EALP Europäische Akademie für Logotherapie und Psychologie

DIPLOMARBEIT

im Rahmen der Ausbildung zur psychologischen Lebens- und Sozialberaterin nach Viktor Frankl PSB-2018

Verfasserin

Marianne Ulz-Adam

Eingereicht im Jänner 2021

Der Weg aus Sinnkrisen und einem Leben mit Ängsten und Panikattacken zu einem sinnerfüllten Leben.

Ehrenwörtliche Erklärung

Hiermit wird bestätigt, dass die vorliegende Diplomarbeit selbstständig verfasst wurde und alle genutzten Quellen und Hilfsmittel angegeben wurden. Diese Arbeit wurde keiner anderen Prüfungsbehörde oder Person im Rahmen einer Prüfung vorgelegt.

Gender Erklärung

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Diplomarbeit die Sprachform des generischen Maskulinums angewendet. Es wird an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass die ausschließliche Verwendung der männlichen Form geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

Unterschrift:

Inhalt

1 DER ZEITGEIST DES 21. JAHRHUNDERTS 5

1.1 DIE GEFAHREN DER STRÖMUNGEN 6

1.2 DIE AUSWIRKUNGEN DES ZEITGEISTES AUF DEN EINZELNEN 7

1.2.1 Existenzielle Frustration = Die Sinnfindungskrise 7

1.2.2 Existenzielles Vakuum = Die Sinnverluststörung 7

1.3 KOLLEKTIVE NEUROSEN 8

1.4 SINNKRISEN ALS HERAUSFORDERNDE LEBENSZEITEN 9

1.4.1 Ängste 9

1.4.2 Urvertrauen 11

1.4.3 Mobbing 11

2 DIE STRUKTURTHEORIE DER GEISTIGEN PERSON: DIE DIMENSIONALONTOLOGIE ALS SEINSLEHRE 13

3 KRISENTRÄCHTIGE HALTUNGEN DES MENSCHEN (DER GESELLSCHAFT, … DES EINZELNEN) 14

3.1 KRISENTRÄCHTIGE HALTUNGEN FÜR DIE GESELLSCHAFT 15

3.1.1 Provisorische Daseinshaltung 15

3.1.2 Fatalistische Lebenseinstellung 15

3.1.3 Kollektivistisches Denken 15

3.1.4 Fanatismus 16

3.2 KRISENTRÄCHTIGE HALTUNGEN DES EINZELNEN 16

3.2.1 Etwas zu sehr vermeiden wollen 17

3.2.2 Gegen etwas zu sehr ankämpfen 19

3.2.3 Etwas zu sehr erzwingen wollen 19

3.2.4 Zu sehr über sich selbst nachdenken 20

4 DIE ANGSTREAKTIONEN VON KOPF BIS FUß 20

4.1 FORMEN DER ANGSTREAKTIONEN: 21

4.1.1 HERZ 21

4.1.2 MAGEN-DARM-TRAKT 21

4.1.3 HAUT 21

4.1.4 ATMUNG 21

4.1.5 ZITTERN 21
4.1.6 SPANNUNGSGEFÜHL 22
4.1.7 KOPF UND AUGEN 22
4.1.8 Ausstieg aus der Angst 22

5 ANTWORTEN AUS DER LOGOTHERAPIE UND EXISTENZANALYSE AUF KRISENTRÄCHTIGE HALTUNGEN 23

5.1 NICHT DAS SYSTEM BESTIMMT DEN MENSCHEN – TROTZMACHT DES GEISTES 23
5.2 ENTSCHEIDUNGSMÖGLICHKEITEN IM EIGENEN FREIRAUM 24
5.3 DIE VIER GRUNDMOTIVATIONEN 25

6 METHODEN UND TECHNIKEN DER LOGOTHERAPIE IM UMGANG MIT KOLLEKTIVEN NEUROSEN 26

6.1 PARADOXE INTENTION 26
6.1.1 Humor 26
6.1.2 Dereflexion 27
6.1.3 Einstellungsmodulation 27
6.1.4 Der existentielle Weg 29
6.1.5 Vermittlung von Sinnerfahrung – „Sinnlosigkeitsneurose“ lt. Frankl 29
6.1.6 Trotzmacht des Geistes 31

7 GELINGENDES LEBEN – DIE RÜCKGEWINNUNG DER LEBENSFREUDE .. 31

7.1 STEIGERUNG DES SELBSTWERTES (GESCHICHTE HENGSTSCHLÄGER: DER PINGUIN) . 34
7.2 DANKSAGUNG 36

8 QUELLEN- UND LITERATURVERZEICHNIS 37

9 ABBILDUNGSVERZEICHNIS 39

10 MEINE IMPULSE 40

Einleitung – Rückgewinnung der Lebensfreude

1 Der Zeitgeist des 21. Jahrhunderts

Diese Arbeit schreibe ich, weil ich den Menschen eine Begleitung in ihrer Sinnkrise sein möchte. Ich möchte Wege aufzeigen, wie sich Menschen aus der Angst und von Panikattacken befreien können. Es geht mir darum, Menschen Mut zuzusprechen, denn wenn sie dazu bereit sind, können sie sich vor die Angst hinstellen und mit Frankl´s Worten sagen: „Ich spiele mit der Angst und nicht die Angst mit mir“ Quelle 1: (E. Lukas, 2.Aufl., 2008). Ab diesem Zeitpunkt ist man bereit, Verantwortung für sein Leben zu übernehmen.

Frankl meint dazu: „Das Wissen um eine Lebensaufgabe hat einen eminent psychotherapeutischen und psychohygienischen Wert. Wer um einen Sinn seines Lebens weiß, dem verhilft dieses Bewusstsein mehr als alles andere dazu, äußere Schwierigkeiten und innere Beschwerden zu überwinden“ Quelle 2: (Zitat von Viktor E. Frankl, Zitat Nr.13).

„In gewisser Weise hört das Leiden in dem Moment auf, in dem es einen Sinn findet, wie etwa die Bedeutung eines Opfers“ Quelle 3: (Zitat von Viktor E. Frankl, 2020, S.1).

Das bedeutet: Dass man seine Komfortzone verlässt und sich den Herausforderungen des Lebens stellt. Da, wo wenig Freiraum durch Panikattacken, Ängste und Mobbing besteht, sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich, und es womöglich noch von äußeren Umständen abhängig gemacht wird, kann der Mensch sich seiner Freiheit, seinem Freiraum und seinen Ängsten in der Sinnfindung stellen.

1.1 Die Gefahren der Strömungen

Fehlen dem Menschen in einer belastenden Situation die passenden Strategien, um diese zu bewältigen, kann er in eine Krise schlittern. Ohnmachtsgedanken, Unruhe, Angst und Gefühle der Ausweglosigkeit können ohne Hilfe von außen ernste Folgen haben. Hier z.B. eine psychische Krise: eine innere psychische Krise entsteht dann, wenn ein Mensch vor einer nicht zu bewältigenden Aufgabe steht, für die ihm die Bewältigungs-Strategien fehlen.

Hier kann das Menschenbild der Logotherapie von Viktor Frankl dem Menschen eine Stütze sein, um aus der Krise heurauszukommen. Das Gedankengut der Logotherapie wird von 3 Säulen getragen, die Viktor Frankl folgendermaßen benannte:

Freiheit des Willens – Wille zum Sinn – Sinn des Lebens

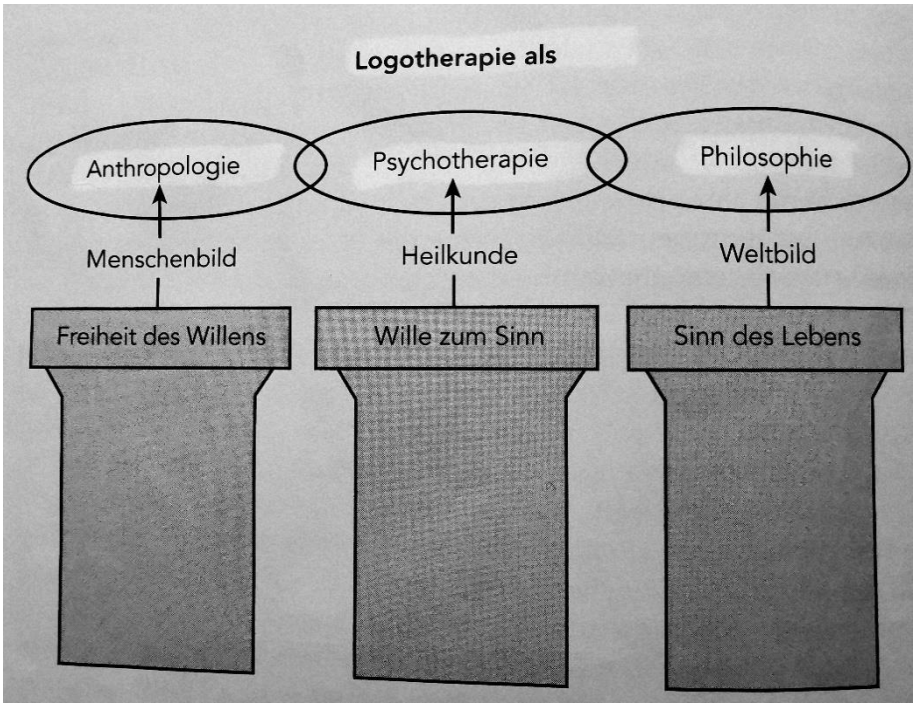


Abb.1: (3 Säulen Das Menschenbild der Logotherapie, E. Lukas, 4.Aufl., 2014, S.16)

Basis dieses Menschenbildes ist die **„Freiheit des Willens“:** Der Mensch kann durch seinen persönlichen Freiraum wieder Möglichkeiten finden, auf schicksalshafte Bedingungen sinnvoll zu antworten Quelle 4: (Viktor E. Frankl: 29.Aufl., 2017, S.216).

