

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 46

September 2015



Isenheimer Altar, ehemals Hauptaltar des Antoniterklosters in Isenheim/Elsaß, zweite Schauseite, linker Flügel, Szene: Verkündigung an Maria
https://de.wikipedia.org/wiki/Verkündigung_des_Herrn

Vorwort

Der Ausschnitt aus dem berühmten Isenheimer Altar von Matthias Grünewald ist ausgewählt, weil er unser Thema ins Bild setzt: Maria ist eine Antwortende.

Er weist aber gleichzeitig auf ein Seminar hin, das Dr. Gottfried Matthias Spaleck halten wird (siehe Seite 8).

Außer verschiedenen Aspekten zum Thema finden Sie in dieser Ausgabe der Logo-News noch eine Rückschau der „etwas anderen Art“ auf den wieder sehr gelungenen Studientag.

Viel Freude beim Lesen!

Ankunft

(Dr. Gottfried Matthias Spaleck)

Sie sind angekommen. Unübersehbar. Täglich werden es mehr. Es sind Menschen, die aus unerträglichen Lebenssituationen fliehen. Fast immer tragen diese Menschen seelische Verletzungen mit sich, manchmal auch körperliche. Mitunter sind es Menschen, die Wunschbilder in sich haben von Glück durch Reichtum. Manchmal sind es Menschen, die kriminell sind und sich hier bessere Aktionsmöglichkeiten erhoffen.

Mit diesen sichtbaren Menschen kommt aber auch etwas anderes an, etwas unsichtbares, etwas in uns, die wir schon hier sind. Es ist zu spüren: eine Zeitepoche geht zu Ende, eine neue hat begonnen. In uns entstehen Bilder, Gedanken, Gefühle. Es kann Angst sein, Angst etwas zu verlieren, etwas aufgeben zu müssen. Es kann Sorge sein, Ärger, Wut, vielleicht auch Hass, der Wunsch sich abzugrenzen, abzuschotten, zu negieren, zu verdrängen. Und auch Mitgefühl, Gastfreundschaft, Solidarität und der Impuls zu helfen, manchmal auch Trauer und Fassungslosigkeit angesichts dessen, was manche dieser Menschen erlebt haben.

Es kommt in uns etwas an. Wir sind Angesprochene, so oder so. Mit Viktor Frankl ließe sich sagen: wir sind im Augenblick vom Leben her Befragte. Ich habe nicht die Wahl, nicht in dieser Situation zu stehen. Ich werde die Situation gestalten, so oder so. Meine Freiheit liegt in der Wahl meiner Antwort. Welche Antwort will ich geben? Welche Antwort will meine Psyche, will mein Ego auf diese Anfrage geben? Und andererseits: welcher Wert ruft mich an? Welcher Sinn, welche Möglichkeit zu einer Werteentscheidung liegt in dieser Situation?

Werteentscheidungen liegen jenseits von Moral, jenseits eines wie auch immer gearteten Zwangs. Ich „muss“ jetzt nicht helfen oder sonst wie solidarisch sein, ebenso wenig wie ich die Angekommenen bekämpfen oder vertreiben „muss“. Was sagt meine innere Stimme, mein autonomes Gewissen zu dieser Situation?

Es wird deutlich: es geht nicht weiter wie bisher. Wie sieht das Neue aus, das kommen will? Es ist sicher keine gangbare Lösung, wenn alle Menschen auf unserer Erde, die in bedrückenden und unzumutbaren Bedingungen leben müssen, versuchen, sich einen Platz auf einer der materiellen „Wohlstandsinseln“ etwa in Europa zu sichern. Ebenso wenig ist es jedoch eine Lösung, wenn wir fortfahren hier

bei uns Lebensformen zu gestalten, deren materieller Überfluss uns in die Sinnlosigkeit abgleiten lässt und die in anderen Teilen der Welt eben jene katastrophalen Lebensbedingungen hervorrufen oder begünstigen, deren Folgen wir über die ankommenden Flüchtlinge gerade hautnah erleben. Bin ich aufgerufen, meinen Lebensstil zu überdenken? Was ist wirklich wesentlich in meinem Leben? Geht es bei den aktuellen Ereignissen nicht um „das Wissen um die eine Menschheit“, wie Viktor Frankl es ausgedrückt hat, das Wissen also, dass wir Menschen eine globale Gemeinschaft bilden, in der jeder Einzelne das Recht auf ein Leben in Würde hat, also möglichst frei von Angst, Hunger und Gewalt?

