

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 43

Dezember 2014



Heil und Heilung

(Anneliese Handel)

„Macht hoch die Tür, die Tor macht weit“ - so singt das bekannte Adventslied und fordert auf, die Türen zu öffnen für den, der „Heil und Leben“ mit sich bringt. Damit ist die Sehnsucht in Worte gefasst, die - bewusst oder unbewusst - viele Menschen gerade in der Advents- und Weihnachtszeit haben: Es möge jemand kommen, der Frieden und Gerechtigkeit schafft, der den Mächtigen widersteht, und der Gewalt und Schrecken ein Ende setzt. So lautet das Thema dieser Dezemberausgabe:

Heil und Heilung.

Zwei fast gleich lautende Wörter, die doch nicht dasselbe meinen. Heil hat immer den ganzen Menschen im Blick. Der heile Mensch steht im Einklang mit sich, mit der Welt und mit Gott (oder der für ihn maßgebenden transzendenten Instanz). Das bedeutet aber nicht zwangsläufig, dass er gesund sein muss.

Heilung bedeutet in erster Linie die Genesung von einer Krankheit oder die Wiederherstellung einer gestörten Funktion. Der geheilte Mensch muss aber nun keineswegs „heil“ sein, auch wenn sein Oberschenkelhalsbruch zufriedenstellend verheilt ist.

Beiden gemeinsam scheint mir zu sein: Wir können weder das eine noch das andere aus eigener Kraft herbeiführen. Wir können zwar einiges dazu tun. Ein trainierter Körper ist widerstandsfähiger und weniger sturzgefährdet. Ein Mensch, der sich mit Grundfragen des Lebens auseinandersetzt, wird Schicksalsschlägen anders gegenüber treten können als einer, der das noch nie getan hat. Und trotzdem können wir weder Heil noch Heilung machen. Wir können nicht beschließen, heil oder gesund zu sein.

„Woher kommt mir Hilfe?“ (Psalm 112).

Kommt sie von außen? Oder finde ich sie in meinem Inneren? „Es ist das Heil uns kommen her von lauter Gnad' und Güte...“ singt ein altes Kirchenlied. Das Heil ist hier gedacht als von außen kommend. Das deckt sich mit unserer Erfahrung: Das Mut machende Wort, die tröstende Geste, die kritische Anfrage, die zugesprochene Vergebung – all dies können wir uns nicht selbst geben, es muss uns von außen zukommen. Das gilt auch für die Gesundheit: Wir können uns nicht selbst operieren und wir können uns nicht selbst therapieren.

Woher kommt mir Hilfe?

Sie kommt nicht nur von außen, sondern auch aus dem eigenen Inneren. Die Logotherapie nimmt ja einen heilen, unzerstörbaren Kern im Menschen an, die geistige Person. Sie befähigt den Menschen, Stellung zu nehmen. Er muss sich nicht gefangen nehmen lassen von einer Krankheit. Er kann sich ihr gegenüber stellen; er kann sie (in den durch die Art der Erkrankung gesetzten Grenzen) beeinflussen, gestalten (Pathoplastik).

Dasselbe gilt für Beziehungen, die schwierig sind oder belastet, nicht-heil. Die geistige Person eröffnet dem Menschen die Freiheit, sie anders zu gestalten als sie jetzt sind.

Der Mensch hat keinen Anspruch auf ein positives Lebensschicksal, aber er kann das Leben zu seinem machen: Das ist ein höchst aktiver Vorgang. Und eine lebenslange Aufgabe! Heil und Heilung sind keine statischen, sondern dynamische Zustände. Wir sind nicht dauerhaft heil und auch nicht dauerhaft gesund. Wir pendeln immer zwischen einem Mehr oder Weniger.

Kurt Marti, der Schweizer Theologe und Schriftsteller, hat dies in Text und Bild gesetzt:!

der gerade weg
meistens
gerät
gerade
ein
gerader
weg
nicht
so
gerade
wie
zunächst
gewollt
und
gleich
immer
mehr
einem
slalom
macht
aber
nichts
denn
unentwegt
kurvt
so
ein
slalom
um
die
GERADE

Kurt Marti

PS:

Möglich, dass Sie, liebe Leserin, lieber Leser, ganz anderer Meinung sind...
Vielleicht mögen Sie uns an Ihren Gedanken, Anmerkungen und Erfahrungen Anteil geben? Die nächsten News erscheinen wieder in drei Monaten und könnten Ihren Leserbrief enthalten.

Was Weihnachten ist

(Text aus Brasilien)

Wenn du Freunde hast, besuche sie.
Weihnachten ist Gemeinschaft!

Wenn du Feinde hast, versöhne dich mit ihnen.
Weihnachten ist Friede!

Wenn du Arme an deiner Seite hast, hilf ihnen.
Weihnachten ist Gabe!

Wenn du Hochmut hast, überwinde ihn.
Weihnachten ist Bescheidenheit!

Wenn du jemanden etwas schuldig bist, gib es ihm.
Weihnachten ist Gerechtigkeit!

