

Akademie für Logotherapie
Leitung: Prof. Dr. Randolph Ochsmann

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

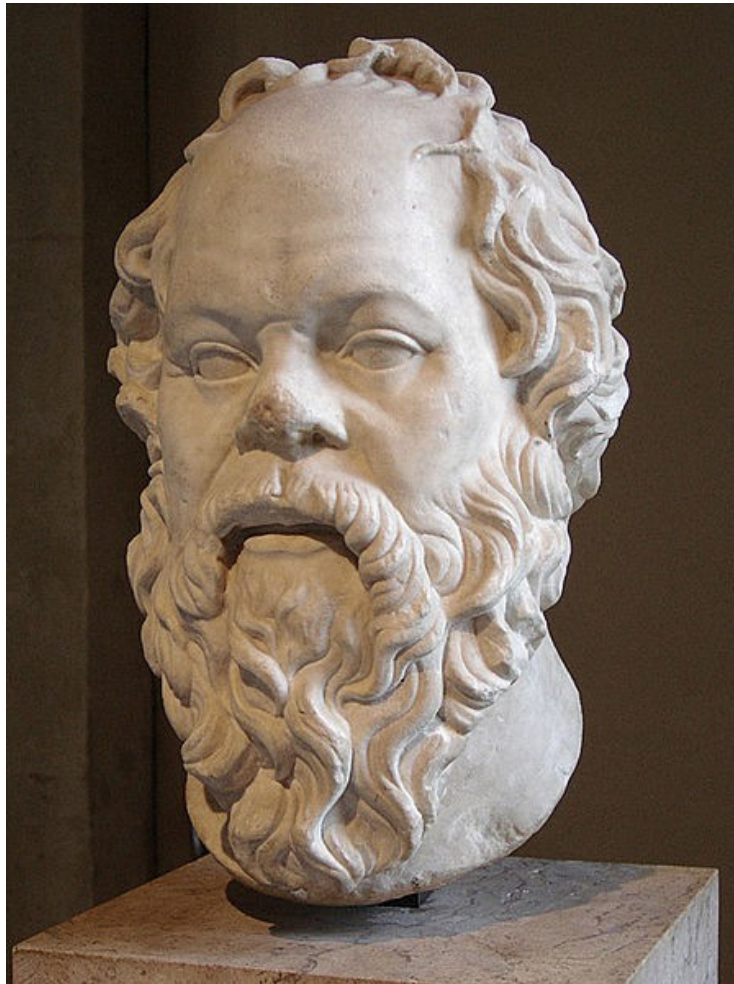
c/o Volkshochschule Mainz e.V.

Karmeliterplatz 1 • Postfach 4064 • 55030 Mainz

Informationen rund um die Mainzer Akademie

AUSGABE 48

März 2016



Mensch, erkenne dich selbst, dann weißt du alles. (Sokrates)

Selbst

(Ein Beitrag von Maria Schmelter)

Im Handbuch Existenzanalyse und Logotherapie von Ch. Riedel, R. Deckart und A. Noyon fehlt im Stichwortverzeichnis der Begriff Selbst. Er taucht aber in den zusammengesetzten Hauptwörtern Selbstbezogenheit, Selbstdistanz, Selbstgestaltung, Selbsttranszendenz, Selbstvertrauen, Selbstvorwürfe, Selbstverwirklichung und Selbstwertgefühl auf.

Demgegenüber schreibt der Philosoph Wilhelm Schmid in seinem Buch „Mit sich selbst befreundet sein“¹, in dem Abschnitt „Von der Sorge für sich selbst“ ein Kapitel „Selbstkenntnis und Hermeneutik des Selbst“. Es beginnt mit dem Satz „Was das Selbst ‚eigentlich‘ ist: Diese Frage muss offen bleiben.“² Und weiter heißt es „So etwas wie ein Selbst bedarf eines Bewusstseins, mit dessen Hilfe sich das Leben führen lässt. Dieses So etwas wie lässt sich der Einfachheit halber ‚Selbst‘ nennen.“³

An anderer Stelle schreibt er „Jedes Selbst ist ein Mensch, nicht jeder Mensch jedoch ein Selbst, wenn Selbstsein bedeutet, das eigene Leben bewusst führen zu können.“⁴

Es gilt also eine Bewusstheit von sich zu erlangen, die laut Schmid im wesentlichen über die je eigene Bestimmung des „Kernselbst“ geht.

