

**Akademie für Logotherapie**  
**Leitung: Prof. Dr. Randolph Ochsmann**

[logotherapie@vhs-mainz.de](mailto:logotherapie@vhs-mainz.de) / [www.logotherapie-mainz.de](http://www.logotherapie-mainz.de)

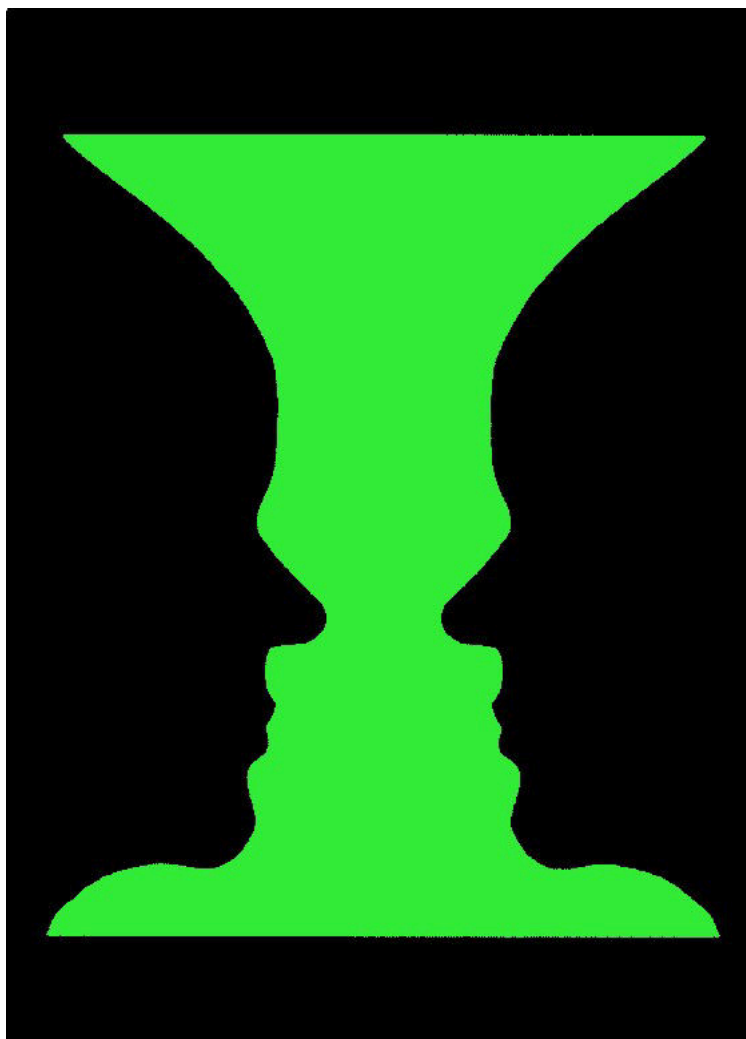
c/o Volkshochschule Mainz e.V.

Karmeliterplatz 1 • Postfach 4064 • 55030 Mainz

Informationen rund um die Mainzer Akademie

AUSGABE 36

April 2013



**Einstellungswerte**

## Einstellungswerte

(von Anneliese Handel)

*„Und wie geht's, Mr. Omer, nach so langer Zeit?“ sagte ich beim Betreten des Ladens. Er wedelte mit der Hand den Pfeifenrauch fort, damit er mich besser sehen konnte, und gleich darauf erkannte er mich zu seiner großen Freude. „Ich sollte eigentlich aufstehen, Sir, als Anerkennung der Ehre Ihres Besuches“, sagte er, „aber meine Beine wollen nicht mehr recht, und so werde ich herumgefahren. Mit Ausnahme der Beine und des Atems aber bin ich, Gott sei Dank, so gesund, wie man es sich nur wünschen kann.“ Ich beglückwünschte ihn seiner Zufriedenheit und seiner guten Laune wegen und bemerkte erst jetzt, dass sein Lehnstuhl Räder hatte. „Genial gemacht, hm?“ fragte er, folgte meinem Blick und polierte die Armlehne. „Er läuft so leicht wie eine Feder und ist so leicht zu wenden wie eine Postkutsche. Sie sollten es sehen! Meine kleine Minnie – meine Enkelin, wissen Sie (...) – stemmt mit ihrer geringen Kraft dagegen, gibt ihm einen Schubs, und fort geht's so frisch und lustig, wie Sie noch nie dergleichen gesehen haben! Und ich sage Ihnen – der Stuhl ist ausgezeichnet zum Pfeifenrauchen.“ (...)*