Wenn du Sünden hast, kehre um.
Weihnachten ist Gnade!

Wenn du Finsternis hast, zünde ein Licht an.
Weihnachten ist Licht!

Wenn du Traurig bist, belebe deine Freude.
Weihnachten ist Freude!

Wenn du im Irrtum bist, besinne dich.
Weihnachten ist Wahrheit!

Wenn du Hass spürst, vergiss ihn.
Weihnachten ist Liebe!

Heilende Worte

(Gedanken von Helga Lier-Bernsee)

Ich bin ganz fest überzeugt, dass durch das richtige "Wort" eine gutes Miteinander möglich ist und auch heilen kann. Viele Familien bleiben unversöhnt, weil nicht genug miteinander mitfühlend gesprochen wird. Wir haben auch nicht gelernt offen und ehrlich zu sein und den anderen als eigenes Individuum anzuerkennen.

In meiner schwersten Stunde meines Lebens als mein Partner starb, half mir der 23. Psalm dieses Hinscheiden getrost zu erleben.

"Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen ...
Muss ich auch wandern in finsterner Schlucht,
ich fürchte kein Unheil;
denn du bist bei mir,
dein Stock und dein Stab geben mir Zuversicht" (Ps 23,1.4).

Bischof Lettmann zitiert Wilhelm Bruners „Ich atme die alten Heilsworte in meine Tagängste und bin guter Hoffnung.“ Er fährt fort: „Im Gebet der Psalmen können wir unseren Ängsten Ausdruck geben. Zugleich jedoch enthalten sie heilende Worte, die unsere Finsternis hell machen und uns Mut geben auf dem Weg in den Tag.“

Buchtipps:

Inge Patsch

Die Logik des Herzens (Tyrolia Verlag 2012/ 8,95 €)

„Vertrauen in das Leben gewinnen“

(Empfehlung von Christel Mischler)

Dieses Buch habe ich, wie man so schön sagt, zur richtigen Zeit gelesen und konnte es Menschen anbieten, für die es in diesem Moment eine gute Hilfe war.

Frau Patsch zeigt in einer humorvollen Weise, an Hand von Alltagsbeispielen und viel eigener Lebenserfahrung, wie sich die Verstrickungen der Denkmuster aufbauen, und kann damit den Lesern Mut machen, die eigenen Fesseln zu lösen, leichter zu lösen.

Nur, wenn das Gleichgewicht zwischen Denken und Fühlen in der Balance ist, sind Entscheidungen möglich.

Logik und Herz werden von ihr ganz liebevoll als Partner vorgestellt, die nicht konkurrieren, sondern eine notwendige Ergänzung darstellen, um den täglichen Anforderungen des Lebens gerecht zu werden.

Gedanken dazu:

„Das größte Wunder, Mensch, das bist Du selbst!“ (Yesudian)

Viele Bücher habe ich gelesen von Menschen mit beeindruckenden Biografien.

Sehr viele Menschen habe ich kennengelernt und hörte von ihnen die unterschiedlichsten Lebensgeschichten.

Und oft habe ich erlebt, dass Menschen dazu tendieren, immer wieder die Frage nach dem „Warum“ zu stellen.

„Warum muss ich denn schon wieder mit einem neuen schwierigen Thema konfrontiert werden?“

„Warum kann das Glück nicht mal eine längere Zeit bei mir verweilen?“

„Warum werden mir so viele schwierige Aufgaben gestellt?“

„Warum gerade ich?“

Wie leicht und verständlich erscheint uns das Leben in schwierigen Situationen nur noch trost- und sinnlos: „Es hat doch alles keinen Sinn!“ Gedanken wie diese nehmen viel Platz in einem Menschen ein, und nicht selten entsteht daraus ein Teufelskreis, aus dem man nicht so einfach raus findet.

Die Frage ist falsch gestellt, wenn wir nach dem Sinn des Lebens fragen.

„Das Leben ist es, das Fragen stellt.“ (Viktor Frankl)

Oft vergeht lange Zeit, bis das Wort „Warum“ aus dem Sprachgebrauch reduziert werden kann, und viel Zeit vergeht wiederum, bis statt dem „Warum“ das Wort „Wozu“ eingesetzt, begriffen und anwendbar wird.

Die Logotherapie half mir dabei in so manch schwierigen Situationen „trotzdem Ja zum Leben zu sagen.“

Unterschiedliche Methoden aus der Logotherapie und die Bereitschaft, diese auch anzuwenden und damit alte Strukturen loszulassen, wirkten sich positiv auf mein Leben aus.

Die Logotherapie lehrt uns den Reichtum der Werte zu nutzen:

Erlebniswerte, Einstellungswerte, Schöpferische Werte.

Dadurch wurde mir vieles bewusster. Ich lernte mein Bewusst- und Unbewusstsein als meine persönlichen Verbündeten kennen.

Werte, meine Werte – diese wahrzunehmen, zu fühlen und zu leben, veränderte einiges in meiner Innen- und Außenwelt.

