

# **Journaling**

**Ein Weg zu mehr Achtsamkeit und Resilienz**

**Diplomarbeit**

im Rahmen des  
**Lehrgangs zum  
Psychozialen Berater**

vorgelegt von:

**Jeanine Nicole Rollgaiser, BScN**

betreut von:

DDDr.in Sabine Wöger MSc MSc MSc MEd

an der

Europäischen Akademie für Logotherapie und Psychologie

Graz, im Mai 2020

## Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und nur die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet wurden. Diese Arbeit wurde noch nicht anderweitig als Arbeit eingereicht.

12.05.2020, Ried im Innkreis

.....

Datum, Ort

  
.....  
Unterschrift

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Diplomarbeit die Sprachform des generischen Maskulinums angewandt. Es wird an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass die ausschließliche Verwendung der männlichen Form geschlechtsunabhängig verstanden werden soll. Ist zum Beispiel die Rede von Klienten oder Beratenden, setze ich hiermit voraus, dass sowohl weibliche als auch männliche Klienten gemeint sind. Ist die Rede von einem speziellen Klienten oder Berater, verwende ich das jeweilige Geschlecht des Bezeichneten.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 EINLEITUNG</b> .....	<b>1</b>
<b>2 METHODEN</b> .....	<b>3</b>
2.1 LEITFRAGEN .....	3
2.2 LITERATURRECHERCHE .....	3
<b>3 RESILIENZ</b> .....	<b>4</b>
3.1 GESCHICHTLICHE ASPEKTE .....	5
3.2 RESILIENZ UND SALUTOGENESE .....	5
3.3 FORSCHUNGSSTAND .....	6
3.4 DER FAKTOR „GENETIK“ .....	7
3.5 SÄULEN DER RESILIENZ .....	8
3.6 EIN RESILIENTER LEBENSSTIL .....	10
<b>4 ACHTSAMKEIT</b> .....	<b>11</b>
4.1 GESCHICHTLICHE ASPEKTE .....	13
4.2 ACHTSAMKEITSBASIERTE STRESSREDUKTION (MBSR) .....	13
4.3 GRUNDPRINZIPIEN .....	14
4.4 ACHTSAMKEITSÜBUNGEN .....	15
4.5 SPIRITUALITÄT UND ACHTSAMKEIT .....	19
<b>5 EINFÜHRUNG IN DIE LOGOTHERAPIE</b> .....	<b>21</b>
<b>6 EMPIRISCHES PROJEKT ‚HEIMATHAFEN‘</b> .....	<b>28</b>
6.1 GESCHICHTLICHE ASPEKTE DES ‚JOURNALINGS‘ .....	28
6.2 EINFÜHRUNG IN DAS JOURNAL ‚HEIMATHAFEN‘ .....	30
6.3 PERSPEKTIVEN FÜR DIE ZUKUNFT .....	36
<b>7 DISKUSSION MIT LIMITATION</b> .....	<b>37</b>
<b>8 LITERATURVERZEICHNIS</b> .....	<b>45</b>
<b>ANHANG</b> .....	<b>52</b>

## **Abbildungsverzeichnis**

Abb. 1: Logotherapie - ein Weg aus der Sinnkrise? (Zimmermann, 2011, S. 18) .....	22
Abb. 2: Ausschütten aus ‚Heimathafen‘ (Rollgaiser, 2019, S.12) .....	31
Abb. 3: Eintauchen aus ‚Heimathafen‘ (Rollgaiser, 2019, S. 54f) .....	33
Abb. 4: Auffüllen aus ‚Heimathafen‘ (Rollgaiser, 2019, S. 161) .....	35

# 1 Einleitung

Wir leben in einer schnelllebigen Welt. Befriedigung geschieht auf Knopfdruck und doch ist sie oft nicht nachhaltig. Irgendwie versucht man die Karriere, das Familienleben, die Gesundheit und die Freizeit unter einen Hut zu bringen. „Alles“ soll glänzen, und man bemüht sich, in diesen Disziplinen sehr gut abzuschneiden. Es gibt Menschen, die mit viel Engagement und Motivation versuchen ihren Alltag zu bewältigen, in mehreren Projekten tätig sind und alle anderen unterstützen außer sich selbst. Der Druck der Gesellschaft verstärkt solches Verhalten. Jedoch findet man innerlich keine Ruhe. Man fühlt sich ausgelaugt, ist gereizt und ungeduldig. „Alles“ scheint zu viel zu werden und man hat weniger Durchhaltevermögen. Diese täglichen kleinen Erfahrungen, welche unsere Gedanken und Emotionen beeinflussen, wirken sich auf Dauer negativ auf unseren Körper aus. Die Folgen zeigen sich durch Erschöpfung, Überforderung, Depression bis zum Burn-out, um nur ein paar zu nennen (Bittner, 2012). Seit einigen Jahren beschäftige ich mich mit der Frage, wie ein „gutes Leben“, trotz der täglichen Aufgaben und Herausforderungen gelingen kann. Als diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin bin ich mit dem Thema „Achtsamkeit“ und „Resilienz“ täglich konfrontiert. Wie kann man mit sich selbst umgehen, wenn man schwierige Situationen oder negative Emotionen erlebt, wenn man angegriffen oder kritisiert wird, man gestresst ist oder ein Fehler geschieht? Warum gibt es Menschen, die schwierige Lebenssituationen, beziehungsweise den (Berufs) -Alltag besser bewältigen als andere und als Resultat sogar dadurch wachsen konnten? Als ein Vertreter der „Generation Y“ oder auch „Millenials“ (Gruppe der Personen, die etwa am Ende des 20. Jahrhunderts geboren wurden und sich durch eine gute Bildung, Technikaffinität, liberale und soziale Einstellungen auszeichnet (Wortbedeutung, 2020)) genannt, stellt sich in diesem Zusammenhang unweigerlich zusätzlich die Frage, wie man zufrieden mit der Situation sein kann, in der man sich befindet? Während der Zeit meiner Ausbildung zur diplomierten Lebens- und Sozialberaterin durfte ich lernen, dass man in jeder Stress verursachenden Situation eine Wahl hat sich zu entscheiden, wie man auf sie reagiert. Viktor Frankl, ein österreichischer Neurologe und Psychiater sowie Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, die auch als die „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ bezeichnet wird, hat folgendes gesagt (Arbor Verlag, 2020): *„Zwischen Stimulus, Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum ist*

*unsere Macht unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegt unser Wachstum und unsere Freiheit“.* Frankl, der das KZ-Lager in der NS Zeit überlebte und währenddessen immer wieder Möglichkeiten fand, andere zu unterstützen und Trost zu spenden, hat verstanden, dass Achtsamkeit und Resilienz einem das Bewusstsein gibt zu entscheiden, wie man mit Situationen umgehen kann oder auf Dinge reagiert. Das Ziel dieser Diplomarbeit ist es aufzuzeigen, welche Bedeutung Achtsamkeit und Resilienz im alltäglichen Leben spielen. Des Weiteren soll hervorgehen, welches Wissen psychologische Beratende im Hinblick auf die Stärkung von Resilienz und Achtsamkeit bei Frauen ab dem 16. Lebensjahr, inklusive (hoch)- betagte Frauen, auf Basis des Menschenbildes der Logotherapie und dem christlichen Werteethos gemäß benötigen. Insbesondere soll im empirischen Teil anhand des Journals ‚Heimathafen‘ dargestellt werden, welche Relevanz und logotherapeutische Bedeutung Achtsamkeit und Resilienz im Alltag haben. Durch das Journal soll die Brücke von der Theorie zur Praxis gelegt werden. Frauen ab dem 16. Lebensjahr inklusive (hoch)- betagte Frauen sollen die Möglichkeit haben, Achtsamkeit in ihren Alltag bewusst einzuplanen und dadurch ausgeglichener zu sein und mit herausfordernden Situationen resilient umzugehen.

# 2 Methoden

Die zuvor beschriebene Problem- und Zieldarstellung dieser Diplomarbeit bildet den Hintergrund der nachfolgend dargestellten Leitfragen, denen anhand anschließend beschriebener Literaturrecherche nachgegangen wird.

## 2.1 Leitfragen

1. Welches Wissen benötigen psychologische Beratende im Hinblick auf die Stärkung von Resilienz und Achtsamkeit bei Frauen ab dem 16. Lebensjahr, inklusive (hoch)- betagte Frauen, auf Basis des Menschenbildes der Logotherapie und dem christlichen Werteethos gemäß?
2. Was soll ein „Journal“ zur Stärkung der Achtsamkeit im Hinblick auf die personale, wert- und sinnorientierte Lebensgestaltung aufweisen?

## 2.2 Literaturrecherche

### Theoretischer Teil

Die Literaturrecherche zum Thema „Achtsamkeit“ und „Resilienz“ wurde im Zeitraum von Juli 2019 bis März 2020 in der fachlich orientierten Datenbank Psyn dex durchgeführt sowie weitere fachspezifische Internetquellen und Bücher wurden herangezogen. Zusätzlich wurde in elektronischen Fachzeitschriften für Psychologie und Gesundheit recherchiert. Die Zeitschriften werden folgend genannt: „Psychologie heute“ und „Leben und Gesundheit“. Die Recherche erfolgte durch die Berry-Picking Methode, um relevante Literatur zu identifizieren. Bevor mit der Recherche begonnen wurde, fand eine Extrahierung der Suchbegriffe anhand der vorliegenden Fragestellung statt. Es wurden die englischen und deutschen Suchwörter; „mindfulness“, „resilience“, „Achtsamkeit“, „Resilienz“, „Stärkung der Seele“, „Alltag“, „tools“, „Journal“, „Beratungskontext“ und „Logotherapie“ in unterschiedlicher Zusammenstellung verwendet. Darüber hinaus wurden die Suchbegriffe mit dem Booleschen Operator „AND“ kombiniert.

## **Empirischer Teil**

Seit Jänner 2019 bin ich nebenberuflich für die Abteilung „Frauen“ bei der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten als Abteilungsleiterin tätig. Es ist mir ein Anliegen, Frauen ab dem 16. Lebensjahr bis inklusive (hoch) betagte Frauen durch verschiedene „Werkzeuge“ in ihrem Alltag zu unterstützen. Ein „Journal“ war meiner Meinung nach die richtige Wahl, da es täglich eine gewisse Zeit in Anspruch nimmt, in der bewusst über bestimmte Themen, wie zum Beispiel das eigene Leben oder andere Menschen reflektiert wird. Ziel ist es, dass Frauen dadurch achtsamer und resilienter ihren Alltag erleben und bewältigen können. Anfang des Jahres 2019 entstand die Idee, ein „Journal“ für Frauen jeden Alters zu erstellen, welches das persönliche geistliche und geistige Wachstum fördern sollte, um dadurch den Alltag besser bewältigen zu können. Ich überlegte mir also, welche Aspekte ein „Journal“ beinhalten sollte und legte mich auf das Gebet im Sinne der Fürbitte, auf das Bibelstudium und die Dankbarkeit fest. Für jede Kategorie erstellte ich kleine Kästchen, die Raum zum Schreiben schaffen. Dieser Prozess zog sich von Jänner 2019 bis August 2019 hin. Ich habe mir verschiedene Anordnungen und Inhalte überlegt, welche für Frauen optisch ansprechend und effektiv sind. Des Weiteren kam ich im September 2019 mithilfe von „Brainstorming“ mit drei Freunden zu dem Titel ‚Heimathafen‘, sowie zu den Namen der Kategorien: ‚Ausschütten‘, ‚Eintauchen‘, ‚Auffüllen‘ und ‚Festhalten‘. Anfang Oktober 2019 ging das Projekt in die nächste Phase. Ich kontaktierte meinen Grafiker-Designer und bat ihn, mein „Journal“ grafisch umzusetzen. Im Dezember 2019 trat ich mit einem christlichen Verlag in Kontakt, welcher im Jänner 2020 entschieden hat, das Projekt zu unterstützen, und bereit ist, das „Journal“ herauszugeben. Dieser Verlag nahm im Februar 2020 Kontakt mit einer Druckfirma auf. Das Projekt ‚Heimathafen‘ befindet sich derzeit in der Druck-Phase. Das bedeutet, dass es voraussichtlich Mitte April 2020 erscheinen und zum Verkauf angeboten wird.

## **3 Resilienz**

Amann (2014, S. 229) beschreibt in dem Sammelband „System und Körper“, dass der Begriff „Resilienz“ ursprünglich aus der Physik stammt und in der Werkstoffkunde die Fähigkeit eines Werkstoffes bezeichnet, sich verformen zu lassen und dennoch in die ursprüngliche Form zurückzufinden. Das Wort „Resilienz“ stammt von dem lateinischen Wort „resilire“ ab, was so viel bedeutet wie „zurückspringen“ oder



„abprallen“ (Duden, 2020). Des Weiteren definiert der Duden (2020) „Resilienz“ als psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Unter den vielen Definitionen, die es für „Resilienz“ gibt, finde ich, dass jene von Humanmediziner und Psychotherapeut C. Stock (2019, S.10) den Begriff sehr treffend und leicht verständlich erklärt:

Resilienz bezeichnet die Widerstandskraft eines Menschen oder auch seine Fähigkeit, mit Widrigkeiten und hohen Belastungen umzugehen. Ein Mensch, der resilient ist, kann sich positiv und gesund entwickeln, obwohl er ungünstigen Bedingungen ausgesetzt ist. Er oder sie kann dauerhaft Stress gut bewältigen und sich auch schnell von krisenhaften Situationen erholen.

### **3.1 Geschichtliche Aspekte**

Laut Resilienz (2017) gibt es „Resilienz“ genauso lange, wie es die Menschheit selbst gibt. Es gab immer schon Menschen, die über eine hohe Resilienz verfügten. Im Gegensatz dazu ist der wissenschaftliche Zugang des Resilienzkonzepts neu. Ab Mitte des letzten Jahrhunderts gab es eine Vielzahl an Studien mit Kindern und Jugendlichen, da sich das Interesse am Thema „menschliche Entwicklungsmöglichkeiten“ verstärkt hat. Die Themen Kompetenz, Risiko und Resilienz erhielten in den 1970er Jahren ein besonderes Augenmerk, da beobachtet wurde, dass Kinder trotz widriger Umstände sich positiv entwickelten. Damals beschäftigte sich die Medizin und Psychologie hauptsächlich mit pathologischen Konzepten, das heißt der Fokus war auf Risikofaktoren, Störungen und Fehlentwicklungen gelegt worden (Resilienz, 2017).

### **3.2 Resilienz und Salutogenese**

Der Blick auf die positive Seite von Entwicklungen war daher neu. Kurz darauf prägte Aaron Antonovsky in den 1980er Jahren das Modell der „Salutogenese“, welches im Gegensatz zur Pathogenese danach fragt, was den Menschen gesund hält (Resilienz, 2017). Laut Humanmedizinerin Rosch (2018) ist das „Kohärenzgefühl“ ein Begriff, der sehr eng mit der Salutogenese verknüpft ist. Er meint ein Zugehörigkeitsgefühl und

eine tiefe innere Zufriedenheit mit sich selbst und anderen trotz negativer äußerer Einflüsse immer wieder aufbauen zu können. Ein weiterer interessanter Begriff ist der „Kohärenzsinn“. Nach Logotherapeut Oechsele (2020) bedeutet dieser die Kompetenz, beziehungsweise die Empfindungsfähigkeit zu haben, - trotz allem – Sinn und Werte zu entdecken, sich darauf auszurichten und sie zu verwirklichen. Die von Antonovsky geprägten Begriffe beinhalten drei Komponenten, die von Bedeutung sind:

1. **Verstehbarkeit:** Die Fähigkeit, Zusammenhänge herzustellen zwischen den Geschehnissen, die das Leben bereithält.
2. **Handhabbarkeit:** Die Fähigkeit, mit Geschehnissen umzugehen.
3. **Sinnhaftigkeit:** Die Überzeugung, dass alle Geschehnisse einen Sinn haben. Durch diese Überzeugung fällt es leichter, die Geschehnisse zu akzeptieren (Rosch, 2018).

