

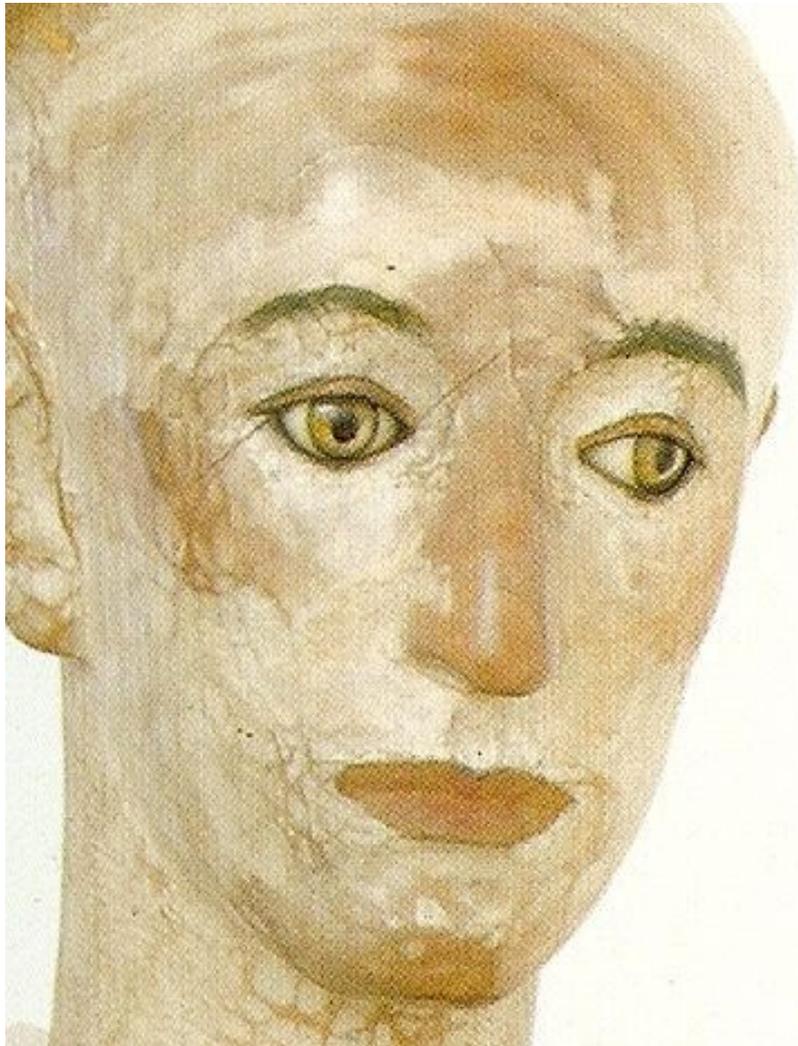
**Akademie für Logotherapie**  
**Leitung: Prof. Dr. Randolph Ochsmann**

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 20

März 2009



(Katsura Funakoshi)

## Vom Sehen

Eigentlich ist alles ganz einfach:

Wir öffnen morgens unsere Augen und sehen die Welt um uns herum:

Die Leuchtziffern des Weckers, die Taube im Anflug auf das Dach, das Weiß der ersten Schneeglöckchen, - Formen, Farben, Bewegungen und Nuancen.

Was uns so selbstverständlich erscheint, ist es aber bei genauerem Hinsehen nicht!

Unser Auge ist ein optisches Gerät: Es bündelt Lichtstrahlen, zerlegt sie in rote, grüne und blaue Anteile, die vom Sehnerv weitergeleitet werden. Das Gehirn setzt in verschiedenen Arealen die physikalischen Informationen wieder zusammen.

Dabei werden die eingegangenen Meldungen mit unserem Wissen abgeglichen und eventuell ergänzt. Scharf sieht nur ein ganz begrenzter Teil unserer Netzhaut, der Rest sieht unscharf. Das fällt uns nur deshalb nicht auf, weil das Auge schnellste Bewegungen vollführt und so dieses Defizit ausgleicht. Unser Sehorgan hat sogar einen "Blinden Fleck", den wir normalerweise nicht wahrnehmen.

Das Sehen ist also ein komplizierter Vorgang und entsprechend störanfällig.

