

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 52

2017-03-01



Vom Helfen

Vorwort

Neuer Name gesucht:

Der traditionelle Studientag im Herbst ist kein reiner Studientag, denn außer einem Vortrag gibt es auch noch eine Wanderung, die aber das Wort Wandertag nicht rechtfertigt, weil wiederum auch reichlich Zeit ist für gemeinsames Essen, das wiederum nicht so im Vordergrund steht, dass man das Wort Kaffeeklatsch verwenden könnte, dazu ist nämlich der Austausch zu intensiv ...

Gesucht wird also die treffendste Bezeichnung für einen ganz speziellen Tag!

Wie Sie sich beteiligen können steht auf Seite 7

Was Sie sonst noch in dieser Ausgabe finden:

- Wer wann wem wie hilft oder sich helfen lässt: Gedanken dazu auf Seite 2.
- Hinweise auf zwei Seminare mit Dr.Gottfried Matthias Spaleck, den viele von Ihnen als Dozenten der Mainzer Akademie kennen (Seite 11)
- die Vorankündigung des Studientages (der dann vielleicht nicht mehr so heißen wird, Seite 7),
- Hinweise auf Buch und Film (Seiten 8+9)

Viel Freude beim Lesen!

Anneliese Handel

Helfen

Hilfe geschieht häufig spontan:

Ich sehe, dass ein Kinderwagen aus der Straßenbahn gehoben werden muss und packe an; ich reiche einem alten Menschen eine unterstützende Hand, ich helfe jemandem in den Mantel.

Manche Hilfe dagegen will gut überlegt sein, zum Beispiel eine ehrenamtliche Tätigkeit im Hospizdienst oder in der Notfallseelsorge. Was und wie viel kann ich von meiner Zeit anderen zur Verfügung stellen? Bin ich zu dieser Art Hilfe geeignet und kann ich sie durchhalten?

Und zu mancher Hilfe bin ich sogar verpflichtet. Unterlassene Hilfeleistung gilt als Straftat!

Wir sehen also: So einfach ist das gar nicht mit dem Helfen.

Erste Hilfe :

Sie ist wichtig, ja manchmal sogar lebensrettend. Je früher die Hilfe einsetzt, desto geringer sind eventuelle Spätfolgen. Der Ersthelfer ebnet dem professionellen Helfer die Bahn.

Es geht aber nicht immer nur um körperliche Hilfe. Es gibt auch die erste Hilfe für die Seele: Die beruhigende Hand auf der Schulter am Unfallort, das mitfühlende Wort angesichts einer schockierenden Nachricht, das stumme Ausharren – all das signalisiert dem anderen: Du wirst nicht allein gelassen in deiner Not.

Danach kann möglicherweise auf professionelle Hilfe verwiesen werden: die Notfall- oder Telefonseelsorge, die vielen psychiatrischen Hilfseinrichtungen, Trauergruppen....

Professionelle Hilfe:

Vielfach haben wir Hilfe delegiert. Das ist sicher gut so. Nur so kann etwa Katastrophenhilfe wirkungsvoll sein.

Auch Fürsorge für Kranke haben wir an Institutionen weitergereicht. Das hat zweifellos Vorteile: Die Hilfe ist gut organisiert und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind dafür ausgebildet. Die Gemeindeschwester von früher war das auch, zusätzlich kannte sie aber sowohl ihre kleinen und großen Patienten im Viertel als auch deren Lebensumstände – das geht zunehmend in unserem durchorganisierten Gesundheitswesen verloren....

Gut gemeinte „Hilfe“:

Dabei geht es um Hilfen, die gar nicht angebracht sind. Meine betagte Großtante wollte zum Beispiel rückwärts aus der Straßenbahn aussteigen, weil ihr das so leichter fiel. Passanten vermuteten Schwierigkeiten beim Einsteigen und versuchten, sie in die Bahn hinein zu schieben...

Dem Kindergartenkind schnell die Schuhe zubinden; ein Referat für das Schulkind schreiben; dem Heranwachsenden jeden Stein aus dem Weg räumen; dem alten Menschen jeden Handgriff abnehmen: Das sind Hilfen, die gut gemeint sind, aber dem anderen Entwicklungsmöglichkeiten oder den Rest Eigenständigkeit nehmen.

Wie geschieht Hilfe?

Wem tut die Hilfe gut? Hoffentlich dem, der sie braucht....

Auch das ist nicht immer so. Es hängt davon ab, wie Hilfe geschieht.

Häufig gibt es ein Gefälle zwischen „oben“ und „unten“: Der Helfer ist der Starke, der Hilfsbedürftige der Schwache.

Verschärft wird diese Situation dann, wenn ich als Helfer genau zu wissen glaube, was für den anderen gut ist.

Wird dann meine Hilfe nicht „honoriert“ oder gar abgelehnt, bin ich gekränkt. Leicht geschieht es, dass ich mich dann beleidigt zurückziehe mit dem Gedanken (ausgesprochen oder unausgesprochen): „Na, dann sieh mal zu, wie du ohne mich klar kommst“.... Hier habe ich mich selbst im Blick und nicht den anderen!

Natürlich tut es auch dem Helfer gut, wenn er helfen kann! Aber er sollte darauf achten, dass er seinen Selbstwert nicht aus seinen Hilfeleistungen bezieht („ICH helfe dir...“).

Ich möchte helfen, weiß aber nicht wie...