Es kommt etwas Neues an. Es liegt an mir, ob es sich mit Sinn füllen kann.

Antworten

(Anneliese Handel)

Eine Antwort ist eine Entgegnung, eine Erwiderung:

Ein Mensch spricht, der andere antwortet.

Der Antwort geht also immer etwas voraus, nämlich das Angesprochenensein.

Der Mensch ist auf Beziehung angelegt und angewiesen. Im Begriff „Ant-wort“ steckt schon das Mittel, mit dem Beziehung gestiftet wird: Es ist das Wort.

Das Wort löst etwas aus beim angesprochenen Menschen: Er reagiert.

Wir alle wissen, wie unterschiedlich Antworten ausfallen können:

zustimmend, ablehnend,
erfreut, verärgert,
gelangweilt, interessiert,
knapp, ausführlich, ausufernd,
liebepoll, zornig,
tröstend, verletzend,

Eine Antwort ist aber nicht nur Re-Aktion. Denn was der Angesprochene antwortet und auf *welche Weise* er das tut, das liegt in seiner Entscheidung!

Ein Beispiel aus der biblischen Überlieferung:

„Das Wort des Herrn erging an den Propheten“: So pflegen Berufungen eingeleitet zu werden. Und die Antworten?

Sie reichen von der Einwilligung („Sende mich!“) über Ausreden („Ich bin zu jung“; „Ich kann nicht gut reden“; „Was soll ich denn sagen? Es wird mir keiner glauben!“) bis hin zur Verweigerung („Mache ich nicht, schicke einen anderen!“)

Wenn Sprechen und Antworten gelingt, dann eröffnet sich so etwas wie ein zwischenmenschlicher Raum: Im Austausch miteinander klären sich Gedanken, entfalten sich Möglichkeiten, nehmen Ideen Gestalt an, formt sich Zukunft.

Das Wort ist eine wichtige, aber keineswegs die einzige Möglichkeit der Antwort.

Lachen – Antwort auf einen guten Witz

Stirnrunzeln – Antwort auf einen schlechten Witz

Ein Schritt zurück – Antwort auf eine Grenzverletzung

Jemandem die Hand auf die Schulter legen – Antwort auf die Trostlosigkeit des anderen
Die Fäuste gegen jemanden ballen – Antwort der Ohnmacht auf erlittenes Unrecht
Ein Lächeln – Antwort auf eine empfangene Wohltat
Miteinander schweigen – Antwort auf das Leid eines anderen

Bei Viktor Frankl hat „antworten“ eine umfassende Bedeutung. Hier geht es nicht um einzelne Antworten, sondern um Grundsätzliches. Das ganze Leben heißt antworten. Frankl spricht vom Antwortcharakter des Daseins.

„...Wir bemühten uns, den Aufgabencharakter des Lebens aufzuzeigen, mit ihm aber zugleich den **Antwortcharakter des Daseins**: Nicht der Mensch sei es, so erklärten wir, der die Frage nach dem Sinn des Lebens zu stellen habe, vielmehr sei es umgekehrt so, **dass der Mensch selber der Befragte ist; dass er selber zu antworten hat**; dass er die jeweiligen Fragen, die **sein** Leben an **ihn** stellt, zu beantworten hat; nur dass solche Beantwortung immer eine Beantwortung „in der Tat“ ist: Nur im Handeln lassen sich „Lebens-Fragen“ wahrhaft beantworten ihre Beantwortung erfolgt in der Ver-antwortung je unseres Daseins. Ja, „unser“ ist das Dasein überhaupt nur, soweit es verantwortetes Dasein ist.“

(Viktor Frankl/ Der unbewusste Gott)¹

„...Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Die Antworten aber, die der Mensch gibt, können nur **konkrete Antworten auf konkrete „Lebensfragen“** sein. In der Verantwortung des Daseins erfolgt ihre Beantwortung, in der Existenz selbst „vollzieht“ der Mensch das Beantworten ihrer eigenen Fragen.“

(Viktor Frankl/Ärztliche Seelsorge)²

Der Mensch: ein Angerufener und ein Antwortender. Jeder auf seine Weise.

Darin liegt eine Last.

Ich muss herausfinden, was *meine* Aufgaben sind.
Ich muss entscheiden, ob ich sie annehme oder nicht.
Meine Entscheidungen haben Konsequenzen, für mich und für andere.
Dabei kann und werde ich irren, schuldig werden.