Linsenfehler verzerren das Gesehene; Grauer Star führt zu einem Gelbstich im Farbsehen; bei Farbblindheit wird die Welt grau. Bei manchen Erkrankungen ist das Auge zwar intakt, aber bestimmte Hirnregionen können mit den eingehenden Informationen nichts anfangen.

Diese Ausgabe der Logo-News versucht nun keineswegs, auf wenigen Seiten darzustellen, was ganze Lehrbücher füllt; aber vielleicht gelingt das eine oder andere Schlaglicht auf scheinbar Selbstverständliches?

### **Der Mensch sieht Dinge, die es gar nicht gibt:**

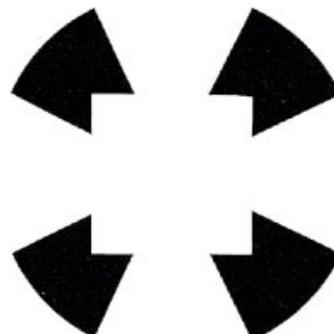
Das Gehirn ergänzt "automatisch" fehlende Buchstaben in einem lückenhaften Text oder sortiert sie richtig:

*Nach einer Studie der Cambridge University ist es egal, in welcher Reihenfolge die Buchstaben in Wörtern vorkommen. Es ist nur wichtig, dass der erste und letzte Buchstabe an der richtigen Stelle sind. Der Rest kann total falsch sein und man kann es ohne Probleme lesen. Das ist, weil das menschliche Gehirn nicht jedes Buchstabe liest, sondern das Wort als Ganzes. Krasse Idee?*

Die Malerei macht sich zunutze, dass das Gehirn aus verschiedenen Farbkombinationen neue zusammensetzt, die so auf dem Gemälde gar nicht vorkommen.

Optische Täuschungen gaukeln Figuren, Muster oder Formen vor, die eigentlich nicht existieren.

Hier eine kleine Kostprobe:



### **Der Mensch sieht nur, was er weiß:**

Wissen schärft den Blick. Dem geschulten Blick der Krankenschwester wird die plötzliche Blässe eines Patienten eher auffallen als einem unaufmerksamen Besucher; der Automechaniker hat einen Blick für versteckte Roststellen; der kunstgeschichtlich interessierte Museumsbesucher ist in der Symbolwelt mittelalterlicher Altarbilder zu Hause; die Mutter hat einen Blick dafür, dass etwas mit dem Kinde "nicht stimmt":

Gewiss fallen Ihnen dazu noch viele eigene Beispiele ein!

### **Der Mensch sieht, was er sehen will:**

Das "Vorzeichen", unter dem wir die Welt sehen, beeinflusst unsere Wahrnehmung. Die berühmte "rosarote Brille" etwa blendet alles aus, was nicht in die augenblickliche Hoch-Stimmung passt. Im Gegensatz dazu kann kein Sonnenstrahl den notorischen "Schwarzseher" aufhellen.

Das Lebensgefühl von Menschen, die das "halbvolle" Glas sehen, ist ein anderes als das von denen, die es als "halbleer" empfinden.

Welche Folgen die Wahl der "Brille" für zwischenmenschliche Beziehungen haben kann, verdeutlicht folgende Geschichte aus China:

#### **Der Axtdieb**

*Ein Mann hatte seine Axt verloren und vermutete, dass der Sohn des Nachbarn sie ihm gestohlen habe. Er beobachtete ihn daher genau: Sein Gang, sein Blick war ganz der eines Axtdiebes. Alles, was er tat, sah nach einem Axtdieb aus.*

*Einige Zeit später fand der Mann die Axt zufällig unter einem Bretterhaufen. Am nächsten Tag sah er den Sohn des Nachbarn: Sein Gang war nicht der eines Axtdiebes, auch sein Blick war nicht der eines Axtdiebes.*

*(Zitiert aus: Hoffsummer, Kurzgeschichten Bd.1)*

### **Der Mensch sieht etwas, aber er blendet es aus:**

Das ist täglich notwendig, weil wir sonst von der Fülle optischer Eindrücke überschwemmt würden. Im Fall von Kriegs- und Katastrophenerlebnissen schützt sich die Seele durch diesen Mechanismus, weil der Mensch sonst nicht weiterleben könnte.

Es geschieht aber auch dort, wo wir Angst haben, in eine Sache hineingezogen zu werden oder wo wir keine Verantwortung übernehmen wollen.