1.2 Die Auswirkungen des Zeitgeistes auf den Einzelnen

„Der Mensch ist existenziell, gestaltet sich durch die Begabung selbst und trägt dafür auch die Verantwortung“ Quelle 5: (Schechner/Zürner 4.Aufl., 2018, S.193).

1.2.1 Existenzielle Frustration = Die Sinnfindungskrise

Die existenzielle Frustration ist eine Krise par excellence, die Krise des Menschseins. Es geht nicht um sexuelle Unterdrückung, sondern um autoritäre Systeme.

- die Krise geht tief, weil die Sinnerfüllung fehlt
- es geht hier um die tiefe Frustration des Willens zum Sinn
- der Mensch hat keine Ziele mehr
- er findet keinen Sinn mehr darin, aufzustehen, kein Warum und kein Wozu

Wir können sie einteilen in die Sinnfindungskrise einerseits, wie man sie beispielsweise bei einer Scheidung oder Erkrankung durchmachen kann und andererseits in den Sinnverlust, wenn

- es für einen Menschen keine Aufgabe mehr gibt
- der Mensch nicht mehr in der Lage ist, Werte zu erkennen
- ein Mensch im Himmel nur mehr einen Stern sieht
- ein Mensch im Moment keinen Sinn erkennen kann.

Zusammenfassend könnte man sagen, dass das Leben nur mehr als Last empfunden wird.

1.2.2 Existenzielles Vakuum = Die Sinnverluststörung

Die Angst verstellt den Willen zum Sinn, die Wahrnehmung macht das Erkennen von Sinn unmöglich. Beides verhindert somit das Erfüllen von Sinn. Die Folge dieser

Dynamik kann so gesehen nur in die Sinnleere führen, damit sind Ausbrennen und Kranksein vorprogrammiert.
Das Gefühl der absoluten Leere äußert sich als noogene Störung oder noogene Neurose.
Frustration = sein sollen >> (wozu bin ich auf der Welt)
= sein wollen

1.3 Kollektive Neurosen

ICD-10-WHO Version 2019 gehören zu den neurotischen, Belastungs- und somatoformen Störungen (F40-F48) Quelle 20. ICD10 DIMDI - ICD-10-WHO Version 2019
Die Soziale Phobie gehört zu den Angststörungen nach ICD-10 F40.1

- Angst vor einer prüfenden Beobachtung und vor Kritik durch andere Menschen
- Vermeidung von sozialen Situationen
- niedriges Selbstwertgefühl
- Sie ist eine Situationsangst und bezieht sich auf Handlungen, die sich unter den Augen von Drittpersonen abspielen
- Angst vor anderen Menschen

Beschreibung:
Sie kann sich in Beschwerden wie Erröten, Händezittern, Muskelzittern, Übelkeit oder Drang zum Wasserlassen äußern. Diese Symptome können bei Menschen Panikattacken auslösen.
Die Diagnose wird erst gestellt, wenn ein Vermeidungsverhalten und Leistungseinbruch bis hin zur Isolationsgefahr bestehen, mit psychosomatischen und rein körperlichen Folgestörungen.
Laut der WHO scheinen Frauen häufiger davon betroffen zu sein.

1.4 Sinnkrisen als herausfordernde Lebenszeiten

„Psychotherapie ist kein Sinn-Ersatz. Sie ist eine Brücke zwischen Krankheit und Gesundheit, auf der nicht biwakiert, sondern die zügig überschritten werden soll.“ Quelle 6: (https:// Elisabeth Lukas - Zitate - Gute Zitate).

1.4.1 Ängste

Ängste können sehr belastend und übermächtig werden. Es gibt verschiedene Formen von Ängsten. Dies könnten sein: Soziale Angststörungen, die existenzielle Angst oder Gewissensangst, Erwartungsangst, Situationsangst, die schützende Angst, die übermächtige Angst. Sie können in unterschiedlichsten Situationen auftreten, wie z.B.

- die Angst, eine Rede zu halten
- die Angst, im Mittelpunkt zu stehen
- die Angst vor Kritik
- die Angst vor Nähe zu anderen Menschen
- die Angst vor Prüfungen
- die Angst in der Arbeit, beim Schreiben eines Protokolls
- die Angst, nicht mehr schreiben zu können – zittern mit der Hand
- die Angst, ein Trinkglas zu halten oder in Anwesenheit von Menschen zu essen
- die Angst vor einem Muskelzittern auf den Lippen
- die Angst vor Kontakt zum anderen (begehrten) Geschlecht

Beim Eintreten der angstbesetzen Situation kommt es meist zu vegetativen Symptomen wie Herzrasen, Schwitzen, Muskelzittern, Zittern in der rechten Hand, Harndrang u.ä. Es kommt zu einer Vermeidungshaltung - „die Angst vor der Angst, das heißt die Angst vor dem eigentlichen Angstanfall oder Angstsymptom“ Quelle 7: (Riedl 2.Aufl., 2008a, S.285). Wir haben gelernt, Techniken und Methoden zu entwickeln, zu verdrängen, sie zu überspielen, um aus der Ohnmacht mit nicht mehr glaubwürdigen

Ausreden aus den Situationen herauszukommen (siehe Abb. „Angstzirkel“). Angstsymptom und Erwartungsangst sind die Fixpunkte, durch die der Kreis jedes Mal führt. Es ist eine Spirale, die immer enger wird – das heißt, die Abstände zwischen Angstsymptomen und Erwartungsangst werden immer kleiner!

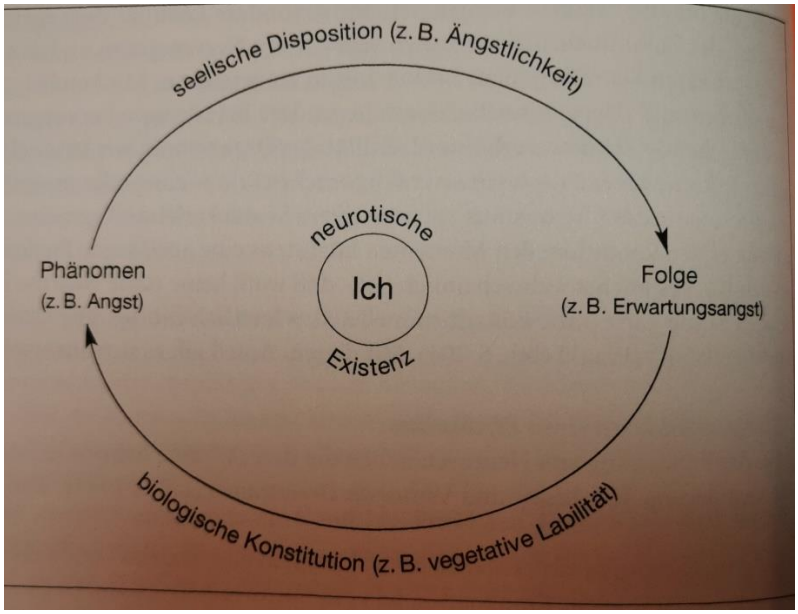


Abb. 2: (Riedel, 2.Aufl., 2008, S.236) Modell eines neurotischen Zirkels, der sich um den Ich-zentrierten Menschen herum einkreist.

Die Angst erfüllt auch eine lebensnotwendige Funktion: Sie warnt vor Bedrohungen und aktiviert gleichzeitig Körper und Seele. Sie versetzt den Menschen in einen Alarmzustand. Die Angst schützt den Menschen, aber gleichzeitig kann sie, wenn sie eine Eigendynamik entwickelt, zur Krankheit werden. Es entsteht ein Kontrollverlust über den eigenen Körper. „Wenn wir Angst einmal >ohne Angst< betrachten, bekommen wir den Eindruck, dass sie einen Doppelaspekt hat: Einerseits kann sie uns aktiv machen, andererseits kann sie uns lähmen“

Quelle 8: (Riemann, 42.Aufl., 2017, S.9).

Daraus könnte abgeleitet werden, dass die Angst beispielsweise immer dann vorkommt, wenn wir uns den Menschen gegenüber öffnen. Je mehr wir uns mit bedingungsloser Liebe und Zuneigung hingeben, desto verwundbarer sind wir.