Als die 7 wesentlichen Eckpunkte des Kernselbst benennt er:

1. Die wichtigsten Beziehungen der Liebe und Freundschaft
2. Die wenigen Erfahrungen, die fester Bestandteil des Selbst bleiben sollen.
3. Die Idee, der Traum, der Glaube, der besondere Weg und vielleicht das bestimmte Ziel des Lebens; die Sehnsucht, aus der das Selbst fast allein bestehen kann.
4. Die bestimmten Werte, die besonders geschätzt werden sollen.
5. Die bestimmten Charakterzüge und Gewohnheiten, die sorgsam zu pflegen sind.
6. Auch die spezifische Angst, die Verletzung, das Trauma, wodurch das Selbst sich im Kern definiert.
7. Vor allem aber „das Schöne“, an dem das Selbst sich orientieren kann.

Eine Übung auf dem Weg zum Kern-Selbst würde darin bestehen, sich selbst oder anderen die eigenen Eckpunkte diskursiv, schriftlich, bildlich zu vergegenwärtigen, um sie sich bewusst zu machen, bewusst ihre Definition vorzunehmen und sie gegebenenfalls zu modifizieren.“⁵

Ich habe mich dieser Übung unterzogen, habe zunächst die Eckpunkte meines Selbst bestimmt, aber nicht durch nachdenken, sondern in einer offenen Haltung in der Stille sind die Gedanken gekommen und ich habe sie dann notiert.

1 Wilhelm Schmid: Mit sich selbst befreundet sein: Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst; Suhrkamp Gebundene Ausgabe – 9. August 2004

2 a.a.O., Seite 89

3 a.a.O., Seite 91

4 a.a.O., Seite 96

5 a.a.O., Seite 102, 103

Ich habe diese Erfahrung mit den Mitgliedern einer von mir geleiteten logotherapeutischen Gesprächsgruppe geteilt. Bei jeder Gruppensitzung wurde über zwei Eckpunkte gesprochen, sie wurden mit den biografischen Erfahrungen der Teilnehmer in Bezug gesetzt. Die Teilnehmer waren aufgefordert zu Hause in der Stille ihre eigenen Eckpunkte zu formulieren und beim nächsten Gruppentreffen bestand die Möglichkeit sich darüber auszutauschen.

Wie bei allen seelischen Vorgängen, muss die Zeit dafür reif sein, dass eine solche Übung ein nachhaltiges Ergebnis hervorbringt. Die Anregung dazu kann aber ein erster Schritt auf dem Weg zu einem bewussteren Umgang mit sich selbst sein und dies ist ja auch ein erklärtes Ziel der Logotherapie und Existenzanalyse.

Der nicht ganz ernste Blick aufs Selbst

„Hab' Selbsterkenntnis“ ist ein Rat
den Sokrates gegeben hat –
schon damals war der Rat beschwerlich
und ist's auch heut' noch, jetzt mal ehrlich...

Das Selbstbild ist zumeist geschönt,
nicht scharf und rosarot getönt.
Doch auch wer schwarz malt, hat nicht Recht,
denn kein Mensch ist nur durchweg schlecht.

Im Selbstmitleid der Mensch gern badet
jedoch es nützt nichts, sondern schadet.

Selbstlob/ Selbstbeweihräucherung:
Das Selbstlob stinkt, so lernten wir.
Drum steht als Variante hier
ein duftend' Wort: Wir machen's gern -
es heißt: sich selbst beweihräuchern.

Selbstmord:
Den Selbstmord , Suizid genannt,
verüben Tausende im Land.
Er ist Verweigerung, Empörung,
im Grund ein Akt der Selbstzerstörung.

Die letztere geht langsam auch:
Mit Drogen, Zigarettenrauch,
mit zu viel Wein, Schnaps, Bier und Rum
zerstört der Mensch sich selbst - wie dumm!