Als ich vor einigen Jahren einen Vortrag von Frau Inge Patsch hörte, berührten mich ihre Worte sehr. Sie beschrieb an lebensnahen Beispielen, wie sie mit Alltagsthemen umgeht, für mich genau im Sinne „gelebter Logotherapie“. Ihre Ausstrahlung ihrer Lebensbejahung weckte bei mir viel Interesse. Ich hatte das Glück, mehr von ihrer Arbeit kennenzulernen, und spürte dies als große Bereicherung für meinen Werdegang.

Die „Logik des Herzens“ (Buchtitel von Frau Patsch), für mich eine wunderbare Hilfestellung, um sich bewusst zu machen, wie aktiv der Gegenspieler in einem wirkt. Mit ihren Beispielen, die so alltagsbezogen sind, wird man motiviert, sich vielleicht mal selbst zu reflektieren und zu fragen: „Kommt meine Entscheidung gerade mehr vom Kopf oder vom Herzen?“

Mit zwei Puppen, die sich im Dialog austauschen, der eine ist der Kasimir, er vertritt das Gefühl, der andere ist der Albert, er vertritt den Verstand. Schnell wird einem klar, dass es nicht um Richtig und Falsch geht, denn die Meinungen, die die beiden vertreten, weisen auf den Spielraum hin, der uns in einigen Entscheidungen nicht immer zu Verfügung steht.

Michael Tietze

Die heilende Kraft des Lachens (Kösel-Verlag 2007/ 21,95 €)

„Mit Therapeutischem Humor frühe Beschämungen heilen“

(Empfehlung von Helga Lier-Bernsee)

Zu dem Buch heißt es:

»Hölzerne« Menschen haben oft Schwierigkeiten, von anderen akzeptiert zu werden. Dieses Buch zeigt einen interessanten neuen Therapieansatz, wie frühe Beschämungen geheilt werden können.

Elisabeth Lukas

Für dich (Kösel-Verlag 2003/ 17,94 €)

„Heilende Geschichten der Liebe“

(Empfehlung von Helga Lier-Bernsee)

Meike Cordula Wiesenthal

Sinn durch Musik (Existenz und Logos, 20. Jahrgang, Heft 20/2012, Seite 4)

(Empfehlung von Helga Lier-Bernsee)

Siehe auch http://www.logotherapie-gesellschaft.de/heftarchiv/DGLE-2012_20.pdf

Die 4 Elemente der Musik:

Zeitlichkeit – wirkt auf die Motorik

Klang – wirkt auf Seele und Psyche

Dynamik – regt die Fantasie an

Form – ordnet Geistiges

Veranstaltungen

Sinn-Wochenende 2015

Das Sinn-Wochenende in Gnadenthal findet **15.-17. Mai 2015** statt!

Im Programm der Mainzer Akademie ist fälschlicherweise Juni angegeben!

Logotherapeutischer Gesprächskreis in Mainz

Er findet jeden 1. Mittwoch im Monat statt.

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

Bericht vom Gesprächskreis am 03.12.2014:

(von Helga Lier-Bernsee)

Der Vorsitzende der Mainzer Tafel, Herr Reuter, und Frau Crissy Hemming waren zu Gast und zeigten den untenstehenden Film und beantworteten Fragen: Wie viele Menschen kommen; dass die Kinder Weihnachtspakete und bei Schulbeginn Markenschulranzen erhalten; dass im Sommer (und auch sonst) alles schön gekühlt wird, damit niemand durch verdorbene Waren krank wird.

Auf dem Tisch hatte ich rote Äpfel liegen, die wurden gerne angenommen, gegessen oder mitgenommen. Zum Schluss sind wir noch in die Pizzeria und da wurde es persönlicher und wir fanden es richtig gut, über die Mainzer Tafel in der Heidelberger Fassgasse informiert zu werden.

Es ist sehr gut möglich, dass Frau Crissy Hemming aus ihrer Arbeit mit Menschen, die große Probleme mit dem Leben haben, nächstes Jahr noch einmal berichtet. Es waren sehr wertvolle Gesprächspartner – wie jedes Mal im Gesprächskreis in all diesen Monaten konnten wir uns gut austauschen und Erkenntnisse sammeln.

Siehe auch den Bericht in der „Allgemeine Zeitung Mainz vom 11.04.2012 / Lokales“
Was vom Tisch übrig bleibt - DOKUMENTATION Crissy Hemming zeigt Film "Spenden vom Überfluss der Welt" über die Mainzer "Tafel"

<http://www.genios.de/presse-archiv/artikel/MAZ/20120411/was-vom-tisch-uebrig-bleibt-dokumen/52413900001334095200.html>

(Das Lesen des Berichtes im Internet kostet eine Freischaltgebühr von 2,38 €)

Ausblick

Die nächsten Logo-News erscheinen im März 2015.

Das Thema der nächsten Ausgabe lautet: „**Vom Haben**“

Beiträge bitte bis Ende Februar 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)