1.4.2 Urvertrauen

Die Angst hat eine Entwicklungsgeschichte, wie unser Urvertrauen. „Es spielt im Wachstumsmodell des Ich von Erik H. Erikson (1968) eine zentrale Rolle. Urvertrauen ist die Grundlage für Vertrauen überhaupt“ Quelle 9: (Biller/Stiegler, Wörtherbuch, 3. Aufl., 2020a, S.485). Urvertrauen sollte dem Kind bereits in der Entwicklung von der Mutter bzw. von der engsten Bezugsperson mitgegeben werden. Das Urvertrauen wird am stärksten von der Mutter geprägt – das Zutrauen – das Vertrauen. Dies bedeutet, dass es ihre Hauptaufgabe ist, dem Kind ein stabiles und soziales Umfeld zu schaffen. „Urvertrauen ist also eine unerlässliche Bedingung gelingenden menschlichen Lebens. Es erlaubt dem betreffenden Menschen, sich auch in desolaten Lebensumständen Hoffnung auf bessere Zustände zu machen, sich für neue Erfahrungen zu öffnen und bereit zu sein, Neues zu beginnen. So kann der Mensch den Mut aufbringen, sich von sich selbst, seinen Problemen und Ängsten zu distanzieren“ Quelle 9: (Biller/Stiegler, 3.Aufl., 2020b, S.485). Die Ängste könnten Folgen von Erlebten sein.
Urvertrauen kann auch zwischen Arzt und Patient, Therapeut und Klient hergestellt werden. In der Logotherapie ist die Schaffung von Urvertrauen zwischen Klienten und Therapeuten/psychologischen Berater oder Lebens- und Sozialberater ein therapeutischer Erfolg. Es ist die Bedingung dafür, dass die paradoxe Intention und andere Methoden angewendet bzw. wirksam erarbeitet werden können.

1.4.3 Mobbing

Hinter Mobbing steckt ein System und beschreibt psychische Gewalt: ständiges Vergreifen im Ton, Benachteiligungen und Demütigungen durch Kollegen oder Vorgesetze über einen längeren Zeitraum, regelmäßiges Schikanieren und Quälen eines Menschen am Arbeitsplatz, in der Schule aber auch in Familien. Ebenso findet Mobbing immer öfter im Internet statt, man spricht hier von Cyber-Mobbing.
Praxis: Mobbing beginnt meist schleichend, das heißt, dass das "Opfer" in der Anfangsphase die Verleumdungen, Erniedrigungen etc. gar nicht erkennt bzw. wahrhaben will, es ist sozusagen "blind" und auch ohnmächtig. Der gemobbte Mensch bekommt eine Rolle zugewiesen. Oft ist das der Fall, wenn Vorgesetzte nicht über die Fähigkeit verfügen, ein Team zu leiten. Das kann auch sein, wenn der Teamleiter den

Anforderungen nicht gewachsen ist und sich überfordert fühlt. Oft ist es in diesem Fall so, dass sich diese Führungskräfte das "schwächste Glied" im Team aussuchen (z.B. ein Teammitglied mit stark ausgeprägtem Helfersyndrom oder jemanden der bemüht ist, das auszugleichen, was nicht funktioniert, z.B. wenn Unruhe im Team herrscht, Mitarbeiter dem Leistungsdruck nicht mehr gewachsen sind und dadurch über einen längeren Zeitraum in Krankenstand gehen etc).

Ein gemobbter Mensch verliert sein Selbstwertgefühl, er fängt an zu grübeln, fühlt sich machtlos, erschöpft, antriebslos und wie lebendig begraben. Viele leiden unter Schlaflosigkeit und Albträumen.

Eigene Erfahrung: Ich selbst erkannte meine Rolle als Sündenbock für die problematische und konfliktträchtige Verhaltensstruktur in der Abteilung, konnte aber auch meinen ausgeprägten Hang zum Perfektionismus verbunden mit dem Helfersyndrom und die Unfähigkeit, mich rechtzeitig zu distanzieren, erkennen. Rückwirkend betrachtet hat das Mobbing gegen mich bereits 1997 begonnen und mit Dezember 2016 mit Unterstützung einer therapeutischen Hilfe geendet.

Beginn - Ende

- 1997 Erste Drohung mit Stellenabbau, der Ausgangspunkt war mein Wunsch einer Stundenreduzierung
- 2000 Beginn der Panikattacken
- 2005 Meldung an den Teamleiter
- 2015 Zurückweisung, Eingriff in die Privatsphäre. Dadurch wurden der psychische Druck durch immer wiederkehrende Leistungsfeststellung mit Leistungsbeurteilung größer und die Panikattacken verbunden mit Angst immer intensiver
- 2016 Zusammenbruch - Erschöpfungsdepression – Beginn der Psychotherapie
- 2017 interne Anzeige – keine zivilrechtliche Klage in Anspruch genommen

2 Die Strukturtheorie der geistigen Person: die Dimensionalontologie als Seinslehre

Die Dimensionalontologie (Frankl 1953): Viktor E. Frankl sieht den Menschen in seiner Gesamtheit – als menschliche Einheit – Körper – Seele – Geist, ein dreidimensionales Wesen.

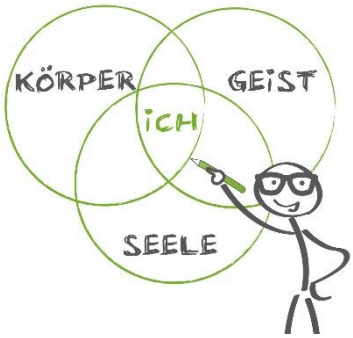


Abbildung 3: (https/www.bing.com/images/ Körper – Geist – Seele Modell)

Frankl lehrt uns, dass sich die Angst z.B.

- auf der physischen Ebene / körperlichen Dimension mit Herzrasen (erhöhter Adrenalinausschüttung), Schweißausbrüchen und Muskelzittern niederschlägt.

- auf der psychischen Ebene / seelischen Dimension im Vermeidungsverhalten, zunehmender sozialer Isolation, Fixiertheit auf das Auftreten der Angstsymptome manifestiert.

- „aus der Sicht der geistigen Dimension erscheint die Angst als ein Grundgefühl des Menschen, das das Gewahrwerden der ursprünglichen Freiheit und der Ungeheuerlichkeit des daraus erfolgenden Sinnappells in einer bestimmten Lebenslage begleitet“ Quelle 7: (Riedl/Deckart/Noyon, 2.Aufl., 2008b, S.76).
  Gewahrwerden – Bedeutung: bewusstwerden, erkennen, mitbekommen, etwas gewahr werden.

3 Krisenträchtige Haltungen des Menschen (der Gesellschaft, … des Einzelnen)

Die vier krisenträchtigsten Haltungen der Gesellschaft und des Individuums, die fünfte logopädagogischen These: Flucht vor der Verantwortung und Scheu vor der Freiheit. „Lass nicht andere für dich leben, nur du kannst deine Antwort geben“

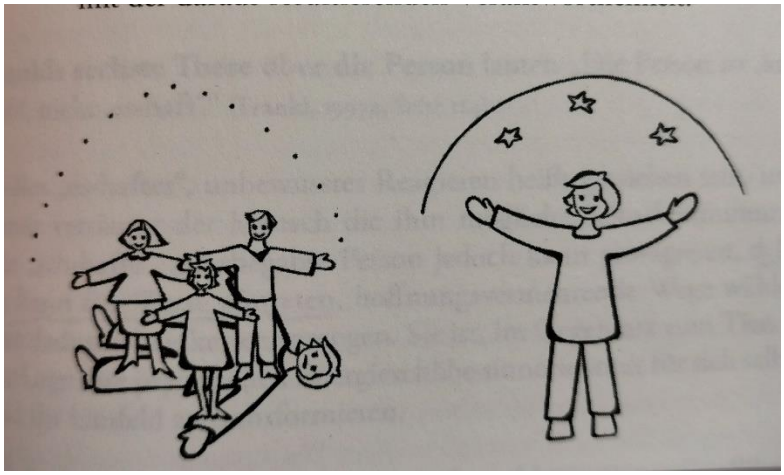


Abb. 4: (Schechner/Zürner, 4.Aufl., 2018, S.193, 5. logopädagogische These).

Hier sehen wir rechts im Bild den Menschen, der sich nicht als Opfer der Umstände sieht, sondern den souverän, seine Lebensfragen entscheidenden Menschen. Links im Bild: Diese Situation kennen wir alle: Sie entsteht, wenn wir aus Bequemlichkeit keine Entscheidungen treffen und uns hinterher ärgern oder aber auch kränken, wenn andere für uns entscheiden. Frankl beschreibt: Der Mensch hat die Entscheidungsmächtigkeit und die damit verbundene Verantwortung.

3.1 Krisenträchtige Haltungen für die Gesellschaft

Wenn viele Menschen in gleicher Weise handeln, kann es auch zur Fremdbestimmung führen. Wir beobachten alles und jeden und beginnen alles nachzuahmen. Wir werden eingebettet in gesellschaftliche Normen und Verhaltensweisen, die wir in unseren Jugendjahren in unser Selbstbild aufgenommen haben. Zum Beispiel:

- Was sollen da die Leute denken?
- Sei schön brav und folge!
- Erst komm die Arbeit, dann das Vergnügen!

Aus diesem Grund handeln heute viele, vor allem junge Menschen, blind und nur, weil es eh alle tun.

3.1.1 Provisorische Daseinshaltung

Dieser Mensch lebt im Hinblick auf etwas, das einmal sein soll oder sein wird – er lebt ein sorgloses Dahinleben, auch oft infolge eines Mangels an Urvertrauen.

3.1.2 Fatalistische Lebenseinstellung

Dieser Mensch fühlt sich seinem Schicksal ausgeliefert und betrachtet sich als Opfer. „Ich bin Krebs und darum reagiere ich so ….“ Damit wird jede Verantwortung abgeschoben. z.B. nach dem Motto: „man kann eh nix ändern!“ Ein solcher Mensch ändert sich auch nie!

3.1.3 Kollektivistisches Denken

Das Kollektiv als solches hat kein Bewusstsein und hat keine Verantwortung. Dieser Mensch lebt im kollektivistischen Denken – das Kollektiv unterdrückt jeden Spielraum. So kann es vorkommen, dass die meisten Menschen heutzutage keine Meinung mehr haben. Der kollektivistische denkende Mensch ignoriert die eigene Persönlichkeit, indem er in der Masse aufgeht.