*Er war so fröhlich, als wären sein Stuhl, sein Asthma und seine lahmen Beine nur die verschiedenen Teile einer großartigen Erfindung, den Genuß seiner Pfeife zu erhöhen. „Ich sehe mehr von der Welt, ich kann es Ihnen versichern,“ sagte Mr. Omer, „seitdem ich in dem Stuhl sitze. Sie wären über die Zahl der Leute, die hereinkommen und mit mir plaudern, überrascht. Bestimmt! Und zweimal soviel als früher steht in der Zeitung, seitdem ich in diesem Stuhl sitze. Und es ist unglaublich, wie viel ich lese! Und das freut mich, wissen Sie! Was hätte ich tun sollen, wenn es meine Augen gewesen wären, oder meine Ohren? Und was schadet's, daß es meine Beine sind? Na, meine Beine haben mir den Atem nur kürzer gemacht. Und wenn ich jetzt auf die Straße will oder an den Strand hinab, so brauche ich bloß Dick zu rufen, Jorams jüngsten Lehrling, und fort fahre ich in meiner eigenen Kalesche wie der Lord Mayor von London.“ Er erstickte fast vor Lachen. „Mein Gott“, sagte Mr. Omer und sog an seiner Pfeife, „der Mensch muß das Fette mit dem Mageren nehmen, darauf muß er sich gefaßt machen im Leben (...).“*

Diese eindrucksvolle Schilderung aus Charles Dickens' Roman „David Copperfield“ zeigt deutlich, worum es bei den Einstellungswerten geht:

Um **die Freiheit, sich verhalten zu können**. So lange ich Herr oder Herrin meiner Sinne bin, habe ich die Möglichkeit, so oder so zu entscheiden: Ich kann auf diese Weise oder auf eine andere auf das antworten, was mir das Leben vorlegt. Und das kann durchaus eine Zumutung sein! Wer würde es dem Protagonisten in unserem Romanbeispiel verübeln wollen, wenn er ganz anders mit seinen Einschränkungen umginge? Wenn er voll Neid auf alle Gesunden blicken würde? Wenn er griesgrämig und verbittert in seinem Zimmer säße und seine Launen an der Enkelin oder den Besuchern ausließe?

**Freiheit ist** allerdings immer **bedingte Freiheit**. Unsere vermeintlichen Sicherheiten können sich in Sekundenbruchteilen in Nichts auflösen:

- Die Firma schließt >> und der Endfünfziger ist zu alt für den Arbeitsmarkt: Was nun?
- Der plötzliche Tod eines Kindes >> und Eltern und Geschwister haben ein Leben lang daran zu tragen.
- Ein Schlaganfall >> und alles ist anders.

- Ein traumatisches Ereignis >> und die überflutende Erinnerung quält über lange Zeiträume.

Manches kann sich wieder zum Guten wenden. Manches aber bleibt unveränderbar. Was dann?

Manchmal ist es gar nicht so einfach herauszufinden, was in einer Situation angesagt ist!

Angenommen, ein Mensch erfährt, dass er krebskrank ist. Vermutlich wird er sich einer Behandlung unterziehen. Aber welcher? Und vor allem: Wie lange? Bis wann ist „Kämpfen“ angesagt und ab wann „Erdulden“?

