

Akademie für Logotherapie
Leitung: Prof. Dr. Randolph Ochsmann

logotherapie@vhs-mainz.de / www.logotherapie-mainz.de

c/o Volkshochschule Mainz e.V.

Karmeliterplatz 1 • Postfach 4064 • 55030 Mainz

Informationen rund um die Mainzer Akademie

AUSGABE 50

September 2016



Editorial

Das Thema dieser Ausgabe ist „Freiheit“.

Gibt es dazu überhaupt noch etwas Neues zu sagen? Etwas Neues sicher nicht, zumindest nicht in einem kurzen Artikel. Aber es ist gut, sich diesen zentralen Begriff der Logotherapie immer wieder ins Gedächtnis zu rufen und immer wieder neu im Alltag zu buchstabieren. Dazu will der Text anregen.

Außerdem finden Sie einen Rückblick auf den Studientag, Hinweise auf logotherapeutische Veranstaltungen in Mainz und anderswo, Buchempfehlungen und kleine Bonmots.

Viel Freude bei der Lektüre!

Freiheit

(Ein Beitrag von Anneliese Handel)

Die Freiheitsstatue im Hafen von New York ist das Symbol für Freiheit.

Unzählige Einwanderer hat sie begrüßt und ihnen das Gefühl vermittelt: „Alles wird gut!“ Nie wieder Hunger leiden müssen durch Missernten; nie wieder als Nachgeborener auf dem Hof des ältesten Bruder als Knecht arbeiten müssen; nie wieder die soziale Kontrolle engstirniger Dorfgemeinschaften ertragen müssen, nie wieder...

Diese Form von Freisein-Wollen hat die Richtung „weg von“:
Weg von Abhängigkeiten, weg von Unterdrückung, weg von Gewohnheiten.

Eine andere Form von Freiheit hat die Richtung „hin zu“:
Was will ich verwirklichen? Wo will ich hin? Wenn ich dieses oder jenes nicht will, was will ich dann?

Meistens sind beide Bewegungen gekoppelt. Sie kann aber auch einseitig sein („bloß weg von hier“), dann bleibt die Bewegung stecken und wird nicht fruchtbar.

Freiheit „von“ etwas, nämlich von allem, was mir unangenehm ist, wird niemals vollständig erreichbar sein.

Auch die Freiheit „zu“ etwas, nämlich zu allem, was ich gerne wäre oder hätte oder täte, wird Stückwerk bleiben.

Wir sind durch Vielerlei eingeschränkt. Viktor Frankl nennt es die „Bedingtheiten“.

Was also tun, wenn die volle Freiheit nicht erreicht werden kann?

Freiheit und Verantwortung:

Die Freiheit ist nur zu haben um den Preis der Verantwortung. Meine Entscheidungen und meine Handlungen haben Konsequenzen, die ich zu tragen

habe. Wenn ich in ein fremdes Land auswandere (um beim Eingangsbeispiel zu bleiben), muss ich mich dort um meinen Lebensunterhalt kümmern. Das kann zum Beispiel heißen, dass ich zunächst jede Arbeit annehmen muss, die mir angeboten wird. Dann ist die erträumte Freiheit zwar rosig gewesen, die tatsächlich gewonnene Freiheit aber möglicherweise rußig ...

Das ist nicht immer einfach und verführt dazu, anderen die Misslichkeiten anzulasten. Als Mose das Volk Israel aus der ägyptischen Sklaverei führte, folgte eine lange, entbehrungsreiche Wüstenwanderung. Vorwürfe wurden erhoben gegen die Führung: „Wollte Gott, wir wären in Ägypten gestorben durch des HERRN Hand, da wir bei den Fleischtöpfen saßen und hatten die Fülle Brot zu essen! Denn ihr habt uns darum ausgeführt in diese Wüste, dass ihr diese ganze Gemeinde Hungers sterben lasst.“ (2.Mose 16,3). Und weiter: „Wir gedenken der Fische, die wir in Ägypten umsonst aßen, und der Kürbisse, der Melonen, des Lauchs, der Zwiebeln und des Knoblauchs ...“ (4.Mose 11,5) Kein Wort mehr davon, wie unterdrückt das Volk in Ägypten leben musste ... Hier wird die Vergangenheit rosig eingefärbt!