In den ersten 20 Lebensjahren werden diese Eigenschaften von jedem Menschen entwickelt. Davon abhängig, wie stark diese ausgeprägt sind, können Menschen dementsprechend gut mit Krisen umgehen. Beispiele dafür können sein: mit stressigen Phasen im Job, Ereignissen wie dem Tod eines Familienmitgliedes oder auch Krankheit umzugehen. Je nachdem wie ausgeprägt diese Eigenschaften sind, zeigt sich, wie gesund der Mensch ist (Rosch, 2018). In diesem Zusammenhang stehen die Wörter „Resilienz“ und „Salutogenese“ eng miteinander in Verbindung. Je größer unsere Widerstandsfähigkeit und je besser unser Körper Störungen abwehren kann, desto gesünder bleibt der Mensch. Während die einen nie krank werden, obwohl sie vielen potenziell krankmachenden Umständen ausgesetzt sind, liegen andere schon bei leichten Stresssituationen mit Fieber oder Erschöpfungssymptomen im Bett. Die erste Gruppe ist aufgrund ihrer persönlichen Ressourcen, auf die sie zurückgreifen kann, widerstandsfähiger und kann sogar eine Krise als Möglichkeit zur Weiterentwicklung ansehen (Rosch, 2018).

### **3.3 Forschungsstand**

Die amerikanische Entwicklungsforscherin Emmy Werner leistete Pionierarbeit im Bereich der Resilienzforschung. Gemeinsam mit Ruth Smith begleiteten sie in der Kauai-Studie den gesamten Geburtsjahrgang 1955, insgesamt 689 Menschen, auf einer hawaiianischen Insel über einen Zeitraum von 40 Jahren (Nuber, 2005, S. 21). Laut Resilienz (2017) wuchsen ein Drittel dieser Menschen unter äußerst schwierigen

Verhältnissen wie Armut, Krankheit der Eltern, Vernachlässigung, Gewalt in der Familie, Misshandlung, niedriger Bildungsstand der Eltern auf. Erwartungsgemäß entwickelten zwei Drittel dieser Personen Lern- oder Verhaltensstörungen, wurden straffällig oder psychiatrisch auffällig. Stock (2019, S. 10) beschreibt, dass interessanterweise das verbleibende Drittel sich positiv entwickelte. Dieses Drittel konnte „gesunde“ Beziehungen eingehen, fand Arbeit, war optimistisch, hatte eine geringere Sterberate, weniger Gesundheitsprobleme und eine niedrigere Scheidungsrate. Daraufhin leitete Emmy Werner daraus die sogenannten „Schutzfaktoren“ ab, die zu erhöhter Resilienz geführt hatten:

- Mindestens eine emotionale Bezugsperson
- Ein stabiler Familienzusammenhalt
- Hohe Sozialkompetenz
- Eine positive Selbstwirksamkeitserwartung (Stock, 2019, S. 10)

### **3.4 Der Faktor „Genetik“**

Laut Wifi Steiermark (2020) ist diese seelische Widerstandskraft von Kindheit an gegeben, während andere sich diese erst aneignen müssen. Psychotherapeutin Wolf (2019) meint, dass Resilienz kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal ist, sondern eine Fähigkeit, die im Rahmen der Mensch – Umwelt – Interaktion erworben wird, und deshalb immer veränderbar ist. Dieser Zugang wird durch Erkenntnisse der Neurobiologie unterstützt. Laut Neurobiologe Gerald Hüther (2016, S. 23) zeichnet ein menschliches Gehirn die zeitlebens vorhandene Fähigkeit aus, einmal im Hirn entstandene Verschaltungen und damit die von ihnen bestimmten Denk- und Verhaltensmuster, selbst scheinbar unverrückbare Grundüberzeugungen und Gefühlsstrukturen, wieder zu lockern, zu überformen und umzugestalten. (Hüther, 2016, S 23) Fest steht, und das ist die gute Nachricht: Jeder kann die eigene Resilienz erlernen, steigern und entwickeln (Lenzen, 2018, S. 3). Des Weiteren meint das Wifi Steiermark (2020), dass resiliente Menschen als fröhlich, ausgeglichen, kreativ und anpassungsfähig gelten. Außerdem verfügen sie über einen starken Charakter und einen großen Freundeskreis. Da der Mensch eine unterschiedliche Veranlagung hat, welche eine positive Lebenseinstellung begünstigt oder eben nicht, spielen die Gene ebenfalls eine Rolle. Kürschner-Kloiber (2017) beschreibt, inwieweit Resilienz schon in den Genen angelegt ist. Prof. Klaus-Peter Lesch, ein Würzburger

Verhaltensforscher geht dieser Frage nach. Ihm ist es gelungen, besondere genetische Merkmale nachzuweisen, die Resilienz fördern oder beeinträchtigen. Lesch geht davon aus, dass es hunderte „Resilienz-Gene“ gibt. Des Weiteren zeigen seine Versuche, dass wenn selbst „schlechte“ genetische Voraussetzungen zugrunde liegen, durch liebevolle Betreuung und Erziehung dies kompensiert werden kann (Kürschner-Kloiber, 2017). Die Wissenschaft erforscht derzeit noch, welche Rolle die Gene für die Resilienz spielen. Dabei scheint das "5-HTTLPR" ein wichtiges Gen zu sein, das es in einer längeren und einer kürzeren Variante gibt. Das 5-HTTLPR regelt zum einen, wie gut das Glückshormon „Serotonin“ im Gehirn an- und abtransportiert wird. Zum anderen steuert es das Enzym, welches das Stresshormon „Nor-Adrenalin“ abbaut. In der längeren Variante wirkt 5-HTTLPR effektiver, was Menschen widerstandsfähiger gegen Stress macht und sie gleichzeitig häufiger Glücksgefühle erleben lässt – zwei wichtige Faktoren für Resilienz. Die gute Nachricht: 99,5 Prozent der Bevölkerung besitzen die lange Variante (Krol, 2020). Diplomtheologe und Lebens- und Sozialberater Zaiser (2015, S. 13) sagt, dass die Widerstandskraft das Ergebnis der Anlagen ist, mit denen wir geboren werden, sowie der Erziehung oder der bewusst gestalteten Weiterentwicklung. Außerdem ist er der Meinung, dass Menschen weder nur Produkt der Umwelt sind, noch allein das Ergebnis unserer Selbsterziehung. Wir werden zwar mit bestimmten Anlagen geboren und durch unsere Umwelt geprägt, aber wir sind in der Lage, unsere Einstellung zu ändern, Entscheidungen zu treffen und Handlungen zu setzen, die uns helfen, in Krisen zu wachsen (Zaiser, 2015, S. 13).

### **3.5 Säulen der Resilienz**

Es werden sieben Säulen, eigentlich Teilbereiche der menschlichen Widerstandskraft, unterschieden. Je mehr sich ein Mensch diese Eigenschaften aneignen kann, desto besser wird er mit Krisen umgehen können (Wifi Steiermark, 2020).

Im folgenden Abschnitt wird auf die sieben Säulen der Resilienz näher eingegangen (Resilienz, 2017; Wifi Steiermark, 2020):

#### **Optimismus**

Der feste Glaube, dass Krisen nach einer Zeitlang überwunden werden können. Oscar Wilde (Aphorismen, 2020) hat einmal gesagt: „Am Ende wird alles gut. Wenn es nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende“. Dieses Zitat könnte das Motto eines Optimisten

sein. In den trostlosesten Situationen etwas Gutes zu sehen kann manchmal sehr heilsam sein und Wunder wirken.

## **Akzeptanz**

Zu unterscheiden, was in meinen Einflussbereich fällt und was nicht. **Jeder hat die Verantwortung für seine eigenen Gedanken, Gefühle und Taten.** Akzeptanz bedeutet anzunehmen, was ich nicht beeinflussen und ändern kann.

## **Lösungsorientierung**

Mit Optimismus und Akzeptanz gilt es, Stress zu bewältigen und nach Lösungen zu suchen. Menschen mit hoher Resilienz **verwandeln Probleme in Möglichkeiten.** Sie fokussieren sich darauf, erwünschte Ergebnisse zu erzielen, Ressourcen zu aktivieren, Verbesserungen zu schaffen sowie neue und kreative Lösungen zu erzielen. Jeder konstruiert seine eigene Wirklichkeit. Ob etwas als Problem oder als Herausforderung wahrgenommen wird, ist das Ergebnis der eigenen Denkweise. Das Ziel ist es, möglichst viele verschiedene Optionen zu entwickeln, um daraus eine angemessene Lösung zu wählen oder aus verschiedenen Ansätzen eine neue, spezielle Lösung zu schaffen.

## **Die Opferrolle verlassen**

Statt sich als Opfer zu sehen beginnt man automatisch darüber nachzudenken, welchen Anteil man an der derzeitigen Situation zu verschulden hat.

## **Verantwortung übernehmen**

Lange mit Schuldgefühlen zu kämpfen oder anderen die Schuld zu geben ist die falsche Strategie. Resiliente Menschen übernehmen **Verantwortung für ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen** und können ihren Einflussbereich gut abklären. Es ist ein grundlegender Antrieb, möglichst viel Kontrolle über das eigene Leben zu haben. Es ist aber kaum vermeidbar, sich einmal in einer Opferrolle zu finden. Hierbei entscheidet man selbst, wie sehr und wie lange man unter den Gegebenheiten leiden möchte.

## **Netzwerkorientierung**

Beziehungen werden durch Empathie und Wertschätzung gepflegt und aufgebaut. Diese erzeugen in Folge Synergieeffekte, schaffen Netzwerke und bilden durch das Vermitteln von Zugehörigkeit einen stabilisierenden Faktor in ihrem Leben. Es wird ein soziales Netzwerk geschaffen, welches Ressourcen aufweist, auf die man zurückgreifen kann. In resilienten Beziehungen gibt es eine Balance von Nehmen und Geben. Die Menschen bringen ihr Wissen in die Gesellschaft ein und stellen ihre Fähigkeiten zur Verfügung. Im Umkehrschluss schöpfen sie aus diesem Engagement wieder Kraft für sich selbst.

## **Zukunftsplanung**

Resiliente Menschen denken schon in guten Zeiten darüber nach, was sie tun würden, wenn Situationen wie Verschuldung, eine Scheidung oder eine schwere Erkrankung eintreten würden. Des Weiteren birgt die Zukunft, unabhängig von der Vergangenheit, neue Möglichkeiten und Chancen. Eigeninitiative wird gezeigt und das Steuern der eigenen Entwicklung hat hohe Priorität. Dabei ist es wichtig, Denkgewohnheiten und Vorannahmen zu überprüfen. Unbewusst verhält sich der Mensch so, dass die eigenen Einschätzungen möglichst bestätigt werden. Entscheidende Absichten bleiben durch klare Zielsetzung und Evaluierung der einzelnen Abschnitte im Fokus. Dabei geben Visionen und überdauernde Wertevorstellungen Orientierung. Die schöpferischen Ideen des Unbewussten und der brennende Wunsch, sie zu verwirklichen, geben eine ungeahnte Kraft, Hindernisse zu überwinden und Rückschläge zu verkraften.

## **3.6 Ein resilienter Lebensstil**

Gruhl (2012, S.15) ist der Meinung, dass ein resilienter Lebensstil alle Lebensbereiche durchzieht: Arbeit, Privatleben, Familie, Freunde, Teams. Wenn es in einem dieser Kategorien einen Mangel gibt, dann greift dieser auf die anderen über. Gleichermaßen wirkt sich die Erfahrung, eine Herausforderung in einem dieser Felder gemeistert zu haben, positiv auf die gesamte Lebensqualität aus. Jeder Mensch ist der Architekt für die Balance in seinem oder ihrem Leben, die Balance zwischen den Resilienzfaktoren und die Balance zwischen sich ständig ändernden Umständen und Prioritäten (Gruhl, 2012, S.15). Zaiser (2015, S. 13) beschreibt, dass es zur Stärkung der Resilienz kommt, indem man auf die verschiedenen Säulen zugreift, sie im Alltag einübt und

verinnerlicht. Je mehr von diesen Mitteln vorhanden sind, desto größer ist die Chance, schwierige Phasen zu meistern. Resilienz im Kern bedeutet: Trotz Begrenzungen, Niederlagen und Rückschlägen einen Handlungsspielraum zu sehen und diesen zu nutzen, aber auch Unvermeidliches akzeptieren zu lernen (Zaiser, 2015, S.13). Dies erinnert an das berühmte Gelassenheitsgebet von Reinhold Niebuhr (Aphorismen, 2020): „Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Gesundheit ist ein Prozess und kein Zustand. Es wird immer Phasen im Leben geben, in denen Krankheit oder Gesundheit überwiegt. Eine ausgewogene Lebensweise jedoch, welche Widerstandsressourcen fördert und im Sinne der Salutogenese attraktive Gesundheitsziele setzt, ist die beste Voraussetzung, um langfristig gesund zu bleiben (Rosch, 2018).

## 4 Achtsamkeit

Im Gegensatz zum kognitiven Resilienzansatz geht es in der Achtsamkeitspraxis nicht darum, unbewussten geistigen Prozessen einstudierte kognitiv basierte Verhaltensweisen überzustülpen. Der Weg der Achtsamkeit ist eher umgekehrt: So etwas wie die Eigenschaften der sieben Säulen der Resilienz oder der sieben Resilienzfaktoren entwickeln sich intrinsisch, also von innen heraus (Kirch, 2020). Kabat-Zinn (2009, S. 27), der Begründer der „Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion“ (MSBR) definiert Achtsamkeit wie folgt: „Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein“. Eine weitere Definition nach Riedel (2015, S. 9) beschreibt Achtsamkeit als einen bestimmten Bewusstseinszustand, der als besondere Form der Aufmerksamkeit gilt. Es kann als eine Lebenseinstellung verstanden werden, die auf Akzeptanz und einer wohlgesinnten Einstellung gegenüber sich selbst basiert. Im Grunde genommen werden die eigenen Sinne im gegenwärtigen Moment aufmerksam wahrgenommen, jedoch nicht bewertet (Pressik, 2019, S. 2). Wer kennt das nicht? Morgens isst man sein Frühstück, liest nebenbei die Zeitung, schreibt einen weiteren Punkt, der uns gerade eingefallen ist, auf die To-do-Liste oder liest noch schnell E-Mails, bevor man in einen weiteren Arbeitstag startet. Was von den soeben genannten Dingen bekommt man letztendlich mit? Wie oft werden Dinge nebenbei getan, weil man denkt, dass

dadurch Zeit gespart wird. Und genau an diesem Punkt kommt das Thema „Achtsamkeit“ zum Vorschein. Sie hilft Menschen, die sonst nebenbei erledigten Dinge bewusster wahrzunehmen. Die daraus entstehenden Vorteile sind, dass eine geschärfte Wahrnehmung Stress reduziert. Jedes Mal, wenn man sich bewusst auf etwas konzentriert, zum Beispiel auf die eigene Atmung oder das Teetrinken, entschleunigt dies den Alltag. Achtsamkeit reduziert Stress und macht dem Menschen bewusst, was gerade um ihn herum und in ihm selbst passiert. Weitere Vorteile zeigen sich durch verbesserte Beziehungen. Wie genau hört man seinem Gesprächspartner wirklich zu? Reagiert man auf Körpersprache und Mimik? Durch einen achtsamen Umgang mit unseren Mitmenschen bemerkt man eventuell sogar Untertöne oder Gestik, die eine Kommunikation auf einer anderen Ebene ermöglicht und sogar Konflikte vermeiden lässt. Achtsamkeit stärkt die Resilienz, da wir damit Stress reduzieren und besser mit stressigen Situationen umgehen können (Resilienz Akademie, 2020). Jedoch unterscheidet sie sich von Konzentration, bei welcher der Fokus gezielt auf ein Objekt eingeschränkt ist. Achtsamkeit hingegen ist die beobachtende Haltung auf einer Metaebene. Studien belegen, dass Achtsamkeit und Konzentration unterschiedliche Hirnareale aktivieren (Analayo, 2010, S. 78). Laut Pressik (2019, S.4) entsteht Unachtsamkeit durch Gewohnheiten, Routine oder Nachgrübeln. Des Weiteren ist man nicht achtsam, wenn man zulässt, dass Probleme der Vergangenheit oder Sorgen über die Zukunft einen beschäftigen.

#### Ein Beispiel:

Jeder kennt es, wenn der eigene Kopf auf „Autopilot“ schaltet und man nicht mehr weiß, wie viel man soeben an der Supermarktkasse bezahlt hat oder wie das Mittagessen geschmeckt hat oder was auf dem Heimweg von der Arbeit nach Hause passiert ist. Sogar bei alltäglichen Tätigkeiten wie Zähneputzen ist man mit den Gedanken woanders. Man entfernt sich von dem gegenwärtigen Moment, indem der Geist bei Situationen aus den vergangenen Tagen hängenbleibt. Es werden zum Beispiel Konversationen oder Situationen erneut durchdacht und nachgeföhlt. Darüber hinaus befindet man sich oft in einem Zustand, in dem einen äußere Reize ablenken. All diese Faktoren halten den Menschen davon ab, das Hier und Jetzt bewusst wahrzunehmen und zu genießen (Pressik, 2019, S.4).



