

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 23

Dezember 2009



Traditionen

(Anneliese Handel)

Was werden Sie zu Weihnachten essen: Gans? Fisch? Kartoffelsalat mit Würstchen?

Vielleicht sagen Sie: „Weiß ich noch nicht“. Aber es gibt viele Menschen, die wissen es ganz genau: „Gänsebraten, wie immer“. Und schon sind wir mitten im Thema: Traditionen.

In meiner Herkunftsfamilie musste der Weihnachtsbaum mit Strohsternen, roten Äpfeln und verzierten Lebkuchen geschmückt sein und bloß um Himmels willen nicht so wie es in der Familie meines Mannes üblich war, nämlich mit Lametta und feinen Glaskugeln.

Landauf, landab haben Familien im Laufe von Generationen ihre jeweilige Tradition entwickelt. Die eine Familie geht geschlossen in einen Weihnachtsgottesdienst, die andere zum Turmblasen. In einer Familie ist es üblich, erst Eltern oder Großeltern zu besuchen, bevor man das Fest für sich zu Hause begeht. Andere feiern generationenübergreifend und wieder andere verreisen jedes Jahr, um dem Weihnachtsstress zu entgehen. Bei den einen wird immer gesungen, bei den anderen niemals. Bei den einen gibt es immer Gesellschaftsspiele, bei den anderen.....

Traditionen sind natürlich keineswegs auf die Weihnachtszeit beschränkt. Eine Fülle an Traditionen gibt es im bäuerlichen Leben: Almauftrieb und –abtrieb, Maibaum, Flurumgänge.....

Jede Religion entwickelt im Laufe der Zeit ihre traditionelle Formensprache: Rituelle Handlungen, liturgische Gesänge, Fastengebote, Speisevorschriften, Litaneien...

Manche Berufe haben über Jahrhunderte hinweg Traditionen aufrechterhalten: Das Untertauchen nach Beendigung der Buchdruckerlehre, der Richtspruch zur Einweihung eines Rohbaus, die Wanderjahre der Zimmermannsleute...

Auch Begrüßung und Abschied kann man unter dem Blickwinkel der Tradition betrachten. Wer wen wie in welcher Reihenfolge begrüßt, das ist eine Wissenschaft für sich! Hier kann man auch sehr deutlich ablesen, dass jede Kultur ihre eigenen Formen und Formeln tradiert.

Übergangszeiten im Leben sind besonders ausgestaltet, wobei sich hier auch Wandlungen zeigen

- Neugeborene wurden früher – je nach Geschlecht - in Rosa oder Himmelblau gehüllt,
- die Schultüte zur Einschulung gibt es noch immer,
- die erste (Gold-) Uhr zur Konfirmation/ Firmung gehört allerdings schon der Vergangenheit an.
- Bräute werden häufig heute noch dem Bräutigam „übergeben“, auch dann, wenn das Paar schon jahrelang zusammenwohnt...

Auch neue Traditionen haben sich gebildet:

- Der Zahnwechsel ruft die „Zahnfee“ auf den Plan, die heimlich ein kleines Trostpflasterchen unter dem Kopfkissen hinterlässt für den Verlust des Milchzahns;
- Herzen zum Valentinstag, Blumensträuße am Muttertag und Geister an Halloween sind ebenfalls Beispiele für neuere Entwicklungen.

Tradieren = weitergeben

Tradition ist das, was „man“ immer schon gedacht oder getan hat.

- „Man“ ist hier als variable Größe zu denken.
- „Man“ kann die Familie betreffen, eine Berufsgruppe, eine Glaubensgemeinschaft.
- „Man“ kann auch die Größenordnung einer größeren Gruppierung sein, einer Region etwa, eines Staates.

Tradition kommt vom lateinischen Wort „tradere“ = weitergeben, übergeben,... Weitergeben, das setzt eine Beziehung zu anderen Menschen voraus. Weitergeben kann ich nur etwas, wenn da jemand ist, dem ich es weitergeben kann. Für mich selbst kann ich keine Traditionen entwickeln, nur Gewohnheiten.

Traditionen –Lebenshilfe oder Freiheitsberaubung?

Traditionen können einengen. Noch ist das Schlagwort der Studentenproteste in Erinnerung, die den „Muff von 1000 Jahren unter den Talaren“ bekämpften. Bereits die Aufklärung hatte einen Prozess in Gang gesetzt, der immer noch anhält.