Die Freiheit der Stellungnahme:

Das, was mir das Leben vor die Füße legt, kann ich oft nicht ändern: ein ausgefallener Zug, Zahnschmerzen, ein Telefonat zur unpassenden Zeit – das ist so.

Die erste Reaktion darüber wird vermutlich Ärger sein, aber ich muss nicht dabei stehen bleiben: Zahnschmerzen können mich auch zur Dankbarkeit führen, dass es in Deutschland Behandlungsmöglichkeiten gibt; der verspätete Zug lässt mir mehr Zeit für die Reiselektüre; das anfangs störende Telefonat kann sich als wichtig erweisen, für mich oder den anderen.

Man kann sich den ganzen Tag ärgern, aber man ist dazu nicht verpflichtet. (Büroweisheit)
--

Es hilft nichts: Wir müssen Entscheidungen treffen, die vielen kleinen und kleinsten Entscheidungen des alltäglichen Lebens und die wenigen großen Weichenstellungen.

Wir können Entscheidungen zwar auch ausweichen, aber auch Nicht-Entscheidung ist eine Entscheidung!

Wir können es aber auch andersherum sehen:

Wir dürfen Entscheidungen treffen. Wir müssen weder das Schicksal blind über uns ergehen lassen noch aus Furcht vor verpassten Möglichkeiten oder zu tragenden Konsequenzen tatenlos bleiben. Wir sind Mit-Gestalter, Angefragte.

Die Logotherapie gibt uns keine Rezepte in die Hand. Sie lehrt aber, die täglichen Herausforderungen anzusehen, anzunehmen und zu beantworten. Wie – das ist immer wieder neu und für jeden Menschen und jede Situation anders.

Sage einer, das Leben sei nicht spannend!

Gedenken an Frohild Ringe

(Ein Nachruf von Irmgard und Dieprand von Richthofen)

Berlin, den 11.08.2016

Liebe Freunde von Frohild Ringe,

wir haben heute erfahren, dass unsere langjährige gute Freundin Prof. Dr. Frohild Ringe am 28. Mai im Alter von 77 Jahren gestorben ist. Wie uns ihr Bruder Paul Ringe, der in Göttingen lebt, mitteilte, ist sie als Folge ihrer langjährigen Krankheit auf der Straße zusammengebrochen und war sofort tot.

Frohild Ringe war ein geistig hochstehender, zugleich geistvoller und herzenguter Mensch. Es war stets ein Gewinn ihr zu begegnen, und wir sind dankbar, dass wir eine Strecke ihres Lebensweges mit ihr gehen konnten.

Während sie sich in ihrer beruflichen Laufbahn als Professorin für Biologie an der Universität Gießen mit großem Engagement den naturwissenschaftlichen Erkenntnissen in Forschung und Lehre zugewandt hatte, stand in der nachberuflichen Zeit die tätige Nächstenliebe im Vordergrund, der sie sich vor allem im Bereich der Hospizbewegung gewidmet hat. Außerdem war sie sehr stark an religiösen und spirituellen Themen und an der Verbindung von Geist und Natur interessiert. Wir haben sie in der Aus- und Weiterbildung in Logotherapie und in der Wertimaginationstherapie kennengelernt und waren immer wieder berührt von der existentiellen Tiefe ihrer Erfahrungen und der Klarheit ihrer Einsichten. Sie hat die Logotherapie und Existenzanalyse in ihre Grundhaltung zum Leben integriert.

