

## Sinn- und Werte-orientierte Begleitung von Menschen als therapeutische Kernkompetenz

Sinn und Werte sind die Kernthemen menschlichen Daseins. Die Fähigkeit, sich tiefgehend und wirksam mit ihnen auseinander zu setzen, gehört zu jedem persönlichen Wachstums- und Transformationsprozess und deshalb auch in jede therapeutische und körpertherapeutische Praxis.

Deshalb werden wir im Kientalerhof ab Herbst 2016 einen dreistufigen Weiterbildungslehrgang in Logotherapie anbieten. Die Logotherapie (von Logos = Sinn, Werte) kann sowohl als eigenständige Therapie angewendet als auch äusserst effektiv in eine körpertherapeutische Praxis integriert werden. Hier können die in der Körperarbeit auftauchenden Erfahrungen wie Gefühle, Bilder und Gedanken in einen grösseren Horizont gestellt und auf einer neuen, professionellen Ebene in den ganzheitlichen Prozess von Heilung und Reifung eingebunden werden.

Zudem lassen sich die logotherapeutischen Grundlagen und Methoden hervorragend in jede Arbeit mit Menschen integrieren - Psychotherapie, Seelsorge, Pflege, Pädagogik, Sozialarbeit, Medizin. Die Auseinandersetzung mit dem Kern menschlicher Motivation und Bedürfnisvielfalt und die Umsetzung in die eigene Beziehungskompetenz und Interventionskunst ergänzen und vertiefen die professionelle Tätigkeit. Dadurch wird sie effektiver, nachhaltiger, menschlicher und erfüllender.

Auch für Menschen, die keine therapeutische Arbeit ausüben oder anstreben, dient die Ausbildung als tiefgehende, sinn- und werteorientierte Persönlichkeitsbildung. Es wird heute immer deutlicher und relevanter, dass wir Menschen Verantwortung tragen für unser Beziehungsverhalten, unsere Werte-Haltung und unsere Fähigkeit, den Fragen und Herausforderungen der Welt und des Lebens eine gehaltvolle, tragende und tatkräftige Antwort geben zu können.

### Viktor E. Frankl

Die Logotherapie wurde vor fast 100 Jahren von V. E. Frankl begründet. Sie gilt auch als die 3. Wiener Schule der Psychotherapie. Wie hinter jeder Therapierichtung steht auch hinter der Logotherapie ein ganz bestimmtes Menschenbild. Und dieses Menschenbild macht ihre Stärke aus und unterscheidet sie von vielen anderen psychotherapeutischen Verfahren.

Was sind einige der ganz zentralen Grundpfeiler dieses Menschenbildes? Zum einen ist es die Motivationstheorie (= das, was einen Menschen im Kern in seinem Leben antreibt) der Logotherapie. Nach S. Freud ist der Mensch primär ein Wesen auf der Suche nach Lust, nach A. Adler ein Wesen auf der Suche nach Macht. Die Logotherapie leugnet diese mächtigen menschlichen Strebungen natürlich nicht. Aber sie sagt: Letztlich streben Menschen in ihrem Leben nicht nach Lust und Macht. Das, was sie

vor allem anderen wollen und brauchen, das wonach sie letztlich in ihrem Leben suchen, ist Sinn. Sinnerfülltes Leben ist eine wesentliche Grundvoraussetzung für psychische und körperliche Gesundheit. Sinnleere hingegen kann krank machen: den Körper, die Psyche, die Sozialität (und letztlich auch unsere natürliche Umwelt). Entsprechend ist Sinnerfahrung eines der therapeutischen Ziele logotherapeutischer Arbeit.

### Fremdbestimmung und Freiheit

Zum anderen ist ein weiterer, sehr wichtiger Grundpfeiler des logotherapeutischen Menschenbildes das Folgende: Häufig wird der Mensch im Bereich von Medizin, Psychologie, Psychotherapie und Psychiatrie nur als ein Zellklumpen, ein Triebmechanismus oder als ein psychischer Apparat verstanden, den man an den defekten Stellen reparieren muss. Oder man versteht ihn als einen biochemischen Verbrennungsofen, den man notfalls mit der richtigen Portion Biochemie wieder anfeuern muss oder als ein konditioniertes Verhaltensbündel, das man umkonditionieren muss, wenn es nicht mehr richtig funktioniert.

Mit anderen Worten: In weiten Teilen zeitgenössischer Medizin und Psychologie wird der Mensch als ein durch Triebe, Gene, Erziehung, Umwelteinflüsse u.a. festgelegtes, konditioniertes Wesen verstanden. Und das ist er natürlich auch. Aber: eben nicht nur!