- Texte werden analysiert bis in letzte Verästelungen,
- religiöse Schriften entmythologisiert,
- Verhalten, das bisher in der Gesellschaft üblich war, beiseite geschoben,
- durch den Jahresablauf vorgegebene Rhythmen übersprungen,
- vermeintlich „Verzopftes“ abgeschafft.

Ist dadurch alles besser geworden?

Das österreichische „Küss die Hand, gnä' Frau“ stirbt langsam aus. Diese Art Höflichkeit war vermutlich übertrieben, aber gar keine mehr an den Tag zu legen: Fehlt da nicht etwas?

Früher war ein Theaterbesuch ein Ereignis, zu dem man sich auch festlich kleidete. Heute kann man vom Smoking bis zu Jeans alles tragen. Das hat zweifelsohne Vorteile: Spontane Entschlüsse sind dadurch möglich und die Zur-Schau-Stellung von Garderobe und Schmuck ist eingedämmt. Andererseits wird aber der Kulturgenuss einreicht in den ganz normalen Alltag: Fehlt da nicht etwas?

Ich kenne den Hochschulabschluss noch so, dass die Absolventen in einer feierlichen Zeremonie gewürdigt und mit hehren Worten in die Arbeitswelt entlassen wurden. In der Generation meiner Kinder holt man sich das Diplomzeugnis im Sekretariat ab „und tschüs“: Fehlt da nicht etwas?

„Die meisten Menschen feiern Weihnachten, weil die meisten Menschen Weihnachten feiern.“ (Kurt Tucholsky). Fehlt da nicht etwas?

Dass etwas fehlt, das zeigen manche Entwicklungen unserer Tage.

In den neuen Bundesländern wird mancherorts wieder die Jugendweihe eingeführt, warum?

Durch die politischen Umwälzungen fehlte plötzlich das Fest des Übergangs vom Kind zum Jugendlichen, das in den alten Bundesländern durch die Tradition von Konfirmation/ Firmung besteht.

Und was sagt die Logotherapie dazu?

Im Zusammenhang mit Sinnkrisen sagt Viktor Frankl:

„Wenn Sie mich fragen, wie ich mir die Heraufkunft des Sinnlosigkeitsgefühls erkläre, dann kann ich nur sagen: Im Gegensatz zum Tier sagt dem Menschen kein Instinkt, was er tun muss, und im Gegensatz zu früheren Zeiten sagt ihm keine Tradition mehr, was er soll; nun, weder wissend, was er muss, noch wissend, was er soll, scheint er nicht mehr recht zu wissen, was er will. So kommt es denn, dass er entweder nur will, was die anderen tun (Konformismus), oder aber er tut nur.....was die anderen von ihm wollen (Totalitarismus).“

Und an anderer Stelle heißt es:

*„...Wir sind doch davon ausgegangen, dass dem existentiellen Vakuum im Sinne einer Teilursache ein Traditionsverlust zugrunde liegt, - muss nicht mit den Traditionen auch der Sinn dahinschwinden, den sie vermitteln? (Nein), aus dem einfachen Grunde nicht, weil das Dahinschwinden der Traditionen keineswegs den Sinn, sondern nur die Werte affiziert. **Der Sinn** bleibt vom Zusammenbrechen der Werte verschont. Der Sinn ist nämlich jeweils etwas Einmaliges und Einzigartiges, jeweils erst zu Entdeckendes, während die **Werte** Sinn-Universalien sind, wie sie nicht einmalig-einzigartigen Situationen, sondern typischen, sich wiederholenden Situationen innewohnen...
Jedenfalls kann das Leben auch dann sinnvoll bleiben, wenn alle Traditionen der Welt dahinschwänden und kein einziger allgemeiner Wert übrig bliebe.“*

Und im Kapitel „Das Leiden am sinnlosen Leben“ schreibt Frankl:

„Es ist geistige Mündigkeit, wenn jemand es verschmäht, eine Antwort auf die Sinnfrage einfach aus den Händen der Tradition entgegen zu nehmen, vielmehr darauf besteht, sich selber und selbständig auf die Suche nach Sinn zu begeben.“

(Viktor Frankl/ Der Mensch auf der Suche nach Sinn)

Was also tun?