Jeder schafft sich sozusagen seine eigene Welt. Keiner nimmt die Umgebung so auf wie ich.

### **Sehen Logotherapeuten anders?**

Sie sollten es zumindest! Orientierungshilfe könnte dabei ein Bibelwort geben:

"Der Mensch sieht, was vor Augen ist, aber Gott sieht das Herz an" (1. Samuel 16,7).

**Sehen, was vor Augen ist**, das ist die Grundvoraussetzung für unser Alltagsleben und für den Beratungsalltag.

Im Alltag laufen alle Informationen, die uns das Auge liefert, durch einen Bewertungsfilter: Ist die Situation gefährlich? Ungewöhnlich? Normal? Unwichtig? So wird bereits im Vorfeld Unwesentliches ausgemustert. Diese Fähigkeit geht zum Beispiel einem Demenzkranken zunehmend verloren und er wird überrollt von den Eindrücken seiner Umwelt.

Für die Beratungssituation gilt genau das Umgekehrte: Hier sollen der Logotherapeut nicht bewerten, sondern "nur" sehen. Mimik, Gestik, Gestimmtheiten sagen viel aus über den Menschen vor ihm, nicht nur das, was er spricht und wie er es spricht. Dabei muss aber alles Be- und Verurteilen unterbleiben.

**Das Herz ansehen** meint aber noch mehr.

Der Blick auf das Herz bleibt nicht stehen bei Bedingtheiten, Irritationen, Konflikten, Erkrankungen. Er sieht auch

- den "heilen Raum" im anderen,
- das Unzerstörbare,
- die Einmaligkeit seiner Person,
- den Willen zum Sinn,
- das prinzipiell Freie

Er weiß

- um Sinnmöglichkeiten
- um Entwicklungsschritte
- um Veränderbarkeit

Dieser Blick ist kein kalt-analytischer, sondern ein wärmender.

Er erleichtert es dem anderen sich zu öffnen, sich einzulassen auf Gespräch und Hilfestellungen. Wenn alles gut geht, wird er dadurch wieder ins Lot kommen, Mut bekommen, seinen eigenen Weg zu finden und zu gehen, seine Potentiale zu entwickeln und immer mehr zu der Person zu werden, als die er gedacht ist.

*Mit Adleraugen sehen wir die Fehler anderer.  
Mit Maulwurfsaugen unsere eigene.  
(Franz von Sales)*

## Lyrik:

### Alles sah normal aus

Wir hatten einen Hund  
namens Spot  
und alles  
sah normal aus

Bis auf  
die  
vier Schlösser  
an der  
Tür

Sie  
hielten ja  
kaum etwas  
fern

Drin  
war das Tempo  
des Lebens  
verdoppelt

Du konntest  
gar nicht  
langsamer gehen

Kleine  
Dinge  
wurden  
zu großen Ereignissen

Alles  
wurde  
genau  
registriert

Zorn  
machte sich  
breit

Dein  
Arm  
mit der Nummer

Dein  
dumpfer  
Kopf

Und  
Hunderte  
von  
Toten

Der  
Boden  
quietschte

Die  
Schränke  
ächzten

Die  
Vorhänge  
hingen  
schwer  
von  
ausgesperrter Traurigkeit

Und  
du hast

geputzt  
und  
geputzt

und  
gebügelt  
und  
genäht

und  
gebügelt  
und  
genäht

und  
gekocht  
und  
aufgetan

und  
alles  
sah normal aus.

Lily Brett ( nach Erinnerungen ihrer Mutter aus Auschwitz )

(eingesandt von Ulrike Moos)

## Sehen

ich sehe was, was du nicht siehst  
sehen und gesehen werden  
Sternchen sehen  
da vergeht mir Hören und Sehen  
mal sehen  
wie siehst du denn wieder aus?  
Neapel sehen und sterben  
sehe ich das richtig?  
selig, die nicht sehen und doch glauben  
siehst du den Hut dort auf der Stange?  
alt aussehen  
mit den Augen des anderen sehen  
schwarz sehen  
übersehen  
die Hand nicht vor Augen sehen  
wir sehen uns  
was gibt's da zu sehen?  
sehen Sie selbst  
mal sehen  
mit anderen Augen sehen  
der Angst ins Auge sehen  
weit sehen  
fernsehen  
wie sieht es bei Ihnen aus?  
schön dich zu sehen  
man sieht nur mit dem Herzen gut  
einsehen  
das musst du sehen  
wer konnte das voraussehen?  
die Welt von oben sehen  
man sieht den Wald vor Bäumen nicht  
er hatte das Nachsehen  
sieh mal einer an  
das kann sich sehen lassen  
über den Tellerrand sehen  
sich umsehen  
Auf Wiedersehen

