

**Diplomarbeit im Rahmen der Ausbildung zur
psychologischen Lebens- und Sozialberaterin nach Viktor Frankl**



Und was, wenn es gut kommt?

Verfasst von Rita Juri
St. Stefan, Dezember 2021
PSB 2019 Klagenfurt

Vorwort

„Der Wind weht ums Haus.

Er säuselt, er pfeift, er stürmt und manchmal scheint er das große Gebäude sogar wegfegen zu wollen.

Ich sehe ihn nicht, ich sehe nur, was er bewegt.

Ich höre ihn, doch kann ich ihn nicht greifen.

Ich stemme mich ihm entgegen und erlebe seine Kraft, doch fassen, gar erfassen kann ich ihn nicht.

Der Wind ist da, ist gegenwärtig.

Das kann niemand bezweifeln, obwohl ihn niemand sieht.

Der Geist gleicht dem Wind.

Auch den Geist sehe ich nicht, ich sehe nur, was er durch mich bewegt.

Mir kommen Ideen, mir kommt die Gewissheit, die Ideen durchsetzen zu können, mir kommt die Kraft, sie zu verwirklichen.

Ich verwirkliche sie in der Tat.

Der Geist und der Wind - sie kommen aus Räumen, die ich nicht erkenne, sie ziehen zu Räumen, die ich nicht sehe.

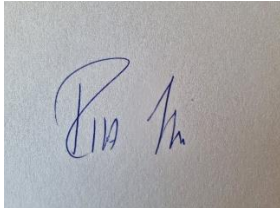
Jetzt sind sie da, spürbar, fühlbar, mächtig, sind dichteste Wirklichkeit.

Doch fassen, gar erfassen kann ich sie nicht. "

(Böschmeyer, 2012) S. 156

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die Diplomarbeit mit dem Titel „Und was, wenn es gut kommt?“ selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe und alle benutzten Quellen wörtlich oder sinngemäß entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.



Rita Juri

St. Stefan, 16.12.2021

Ich danke Frau Prof. Birgit Pfatschbacher, BEd. MSc. PhD herzlich für ihre wertvolle Unterstützung. Sie hat mich sehr wertschätzend und strukturierend begleitet auf dem Weg der Erstellung vorliegender Arbeit.

Genderhinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern jeweils nur eine Geschlechtsform verwendet. Diesbezügliche Begriffe gelten grundsätzlich für alle Geschlechter.

Inhalt

Vorwort.....	
1. Einleitung.....	1
2. Leitfrage.....	2
3. Angst.....	3
3.1. Angst aus medizinischer Sicht.....	3
3.2. Pandeterministisches Menschenbild.....	5
3.3. Menschenbild in der Logotherapie.....	5
3.4. Angst in der Logotherapie.....	6
4. Methoden zur Angstbewältigung in der Logotherapie.....	7
4.1. Die kopernikanische Wende.....	7
4.2. Paradoxe Intention.....	8
4.3. Hyperreflexion - Dereflexion.....	8
4.4. Die Trotzmacht des Geistes.....	9
4.5. Einstellungsmodulation.....	9
4.6. Gegenspieler der Angst – die Freiheit.....	10
4.7. Freiheit aus logotherapeutischer und existenzanalytischer Sicht.....	11
5. Vertrauen.....	12
5.1. Vertrauen in die eigene Kompetenz.....	12
5.1.1. Stärkung des Vertrauens in die eigene Kompetenz.....	12
5.2. Vertrauen in das persönliche Umfeld, die Familie.....	12
5.2.1. Stärkung des Vertrauens in das persönliche Umfeld.....	13
5.3. Vertrauen in das Urvertrauen - alles wird gut.....	13
5.3.1. Stärkung des Vertrauens in das Urvertrauen.....	13
5.4. Der seelische Spannungsbogen.....	14
5.4.1. Der innere Gegenspieler.....	14
5.4.2. Der innere Verbündete.....	15
5.5. Der Weg.....	16
5.5.1. Sich selbst kennenlernen.....	16
5.5.2. Der Adler der glaubte, ein Huhn zu sein.....	17
5.6. Gelebte Liebe lässt Freiheit leben.....	17
5.6.1. Finale Vorleistung.....	18
5.7. Gelebte Liebe.....	19
5.7.1. Glaube und Zuversicht.....	20
6. Persönliche Reflexion.....	21
Literaturverzeichnis.....	25

1. Einleitung

In meinem grundsätzlichen Verständnis des Lebens sind wir Menschen frei. Wir sind frei zu entscheiden, welche Wege wir gehen. Wir haben die Konsequenzen daraus zu tragen. Aus herausfordernden Entscheidungen und deren Konsequenzen kommen wir in der Schule des Lebens einen Schritt weiter. Für mich ist das sehr beflügelnd. Durch meine Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin nach Viktor Frankl fühle ich mich in meinem Denken und Handeln bestätigt. Ich bin Gefragte des Lebens, ich habe auf die Herausforderungen zu antworten. Mein Handeln daraus habe ich zu verantworten. Dies gibt mir eine unglaubliche Kraft der Freiheit. Ich darf wählen, wo mein Schiff des Lebens hinsteuert, bin nicht der Richtung des Windes ausgesetzt.

Die Motivation zum Verfassen dieser Arbeit beruht auf dem Versuch herauszufinden, warum der Mensch seine Freiheit und Verantwortlichkeit nicht übernehmen möchte.

Menschen in meinem beruflichen wie privaten Umfeld halten in Bereichen ihres Lebens an ihren selbst erbauten Gefängnissen fest, als ob sie für sie überlebensnotwendig und gut wäre. Zeitgleich lehnen sie jede Form der Eigenverantwortung konsequent ab, sind Opfer der Gegebenheiten. An dieser Opferhaltung halten sie fest, als ob sie gut für sie wäre. Diese Determiniertheit ist für mich schwer anzunehmen, zu akzeptieren. Ich frage mich, ob sich diese gesunden Menschen nie fragen, ob sie ihre Lebenszeit wirklich so „verschwenden“ wollen. Möchten sie dieses Vorbild für die kommenden Generationen sein, dass sie gerade sind? Ich stelle mir die Frage, warum verändern diese Menschen nichts? Scheint ihnen die Bürde der Eigenverantwortung schwerer als die Lust auf Freiheit? Sie wählen den Weg der Sicherheit, der vermeintlichen Sicherheit, wie hoch der Preis auch sein mag, den sie dafür bezahlen. Es scheint, als ob sie sich an einen vorgegebenen Programmablauf zu halten hätten und ausblenden, dass sie der Regisseur ihres eigenen Lebens sind. Das geht so weit, dass Frauen sich von ihren Partnern schlagen lassen, oder in einer Beziehung verharren, obwohl ihnen diese nicht gut bekommt. Oder dass Menschen krank werden in ihrem Job und diesen trotzdem nicht wechseln. Dass viele Jugendliche und auch ältere Menschen Betäubungsmittel zu sich nehmen, um „diese Welt“ nicht klar sehen zu müssen. Wieder andere trinken regelmäßig in aller Früh schon Alkohol, um den Tag zu überstehen. Bodybuilder nehmen Anabolika, um ihren muskulösen Körper zu präsentieren, sind trotzdem oft sehr unzufrieden mit sich selbst. Genauso verhält es sich mit chirurgischen Schönheitseingriffen. Die Frauen sehen dann aus wie Barbie, und fühlen sich trotzdem nicht glücklich. Spielsucht, das Eintauchen in eine virtuelle Welt, scheint annehmbarer

als unsere Welt zu sein. Eine weitere Variante ist, sich alles schön zu reden, der Realität auszuweichen, selbst dann, wenn man unmittelbar mit Unzulänglichkeiten konfrontiert wird. Doch ist auch diese Da-Seins-Haltung nicht gesund. Wir leben heute in einer „Zuvielisation“, wie Prof. Neuhold von der Uni Graz sagte.

Ich reise sehr gerne in die unterschiedlichsten Länder. Am meisten betroffen stimmen mich die jeweiligen „Armutsviertel“. Die Menschen haben nichts und mit nichts, meine ich wirklich nichts. Nicht genügend warme Kleider, eine Wellblech-Hütte, zu wenig Essen für ihre Familie, dennoch grüßen sie uns, sind sie uns freundlich gesinnt. Dazu verbreiten sie oft positive Stimmung, singen, tanzen, laden Fremde zum Essen ein und haben meist einen unumstößlichen, tiefen Glauben. Sie laden Fremde ein, ihre Kultur und ihre Traditionen kennen zu lernen, integrieren uns, zeigen uns ihren hohen Wert der Gemeinschaft, ohne den sie vermutlich nicht überlebensfähig wären.

2. Leitfrage

So stelle ich hier die Leitfrage dieser Arbeit:

Warum lässt sich der gesunde Mensch von der Angst statt von Vertrauen leiten?