Die Logotherapie sagt: Der Mensch ist immer mehr als ein durch all diese Faktoren fremdbestimmtes, festgelegtes Wesen. In seinem Kern ist jeder Mensch ein geistiges Wesen. Mit „Geist“ sind dabei keine wie auch immer gearteten Merkwürdigkeiten gemeint. Unter Geist versteht die Logotherapie vielmehr ganz spezifisch humane Phänomene, gleichsam das, was den Menschen zum Menschen macht.

Konkret: Geist ist die in jedem Menschen vorhandene reale Möglichkeit zur Freiheit und Verantwortlichkeit, zur Liebe, zur Freude, zur Hoffnung, zum Vertrauen, zum Humor, zur Kreativität, zum Spirituellen u.a.m. Geist ist das in jedem Menschen vorhandene Gefühl einer tiefen Seinsgeborgenheit, eines Gehaltenseins im Leben, das gefühlte Wissen um das, was er in den wechselnden, konkreten Situationen seines Lebens tun oder auch lassen soll (Gewissen). Geist ist die Kraft im Menschen, die nach Sinn im Leben sucht und ihn auch findet.

### Die geistige Dimension

Geist ist die Kraft im Menschen, mit der er sich und sein Leben auch unter schwierigen inneren und äußeren Bedingungen – im Rahmen des Möglichen – gestalten und auch eine Haltung zu nicht mehr Veränderbarem finden

kann. All diese Kräfte sind – so die Logotherapie – im geistig Unbewussten beheimatet.

In all dem ist Geist keinesfalls nur ein blasser theoretischer Gedanke. Er ist kraftvolle geistig-emotionale Wirklichkeit. Und: Diese Kräfte in der Tiefe eines jeden Menschen können zwar durch körperliche und psychische Problematiken verdeckt werden. Sie sind aber unzerstörbar!

Das Spezifische an der Logotherapie ist also, dass sie die herkömmliche therapeutische Arbeit um die „geistige Dimension“ ergänzt. Sie stellt dem „psychisch Unbewussten“ das „geistig Unbewusste“ zur Seite. Dabei ignoriert die Logotherapie die Erkenntnisse anderer therapeutischer Richtungen nicht, sondern sie integriert sie.

### **Die positiven inneren Kräfte fördern**

Ausgehend von diesem Menschenbild ist es das Ziel der konkreten, praktischen logotherapeutischer Arbeit, dem (leidenden) Menschen behilflich zu sein, sich seiner geistig unbewussten Kräfte bewusst zu werden und sie für seinen konkreten Lebensalltag fruchtbar zu machen. So weit wie nötig wendet sie sich dabei der Bearbeitung blockierender psychischer Problematiken zu. So weit wie möglich aber möchte sie ihrem Gesprächspartner behilflich sein, die oben beschriebenen geistigen Gefühlskräfte (neu) zu entdecken.

### **Weiterentwicklungen durch Uwe Böschmeyer**

Dafür hat die Logotherapie eine Vielzahl von Methoden entwickelt. Von V.E. Frankl sind vor allem die paradoxe Intention, die Dereflexion und der sokratische Dialog für die Logotherapie entdeckt worden. Uwe Böschmeyer hat sodann insbesondere die wertorientierte Imagination als logotherapeutische Methode entwickelt. Mit ihrer Hilfe ist es möglich, tief in den Bereich sowohl des psychisch als auch des geistig Unbewussten vorzudringen. Eindrucksvoll und emotional tief berührend können Menschen auf diesem Wege Kontakt zu ihren geistig unbewussten Gefühlskräften aufnehmen. Dabei zeigt die logotherapeutische Erfahrung, dass es gerade der Kontakt zu diesen Energien ist, der – wenn auch nicht im Schnellverfahren, sondern Stück für Stück – das Lebensgefühl zum Positiven hin verändert.

Neben der wertorientierten Imagination arbeitet die Logotherapie auch mit der Methode des dichten, wertführenden Gesprächs, der logotherapeutischen Traumdeutung, dem Figurenstellen und dem logotherapeutisch interpretierten Enneagramm. Dabei bleibt immer der ganze Mensch im Blick, in seiner leib-seelischen-geistigen Einheit.

Bei all dem Gesagten ist zu beachten, dass die hier vorgestellte Form der Logotherapie sich einerseits ganz dicht an dem Menschenbild von V. E. Frankl orientiert und seiner Lehre aufs Tiefste verbunden ist. Gleichwohl stellt die Logotherapie, wie wir sie in diesem Seminar vermitteln wollen, keine rein klassische Logotherapie, sondern eine anhand von vielen therapeutischen Erfahrungen weiterentwickelte Form der Logotherapie dar. Integriert werden u.a. Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Tiefenpsychologie (z.B. die Lehre von den Widerständen), der Verhaltenstherapie und auch der Psychologie C. G. Jungs (Archetypen).

Dr. Stephan Peck