*„(...) Auch dort, wo wir mit einem Schicksal konfrontiert sind, das sich einfach nicht ändern läßt beziehungsweise sich vorderhand nicht ändern läßt – sagen wir mit einer unheilbaren Krankheit, mit einem inoperablen Karzinom –, daß also auch **dort, wo wir als hilflose Opfer mitten in eine hoffnungslose Situation hineingestellt sind**, auch dort, ja gerade dort, **sich das Leben noch immer sinnvoll gestalten läßt**; denn dann können wir **das Menschlichste im Menschen verwirklichen** und gleichsam Zeugnis ablegen von der menschlichsten aller menschlichen Fähigkeiten: eine Tragödie in einen persönlichen Triumph umzusetzen, ein **Leiden in eine menschliche Leistung umzugestalten**.*

*(...) Aufgrund dieser Möglichkeit, ein persönliches Leiden in eine menschliche Leistung zu transfigurieren, ist das Leben potentiell bis zuletzt sinnvoll – im allgemeinen gilt es ohnehin erst „zuletzt“, die Möglichkeit zu verwirklichen, auch das Leiden und noch das Sterben sinnvoll zu gestalten.*

*(Frankl/ Die Sinnfrage in der Psychotherapie)*

Der Mensch, der Einstellungswerte verwirklicht, ist der leidensfähige Mensch.

- Wie wird man dazu?
- Sicher nicht dadurch, dass man das Leid aufsucht!
- Und auch nicht dadurch, dass man änderbares Leid nicht ändert!

Viktor Frankl hat dazu einen humorvollen Vierzeiler geschrieben:

*„Was der Himmel dir beschieden,  
trage in Geduld hienieden;  
doch bei Wanzen greife ein,  
rufe gleich den Rosenstein!“* (Anmerkung: Wiener Ungezieferbekämpfungsfirma)

Die Leidensfähigkeit ist nicht „angeboren“, sie wird erworben. Sie ist die Antwort auf die Frage:

- Was erwartet diese Situation von mir?
- Was habe ich für einen Handlungsspielraum?
- Was kann und will ich leisten?
- Und was ist das jeweilig Sinnvollste?

*...Tapferkeit bedeutet,...dem Leben standzuhalten, wie es kommt. Dann aber gehört auch das Schwere zu unserem Leben. Es ist uns zugewiesen. Wenn wir ihm standhalten, wird es zum Gewinn. In jeder Situation liegt eine Möglichkeit zu wachsen, mehr Mensch zu werden....* (Romano Guardini/ Tugenden)

Das unabänderliche Leid muss nicht nur **Leid** sein, **das mir widerfährt**.

Es gibt auch **Leid, das durch mich verursacht wird**, Schuld, die unter Umständen nie wieder gut zu machen ist.

Auch hier gilt es, das „Ja“ zur Situation zu finden.

Ja, es ist so: Ich bin dieser Mensch, der dieses Leid verursacht hat!

Es ist sicher ein langer und schmerzlicher Prozess, bis dieses „Ja“ gesprochen werden kann. Viel näher liegend ist es, sich selbst „reinwaschen“ zu wollen (Ich konnte nicht anders/ die Situation war so/ die anderen haben auch nicht...) oder ihr zu entfliehen (durch Aktionismus/ durch Verdrängen/ im schlimmsten Fall durch Suizid).

Aber die Geistige Person weiß sehr wohl, dass diese Versuche unzulänglich sind und sie wird immer wieder „anklopfen“. Ich kann versuchen, die Geistige Person „auszusperren“. Aber:

Ich kann auch anders. Ich kann zu meiner Schuld stehen statt sie abzuwälzen.

Ich kann aus ihr lernen. Ich kann versuchen, dem sinnlosen Leid im Nachhinein Sinn abzurufen: Möglicherweise gibt es eine sinnvolle „Sühne“. Sie wird das verschuldete Leid nicht ungeschehen und es auch nicht mehr gutmachen. Aber sie kann vielleicht neues Leid verhindern oder (anderen) Leidtragenden weiterhelfen.

Frankl sieht die Einstellungswerte als die höchsten Werte an, die der Mensch je verwirklichen kann. Die „dritte Hauptstraße zum Sinn“ macht deutlich: Es gibt keine Lebensphase und keine Situation, die sich nicht sinnvoll gestalten lässt!