Traditionen können einem Halt geben, aber auch – bildlich gesprochen- die Luft nehmen. Die Empfehlung des Apostels Paulus ist da sicherlich ein guter Ratschlag: *„Prüfet alles, und das Gute behaltet.“*

Vielleicht bleibt ja in der Advents- und Weihnachtszeit ein wenig Muße, um den Fragen nachzuspüren:

- Welche Traditionen sind mir wichtig? Helfen sie mir zum Leben?
- Welche Traditionen engen mich ein?
- Was gebe ich weiter? Ist das identisch mit dem, was ich (eigentlich) weitergeben will?

Feiertage

Von Hanns Dieter Hüsch

*Mutter ist nervös
Vater ist nervös
Kind ist nervös
Oma ist nervös*

*Oma ist gekommen
Um Mutter zu helfen
Vater hat gesagt
Sei nicht nötig gewesen*

*Kind steht im Weg
Mutter steht im Weg
Oma steht im Weg
Vater steht im Weg*

*Alle ham geschafft
Mit allerletzter Kraft*

*Vater hat gebadet
Mutter hat gebadet
Kind hat gebadet
Oma hat gebadet*

*Alle ham gepackt
Und alle sind gerannt
Und schließlich hat
Der Baum gebrannt*

*Und dann werden
Die Pakete aufgeschnürt*

*Mutter ist gekränkt
Vater ist gekränkt
Kind ist gekränkt
Oma ist gekränkt*

*Denn jeder hat dem anderen
Was Falsches geschenkt*

*Schwiegertochter kommt
Patentante kommt
Lieblingsbruder kommt
Großneffe kommt*

*Kuchen ist zu süß
Plätzchen sind zu süß
Marzipan ist zu süß
Und der Baum ist mies*

*Mutter ist beleidigt
Vater ist beleidigt
Kind ist beleidigt
Oma ist beleidigt*

Frieden auf Erden

Und den Menschen ein Unbehagen

*Vater hat's am Magen
Mutter hat's am Magen
Kind hat's am Magen
Oma hat's am Magen*

*Kann nichts mehr vertragen
nach all diesen Tagen*

*Mutter ist allein
Vater ist allein
Kind ist allein
Oma ist allein
Alle sind allein*

*Doch an Ostern
wollen alle
in jedem Falle
wieder zusammen sein.*

Wege aus dem Leid – Wege zum Sinn

(Sr. Michaela Klodmann und Margit Kobold)

Impulstage in Gnadenthal, 15. – 17. Januar 2010

„Das Leben ist es, das dem Menschen Fragen stellt....“ sagte Viktor Frankl, Wiener Arzt und Psychiater, Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse.

Wer kennt sie nicht, die Zeiten, in denen wir Angst haben, verzweifelt sind, unter einer Krankheit leiden, verlassen worden sind und unterschiedlichstes Leid erfahren?

Weg-Zeiten können das Leben nicht nur verändern, sondern sogar vertiefen und erweitern. Dies allerdings nur dann, wenn wir nach Sinn und Auftrag, die sich hinter Schmerz und Leid verbergen, fragen.

Im Seminar

verwandeln wir die Frage nach dem **Warum** in das **Wozu (ist das gut für mich?)** und sorgen dafür, dass wir den geistigen Wert unserer leidvollen Situation entdecken. Dieser beeinflusst unser weiteres Denken, Fühlen und Handeln und motiviert zur Veränderung: eine unabdingliche Hilfe und Unterstützung in dieser Situation. Wesentliches wird vom Unwesentlichen unterschieden. Angst, Schmerz und Verzweiflung wird auf einer neuen Art begegnet.

Gemeinsam

betreten wir Schritte auf dem Weg aus dem Leid. Es handelt sich um:

- . Sinn und Auftrag erkennen
- . Änderungen einleiten
- . Macht der Gedanken
- . Vertrauen aufbauen
- . Angst überwinden
- . Glaube und Gebet.