Frohild Ringe war eine gute Freundin, die im Gespräch aufblühte. Sie ließ nur wenige Menschen an ihrem inneren Erleben und der mit vorbildlicher Einstellung getragenen Krankheit zum Tode teilhaben. Umso mehr nahm sie am Schicksal anderer Menschen Anteil und war eine einfühlsame Begleiterin in schwierigen Lebenslagen.

Wir werden Frohild Ringe in unserer Erinnerung und in unserem Herzen bewahren.

Irmgard und Dieprand von Richthofen

Freiheit des Willens:

„Der Mensch ist nicht frei von seinen schicksalhaften Bedingungen, aber frei zu diesen Bedingungen Stellung zu nehmen.“

(Viktor E. Frankl)

Was ist Logogerontologie?

(Hinweis von Christel Mischler)

Die Bezeichnung „Logogerontologie“ ist eine neue Wortschöpfung, welche im Rahmen der logotherapeutischen Arbeit am ILOPP sowie im Rahmen unseres sozialen Engagements im Bereich der vierten Lebensphase entstand.

Übersetzen lässt sich Logogerontologie als sinnzentrierte Lehre vom Alter(n). Sie basiert auf der originären Logotherapie und Existenzanalyse des Wiener Neurologen und Philosophen Prof. Dr. Viktor E. Frankl. Diese bietet neben ihren Erfolgen im psychotherapeutischen Bereich tragende Grundlagen für

- den Umgang mit gesellschaftlichen Herausforderungen im Kontext des demographischen Wandels – aber auch für den Umgang mit der natürlichen Tatsache des biologischen Alterungsvorgangs
- eine Unterstützung von Menschen in Krisensituationen und in Konfrontation mit herausfordernden wie angstmachenden Diagnosen
- die Beantwortung von Fragen nach Neuausrichtung und „Lebenswie“ mit Beginn der vierten Lebensphase bzw. Ende der Erwerbstätigkeit.

In diesem Sinne stellt die Logogerontologie den Versuch dar, auf die drängenden Fragen im Bereich der Gerontologie und Geriatrie aus logotherapeutischer Perspektive zu antworten und neue Handlungsoptionen für den medizinisch-pflegerischen Alltag, das gesellschaftlich-soziale Miteinander sowie für den Bereich des lebenslangen Lernens auszuloten und anzubieten.

Dabei maßen wir uns nicht an, das Rad neu zu erfinden. Vielmehr lenken wir den Blick auf die logotherapeutische Sichtweise – eine mutmachende und kraftpendende, Kopf und Herz ansprechende.

Den Flyer des Institut für Logotherapie & Praktische Philosophie (ILOPP) zu diesem Thema finden Sie hier:

http://www.ilopp.de/site/assets/files/1034/ilopp_flyer-lg_2016-17-1.pdf

Bzw.:

<http://www.ilopp.de/lehre/>

Du hast drei Möglichkeiten:

1. immer so weitermachen oder
2. aufstehen und neue Wege gehen oder
3. weiter darüber nachdenken.

Buchtipps

(Empfehlungen von Alexandra Scheidter)

Christiane zu Salm: Dieser Mensch war ich

Goldmann Verlag; Taschenbuch 9,99 €

<https://www.randomhouse.de/Buch/Dieser-Mensch-war-ich/Christiane-Salm/Goldmann/e433758.rhd>

"Wir wissen, wie große Philosophen, Dichter und Denker starben. Sie haben der Nachwelt oft detailliert hinterlassen, was sie empfanden, was sie bewegte in ihren letzten Stunden. Aber was denkt die Verkäuferin im Supermarkt, was der Kfz-Mechaniker, was die Gemeinde-Mitarbeiterin von nebenan? Wie betrachten ganz normale Menschen ihr Leben im Rückblick, wenn sie wissen, dass ihnen nicht mehr viel Zeit bleibt? Die ehrenamtliche Sterbebegleiterin Christiane zu Salm hat sie gefragt und die daraus entstandenen persönlichen Nachrufe in diesem Buch gesammelt. Dabei herausgekommen ist ein Zeugnis von ergreifender Echtheit: kein Buch über das Sterben, sondern über das Leben."