Ganz schön unbequem!

Gleichzeitig: Welch großartiger Entwurf vom Menschen:

Der Mensch –

eingeladen, seine Freiheit zu gebrauchen
eingeladen, sein Leben in die Hand zu nehmen
eingeladen, in die Welt hinein zu wirken
eingeladen, ein Original zu sein und nicht eine Kopie

Sei du selbst.
Alle anderen sind schon vergeben.

(Oscar Wilde)

1 Hervorhebungen von der Redaktion

2 Hervorhebungen von der Redaktion

Kraft für den Alltag

(Beitrag von Alexandra Scheidter)

Ich bitte nicht um Wunder und Visionen, Herr,
sondern um die Kraft für den Alltag.

Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte!

Ich bitte um Kraft für das rechte Maß,
dass ich nicht durch das Leben gleite,
sondern den Tageslauf bewusst wahrnehme,
auf Lichtblicke und Höhepunkte achte
und Raum finde für Augenblicke der Stille.

Lass mich erkennen, dass Grübeln nicht weiterhilft,
weder über die Vergangenheit, noch über die Zukunft.
Hilf mir, das Nächste so gut wie möglich zu tun
und die jetzige Stunde als die Wichtigste zu erkennen.

Bewahre mich vor der Erwartung, es müsste im Leben alles glatt gehen.
Schenke mir die Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge
und so genannte Rückschläge eine hilfreiche Zugabe zum Leben sind,
durch die wir wachsen und reifen.

Schicke mir im rechten Augenblick jemanden, der den Mut hat,
mir die Wahrheit in Liebe zu sagen,
und lass mich Deine Wahrheit aus meinem Innersten hören.

Ich weiß, dass sich viele Probleme auch dadurch lösen können, dass ich nichts tue.
Zeige mir, wo ich warten soll, und gib mir die Geduld und das Vertrauen dazu.
Du weißt, wie sehr wir der Freundschaft bedürfen.
Gib, dass ich dieser schönsten, schwierigsten, riskantesten und
zartesten Aufgabe des Lebens gewachsen bin.

Verleihe mir die nötige Wachsamkeit, im rechten Augenblick ein Päckchen Güte,
mit oder ohne Worte, an der richtigen Stelle abzugeben.
Mach aus mir einen Menschen, der einem Schiff mit Tiefgang gleicht,
um auch die zu erreichen, die „unten“ sind.

Bewahre mich vor der Angst, ich könnte das Leben versäumen.
Gib mir nicht, was ich mir wünsche, sondern, was ich brauche.

Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte !

Lass mich jeden Tag DICH in mir spüren.
So könnten auch die anderen DICH durch MICH erfahren und fühlen:

Dass Du in uns allen bist, bei jedem kleinen Schritt!

(Antoine de Saint-Exupéry)

Der Logostudententag aus der Sicht von Samba

(Samba Weismüller)

Wau, das war zwar schon mein 2. Logostudententag, aber der erste, bei dem ich die Wanderung mitmachen konnte. Letztes Mal hatte sich Frauchen die Pfote verletzt. Diesmal sind wir dann aber auch den großen Weg mitgegangen, Margit und Sabine hatten den



ausgekundschaftet. Also mir hat der sehr gut gefallen, ich konnte viel durch den Wald stöbern. Bin auch mal in einem Stollen gewesen, was ich da gemacht habe, verrate ich lieber nicht ... Ich war immer vorne weg, deshalb bin ich auf dem Bild nicht drauf, Herrchen und Frauchen waren dauernd so tief in Gespräche verwickelt, dass ich viel mehr durfte als sonst. Nur als ich mal eben in den Rhein hüpfen wollte, hat mich Frauchen festgehalten. Denn die Bilder, die Frauchen gemacht hat, täuschen: Meistens schien die Sonne, und es wurde zwischen durch ziemlich warm, da hätte ich gerne geplantscht. Den kurzen Schauer bei der Burg konnte ich mir so aus dem Fell schütteln. Aber Herrchen hatte mein Wasser dabei. Nach zwei Stunden hatten die Menschen auch Hunger und teilten Rosinenbrot, Nüsse, Äpfel und Eier miteinander. Wo war nur die Wurst?! Naja, ich bekam wenigstens etwas von meinem Futter.