Das „Ja“ zum Unabänderlichen zu finden zeugt von menschlicher Größe, der scheinbare Verlierer wird zum Sieger. Indem der Mensch einwilligt in die Situation, ist er ihr nicht mehr ausgeliefert. Er ist nicht mehr Spielball irgendeines über ihn verhängten Fatums, sondern Gestalter seines eigenen Schicksals und sei es im Erdulden und Aushalten, im Loslassen und Verzichten, im Abschied nehmen und Segnen.

Das Schlusswort sei einem jüdischen Künstler übergeben, der – wie Frankl – die Hölle des KZs überlebt hat:

*„Als Knabe dachte ich, ich werde der Welt schon sagen, was ich in Auschwitz gesehen habe – in der Hoffnung, die Welt würde einmal eine andere werden; aber die Welt ist nicht anders geworden, und die Welt wollte von Auschwitz nichts hören. Erst viel später habe ich wirklich verstanden, was der Sinn des Leidens ist.“*

**Das Leiden hat nämlich dann einen Sinn, wenn du selbst ein anderer wirst.“**

*(Yehuda Bacon, Maler, Bildhauer; als Kind in Auschwitz zitiert in: Frankl/ Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn)*

## Erste Hilfe

(von Helga Lier-Bernsee)

Diese Woche nahm ich an einem Erste-Hilfe-Kurs teil und war sehr erstaunt, dass der Mensch in besonderem Fokus stand:

Ansehen, Wahrnehmen, Ansprechen, Zuhören, wie geht es ihm, was braucht er. Ist er bei Bewusstsein? Ihm sagen, dass Hilfe kommt! Die Hand halten, wenn er nichts mehr sieht und dabeibleiben! Hat er ein rotes Gesicht oder ist er bleich? Hat er einen Schock? Den Kopf oder die Füße hochlegen. Benötigt er Hilfe?

Die Techniken, wie man Verbände wickelt oder wie man einen Motorradhelm öffnet, wurden natürlich besprochen und geübt, doch im Vordergrund stand immer der Mensch!

Diese Achtsamkeitsübungen, die mich sehr sensibilisiert haben, können für alle Begegnungen große Bedeutung haben.

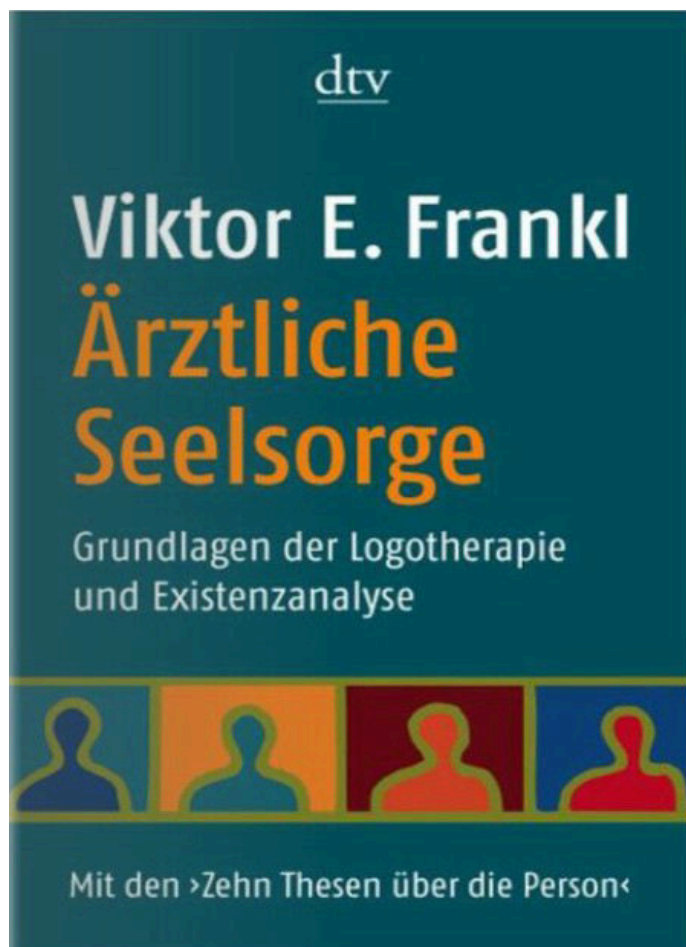
Das kann dazu führen, einen Zugang zu dem anderen Menschen zu finden, der über seine großen Fragen des Lebens sprechen möchte und sich die Frage stellt: Welchen Sinn hat mein Leben?