3.1.4 Fanatismus

Dieser Mensch versucht, sein Ziel hemmungslos und verantwortungslos zu erreichen. Der fanatische Mensch ignoriert nicht die eigene Persönlichkeit, sondern die Persönlichkeit der anderen.

3.2 Krisenträchtige Haltungen des Einzelnen

Die vier krisenträchtigen Fehlhaltungen des Individuums verhindern die Sinnausrichtung und blockieren den Willen zum Sinn. Diese Haltungen kommen aus der zweiten Dimension – der Seele/Psyche. Näher dazu eingehen werde ich im Unterkapitel 3.2.1.

„Das Schiff fährt so, wie man die Segel setzt, und nicht so, wie der Wind bläst“

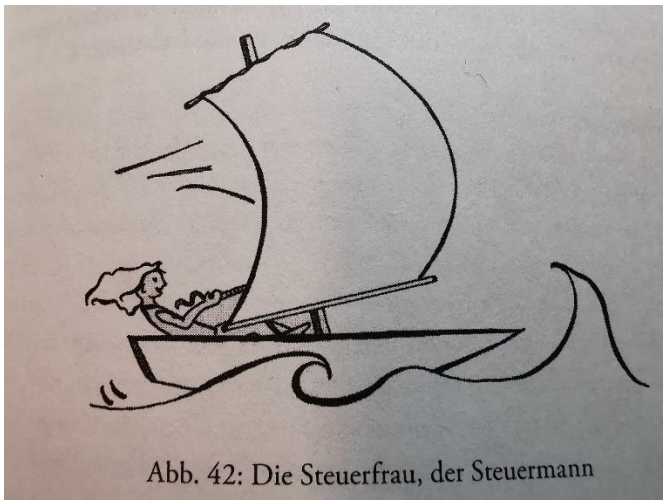


Abb.5: Quelle (J.Schechner/H.Zürner, Krisen bewältigen 4.Aufl., 2018, S.175).

„Eine Willensschwäche gibt es beim gesunden Menschen nach Frankl nicht“ Quelle10: (Schechner/Zürner, 4.Aufl., 2018 S.175). Der Mensch ist existenziell, d.h. er ist frei und trägt die Verantwortung für seine Entscheidung.

3.2.1 Etwas zu sehr vermeiden wollen

Der Mensch weicht unangenehmen Lebenssituationen aus. Dadurch wird das Problem jedoch nicht behoben, sondern die Angst wird immer größer = die „ICH–KANN – NICHT-Hypothese“ Quelle 11: (Skript Modul 8, PSB 2018, Graz).

„Panik - eine Erfahrung, die das ganze Leben verändert“ Quelle 12: (Baker, 24.Aufl., 2019a, S.9).

Es gibt diesen schicksalhaften Tag, an dem man einen Panikanfall hat. Dadurch kann sich das ganze Leben verändern und es lenkt in eine Richtung, die niemand gewollt hat. Daraus entwickelt der Mensch die Vermeidungsstrategie. Wir könnten sagen, dass Vermeidungsstrategien sinnvolle Mittel sind, um Panikgefühle zu vermeiden oder es auf erträgliche Weise zu reduzieren.

Panikattacken und Angst kommen in bestimmten Situationen, in denen man gefangen ist, z.B. bei einer Schulung, in der eine Gruppenarbeit erforderlich ist, bei einer offiziell zu leistender Unterschrift, bei einer Vorstellung, bei Einladungen bei Freunden, beim Servieren von Essen oder einfach nur beim Halten eines Glases Wein (Symptome siehe Kapitel 1.3 Kollektive Neurosen). Die Symptome können sich von Situation zu Situation ändern. Ein Beispiel: starkes Zittern auf den Lippen mit Herzklopfen oder Muskelzittern verbunden mit starken körperlichen Schmerzen im Oberarm und Halswirbel. Die Attacke kann wie ein Blitz aus heiterem Himmel kommen.

Der Teufelskreis der Angst:

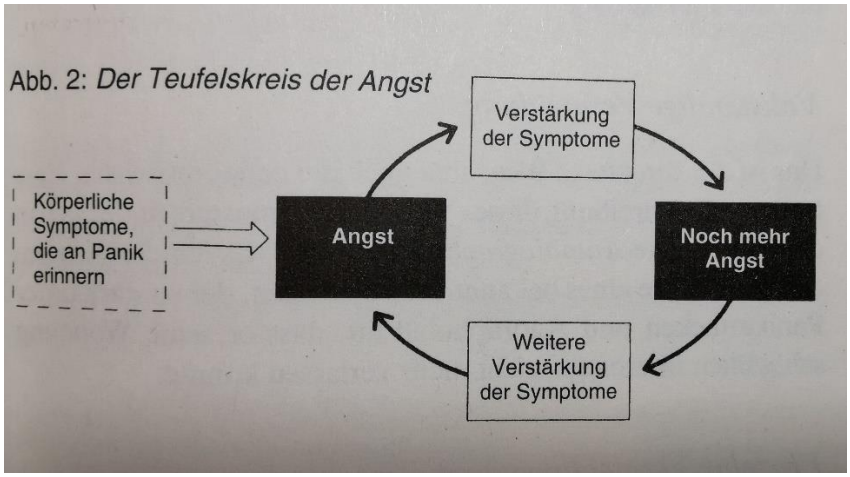


Abb.6: (Roger Baker, 24.Aufl., 2019, S.37)

Auf diesem Bild wird dargestellt, wie der Teufelskreis „die Angst vor der Angst“ entstehen kann. Folgen: Er könnte langfristig eine zerstörende Wirkung haben und das Leben der Betroffenen einschränken, wenn sie nicht versuchen, aus diesem Teufelskreis der Angst herauszukommen.

Aus meinem Leben - Selbsterfahrung

Ich selbst lebte mit meinen Ängsten und den daraus entstandenen Panikattacken 17 lange Jahre. Die Panikattacken kamen meist plötzlich und unerwartet und in den unmöglichsten Situationen. Wie bereits unter Punkt 1.4.1 beschrieben, litt auch ich unter Schweißausbrüchen, Schwindelgefühlen, Muskelanspannungen, Zittern in der rechten Hand, Schmerzen mit Ausstrahlung im Halswirbelbereich bis zum Gefühl, diesen Teil meines Körpers nicht mehr zu spüren und der Angst, die Kontrolle über meinen Körper zu verlieren. Erst wenn ich wieder aus der Situation herausgegangen bin, ist dieser krampfartige Anfall sowie das Zittern in der rechten Hand sofort wieder (ganz von selbst) verschwunden. Irgendwann ist zu diesen Muskelverkrampfungen auch das Muskelzittern auf den Lippen hinzugekommen. Die Panikattacken sind völlig unvorhergesehen, auch bei einer ganz normalen Unterhaltung mit Freunden, beim Essen und Trinken unter Freunden oder der Familie, in der Kantine mit Arbeitskollegen, mitten in einer Geburtstags- oder Weihnachtsfeier oder auch bei einem sehr entspannten Urlaub mit meiner besten Freundin aufgetreten. In meinem Leben hat es zum Glück aber eine Säule außerhalb der Familie gegeben, und das war

mein Lebensgefährte.

Der einzige Mensch, in dessen Anwesenheit ich meine Panikattacken nicht hatte. Ein Mensch muss nicht 10 Säulen haben, manchmal kann eine Säule ein Lebensretter sein!

Es entwickelte sich im Laufe der Jahre eine „Angsterwartung, s.a. Erwartungsangst“ Quelle 9: (Biller/Stiegler, Wörtherbuch, 3.Aufl., 2020c, S.24). Ich hatte eine Strategie dahingehend entwickelt, dass ich mit der Furcht vor der Angst den Rückzug angetreten habe. Ich habe ein Reaktionsmuster entwickelt, womit ich es schaffte, dass niemand etwas von meinen Ängsten und Panikattacken bemerkte. Jedoch kam ich nicht umhin, regelmäßig ein Gespräch mit meinem Vorgesetzten zu führen, da es zweimal im Monat eine Teambesprechung gab, bei der ein Teammitglied das Protokoll schreiben musste. Zum Glück konnte ich mich anfangs mit meinen Stenographiekenntnissen retten, da ich so die Möglichkeit hatte, in aller Ruhe zu Hause das Protokoll in Reinschrift zu schreiben.

3.2.2 Gegen etwas zu sehr ankämpfen

Vielen Menschen fehlt die Bereitschaft, sich und anderen Fehler zu verzeihen. Sie kämpfen oft gegen etwas an, was sie per se nicht ändern können. Manch einer kämpft bedauerlicherweise das ganze Leben mit allen Mitteln gegen eigene Fehler und gegen die Fehler seiner Mitmenschen.

3.2.3 Etwas zu sehr erzwingen wollen

Bedeutet einen Energieverlust in eine falsche Richtung. Diesen Menschen fehlt es an der Bereitschaft, zu verzichten. Das Leben fordert jedoch immer wieder Verzichte! Wir sind jedoch nur auf unsere Wünsche fixiert!

3.2.4 Zu sehr über sich selbst nachdenken

Dieses dauernde Nachdenken, was haben die anderen über mich gesagt. Der Mensch ist krankhaft auf sich fixiert. Dies kann sein, wenn er mit sich selbst unzufrieden ist. Dadurch entsteht eine übertriebene Selbstbeobachtung. In diesem Fall läuft der innere Schweinehund im Kreis.