## 4.1 Geschichtliche Aspekte

Achtsamkeit, im Englischen „mindfulness“, stammt ursprünglich aus der buddhistischen Lehre und der Meditationspraxis (Reichel, 2016). Die drei wichtigsten Komponenten sind dabei die Konzentration auf Körper, Gefühle und Geist (Juchmann, 2017, S. 7). In der westlichen Welt erlangte sie durch den Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn, der 1979 aus den Achtsamkeitsübungen im Buddhismus ein Programm zur Stressbewältigung entwickelte, vermehrte Aufmerksamkeit. Patienten waren davon begeistert, jedoch war die Achtsamkeitspraxis lange Zeit wissenschaftlich nicht anerkannt (Kuss, 2019). Heutzutage zeigen immer mehr Studien, dass Achtsamkeitstraining die Hirnaktivität verändert und sogar einen positiven Einfluss auf den Gesundheitszustand ausübt. Folgende Bereiche im Gehirn werden durch Achtsamkeitsübungen angeregt: Der Bereich, welcher den Umgang mit Emotionen steuert; das Angstzentrum wird reduziert und die Gedächtnisfunktion wächst. Des Weiteren wurde nachgewiesen, dass der Hormonpegel im Blut sinkt und dadurch Stress reduziert (Mück-Weymann, 2011, S. 301). Die „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“ (MBSR) findet inzwischen Anwendung in der Psychotherapie, Psychoanalyse oder Gestalttherapie (Resilienz Akademie, 2020). Außerdem nutzen Menschen weltweit Achtsamkeitsmeditation und Achtsamkeitstraining, um ihr Leben gesünder und glücklicher zu machen (Resilienz Akademie, 2020).

## 4.2 Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)

Jon Kabat-Zinn ist Gründer der Stress Reduction Clinic (1979) und hat die Methode „Mindfulness-Based-Stress-Reduction“ (MBSR) entwickelt (Strasser, 2020). „Das Programm der Stressklinik basiert auf dem systematischen Training der Achtsamkeit, einer Form der Meditation, die in den buddhistischen Traditionen Asiens entwickelt wurde“ (Kabat-Zinn, 2009, S.16). Laut Arbor Seminare (2020) wurde er durch den Einsatz der Achtsamkeitsmeditation als Hilfe für seine Patienten im Umgang mit Stress und chronischen Schmerzen international bekannt. Die Methode MBSR hat mittlerweile schon hunderttausenden von Menschen geholfen, besser mit Stress, Schmerz und chronischen Krankheiten umzugehen. MBSR ist auch in Europa weit verbreitet und die acht Wochenkurse werden vor allem außerhalb des stationären Settings angeboten. Kabat-Zinn (2009, S. 38) spricht häufig von Achtsamkeitsmeditation. In diesem Zusammenhang bedarf der Begriff

„Meditation“ einer Definition. „Meditation“ wird als systematische und gezielte Geistesschulung bezeichnet im Sinne von Entwicklung eines achtsamen und klaren Geistes. In diesem Sinne ist es kein passiver Zustand, sondern eine Anstrengung, die Aufmerksamkeit konstant zu halten (Kabat-Zinn, 2009, S. 38).

## 4.3 Grundprinzipien

Jeder war in seinem Leben schon einmal achtsam. Frühestens in der Kindheit ist man jedem Moment unvoreingenommen begegnet. Erwachsene analysieren oft das Erlebte und es scheint, als ob Achtsamkeit in Vergessenheit geraten ist. Aus diesem Grund ist es umso wichtiger, dass man sich dessen bewusst wird und sich immer wieder daran erinnert (Pressik, 2019, S.19). Die Einstellung und die Bereitschaft, zu sehen und zu lernen, sind sehr wichtige Grundvoraussetzungen dafür, dass Achtsamkeitsübungen funktionieren. Diese Einstellungen werden in Stresskliniken geschult und die Erfahrung hat gezeigt, dass Menschen mit einer skeptischen, aber offenen Grundeinstellung die wenigsten Probleme haben. Die Ursachen für Heilung in der Stressklinik liegen somit in Offenheit und Akzeptanz (Kabat-Zinn, 2009, S. 54f). Um Achtsamkeit zu erlernen, bedarf es einer bestimmten Grundhaltung, beziehungsweise Prinzipien, auf die man sich stützen sollte. Diese Prinzipien dienen zur Orientierung für die bestimmten Momente im Leben und erinnern einen daran, wie Achtsamkeit gelebt werden kann.

Die folgende Auflistung ist dem Edutrainment Company (2020) entnommen:

1. **Nicht urteilen:** Bedeutet die Reflektion des ersten Urteils bzw. Impulses, zu handeln.
2. **Geduld:** Bedeutet, den Prozess zur Zielerreichung im Blick zu behalten.
3. **Anfängergeist:** Bedeutet, nicht in altbekannten Mustern zu verharren, sondern die Dinge mit frischen Augen zu betrachten.
4. **Vertrauen:** Bedeutet hier vor allem das Selbst-Vertrauen, die für den jetzigen Moment richtige Entscheidung zu treffen.
5. **Nicht Erzwingen:** Manchen Dingen muss man ihren Lauf lassen, sodass sie sich entfalten können.
6. **Akzeptanz:** Beschreibt die Ruhe, Dinge nicht stets verändern zu wollen, sondern mit dem zu arbeiten, was vor einem ist.

7. **Loslassen:** Alles endet, egal ob gut oder weniger gut – ein befreiender Gedanke, der den positiven Dingen mehr Wertschätzung beimisst und die Negativen entkräftet. (Edutrainment Company, 2020)

## 4.4 Achtsamkeitsübungen

Achtsamkeitsübungen sind nicht gebunden an Meditation oder Yoga, sondern können – wenn sie verstanden werden - genau dort praktiziert werden, wo man sich täglich aufhält und wo man Achtsamkeit benötigt: An jedem Ort und in jeder Situation des Alltagslebens (Scheftschik, 2020). Im folgenden Abschnitt werden Übungen nach Pressik (2019, S. 43ff) vorgestellt:

### Übungen zur Körperwahrnehmung

#### Achtsames Atmen

Für einen gewissen Zeitraum – von ein paar Atemzügen bis hin zu so lange Sie Zeit haben – geht es nur darum, sich auf die Atmung zu konzentrieren. Es soll darauf geachtet werden, in den Bauch hinein zu atmen. Langsam und tief einatmen und beim Ausatmen wieder entspannen. Wenn Gedanken oder Gefühle auftauchen, werden sie weder weggeschoben noch festgehalten, man konzentriert sich einfach wieder auf den Atem.

#### Body Scan

Diese Übung ist wie eine Reise durch den Körper. Der Body Scan hilft dabei, im aktuellen Moment anzukommen und sich bewusst zu werden, welche Gefühle gerade in einem selbst kursieren, um dann differenzieren zu können, ob man sich gerade vom Trubel um einen herum anstecken lässt. Verschiedene Bereiche des eigenen Körpers werden dabei kurz „gescannt“. Für diese Übung benötigt man nicht viel Zeit und lediglich den eigenen Körper und wenn möglich etwas Ruhe. Menschen, die oft einen „vollen“ Kopf haben und all ihre Gedanken schwer loslassen können, werden sich vermutlich anfangs herausgefordert fühlen. Es ist also völlig normal, wenn der Body Scan beim ersten Mal nicht hundertprozentig gelingt. Tief ein- und ausatmen und am besten die Augen schließen, wenn es hilft zur Ruhe zu kommen. Man kann beispielsweise mit den Füßen anfangen und dann langsam nach oben wandern. Wie fühlen sich die Zehen an? Sind sie warm oder kalt? Spüren Sie ein Kribbeln, einen Schmerz oder gar nichts? Es geht nicht darum unbedingt etwas zu spüren, sondern

einfach wahrzunehmen. Nun gehen Sie gedanklich in die Ferse, die Knöchel und die Fußsohlen. Die „Reise“ geht bis zum Kopf weiter. Dabei immer auch auf die Atmung achten.

## **Achtsam durch den Tag**

### Morgenübung

1. Nach dem Aufwachen bleiben Sie noch etwas liegen, achten Sie auf ihre Atmung und führen Sie einen Body Scan durch.
2. Nehmen Sie eine Bestandsaufnahme Ihres Innenlebens auf.
3. Achten Sie darauf, Ihre Wahrnehmung nicht zu bewerten, sondern festzuhalten und zu akzeptieren.
4. Starten Sie bewusst in den Tag.

### Alltägliche Aktivitäten

Routineverrichtungen bewusst wahrnehmen:

1. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Geschmack der Zahnpasta. Fühlen Sie, wie die Borsten der Zahnbürste Ihr Zahnfleisch massieren.
2. Beim Duschen richtet sich die Aufmerksamkeit auf das Wasser. Wie fühlt sich das Wasser an? Wie hört es sich an? Wie massieren Sie das Shampoo in Ihre Haare ein?
3. Wie bereiten Sie Ihr Frühstück, Mittagessen oder Abendessen zu? Welche Gewohnheiten haben Sie in diesem Bereich?
4. Achten Sie auf gewisse Bewegungsabläufe: die Schuhe anziehen oder das Öffnen und Schließen von Türen.

### Tagesrückblick

Reflektieren Sie ihren Tag und eventuell auch die durchgeführten Achtsamkeitsübungen. Verwenden Sie ein „Journal“, um sich vor Augen zu halten, wofür Sie dankbar sind. Diesen Bereich werde ich in Kapitel sechs genauer behandeln.

## **Achtsamkeit am Arbeitsplatz**

Der Arbeitsplatz ist der Ort, an dem Menschen sich am meisten gestresst fühlen. Wenn ein paar Dinge jedoch beachtet werden, kann dem empfundenen Stress entgegengewirkt werden. Durch Achtsamkeitsübungen ist es möglich herauszufinden,

was genau den Stress auslöst. Es gibt extrinsische und intrinsische Faktoren, die Stress auslösen. Es geht darum, sich bewusst zu machen und zu identifizieren, was den Menschen ablenkt. Oft sind es Telefonklingeln oder Multitasking, die einen aus der Haupttätigkeit herausreißen und damit Stress auslösen.

### **Mögliche Störfaktoren:**

Das Handy: Legen Sie es außer Reich- oder Blickweite, wenn Sie es nicht benötigen. Oftmals wird damit nicht nur unsere Produktivität gesteigert, sondern es wirkt auch entspannend.

Emails: Das automatische Aufscheinen von Emails und neuen Nachrichten am Computer wirkt als Unterbrechung Ihrer Tätigkeit. Es ist zwar wunderbar, Informationen und sofortige Antwort schnell zu erhalten, allerdings werden Sie aus ihren Haupttätigkeiten herausgerissen. Man braucht längere Zeit, um wieder hineinzufinden, und es können unter Umständen sogar Fehler unterlaufen. Probieren Sie stattdessen, die Benachrichtigung auszuschalten, und planen Sie feste Zeiten ein, in denen Sie in Ruhe Ihre Emails bearbeiten.

### **Achtsam in akuten Stresssituationen**

Der erste Schritt, achtsam mit Stress umzugehen, ist es, diesen zu akzeptieren und nicht als negativ zu bewerten oder sich selbst zu verurteilen. Wenn man zum Beispiel sagt: „Ich stehe unter Stress, das ist schlecht, ich muss etwas dagegen unternehmen“, dann versucht man zwar, dadurch weniger Stress zu empfinden, allerdings tritt dieses Resultat nicht ein. Besser ist es zu sagen: „Ich fühle mich gestresst“, und es dabei zu belassen und zu akzeptieren. Eine Bewertung der Stresssituation bringt nur negative Gefühle und kann sogar blockieren. Es ist wichtig, sich Zeit zu nehmen, die Stressursachen zu identifizieren, wenn man sich nicht mehr in der Situation befindet. Im Folgenden werden sechs Punkte beschrieben, die helfen können, in der Stresssituation achtsam zu sein:

1. Sie nehmen bewusst wahr, dass Sie sich im gegenwärtigen Moment gestresst fühlen.
2. Wenn Sie ein Gefühl der Überwältigung spüren und Ihnen gerade alles zu viel wird, halten Sie kurz inne.

3. Achten Sie auf Ihre Atmung. Atmen Sie langsam und lenken Sie ihre Aufmerksamkeit darauf, Ihren Körper achtsam wahrzunehmen.
4. Nehmen Sie Ihre Gedanken, Gefühle und Empfindungen aus diesem Augenblick bewusst auf.
5. Akzeptieren Sie all diese Eindrücke, auch wenn diese Symptome Stress sind. Es ist in Ordnung, Stress zu fühlen.
6. Widmen Sie sich anschließend wieder der Ausführung Ihrer Tätigkeit.

Der Stress selbst kann in der gegenwärtigen Situation nicht beseitigt werden. Wenn er aber akzeptiert wird, dann werden das Befinden und die Reaktionen daraufhin weniger beeinflusst werden.

## **Achtsamkeit in Beziehungen**

### Führen lassen:

Für diese Übung werden zwei Personen benötigt. Je nachdem, welche Rolle eingenommen wird, können unterschiedliche Dinge gelernt werden. Die Person, welche geführt wird, lernt, Kontrolle über eine Situation abzugeben. Die führende Person trainiert dabei ihr Verantwortungsgefühl gegenüber anderen. Diese Übung kann entweder an einem vertrauten oder unbekanntem Ort stattfinden. Während eine Person die Augen schließt oder bedeckt, nimmt die führende Person sie an der Hand oder legt die Hände von hinten auf die Schultern und führt sie durch die Umgebung. Die geführte Person wird es Überwindung kosten, die Kontrolle abzugeben und zu vertrauen. Beide Personen sollten mit ihren Gedanken, Gefühlen und Sinneswahrnehmungen in der Situation anwesend sein. Nach der Übung tauscht man sich gegenseitig über die verschiedenen Erfahrungen und Empfindungen aus und entdeckt somit, wie es ist, gemeinsam achtsam zu sein.

### Achtsames Zuhören:

1. Entscheiden Sie sich bewusst, Ihrem Gegenüber achtsam zuzuhören.
2. Schenken Sie der anderen Person Ihre volle Aufmerksamkeit. Achten Sie auf das, was sie sagt, und bewerten Sie dies so wenig wie möglich.
3. Nehmen Sie auch den Ton und Klang sowie die Bedeutung dessen wahr, was Ihr Gegenüber sagt.

4. Hören Sie auch ab und zu in sich hinein. Wie reagiert Ihr Körper auf das, was gesagt wird? Wie fühlen Sie sich dabei?
5. Wenn Sie merken, dass Ihre Gedanken dabei abschweifen, kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit auf die Worte Ihres Gegenübers zurück. Nachfragen unterstützt diese Lenkung der Aufmerksamkeit und hilft, diese auch aufrecht zu erhalten (Pressik, 2019, S. 43ff).

## **4.5 Spiritualität und Achtsamkeit**

Der Mensch ist ein spirituelles Wesen. Die Frage stellt sich jedoch, was bedeutet „spirituell“? Es gibt zwar derzeit keine allgemein gültigen Definitionen der Begriffe „Religiosität“ und „Spiritualität“, jedoch habe ich eine Definition gefunden, die versucht, diese Begriffe zu beschreiben. Laut Zwingmann (2005, S. 241) wird „Religiosität“ als die Übernahme von Glaubensüberzeugungen, sowie die Teilnahme an Aktivitäten und Ritualen einer organisierten Religionsgemeinschaft mit einem spezifischen Normen- und Traditionssystem angesehen. Demgegenüber gilt „Spiritualität“ als subjektiv erlebter Sinnhorizont, der sowohl innerhalb als auch außerhalb traditioneller Religiosität verortet sein kann und damit allen – nicht nur religiösen – Menschen zu eigen ist.

### **Spiritualität in den Weltreligionen und dem Atheismus**

Laut Domberg (2020) findet im religiösen Rahmen die Spiritualität immer in Bezug auf einen Gott statt. Dabei sind die Ausübung und diversen Regeln von einer Instanz festgeschrieben, die in Anspruch nimmt, vom jeweiligen Gott autorisiert zu sein. Wenn man einen Blick auf die Weltreligionen, wie zum Beispiel das Christentum, den Islam, den Hinduismus, das Judentum oder den Buddhismus wirft, dann hat Spiritualität meistens einen festgelegten Rahmen und einen bestimmten Raum, sozusagen ein Gotteshaus. Es hängt vom Glauben ab, in welcher Form Spiritualität ausgeübt wird. Gottesdienste, Gebete oder Rituale sind teilweise vorgegeben und diese werden vom Gläubigen befolgt, um zum Ziel, also dem Kontakt mit der spirituellen Quelle zu kommen. Allerdings können auch Atheisten spirituell sein. In diesem Fall muss die höhere Macht, die einen führt, kein Gott sein. Sie wird oft als innere, leitende Stimme, als ein Wertekatalog, Lebenskraft oder die seelisch-geistige Selbstwahrnehmung betrachtet (Domberg, 2020).