In meiner Arbeit möchte ich auf die Angst und ihre Gegenspieler näher eingehen. Wenn man es genau nimmt, so ist die Angst der Gegenspieler der Freiheit, des Vertrauens, der Liebe. Den Begriff des Gegenspielers habe ich mir von Böschmeyer (2012) ausgeliehen. Wovon lässt sich der westliche Mensch leiten? Er nimmt in Kauf krank zu werden, unglücklich zu sein, Gewalt über sich ergehen zu lassen, nicht selbstbestimmt seinen Weg zu gehen. Welche Motoren treiben ihn an?

Ist dies Angst fehlendes Vertrauen, fehlende Eigenverantwortung, fehlender Mut, kein Glaube, kein Drang nach Freiheit?

In dieser Arbeit ist meine Zielgruppe der gesunde Mensch. Ich beziehe mich in meiner Recherche auf keine Krankheitsbilder aus dem ICD10.

3. Angst

Angst ist ein subjektives Empfinden. Die Reaktionskette des Gefühls Angst kann folgend beschrieben werden: Das Gefühl der Angst beginnt mit einer Irritation, einer Abweichung vom Gewohnten. Dadurch entsteht ein Gefühl der Verunsicherung, da die Person nicht weiß, wie mit der Situation umzugehen ist. Daraus wiederum entsteht das Gefühl der Ohnmacht, des Ausgeliefert sein. Die Person realisiert immer mehr, dass diese Gefahr nicht mehr abzuwenden ist. Es gibt Menschen, die bereits auf dieser Stufe der Angst der Abwehr nicht mehr Herr werden. Sie übergeben die Macht der Angst, werden Diener der Angst. Diese beschriebenen Stufen gehen fließend ineinander über, können oft nicht konkret benannt oder gar mit Ängsten von anderen Menschen verglichen werden. Deswegen ist das Gefühl der Angst immer personal und subjektiv. So betrachtet hilft die Angst, den Menschen weiterzuentwickeln. Denn wenn das Leben immer in gewohnten Bahnen abläuft, keine Abweichung vom Gewohnten erlebt wird, reagiert der Mensch wie gewohnt, benötigt keine neuen Denkmuster und Lösungsansätze. Somit hat das Gefühl der Angst sehr wohl seine Berechtigung. Nimmt man ein Kleinkind her, das weint. Es macht die Erfahrung, dass im Falle des Weinens die Mutter oder der Vater das Kind trösten, indem sie es auf den Arm nehmen und es sich dadurch beruhigt und die Nähe genießt. Wenn nun die Eltern bei jedem Weinen des Kindes wie beschrieben reagieren, lernt das Kind was es tun muss, um das gewünschte Ziel zu erreichen. Wenn die Eltern jedoch eines Tages anders reagieren, beispielsweise haben sie sich entschieden, wenn es in ihren Augen keinen Grund gibt, warum das Kind weinen sollte, da es satt ist und auch frische Windeln hat, erstmal 5 Minuten zu warten und das Kind weinen zu lassen. Nicht selten beruhigt sich das Kleinkind von selbst und hat ab sofort eine neue Lösungsstrategie in seinem Verhalten und seiner Erfahrung zur Verfügung. So und mit vielen weiteren Möglichkeiten kann den Anfängen der Entstehung der Angst bereits Einhalt geboten werden. Indem der Mensch so viel Erfahrung wie möglich macht, hat er weniger neue und unbekannte Situationen, welche die oben beschriebene Reaktionskette auslöst.

3.1. Angst aus medizinischer Sicht

(ICD 10: F40 – F48 Neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen)

Angst entsteht im limbischen System des Gehirns, in der Amygdala. Das limbische System ist ein alter Teil des Gehirns, der auch bei einfacheren Wesen als dem Men-

schen schon vorhanden war. Angstgefühle gelangen als Nervenimpulse unter anderem zum Hypothalamus und werden in der Hypophyse in Hormone übersetzt. Hormone wiederum gelangen durch das Blut in den gesamten Körper wo unterschiedliche Reaktionen ausgelöst werden.

Das Gefühl der Angst gehört grundsätzlich zum Leben, hat eine überlebensnotwendige Signalfunktion, welche den Menschen vor Gefahren warnen soll. Die Rede ist von der berechtigten Angst. Es gibt nichts, wovor der Mensch sich nicht ängstigen kann. Jeder Gedanke, jede Situation, jedes Zusammentreffen, kann Ängste auslösen. Es gilt zu unterscheiden zwischen berechtigten und überzogenen, unnötigen Ängsten. Physische Auswirkungen der Angst können Schweißausbrüche, Herzrasen, schnelle Atmung, Fokussierung auf Kampf oder Flucht, Schwindel, Erschöpfung, Durchfall, Magenschmerzen, Hautreizungen uvm. sein. Mögliche Gefühle auf Angst sind Aggression, Wut, Trauer, Unsicherheit, Kontrollzwang, Depression und Leere.

All diese Gefühle und Reaktionen sind unproblematisch, wenn die Angst berechtigt ist, sprich, wenn tatsächlich Gefahr lauert.

Diese Reaktionen können ebenso auftreten bei überzogener Angst. Wenn diese Beschwerden auftreten, kann der Organismus nicht entscheiden, ob tatsächliche Gefahr besteht. In Fällen des Auftretens dieser Symptome ohne tatsächliche Gefahr spricht man von Angststörungen. (Weidinger, 2021, S. 29-37)

Zu unterscheiden gilt die Angststörung (ICD10:F41.-) und die Angstneurose (ICD10: F41.1) von der Phobie (ICD10:F40.-).

Wenn man von der Angstneurose spricht, so ist damit von einer generellen Angstneigung mit entsprechenden Fantasien und Zwangsgedanken mit körperlichen Symptomen die Rede.

Bei Phobien ist das Augenmerk auf bestimmte Objekte und Situationen gerichtet. Es gibt unzählige Phobien, einige bekannte sollen an dieser Stelle genannt sein; die Sozialphobie (ICD10: F40.1), Klaustrophobie (ICD10: F40.2), Zoophobie (ICD10: F40.2), Prüfungsangst und Flugangst (ICD10: F40.8).

Zur Familie der Angstneurosen gehören ebenso die Panikattacken (ICD10: F41.0). Diese zeigen sich oft als akute Atemnot oder dem Gefühl eines Herzinfarktes.

Die Übergänge zwischen Angstneurosen, Phobie und Panikattacken sind oft fließend und können sich verändern. (Posmyk, 2021)

Angst gehört nebst Depressionen zu den zwei häufigsten psychischen Erkrankungen unserer westlichen Welt, so Dr. med. Marc Risch aus Schaan FL. (Risch, 2021)

3.2. Pandeterministisches Menschenbild

Im pandeterministischen Menschenbild ist der Mensch nicht schuldig, ist determiniert. Ist den Begebenheiten seines Seins unterworfen. Jegliche Freiheit und Willensentscheidung werden ihm abgesprochen, die Person ist abhängig, Der Mensch wird zum Produkt seiner Umwelt, zum Opfer der Umstände. Man nimmt ihm die Würde, indem man ihn seine Freiheit entzieht, persönlich zu seinen Lebensumständen Stellung zu beziehen. (Pfatschbacher, Anthropologische Grundlagen Handout WE 2, 2019) Er ist zum Alkoholiker geworden, weil sein Vater schon getrunken hat. Sie ist übergewichtig, weil ihre Großmutter bereits zu viel auf der Hüfte hatte, usw. Das pandeterministische Menschenbild lässt dem Menschen kaum Lebens- und Gestaltungsmöglichkeiten. Das menschliche Leben dieses Menschenbildes ist den Bedingungen, die bei der Geburt schon angetroffen werden, später im Arbeitsalltag, in der Freizeitgestaltung, in der Ehe, ausgeliefert und nimmt sich als Opfer der Umstände statt als Gestalter wahr. Was für ein Verlust.

Diese Einstellung führt zum neurotischen Fatalismus, der Sinnfaktor fehlt. Leider ist dieses Menschenbild in unserer Gesellschaft vorherrschend.

3.3. Menschenbild in der Logotherapie

Die Logotherapie ist eine sinnzentrierte und werteorientierte Psychotherapie. Sie wurde vom international anerkannten Wiener Psychiater und Neurologen Viktor E. Frankl (1905 - 1997) entwickelt und wird als die Dritte Wiener Schule bezeichnet.