Selbstliebe:
Die Bibel rät, sich selbst zu lieben.
Doch ist sie da nicht steh'n geblieben:
Gott und den Nächsten ebenso,
dann wirst du deines Lebens froh!

Doch ist der Haken bei der Sache:
Wer sagt mir, wie ich's richtig mache?

Selbstdarsteller/ Selbstinszenierung:
Manch einer, (das ist gar nicht rar!),
der stellt nach außen sich groß dar;
missbraucht die Welt als Publikum,
Selbstinszenierung heißt das drum.

Selbstverstümmelung:
Sich selbst verstümmeln, das ist krank,
und ist auch selten, Gott sei Dank!
Mit andern ist der Mensch da schneller,
ich sag nur: Krieg und Folterkeller ...

Selbstvergessenheit:
Der Mensch versinkt in seinem Tun,
es fesselt ihn, er kann nicht ruh'n,
denkt nicht an Essen, Raum und Zeit:
Das nennt man Selbstvergessenheit.

Selbstbeurteilung/ Selbstbestrafung:
Sich selbst beurteilt man oft hart,
worauf das Innere erstarrt.
Der Träger fühlt sich dann ganz klein, –
das kann doch nicht sehr hilfreich sein?!

Selbstüberlistung ist gefragt,
wenn viel Gewicht Gelenke plagt,
Zwei Gläser Wasser vor dem Essen,
der Hunger ist dann (fast...) vergessen.

Selbsttäuschung:
Selbsttäuschung – geht das überhaupt?
Es geht! Der inn're Zensor, er erlaubt
dem Denken nur, was ihm genehm.
Doch ungelöst bleibt das Problem....

Selbstverwirklichung:
Entwickelt man sein Potential,
dann ist das Leben ideal.
Doch leider läuft oft etwas schief,
wenn sie auf Kosten anderer lief!

Selbstwerdung:
Selbstwerdung ziehe ich drum vor,
denn der Begriff hebt gleich hervor:
Der Vorgang, der ist ein Prozess,
geht langsam nur, und nicht express...

Selbsttranszendenz:
Selbsttranszendenz – ein großes Wort!
Es weist vom kleinen Ego fort
auf Größeres, als ich es bin.
Herr Frankl sagt: Das bringt Gewinn!

Denn wo der Mensch sich überschreitet,
da ist vom Logos er geleitet.

Selbstlosigkeit:

Selbstlosigkeit – wie soll das geh'n,
wenn wir auf Selbstverwirklichung besteh'n?
Ein Akt der Freiheit ist's, nur möglich dem,
der sich verschenkt. – Wie unbequem!

Selbstsucht:

Die Selbstsucht ist das Gegenteil:
Sie sucht ausschließlich eig'nes Heil.
Sie kennt nur sich, ist Selbstbezug,
und doch bekommt sie nie genug...

Selbstdistanzierung:

Selbstdistanzierung ist ein guter „Trick“,
fehlt es bei dir am Überblick.
Von weiter weg wird manchmal klar,
was vorher ziemlich „neblig“ war.

Selbstkritik:

Zur Selbstkritik, da sag ich nichts.
Das wär' vermessen angesichts
der „Steilvorlage“ von dem Meister:
Ihr kennt ihn, Wilhelm Busch, so heißt er.

Lest mit Genusse seine Zeilen.
Ich werde jetzt von dannen eilen.
Und wenn Ihr Lust habt, Bleistift auch,
so dichtet für den Hausgebrauch,
macht selbst Euch Reime, so wie diese*. (*oder bessere...)
Es grüßt Euch: Handel, Anneliese

Selbstkritik

*Die Selbstkritik hat viel für sich.
Gesetzt den Fall, ich tadle mich,
So hab' ich erstens den Gewinn,
Dass ich so hübsch bescheiden bin;*

*Zum zweiten denken sich die Leut,
Der Mann ist lauter Redlichkeit;
Auch schnapp' ich drittens diesen Bissen
Vorweg den andern Kritiküssen;*