## **Die Sehnsucht nach Verbundenheit**

Ein Aspekt, den Menschen nach Domberg (2020) gemeinsam haben, ist, dass wir uns mit etwas verbinden möchten. Diese Verbindung geht über unsere alltägliche Erfahrung hinaus. Sie leitet uns und hilft zu erkennen, wer wir sind und was unser Auftrag ist. Es ist außerdem eine Möglichkeit, sich aus der eigenen Isolation zu befreien und sich mit dem Großen und Ganzen zu verbinden. Dies scheint jedem Menschen, gleich welcher Religion, ein Urbedürfnis zu sein. Die gute Nachricht: Jeder Mensch kann dem überall begegnen: In unserem eigenen Geist, also den Gedanken, in der Natur, in der Kirche, der Moschee, der Synagoge, im eigenen Zuhause. In diesem Sinne ist Spiritualität nichts Abstraktes, sondern wird durch praktische, persönliche Erfahrung gewonnen (Domberg, 2020).

## **Welche Rolle spielt Achtsamkeit in der Spiritualität?**

Gefühlswelten (2020) beschreibt, dass nur durch die Achtsamkeit und die Selbstbeobachtung der Mensch das spirituelle Wesen in sich entdecken und freilegen kann. Dies geschieht, indem man sich beispielsweise als Christ während des Lesens eines Bibelabschnittes beobachtet und die Frage stellt, welche Gedanken, welche Selbstkritik beherrschen einen in diesem Moment. Das Ego wird dabei unter die Lupe genommen, man durchschaut Situationen und kann sein Verhalten daraufhin ändern. Man beobachtet sich selbst achtsam, wo Emotionen, beispielsweise Eifersucht, Neid, Gier oder Habsucht aufkeimen und entscheidet sich aber doch für den anderen und auch für sich selbst. All diese Dinge geschehen in unserem Kopf. Man fühlt sich achtsam hinein und erkennt, wo noch Verletzungen mitgetragen werden, wo das „innere Kind“ umarmt werden möchte. Ein weiterer Aspekt ist, dass man mit Achtsamkeit und Spiritualität die Menschen um einen herum und deren Verhalten erkennt. Indem die Spiele und Blockaden der anderen durchschaut werden, erlangt man ein Mitgefühl, welches dazu veranlasst, nicht mehr zu verurteilen oder zu bewerten (Gefühlswelten, 2020).

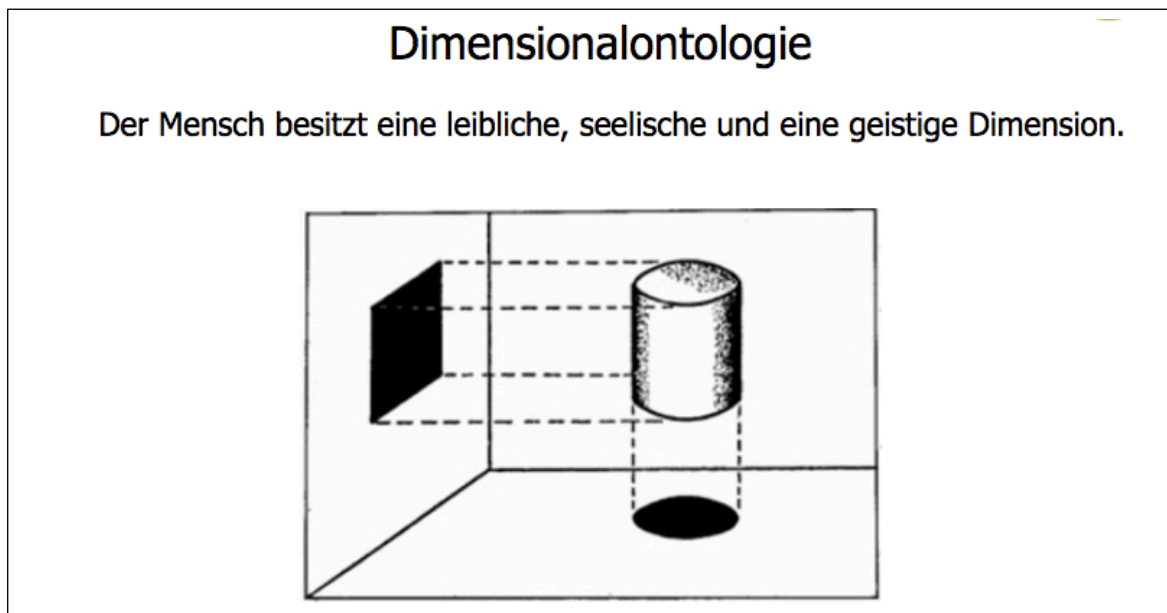


# 5 Einführung in die Logotherapie

Die Logotherapie wurde von dem Wiener Arzt und Psychotherapeuten Dr. Viktor Emil Frankl (1905-1997) entwickelt, die auch als die „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ bezeichnet wird. „Logos“ (griech.) bedeutet „Sinn“ (Lukas, 2014, S. 12). Der Mensch ist ein einmaliges, einzigartiges und nach Sinn strebendes Wesen (Hermann, 2020). Die Beratung nach der Logotherapie basiert auf Frankls drei Grundsäulen (Lukas, 2014, S. 16):

1. Die „**Freiheit des Willens**“ ist Basis ihres Menschenbildes und von ihrer anthropologischen Grundlage geprägt.
2. Der „**Wille zum Sinn**“, welcher Angel- und Ausgangspunkt ihrer Heilkunde ist und ihr psychotherapeutisches Gesamtwerk durchzieht.
3. Der „**Sinn des Lebens**“ – Der Glaube an die unter allen Umständen bedingungslos gegebene Sinnhaftigkeit menschlichen Lebens gehört zu ihrem Weltbild und damit zu ihrer Philosophie.

Viktor Frankl legte sein Menschenbild im Konzept seiner „Dimensionalontologie“ vor. Menschliches Sein wird dabei dreidimensional, sprich auf somatischer, psychischer und geistiger Ebene dargestellt und entfaltet. Frankl sprach in Bezug auf die Dimensionalontologie von einer „Einheit trotz Mannigfaltigkeit“, denn an jedem „Punkt“ menschlichen Seins treffen alle drei Dimensionen aufeinander (Lukas, 2014, S.18). Obwohl Frankl von einer Einheit ausgeht, die Körper, Seele und Geist beinhaltet, hebt er aus dieser Einheit vor allem die geistige Ebene als die das Menschsein Prägende hervor. Diese Ebene nennt Frankl die „noetische Dimension“. Die Logotherapie setzt vorwiegend in der noetischen Dimension des Menschen an. Hierbei verwendet Frankl die Formulierung: „Die Logotherapie ist eine Psychotherapie vom Geistigen her und auf das Geistige hin“. Damit hebt sie sich von anderen psychotherapeutischen Schulen ab, die den Fokus eher auf die psychische Dimension, welche sich dem triebhaften Verhalten oder der Lern- und Entwicklungsgeschichte widmet, des Menschen legt (Lukas, 2014, S.18f).



*Abb. 1: Logotherapie - ein Weg aus der Sinnkrise? (Zimmermann, 2011, S. 18)*

### **Die Freiheit des Willens**

Frankl (2017, S.133) geht davon aus, dass der Mensch eine unbedingte Willensfreiheit hat. Das bedeutet: Egal wie die Umstände sind, der Mensch ist immer frei, sich in der Situation zu entscheiden. Diese Entscheidungsfreiheit ist von dem jeweiligen Schicksal abhängig. Das bedeutet, dass die Vergangenheit, inklusive der Fehler, die gemacht wurden, angenommen und anschließend hinter sich gelassen werden, damit aus diesen Fehlern „gelernt“ werden und daraus die Gegenwart und auch eine bessere Zukunft gestaltet werden kann (Frankl, 2017, S.133).

### **Die Trotzmacht des Geistes**

Das Schicksalhafte und auch die Freiheit des Willens sind von der menschlichen Kompetenz der „Trotzmacht des Geistes“ abhängig. Daraus bilden sich die Fähigkeiten der „Selbsttranszendenz“ und „Selbstdistanzierung“ (Pöpping, 2014, S. 10). Die „Trotzmacht des Geistes“ beruht auf drei Schicksalsebenen (Frankl, 2017, S. 134f):

1. Biologisches Schicksal (Anlage)
2. Psychologisches Schicksal (Verhalten)
3. Soziologisches Schicksal (Lage, äußere Situation)

Laut Pöpping (2014, S. 10) werden damit alle miteinander vernetzten Bedingungen der bio-psycho-sozialen Ganzheit des Menschen charakterisiert.

### **Selbsttranszendenz und Selbstdistanzierung**

Unter „Selbsttranszendenz“ versteht Frankl (2017, S. 213) die Fähigkeit, sich in dem Maße selbst zu verwirklichen, in dem der Mensch seinen Sinn immer auf etwas über sich hinaus und nicht in sich selbst richtet. Hierbei muss zwischen Selbstverwirklichung und Sinnverwirklichung unterschieden werden. Laut Hahn (1994, S. 43) bedeutet „Selbstverwirklichung“, sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen. Im Gegensatz dazu lässt die Sinnverwirklichung, zu der die Logotherapie verhelfen will, den Menschen von sich selbst absehen und öffnet den Blick für den Nächsten, für Situationen im gesellschaftlichen und politischen Leben, in denen man selbst gefordert ist. In diesem Sinne ist Selbstverwirklichung ein Nebenprodukt von Sinnverwirklichung. Frankl hat dies mit folgenden Worten deutlich gemacht: „Selbstverwirklichung stellt sich dann von selbst ein als eine Wirkung von Sinnerfüllung aber nicht als deren Zweck. Nur Existenz, die sich selbst transzendiert, kann sich selbst verwirklichen, während sie, die selbst bzw. Selbstverwirklichung intendierend, sich selbst nur verfehlen würde.“ (Frankl, 2017, S. 112) „Wirklich Mensch wird der Mensch erst dann und ganz er selbst ist er nur dort, wo er in der Hingabe an eine Aufgabe aufgeht, im Dienst an einer Sache oder in der Liebe zu einer anderen Person sich selbst übersieht und vergisst.“ (Kreuzer & Frankl, 1986, S. 32) Die „Selbstdistanzierung“ gilt als Gegenstück der Selbsttranszendenz des Menschen. Durch sie kann man von sich selbst abrücken und sich vom eigenen Verhalten distanzieren und zu Handlungen oder Verhaltensaäußerungen Stellung beziehen (Frankl, 2017, S. 243).

### **Der Wille zum Sinn**

Die Logotherapie als Psychotherapie geht davon aus, dass der im Menschen innewohnende „Wille zum Sinn“ die vorrangige Motivationskraft darstellt (Frankl, 1996, S. 10). Bestimmte Bedingungen, wie zum Beispiel gesellschaftliche, können diesen Willen immer wieder frustrieren. Die Konsequenz davon ist eine Sinnleere oder ein allgemeines Sinnlosigkeitsgefühl, welches Frankl als „existenzielles Vakuum“ bezeichnet. Allerdings ist eine vorübergehende Leere für Frankl kein Anzeichen von Krankheit (Frankl, 2017, S. 37). Im Gegenteil, wenn sich der Mensch immer wieder von Neuem mit seinem Leben auseinandersetzen muss und seine Taten

immer wieder in Frage stellt, dann ist das genau das, was das Menschsein ausmacht. Es können sich aber Depressionen, Sucht, Suizidgedanken oder aggressives Verhalten verfestigen, wenn das Sinnlosigkeitsgefühl bestehen bleibt (Pöpping, 2014, S. 10f). Weder Ärzte\*innen, noch Therapeuten\*innen können jemandem Sinn verordnen oder geben. Sinn muss vom Menschen immer selbst gefunden werden. Aufgabe der Berater ist es, beim Aufzeigen von Sinnperspektiven zu unterstützen. Des Weiteren ist der Sinn Glaube im Menschen bewusst, unbewusst oder allgegenwärtig vorhanden. Das macht den Sinn glauben transzendent, also jenseits des menschlichen Bewusstseins. Jeder Mensch stellt sich im Leben die Sinnfrage, auf die es keine verbindliche Antwort gibt. Das heißt, dass niemand den Sinn des Lebens planen, vorhersehen oder erzwingen kann. Der Mensch kann aber in den Situationen des Lebens Entscheidungen treffen, die das eigene Leben beeinflussen (Pöpping, 2014, S. 10f). Dies führt zu der Frage nach der persönlichen Verantwortung. Dieses Verantwortlichsein sieht Frankl als „Wesensgrund der menschlichen Existenz“ (Frankl, 2017, S. 67). Verantwortliche Entscheidungen trifft der Mensch dabei durch die Instanz des Gewissens (Lukas, 2014, S. 30). Frankl nennt das **Gewissen** deshalb auch das „Sinn-Organ“. Frankl (1996, S. 29) sagt: „Es ließe sich definieren als die Fähigkeit, den einmaligen und einzigartigen Sinn, der in jeder Situation verborgen ist, aufzuspüren“. Frankl ist bewusst, dass es schwierig sein könnte, sich auf das Gewissen zu verlassen, denn der Mensch kann eine „falsche“ Entscheidung treffen. Allerdings muss er lernen, mit diesem Risiko zu leben, damit er sich auch seiner Endlichkeit bewusst werden kann (Frankl, 2017, S. 89).

### **Die drei Hauptstraßen zum Sinn**

„Dass der Mensch nicht nur – kraft seines Willens zum Sinn – nach einem Sinn sucht, sondern dass er ihn auch findet, und zwar auf drei Wegen.“ (Frankl, 1996, S. 31f) Mit den drei Hauptstraßen zum Sinn sind die drei Wertekategorien oder auch Sinn-Universalien, durch deren Verwirklichung ein Mensch Sinn finden kann, gemeint. Die Ausgewogenheit und Verschränkung zwischen den Werten sind notwendig, damit ein glückliches Leben gelingen kann. Werden die eigenen oder die gemeinsamen Werte nicht definiert, dann ist die logische Folge oft Krankheit, Trennung oder Chaos. Nach den eigenen und gemeinsam definierten Werten zu leben bedeutet mehr

Zufriedenheit, mehr Selbstbewusstsein, bessere Beziehungen bei viel weniger Schuldgefühlen und Stress (Schlick, 2015).

Die drei Wertekategorien (Lukas, 2014, S.173):

1. Schöpferischer Wert (Arbeitsfähigkeit)
2. Erlebniswert (Liebesfähigkeit)
3. Einstellungswert (Leidensfähigkeit)

Die **schöpferischen Werte** werden durch Tun verwirklicht. Sie sind durch das Schaffen des Menschen gekennzeichnet. Hierzu zählen z.B. handwerkliches und künstlerisches Schaffen, jegliche geistige Arbeit, Beziehungsarbeit, Konfliktbewältigung, Beruf, Geld, Wissen, etc. (Schlick, 2015).

**Erlebniswerte** entstehen häufig durch schöpferische Werte. Indem die Welt durch die Hingabe an die Schönheit der Natur, Musik, Kunst, Beziehungen zu anderen Menschen oder dem Erleben der Einmaligkeit aufgenommen wird, werden diese Werte realisiert (Frankl, 2017, S. 92). Die Liebe, beziehungsweise der Weg des Geliebterwerdens nimmt allerdings einen besonderen Stellenwert bei den Erlebniswerten ein. Dem Menschen wird ohne eigenes Hinzutun oder Verdienst eine Erfüllung zuteil, welche in der Realisierung seiner Einzigartigkeit und Einmaligkeit gelegen ist. „Er wird als Du erfasst und als solches in ein anderes Ich aufgenommen.“ (Frankl, 2017, S. 178f)

Die dritte und höchste Wertkategorie ist die der **Einstellungswerte**. Wenn schöpferische- und Erlebniswerte nicht mehr vorhanden sind, dann erweist sich das Leben aufgrund der Einstellungswerte immer noch als sinnvoll. Hierbei geht es darum, wie der Mensch zu Einschränkungen seines Lebens und einem unabänderlichen Schicksal eingestellt ist. Einstellungswerte können immer dann gelebt und verwirklicht werden, wenn der Mensch sich dem Schicksal gegenüberstellt, es annimmt und trägt. Der nächste interessante Schritt ist, welche Haltung dabei eingenommen wird (Frankl, 2017, S. 92f).