4 Die Angstreaktionen von Kopf bis Fuß

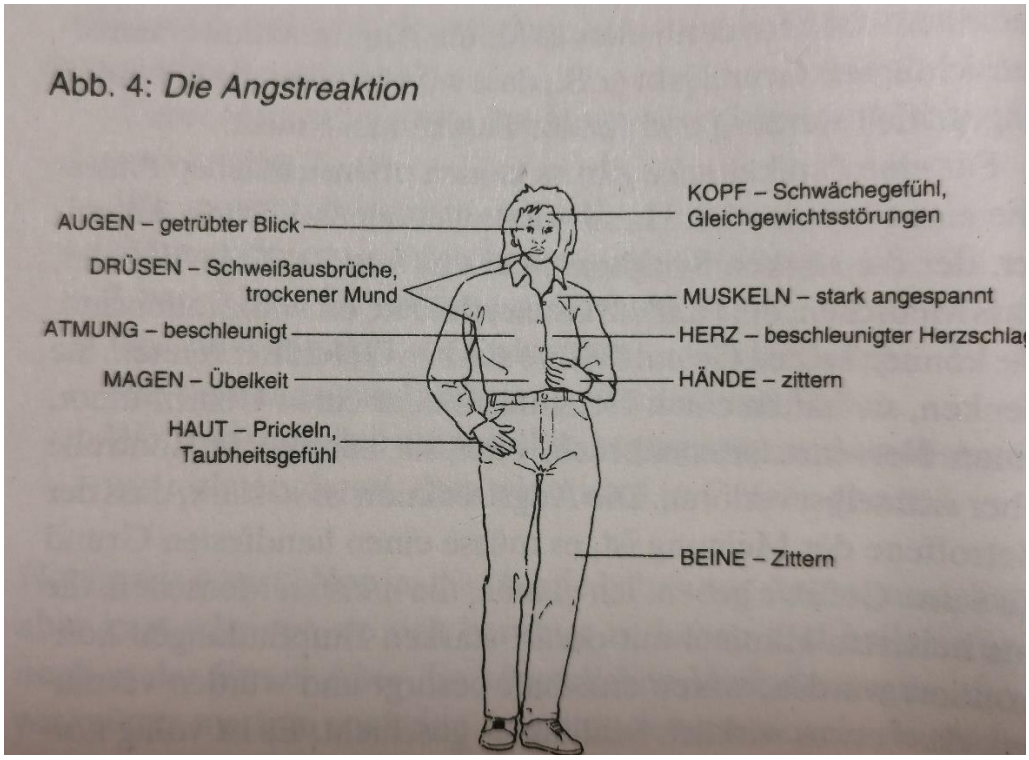


Abb.7: (Roger Baker 24.Aufl., 2019, S.46)

4.1 Formen der Angstreaktionen:

„Unser Körper ist dazu gemacht, uns zu beschützen. Jeder einzelne Bestandteil der Angstreaktion hat einen ganz bestimmten Grund, nämlich unser Überleben zu sichern. Keines der Symptome schadet uns“ Quelle 12: (Baker, 24.Aufl., 2019b, S.46). Unser Organismus ist darauf aus, sich und uns am Leben zu erhalten. Ich möchte hier die verschiedenen Körperteile bzw. Symptome aufzeigen, die von der Angstreaktion betroffen sind.

4.1.1 HERZ

Zu Panik und Angst gehört auch die Herzfrequenz – starkes Herzrasen.

4.1.2 MAGEN-DARM-TRAKT

Klienten erzählen von Durchfall oder einem eigenartigen Gefühl im Bauchraum.

4.1.3 HAUT

An gewissen Körperteilen z.B. auf den Oberarmen, verbunden mit starkem Juckreiz, oder ein Brennen am ganzen Körper.

4.1.4 ATMUNG

Schnappatmungen, manche Menschen haben das Gefühl zu hyperventilieren.

4.1.5 ZITTERN

Die Hand fängt an zu zittern, man kann sich überhaupt nicht mehr konzentrieren. Aus der Praxis: Das Zittern beginnt immer am selben Körperteil (an der rechten Hand), wie an diesem schicksalhaften Tag, bei einer bestimmten Handlung – Situation der ersten Panikattacke. Es läuft alles ab wie im Film, verbunden mit starken Schmerzen und

Ausstrahlung in die rechte Hand – Oberarm – Schulter – Genick.

4.1.6 SPANNUNGSGEFÜHL

Es können sich gewisse Muskelgruppen anspannen, z.B. Arm-, Nackenmuskeln oder die Brustmuskulatur.

4.1.7 KOPF UND AUGEN

In einer solchen Situation ist es auch möglich, starke Kopfschmerzen aber auch Spannungsschmerzen zu bekommen. Bei dieser Angstreaktion kann es auch vorkommen, dass der Mensch nur mehr verschwommen oder Dinge verzerrt sieht.

4.1.8 Ausstieg aus der Angst

Abb.8: (Lebenskarten von Barbara Völkner aus der Therapiebox Lebenskarten 1)

Impulse:
Die Liebe leben, mit Mut Herausforderungen annehmen (denn dahinter kann ein Sinn stecken), Vertrauen und Gebet, Urvertrauen, Ausatmen, Bewegung.
Frankl lehrt, dass es ein Hindernis für ein gelingendes Leben sein kann, wenn wir versuchen, alles zu sehr zu erzwingen.

Atmen:
Ein Impuls zum Ausstieg aus der Angst könnte sein, sich eigene Mantras zu den verschiedenen Atemrichtungen einfallen zu lassen.

Beispiel: beim Ausatmen: ich bin frei/rein/leicht; beim Einatmen: Ich bin ruhig/gelassen/stark.

Diese kleine Übung kann jederzeit angewandt werden – beispielsweise am Beginn eines jeden Arbeitstages oder vor einem Gespräch mit einem Arbeitgeber.

5 Antworten aus der Logotherapie und Existenzanalyse auf krisenträchtige Haltungen

5.1 Nicht das System bestimmt den Menschen – Trotzmacht des Geistes

Unser Geist möchte gestalten, so wie ein Komponist oder Dirigent sein Orchester zu leiten hat. Die Erklärung dazu: Körper – Psyche – Geist

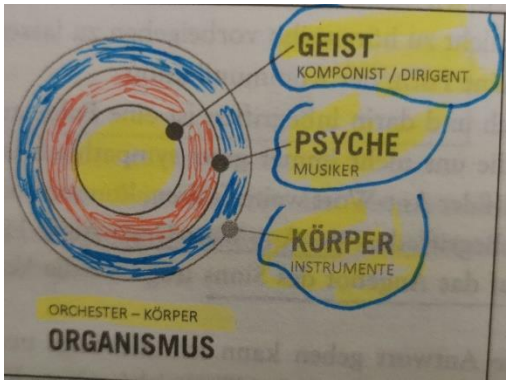


Abb.9: (C.Schlick, 2.Aufl., 2017, S.28)

Dieser Geist ist kreativ und möchte auch Widerstand leisten. Wenn der Mensch Sinn erfährt, dann sagt uns die Logotherapie, dass Heilung durch Sinn möglich ist. Die Frage an uns selbst, die wir uns immer wieder stellen sollten: Habe ich eine Aufgabe, die mich fordert, z.B. Menschen Mut zum Leben und zur aktiven Gestaltung ihrer persönlichen Herausforderungen zu machen oder Menschen Mut zu machen, einen anderen Weg einzuschlagen und sie dabei zu unterstützen, das Hier und Jetzt sowie auch den Morgen zu gestalten?

Lebensmotto: Geist ist Liebe und will diese Liebe trotz Angst, Verzweiflung, Trauer und Einsamkeit leben - Leben im Urvertrauen.

Viktor Frankl drückt sich mit der „Trotzmacht des Geistes“ so aus: „Man muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen“ Quelle 9: (Biller/Stiegler Wörtherbuch S.462 2020d).

5.2 Entscheidungsmöglichkeiten im eigenen Freiraum

„Der persönliche Freiraum wechselt von Situation zu Situation und schließt sich im Schlaf, bei Krankheit, im Tod, bei Sucht, bei Demenz, bei anhaltendem Schlafentzug, bei starken Schmerzen“ Quelle 13: (Skriptum Modul 2, S.8, PSB 2018, Graz).
Wir können uns jedoch auch in einem solchen Fall folgende Frage stellen: Was kann ich trotz dieser Situation tun? Wenn wir die dahinterliegende, eigentliche Angst erkannt haben, haben wir die Freiheit, uns der Angst zu stellen. Wenn der Mensch aber eine große Angst erlebt, steht er immer vor einer großen Herausforderung im Leben: im Annehmen der Angst und im Versuch, diese zu überwinden. Jede Angstbewältigung könnte ein Sieg sein, der uns stärker macht.
Die Freiheit kann auch bei Mobbing beschränkt sein. Auch in einem solchen Fall, kann man ins Tun kommen und sich Verbündete suchen. Dabei besteht die Möglichkeit einer Sichtfelderweiterung.

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit“

Quelle 14: (Frankl, Zitate von Viktor E. Frankl, Zitat Nr.4 https://mymonk.de/viktor-frankl).
Daraus kann abgeleitet werden, dass der Mensch nur im Augenblick der Gegenwart über die Freiheit verfügt. Wenn wir den Freiraum nicht wahrnehmen, kann der Mensch zum Opfer der Situation werden. Wenn wir ihn aber wahrnehmen, kann er Meister der Situation werden.