Der Mensch ist ähnlich dem Säugetier mit Trieben und Instinkten ausgestattet. Er ist abhängig von körperlichen und psychischen Voraussetzungen. ABER, er hat eine Geistbegabung. Das heißt, er hat die Fähigkeit, zu körperlichen und psychischen Gegebenheiten Stellung zu beziehen. Im Menschenbild nach Viktor Frankl ist zu begreifen, dass der Mensch als einzigartige Person zu sehen ist, welche nicht auf Körper oder Psyche reduziert werden kann. Er ist ein geistbegabtes Wesen. Er ist dreidimensional. Er hat die körperliche (somatischer Bereich), die psychische (psychischer Bereich) und die geistige Ebene (noetischer Bereich). In der geistigen Ebene wohnt die Geistbegabung. In der körperlichen Dimension finden wir den materiellen Teil des Menschen. Diesen teilen wir mit Tieren und Pflanzen, er ist deswegen nicht spezifisch human. In der zweiten Dimension, der psychischen, finden wir unsere kognitiven und emotionalen Ausprägungen und den zugehörigen Verhaltensweisen.

3.4. Angst in der Logotherapie

Angst ist ein Gefühl, das in der 2. Dimension wohnt, sich jedoch auch in der 1. Dimension auswirken kann. Es gibt die rationale Angst, welche den Menschen warnt vor Bedrohungen und Gefahren. Diese Angst ist konstruktiv und unterstützend für das Überleben. Sie warnt den Menschen in gefährlichen Situationen, sodass die Möglichkeit besteht, zu reagieren, Flucht oder Kampf.

Dann ist da die irrationale Angst, die nicht rational zu begründen ist. Wenn der Mensch in Allem was er sieht, nur die Gefahr erkennen kann. Oder die Erwartungsangst, wenn der Mensch aufgrund eines an sich harmlosen Symptoms die Angst der Wiederkehr der unguuten Gefühle von damals befürchtet. Daraus entsteht ein Angstzirkel, der Teufelskreis ist geschlossen.

„Nun, aus Furcht vor der Angst begeben sich die Patienten auf die Flucht vor der Angst; mit einem Wort, sie laufen vor der Angst davon – paradoxerweise, indem sie daheimbleiben“. (Vonwald, 2018)

Oder wie sie Elisabeth Lukas beschreibt:

„Die Angst ist in ihrer Ursprünglichkeit eine lebensrettende Freundin und eine unserer besten Sicherheitsgarantien beim Abenteuerfeldzug ins Leben. Aber sie ist Dienerin. Sie ist Magd, und das muss sie bleiben. Sie ist wirklich nicht mehr als der Hut, unter dem das Abenteuer gestartet wird, zu dem uns das Leben ruft. Die Umkehrung klappt nicht. Wir sind nicht die Diener unserer Angst. Wenn wir das Abenteuer einstellen, ehe es begonnen hat, um bloß noch unseren eigenen Schutz zu leben, dann verlieren wir jeglichen Schutz: dann kommt die Angst wie ein Moloch und frisst uns auf“. (Lukas, 2003, S. 50-51)

4. Methoden zur Angstbewältigung in der Logotherapie

4.1. Die kopernikanische Wende

Um das Einleiten der kopernikanischen Wende möglich zu machen, gilt es erst zu verstehen, wo des Menschen schicksalhafter Bereich, und wo seine Freiheit ist. Gefangen in der Determiniertheit, im Stillstand, ist es wichtig zu erkennen, dass alles was bereits geschehen ist, nicht mehr veränderbar ist. Der Mensch hat keine Wahl mehr, das was zu beeinflussen war, es liegt in der Vergangenheit. Wie schwer die Last auch sein mag und wie prägend die Erlebnisse auch waren, alles was der Mensch auf seinem Lebensweg erfahren hat, ist in der Scheune seines Lebens sicher und unabänderlich verwahrt. Dazu gehören des Menschen gesamte Lebensgeschichte, das dem Menschen Geschehene und das durch diesen Menschen Geschehene, seine Lage und Anlage, die körperlichen und psychischen Zustände. Im schicksalhaften Bereich hat der Mensch keine Wahlmöglichkeit mehr.

Im biologischen Schicksal findet sich das organische Zellgeschehen, körperliche Abweichungen und Störungen, Behinderungen oder auch cerebrale Störungen. Das biologische Schicksal stellt das Material zur Lebensgestaltung dar.

Das psychologische Schicksal beinhaltet soziale Prägungen, intellektuelle Begabungen, Emotionen, Instinkte, neurotische Krankheiten (ICD 10: F40 – F48 Neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen) und auch die Willensfreiheit; Willensstärke und Willensschwäche. „Der Mensch ist nicht frei in dem Sinne, dass er für sein psychologisches Schicksal verantwortlich wäre; aber sehr wohl ist er für die Einstellung dazu verantwortlich.“ (vgl. Frankl, Logotherapie und Existenzanalyse, 1998)

Das bedeutet, jederzeit ist die Möglichkeit (und die Verantwortung) gegeben, sich im hier und jetzt neu auszurichten, sich zu entscheiden, sein Schicksal anzunehmen. Die Freiheit zur Stellungnahme beginnt just in diesem Moment und wirkt sich auf die Zukunft aus. Der Mensch kann trotzdem... ab jetzt.

Auch die Prägung des soziologischen Schicksals sei an dieser Stelle ausgeführt, es beheimatet die kulturelle Herkunft, Bildung, den gesellschaftlichen und politischen Zeitgeist. Das soziologische Schicksal ist im sozialen Zusammenhang des Menschen eingebettet.

Als Beispiel sei angeführt, trotz schwieriger Kindheit und Eltern, die ihn nicht geliebt haben, kann der Mensch lernen, sich selbst und andere zu lieben. Wenn der Mensch vor einer schwierigen Entscheidung steht, so kann er sich totstellen, kann kämpfen,

flüchten oder er kann sich der Entscheidung stellen, abwägen, was für die Situation und das nähere Umfeld das Beste im Moment ist.

In diesem Bereich ist der Mensch in der vollen Verantwortung, er kann schuldig werden. Er entscheidet, die Vergangenheit loszulassen oder eben, ihr hinterherzuhängen und seine heutige Lebenszeit in Emotionen der Vergangenheit weiterzuleben.

Der Mensch hat immer die Möglichkeit, durch seine Handlung und/oder Haltung, sein Leben verantwortlich, akzeptierend, annehmend, zu leben. Dies kann gelingen, weil der Mensch in der dritten Dimension über eine Wahlmöglichkeit verfügt. Er kann wählen, Opfer der Umstände zu sein oder Gestalter seines Lebens zu werden. (Pfatschbacher, Methoden der Logotherapie, WE13, 2020, S. 2-3)

4.2. Paradoxe Intention

Unter der paradoxen Intention ist die Korrektur der ängstlichen Erwartungshaltung gemeint. Begleitet wird die paradoxe Intention von der Trotzmacht des Geistes, der Selbstdistanzierung und dem Humor. Der Humor ist gemäß Frankl eine der wichtigsten Zutaten eines gelingenden Lebens.

So wünscht sich der Klient die Situation, vor der er sich fürchtet, ganz intensiv herbei, stellt sich ihr und sieht sich das Ungeheuer einmal an. In der Vorstellung macht sich der Klient über dieses Ungeheuer lustig, übertreibt die Symptomatik, dass er selbst darüber lachen muss. So distanziert er sich von sich selbst und kann über seine überzogenen Ängste lachen. Ein Beispiel: Ein Student hat Angst, in der Uni aufgerufen zu werden, da er glaubt, keine vollständigen Sätze formulieren zu können und regelmäßig ins Schwitzen kommt. Nun stellt er sich vor, dass er in der Uni aufgerufen wird. Er stottert vor sich hin, kann kein Wort herausbringen und steht in einer Wasserlache, da er so geschwitzt hat. Durch das überzogene sich Vorstellen der Symptome muss er selbst lachen und merkt, wie unberechtigt seine Ängste sind. Durch die Ironisierung der Situation wird der Kreislauf von Symptomen unterbrochen. (Pfatschbacher, Methoden der Logotherapie, WE13, 2020, S. 22-23)

4.3. Hyperreflexion - Dereflexion

Hyperreflexion bedeutet, zu sehr mit sich selbst beschäftigt zu sein, seinen Blick nur auf sich gerichtet zu haben, die sogenannte Nabelschau oder Selbstbeobachtung.

Dereflexion bedeutet, den Blick auf Sinnmöglichkeiten zu richten, weg von der Selbstschau. Es handelt sich hierbei nicht um Ablenkung der herausfordernden Lage, sondern um Umlenkung des Blickwinkels. Was der Mensch fokussiert, das wird größer. Durch die Dereflexion soll der Mensch aus der selbstschädigenden Hyperreflexion herauskommen. Eigene Ängste um Sein und Haben können so relativiert werden, weil der Blick nach außen auf sinnvolle Tätigkeiten und Gedanken gerichtet wird. (Pfatschbacher, Methoden der Logotherapie, WE13, 2020, S. 25-26)

4.4. Die Trotzmacht des Geistes

In der psychischen Dimension finden wir Gefühle, Instinkte, Begierden, intellektuelle Begabungen, Verhaltensweisen und soziale Prägungen (vgl. Lukas, 2019, S. 27).