Sr. Michaela Klodmann

Margit Kobold

Eine Weihnachtsgeschichte

Luise Rinser: Schaufel und Besen

Wenn ich mich recht erinnere, war ich acht Jahre alt, also in dem Alter, in dem Kinder meiner Generation noch fest daran glaubten, dass Weihnachtsgeschenke ohne Umweg vom Christkind kämen, und wenn der kleine, halbwache Verstand anfang zu bemerken, dass auch die Eltern nicht unbeteiligt waren, so half er sich noch eine Weile mit der Unterscheidung zwischen ganz richtigen Christkindgeschenken und solchen von Eltern und aus Geschäften. Ich wollte ein ganz richtiges Geschenk. Da ich nicht wie andere Kinder das Christkind für eine Art Zauber hielt, sondern durchaus richtig für die zweite göttliche Person, in Kindsgestalt freilich, und da ich also füglich und richtig dieser Kindsgestalt die gleiche göttliche Allwissenheit zuschrieb wie Gott dem Vater, so schien es mir überflüssig, sinnlos, ja häretisch (wenn ich auch dieses Wort noch nicht kannte, so doch die Sache), es erschien mir, wollte ich sagen, häretisch, diesem göttlich allwissenden Kinde meine Wünsche in einem Brief mitzuteilen, wie es üblich war. Ich, ganz spirituell, ich dachte meinen Wunsch. Ich dachte ihn neunmal hintereinander heftig, dann ließ ich's darauf ankommen. Neunmal dachte ich ihn, weil die Zahl neun, drei mal drei, bei mir schon von je eine Rolle spielte. Aber was wünschte ich denn so heftig? Eine kleine Kehrschaufel und einen Besen. Warum gerade das? Wer kann es wissen. Mir jedenfalls erschienen Schaufel und Besen für mein weiteres Leben unentbehrlich. Der Heiligabend kam, Schaufel und Besen lagen nicht unter dem Christbaum. Ich gab nicht sofort auf, ich suchte und suchte, suchte unter dem Tisch, dem Sofa, im Nebenzimmer, vor dem Fenster. Die Eltern waren ratlos, dann ärgerlich, dann böse, denn ich schwieg und meine Suche muss etwas Besessenes gehabt haben. Schließlich setzte ich mich auf einen Stuhl und blieb da sitzen, die Hände im Schoß, kerzengerade und stumm. Ich war gestorben, Weihnachten war gestorben. Die Eltern bedrängten mich immer stärker, und da dies mir lästig war und da mir ja nun ohnehin alles gleichgültig war, stand ich auf und begann, mit ihren Geschenken zu spielen. Ich bewahrte Haltung, war stolz und spielte Stunde um Stunde mit den Spielsachen für ein richtiges Kind. Ein steinernes Kind tat, als spielte es und täuschte die Eltern. Endlich war es Zeit, in die Mitternachtsmette zu gehen. Ich wurde warm verpuppt, bekam zwei runde, in der Ofenröhre erhitzte Bachkiesel in die Manteltaschen und eine kleine Sturmlaterne in die Hand und wir gingen zur Kirche. Wir lebten auf dem Land, zwischen Chiemsee und Gebirge. Es lag Schnee, sicherlich lag Schnee, damals lag an Weihnachten immer Schnee, schön funkelnder, knirschender Schnee. Von überall her, von weit her kamen die Bauern mit Stalllaternen, schweigend, dampfend, mit großen Schritten, die Kinder voraus oder nebenher im Schnee, in den Taschen die Knallfrösche und bengalischen Zündhölzer für der Heimweg. Wer ist auf dem Dorf aufgewachsen und sehnt sich nicht ein Leben lang danach, noch einmal Kind zu sein, dort und für diese eine Nacht? Aber das Kind, das ich damals war, war ein Kind aus Stein. Es hatte Haltung, es ging brav zur Kirche, um pflichtgemäß jenes Kind anzubeten, dessen Allwissenheit oder Allmacht anzuzweifeln es allen Grund zu haben glaubte. In der Kirche war es so schön wie immer an Weihnachten, das Schiff im Dunkel, die Krippe am Altar im Licht, und mein Vater spielte die Orgel zum Hochamt, es war eine sehr große und schöne Orgel, sie ist es heute noch, die Orgel in Übersee am Chiemsee. Aber all das zählte nicht. Ich kniete, steinern, ein Steinengel auf einem Kindergrab, eine gefährliche Stunde lang, die entscheiden konnte über ein ganzes Menschenleben. Wer konnte wissen, wie tief dieser erste echte Glaubenszweifel reichte? Das Amt ging zu Ende, und wie immer