(Zusammenstellung von Ulrike Kalkowski und Ulrike Moos)

## Besondere Orte im Odenwald Teil 3

(von Carsten Ulrich)

### Die zwei Türme

Zum Thema **Sehen** sind mir Türme eingefallen. Zwei interessante Türme lassen sich in der Nähe von Darmstadt finden. Der **Ludwigsturm** auf der Ludwigshöhe ist recht bekannt und am Wochenende ist dort entsprechend viel los. Gegen eine geringe Gebühr kann man ihn erklimmen und hat einen schönen Blick auf Darmstadt, die Rheinebene und Frankfurt. Für Kinder gibt es einen **Kreativ-Spielplatz**, ein ungewöhnlicher Spielplatz, dessen Besuch sich auf jeden Fall lohnt.

Der zweite Turm, der **Bismarckturm**, ist sehr versteckt, eher unbekannt und er kann nur mit einer Sonderführung (zweimal im Jahr) bestiegen werden. Er ist nicht weit vom Ludwigsturm entfernt und befindet sich in einem Wald, der sich für einen ruhigen, besinnlichen Spaziergang zu jeder Jahreszeit lohnt.

Die Türme zeigen zwei unterschiedliche Möglichkeiten des **Sehens** auf. Der Ludwigsturm steht für das offene, bewusste Sehen, wodurch auch Kontakt mit anderen Menschen entsteht. Der Bismarckturm steht eher für das Sehen nach dem Inneren - der Seele. Die eigenen Gefühle und Gedanken haben es verdient dort in Ruhe betrachtet zu werden.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten zu den Türmen zu gelangen:

Zur Ludwigshöhe gelangt man am besten vom Böllenfalltor, am Rand von Darmstadt. Es gibt einen schönen Weg am Goetheteich vorbei, der ausgeschildert ist. Am Waldparkplatz befindet sich auch eine Karte mit weiteren lohnenswerten Rundwegen, unter anderem auch dem Waldkunstpfad.

Unterhalb des Bismarckturms ist ein Parkplatz, dieser befindet sich, wenn man von Darmstadt nach Ober-Ramstadt (B 449) fährt, kurz nach dem Böllenfalltor links im Wald. Der Weg zum Turm ist ebenfalls ausgeschildert.

Eine interessante Wanderung bietet der **Sieben-Hügelsteig**. Er führt von der Rosenhöhe zum Prinzenberg. Zwei Stationen sind der Bismarckturm und der Ludwigsturm (so kann man direkt vom Ludwigsturm zum Bismarckturm gelangen). Aber auch die anderen Stationen lohnen sich. Der Sieben-Hügelsteig ist 12,5 Km lang und man benötigt 3-4 Stunden. Der Weg ist von der Sparkasse angelegt und als Markierung dient das Sparkassen-Logo.

Weitere Informationen:

[www.ludwigshoehe-darmstadt.de](http://www.ludwigshoehe-darmstadt.de)

[www.bismarckturm-darmstadt.de](http://www.bismarckturm-darmstadt.de)

[www.waldpark-marienhoehe-darmstadt.de](http://www.waldpark-marienhoehe-darmstadt.de)

## Veranstaltungen

### Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse

Prof. Dr. Randolph Ochsmann

#### Volkshochschule Mainz e.V.

### 2. SINN – WOCHENENDE in Gnadenthal

**22. - 24. Mai 2009**

Liebe Freundinnen und Freunde der Akademie!

Nach dem großen Erfolg im letzten Jahr 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.