In der geistigen Dimension sind unser freier Wille zuhause, unser Humor und die Möglichkeit zur freien Stellungnahme zu Leiblichkeit und Befindlichkeit. In der geistigen Dimension wohnt auch die Fähigkeit, „mir von mir selbst nicht alles gefallen zu lassen“, die Trotzmacht des Geistes nach Viktor Frankl. Der Geist ist nicht sichtbar, seine Machenschaften sind spürbar, wie im Vorwort im Gedicht von Böschmeyer (2012) so treffend beschrieben.

„Oft wird der Mensch jedoch auf nur auf das Psychophysikum reduziert, was dem Menschen das Bewusstsein zum freien Willen zur Freiheit verschütten kann. Dies wiederum kann verheerende Auswirkungen auf seine Lebensbejahung, sein körperliches und psychisches Wohlbefinden haben.“ (Lukas, 2019, S. 27)

4.5. Einstellungsmodulation

Der Mensch hat die Wahl, zu seiner ganz persönlichen Sicht auf Situationen, Lebenslagen, Schicksalen, Stellung zu beziehen. So ist allgemein bekannt, dass der Optimist das gleiche Glas halbvoll beschreibt, der Pessimist dasselbe Glas halbleer sieht. Genauso kann ein Lebensabschnitt, ein Schicksal, eine Lebenslage unterschiedlich beurteilt werden. Die Frau, die nach 20 Jahren Ehe von ihrem Mann betrogen und verlassen wird, verweilt in ihrer ersten Verletztheit in der Determiniertheit. Sie fragt sich nach dem Sinn der vergangenen 20 Jahre, klagt und sinniert über ihre Situation. Sie fühlt sich verständlicherweise ungerecht behandelt und verhält sich dem Vater ihrer Kinder gegenüber nun verletzend und wütend. Dies ist wiederum für die Kinder nicht gesund, sehen sie doch ihre Vorbilder nun im Streit und mit gegenseitigen Vorwürfen

konfrontiert. Nicht selten werden die Kinder in solchen Situationen als Streitbälle missbraucht. Die Frau wirft dem Vater vor, nicht ordentlich nach seinen Kindern zu sehen, der Vater wirft der Mutter vor, sie wolle nur sein Geld, usw. Das Leben wird für alle Beteiligten zum Speißrutenlaufen, keiner kann mehr glücklich sein. In vielen Fällen bleibt das Hadern und der Hass auf den anderen bis zum Tode erhalten. Könnte nun beispielsweise die Mutter ihre Einstellung korrigieren, indem sie die schönen Momente ihrer Ehe aus der Vergangenheit hervorholt, dankbar ist für ihre Kinder, die sie nur dank ihres Mannes hat, könnte Versöhnung einkehren. Das Schicksal bleibt, der Betrug und die Scheidung haben stattgefunden, das ist ihr Schicksal, ist unveränderbar. Ihre Einstellung auf die Zeit ihrer Ehe ist jedoch veränderbar. Das, worauf sie den Blick wendet, wird größer. Ist es die Versöhnung, kann die Liebe siegen und Friede kehrt in die Herzen aller Beteiligten ein, Verzeihen kann beginnen. Ist es der Hass und der Verdruss, wird das Trauma für alle Beteiligten und neu dazukommenden nicht vorübergehen, wird verletzend bleiben und der Hass siegt.

4.6. Gegenspieler der Angst – die Freiheit

Die Freiheit wohnt in der 3. Dimension, in der noetischen. Sie ist nicht physisch, nicht greifbar, nur spürbar, wenn sie gelebt wird. Sie ist in jedem Menschen angelegt. Das Bewusstsein zur Freiheit kann verdrängt und verleugnet werden, es kann verschüttet sein, dennoch ist die Freiheit immer da, zum Greifen nah. Freiheit ist kein Trieb, denn sonst wäre jeder Mensch in seiner Natur angetrieben in der Sehnsucht nach Freiheit. Freiheit muss aktiv vom Menschen ergriffen werden. Freiheit braucht einen Grund, um in Aktion zu gelangen. Nach Böschemeyer, „Freiheit braucht etwas, worauf sie sich ausrichten kann, etwas Wertvolles, wenn sie sich als Freiheit erweisen soll“.

(Böschemeyer, 2012, S. 30)

Freiheit bedeutet, vor nichts und niemand zu kapitulieren. Schwierige Kindheit, kognitive oder körperliche Einschränkung, erlebte Gewalt, soziale Umstände, Jobwechsel, Tod, Verlust, dies und vieles mehr sind schwere Schicksale. Dem Schicksal kann kein Mensch ausweichen, jeder hat sein persönliches Schicksal, wie Frankl sagt, „jeder hat sein persönliches Auschwitz“. Jedes Schicksal gehört gewürdigt. Was jedoch jeder Mensch kann, ist Stellung zu seinem Schicksal beziehen. Mit Hilfe der Einstellungsmodulation hat der Mensch die Wahl, sich zu seinem Schicksal einzustellen. Ist sein Schicksal größer, schwerer ist als sein Drang nach Eigenverantwortung und Freiheit? Wenn nicht jeder Mensch in seiner Einmaligkeit und Einzigartigkeit Stellung zu seinem

Schicksal nehmen könnte, dann würden sich beispielsweise alle durch Unfall querschnittsgelähmten Menschen genau gleich verhalten, sich ihrem Schicksal unterordnen oder auflehnen und „Trotzdem ja zum Leben sagen“ (Frankl, Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse, 1995)

Die Realität zeigt ein anderes Bild, jeder Mensch geht unterschiedlicher denn je mit seinem Schicksal um. Hadern und verzagen die einen, so laufen die anderen zur Hochform auf und zeigen dem Schicksal Widerstand. Ein sehr passendes Zitat von dem US—amerikanischen Theologen Niebuhr: „Father, give us courage to change what must be altered, serenity to accept what cannot be helped, and the insight to know the one from the other“. (Niebuhr, 2021)

Freiheit muss erkannt und gewonnen werden. Da Freiheit zur menschlichen Ausstattung gehört, ist Kontakt zu ihr da. Wie oft hört man Menschen sagen, wenn die Kinder groß sind, dann werden wir..... oder wenn ich in Rente bin, dann wird..... oder wenn ich einen neuen Job habe, dann....

Dies zeigt, dass dem Menschen Freiheit bewusst ist, dass er ihr lediglich (noch) keinen Raum gibt. Bestimmt hat auch fast jeder Mensch bereits an seiner Freiheit geschnuppert, sich jedoch weggedreht, aus Angst? Der Fokus bleibt ausgerichtet auf die Unfreiheit, die Klage darüber ist laut, sich jedoch der Freiheit zuzuwenden bedeutet, auf Klagen und Stillstand zu verzichten. Die Komfortzone verlassen und auf direktem Weg in die Wachstumszone eintauchen, oder wie dies in der Logotherapie genannt wird, die kopernikanische Wende einzuleiten.

Was ist nun wichtiger, der Drang nach Freiheit oder die Angst? Der Mensch entscheidet selbst, welchen Wolf er füttern möchte.

4.7. Freiheit aus logotherapeutischer und existenzanalytischer Sicht

Freiheit geht in der Logotherapie mit der Verantwortlichkeit einher. Es gibt keine Freiheit ohne Verantwortung. Der Mensch ist jederzeit willensfrei und hat jederzeit die Wahlmöglichkeit, zu inneren und äußeren Bedingungen Stellung zu beziehen. Nebst der 1. und der 2. Dimension macht die Freiheit die Persönlichkeit und Würde jedes einzelnen Menschen aus. Die geistige Person kann nicht nur reagierendes, sondern vielmehr agierendes und gestalterisches Wesen sein. Die Freiheit ist immer da, sie kann lediglich verschüttet sein, ist aber reaktivierbar. Durch die Einstellungsmodulation wird dem Menschen die Selbstbestimmung wieder möglich. (Vonwald, 2018, S. 12-13)

5. Vertrauen

Gemäß Hüther (2012) verfügt der Mensch über drei Vertrauensressourcen. Diese 3 Vertrauensressourcen kann man sich vorstellen als einen dreibeinigen Hocker. Wenn ein Bein fehlt, ist die Gewichtsverteilung nicht mehr gegeben und man kann das Gleichgewicht verlieren. (Hüther, 2020 S. 88-89)

Die drei Vertrauensressourcen sind folgende:

5.1. Vertrauen in die eigene Kompetenz

Auf jedem Lebensweg gibt es immer wieder herausfordernde Situationen. Diese wurden in der Vergangenheit mit unterschiedlichsten Herangehensweisen und Werkzeugen bewältigt. Dieses Wissen und die Erfahrung daraus stärken das Vertrauen des Menschen in seine eigene Kompetenz, dass er auch die bevorstehende Schwierigkeit bewältigen kann. Die Angst schwindet, oder wie Tirier sagt, der Angstriese wird kleiner, je mehr man sich dem Ungeheuer nähert. (Tirier, 2019, S. 13-15)