5.3 Die vier Grundmotivationen

Gelingendes Leben besteht darin, in einem funktionierenden und stimmigen Verhältnis zu den Grundbedingungen der Existenz zu stehen. So sind die Grundbedingungen gleichzeitig Grundmotivation.

Die vier „Grundmotivationen“ (Alfred Längle)

- Da-sein-können - Angenommensein
- Wert sein mögen - Zuwendung
- So-sein-dürfen - Wertschätzung

Quelle 9: (Biller/Stiegler, 3.Aufl., 2020e, S.125)

Sinnvolles Wollen - Sinnzusammenhänge - der Mensch wird tätig

6 Methoden und Techniken der Logotherapie im Umgang mit kollektiven Neurosen

Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl leitet an, Sinn unter allen Bedingungen zu suchen und zu finden. Durch Erleben und schöpferisches Gestalten erlebt der Mensch sich als wertvoll. Wertschätzung und Selbstwertschätzung sind ein glücklich machendes Selbsterlebnis. Der wichtigste Punkt dabei ist, sich von der Ursachenforschung zu lösen Quelle 15: (Skriptum Modul 13, S.1, PSB 2018).

6.1 Paradoxe Intention

Mit Hilfe der „paradoxen Intention“ wird versucht, der Erwartungsangst durch provozierendes Herbeiführen der angstauslösenden Situation sprichwörtlich den Wind aus den Segeln zu nehmen, d.h. ihr ins Gesicht zu lachen oder sie als eigentlich grundlos zu erkennen. Man kann auch sagen, dass sich damit der Mensch von seiner Angst distanzieren kann und es ihm damit ermöglicht wird, sein krankmachendes Vermeidungsverhalten zu unterbrechen.

Beispiel (aus meinem Leben – Selbsterfahrung siehe Unterkapitel 3.2.1): Man kann sich das Zittern mit der rechten Hand herbeiwünschen oder sich sogar vornehmen, es mit einem Glas Wein in der Hand zu tun, also genau das zu tun, wovor man sich am meisten fürchtet.
„Im Methodenarsenal der Logotherapie spielt die paradoxe Intention neben der Dereflexion die Hauptrolle. Die Intention ist die echteste Logotherapie“
Quelle 9: (Biller/Stiegler Wörtherbuch, 3.Aufl., 2020e, S.269, 271).

6.1.1 Humor

Viktor E. Frankl hat eine geniale psychotherapeutische Methode entwickelt, die er „paradoxe Intention“ nannte. Bei dieser Methode spielt der Humor eine entscheidende Rolle. In der Logotherapie wird der Humor als ein menschliches Phänomen gesehen,

er entkrampft jede überspannte Situation schlagartig und entdramatisiert sie. Dies zeigt uns, dass Humor die Fähigkeit zur Selbstdistanz ermöglicht, d.h. er kann das Gefühl durchbrechen, dem Problem ausgeliefert zu sein. Menschen, die sich mit sich selbst auseinandersetzen und auch über sich selbst und ihre Makel lachen können sind auch schneller in der Lage, Ärger und Frust in Humor umzuwandeln und sich von ihren Ängsten und Zwängen zu distanzieren.

Sinn und Zweck dieser Methode ist es, Menschen aus ihrer Alltagswirklichkeit heraus zu holen, also eine Art Psychohygiene zu betreiben. Die Selbstdistanzierung mittels Humors kann auch leicht erlernt werden und bietet auch auf wundervolle Weise die Gelegenheit, Schwächen zeigen zu können und gleichzeitig die Erfahrung zu machen, akzeptiert und liebenswert zu sein.

6.1.2 Dereflexion

Die Dereflexion ist die geistige Zentrierung auf positive, lebensbereichernde Elemente in der Außenwelt. Sie stärkt die Fähigkeit zur Selbst - Transzendenz - unnötigen Ängsten mutig zu trotzen. Mit Hilfe der Dereflexion ist ein Nicht-Weiter-Darüber-Nachdenken oder das Ignorieren des Selbst möglich, d.h. es kann damit wenigstens eine Ablenkung von den Ängsten und eine Zuwendung zu sinnvollen Inhalten erreicht werden. Die Dereflexion macht unseren Kopf frei von Problemen und damit ist der Mensch frei für neue Sinnmöglichkeiten.

6.1.3 Einstellungsmodulation

Wir alle sind es gewohnt, unsere Sorgen und Probleme zu analysieren. Wir suchen nach Lösungen, um sie zu beheben. Ausschlaggebend ist die Einstellung eines Menschen zu sich selbst und zu anderen; es könnte auch eine Sache sein.
Der Mut, das „Trau dich!“ Das Vertrauen ist es doch, das wir brauchen, um wieder ein klares >>Wofür<< ein Wofür in unserem Tun zu haben.
Was hält den Menschen gesund?

Die persönliche Haltung, die Einstellung dem Leben gegenüber und das immerwährende Sinnangebot machen dem Menschen Mut zum Leben und zur aktiven Gestaltung seiner persönlichen Herausforderung. Bei Mobbing am Arbeitsplatz z.B. kann man aus dieser Krise heraus eine Lösung dahingehend anstreben, dass man sich einer neuen beruflichen Herausforderung stellt, eine Ausbildung macht etc. Wir können uns hier die Frage stellen: Was ist das Schlimmste, was passieren könnte, wenn ich den Mut hätte, einen ganz neuen Weg einzuschlagen und meine eigenen Träume zu verfolgen? Der Mut, DAS TRAU DICH!

Impulse: Meine „Wofür-Schatzkiste“

Legen Sie sich ein kleines Büchlein zu - es könnte auch ein >>Ich-bin-ein-Erinnerungsglas<< sein -, in dem Sie Ihre ganz persönlichen Wofür´s festhalten. Manchmal ist es gut, wenn wir ein großes Wofür verfolgen und dann auch wieder ein kleines, um dann diesen Moment festzuhalten und ihn in Dankbarkeit und Demut anzunehmen.

Abb.10: (Lebenskarten von Barbara Völkner aus der Therapiebox 3 Lebenskarten)

6.1.4 Der existentielle Weg

Wege zu einem sinnerfüllten Leben:

Wird das Leben existentiell gesehen, so ist es voller Möglichkeiten, wie wir es gestalten und ertragen können. Daraus kann abgeleitet werden, dass wir uns unseren Ängsten und den damit oft verbunden Panikattacken stellen können.

Ein sinnerfülltes Leben kann auch mit der im Zentrum stehenden Frankl´schen Lehre erreicht werden: „Die unabsehbare Fülle von Wertmöglichkeiten, die das ganze Leben durchzieht, hat Frankl 1929 in drei Wertgruppen gegliedert“ Quelle 9: (Biller/Stiegler, 3.Aufl., 2020f, S.510).

1. Die Erlebniswerte – Erleben, was Wert hat und was in unserem Leben gut oder schön sein könnte durch passives Aufnehmen von Welt (z.B. Natur und Kunst). Es besteht auch immer die Möglichkeit, unsere Ängste in einen Nutzen umzuwandeln. Viktor E. Frankl beispielsweise überwindet seine eigene Höhenangst durch das Klettern Quelle 21: (Holzer/Haselböck, Berg und Sinn, 1.Aufl., 2019).
2. Die schöpferischen Werte werden durch ein Tun verwirklicht (erleben in der Gesellschaft, z.B. gemeinsames Filzen). Sinn erleben, indem der Mensch etwas gestaltet oder etwas erschafft. Das kann ein kreatives Werk sein oder auch das Backen eines Kuchens für die Familie. Aktivitäten aus der Person heraus erleben sich als sinnvoll und sind Gestalter!
3. Die Einstellungswerte – Eine Veränderung dahingehend, zu versuchen, Umstände, die nicht zu ändern sind, zu ertragen.

Eine Hilfestellung könnte „das Tagebuch der gelungenen Stunden“ bieten, anstatt, wie es üblicherweise gemacht wird, das aufzuschreiben, was belastend ist.

6.1.5 Vermittlung von Sinnerfahrung – „Sinnlosigkeitsneurose“ lt. Frankl

Viktor E. Frankl`s Denkansatz beruht auf den „3 Säulen der Logotherapie“. Sein Menschenbild oder sein Umgang mit den Menschen beruht auf 3 Säulen.

Die erste Säule nennt er die Freiheit des Willens. Wir sind grundsätzlich nicht durch Triebe bestimmt, sondern wir haben einen Willen, der immer wieder frei ist und sich aufrichten kann.

Die zweite Säule heißt der Wille zum Sinn. Diese Freiheit des Willens kann sich immer wieder auf das Wertvolle, auf den Sinn und auf das Wesentliche ausrichten. Das ist eine Säule, auf der wir ruhen können und manchmal auch ausruhen können, weil wir nicht der Sinnlosigkeit ausgeliefert sind.

Daraus ergibt sich dann die dritte Säule der Logotherapie, die wird der Sinn des Lebens genannt. Frankl sagt, dass wir frei sind, wir haben einen Willen zum Sinn und unser Leben ist bedingungslos sinnvoll. Es gibt immer diesen Sinn im Leben und das ist eine Säule, auf die wir bauen können. Unser Leben ist nie verloren oder sinnlos, auch wenn wir vielleicht manchmal in einer Momentaufnahme erkennen, dass das, was wir gerade getan haben oder was gerade passiert, in diesem Moment nicht sinnvoll ist. Es ist gut, dass wir da sind, es ist gut, dass es uns hier gibt und alles, was wir tun können, ist sinnvoll.