spielte mein Vater zum Auszug etwas von Bach. Damals war es eine große Fuge, das kannte die musikalische Kleine, denn sie spielte ja selber längst Klavier und Harmonium. Sie horchte auf. Diese Musik stieß hart an den Stein. Der Stein aber wollte nicht aufgesprengt werden, er hielt sich trotzig. Aber die Musik ließ nicht nach, sie bohrte den Stein von allen Seiten an, drang zuletzt vor bis ins Herz des steinernen Engels. Er weinte nicht, so leicht weinte der nicht, aber er ergab sich, anders ist es nicht zu sagen. Und da, unerwartet einbrechend durch alle Schmerzkanäle, kam Weihnachten. Es war plötzlich da: Kerzen, die Krippe, das Kind im Stall, Sterne groß und hart funkelnd vor den Spitzbogenfenstern, und „Stille Nacht, heilige Nacht“, alle Süßigkeit, Weihnachten unverletzt, und mitten darin, zu einem Nichts aus Licht geworden, der Schmerz um Schaufel und Besen, der kein Schmerz mehr war, nur mehr eine flüchtige Erinnerung und der ebenso flüchtige Einfall, dass ich ja Tante Fanny bitten konnte, mir Schaufel und Besen zu kaufen, wenn, ja wenn mir der Sinn noch danach stehen sollte nach dieser Nacht, in der ich Schaufel und Besen überwachsen hatte.



Arbeitsgruppe Logotherapie

(Christiane Weismüller)

Liebe Logos,

mein Name ist Christiane Weismüller. Für meine eigene laufende Ausbildungsgruppe (seit März 2009) biete ich eine Übungsgruppe an, um das Gelernte zu vertiefen und einander näher kennen zu lernen. Unsere Treffen sind immer sehr produktiv und machen viel Spaß! So bin ich auf die Idee gekommen, zusätzlich noch eine übergreifende Arbeitsgruppe anzubieten. Mit der neuen Arbeitsgruppe möchte ich ab Januar 2010 - voraussichtlich einmal im Monat - starten. Ich bin dann im zweiten Ausbildungsjahr und möchte gerne einen Raum schaffen, wo sich Anfänger und Fortgeschrittene austauschen und voneinander lernen können.

Wer kommen möchte, meldet sich bitte jeweils zum nächsten Termin per E-Mail bei mir:

info@kreative-entfaltung.de

Das erste Treffen ist am **Sonntag, 31.01.2010, 14-17 Uhr**, Oehlmühlgasse 5, 60489 Frankfurt. Eine Anfahrtsskizze und weitere Informationen über mich findet Ihr auf meiner Webseite

www.kreative-entfaltung.de/kontakt

Ich freue mich auf Euch!

Worum kann es gehen?

- Klärung von Fragen und Begriffen
- Gemeinsames Textstudium
- Übung des logotherapeutischen Gesprächs
- Vertiefung des Wissens zu den Störungsbildern
- Selbsterfahrung
- Gemeinsame Prüfungsvorbereitung
- Ideen zu Arbeitsfeldern der Logotherapie
- Verbindung von Logotherapie und anderen Beratungs- und Therapieansätzen
- Vorstellung und Erprobung unserer Ideen, Erfahrungen, Konzepte in Form kleiner Vorträge und Übungen
- Kollegiale Beratung bei konkreten Klientengesprächen
- Erfahrungsaustausch und Vernetzung

Buch – Tipp

Kindl-Beilfuß, Carmen / Fragen können wie Küsse schmecken

(Verlag Carl-Auer, 21,95 €)

Ein empfehlenswertes Buch über die Kunst, gute Fragen zu stellen.

Prior, Manfred/ MiniMax-Interventionen

15 minimale Interventionen mit maximaler Wirkung.

(Verlag Carl-Auer, 9,95 €)

Kleines Büchlein, aus dem der eilige Leser rasch Gewinn ziehen wird.

Neu: Die Litfass-Säule

Hier können ab sofort Ankündigungen und Veranstaltungen veröffentlicht werden, die von Absolventen der Akademie durchgeführt werden.

Ausblick

Die nächsten Logo-News erscheinen im März 2010. Das Thema der nächsten Ausgabe heißt: „Fasten, Diäten und Askese“

Mitarbeit, Kritik und Anregungen sind ausdrücklich erwünscht!

Beiträge bitte bis Ende Februar an:

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

Mit herzlichen Wünschen für eine gute Weihnachtszeit grüßt das Redaktionsteam:

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