5.1.1. Stärkung des Vertrauens in die eigene Kompetenz

Wie das Vertrauen in die eigene Kompetenz gestärkt wird, kann folgend beantwortet werden: Durch Erfahrung. Wenn nun Eltern ihre Kinder vor allem bewahren und beschützen, Stolpersteine aus dem Weg räumen, ihnen eine möglichst sorgenfreie Kindheit bescheren, indem sie alles für die Kinder lösen, entziehen sie ihnen die Möglichkeit des Erfahrens und das Vertrauen in die eigene Leid- oder Angstbewältigung. Daraus ergeben sich leicht manipulierbare Erwachsene, die nicht in der Lage sind, agierend ihr Leben zu bewältigen und zu genießen, weitaus tragischer ist jedoch, dass ihnen besagte Vertrauensressource fehlt. (Hüther, 2020, S. 89-91)

5.2. Vertrauen in das persönliche Umfeld, die Familie

Das zweite Bein des dreibeinigen Hockers ist das Umfeld, in dem der Mensch sich bewegt, sei es das familiäre oder das freundschaftliche Umfeld. Diese Ressource ist zu ergreifen, wenn trotz hoher Resilienz und Vertrauen in die eigene Kompetenz der Berg, der vor dem Menschen steht, unüberwindbar zu sein scheint. Da sind Menschen, denen der Mensch vertrauen kann. Seien es die Eltern, die bereits zum Zeitpunkt der Geburt immer da waren, oder Freunde, die sich in dunkleren Stunden bewährt haben.

Man kann auf Erfahrungen zurückgreifen, wenn man in unterschiedlichsten Situationen wertfrei und vorbehaltlos aufgefangen wurde, als auf die eigenen Kompetenzen kein Zugriff möglich war. (Hüther, 2020, S. 88)

5.2.1. Stärkung des Vertrauens in das persönliche Umfeld

Woher rührt das Misstrauen in das Umfeld, die Familie? Durch Erfahrung. Durch die schmerzvolle Erfahrung von Manipulationen durch andere Menschen. Das persönliche Erleben von seinen Eltern, Vorgesetzten, Partnern, Freunden, nicht als Subjekt wertgeschätzt und angenommen zu werden, nicht in der Einzigartigkeit ihrer Person wahrgenommen zu werden, weckt das Misstrauen.

Nichts ist schmerzhafter in zwischenmenschlichen Beziehungen, als von der Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden. Da der Mensch als Subjekt nicht wahr- und angenommen wird, beginnt er sich als Objekt zu verhalten, nur um zu gefallen und der Gemeinschaft willen. Dies tut er in Form von Anpassung, er unterwirft sich den Erwartungen der Gemeinschaft. Sobald der Mensch sich unterwirft um angenommen und anerkannt zu werden, verliert er seine Einzigartigkeit, wird zum Objekt, zum austauschbaren Objekt. Diese Lösung scheint auf den ersten Blick annehmbar, entspricht jedoch nicht dem Grundbedürfnis und erfüllt nicht auf Zeit. Menschen mit dieser Erfahrung tun sich schwer mit dem Vertrauen in das Umfeld, die zweite Vertrauensressource. Sie brauchen positive Erfahrungen und Begegnungen mit Menschen, die es gut mit ihnen meinen. (Hüther, 2020, S. 91-98)

5.3. Vertrauen in das Urvertrauen - alles wird gut

Wenn auch das Umfeld nicht hilfreich genug ist, hilft nur noch der Glaube daran, dass alles gut wird. Dieses Grundvertrauen, oder auch Urvertrauen genannt, ist nicht greifbar, nicht erklärbar und nicht erlernbar. Es ist das Gefühl, von irgendetwas Größerem auf dieser Welt beschützt und gehalten zu sein. Dieses Gefühl ist die stärkste Vertrauensressource, die dem Menschen zur Verfügung steht. Dies, so vermutet auch Gerald Hüther (2020), weil es weder von der eigenen Kompetenz noch vom Umfeld des Betroffenen abhängig ist.

5.3.1. Stärkung des Vertrauens in das Urvertrauen

"Am Ende wird alles gut. Und wenn es nicht gut wird, ist es noch nicht das Ende."
(Oscar Wilde (angeblich))

Grundvertrauen, respektive Urvertrauen, wurde gemäß Lukas jedem Menschen in die Wiege gelegt. Bei vielen Menschen ist es, aus verschiedenen Gründen des Erlebens und Erfahrens, verschüttet. (Wurzel, 2019, S. 18)

Wer das Vertrauen in die Aussage, alles wird gut, hat, lebt tief im Grundvertrauen eingebettet. „Vertrauen bedeutet, dass der Mensch weiß, dass nichts Schlimmes passiert; Vertrauen bedeutet, dass es, egal was passiert, richtig und gut ist.“ (Weidinger, 2019, S. 141) Vielen Menschen steht das Ego im Weg. Das Ego ist oftmals angetrieben von Wünschen, Gedanken, Begierden, Zielen. All das was nicht erreicht wird, wertet der Mensch als negativ, nicht würdig seines Vertrauens. Schafft es der Mensch, sein Ego immer kleiner werden zu lassen, ist der Weg frei zur Seele, zu sich selbst, zum heilen Kern. Es wird die Verbindung zur Erde, zur Natur, zur Positivität und zum Urvertrauen wieder spürbar und erlebbar. (Hüther, 2020, S. 98-105)

5.4. Der seelische Spannungsbogen

Goethe schon hat von den zwei Seelen in unserer Brust gesprochen. Auch wenn sich der Mensch an die alten Märchen besinnt, so ist in den meisten Erzählungen von zwei Mächten die Rede, einer positiven starken und einer negativen, noch stärkeren. Die Geschichten der Märchen sind allesamt in etwa gleich aufgebaut. Es gibt da die guten Feen, die weisen Frauen, das vertrauensselige Rotkäppchen. Im Gegenzug dazu aber immer die böse Stiefmutter, der hungrige Wolf, die alte Hexe. Durch die Geschichte hindurch werden wir geleitet mit dem Kampf zwischen Gut und Böse, das Spannungsfeld der Seele zwischen Lebensverneinung und Lebensbejahung. In den Märchen gewinnen glücklicherweise zum Schluss immer die Guten. Dies im Unterschied zum realen Leben.

5.4.1. Der innere Gegenspieler

Böschemeyer (2012) spricht von den zwei inneren Kräften, dem inneren Gegenspieler und dem inneren Verbündeten. „Die personifizierte Lebensverneinung nenne ich den Inneren Gegenspieler. Er ist die Personifizierung des abgespalteten destruktiv-aggressiven Triebbereichs. Alle anderen destruktiven Gestalten sind „nur“ Aspekte des Gegenspielers.“ (Böschemeyer, 2012, S. 49)

Der innere Gegenspieler ist derjenige, der den Menschen hinweist auf sämtliche Gefahren, er hat den Blick auf das nicht-gelingende gerichtet. Er setzt alles daran, Sinn und Glück zu verhindern. Er ist bekannt als Angstmacher, als Schwerenöter, schürt

Hass, Angst, Destruktivität und Sinnverweigerung. Er zeigt sich oft als riesige, furchterregende und hässliche Gestalt. Er wirkt kalt, verächtlich, zynisch und vor allem unbesiegbar. „Manchmal grinst er höhnisch und prahlt: „Du siehst, welche Künste und Mächte ich habe!“ Sein Machtanspruch ist ungeheuerlich. Er versperrt alle Wege.“ (Böschmeyer, 2012, S. 51)

Besonders unberechenbar ist, dass der innere Gegenspieler sich vernünftig oder verführerisch zeigen kann. Er kann auf allen Hochzeiten spielen, ist jedes Instrumentes mächtig. Sein Ziel ist jedoch unverändert immer dasselbe. Dem Menschen sinnwidrige Wege in seine Richtung zu zeigen.

5.4.2. Der innere Verbündete

Wie beim inneren Gegenspieler sind beim inneren Verbündeten andere hilfreiche Gestalten lediglich Aspekte des Verbündeten. Der innere Verbündete zeigt sich als helle Gestalt, wirkt freundlich, selbstbewusst, verständnisvoll und zuversichtlich. Er pocht nicht auf Regeln und Gesetze, er geht von der Selbstverständlichkeit aus, dass zum Menschsein Fehler und Schwächen gehören. Er bejaht das Leben und den Menschen. Folgende Botschaft hat er für den Menschen: „Gut, dass Du da bist, ich habe schon lange auf Dich gewartet. Fürchte Dich nicht, traue Dich, Alles wird gut. Bleib bei mir oder komme wieder.“ (Böschmeyer, 2012, S. 50)

Die Begegnung dieser beiden Großmächte mit der Seele ist von großer Bedeutung. Es geht um Auseinandersetzung mit Widerständen wie auch den Blick auf die Möglichkeit der Aneignung auf verborgene, sinnstiftende Lebenskräfte.