Nach über drei Stunden kamen wir zurück, und es ging weiter mit Kaffee und Kuchen, da freut sich Frauchen immer schon drauf. Ich bekam auch richtig mein Fressi und habe dann allerdings verschlafen, was der offensichtliche Rudelführer zu erzählen hatte – ich hoffe, ich habe nicht geschnarcht ... Etwas von Flüchtlingen, die Angst und Hunger haben, habe ich noch mitbekommen. Das kann ich als polnischer Straßenhund, der oft vertrieben wurde, gut verstehen. Und Angst vor Schüssen habe ich heute noch.

Den letzten Teil der Veranstaltung das Abendessen – es roch schon so lecker – durfte ich leider nicht mitmachen, da plötzlich jemand meinte, dass Hunde im Haus nicht erlaubt sind. Ach ja, im Vortrag war auch von Vorurteilen die Rede ... So fuhren wir nach Hause und hoffen alle drei, dass im nächsten Jahr eine hundefreundliche Lösung gefunden wird, zumal der Rudelführer sich auch ein Wauzi holt – da freue ich mich schon drauf!

Bis dahin liebe Grüße von Samba, Frauchen (Christiane) und Herrchen (Bernd)



Reich und arm

(Beitrag von Alexandra Scheidter)

Eines Tages nahm ein reicher Mann seinen Sohn mit aufs Land, um ihm zu zeigen, wie arme Leute leben. So verbrachten die beiden einen Tag und eine Nacht auf einer Farm einer sehr armen Familie.

Als sie wieder zu Hause waren, fragte der Vater seinen Sohn: „Nun, wie war dieser Ausflug?“ „Sehr interessant!“, antwortete der Sohn.

„Und hast du gesehen, wie arm Menschen sein können?“ „Oh ja, Vater, das habe ich gesehen.“

„Was hast Du also gelernt?“, hakte der Vater nach.

„Der Sohn antwortete: „Ich habe gesehen, dass wir einen Hund haben und die Leute auf der Farm haben vier. Wir haben einen Swimming-Pool, der bis zur Mitte unseres Gartens reicht und sie haben einen See, der gar nicht mehr aufhört. Wir haben Lampen in unserem Garten und sie haben unzählige Sterne am Himmel. Unsere Terrasse reicht bis zum Vorgarten und sie haben den ganzen Horizont.“

Der Vater war sprachlos.

Da fügte der Sohn hinzu: „Ja, Vater, ich habe gesehen, wie arm wir sind.“

(Aus: Vom Duft der Rosenblüte Hrsg. Cornelia Haverkamp)

Verweilen

(Beitrag von Alexandra Scheidter)

Lass mich langsamer gehen, Herr.
Entlaste das eilige Schlagen meines Herzens
durch das Stillwerden meiner Seele.

Lass meine hastigen Schritte stetiger werden
mit dem Blick auf die weite Zeit der Ewigkeit.

Gib mir inmitten der Verwirrung des Tages
die Ruhe der ewigen Berge.

Löse die Anspannung meiner Nerven und Muskeln
durch die sanfte Musik der singenden Wasser,
die in meiner Erinnerung lebendig sind.

Lass mich die Zauberkraft des Schlafens
erkennen, die mich erneuert.
Lehre mich die Kunst des freien Augenblicks.

Lass mich langsamer gehen, um eine Blume zu streicheln,
ein paar Zeilen in einem Buch zu lesen.

Lass mich langsamer gehen, Herr,
und gib mir den Wunsch,
meine Wurzeln tief in den ewigen Grund zu senken,
damit ich emporwachse
zu meiner wahren Bestimmung.

(Gebet aus Südafrika)

Veranstaltungen

Wege zur geistigen Person

Der Isenheimer Altar als meditative Annäherung an die eigene Geistige Person
Seminar im Haus der Stille, Kloster Gnadenthal, 22. bis 25. Oktober 2015
Dr. Gottfried Matthias Spaleck

Die Bewusstwerdung der eigenen Geistigen Person stellt wohl das Herzstück der Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Frankls dar. Alle wesentlichen Phänomene der Logotherapie wie Freiheit, Selbstdistanzierung, Selbsttranszendenz, Verantwortlichkeit, Individualität, Sinn- und Wertorientierung haben ihren Ursprung in der Geistigen Person.

Diese Tatsache existiert nicht erst seit ihrer Beschreibung durch Viktor Frankl. Das Wesen der Geistigen Person ist überzeitlich. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass auch Menschen früherer Zeitepochen sich mit dem Phänomen der Geistigen Person auseinandergesetzt haben, auf ihre je eigene Art und Weise, eingebunden in die Ausdrucksformen ihrer jeweiligen Zeitepoche.