Dazu hat **Viktor E. Frankl** uns ein großes Vorbild gegeben in seinem Buch "**Ärztliche Seelsorge**"

(siehe Leseprobe: <http://www.book2look.de/book/9783423344272>).

Ein Klassiker der psychotherapeutischen Literatur und eines der Hauptwerke des jüdischen Wiener Arztes Viktor E. Frankl.

Enthalten sind die "Zehn Thesen über die Person", die das seiner Therapierichtung zugrunde liegende Menschenbild in konzentrierter Form wiedergeben.



## Inhaltsübersicht:

ÄRZTLICHE SEELSORGE	
Einleitung	15
<b>I. Von der Psychotherapie zur Logotherapie</b>	27
Psychoanalyse und Individualpsychologie	27
Das existentielle Vakuum und die noogene Neurose	37
Die Überwindung des Psychologismus	40
Der genetische Reduktionismus und der analytische Pandeterminismus	46
Imago hominis	51
Die Psychogenese des Psychologismus	57
<b>II. Von der Psychoanalyse zur Existenzanalyse</b>	66
A. Allgemeine Existenzanalyse	66
1. Vom Sinn des Lebens	66
Das Infragestellen des Daseinssinns	66
Der Über-Sinn	72
Lustprinzip und Ausgleichsprinzip	78
Subjektivismus und Relativismus	86
Drei Wertkategorien	91
Euthanasie	95
Selbstmord	98
Der Aufgabencharakter des Lebens	101
Das homöostatische Prinzip und die existentielle Dynamik ..	108
Vom Sinn des Todes	118
Gemeinschaft und Masse	124
Freiheit und Verantwortlichkeit	129
Von der Trotzmacht des Geistes	134
Das biologische Schicksal	135
Das psychologische Schicksal	139
Das soziologische Schicksal	144
Zur Psychologie des Konzentrationslagers	146
2. Vom Sinn des Leidens	156
3. Vom Sinn der Arbeit	166
Die Arbeitslosigkeitsneurose	169
Die Sonntagsneurose	174
4. Vom Sinn der Liebe	178
Sexualität, Erotik und Liebe	179
Einmaligkeit und Einzigartigkeit	182
Der Horizont des »Habens«	191
Wert und Lust	197
Sexualneurotische Störungen	205
Die psychosexuelle Reifung	210
Die Selbsttranszendenz menschlicher Existenz	213
B. Spezielle Existenzanalyse	216
1. Zur Psychologie der Angstneurose	218
2. Zur Psychologie der Zwangsneurose	225
Phänomenologische Analyse der zwangsneurotischen Erlebnisweise	232
Die logotherapeutische Technik der paradoxen Intention	243
3. Zur Psychologie der Melancholie	264
4. Zur Psychologie der Schizophrenie	271
<b>III. Von der weltlichen Beichte zur ärztlichen Seelsorge</b>	292
Ärztliche und priesterliche Seelsorge	293
Die manipulierte Beziehung und die konfrontierende Begegnung	297
Die existenzanalytische Technik des gemeinsamen Nenners ...	303
Letzte Hilfe	308
Zusammenfassung	317
<b>ZEHN THESEN ÜBER DIE PERSON</b>	330
Auswahlbibliographie der Werke von Viktor E. Frankl	343
Autorenverzeichnis	345
Sachverzeichnis	348
Viktor E. Frankl	351

Meine Empfehlung: Machen Sie mal wieder einen Erste-Hilfe-Kurs!