*Und viertens hoff' ich außerdem
Auf Widerspruch, der mir genehm.
So kommt es denn zuletzt heraus,
Dass ich ein ganz famoses Haus.*

Wilhelm Busch

Thomas Alva Edison

(Anekdote über Thomas Alva Edison)

Eines Tages kam Thomas Edison von der Schule nach Hause und gab seiner Mutter einen Brief. Er sagte ihr: „Mein Lehrer hat mir diesen Brief gegeben und sagte mir, ich solle ihn nur meiner Mutter zu lesen geben.“

Die Mutter hatte die Augen voller Tränen, als sie dem Kind laut vorlas: „Ihr Sohn ist ein Genie. Diese Schule ist zu klein für ihn und hat keine Lehrer, die gut genug sind, ihn zu unterrichten. Bitte unterrichten Sie ihn selbst.“

Viele Jahre nach dem Tod der Mutter, Edison war inzwischen einer der größten Erfinder des Jahrhunderts, durchsuchte er eines Tages alte Familiensachen. Plötzlich stieß er in einer Schreibtischschublade auf ein zusammengefaltetes Blatt Papier. Er nahm es und öffnete es. Auf dem Blatt stand geschrieben: „Ihr Sohn ist geistig behindert. Wir wollen ihn nicht mehr in unserer Schule haben.“

Edison weinte stundenlang und dann schrieb er in sein Tagebuch: „Thomas Alva Edison war ein geistig behindertes Kind. Durch eine heldenhafte Mutter wurde er zum größten Genie des Jahrhunderts.“



*„Jeder Mensch hat die Chance,
mindestens einen Teil der Welt zu verbessern, nämlich sich
selbst.“*

Paul de Lagarde

*Sei du selbst,
alle anderen sind schon vergeben*

Oscar Wilde

Sein, die ich bin⁶

*Ich wäre gerne stark, mein Gott,
aber ich bin zart und empfindsam,
durchlässig für Beunruhigung und Verstörung,
ein Reh, keine Löwin.
Brüchig ist der Boden
unter meinen Füßen.
Ich kämpfe um mein Gleichgewicht.
Meine Kraft erschöpft sich rasch.
Meine Verwundbarkeit verberge ich
vor den Menschen.
Wer nimmt mich an,
dünnhäutig, wie ich bin?
wer hört meine Klage?*

*Danke, mein Gott,
dass ich schutzlos sein darf vor Dir.
Du kennst die unzähligen Risse
meiner Seele.
Du umarmst mich.
Bei Dir ist Bergung und Trost.
Du öffnest mir die Augen
für das Heilsame, das Ermutigende,
das Stärkende.*

*Gib mir von Deiner Barmherzigkeit,
dass ich achtsam bin
mit dem Zarten in mir.
Ich weiß wohl,
dass es auch seine Schönheit hat.
Versöhne mich mit meiner Verletzlichkeit,
dass ich mir gut sein kann
und zu mir stehen kann.
Du bist ja bei mir
an jedem neuen Tag.*

Antje Sabine Naegeli

6 Aus "Umarme mich, damit ich weitergehen kann"

Einladung zum Studenttag am 17. September 2016



Liebe Freundinnen und Freunde der Logotherapie!

Wir treffen uns im Mittelrheintal:

**CVJM-Gästehaus Elsenburg,
Adolfstr. 14
56349 Kaub**

10.00 Uhr Parkplatz vorhanden

Treffpunkt im CVJM-Gästehaus . Wenn wir uns alle gefunden und begrüßt haben, werden wir den Fußweg zur Burg Gutenfels anstreben und ein Teilstück Rheinsteig (nicht so steil) gehen. Auf Schritt und Tritt überrascht der Rheinsteig mit einmaligen Erlebnissen am Wegesrand mit zauberhaften Blick auf den Pfalzgrafenstein (ehemalige Zollstation bei Kaub). Es gibt viel Zeit für intensive Gespräche zum gegenseitigen Kennenlernen – die Basis für glückbringendes Miteinander.

Zurück im CVJM-Gästehaus Elsenburg gibt es Kaffee und Kuchen. Ein besonderer Vortrag folgt von Prof. Ochsmann zum Thema „Logotherapie“ im Seminarraum. 18.00 Uhr Abendessen.