Der Wille zum Sinn ist die Urmotivationskraft der Menschen. Das ganze Motivationskonzept der Logotherapie hängt also an diesem Willen zum Sinn.

„Sinn-Entdeckungshilfen“ - Durchleuchten der Vergangenheit auf verschüttete Sinngehalte:

- Wann waren schöne Zeiten im Leben?
- Wie genau war es damals?
- Was genau hat Freude gemacht?
- Welche Begabung waren/sind da?
- Was war der Person damals wichtig?

Quelle16: (Skriptum Modul 3, S.14, PSB 2018 Graz)

„Das Sinnlosigkeitsgefühl als Krisenfaktor Nr.1 hängt damit zusammen, ob einer weiß, was er will und was nicht – und ob er will, was Sinn hat, oder nicht“ Quelle 17: (E. Lukas Zitat https:// Elisabeth Lukas - Zitate - Gute Zitate).

6.1.6 Trotzmacht des Geistes

Leben will in seiner ganzen Fülle gelebt werden und mit unserer geistigen Dimension dürfen wir darauf vertrauen, dass auch nach Durststrecken oder mitten in der Dunkelheit lebendige, dynamische, kreative und lichtvolle Impulse aus uns, aus unserer Tiefe kommen. Ich habe die Erfahrung gemacht, wie das Dunkle, die Ohnmacht, die Traurigkeit, die Momente, in denen mich der Mut verlassen hat über mich gekommen sind und alles scheinbar ausweglos für mich war, und ich kenne das Verharren im Schmerz und das kraftlose Warten auf Änderung. Mir kommt dann immer wieder der Satz von Viktor E. Frankl in den Sinn: >>Trotzmacht des Geistes<< „Man muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen“ Quelle 9: (Biller/Stiegler Wörtherbuch 3.Aufl., 2020d, S.462).

Es sind natürlich nicht nur die Zitate selbst, die uns Sinn und Kraft geben, sie können uns aber den Weg zeigen, den wir dafür gehen könnten: Den Weg der Sinnsuche.

Ich bin davon überzeugt, dass das Leben es auch gut mit uns meint. Ich sehe den Geist als meinen Therapeuten. Der Geist möchte dem Leben, dem Sinn, dem Logos in mir, der Welt und mir dienen. Man sagt heute Resilienz dazu. Dieser kreative Geist möchte auch Widerstand leisten. Er möchte trotzen – Trotzmacht des Geistes!

7 Gelingendes Leben – die Rückgewinnung der Lebensfreude

>>ICH GLAUBE AN MICH<<

Impulse:

Wie ein gelingendes Leben gelingen und die Lebensfreude wieder einziehen kann.

Ich möchte hier ein paar Beispiele aufzählen, die ich in meinem Leben erst durch diese Ausbildung bewusst wahrgenommen habe.

Mit bedingungsloser Liebe das Leben lieben, Geduld zu haben, sich selbst zu begegnen, Hoffnung haben, das gibt Sicherheit im Leben, einatmen, mit Selbstliebe und Selbstgefühl für mein wahres Selbst, loslassen, Urvertrauen und Erdung,

Sein – z.B. wenn das Sein einen Sprung bekommen hat, gehen wir auf die Einmaligkeit – Einzigartigkeit zurück, dieser noopsychischer Antagonismus bezeichnet Viktor E. Frankl „die Dynamik zwischen Sein und Sollen“ der noetischen Dimension – Sein und Sollen = ich brauche für beides Mut!

3 Impulse, die durch das Schreiben dieser Diplomarbeit in mir herangewachsen sind:

Neugierde – Mut – Flexibilität

Neugierde: Es hat sich in mir eine Sehnsucht nach Weiterentwicklung eingestellt und so fürchte ich heute das Unbekannte nicht mehr, sondern freue ich mich darauf, Neues zu lernen. Kinder, die nicht neugierig sind oder auch ältere Menschen, denen die Neugier fehlt, „erschlaffen“ irgendwann und so wird für sie alles gleichgültig und mühsam. Neugierde gehört für mich zu einer der wesentlichsten Haltungen eines offenen, interessierten Menschen.

Mut: Mut ist eine Haltung, die ganz aus der Tiefe kommt - mutig voranschreiten, mutig, das eigene Leben in Angriff zu nehmen und zu gestalten. Mut brauchen wir in unseren Beziehungen, in der Arbeit, im Umgang mit unserer Gesundheit und der Gesellschaft. Mut gibt uns die Kraft, die Neugierde auch umzusetzen.

„Das Geheimnis des Glücks ist die Freiheit, und das Geheimnis der Freiheit ist der Mut“ Quelle 18: (Thukydides, griechischer Historiker, um 460 v. Chr. – 396 v. Chr.).

Flexibilität: Flexibilität ist die Fähigkeit, sich auf geänderte Anforderungen und Gegebenheiten der Umwelt einzustellen, sozusagen „beweglich“ zu bleiben, wie ein junger Trieb an meinem Nussbaum. Flexibel zu sein bedeutet für mich jedoch nicht, sich an äußere Umstände bedingungslos und für ewige Zeiten anzupassen, sondern sich dem Neuen zu öffnen und sich dabei selbst treu zu bleiben.

Abb.: 12: https://wwww.google.at dreamstime.com free-photos

Neugierde-Mut-Flexibilität

Abb.13: (Remschnigg-Alm am 31.12.2020 Zeit 15´28 Höchster Punkt 672 m Zielpunkt Remschniggalm – Hütte (Poglei Hütte), Marianne Ulz-Adam mit ihrem Seelenhund Osco)

7.1 Steigerung des Selbstwertes (Geschichte Hengstschläger: Der Pinguin)

Dr. med. Eckart von Hirschhausen: Diese Geschichte ist mir tatsächlich genau so passiert. Vor Jahren wurde ich als Moderator auf einem Kreuzfahrtschiff engagiert. Da denkt jeder: «Tolle Sache» Das dachte ich auch, bis ich auf das Schiff kam. Dort merkte ich leider schnell: Ich war, was das Publikum betraf, auf dem falschen Dampfer. Die Gäste hatten sicher einen Sinn für Humor. Ich habe ihn nur in den zwei Wochen nicht gefunden. Aber noch schlimmer: Seekrankheit kennt keinen Respekt vor der Approbation. Kurz gesagt – ich war auf der Kreuzfahrt kreuzunglücklich. Endlich, nach drei Tagen auf See, fester norwegischer Boden. Ich ging in den Zoo. Oder besser gesagt: Ich wankte. Im Zoo sah ich einen Pinguin auf seinem Felsen stehen. Ich dachte: «Du hast es ja auch nicht besser als ich. Immerzu Smoking? Wo ist eigentlich deine Taille? Die Flügel zu klein. Du kannst nicht fliegen. Und vor allem: Hat der Schöpfer bei dir die Knie vergessen?» Mein Urteil stand fest: Fehlkonstruktion. Dann ging ich eine kleine Treppe hinunter und sah durch eine Glasscheibe in das Schwimmbecken der Pinguine. Und da sprang «mein» Pinguin ins Wasser, schwamm dicht vor mein Gesicht, schaute mich an, und ich spürte, jetzt hatte er Mitleid mit mir. Er war in seinem Element.
Boh ey. Ohne Worte. Ich habe es nachgelesen: Ein Pinguin ist zehnmal windschnittiger als ein Porsche! Mit der Energie aus einem Liter Benzin käme er über 2500 km weit! Pinguine sind hervorragend geeignet, zu schwimmen, zu jagen, zu spielen – und im Wasser viel Spaß zu haben. Sie sind besser als alles, was Menschen jemals gebaut haben. Und ich dachte: Fehlkonstruktion!

Der Pinguin erinnert mich an zwei Dinge: Erstens, wie schnell ich Urteile fälle, nachdem ich jemanden in nur einer Situation gesehen habe, und wie ich damit komplett danebenliegen kann. Und zweitens: wie wichtig das Umfeld ist, damit das, was man gut kann, überhaupt zum Tragen kommt, zum Vorschein und zum Strahlen. Menschen haben die Tendenz, sich an allem festzubeißen, was sie nicht können, was ihnen Angst macht. Das kann man machen, aber es ist nicht sinnvoll. Wir alle haben unsere Stärken und unsere Schwächen. Viele unternehmen große Anstrengungen, um ihre Macken auszubügeln. «Verbessert» man seine Schwächen, wird man eventuell mittelmäßig. Stärkt man hingegen seine Stärken, wird man einzigartig. Wenn wir

immer wieder denken: «Ich wäre gerne so wie die anderen», kleiner Tipp: «Andere gibt es schon genug!» Viel sinnvoller, als sich mit Gewalt an die Umgebung anzupassen, ist, das Umfeld zu wechseln. Menschen ändern sich nur selten komplett und von Grund auf. Salopp formuliert: Wer als Pinguin geboren wurde, wird auch nach sieben Jahren Therapie und Selbsterfahrung in diesem Leben keine Giraffe werden. Sich für die Suche nach den eigenen Stärken um Hilfe zu bemühen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Intelligenz. Ein guter Therapeut wird wie ein guter Freund oder eine gute Freundin nicht lange fragen: Warum hättest du gerne so einen langen Hals? Sondern: Was willst du? Was macht dir Freude? Wann geht dein Herz auf? Wann haben andere mit dir Freude? Was ist dein Beitrag? Wofür brennst du, ohne auszubrennen? Und wenn du merkst, du bist ein Pinguin, schau dich um, wo du bist. Wenn du feststellst, dass du dich schon länger in der Wüste aufhältst, liegt es nicht nur an dir, wenn es nicht «flutscht». Alles, was es braucht, sind kleine Schritte in die Richtung deines Elements. Finde dein Wasser. Und dann heißt es: Spring ins Kalte! Und schwimm! Und du weißt, wie es ist, in deinem Element zu sein Quelle 19: Dr. med. Eckart Hirschhausen). https://www.triangel-zug.ch/wp/wp-content/uploads/2018/10/Die-Pinguin-Geschichte-von-Eckhart-Hirschhausen.pdf

Wer als Erwachsener den Blick bewusst auf seine eigenen Stärken, Talente, und Wünsche lenkt, stärkt somit auch seinen Selbstwert. Dieses Erkennen steigert automatisch das Selbstvertrauen und gibt damit auch mehr Sicherheit.