Ein wunderbares Beispiel einer solchen kreativen Auseinandersetzungsprozesses mit der Geistigen Person stellen die Bildtafeln des Isenheimer Altars von Matthias Grünewald aus dem 16. Jahrhundert dar. Dem Künstler scheint es gelungen, wesentliche Aspekte der Geistigen Person mit den Ausdrucksformen der christlichen Symbolik zu verbinden.

Besuch des Hl. Antonius beim Hl. Paulus von Theben
Bild wurde vom Autor zur Verfügung gestellt.

Die Überzeitlichkeit des in der Symbolik Beschriebenen ermöglicht es auch dem heutigen Betrachter der Bilder, in einen Begegnungsprozess mit der eigenen Geistigen Person, also mit seinem eigenen schöpferischen Wesenskern einzutreten. Dabei ist es unerheblich, ob der Betrachter sich mit einer christlichen Konfession verbunden fühlt oder nicht. Matthias Grünewald hat sich zwar der christlichen Symbolik bedient. Der von der Symbolik intendierte geistige Bereich der Werte und des Sinns selbst aber steht jenseits jeglicher konfessioneller Zuschreibung.

Im Seminar werden wir einen individuellen Dialog mit den Bildern führen, werden auf innere Fragen lauschen, die auftreten, auf mögliche Antworten, auf neue Visionen und Horizonte. Wir werden uns in der Wachsamkeit für den gegenwärtigen Augenblick üben; wir können in die Erfahrung eintreten, dass Gegenwärtigkeit ein zentrales Tor zum Geistigen ist, zur eigenen Geistigen Person und zum Universellen Geistigen. Dies kann uns auch dazu führen, in ein neues Verhältnis zu Vergangenheit und Zukunft einzutreten, ein Verhältnis, das von Frieden, Zuversicht und Freude bestimmt ist.

Das Haus der Stille ist in eine achtsam behandelte, gesunde Natur eingebettet. Wir werden die Kräfte dieser Natur in unser Seminar einbeziehen. In Form von Gegenwärtigkeits- und Achtsamkeitsübungen werden wir uns von den lebendigen Energien der Natur inspirieren lassen; wir werden uns der Erfahrung nähern, dass die Natur in der Tiefe eine unverhüllte Form lebendiger Geistigkeit ist.

Wir werden Gelegenheit haben, diese Erfahrungen – je nach individuellem Wunsch – gegenseitig auszutauschen, ihnen gemeinsam nachzuspüren und auf diese Weise aneinander Anteil zu nehmen.

Wer also den Wunsch in sich spürt, sich seiner eigenen Geistigen Person weiter zu nähern und auch die Berührung mit dem Universellen Geistigen zu vertiefen, ist zu diesem Seminar herzlich eingeladen!

Weitere Informationen auf der Homepage des Klosters Gnadenthal

<http://www.jesus-bruderschaft.de/gast/haus-der-stille/hds.programm/index.html?thema=hds.Impuls>

Logotherapeutischer Gesprächskreis in Mainz

Er findet jeden 1. Mittwoch im Monat statt.

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

Buchtipp

Anne braucht Zeit (ISBN 978-3-902757-88-3)

(Empfehlung von Alexandra Scheidter)

Zum Inhalt: *„Dass das Leben sich von einem auf den anderen Tag ändern kann, erfährt Anne, die mit dem Down Syndrom behaftet ist, durch den plötzlichen Tod der Mutter. Ihr Vater Robert Wohlgemuth bemüht sich weitestgehend um Normalität im Alltag, stößt aber ziemlich schnell an seine Grenzen. Neben Trauer und völlig veränderten Lebensumständen quälen ihn Schuldgefühle wegen einer lang zurückliegenden außerehelichen Affäre. Wird es durch die Mithilfe der jungen Betreuerin Lucia gelingen, dass sich Anne der Realität nicht weiter verschließt? Und wie bewältigt Annes Vater den familiären Umbruch? Das Schicksal annehmen und darin auch die sonnigen Augenblicke erkennen, vermag zu trösten.“*

Ein leises und besonderes Buch, wie ich finde.

Ausblick

Die nächsten Logo-News erscheinen im Dezember 2015.

Das Thema der nächsten Ausgabe lautet: **„In der Mitte der Nacht“**

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)