## Besondere Orte überall

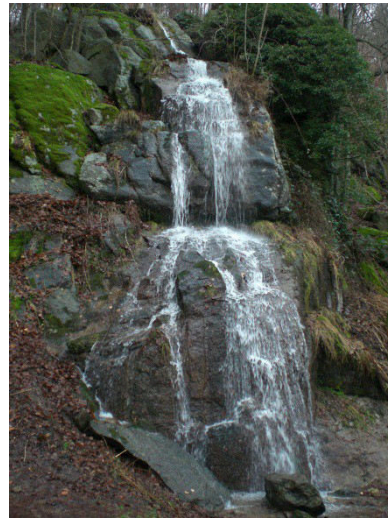
(von Carsten Ulrich)

Um über seine Einstellungswerte zu reflektieren oder einfach abzuschalten ohne den logotherapeutischen Bezug zu verlieren, habe ich einen lohnenden Spaziergang anzubieten:

Von dem Ort „Freiheit“ (ohne Witz) bzw. dem Naturparkplatz Freiheit kann man eine schöne Runde laufen. Als erste Station lohnt sich der Wildweibchenstein (vom Parkplatz ausgeschildert), eine Felsformation, der man nachsagt, dass hier früher wilde Kräuterfrauen in einer Höhle lebten. Hier folgt man dem Alemannenweg zur Burgruine Rodenstein. Wenn man nun den unteren Weg nimmt, kommt man zu dem einzigen Wasserfall im Odenwald. Von dort kommt man wieder zum Parkplatz zurück. Ich wollte den Weg zuerst so legen, dass das Ziel der Ort „Freiheit“ ist, dass man also zur Freiheit gelangt. Ich fand es dann aber besser, aus der Freiheit heraus zu starten.

Zum Abschluss kann man in der Gastwirtschaft „Freiheit“ einkehren, diese hat sogar eine Freiterrasse.

Start: Naturparkplatz „Freiheit“ im Ort Laudenu-Freiheit.



## Buchtipps

(Hinweis von Helga Lier-Bernsee)

**Karlheinz Biller/ Maria de Lourdes Stiegler:**  
**Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse** (Verlag Böhlau, 89.-€)

Viel Geld für ein Buch, aber fast 1000(!) Seiten und viele, viele Stichwörter rechtfertigen den Preis! Allein das Fremdwortregister (Teil III) zu Frankls Texten umfasst 260 Seiten.

Nach einer Kurzeinführung zur Logotherapie und Existenzanalyse folgt das Verzeichnis der Sachbegriffe (Teil I)- eine wahre Fleißarbeit, denn Frankl selbst hat ja keine Systematik verfasst. Teil II erklärt Sprachformen, die Frankl verwendet hat (Zitate von Dichtern, Bildsprache usw.).

Vor dem Kauf gibt es auch eine „Schnuppermöglichkeit“: Unter [books.google.de](https://books.google.de) kann man erfreulich viele Seiten durchblättern und sich ein erstes Bild machen.



## Termine 2013

### Gesprächskreis

(von Helga Lier-Bernsee)

Der nächste Gesprächskreis findet am 10. April 2013 (eine Woche später weil Osterferien) statt.

Versuchsweise möchte ich den Gesprächskreis in der Volkshochschule im Raum A01 Parterre (barrierefrei) ausrichten, in einer Atmosphäre vollkommener Ruhe sehr gut zum Zuhören und Miteinandersprechen. Ideal für einen Gesprächskreis. Danach ist noch ein Nachtreffen im Bistro Midi erwünscht. Wer noch Zeit und Lust hat.

Erste Kommentare: Ein echter Qualitätsschub.

In den Sommerferien ist die Volkshochschule geschlossen, so das wir dann wieder im Bistro Midi uns treffen werden.

### Studientag am 7. September 2013

Wir weisen schon einmal auf den kommenden Studientag hin!

Nähere Informationen wird es in den Juni-Nachrichten geben.





**Volkshochschule Mainz e.V.**

**5. Sinn-Wochenende in Gnadenthal**

**07.-09.06.2013**

Liebe Freundinnen und Freunde der Akademie!

Wie in den letzten Jahren bietet die Akademie – in Zusammenarbeit mit der "Jesus-Bruderschaft" (Sr. Michaela Klodmann) – wieder ein "besinnliches" Wochenende im "Haus der Stille" in Gnadenthal (Taunus) an, und zwar für alle, die bereits die Logo-Ausbildung in Mainz durchlaufen haben (Hamburger Modell, Grundbildung, Logo I) oder derzeit durchlaufen.