Es ist wichtig zu anerkennen und zu verstehen, dass diese Großmächte existieren und unser Leben weithin beeinflussen können. Dies ist keine psychologische Erfindung, sie sind Gegebenheiten unserer Existenz. Wenn der Mensch anerkennt, dass diese Mächte in ihm wirken, kann er begreifen, dass diese unser Dasein weit mehr beeinflussen als wir denken. Somit wird der Mensch befähigt, zu erkennen, dass er Dinge zulassen kann, die er möchte, und Dinge nicht zulassen muss, die er nicht möchte. Durch die Anerkennung dieser Mächte werden die Barrieren auf dem Weg zur Freiheit viel klarer, somit kann der Mensch aktiv etwas dagegen tun. Die Zuversicht auf ein freieres, sinnvolleres und liebevolleres Dasein wird realistischer. (Böschmeyer, 2012, S. 53)

5.5. Der Weg

Dem Menschen sind diese zwei Mächte nun vertraut, er kennt den inneren Gegenspieler und den inneren Verbündeten. Je mehr Platz und Vertrauen er dem inneren Verbündeten entgegenbringt, desto kümmerlicher wird der innere Gegenspieler. Dieser ist dennoch immer da, kann dem Menschen mit Hilfe der Einstellungsmodulation seine tatsächliche Macht oder Ohnmacht bewusst machen. Wendet sich der Mensch auf seinem Lebensweg immer mehr dem Weggefährten inneren Verbündeten zu, verliert der innere Gegenspieler automatisch an Platz und Wichtigkeit. Mag die Kraft des inneren Gegenspielers auch stark sein, die Kraft des inneren Verbündeten ist stärker. Je öfter der Mensch das Duell zwischen den beiden Mächten wahrnimmt, desto öfter kann er Stellung beziehen und sich der einen oder anderen Macht zuwenden, aktiv, agierend, nicht automatisch reagierend.

5.5.1. Sich selbst kennenlernen

„Mensch der Du ein Mensch bist, besinne Dich auf das, was Du bist: Kein nur von den Genen, der Erziehung, der Mitwelt oder der Zeit gesteuertes, bestimmtes, fixiertes, abhängiges Wesen, sondern ein Mensch, der die Fähigkeit in sich trägt, sich nach dem Bestem im Leben auszurichten: Der Freiheit, der Liebe, dem Glauben an eine sinnvolle Welt.“ (Böschmeyer, 2012, S. 60-61)

Ein Exkurs: Der Mensch möge sich eine Theateraufführung oder einen Film vorstellen, welche ihn in der Vergangenheit berührt hat. Zudem stelle er sich vor, welche Rolle er in diesem Theater/Film gerne spielen würde. Die entscheidende Frage ist dann, warum möchte dieser Mensch diese Rolle spielen. Oft entsprechen die grundlegenden Charaktere der Filmrollen der Person, die sie aussucht. Jedoch wird die Rolle im Film viel tollkühner, freier, mutiger, heldenhaft dargestellt, als sie im Leben der entsprechenden Person stattfindet. So kann nun jeder einzelne in die persönliche Reflexion gehen und sich fragen, gibt es eine Diskrepanz? Ist sie bewusst? Ist sie gewollt? Ist sie gesollt? Welche Rolle möchte der Mensch auf seiner persönlichen Lebensbühne gerne spielen? Wie schade, wenn erst am Ende des Lebens hervorblühen würde, wofür er geboren ist. (Böschmeyer, 2012, S. 63)

„Das Ziel des Lebens ist, ganz geboren zu werden. Seine Tragödie ist, dass die meisten von uns sterben, bevor sie ganz geboren sind.“ (Fromm, 2012)

5.5.2. Der Adler der glaubte, ein Huhn zu sein

An dieser Stelle sei auf ein afrikanisches Märchen mit dem Adler verwiesen. Ein Vogelkundler entdeckte in einem Hühnerstall einen Adler. Sein Besitzer nannte den Adler Huhn und erzog ihn auch wie ein Huhn. Der Vogelkundler meinte zum Besitzer, das ist ein Adler. Sobald er den Himmel sieht, wird er seine Flügel ´gen Himmel schwingen. Sie machten einen Versuch. Der Vogelkundler nahm den Adler, ging mit ihm raus, hielt ihn in die Höhe und sagte zu ihm: „Adler, der du ein Adler bist, breite deine Flügel aus und fliege“! Der Adler jedoch schaute nur umher, sah die Hühner wie sie am Boden Körner pickten und sprang in den Hof zurück. Am nächsten Tag wiederholte der Vogelkundler seinen Versuch, stieg diesmal jedoch auf das Dach des Hofes mit dem Adler. Wieder hielt er in die Höhe und sagte: „Adler, der du ein Adler bist, breite deine Flügel aus und fliege“! Auch dieser Versuch blieb erfolglos. Einen letzten Versuch erbat sich der Vogelkundler beim Besitzer. Am dritten Tag ging der Vogelkundler mit dem Adler zum Fuß eines Berges. Der Berg wurde von der Sonne beschienen. Wieder hielt der Vogelkundler den Adler in die Höhe mit den Worten: „Adler, der du ein Adler bist, breite deine Flügel aus und fliege“! Ein Ruck ging durch den Körper des Adlers, jedoch flog er nicht. Da drehte der Vogelkundler den Kopf des Adlers in Richtung Sonne; der Vogel breitete seine Flügel aus und erhob sich mit einem Schrei und flog dem Licht entgegen (vgl. James Aggrey aus Ghana, Jahr unbekannt).

In dieser Geschichte erkennen wir folgende Lebensweisheit: Der Mensch lebt innerhalb der Grenzen, die er sich durch sein Denken und seine Umgebung setzt. Jeder ist ein Genie. Aber wenn sich ein Fisch danach bewertet, ob er auf einen Baum klettern kann, dann lebt er sein ganzes Leben in dem Glauben, er wäre dumm (vgl. Einstein).

5.6. Gelebte Liebe lässt Freiheit leben

Folgende Weisheit, von Frankl zitiert, soll als Einleitung in das folgende Kapitel dienen: „Wenn wir die Menschen nehmen, wie sie sind, so machen wir sie schlechter. Wenn wir sie behandeln, als wären sie, was sie sein sollten, so bringen wir sie dahin, wohin sie zu bringen sind.“ (Goethe)

Nicht nur wenn andere Menschen so betrachtet werden, wie sie sein könnten, mitunter sollte der Mensch auch sich selbst betrachten, wie, was und wer er sein könnte. Dann kann sich Annahme, Liebe und Akzeptanz im ganzen Sein entfalten. Was die Person in sich trägt, scheint und wirkt nach außen, in die Umwelt, zu den Mitmenschen, in die Welt, die Natur, die Tiere.

Was ist nun Liebe? Eine Illusion? Ein Gefühl? Eine Sehnsucht? Ein Ur-Gefühl? Ein Ur-Bedürfnis? In der Logotherapie wird die Liebe als Urphänomen menschlicher Existenz beschrieben. (Lenart, 2020, S. 11)

5.6.1. Finale Vorleistung

Mit der finalen Vorleistung ist eine Vor-Leistung gemeint, die an keine Bedingungen und Erwartungen geknüpft ist. Eine finale Vor-Leistung kann erbracht werden, wenn der Mensch sich von der 2. in die 3. Dimension, die Selbstdistanzierung begibt. Um diese Vor-Leistung zu erbringen, muss ein Sinn darin erkannt werden, muss es für die Person, welche diese Vor-Leistung erbringt, einen Wert haben. Das Wozu muss ebenso erkannt sein. Als Beispiel zur Veranschaulichung: Der Ehemann kommt am Abend genervt von der Arbeit nach Hause. Das Abendessen ist nicht bereit, er ist jedoch hungrig und ungeduldig. Genervt geht er seine Frau an, ob es denn nicht möglich sei, wenn er schon den ganzen Tag arbeite, und der Familie mit seiner Arbeit ein schönes Leben ermögliche, wenigstens das Abendessen bereit sein könne, wenn er nach Hause kommt. Seine Frau könnte ihn nun, ebenfalls genervt vom ganzen Tag mit den Kindern, welche schlechte Schulnoten nach Hause gebracht haben und keine Lust zum Lernen haben, zurück angehen und der Streit würde eskalieren. Stattdessen erbringt seine Frau eine finale Vorleistung und begrüßt ihren Mann herzlich und zärtlich mit einem Kuss. Sie erkundigt sich nach seinem Tag und meint, dass sie ihn heute zum Abendessen einladen möchte. Die Kinder gehen später weg und sie könnten sich eine Pizza bestellen. Sie erkundigt sich, ob er mit diesem Plan einverstanden ist.