Falls wider meine Erwartung zu wenige der „Mainzer Logos“ Interesse an der Veranstaltung zeigen, müssen wir aus Kostengründen das Wochenende für andere Interessenten öffnen, was natürlich den Charakter des Seminars verändert. Ich hoffe auf eine rege Teilnahme und bitte um Anmeldung bis zum 31. März 2009, und zwar wieder bei Sr. Elfriede, die das „Haus der Stille“ leitet:

Sr. Elfriede Popp („Haus der Stille“)

Hof Gnadenthal 14,

65597 Hünfelden

Tel: (0 64 38)81-3 72

Fax: (0 64 38)81-3 77

E-Mail [sr.elfriede.popp@jesus-bruderschaft.de](mailto:sr.elfriede.popp@jesus-bruderschaft.de)

Internet [www.jesus-bruderschaft.de](http://www.jesus-bruderschaft.de)

Von den letztjährigen Teilnehmern wurde der Wunsch geäußert, das 2. SINN-WOCHENENDE in Gnadenthal mit „Christi Himmelfahrt“ zu verbinden, d.h. die Anreise kann bereits am 21. Mai erfolgen. Es gibt deshalb diesmal zwei Optionen:

#### OPTION 1

Donnerstag, 21. Mai 2009: Anreise am Nachmittag bzw. zum Abendessen um 18 Uhr, Sonntag, 24. Mai 2009: Abreise nach dem Mittagessen

pro Person im:

EZ mit Du/WC: 228,00 Euro

DZ mit Du/WC: 225,00 Euro

EZ mit fl. w/k Wasser: 181,00 Euro

**OPTION 2:**

Freitag, 22. Mai 2009: Anreise am Nachmittag bzw. zum Abendessen um 18 Uhr,  
Sonntag, 24. Mai 2009: Abreise nach dem Mittagessen

pro Person im:

EZ mit Du/WC: 170,00 Euro

DZ mit Du/WC: 167,00 Euro

EZ mit fl. w/k Wasser: 136,00 Euro

Die Preise enthalten: Übernachtung / Vollpension (einschl. Kaffee/Kuchen am Nachmittag des Freitag und Samstag, Festessen am Samstagabend zur Begrüßung des Sonntags) / Raummiete (Seminarraum):

Bitte bei der Anmeldung auf **Absolvent(in)** hinweisen und sowohl die **OPTION** als auch 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. April 2009** mit (Ochsmann: [logotherapie@vhs-mainz.de](mailto:logotherapie@vhs-mainz.de) / Telefon 06131/362305 (AB)).

**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: 9-18.00 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.

Sonntag 10.00 Gottesdienst (optional),  
oder Wandern, freie Natur,  
12.00 Mittagessen und Abschluss

Mit freundlichen Grüßen

R. Ochsmann

**Wichtig!**

1. Anmeldung bei Sr. Elfriede bis zum 31. März 2009
2. Anmeldung von Beiträgen bei Ochsmann bis 30. April 2009
3. Jahrgangstreffen organisieren

## Buch – Tipp

### Methoden zum inneren Team

Autoren: Hadinger, Kurz, Mrusek:

Logotherapeutische Methodenreihe, Bd. 2

Verlag Lebenskunst, ca. 14.-€

(Tipp von Anneliese Handel)

### Schulfach Glück: Wie ein neues Fach die Schule verändert“

Autor: Ernst Fritz-Schubert

Ein interessantes Projekt, das jungen Menschen neue Werte und positive Aspekte für ihr Leben vermitteln soll, wurde an der Willy-Hellpach-Schule in Heidelberg durchgeführt. Ein Jahr lang wurde das Fach „Glück“ unterrichtet. Es geht um eine Wertevermittlung von persönlicher Zufriedenheit, Selbstsicherheit, Selbstverantwortung und sozialer Verantwortung. Dies wurde durch ein interessantes Konzept, in dem auch systemische Berater und Theaterpädagogen einbezogen waren, umgesetzt. Auch wird von Bildung im ursprünglichen Sinn auf der Homepage der Schule gesprochen, die heutzutage verloren geht. Der Unterricht soll bei den Schülern gut angekommen sein.

Die Informationen stammen von [URL:http://www.willy-hellpach-schule.de](http://www.willy-hellpach-schule.de) > Neues Fach "Glück" (Stand 01.09.2008)

(Tipp von von Carsten Ulrich)

## Ausblick

Die nächsten Logo-News erscheinen im Juni 2009. Das Thema der nächsten Ausgabe heißt – wie könnte es anders sein:

Thema: „Vom Hören“

Mitarbeit, Kritik und Anregungen sind ausdrücklich erwünscht!

E-Mail: [alhandel@t-online.de](mailto:alhandel@t-online.de)

Mit herzlichen Wünschen für eine gute Osterzeit grüßt das Redaktionsteam:

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