Johanna Adorjan: Eine exklusive Liebe

btb; Taschenbuch 8,99 €

<https://www.randomhouse.de/Buch/Eine-exklusive-Liebe/Johanna-Adorjan/Luchterhand-Literaturverlag/e275797.rhd>

„Dieses Buch erzählt die Geschichte von Vera und István, die als ungarische Juden den Holocaust überlebten, 1956 während des Aufstands von Budapest nach Dänemark flohen und sich 1991 in Kopenhagen das Leben nahmen. Man fand sie Hand in Hand in ihrem Bett. Es ist die Geschichte einer ungewöhnlichen Liebe. Die Geschichte meiner Großeltern.“ Johanna Adorján

(Empfehlungen von Anneliese Handel)

Alex Pattakos: Gefangene unserer Gedanken.

Viktor Frankls 7 Prinzipien, die Leben und Arbeit Sinn geben

http://www.lindeverlag.de/titel-1-1/gefangene_unserer_gedanken-5084/

„Jeder dritte Arbeitnehmer hat innerlich bereits gekündigt: Konflikte, Frust und mangelnde Motivation sind die Folge. Die Ursachen sind nicht nur im falschen Führungsverhalten des Top-Managements zu suchen, sondern auch bei jedem Einzelnen: Das Fehlen von Sinn führt zu Leistungseinbußen, psychosomatischen Beschwerden und allgemeiner Unzufriedenheit.“

(Empfehlungen von Ursula Gluske-Tibud)

Thomas Melle: Die Welt im Rücken.

Verlag: [Rowohlt Berlin](http://www.rowohlt-berlin.de), 2016. Preis: 352 Seiten. 19,95 €

ISBN: 978-3-87134-170-0

Eigentlich ist so viel Lob und Aufmerksamkeit für ein Buch, das auf der Shortlist des Deutschen Buchhandels steht, verdächtig. In allen Feuilletons (Zeit, FAZ, Spiegel, Welt ect.) wird ausführlich berichtet: nirgends Kritik. Vielleicht ist es nur eine gute Werbestrategie?



In seinem Roman, der meiner Meinung kein Roman ist, schreibt Thomas Melle (*1975) schonungslos über seine Krankheit: bipolar. Nein, begründet er im Buch, manisch-depressiv ist viel ehrlicher. Eigentlich habe er immer schon über seine Krankheit geschrieben, so Melle in einem Interview. Nur eben in Geschichten verpackt. Endlich war es im möglich, offen und direkt über seine manischen Höhenflüge, bei denen er Freunde, Geld, Wohnung verlor, und den Absturz in die Depression zu schreiben.

Mein Leseerlebnis: Es ist erstaunlich, wie Melle eine Sprache findet, um sich selbst distanziert zu beschreiben und doch bewegend das Unfassbare nachvollziehbar aufs Papier zu bringen, so auch seine Erfahrungen mit Psychiatrie, Ärzten, Therapeuten, Medikamenten.

Gefangene Vögel singen von der Freiheit.
Wilde Vögel fliegen.

(John Lennon)



Erlebnis der besonderen Art: Logo-Studentag 2016

(Bericht von Ursula Gluske-Tibud)

„Es ist anregend und wohltuend mit Menschen, die durch die Logotherapie verbunden sind, mit Blick auf den Rhein ins Gespräch zu kommen.“ Das war das Wesentlichste das ich mit nach Hause nehmen konnte.

Natürlich hatte ich gehofft zu Füßen des CVJM-Hauses Elsenburg in Kaub ein bekanntes Gesicht zu sehen. Aber aus „meiner“ Ausbildungsgruppe war niemand gekommen. Und doch, da sprach mich jemand an, der mich von der Imaginationsgruppe bei Katrin Harbarth kannte. Und dann war natürlich Prof. Ochsmann da – sozusagen als große Logo-Klammer.