Die Frau begegnet dem Mann voller Liebe und Verständnis, nimmt ihre Bedürfnisse zurück und macht ihrem Mann ein Angebot, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Es muss an dieser Stelle nicht erwähnt werden, dass die Reaktion seiner Frau auf seine Aktion auch ihn zum Nachdenken anregen wird. Dennoch, die finale Vorleistung erwartet keine Reaktion, sie wird aus Liebe zum Gegenüber erbracht. Das Wozu könnte sein, ein friedliches Miteinander zu schaffen. Der Sinn könnte sein, Verständnis zu entwickeln für seinen anderen Alltag um der Beziehung willen, um Beziehung zu verschönern, wertvoll zu gestalten.

Wenn der Mensch nun die finale Vorleistung leben möchte, ist es wichtig, dass er sich immer wieder fragt, was soll der Sinn für die Handlung sein. Motivation soll kein Selbstzweck verfolgen, nicht Berechnung sein, oder ein Manipulationsversuch. Ebenso sollte die Frage gestellt werden, Wozu? Hier gibt es unzählige Gründe. Für ein friedlicheres

Miteinander, für genügend Selbstdistanzierung, dies hilft, die Welt klarer zu sehen, weg von der Nabelschau und der ständigen Befindlichkeit sich selbst gegenüber, hin zu Sinn- und Wertvollem mit dem Blick auf das WOZU. (Pfatschbacher, Methoden der Logotherapie, WE13, 2020, S. 5)

In der systemischen Aufstellung, begründet durch Hellinger (1999), ist die Aussage geläufig, „nichts als Luft und Liebe soll zwischen den Menschen stehen.“ (Hellinger zit. n. Ulsamer, 1999) - Welch schöner Gedanke.

5.7. Gelebte Liebe

Böschmeyer definiert Liebe als einen Wert, der neben der Freiheit nicht erkannt, nicht verstanden, nicht durchdacht, nicht begriffen, nicht reflektiert, sondern lediglich gelebt werden möchte. (Böschmeyer, 2012, S. 124)

Wenn sie so gelebt würde, könnte der Mensch erfahren, dass die Liebe stärker ist als alles, das den Menschen kleinzuhalten versucht. Dass nichts Menschen so leicht zusammenführen könnte, nichts die Seele so zu erfüllen vermag und den Blick zum Himmel freischaffen würde. Die Trennung zwischen Menschen, Erde, Tier und Natur könnte der Geschichte angehören. Der Mensch könnte größer denken, Verantwortung für sich und die Welt, auf der er geht, übernehmen. Die Liebe hat die Kraft, Ängste zu sprengen, sie unwirklich, überwindbar und klein erscheinen lassen. (Hüther, 2020, S. 122- 125)

So die Mutter, welche unter einer Angststörung, der sozialen Phobie leidet. Ihre 7-jährige Tochter ist zu einem Kindergeburtstag bei einer Freundin eingeladen. Die Mutter müsste die Tochter allerdings bringen und dort verweilen, bis das Fest vorbei ist. Sie fragt eine Freundin, ob sie ihre Tochter bringen könnte, was diese verneinte. Die mütterliche Liebe kann nicht zulassen, dass ihre Tochter traurig zuhause bleiben muss, nicht am Geburtstag ihrer Freundin sein kann, weil die Mutter glaubt, sich ihren Ängsten vor den fremden Menschen nicht stellen zu können. So überwindet sie ihre Ängste und geht mit ihrem Kind dahin.

Ein weiteres Beispiel wäre eine Mutter, die sich nachts fürchtet mit dem Auto zu fahren. Wenn ihr Kind nun nicht zur vereinbarten Zeit nach Hause kommt, wird auch diese Mutter ihre Ängste überwinden, um ihr Kind mit dem Auto suchen zu gehen. Obige Beispiele sollen veranschaulichen, dass wenn der Sinn erkannt wird, das WOZU sichtbar ist, die Liebe jede Angst überwinden kann.

5.7.1. Glaube und Zuversicht

Die Angst klopft an, der Glaube öffnet die Tür. Und niemand stand draußen. (Frankl)
Glaube und Zuversicht im Zusammenhang mit vorliegender Arbeit bedeutet, eine Kugel der Hoffnung über den Fluss zu werfen, sodass sich eine Brücke zwischen Wunsch und Wirklichkeit, die unsichtbar zwar und schmal sein kann, doch sicher genug, um sie passieren zu können (vgl. Böschmeyer, 2012, S. 197).

Siegel (2003) schrieb in seinem Buch Prognose Hoffnung von Soldaten, welche am Ende des zweiten Weltkrieges in einem verlassenen, ausgebombten Haus in Deutschland folgende Sätze in die Wand des Kellers hineingeritzt gefunden haben:

„Ich glaube an die Sonne – auch wenn sie nicht scheint;

Ich glaube an die Liebe – auch wenn sie nicht gezeigt wird;

Ich glaube an Gott – auch wenn er nicht spricht.“ (Siegel, 2003, S. 237)

6. Persönliche Reflexion

Das Erstellen dieser Arbeit empfand ich als sehr bereichernd, insbesondere das Studium der Literatur. Die Inhalte bestätigen mich so sehr in meinem Denken und Handeln. Der Mensch ist ein freies und verantwortliches Wesen, er muss es „nur“ realisieren. Oft wirkt von außen betrachtet eine Angst- oder Lebenssituation als so leicht lösbar. Dennoch muss akzeptiert werden, welchen Weg der Mensch damit geht, kennen wir doch seine Erfahrungen meist nicht, oder haben sie zumindest nicht erlebt und gefühlt. Genau wie Frankl sagt, jeder hat sein persönliches Auschwitz. Das zeigt mir auf, wie wichtig und gut es ist, dass ich die Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin nach Frankl gemacht habe. So kann ich den rat- und hilfesuchenden Menschen bestärken auf dem Weg in die Freiheit und dies mit der notwendigen Vor- und Nachsicht.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie schnell von außen be- und verurteilt wird, wie schnell auch ich oft in meinem Urteil bin. Ich hatte im August einen Autounfall, bin im Aquaplaning mit 140 km/h gegen eine Leitplanke geschleudert. Glücklicherweise ist weder einem anderen Verkehrsteilnehmer noch mir etwas passiert. Das Auto hat einen Totalschaden erlitten. Nun habe ich den Anspruch an mich, mit meinem heutigen Wissen, diese Situation gut zu bewältigen. Dennoch quält mich seit diesem Vorfall bei jeder Nutzung meines neuen Autos diese Angst. Angst dass wieder etwas passiert. Angst, dass ich die Herrschaft über mein Fahrzeug verliere, allenfalls andere Menschen gefährde. Vor diesem Unfall bin ich ins Auto eingestiegen ohne Angst, wohl mit dem Gedanken, dass mich mein Schutzengel begleitet, wenn ich den Weg in die Schweiz mit 700km pro Weg antrete, jedoch mit der Zuversicht, dass alles gut geht. Heute ist mein erster Gedanke, wie würde ich reagieren, wenn ich wieder mit dem Auto einen Unfall hätte.

Frankls Aussage stärkt mich sehr, ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen. So weiß ich, dass ich dieser Angst nicht nachgeben darf. Die Angst muss die Magd bleiben, ich bin nicht ihre Dienerin. Ich muss weiterhin selbst fahren und mich meiner Vertrauensressourcen bewusst sein. Wenn ich Bezug nehme auf die 3 Vertrauensressourcen nach Böschmeyer (2012), so darf mit diesem Erlebnis das Vertrauen in meine eigene Kompetenz leicht erschüttert sein. Jedoch ist das Vertrauen in mein Umfeld und in das Leben nicht davon tangiert. Im Gegenteil, mein Umfeld hat mich gestärkt, unterstützt und getröstet, war für mich da. Auch das Vertrauen in das Leben ist gestärkt worden. So betrachtet hat mir das Leben mitgeteilt, es braucht dich

noch auf dieser Welt, denn nicht jeder, der mit 140 km/h in eine Leitplanke fährt, steigt unversehrt wieder aus seinem Fahrzeug aus. Daran versuche ich mich nun zu orientieren. Das Vertrauen in meine Fahrkompetenz wird mit der Erfahrung auch wieder wachsen. Deswegen ist es so wichtig, dass ich weiterhin selbst fahre, denn ohne die Erfahrung, dass ich Auto fahren kann, ist die Gefahr groß, auf den Unfall folgend in einem Angstzirkel der Erwartungsangst gefangen zu sein. So hat das Schreiben meiner Arbeit mich meiner persönlichen Heilung einen Schritt weitergebracht.

Auch im Umgang mit meinen Ratsuchenden hilft mir die eigene Erfahrung künftig, dass alles seine Zeit braucht. Das Wissen jedoch, dass ich dagegen ankämpfen kann, und mir von mir nicht alles gefallen lassen muss, wird mir Kraft geben, auch meine Ratsuchenden dahingehend zu stärken.