Kostenbeitrag: 13,00 € ohne kalte Getränke – diese werden extra abgerechnet. Die im Speisesaal und in den Tagungsräumen verzehrten Getränke sollten dort gekauft werden. Das Haus braucht auch die Einnahmen aus dem Getränkeverkauf. Die Preise sind bezahlbar.

Zu guter Letzt ein gemütliches Beisammensein mit fröhlichem Programm: Singen, Geschichten vorlesen. Alle Teilnehmer können ihre lustigsten oder komischsten Seiten zum Vorschein bringen. Spiele und Lieder sind gefragt! Wer hat was? Wer kann ein Instrument spielen? Der Witz und der Humor sind die lächelnde Trotzmacht des Geistes.

Anreise mit dem Auto: Fahren Sie rechtsrheinisch von Koblenz oder von Wiesbaden kommend die B 42 entlang bis nach Kaub. In Kaub hinter dem Fähranleger (links aus Richtung Koblenz) – aus Richtung Mainz: direkt rechts hinter dem Bahnhof Kaub,

unter dem Bahndamm hindurch; sofort wieder rechts bis zum "Dicken Turm". Hier geht es links die Adolfstraße hinauf (22 % Steigung). Oben auf der ersten Ebene finden Sie rechts unseren Parkplatz und unser Haus.

Mit der Bahn: Frankfurt – Kaub via 25010.

Wer benötigt eine Mitfahrgelegenheit? Bitte bei der Anmeldung angeben!

Gäste, die sich mit dem Ideen- und Gedankengut von Viktor E. Frankl vertraut machen wollen, sind herzlich willkommen!

Anmeldungen an Helga Lier-Bernsee

E-Mail: lier-bernsee@web.de,

Tel.: 06131-220034

Um für den 17. Sept. 2016 gut planen zu können, bitte ich Sie, mir bis zum 1. August 2016 schriftlich mitzuteilen, ob Sie teilnehmen werden.

Herzlichst Ihre Helga Lier-Bernsee

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:

- 06.04.2016 Logotherapeutische Schreibwerkstatt
- 04.05.2016 Martin Buber: Ich und Du
- 01.06.2016 Hochsensibilität

Buchtipps

Janette Walls: Schloss aus Glas

Diana Verlag, Taschenbuch 9,90 €

(Empfehlung von Alexandra Scheidter)

Inhalt: Janette Walls ist ein glückliches Kind: Sie hat einen Vater, der mit ihr auf Dämonenjagd geht, ihr die Sterne vom Himmel holt und ihr ein Schloss aus Glas verspricht. Was macht es da schon, mit leerem Bauch ins Bett zu gehen oder in Nacht-und-Nebel-Aktionen den Wohnort zu wechseln. Doch irgendwann ist das Bett ein Pappkarton auf der Straße, und eine Adresse gibt es schon lange nicht mehr.

Ein Buch das zeigt, wie Leben trotzdem gelingen kann, ein Buch voller schmerzlicher Erlebnisse und großer Liebe und dem Mut zum eigenen Weg.

Jean-Francois Dumont: Aufstand auf dem Hühnerhof

ars edition, z.Zt. nur mehr im modernen Antiquariat erhältlich

(Buch-Tipp Anneliese Handel)

Auf dem Hühnerhof taucht ein „Fremder“ auf. Die Bewohner sind irritiert und zunehmend verängstigt. Schutzmauern werden gezogen und eigentliche Aufgaben darüber vernachlässigt.

Der Preis für die Sicherheit ist hoch und schneidet vom Leben ab.

Klare, warme Illustrationen und ein kluger Text zu einem hochaktuellen Thema.

Ein Kinderbuch nicht nur für Kinder. Es könnte sich auch eignen als Einstieg in eine Diskussion über das Thema Integration.

Ausblick

Die nächsten Logo-News erscheinen im Juni 2016.

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

Beiträge bitte bis Ende Mai an:

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

Mitarbeit, Kritik und Anregungen sind ausdrücklich erwünscht!

Es grüßt das Redaktionsteam:

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