### **Der Aufgabencharakter des Lebens**

Laut Frankl (2017, S.102) ist jedem Menschen in seiner Einzigartigkeit eine jeweils einmalige und einzigartige Aufgabe gestellt, deren Erfüllung ein ebenso einzigartiger

Weg ist. Hierbei stellt das Leben selbst die Fragen und der Mensch hat diese durch sein Tun und seine Existenz zu beantworten (Frankl, 2017, S. 103).

### **Viktor Frankl und Religion**

Frankl (1995, S. 37) hat bewusst seine Lehre und Religion voneinander getrennt gehalten. Er war selbst ein religiöser Mensch und hat die Religion deshalb auch nicht abgelehnt. Ihm war wichtig, dass die Logotherapie für religiöse und auch nicht-religiöse Patienten offenbleibt. Ebenso soll sie eine Therapie sein, die ebenso von religiösen wie nicht-religiösen Ärzten und Therapeuten ausgeübt werden kann. Im Endeffekt kam es Frankl (2016, S. 85) darauf an, „[...] dass es keinen Gegensatz geben kann zwischen dem verantwortungsbewussten Erleben und Handeln des nicht-religiösen Menschen und dem des religiösen: das religiöse Erlebnis, die religiöse Dimension, kann jeweils vielmehr nur in einem zusätzlichen Verhältnis stehen.“ Frankl (2016, S. 86) fährt fort mit folgenden Worten: „Die einen erfahren ihr Dasein als bloße Aufgabe und somit als Anruf ihrer Verantwortung, die anderen erfahren zusätzlich jene Instanz, welche die Aufgabe stellt, die nun als göttlicher Auftrag erlebt wird“. Es darf nicht geschehen, dass der religiöse Mensch, der den „Auftraggeber hinzuerlebt“ sich über den nicht-religiösen stellt. Eine tolerante Haltung ist erforderlich. Frankl macht hier einen Vergleich zwischen einem Sehenden und einem Blinden. Der Sehende lässt gegenüber dem Blinden keine Verachtung erkennen, sondern zeigt eine Haltung von Mitleid und Hilfsbereitschaft (Frankl, 2016, S. 86). Des Weiteren möchte Frankl (2016, S. 86) damit aussagen, dass für ihn sowohl der religiöse als auch der nicht-religiöse Mensch auf der Bühne des Lebens im Zuschauerraum ein Gegenüber hat, das er vielleicht durch die Blendung der Scheinwerfer nicht wahrnimmt. In einem Radiointerview sagte der Religionsphilosoph Biser (1998), dass Viktor Frankl jeden seiner Patienten in einer Sinnkrise, der noch irgendeine Beziehung zu seiner Kirche hatte, zu dieser Kirche zurückgeschickt hat, weil sie seiner Meinung nach in der Frage der Sinnlösung die größere Kompetenz hat. Norbert Leser (2005, S. 8) berichtet, dass Viktor Frankl seine Lehre nicht als religiöse Botschaft sieht, welche von dem Glauben an einen Gott abhängig ist. „Frankl legte sich diese Zurückhaltung wohl nicht nur aus methodischen Gründen auf, um niemanden auszuschließen, sondern weil er der festen Überzeugung war, dass eine Sinnsuche und -findung ohnehin früher oder später, auf die eine oder andere Art, zu Gott als dem höchsten Gut und Wert findet und in ihn mündet.“

## **Ziele der Logotherapie**

1. Das „Ja zum Leben“ soll gestärkt werden.
2. Durch innere Zustimmung authentisch leben.
3. Ein Bewusstsein dafür, dass die jeweilige Situation, in der man sich befindet, von Freiheit und Verantwortung geprägt ist.
4. Zu erleben, wie Beziehungen und ein Miteinander gelingen kann.
5. Sinnvolles Leben und Wirken durch das Ausleben der eigenen Werte.
6. Persönliches Wachstum fördern durch bewusste Selbstgestaltung, sowie Entfaltung der eigenen Potenziale ermöglichen (Piercher – Friedrich, 2007, S.97).

Die Aufgabe des Lebens- und Sozialberaters ist es, dem Klienten zu zeigen, „wie das Leben des Menschen ein einzigartiges Ziel hat, zu dem ein einmaliger Weg führt.“ (Frankl, 2017, S. 102) Das Werkzeug, welches der Berater dafür verwendet, ist die Existenzanalyse. Mit dieser Methode ist es möglich, das Leben eines Menschen genauer zu analysieren. Dabei wird der Blick von der Vergangenheit über die Gegenwart bis hin in die Zukunft analysiert (Pöpping, 2014, S. 8). Die Logotherapie ist für Menschen mit Neurosen und Psychosen, aber auch für alle Personen geeignet, die sich in einer schwierigen Lebenslage befinden. Beispiele dafür können sein: Menschen mit Depressionen, Suchtproblemen, unheilbaren Krankheiten, Arbeitslose oder Menschen, die durch Unfall oder Tod einen Angehörigen verloren haben. Zusätzlich ist die Logotherapie eine Hilfe für Menschen, die vorübergehend orientierungslos sind. Sie verhilft ihnen, wieder Sinn im Leben zu finden (Pöpping, 2014, S. 8). An dieser Stelle zeigt sich der präventive Ansatz in der Logotherapie, denn es werden trotz Problemen Möglichkeiten gesucht, eine lebensbejahende und positive Lebensauffassung zu entwickeln (Frankl, 2017, S.71).

## **6 Empirisches Projekt ‚Heimathafen‘**

In diesem Kapitel stelle ich das empirische Projekt ‚Heimathafen‘ vor. Durch meine berufliche Nebenbeschäftigung als Leiterin der Abteilung „Frauen“ bei der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten war es meine Intention, ein „Werkzeug“ zu erstellen, welches Frauen nutzen können, um den Alltagsstress besser, leichter und mit mehr Ausgeglichenheit bewältigen zu können. Im folgenden Kapitel wird zuerst der Begriff „Journaling“ erklärt, sowie erläutert, was ein Journal eigentlich ist, welche Funktion es hat und was die historische Bedeutung bis in die heutige Zeit ist. Das englische Wort „journaling“ bedeutet zu Deutsch „Tagebuch schreiben“. Es ist die Verbform des Nomens „Journal“ und wurde ursprünglich für ein Buch mit den festgelegten Zeiten der täglichen Gebete verwendet (Oxford English Dictionary, 2020).

### **6.1 Geschichtliche Aspekte des „Journalings“**

Laut Journaltherapy (2015) ist das Festhalten von Details aus unserem Leben so alt, wie es die Handschrift selbst gibt. Frühe Aufzeichnungen wurden für die Nachwelt festgehalten. Im 15. Jahrhundert wurden in Italien Buchhaltungsdaten niedergeschrieben. Über die Zeit hinweg veränderte sich der Fokus von diesen Tagebüchern - weg vom Festhalten für die Öffentlichkeit hin zum Reflektieren von persönlichen Einsichten und Ereignissen. Als die frühen Christen im ersten Jahrhundert nach Christus in das „gelobte Land“ reisten, wurde deren Reise in einem Journal dokumentiert. Seit dem 18. Jahrhundert fand das Tagebuch-Schreiben bei Autoren\*innen und Künstler\*innen insbesondere für deren kreativen Prozess Verwendung. Darunter fallen Persönlichkeiten wie Tolstoy, Kafka oder Virginia Woolf, deren Werke heute noch gerne gelesen werden. Im 19. und 20. Jahrhundert wurden immer mehr Kriegs-Tagebücher verfasst, wovon das berühmteste wahrscheinlich jenes von Anne Frank ist. Erst in den 1960er Jahren erkannte man das therapeutische Potenzial von reflektiertem Schreiben. Dr. Ira Progoff, ein Psychologe in New York City, hielt damals Workshops und Seminare zum Thema „Die Methode des Intensivtagebuchs“. Es geht hierbei um ein Notizheft mit Ringbindung und vielen farblich markierten Abschnitten und Kästchen für verschiedene psychologische Aspekte und Einsichten über das Leben dessen, dem das Journal gehört. Diese Methode wurde über die Zeit bis heute sehr populär. Journaling als Disziplin zur



Erlangung von persönlichem Wachstum und emotionalem Wohlbefinden wurde erstmals 1978 durch die Veröffentlichung von drei Büchern thematisiert. Nach der Veröffentlichung der „Pennebaker“-Studie beschlossen Mediziner und Therapeuten einen besonderen Blick auf das Journaling im Zusammenhang mit der holistischen, nicht-medizinischen Methode für Wohlbefinden zu werfen. Kathleen Adams, eine Psychotherapeutin in Colorado und Begründerin des „Center for Journal Therapy“, fing 1985 an, Journal Workshops zu unterrichten. Ihr Motiv war es, den Menschen ein Werkzeug zu bieten, welches dazu verwendet werden kann, sich selbst zu erforschen, die eigene Kreativität und das eigene Leben zu fördern. Heutzutage gibt es die digitalen Tagebuchschrreiber: die Blogger, die Facebook-, Instagram- oder Twitter User. Im 21. Jahrhundert ist es mittlerweile ein Trend geworden, persönliche Details aus dem eigenen Leben in den sozialen Medien zu veröffentlichen. Der Drang, sich und seine Gedanken zu präsentieren und zu veröffentlichen statt in einem persönlichen Journal niederzuschreiben, nimmt stetig zu (Journaltherapy, 2015).

### **Der Unterschied zum Tagebuch**

Wenn es um die Persönlichkeitsentwicklung geht, wird in der Regel von „Journaling“ statt von „Tagebuch“ gesprochen. Beim Tagebuch und dem Journal handelt es sich um datierte Aufzeichnungen, die in einer chronologischen Abfolge stehen. Wenn Tagebuch geschrieben wird, werden die Aufzeichnungen meistens täglich gemacht und fokussieren sich – und das ist der entscheidende Unterschied – auf die äußeren Erfahrungen und Erlebnisse. Beim Journaling finden die Einträge nicht unbedingt täglich statt. Außerdem liegt der Fokus auf dem inneren Erleben statt auf den äußeren Ereignissen. Wenn Gefühle und Gedanken in Worte gefasst werden, geschieht durch den Blick nach innen persönliches Wachstum und ehrliche Reflexion. Daraus ergeben sich neue Erkenntnisse und Perspektiven, die einen selbst verändern und anders weitergehen lassen. Ein besonders effektives Werkzeug beim Journaling sind Impulsfragen, die teilweise unabhängig voneinander, teilweise aufeinander aufbauend, einen inneren Reflexionsprozess zu einem bestimmten Thema anstoßen und leiten. Sie lenken die Gedanken in eine gesunde Richtung und können Themen in das Bewusstsein rücken, welche in unserem blinden Fleck liegen (Schreibenwirkt, 2016). Das Ziel ist es, sich aktiv auf das Positive zu konzentrieren. Dadurch lassen sich Wahrnehmungs- und Handlungsrahmen erweitern (Edutrainment Company, 2020). Impulsfragen geben dabei keine Antworten, aber unterstützen den Schreiber,

selbst Antworten geben zu können. Ein Dankbarkeitsjournal arbeitet zum Beispiel nach diesem Prinzip (Schreibenwirkt, 2016). Durch das Schreiben wird Kreativität gefördert. Man konzentriert sich auf die Tätigkeit und blendet andere Dinge aus - man kommt zur Ruhe. Dies ist sehr hilfreich, um die eigenen Gedanken schweifen zu lassen und Vergangenes zu reflektieren. Des Weiteren werden andere Sinne angesprochen, wie zum Beispiel der haptische und visuelle Sinn: Wer Stift und Papier benutzt, hat die Gelegenheit, die eigene Schrift zu verfeinern oder auch besonders schön gestaltetes Papier zu verwenden. Außerdem wird unsere rechte Gehirnhälfte angesprochen: Die linke Gehirnhälfte ist oft stärker gefordert, denn sie ist für logisch-analytische Denkprozesse zuständig. Kreativ wird es aber erst, wenn beide Gehirnhälften zusammenarbeiten und sich ergänzen: Das passiert beim Schreiben; wenn für die technische Ausführung die linke Gehirnhälfte beschäftigt ist, kann die Rechte sich dem Kreativsein und dem Fühlen widmen (Rassek, 2017). Das Glücksempfinden sowie die Zufriedenheit sollen dabei gesteigert werden, bessere Beziehungen entstehen und mehr Optimismus dem Leben gegenüber. Es soll helfen, Raum für Selbstreflexion und Transzendenz zu schaffen und das Leben mehr zu schätzen (Rassek, 2017).

## 6.2 Einführung in das Journal ‚Heimathafen‘

Das Journal enthält drei Hauptkategorien. In den nächsten drei Unterkapiteln werden diese drei Kategorien: ‚Ausschütten‘, ‚Eintauchen‘, und ‚Auffüllen‘ des Journals näher erklärt und zur besseren Veranschaulichung grafisch dargestellt.

### Ausschütten

Die Kategorie ‚Ausschütten‘ kann man gleichsetzen mit dem Gebet beziehungsweise der Fürbitte. Im christlichen Verständnis von Fürbitte geht es darum, sich eine Person oder einen Umstand auszuwählen und dafür oder für diesen Menschen zu beten. Ein Beispiel kann folgendermaßen aussehen (siehe Abbildung 1): In dem Feld „Gebetsanliegen“ schreibe ich hinein, wofür oder für wen ich beten möchte. Da die Bibel für mich persönlich die größte Ansammlung an alltagstauglichen Weisheiten besitzt, suche ich mir eine Verheißung heraus und schreibe sie ebenfalls in das dafür vorgesehene Feld. In dem Feld „Gott lehrt mich“ notiere ich all die Dinge, die ich während meiner Gebetszeit erkannt habe. Zu guter Letzt halte ich fest, wie und wann mein Gebet erhört wurde.

# Ausschütten

DATUM	
GEBETSANLIEGEN	VERHEISSUNG
GOTT LEHRT MICH	

Erhört am

.....

DATUM	
GEBETSANLIEGEN	VERHEISSUNG
GOTT LEHRT MICH	

Erhört am

.....

Abb. 2: Ausschütten aus ‚Heimathafen‘ (Rollgaiser, 2019, S.12)

## **Eintauchen**

Diese Kategorie ist gleichzusetzen mit dem Meditieren, nur dass ich dabei im aktiven Zustand bleibe und nicht in den passiven hineingleite. Worüber wird meditiert? Ich suche mir wieder aus der Bibel einen Abschnitt aus, den ich, wie in Abbildung 2 abgebildet, unter „Bibelabschnitt“ abschreibe. Dabei sind meine Gedanken und mein Verstand voll und ganz auf den Text gerichtet. Anschließend sehe ich mir den Text genauer an, lese ihn nochmals durch und notiere unter „Beobachtungen“, was mir auffällt. Das können Wortwiederholungen sein oder ein bestimmtes Detail. Zusätzlich stelle ich auch Fragen an den Text und notiere mir, was ich verstanden beziehungsweise noch nicht verstanden habe. Als nächstes tauche ich noch tiefer in den Text ein und schreibe auf, was der Bibelabschnitt über Gott, Menschen, das Leben mit Gott sagt und welche Relevanz dies für meinen Alltag hat. Dafür nutze ich die dafür vorgesehenen vier Felder im Journal. Diese Übung mache ich gerne am frühen Morgen. Da das Meditieren in dieser Form sich auch etwas zeitaufwendiger gestalten kann, plane ich im Vornhinein entweder genügend Zeit ein, sprich ich stehe früher auf, oder wenn weniger Zeit vorhanden ist, teile ich die Meditation auf zwei Tage auf. Den ersten Tag widme ich dem Abschreiben des Textes und dem Notieren meiner angestellten Beobachtungen und am zweiten Tag reflektiere ich darüber, was der Text mir persönlich sagen möchte. Es ist eine wunderbare Bereicherung und Erfahrung, mit der ich in den Tag starte, und ich merke den Unterschied, wenn ich es einmal nicht gemacht habe.

Bibelabschnitt

DATUM | |

Large dotted grid area for writing the Bible passage.

Beobachtungen

Large dotted grid area for observations.

Eintauchen

GOTT

Dotted grid area for reflections on God.

MENSCHEN

Dotted grid area for reflections on people.

LEBEN MIT GOTT

Dotted grid area for reflections on life with God.

EINSICHTEN & ANWENDUNG

Dotted grid area for reflections on insights and application.