7.2 Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei all jenen bedanken, die mich zur Verfassung der Diplomarbeit motiviert und dabei unterstützt haben, insbesondere bei Marianne Kriegl für das Korrekturlesen.

Mein besonderer Dank gilt auch dem Verein pro humanis leben. helfen. Bei dem ich seit Jänner 2018 als ehrenamtliche Sozialarbeiterin tätig bin und auch mein Praktikum absolvieren durfte. Seit dieser Zeit ist auch mein Entschluss gereift, im September 2018 die Ausbildung zur psychologischen Lebens- und Sozialberaterin nach Viktor E. Frankl PSB 2018 zu beginnen, die ich nunmehr abschließe.

8 Quellen- und Literaturverzeichnis

1.: Elisabeth Lukas, 2.Aufl., 2008, Existenzanalyse und Logotherapie

2.: Viktor E. Frankl Frankls Zitate Nr. 13. https://mymonk.de/viktor-frankl/

3.: Viktor E. Frankl Frankls Zitat https://beruhmte-zitate.de/zitate/2080140-viktor-frankl-in-gewisser-weise-hort-das-leiden-in-dem-moment-au/

4.: Viktor E. Frankl 29. Aufl. 2017 Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, S.216

5.: Schechner/Zürner Krisen bewältigen V. E. Frankl 10 Thesen in der Praxis, 4.Aufl. 2018, S.193

6.: Elisabeth Lukas Zitat – Gute Zeiten https:// Elisabeth Lukas - Zitate - Gute Zitate

7.: Riedl/Deckart/Noyon Existenzanalyse und Logotherapie Handbuch 2.Aufl., 2008a, S.285, 2008b, S.76

8.: Fritz Riemann 42.Aufl., 2017, Grundformen der Angst S.9

9.: Karlheinz Biller/Maria de Lourdes Stiegler 3.Aufl., Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl 2020a, S.485, 2020b, S.485, 2020c, S.24, 2020d, S.462, 2020e, S.269, 271, 2020f, S.510, 2020g, S.462, 2020h, S.125

10.: Schechner/Zürner Krisen bewältigen Viktor E. Frankl 10 Thesen in der Praxis, 4.Aufl., 2018, S.175

11.: Skriptum Modul 8, PSB 2018, Graz, Dr. Cornelia Martens

12.: Roger Baker Wenn plötzlich die Angst kommt, 24.Aufl., 2019a, S.9, 2019b, S.46

13.: Skriptum Modul 2, 2018, S.8, PSB 2108, Graz, Prof. Birgit Pfatschbacher

14.: Viktor E. Frankl, Zitat Nr.4, https://mymonk.de/viktor-frankl/

15.: Skriptum Modul 13, S.1, PSB 2018, Graz, Prof. Birgit Pfatschbacher

16.: Skriptum Modul 3, S.14, PSB 2018, Graz, MSc Susanne Dissauer

17.: Elisabeth Lukas Zitat https:// Elisabeth Lukas - Zitate - Gute Zitate

18.: Thukydides, griechischer Historiker Zitat, um 460 v.Chr.- 396 v.Chr. https://www.aphorismen.de/Zitat/

19.: Dr. med. Eckart Hirschhausen https:// 090428_Evh_gksa_Pinguingeschichte.indd (triangel-zug.ch)

20.: ICD10 DIMDI - ICD-10-WHO Version 2019 WHO, DIMDI 1994 – 2019, Stand: 24.08.2018

21.: Holzer/Haselböck, Berg und Sinn, Im Nachstieg von Viktor E. Frankl, 1.Aufl., 2019

9 Abbildungsverzeichnis

Abb.1: 3 Säulen Das Menschenbild der Logotherapie, Quelle: E. Lukas, Lehrbuch der Logotherapie 4.Aufl., 2014, S.16

Abb.2: Modell eines neurotischen Zirkels, Quelle: Christoph Riedel/Deckart/Noyan, Existenzanalyse und Logotherapie 2.Aufl., 2008, S.236.

Abb.3: Modell Körper-Geist-Seele, https://www.raumkgs.de/wp-content/uploads/2016/01/Fotolia_68941166_M-e1471961342328.jpg

Abb.4: Quelle Schechner/Zürner 10 Thesen, 4.Aufl., 2018. S.193, Fünfte logopädagogische These

Abb.5: Quelle Schechner/Zürner 10 Thesen, 4. Aufl., 2018, S.175

Abb.6: Quelle Roger Baker 24.Aufl., 2019, S.37

Abb.7: Quelle Roger Baker 24.Aufl., 2019, S.46

Abb.8: Quelle Barbara Völkner, Lebenskarten/Therapiebox 1

Abb.9: Quelle Christoph Schlick, Was meinem Leben echten Sinn gibt, 2. Aufl., 2017, S.28

Abb.10: Quelle Barbara Völkner, Lebenskaten/Therapiebox 3

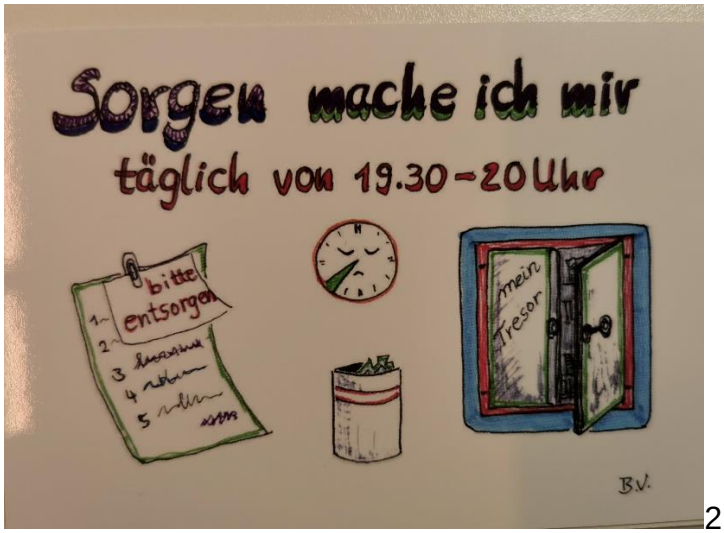
Abb.11: Quelle Barbara Völkner, Lebenskarten/Therapiebox 3 www.lebenskarten.de

Abb.12: https://wwww.google.at dreamstime.com free-photo

Abb.13: Remschnigg-Alm am 31.12.2020 Zeit 15`28 Höchster Punkt 672 m Zielpunkt Remschniggalm – Hütte (Poglei Hütte) Marianne Ulz-Adam mit ihrem Seelenhund den Entlebucher Osco von Kolda

10 Meine Impulse

1.

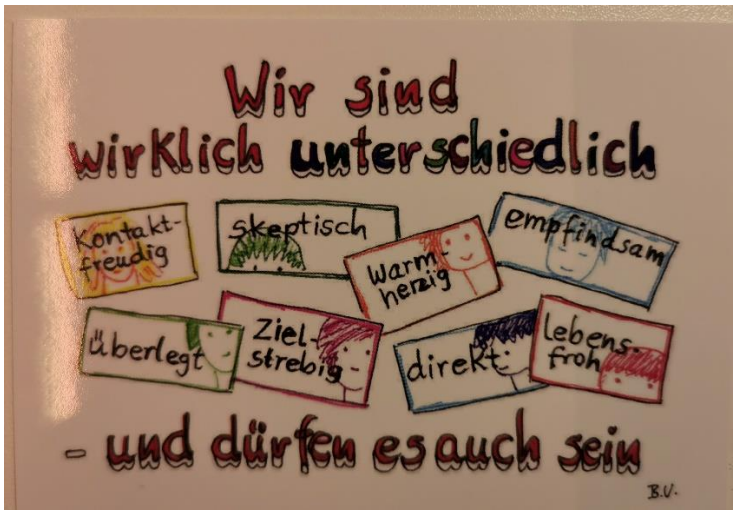


2.

Abb.11: Karte 1-5 Lebenskarten v. Barbara Völkner aus der Therapiebox 3 Lebenskarten 5x www.lebenskarten.de

MUT
ist eine Tür
die sich von innen
öffnen lässt
B.V.

3-5


Wir sind
wirklich unterschiedlich
Kontakt-
freudig
skeptisch
warm
herzig
empfindsam
überlegt
Ziel-
strebig
direkt
lebens-
froh
- und dürfen es auch sein
B.V.

Es ist Zeit
etwas Neues zu
beginnen und dem
Zauber des Anfangs
zu vertrauen
B.V.