Bei dem sonnigen frühherbst- oder spätsommerlichen Wetter musste man sich einfach mit etwa 30 aufgeschlossenen und zugewandten Menschen wohl fühlen.

Blicke nach außen und innen

Eine kurze Fahrt mit dem Auto nach Dörscheid, um uns den steilen Aufstieg zu ersparen und dann gemächlich auf der Hochebene mit einem wunderbar weiten Blick auf dem Rheinsteinig zu gehen. „Und wussten Sie, dass Dörscheid ein ganz wichtiger strategischer Ort ist, der nicht nur im 30jährigen Krieg sondern auch durch amerikanisches Artilleriefeuer zerstört wurde“, klärte uns ein engagierter, weißhaariger Mann auf. Mit seinem Stock zog er einen großen Kreis: „Alles hier rundherum war zerstört.“ Am Wegesrand bekamen wir so kostenfreien

Geschichtsunterricht und zusätzlich Hinweise für den richtigen Weg zum Rheinsteig mit seinem beeindruckenden Panorama.

Natürlich gibt es schnellere Geher und langsamere und dann noch Menschen, die mit dem Auto in die falsche Richtung fahren. Im elektronischen Zeitalter eigentlich kein Problem – hätte man nur die richtige Handynummer. Aber letztendlich ging niemand verloren. Die Höhe über dem Rhein, beinahe möchte man sagen Postkartenblicke, ist fantastisch und um die nächste Biegung noch einzigartiger. Es ist sozusagen die „Königs- oder Königinnen-Etappe“ des Rheinsteigs. Die nette (und attraktive) Ochsmannsche-Hütehündin mühte sich redlich, die Gruppe zusammen zu halten und hatte kaum Zeit mit dem zweiten uns begleitenden Hund zu spielen.

Begegnungen im Sonnenschein

Durch kleine Picknick-Pausen blieb die Logo-Gruppe zusammen und wechselseitiges Kennenlernen einfach. „Ich heiße ... und Du ...?“ – „Was Du warst schon bei der allerersten Gruppe dabei – und heute?“ „Wie bist Du auf die Logotherapie aufmerksam geworden?“ „Zusatzausbildung Traumatherapie? – Da möchte ich mehr erfahren.“ Aber auch an Gesprächen über die lieben vierbeinigen Begleiter oder die interessantesten Kinofilme beteiligte ich mich. So viele Individualitäten und so viel Gemeinsames.

„Dunkle Regenwolken in der Ferne, das macht doch nichts. Kaffee und Kuchen warten schon.“

Attraktivität

Und dann der Vortrag von Prof. Ochsmann, das Highlight dieses Studientages. „Dieses Mal nicht ein Logotheuma“, erklärte er. „Aber aus meinem großen Fundus ist das ein interessantes Thema: Was macht die Anziehung eines Menschen aus?“ Die empirische Forschung zeigt gerade beim Thema Attraktivität etwas gnadenlos, wie äußerliche Faktoren das Verhalten dominieren.

Die Folien ließen keinen Zweifel daran, dass symmetrische Gesichter, dazu eine hohe Stirn, große Augen, niedrige Kieferpartie (Kindchen-Schema) auch auf uns Teilnehmer anziehend wirkten. Physisch attraktive Menschen haben im Alltagsleben viele Vorteile. Dieser Hintergrund stimmte nachdenklich. Die Teilnehmer fragten sich: Wie beurteile ich mein Gegenüber? Wie weit lasse ich mich durch Äußerlichkeiten beeinflussen? Ist es wirklich so, dass man attraktiven Menschen Fehler eher verzeiht?

Lebhaft wurden die Gespräche beim Abendessen fortgesetzt.