Abb. 3: Eintauchen aus ‚Heimathafen‘ (Rollgaiser, 2019, S. 54f)

## **Auffüllen**

Ein Dankbarkeits-Journal zu verwenden, kann zum Ritual am Abend werden. Ich selbst habe einen vorläufigen Ausdruck des Journals ‚Heimathafen‘ und eine Bibel auf meinem Nachttisch neben mir liegen. Am Anfang der Woche nehme ich es zur Hand und überlege mir, welchen Bibelvers ich in dieser kommenden Woche hindurch beten möchte, beziehungsweise welche Verheißung aus der Heiligen Schrift ich in Anspruch nehmen möchte. Unter der Woche, spätestens kurz vor dem Schlafen gehen, wenn ich schon im Bett liege und den erlebten Tag Revue passieren lasse, nehme ich das Journal zur Hand und trage ein (siehe Abbildung 3), wofür ich an diesem heutigen Tag dankbar bin. Dies dauert meistens nur fünf bis sechs Minuten. In diesem Prozess des Reflektierens wird mir natürlich schnell bewusst, was eventuell schief gegangen ist. Der bewusste Blick jedoch auf die positiven Dinge an diesem Tag bringt eine innere Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Wärme mit sich, die mir das Gefühl geben, dass der Tag gut abgeschlossen ist und ich bereit bin für den nächsten, mit all den Herausforderungen und Freuden, den er auch mit sich bringen mag. Selbst wenn ich mit negativen Gedanken ins Bett gehe, so verändert sich nach dem Schreiben meine Einstellung zu verschiedenen Dingen und zum Leben. Es hat sogar Einfluss auf die Beziehung zu meinem Ehemann. Ich jammere weniger über die geschehenen Situationen am Tag und erzähle ihm mehr von den positiv erlebten Dingen. Ein weiterer Aspekt, der mir hilfreich erscheint, ist es die Notizen, die man sich gemacht hat, immer wieder durchzulesen, besonders in Zeiten, in denen es einem nicht so gut geht. Ein Dankbarkeits-Journal kann dabei helfen, die positiven Sachen nicht zu vergessen.

DATUM |       |

Diesen Bibelvers bete ich diese Woche

Dotted grid area for writing the Bible verse to be recited during the week.

ICH BIN DANKBAR FÜR	GOTT HAT MIR GEZEIGT
Dotted grid for listing things for which the user is grateful.	Dotted grid for listing what God has shown the user.

Wie hat Gott dir seine Treue in dieser Woche gezeigt?

Dotted grid area for responding to the question about God's faithfulness.

Auffüllen

Abb. 4: Auffüllen aus ‚Heimathafen‘ (Rollgaiser, 2019, S. 161)

## 6.3 Perspektiven für die Zukunft

Ursprünglich war das Journal ‚Heimathafen‘ für Frauen jeden Alters für den täglichen Gebrauch gedacht. Ich habe allerdings das Alter deswegen mit 16 Jahren festgelegt, da „Journaling“ in dieser Altersgruppe derzeit ein Trend ist, und ich denke, dass diese weiblichen Jugendlichen die nötige Reife besitzen damit umzugehen und davon profitieren werden. Dieses Journal ist so aufgemacht, dass aber auch junge erwachsene Frauen, Studentinnen, Mütter, Frauen mittleren Alters, sowie (hoch) betagte Frauen es verwenden können und davon ebenfalls profitieren. Es ist geplant, dass das Journal ‚Heimathafen‘, sobald es fertiggestellt ist, über die sozialen Medien wie Instagram oder ähnliches beworben wird. Des Weiteren kann und wird es an christlichen Kongressen über einen Verkaufsstand vertrieben werden. Ich habe aus dem christlichen Sektor des deutschsprachigen Raums (D-A-CH) schon Vorbestellungen für das jeweilige Land erhalten und die Zusage, dass diese auch bei christlichen Frauenwochenenden verkauft werden. Das Journal ‚Heimathafen‘ kann aber auch als weitere Verwendungsmöglichkeit in christlich orientierten Frauengesprächsgruppen integriert werden, mit dem Vorteil, von einem Gegenüber dazuzulernen. Allerdings lässt sich das Journal im Beratungskontext nur teilweise übernehmen. Abhängig von der religiösen Haltung und Einstellung können sich entweder alle drei Kategorien als Mehrwert erweisen, oder nur Teile daraus, wie zum Beispiel die Kategorie ‚Auffüllen‘, welche den Aspekt der Dankbarkeit unterstreicht. Ob im Beratungskontext oder für den privaten Gebrauch, ‚Journaling‘ ist ein Instrument, um Achtsamkeit zu lernen und zu leben. Des Weiteren ist es ein Werkzeug, welches zur Steigerung der Resilienz und zu mehr Ausgeglichenheit im Alltag führt. Wenn das Journal ‚Heimathafen‘ zum Verkauf steht, erwarte ich mir, dass viele Frauen, die mit dem Christentum persönlich etwas anfangen können, sich selbst etwas Gutes tun, indem sie das Journal kaufen, sich auf das achtsame Abenteuer des „Journaling“ einlassen und davon nachhaltig in ihrem Alltag profitieren. Sie sollen sich gestärkt fühlen, die Herausforderungen in ihrem Leben zu bewältigen und dadurch lernen, eine resiliente Haltung einzunehmen.



# 7 Diskussion mit Limitation

In diesem Abschnitt der Diplomarbeit werden die zwei Leitfragen und die Relevanz für den Alltag diskutiert.

## Diskussion zur Leitfrage 1

Neben dem ganzen Fachwissen zu der Thematik ist es von Bedeutung, dass psychologische Beratende den Prozess, welcher beim Aufbau von Resilienz und bei Achtsamkeitsübungen geschieht, analysieren und verstehen. Gerade die „Trotzmacht des Geistes“, wie sie Frankl nennt, ist der im Menschen angelegte Widerstands- bzw. Schutzfaktor und somit Gegenstand der Resilienzforschung sowie des Konzeptes der Salutogenese nach Antonovsky (Pöpping, 2014, S. 10). Das Schicksalhafte und auch die Freiheit des Willens sind von der menschlichen Kompetenz der „Trotzmacht des Geistes“ abhängig. Daraus bilden sich die Fähigkeiten der „Selbsttranszendenz“ und „Selbstdistanzierung“ (Pöpping, 2014, S. 10). Des Weiteren sollten Beratende mit den Themen „Koheränzsinn“ und „Koheränzgefühl aufbauen“ vertraut sein. Diese sind wesentlich, um die geistige Willenskraft zu mobilisieren. Mit folgendem Zitat von Viktor Frankl macht er dies deutlich: „Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen“ (Agitano, 2020). Aus diesem Grund sollten Beratende folgende Faktoren, welche Resilienz stärken, bei Klienten im Auge behalten und je nach Klient auf Themen mit den richtigen Fragen eingehen: 1. Wie sieht die Beziehung aus, in der die Klientin lebt? 2. Wie geht es der Klientin mit dem Thema „Akzeptanz“ und wo wird sie schon gelebt? 3. Krisen nicht als unüberwindliches Problem betrachten. 4. Werden die eigenen Werte ausgelebt, oder verbleibt man in der Opfer- und Erdulderhaltung? 5. Werden Herausforderungen mit Entschiedenheit angegangen? 6. Versucht man die Zukunft vorherzusehen oder wird sie möglich gemacht? 7. Werden Erlebniswerte verwirklicht? 8. Lebt man aus der Kraft der Hoffnung? 9. Kann man loslassen und sich überlassen – auf Gott vertrauen? Hier finden sich die sieben Säulen der Resilienz wieder. Zu bedenken ist, dass Klientinnen, die zum Beratenden kommen, sich in verschiedenen Lebensphasen oder Lebensabschnitten befinden. Eine 16-Jährige macht sich über andere Dinge Gedanken als eine Studentin, eine Mutter von drei Kindern oder eine Frau, die gerade ihre Pension antritt. Allerdings sind es Fragen, die unabhängig von der persönlichen Lebensphase relevant sind, und deshalb können sich Frauen jeden Alters damit auseinandersetzen. Viktor Frankl hat einmal gesagt:

„Freisein ist der negative Aspekt eines Phänomens, dessen positiver Aspekt Verantwortlichsein heißt. Freiheit schlägt in Willkür um, wenn sie nicht im Sinne von Verantwortlichkeit gelebt wird“ (Frankl, 1985, S. 64). Nach Psychotherapeutin Brigitte Ettl (2013, S. 11) wird „Freiheit“ in der Logotherapie als Janus-Gesicht verstanden, dessen zweite Hälfte Züge der Verantwortung trägt. Der Mensch ist nicht ein Produkt aus Vererbung und Umwelt, sondern auch seiner persönlichen Entscheidung. Diese Entscheidungsfreiheit ist der Schlüssel in der ganzen Sache, denn sie wird als eine Möglichkeit verstanden. Der Mensch ist nicht frei von Bedingungen, sondern nur frei, zu ihnen Stellung zu nehmen. Dafür, wie er zu etwas Stellung nimmt, ist er auch verantwortlich. Die einzelne Person ist verantwortlich, weil ihre Aufgaben nicht von einer anderen Person übernommen werden können und weil die Zeit, über die sie zur Realisierung der Aufgabe verfügt, begrenzt und irreversibel ist (Ettl, 2013, S. 11). In diesem Sinne kann sich der Mensch im alltäglichen Leben immer entscheiden, wie er sich verhält. Goldstein und Stahl (2020) beschreiben, dass Frankl sogar während seiner Gefangenschaft Möglichkeiten fand, den Menschen in seiner Umgebung Trost zu spenden und sie zu heilen. Das unterstreicht beispielhaft, dass mit Achtsamkeit jeder die Freiheit der Wahl besitzt, wie er reagiert. Die Konditionierung ist sehr kraftvoll und macht es nicht leicht, sich zu verändern. So wie Wasser den Weg des geringsten Widerstandes findet, tendiert man dazu, in Gewohnheiten zurückzufallen, weil dies in vielerlei Hinsicht der leichteste Kurs ist, dem man folgen kann. Dazu gehören gewohnte Weisen zu sehen und zu reagieren (Goldstein & Stahl, 2020). Der Mensch mag sich in einer schnelllebigen Welt aufhalten, jedoch liegt es an ihm selbst und seiner Entscheidung, ob er sich davon „ablenken“ lässt. Ganz egal, wie die Umstände aussehen mögen, der Mensch ist in der Lage sich frei zu entscheiden, wie er entweder mit diesen Umständen umgeht oder trotz dieser Umstände sein Leben gestalten möchte. Achtsamkeitsübungen, wie sie in dieser Arbeit beschrieben worden sind, können dabei helfen, in herausfordernden Situationen auf Kurs zu bleiben. Allerdings ist es meines Wissens noch niemandem gelungen, ein konfliktfreies oder sorgenfreies Leben zu führen. Das soll auch nicht das Ziel des Ganzen sein. Das heißt, jeder gerät mindestens einmal in seinem Leben in eine krisenhafte Lage, in der man sich eigentlich nicht befinden möchte. Wenn Beratende ihre Klienten unterstützen, gewisse Resilienzfaktoren zu lernen, dann wird es gelingen, gestärkt aus Krisen hervorzugehen und mit unangenehmen Situationen umzugehen. Mit „gestärkt“ meine ich, dass diese Person im Nachhinein zurückblicken und sagen kann, dass es zwar eine schwierige

Zeit war, aber sie sogar etwas für sich persönlich und für die eigene Entwicklung lernen konnte. Wenn also dieser Prozess verstanden wurde, ist es den Beratenden möglich, den Klient im Beratungskontext diese Themen aus der Sichtweise der Logotherapie und dem christlichen Werteethos gemäß anzusprechen und zu besprechen.

Ein Vorteil ist, dass „Resilienz“ sowie „Achtsamkeit“ für jeden erlernbar sind, währenddessen sich der Faktor „Zeit“ bei manchen Übungen, wie zum Beispiel beim ‚Journaling‘, als Nachteil erweisen kann. Täglich mache ich selbst Erfahrungen mit Achtsamkeitsübungen, von denen ich in dieser Diplomarbeit berichten möchte:

Es fängt mit einer Morgenroutine an. Mein Wecker läutet um 04:45 Uhr. Ich wache auf und sofort gehen mir Aufgaben von meiner To-do-Liste für den Tag durch den Kopf. Wenn dies geschieht, sage ich gedanklich „stopp“ und mache erst einmal einen Body Scan. Durch diese Übung werde ich innerlich ruhig und kann mit sortierten Gedanken in den Tag starten. Um 05:30 Uhr sitze ich im Zug und nehme mein Journal hervor. Ich nutze die Zeit, um über einen Bibelabschnitt unter der Kategorie ‚Eintauchen‘ in dem ‚Andachts- Journal‘ zu meditieren. Meistens nehme ich mir bis zu einer halben Stunde dafür Zeit. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse begleiten mich den Tag hindurch und helfen mir auch persönlich, vor allem in Stresssituationen „bei mir“ zu bleiben. In Stresssituationen durfte ich selbst erleben, dass es möglich ist, diesen achtsam zu begegnen. Da ich im Krankenhaus in einer Ambulanz arbeite, bin ich täglich mit Stresssituationen konfrontiert. Der Wartebereich ist mit Menschen überfüllt, die jedes Mal, wenn ich jemanden aufrufe, sich darüber beschweren, dass sie schon zu lange warten, während von zwei eingeteilten Ärzten nur einer anwesend ist und versucht, die Liste an Patienten\*innen abzuarbeiten. Zusätzlich trifft hier und da der Rettungswagen mit einem Notfall ein, wobei bestimmte Maßnahmen erforderlich sind. In solchen Momenten halte ich kurz inne und nehme bewusst wahr, dass ich mich gestresst fühle. Ich achte auf meine Atmung, indem ich einmal tief durchatme. Dabei nehme ich Gedanken und Gefühle, die ich aufgrund der gegenwärtigen Situation habe, bewusst wahr. Ich versuche diese zu akzeptieren und widme mich anschließend wieder meiner Tätigkeit. Für diese Achtsamkeitsübung habe ich allerdings weder zehn Minuten noch eine Stunde Zeit, sondern sie geschieht binnen Sekunden, da es die Situation erfordert. Ich fühle mich dadurch aber gestärkt und für die mir bevorstehende Situation gewappnet. Um den erlebten Tag mit all den verschiedensten Eindrücken abzuschließen, habe ich mir eine Abendroutine

angewöhnt. Ich nehme mein Journal hervor und nehme mir fünf bis sieben Minuten Zeit, unter der Kategorie ‚Auffüllen‘ aufzuschreiben, wofür ich an diesem heutigen Tag dankbar bin. Dies gibt mir das Gefühl, dass der Tag, trotz Herausforderungen, gelungen ist, und akzeptiere das „Gute“ und das „Schlechte“, wobei ich überlege, was ich daraus für die Zukunft lernen und wie ich Dinge anders und besser machen kann.

### Diskussion zur Leitfrage 2:

Im Hinblick auf das Journal ‚Heimathafen‘ war es mir ein Anliegen, ein Achtsamkeits-Werkzeug zu erstellen, welches Frauen ab 16 Jahren anregen soll, sich mit bestimmten Fragen auseinanderzusetzen und gleichzeitig dadurch mehr über sich selbst zu erfahren und andere Menschen zu unterstützen.

Voraussetzung, um Achtsamkeit mit einem Journal zu stärken, ist der Faktor „Zeit“. Konfuzius (Spruchwelt, 2020) hat gesagt: „In der Ruhe liegt die Kraft“. Wie schon im vorigen Abschnitt erwähnt, kann die Zeit, die man sich dafür nehmen müsste, ein Hindernis sein, ein Achtsamkeits-Journal überhaupt anzufangen. Allerdings geht es bei Achtsamkeitsübungen nicht darum, dass man diese so schnell wie möglich durchführt, sondern den Moment nutzt, den man zur Verfügung hat, und achtsam damit umgeht. In Bezug auf das Journal ‚Heimathafen‘ sollten meines Erachtens nach mindestens sieben Minuten dafür verwendet werden, je nachdem, in welcher Kategorie man sich aufhält. Eine weitere Limitation in Bezug auf das Journal ‚Heimathafen‘ ist, dass es bezüglich Grafik und Design auf Frauen zugeschnitten ist. Männer könnten genauso von dem Inhalt profitieren, wenn Schriftarten, Bilder und Farben anders gewählt würden. Des Weiteren richtet sich das Journal an eine christliche Zielgruppe und findet bei anderen Religionen vermutlich wenig bis keine Verwendung, da die Inhalte vorrangig aus Fragen und Elementen aus dem christlichen Kontext bestehen. Das Ziel des beschriebenen Journals besteht darin, diejenige, die es verwendet, in die Selbstdistanz und Selbsttranszendenz zu führen. Im folgenden Abschnitt werde ich anhand eines Fallbeispiels auf die Kategorien ‚Eintauchen‘ und ‚Auffüllen‘ des Journals ‚Heimathafen‘ eingehen und aufzeigen, welche Rolle die „Selbstdistanz“ und die „Selbsttranszendenz“ in Verbindung mit Resilienz spielen.