Es soll wieder Zeit und Raum sein für Treffen der einzelnen Abschlussjahrgänge, für Einzelgespräche, für Diskussionen in kleinen und großen Gruppen. Es soll wieder Zeit und Raum sein vor allem für die innere Einkehr, für die Arbeit an der "Geistigen Person", wozu auch gehören kann, dass wir an dem spirituellen Leben der Kommunität Gnadenthal teilnehmen.

Ich hoffe auf eine rege Teilnahme und bitte um Anmeldung bis zum 12.05.2013, und zwar wieder bei Frau Franziska Paffrath, die das "Haus der Stille" leitet.

Bitte bei der Anmeldung auf Absolvent(in) hinweisen und den Zimmerwunsch angeben. Im "Haus der Stille" stehen nur 28 Betten zur Verfügung, zusätzliche Zimmer können aber in einem zweiten Gästehaus belegt werden. So können gut 35 bis 40 Personen untergebracht werden. Eine Bestätigung der Anmeldung erhalten Sie direkt aus Gnadenthal!

Die Auseinandersetzung mit der "Geistigen Person" werden Sr. Michaela und ich wieder mit kurzen Beiträgen (Impulsreferaten) anregen. Hoch erwünscht sind Beiträge von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern! Wer sich an der Gestaltung der Sitzungen aktiv beteiligen möchte, der teile mir dies bis zum 30.04.2013 mit

**Veranstaltungsplan:**

Freitag:

bis 17.30 Uhr   Anreise,  
18.00 Uhr   Gottesdienst (optional),  
19.00 Uhr   Abendessen, danach informelles Zusammensein

Wenn sich die Teilnehmer(innen) der einzelnen Ausbildungskurse treffen möchten, dann sollten sie im Vorfeld untereinander den Kontakt suchen!

Samstag:

09.00-18.00 Uhr Seminar "Mensch sein und Person werden:  
Beschäftigungen mit der geistigen Dimension"

Das Tagesseminar wird in die zeitlichen Abläufe der Kommunität eingebettet. Am Samstagabend feiert die Jesus Bruderschaft immer ganz bewusst den Beginn des Sonntags mit einer kleinen Liturgie und festlichem Essen und danach einigen Beiträgen, z. B. Geschichten, Musik o.ä.

Sonntagvormittag:

10.00 Uhr   Gottesdienst (optional),

Wandern, freie Natur,  
12.00 Uhr Mittagessen und Abschluss

Mit freundlichen Grüßen  
R. Ochsmann

## **Anmeldung zum Wochenende**

Anmeldung bei Frau Paffrath bis zum 12.05.2013

Franziska Paffrath  
Haus der Stille,  
Jesus-Bruderschaft e.V.  
Hof Gnadenthal 14  
65597 Hünfelden  
Tel.: 06438/ 81-370  
Fax.: 06438/ 81-365  
mail: [haus-der-stille@jesus-bruderschaft.de](mailto:haus-der-stille@jesus-bruderschaft.de)  
[www.jesus-bruderschaft.de](http://www.jesus-bruderschaft.de)

## **Übernachtung und Verpflegung**

Übernachtung + Vollpension (einschl. Kaffee/Kuchen am Nachmittag des Freitag und Samstag, Festessen am Samstagabend zur Begrüßung des Sonntags) pro Person im:

EZ mit Du/WC: 175,00 Euro  
DZ mit Du/WC: 172,00 Euro  
EZ mit fl. w/k Wasser: 145,00 Euro

## **Anmeldung von Beiträgen**

Anmeldung von Beiträgen bei Prof. Ochsmann bis 30.04.2013  
[logotherapie@vhs-mainz.de](mailto:logotherapie@vhs-mainz.de) / Telefon 0151-25701569.

## **Jahrgangstreffen**

Jahrgangstreffen bitte selbst organisieren!

## Ausblick

Die nächsten Logo-News erscheinen im Juni 2013.

Das Thema der nächsten Ausgabe lautet: **"Viktor Frankl und Wien"**.

Beiträge bitte bis Ende Mai 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)