Logo-Hymne

„Freude schöner Götterfunken“, das war die Melodie. Viele interessante Logo-Strophen gab es, die von einer Ausbildungsgruppe gedichtet worden waren und stetig ergänzt werden. Treue Teilnehmer des Studientages sangen begeistert nach dem Vortrag von Prof. Ochsmann mit. Ich hatte davon weder gehört noch gelesen – oder hatte ich da gerade in Mainz gefehlt?

Und danach herzliche Geburtstagsglückwünsche von Prof. Ochsmann mit einem farblich komponierten Blumenstrauß für Anneliese Handel. Dazu ein Dankeschön für das Engagement von Klaus-Dieter und Anneliese Handel, das die regelmäßig erscheinenden Logo-News überhaupt ermöglicht.

Last but not least wurde mehrfach bedauert, dass Helga Lier-Bernsee krankheitsbedingt nicht dabei sein konnte. Ihr galt der Dank für die hervorragende Organisation.

Zu guter Letzt

...ein gemütliches Beisammensein. In der Einladung wurde ein fröhliches Programm versprochen. „Es ist schon in den letzten Jahren nicht zustande gekommen“, wurde mir erzählt. Teilnehmer, die einen weiten Weg haben, ziehen es vor, sich nach dem Abendessen auf den Weg zu machen.

Wir sehen uns im nächsten Jahr?



Veranstaltungen

Logotherapeutischer Gesprächskreis in Mainz

Er findet jeden 1. Mittwoch im Monat statt.

Nähere Informationen bei Helga Lier-Bernsee, Tel. 06131-220034

Themen des nächsten Quartals:

- *Oktober: Siehe Sondereinladung unten*
- *November: Ängste und ihre Formen*
Referentin Katarzyna Krzanowska
- *Dezember: zwangloses vorweihnachtliches Zusammenkommen*
(verschiedene Beiträge, Gedichte, Geschichten)



Liebe Freundinnen und Freunde der Logotherapie,
herzliche Einladung für den Gesprächskreis am 5.
Okt. 2016 in der Volkshochschule Mainz,
Karmeliterplatz 1, Raum A0.07

**Elftraud von Kalckreuth mit dem Thema
"Sterben in Würde"**

– Sinnsuche auf dem Weg mit Sterbenden –

An diesem Abend wird deutlich, wie die Sinn- und Wert-Orientierung nach Viktor E. Frankl überaus hilfreich sein kann, um in einer sehr belasteten Zeit das Schwere weniger schwer werden zu lassen. Es geht dabei nicht um den Sinn von Leid und Sterben, sondern ganz real um den Sinn dessen, was am Ende eines Lebens je und je noch von Bedeutung sein kann. Denn wenn wir etwas verstehen, können wir vieles besser aushalten – und akzeptieren – und beantworten.

Elftraud von Kalckreuth gibt ihre Erfahrungen aus mehr als 20 Jahren in der Hospizbewegung in ihrem Buch "Auf dem Weg mit Sterbenden" weiter, und macht dabei allen, die als Pflegende oder als Angehörige Menschen auf ihrem letzten Weg begleiten, Mut, ihren Gefühlen und ihrer inneren Kraft zu vertrauen.

Gäste sind herzlich willkommen.

Danach treffen wir uns noch in der Pizzeria Midi zur **Nachlese** in der Mitternachtsgasse 3, Mainz, gegenüber dem "Roten Kreuz".

Herzlichst Ihre Helga Lier-Bernsee

www.logotherapie-mainz.de

Tel. 06131-220034

Ausblick

Die nächsten Logo-News erscheinen im Dezember 2016.

Das Thema der nächsten Ausgabe lautet: „**Altern**“

Beiträge bitte bis Ende November an:

E-Mail: [al.handel\(at\)yahoo.de](mailto:al.handel(at)yahoo.de)

Mitarbeit, Kritik und Anregungen sind ausdrücklich erwünscht!

Es grüßt das Redaktionsteam:

Anneliese Handel (Text) und Klaus-Dieter Handel (Technik)