## **‚Eintauchen‘**

### Fallbeispiel:

*Lisa, 34 alt, verheiratet, christlich–religiös, Mutter von zwei Kindern im Kleinkindalter, beschwert sich fast täglich über ihr Leben, dass sie zu viel zu tun hat, mit dem Haushalt nicht zurechtkommt und keine Zeit für sich selbst findet. Eines Tages bekommt sie von ihrer Freundin, die um ihre Lage Bescheid weiß, ein Andachtsjournal geschenkt. Lisa nimmt sich vor, jeden Morgen, bevor die Kinder aufwachen, und jeden Abend, nachdem sie die Kinder ins Bett gebracht hat, ein paar Minuten für sich zu nehmen und über ihr Leben nachzudenken. Lisa ist es gewöhnt, in ihrer Bibel zu lesen, und sucht sich einen nicht allzu langen Textabschnitt aus. Diesen schreibt sie wie angeraten in ihr Journal ab und hält zusätzlich fest, was ihr in diesem Text auffällt. Die nächste Aufgabe verlangt es, dass sie festhalten soll, was dieser Textabschnitt über „Gott“, über „andere Menschen“ und das „Leben mit Gott“ sagt. Zu guter Letzt wird im Journal gefragt, was sie sich für diesen Tag mitnimmt, sprich welche Erkenntnis sie gewonnen hat und wie sie diese umsetzen wird.*

Man könnte sagen, dass der Übergang von „Selbsterkenntnis“ in die „Selbstoffenbarung“, „Selbstdistanz“ und weiter in die „Selbsttranszendenz“ fließend ist. Die Tatsache, dass Lisa darüber nachdenkt, was dieser Text mit ihrem Leben zu tun hat, was er vielleicht über andere Menschen sagt und wie sie das für sich Erkannte in die Praxis umsetzt, ist hoch logotherapeutisch. Der Blick von sich selbst wird auf etwas anderes gelenkt. Sie kreist damit nicht mehr nur um ihre Gedanken und wie schlecht es ihr geht, sondern entscheidet sich aufgrund der hilfreichen Fragestellungen in diesem Journal, sich darauf zu konzentrieren, wie sie für andere Gutes tun kann oder ein Segen sein kann. Durch ihr achtsames Verhalten erhält sie Zeit, sich auf den Text und ihre Gedanken dazu zu konzentrieren und diese zu sammeln. Daraus folgt, dass Lisa neue Kraft für den Tag getankt hat, da sie sich Zeit „für sich“ nehmen konnte. Möglicherweise ist sie auch auf neue Erkenntnisse gestoßen, die ihr vorher nicht bewusst waren, und die sie in weiterer Folge durch ihre Einstellung oder auch ihr Tun im Alltag auf die Menschen um sie herum positiv auswirken könnten. Das Journal bietet eine sogenannte „Dereflexion“ an. Diese fördert die „Selbstdistanz“ und „Selbsttranszendenz“ (Lukas, 2014, S 101). Der Moment, in dem sie reflektiert und versucht diese Fragen zu beantworten, hält sie sich in der „Selbstdistanz“ auf.

Während sie sich fragt, warum sie sich so fühlt, befindet sie sich in der „Selbsterkenntnis“. Sie versucht innere Vorgänge zu verstehen und benötigt auch die Bereitschaft zur „Selbstoffenbarung“. Ist diese gegeben, kann Lisa in die „Selbstdistanz“ gehen, indem sie sich denkt, dass sie wie bisher nicht mehr weitermachen möchte. Es kommen Gedanken wie zum Beispiel, was ihr fehlt und was sie sich wünschen würde, auf. Welche Werte sind ihr wichtig, die sie aber derzeit noch nicht auslebt? Der weitere Schritt führt in die „Selbsttranszendenz“, in dem ihr einerseits bewusst wird, dass sie die Vergangenheit nicht ändern kann, sie aber Veränderung in ihrem gegenwärtigen Alltag benötigt und andererseits sich vornimmt, diese Veränderung durch eine Einstellungsmodulation und dem daraus resultierenden intentionalen Handeln in der Praxis auszuleben. Sie bezieht Stellung gegenüber ihrem Alltag, erkennt, welche Freiräume sie hat und wo ihre Verantwortung liegt. Es wird ihr bewusst, dass sie im Alltag in gewissen Situationen auch anders reagieren kann als bisher. Frankl (2016, S. 114) hat schon gesagt: „Der Mensch ist nicht frei von Bedingungen, sondern nur frei, zu ihnen Stellung zu nehmen. Wie er zu etwas Stellung nimmt, ist er auch verantwortlich für“.

### **Der Aspekt Dankbarkeit (,Auffüllen‘)**

Dankbarkeit ist eine Form der Achtsamkeit gegenüber sich selbst, dem eigenen Umfeld und dem Leben. Sie wirkt sich positiv auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und auf unsere Beziehungen aus. Da Dankbarkeit viel mehr als nur eine einfache emotionale Reaktion ist, mache ich einen kurzen Exkurs in die Neurologie. Man nimmt vieles im Leben für selbstverständlich hin und legt den Fokus oft auf die negativen Dinge. Wir sind erst dankbar für Gesundheit, wenn wir eine Woche krank im Bett lagen. Der Hypothalamus wird beeinflusst, wenn der Mensch an positive Dinge denkt. Des Weiteren beeinflusst dieser Teil des Gehirns unseren Stoffwechsel, unseren Schlaf und die Stressresistenz. Der Neurotransmitter Dopamin, auch Glückshormon genannt, wird beim Gefühl von Dankbarkeit ausgeschüttet (Gojowy & Stropel, 2020). Seligman, Stehen, Parl und Peterson (2005, S. 416) haben belegt, dass Achtsamkeitsübungen wie Dankbarkeitstagebücher die eigene Zufriedenheit erhöhen und sogar Anzeichen von Depression lindern können. Um Missverständnisse auszuräumen: Es ist wichtig zu verstehen, dass bei Dankbarkeit negative Gefühle nicht verdrängt werden sollen, sondern der Blick für die Dinge, die bereits funktionieren und worüber man sich freut, geschärft wird (Gojowy & Stropel, 2020). Im Alltagsstress vergisst man schnell, wie gut

es einem eigentlich geht. Oft hetzt man wie im Autopilot durch den Tag und ärgert sich darüber, wenn die Gesundheit einmal streikt. Selbst wenn man wieder gesund ist, wird weiter nach Fehlern gesucht, zum Beispiel am eigenen Aussehen oder die aktuelle Fitness wird kritisch beleuchtet. Wie schon erwähnt, lässt sich auch Dankbarkeit trainieren. Wenn man sie täglich im eigenen Leben integriert, kann sie zur Gewohnheit werden. Im folgenden Abschnitt wird dieser Aspekt anhand des vorangegangenen Fallbeispiels fortgeführt.

*Lisa blättert nun weiter und findet unter der Kategorie ‚Auffüllen‘ den Abschnitt zur ‚Dankbarkeit‘. Im ersten Moment kann sie damit wenig anfangen, denn ihre Gedanken kreisen wieder um den Alltagsstress und darum, dass nichts so ist wie sie es gerne hätte. Die Aufgabe verlangt es aufzuschreiben, wofür sie an diesem Tag dankbar ist. In einem anderen Feld kann sie eintragen, welchen Bibelvers sie in Bezug auf ihre Dankbarkeit für sich in Anspruch nehmen möchte. Ihr fällt dazu der Abschnitt aus 1. Thessalonicher 5, 16-18: „Seid allezeit fröhlich, betet ohne Unterlass, seid dankbar in allen Dingen, denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus an euch“. Lisa beeindruckt der Satz: „Seid dankbar in ALLEN Dingen“. Daraufhin versucht sie wie aus der Vogelperspektive auf Alltagssituationen der letzten Tage und Wochen zu blicken oder Dinge in ihrem Leben zu finden, die eigentlich nicht selbstverständlich sind. Durch den Blick aus der Distanz wird ihr bewusst, wie gut es ihr eigentlich geht.*

Das Geheimnis der Dankbarkeit liegt darin, dass es eine Geisteshaltung ist, die den Menschen sofort aus negativen Gedankenspiralen hinaus in die Gegenwart befördert und den Blick auf das Positive richtet. Wiederum führt dies in die „Transzendenz“. Im Beispiel von Lisa kann sie nicht gleichzeitig dankbar und frustriert, enttäuscht oder verbittert sein. Anstatt, dass sie sich vor Augen führt, was sie alles nicht hat oder ist, ruft sie sich ins Bewusstsein, was vorhanden ist, sie erfreut und das Leben lebenswert macht. Mangold (2016) meint, dass egal, wie viele Schwierigkeiten, Enttäuschungen und Hindernisse gerade in unserem Leben lauern: Es tut gut, die „andere Seite“ nicht aus dem Blickwinkel zu verlieren. Dankbarkeit hat positive Auswirkungen auf das Leben. Sie macht den Menschen glücklicher, sie führt zu innerer Ruhe, Harmonie und Frieden und stärkt das Selbstvertrauen sowie das Selbstbewusstsein. Aus diesem

Grund ist es sinnvoll, immer wieder die Frage zu stellen: Wofür bin ich im Moment dankbar (Mangold, 2016)?

#### Relevanz für den Alltag:

Um Achtsamkeit zu üben, können natürlich auch Journals verwendet werden, die keinen religiösen Inhalt besitzen. Es gibt genug „Dankbarkeit–Journale, die genauso verwendet werden können und ähnlich funktionieren wie das Journal ‚Heimathafen‘. Achtsamkeit wird gelernt, indem man im eigenen Leben zum Beobachter wird. Beim Führen eines Journals achtet man auf das eigene Empfinden, die Gedanken und darauf, welche Gefühle bei welchen Gedanken ausgelöst werden, oder was andere Menschen in einem auslösen. Dadurch gewinnt man Klarheit und kann über längere Zeit auch Muster entdecken, die zu einer Selbsterkenntnis führen. Durch Achtsamkeit und der damit verbundenen Selbstbeobachtung erhält man Einsicht über persönliche Themen, die man niederschreiben kann, über Blockaden oder Prägungen und ist in der Lage, Dinge, die einen an sich selbst stören, bewusst in Angriff zu nehmen, aus Schwächen Stärken zu machen und dadurch resilienter durch das Leben zu gehen. Man lässt sich weniger bis nicht mehr von Emotionen, dem Ego oder dem Gegenüber diktieren, wie das eigene Leben gelebt werden soll. Denn diese Bereiche trennen einen von Liebe und erzeugen mehr Konflikte als Harmonie. Durch Achtsamkeit gelingt es einem, nicht nur diese Liebe, Kraft, Erfüllung oder Harmonie zu finden, sondern noch weitere Qualitäten, die das Leben lebenswert machen und die eigene Seele stark machen.



## 8 Literaturverzeichnis

**Agitano (2020).** Zitate und Sprüche. Viktor E. Frankl: Ich muss mir von mir selbst nicht.... Zugriff am 15.01.2020. Verfügbar unter <https://www.agitano.com/zitate-sprueche/viktor-e-frankl-ich-muss-mir-von-mir-selbst-nicht>

**Amann, E. (2014).** Resilienzförderung nach dem Bambus–Prinzip. In A. Wienands (Hrsg.), System und Körper. Der Körper als Ressource in der systematischen Praxis (S. 228 – 243). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

**Analayo, B. (2010).** *Der direkte Weg – Satipatthana* (aus dem Englischen übersetzt von I.M. Bruckner und S.C.A. Fay). Stammbach: Beyerlein & Steinschulte.

**Aphorismen (2020).** Zitate von Reinhold Niebuhr. Zugriff am 22.01.2020. Verfügbar unter [https://www.aphorismen.de/suche?f\\_autor=5405\\_Reinhold+Niebuhr](https://www.aphorismen.de/suche?f_autor=5405_Reinhold+Niebuhr)

**Arbor Seminare (2020).** Jon Kabat-Zinn. Zugriff am 03.02.2020. Verfügbar unter <https://www.arbor-seminare.de/jon-kabat-zinn>

**Biser, E. (1998).** Radiointerview. Eugen Biser im Gespräch mit Hubert Schöne. Zugriff am 04.02.2020. Verfügbar unter <http://www.br.de/fernsehen/br-alpha/sendungen/alpha-forum/eugen-biser-gespraech100.html>

**Domberg, J. (2020).** Formen der Spiritualität. Was hat es eigentlich mit spirituell sein auf sich? Zugriff am 16.02.2020. Verfügbar unter <https://www.evidero.de/definition-spiritualitat>

**Duden (2020).** Resilienz. Zugriff am 10.02.2020. Verfügbar unter <https://www.duden.de/rechtschreibung/Resilienz>

**Edutrainment Company (2020).** Die 7 Säulen der Achtsamkeit. Zugriff am 03.03.2020. Verfügbar unter <https://www.edutrainment-company.com/die-7-saeulen-der-achtsamkeit/>

**Ettl, B. (2013).** Seminarunterlagen – Modul 2. Freiheit und Verantwortung in der Logotherapie. Ealp

**Frankl, V. E. (2017).** *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse* (7. Auflage). München: dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG.

**Frankl, V. E. (2016).** *Der Wille zum Sinn* (7. Auflage). Bern: Hogrefe.

**Frankl, V. E. (1996).** *Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute* (7. Auflage). Freiburg: Herder.

**Frankl, V. E. (1995).** *Was nicht in meinen Büchern steht. Lebenserinnerungen.* München: MMV Medizin Verlag.

**Frankl, V. E. (1985):** *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn.* München: Piper.

**Frankl, V. E. & Kreuzer, F. (1986).** *Im Anfang war der Sinn. Von der Psychoanalyse zur Logotherapie. Ein Gespräch.* München: Piper.

**Gefühlswelten (2020).** Spiritualität und Achtsamkeit. Zugriff am 05.02.2020. Verfügbar unter <http://www.gefuehlswelten.eu/spiritualitaet-und-achtsamkeit-selbstvertrauen/>

**Gojowy, A. & Stropel, M. (2020).** Dankbarkeit. 4 kleine Rituale für jeden Tag. Zugriff am 13.02.2020. Verfügbar unter <https://www.7mind.de/magazin/dankbarkeit-4-kleine-rituale-fuer-jeden-tag>

**Goldstein, E. & Stahl, B. (2020).** Achtsamkeit und Stress im Alltag. Der Raum zwischen Stimulus, Reiz und Reaktion. Zugriff am 02.02.2020. Verfügbar unter <https://www.arbor-verlag.de/achtsamkeit-und-stress-im-alltag>

**Gruhl, M. (2012).** *Die Strategie der Stehauf-Menschen. Krisen meistern mit Resilienz* (4. Auflage). Freiburg im Breisgau: Kreuz Verlag.

**Hahn, U. (1994).** *Sinn suchen – Sinn finden: was ist Logotherapie?* Göttingen-Zürich: Vandenhoeck & Ruprecht.

**Hermann, H. (2020).** Auf der Suche nach dem Sinn im Leben – Anleitung. Zugriff am 03.02.2020. Verfügbar unter <https://sinns Spuren.eu/auf-der-suche-nach-dem-sinn-im-leben-eine-anleitung/>

**Hüther, G. (2016).** *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn* (12. unveränderte Auflage). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

**Journaltherapy (2015).** History of Journaltherapy. Zugriff am 28.02.2020. Verfügbar unter <https://journaltherapy.com/get-training/short-program-journal-to-the-self/journal-to-the-self/journal-writing-history/%20and%20http://journalingforyourlife.com/2015/02/>

**Juchmann, U. (2017).** *Achtsam Führen. Achtsamkeit als Basis von Führungskompetenzen.* Berlin: Breuninger Institut.

**Kabat-Zinn, J. (2009).** *Gesund durch Meditation* (4. Auflage). München: Fischer Taschenbuch Verlag.

**Kirch, D. (2020).** Achtsamkeit und Resilienz. Zugriff am 26.02.2020. Verfügbar unter <https://dfme-achtsamkeit.de/achtsamkeit-resilienz/>

**Kuss, M. (2019).** Achtsamkeit aus medizinischer Sicht. Zugriff am 04.02.2020. Verfügbar unter <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/achtsamkeit/pwieachtsamkeitindermedizin100.html>

**Kürschner-Kloiber, M. (2017).** Schutzschild für die Seele – Ist Stärke erlernbar? Zugriff am 14.02.2020. Verfügbar unter <https://www.br.de/fernsehen/ard-alpha/sendungen/campus/doku/resilienz-psychisch-seele-erziehung-therapie-100.html>

**Krol, B. (2020).** Resilienz. Zugriff am 27.02.2020. Verfügbar unter <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/resilienz/index.html>

**Lenzen, M. (2018).** Resilienz lässt sich lernen. *Psychologie Heute*, 1(12), 1-3.

**Lukas, E. (2014).** Lehrbuch der Logotherapie. Menschenbild und Methoden (4. Auflage). Wien: Profil Verlag GmbH.

**Oxford English Dictionary (2020).** Journaling. Zugriff am 27.02.2020. Verfügbar unter <https://www.lexico.com/definition/journal>

**Mangold, T. (2016).** Wie Dankbarkeit und Achtsamkeit meine Lebensqualität pushen. Zugriff am 02.02.2020. Verfügbar unter <https://www.selbstmanagement.biz/wie-dankbarkeit-und-achtsamkeit-meine-lebensqualitaet-pushen/>

**Mück-Weymann M. (2011).** Einige psychologische Überlegungen zur Meditation. In Altner, N., Anderssen-Reuster, U. (Hrsg.), Boeckmans, J., Engeli, G., Frick, E., Galuska, D., Galuska, J., Gürtler, I., Heidenreich, T., Hoyer, J., Junghanns-Royack, K., Lehrhaupt, L., Manstetten, R., Meibert, P., Merker, N., Michalak, J., Poraj, A., Reuster, T., Schade, J., Scholz, G., Schulze, H., Studer, M., von Collande, C., Wurll, P., Zwiebel, R., Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Haltung und Methode (S. 296–308). Augsburg: Schattauer.