Eine weitere Reflexion, die durch das Erstellen dieser Arbeit in Bewegung gekommen ist, betrifft meine bevorstehende Reise nach Afrika. Im Februar 2022 werde ich ehrenamtlich für ein halbes Jahr in Afrika arbeiten gehen. Diese Reise plane ich seit Anfang Jahr 2021. Bis ungefähr im Oktober war außer Vorfreude kein Platz für Zweifel oder Ängste. Seit der Plan jedoch konkreter wird, die Flüge gebucht sind und auch die zwei Projekte definiert sind, in denen ich arbeiten werde, kommen immer mehr Ängste auf. Diese Ängste sind nicht unbegründet, oder irrational, denn ich werde mich in eine neue Welt mit anderer Kultur begeben, dies zum Arbeiten, nicht um Urlaub zu machen. Diese Erfahrung fehlt mir, deswegen ist es legitim, mir Gedanken und auch Sorgen zu machen. Die Ressource der Erfahrung in meine eigene Kompetenz im neuen Umfeld fehlt mir noch. Natürlich nehme ich mich selbst mit und greife auf die Kompetenzen meiner 50-jährigen Lebenserfahrung zurück, ein Restzweifel bleibt und darf meines Erachtens auch sein.

Kürzlich habe ich mit der Projektverantwortlichen telefoniert, sie erzählte mir von einigen Schicksalsschlägen, welchen die Kinder dort unterliegen. So wurde beispielsweise erst kürzlich ein 3-jähriges Mädchen vergewaltigt. Oder ein 12-jähriges Mädchen ist schwanger nach einer Vergewaltigung. Das sind Lebenssituationen, welche uns westlichen Menschen glücklicherweise meist erspart bleiben.

Im bestehenden Projekt „Hermanus Kinderhilfe“ sind freie Räumlichkeiten verfügbar. Die Verantwortlichen haben bei mir angefragt, ob ich an einer Projekterweiterung für traumatisierte Kinder interessiert sei. Diese Station gibt es heute noch nicht. Wir nennen es das Lighthouse. Es soll mein eigenes Projekt werden. Im Lighthouse sollen

solche Kinder, welche ich oben beschrieben habe, Begleitung, Unterstützung und Stärkung erfahren dürfen. So werde ich also eine Station für traumatisierte Kinder aufbauen dürfen in einem mir unbekanntem Kulturkreis. Mein eigenes Baby!

Natürlich kommen auch hier wieder Ängste auf. Kann ich das? Werde ich das schaffen? Werde ich den Kindern helfen können? Wie werde ich psychisch mit diesen oft schweren Schicksalen umgehen? Wie werde ich mit Tätern umgehen können? Oft sind Väter oder Onkel die Täter der sexuellen Übergriffe. Wie werde ich damit umgehen können, dass so vieles in Afrika normal ist, was bei uns niemals akzeptiert werden würde? Wie werde ich mir den Respekt erhalten, nicht zu versuchen, meine Kultur und Werte auf sie zu übertragen? Werde ich die Grenze zwischen ist zumutbar / nicht veränderbar wahrnehmen und akzeptieren können?

Werde ich im Township Menschen finden, welche mir helfen das Lighthouse am Leben zu erhalten nach meiner Abreise? Es soll ein nachhaltiges Projekt sein und nicht ein abruptes Ende finden mit meiner Abreise.

Jetzt habe ich wieder die Wahl, werde ich mich meinen Ängsten stellen oder mich hinter ihnen verstecken? Durch die Erkenntnis, dass Menschen in unterschiedlichsten Situationen mit ihren Ängsten zu kämpfen haben, auch in solchen, die für mich noch leicht anzunehmen wären, habe ich mich dazu entschieden, nicht zu viel darüber nachzudenken, was mich in Afrika erwarten wird und wie ich die Situationen meistern werde. Es kommt alles so, wie es kommen muss. Ich bereite mich seriös vor, vertraue auf meine Kompetenz und erweitere step by step mein Netzwerk. So habe ich beispielsweise herausgefunden, dass es in Kapstadt ein Logotherapeutisches Institut gibt, welche Freude. Ich werde die Verantwortlichen dort kontaktieren und anfragen, ob sie uns personelle Ressourcen zur Verfügung stellen können, spätestens ab da, wenn ich wieder zurück nach Österreich gehen werde. Wenn mir das gelingt, dann ist das Wozu (gehe ich nach Afrika, setze mich diesen gesundheitlichen wie kriminellen Gefahren aus, usw.) mehr als beantwortet.

Ich plane ab dem Jahr 2023 jeweils 3 Monate im Jahr, in Afrika an diesem Projekt zu arbeiten. In der Zwischenzeit werde ich mit den Menschen dort im Kontakt bleiben und bei Nöten und Sorgen Unterstützung bieten. So kann die Nachhaltigkeit eher sichergestellt werden.

Mein Umfeld ist sensibilisiert, ich erhalte sehr viel Zuspruch. Mein Mann, meine Freunde, meine Familie, allen meine Lieblingsmenschen werden für mich da sein. Ich werde im Austausch sein dürfen mit ihnen, wenn Situationen zu belastend für mich sein werden und ich sie nicht allein bewältigen kann. Das ist sehr wertvoll für mich.

Meine Resilienz ist sehr hoch, geprägt durch 50 Jahre Lebenserfahrung, in denen nicht alles nach Plan und nur positiv verlief. Doch! Alles ist gut gekommen, immer und jederzeit. Alles hat im Rückblick einen Sinn. Ich kann heute stolz zurück schauen auf meinen Weg, fühle mich gestärkt und geerdet. So werde ich auch das bevorstehende halbe Jahr dankend annehmen können. Wer hat schon das Glück, so eine außergewöhnliche Erfahrung machen zu dürfen? Nur ein Glückskind!

Ich verweile in Zuversicht dass alles, was im Zusammenhang mit meinem persönlichen Projekt Afrika steht, gut wird. Ich tue Gutes, deswegen wird mir und uns auch Gutes widerfahren, daran glaube ich ganz fest.

Literaturverzeichnis

- Böschmeyer, U. (2012). *Machen Sie sich bitte frei*. Salzburg: Ecowin Verlag.
- Dr. Gstirner, K. (September 2019). Einführung, 1. WE. Kärnten, Österreich: nicht veröffentlicht.
- Frankl, V. E. (1995). *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Frankfurt am Main: Fischer.
- Hüther, G. (2020). *Wege aus der Angst*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG.
- Lenart, K. (2020). Beziehung & Partnerschaft, 6. Wochenende Ausbildung PSB.
- Lukas, E. (1995). *Sinn in der Familie. Logotherapeutische Hilfen für das Zusammenleben*. Freiburg: Herder.
- Lukas, E. (2003). *Kleines 1 x 1 der Seelenheilkunde*. Güterloh: Quell Verlag.
- Niebuhr, R. (September 2021). *Wikipedia*. Von <https://de.wikipedia.org/wiki/Gelassenheitsgebet> abgerufen am 08.12.2021.
- Pfatschbacher, B. (Oktober 2019). Anthropologische Grundlagen Handout WE 2. Kärnten, Österreich: nicht veröffentlicht.
- Pfatschbacher, B. (September 2020). Methoden der Logotherapie, WE13. Kärnten, Österreich: nicht veröffentlicht.
- Posmyk, W. (September 2021). *Onmeda.de*. Von <https://www.onmeda.de/krankheiten/angststoerung.html> abgerufen am 11.12.2012.
- RIS, B. Ö. (22. Februar 2017). *Kärntner Kinderbildungs- und -betreuungsgesetz - K-KKBG*. Von <https://www.ris.bka.gv.at/Dokument.wxe?ResultFunctionToken=34825a0c-419e-4bf2-9c2a-a5f9cfe520b9&Position=1&Abfrage=Landesnormen&Kundmachungsorgan=&Bundesland=K%c3%a4rnten&BundeslandDefault=K%c3%a4rnten&Index=&Titel=&Gesetzesnummer=&VonArtikel=&BisArtikel=> abgerufen am 12.12.2021.
- Risch, D. m. (26. Februar 2021). *Clinicum Alpinum*. Von <https://clinicum-alpinum.com/ratgeber/panikattacken-und-depressionen-zwei-krankheitsbilder-oder-einerkrankung/> abgerufen am 09.12.2021.
- Siegel, B. (1. März 2003). *Prognose Hoffnung*. Berlin: Ullstein Taschenbuch.
- Tirier, U. (2019). *Dem Angstriesen entgegentreten*. Ostfildern: Patmos Verlag.
- Ulsamer, B. (1999). *Ohne Wurzeln keine Flügel*. München: Wilhlem Goldmann.
- Vonwald, H. (2018). Ausbildung EALP, WE 16. unveröffentlicht.
- Weidinger, D. m. (2021). *Frei von Angst durch die Heilung der Mitte*. Wien: Kneipp Verlag.
- Wurzel, E. L. (2019). *Von der Angst zum Seelenfrieden*. München: Neue Stadt GmbH.