**Leser, N. (2005).** Viktor E. Frankls Kampf gegen den Reduktionismus. In Batthyany, A., Zsok, O. (Hrsg.), Viktor Frankl und die Philosophie (S. 8). Wien: Springer Verlag.

**Nuber, U. (2005).** Resilienz. Immun gegen das Schicksal. *Psychologie heute*, (9), 20-24.

**Oechsele, U. (2020).** Resilienz. Zugriff am 19.12.2019. Verfügbar unter [http://www.jugendhilfe.de/juhalldgemein/bilder/4-Resilienz\\_Ulrich%20Oechsle\\_10112017.pdf](http://www.jugendhilfe.de/juhalldgemein/bilder/4-Resilienz_Ulrich%20Oechsle_10112017.pdf)

**Piercher – Friedrich, A. M. (2007).** *Mit Sinn zum nachhaltigen Erfolg. Anleitung zur werte- und wertorientierten Führung* (2. Auflage). Berlin: Erich Schmidt.

**Pöpping, C. (2007).** Das logotherapeutische Konzept Viktor Emil Frankls in seiner Bedeutung für die Heilpädagogik, GRIN Verlag, München,  
<https://www.grin.com/document/79143>

**Pressik, K. (2019).** *Achtsamkeit. Innere Ruhe finden und Stress bewältigen durch Achtsamkeitstraining*. Göttingen: O.V.

**Rassek, A. (2017).** Journaling: Diese 5-Minuten-Übung macht sofort glücklicher. Zugriff am 04.02.2020. Verfügbar unter <https://karrierebibel.de/journaling/#Was-ist-Journaling-und-wofuer-ist-es-gut>

**Reichel, A. (2016).** Der Achtsamkeitsschwindel. Zugriff am 04.02.2020. Verfügbar unter <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/der-achtsamkeitsschwindel/>

**Resilienz Akademie (2020).** Mit Achtsamkeit die Resilienz stärken. Zugriff am 03.02.2020. Verfügbar unter <https://www.resilienz-akademie.com/mit-achtsamkeit-die-resilienz-staerken/>

**Resilienz (2017).** Geschichte und Forschung zu dem Fachgebiet Resilienz. Zugriff am 03.02.2020. Verfügbar unter <https://resilienz.at/geschichte-zur-resilienz/>

**Riedel, S. (2015).** *Kurz mal innehalten. Achtsamkeit und Achtsamkeitspraxis im Alltag*. O.O.: Verlag diplom.de

**Rosch, L. (2018).** Was ist Salutogenese? Zugriff am 07.02.2020. Verfügbar unter <https://www.gesundheit.de/wissen/haetten-sie-es-gewusst/medizinische-begriffe/was-ist-salutogenese>

**Scheftschik, R. (2020).** Achtsamkeit und Atem. Zugriff am 13.02.2020. Verfügbar unter <https://www.logotherapie-scheftschik.de/methoden/achtsamkeit-und-atem/>

**Schlick, Ch. (2015).** Warum Werte wichtig sind. Zugriff am 01.02.2020. Verfügbar unter <https://www.sinnzentrum.at/blog/2015/11/25/warum-werte-wichtig-sind/>

**Schreibenwirkt (2016).** Was ist der Unterschied zwischen Tagebuch und Journaling? Zugriff am 29.02.2020. Verfügbar unter <https://schreibenwirkt.de/unterschied-tagebuch-journaling/>

**Seligman, M., Steen, T., Parl, N. & Peterson C. (2005).** Positive psychology in progress. Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, (60), 410 – 421.

**Spruchwelt (2020).** In der Ruhe liegt die Kraft. Zugriff am 05.02.2020. Verfügbar unter <https://www.spruchwelt.com/zitat/konfuzius-in-der-ruhe-liegt-die-kraft>

**Stock, C. (2019).** *Resilienz. Mit Achtsamkeit zu mehr innerer Stärke.* Stuttgart: Thieme Verlag KG.

**Strasser, B. (2020).** Was ist MBSR? Zugriff am 14.01.2020. Verfügbar unter <https://www.achtsam-innehalten.at/achtsamkeit-stress/was-ist-mbsr/>

**Wifi Steiermark (2020).** Resilienz – Die sieben Säulen der Resilienz und deren Wirkungsweisen. Zugriff am 27.02.2020. Verfügbar unter <https://wifisteiermark.com/2017/02/27/resilienz-die-7-saeulen-der-resilienz-und-deren-wirkungsweisen/>

**Wolf, D. (2019).** Resilienz – Schicksalsschläge und Krisen unbeschadet überstehen. Zugriff am 03.02.2020. Verfügbar unter <https://www.palverlag.de/lebenshilfe-abc/resilienz.html>

**Wortbedeutung (2020).** Generation Y. Zugriff am 04.02.2020. Verfügbar unter [https://www.wortbedeutung.info/Generation\\_Y/](https://www.wortbedeutung.info/Generation_Y/)

**Zaiser, P. (2015).** Resilienz. *Leben und Gesundheit*, (4), 12–13.

**Zwingmann, Ch. (2005).** Erfassung von Spiritualität/Religiosität im Kontext der gesundheitsbezogenen Lebensqualität. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 5 (55), 241–246.

# Anhang

Anhang 1: ‚Heimathafen‘ – Journal



HEIMA  HAFEN  
*Journal*



# Liebe Leserin. LIEBE LESERIN.

es freut mich, dass du dich entschieden hast, dieses Andachts-Journal zu verwenden, weil dir deine Beziehung zu Gott am Herzen liegt. Unsere täglichen Aufgaben und die vielen Ablenkungen in dieser schnelllebigen Welt machen es zur Herausforderung, das persönliche Andachtsleben ausreichend zu pflegen. Ganz gleich, ob du Schülerin, Studentin, Mutter, Hausfrau, berufstätig oder im Ruhestand bist oder ob du viel oder wenig Zeit zur Verfügung hast, dieses Journal soll dich dabei unterstützen, deine Beziehung zu Gott zu beleben und Erfahrungen mit ihm zu machen.

*Dieses Journal ist in drei Teile unterteilt. Im Folgenden wird jeder Teil erklärt.*

Ausschütten  
Gebet

Eintauchen  
Bibelstudium

Auffüllen  
Dankbarkeit

## Ausschütten

Schütte deinem Vater im Himmel dein Herz aus. Trage deine Anliegen mit Datum ein. Überlege dir, welche biblische Verheißung du passend zu deinem Anliegen in dieser Zeit in Anspruch nehmen möchtest. In der Spalte „Gott lehrt mich“ kannst du festhalten, welche Erfahrung oder Erkenntnis du in dieser Zeit des Gebets gemacht bzw. gewonnen hast. Vergiss auch nicht, Gebetserhörungen und Antworten samt Datum zu notieren.

## Eintauchen

- › Suche dir einen Bibelabschnitt aus und lies diesen gründlich durch!
- › Schreibe diesen Bibelabschnitt ab.
- › Notiere deine Beobachtungen. Halte dabei fest, was dir auffällt und was du verstanden hast! Stelle Fragen an den Text.
- › Tauche tiefer in den Text ein und schreibe auf, was der Bibelabschnitt über Gott, Menschen und das Leben mit Gott sagt! Nutze dafür die vier Felder auf der rechten Seite des Journals.

### **Gott**

*z.B. Wie wird Gott in dieser Geschichte dargestellt? Was ist sein Wille? Wie geht er mit Menschen um? Was ist Gott wichtig?*

### **Menschen**

*z.B. Was charakterisiert die Menschen in diesem Bibelabschnitt? Welches Motiv steht hinter ihrem Handeln? Wo sind sie gute Vorbilder, wonicht?*

### **Das Leben mit Gott**

*z.B. Wie kann man zu Gott finden und erlöst werden? Wie kann man im Glauben wachsen und für Gott leben? Was möchte Gott für unser Leben?*

### **Anwendung**

*Halte in diesem Feld fest, was du für dich persönlich gelernt hast und wie du das Gelernte anwenden willst.*



**TIPP #1** *Überlege, wem du von deinen Entdeckungen erzählen kannst! Man lernt am besten, wenn man jemandem erklärt, was man selbst verstanden hat.*

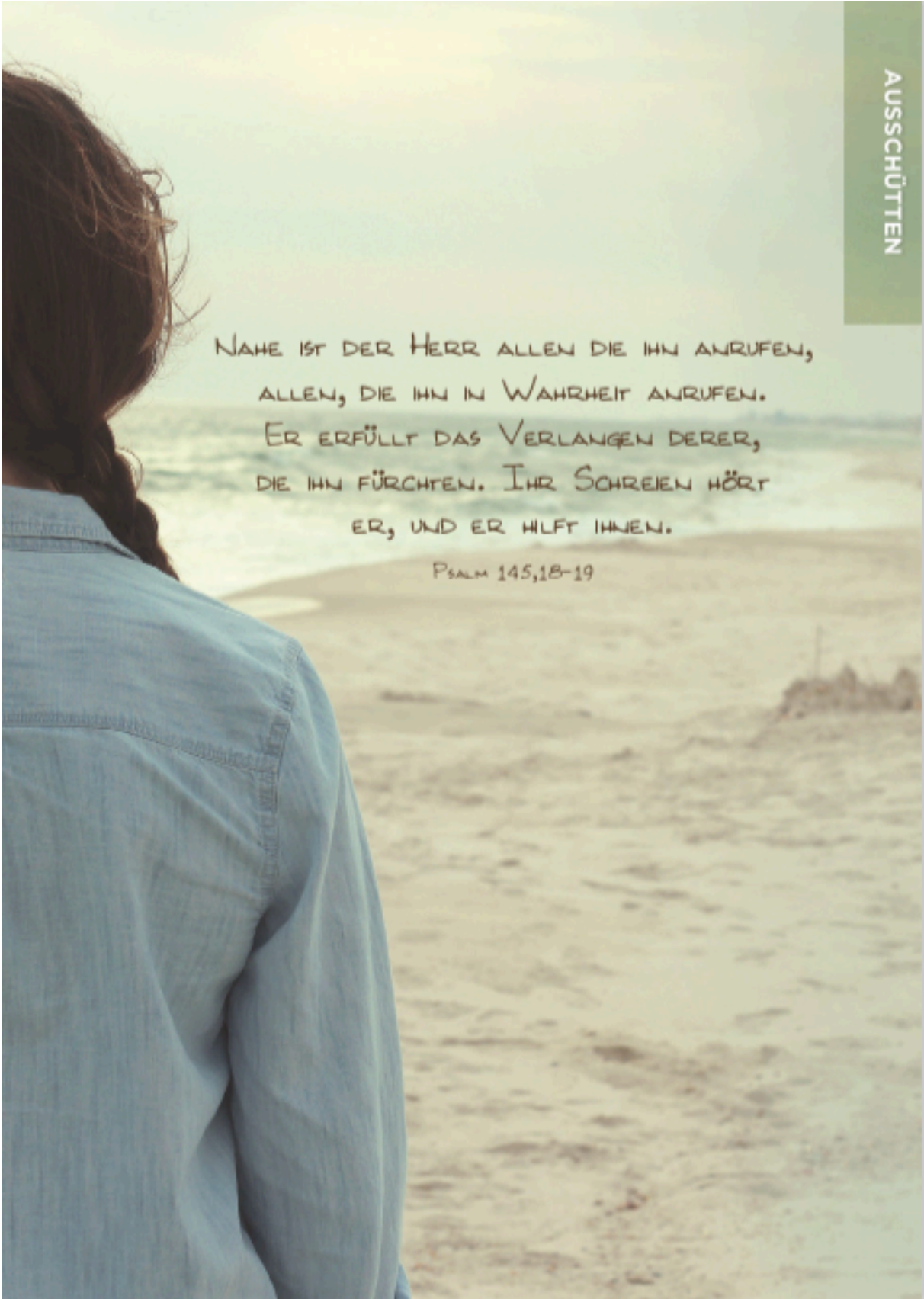
**TIPP #2** *Wenn du auf der Suche nach Themen bist, die du studieren möchtest, dann findest du unter diesem Link <http://www.juengerschaftskurs.de/material> unter „Jüngerschaftsthemen“ sowie auch „Bibelstundenthemen“ Unterstützung.*

## *Auffüllen*

In Psalm 100,4-5 heißt es: „Geht durch die Tempeltore mit Dank, tretet ein in seine Vorhöfe mit Lobgesang. Dankt ihm und lobt seinen Namen. Denn der Herr ist gut. Seine Gnade hört niemals auf, und seine Treue gilt für immer.“ Diese Art der Anbetung öffnet unser Herz und ermöglicht uns, den Einen zu hören, von dem wir unsere Kraft empfangen. In dieser Rubrik ist eine Seite für je eine Woche gedacht. Finde einen Bibelvers, auf den du dich in der kommenden Woche im Gebet stützen bzw. den du Gott im Gebet vorlegen willst. Es ist empfehlenswert, sich während der Woche täglich Zeit zu nehmen, z. B. am Ende des Tages, um darüber zu reflektieren, wofür du an diesem Tag dankbar bist. Gleichzeitig kannst du auch überlegen, was Gott dir an diesem Tag gezeigt hat. Am Ende der Woche nimm dir nochmals Zeit, um zusammenzutragen, wie du Gottes Treue in dieser Woche erfahren hast.

*Ich wünsche dir, dass du die tiefe Verbundenheit zu Gott täglich neu erlebst und in ihm einen Heimathafen der Ruhe findest.*

*Jeanine Rollguiser*



NAHE IST DER HERR ALLEN DIE IHN ANRUFEN,  
ALLEN, DIE IHN IN WAHRHEIT ANRUFEN.  
ER ERFÜLLT DAS VERLANGEN DERER,  
DIE IHN FÜRCHTEN. IHR SCHREIEN HÖRT  
ER, UND ER HILFT IHNEN.

PSALM 145,18-19





DAS GRAS VERDORRT,  
DIE BLUME VERWELKT,  
ABER DAS WORT UNSERES GOTTES  
BLEIBT EWIGLICH.

Jesaja 40,8

EINTAUCHEN



Bibelabschnitt

DATUM

|

|

A large grid of small dots for writing notes, covering the majority of the page's width and height.

Beobachtungen

A large grid of small dots for writing observations, covering the majority of the page's width and height.

Eintauchen




**GOTT**

**MENSCHEN**

**LEBEN MIT GOTT**

**EINSICHTEN & ANWENDUNG**



*Dankt* DEM HERRN,

*ruft* SEINEN NAMEN AN,

*macht* UNTER DEN VÖLKERN

SEINEN TATEN *bekannt!*

AUFFÜLLEN

1. Chronik 16,8

DATUM | |

*Diesen Bibelvers bete ich diese Woche*

.....

ICH BIN DANKBAR FÜR	GOTT HAT MIR GEZEIGT
.....	.....

*Wie hat Gott dir seine Treue in dieser Woche gezeigt?*

.....

*Auffüllen*



“

**SIEHE, ICH KOMME BALD;**  
*hatte fest, was du hast,*  
**DAMIT DIR NIEMAND**  
**DEINE KRONE NEHME!**

Offenbarung 3,11

”

**FESTHALTEN**



Festhalten