Oft hindert einen die Unsicherheit, was jetzt das Richtige sei.

Vielleicht fehlen mir die Worte. Vielleicht kann ich den anderen nicht verstehen. Vielleicht weiß ich nicht, wie ich mit dem anderen umgehen soll (bei psychischen Erkrankungen etwa).

Diese Ausgangslage ist nicht einmal die schlechteste, denn hier besteht nicht die Gefahr, dass die Hilfe dem anderen übergestülpt wird...

Hier hilft es, zu fragen:

„Ich würde dir gerne etwas Hilfreiches sagen, aber ich weiß nicht, was Du gerade brauchst“. „Mir fehlen die Worte, trotzdem würde ich Dir gerne nahe sein.“

Auch Gesten sind möglich: „Ich habe dir ein Trostblümchen mitgebracht!“ „Ich dachte, vielleicht tut dir jetzt eine Suppe/ ein Kuchen gut...“ „Ich gehe jetzt einkaufen, kann ich dir etwas mitbringen?“

Manchmal ist einfach da sein ohnehin besser als Worte! Es ist aber die schwierigste Art von Hilfe, weil wir gerne etwas machen wollen.

Aber Mit-Aushalten hilft. Das Leid des anderen wird gesehen. Er ist nicht allein damit.

Sich helfen lassen müssen

Sich helfen lassen müssen heißt: Auf andere angewiesen sein. Wie sehr wir das zeitlebens sind, machen wir uns oft nicht klar! Das Angewiesensein ordnen wir meist nur der Kindheit und dem hohen Alter zu. Dabei wäre es sicher gut, es nicht erst im Alter zu lernen!

Inzwischen wird auch in der medizinischen Ausbildung „die andere Seite“ mehr beachtet: Studenten nehmen die Rolle des Patienten ein und werden gewaschen oder untersucht - eine wichtige Erfahrung!

Helfen dürfen

Helfen dürfen ist ein Zeichen von Angenommensein, von Zugehörigkeit.

Mütter und Großmütter kennen das: Kinder wollen helfen! Der Kuchen (die Mahlzeit, das Blumengießen....) wäre zwar sicher schneller geschafft ohne die Hilfe eines Kleinkindes, aber die Freude des Kindes entschädigt einen.

Ein negatives Beispiel aus unserer Kirchengemeinde: Eine nette Frau stieß zu unserer Frauengruppe dazu. Sie kam einige Male, war interessiert, unterhielt sich mit allen; sie wurde freundlich aufgenommen, sie passte gut dazu. Dachte ich wenigstens, bis sie sich eines Tages abmeldete, weil sie sich als Außenseiterin fühlte. Wie das? Man hatte ihr beim Tisch-Abräumen gesagt „Lassen Sie nur, wir machen das schon!“ Das war gut gemeint, aber sie hatte das als so starke Zurückweisung empfunden, dass sie nicht mehr kam. Seither achte ich sehr darauf, dass jede Frau ihren Platz in der Gruppe findet.

Ich kann doch nicht allen helfen....

Nein, natürlich nicht. Aber deshalb gar nichts tun?

Dazu eine kurze Geschichte:

Es war einmal ein alter Mann, der jeden Morgen einen Spaziergang am Meeresstrand machte. Eines Tages sah er einen kleinen Jungen, der vorsichtig etwas aufhob und ins Meer warf. Er rief: „Guten Morgen. Was machst Du da?“ Der Junge richtete sich auf und antwortete: „Ich werfe Seesterne ins Meer zurück. Es ist Ebbe und die Sonne brennt herunter. Wenn ich es nicht tue, dann sterben sie.“ „Aber, junger Mann,“ erwiderte der alte Mann, „ist dir eigentlich klar, dass hier Kilometer um Kilometer Strand ist? Und überall liegen Seesterne. Du kannst unmöglich alle retten, das macht doch keinen Sinn.“

Der Junge hörte höflich zu, bückte sich, nahm einen anderen Seestern auf und warf ihn lächelnd ins Meer und sagte: „Aber für diesen macht es Sinn!“

Oder, mit Viktor Frankl gesprochen:

„Die Welt liegt im Argen; aber es wird alles nur noch viel ärger werden, wenn nicht jeder Einzelne sein Möglichstes tut.“ (3. Weltkongress für Logotherapie, 1983)

Hilfe zur Selbsthilfe:

Gib einem Mann einen Fisch und du ernährst ihn für einen Tag.

Lehre einen Mann zu fischen und du ernährst ihn für sein Leben. (Konfuzius, 551-479 v.Chr.)

Ein kluger Satz! Ersthilfe ist nötig, um dem anderen in der akuten Not zu helfen. Damit ist viel gewonnen und sie ist oft auch ausreichend. Geht es aber um langfristige Hilfe, sollte so weit wie möglich die Eigeninitiative gestärkt werden.

Es gibt unzählige Selbsthilfegruppen zu fast allen Belastungen, die das Leben mit sich bringt. In diesen Gruppen versteht man die Problematik des anderen, weiß um innere Kämpfe und äußere Schwierigkeiten. Man stärkt und ermutigt einander. Diese Hilfe geschieht auf Augenhöhe.

Hilfe beenden können:

Hier ist das biblische Gleichnis vom Barmherzigen Samariter ein gutes Beispiel

Ein Mann wird überfallen und ausgeraubt. Von drei zufällig vorbeikommenden Männern hilft nur einer. Dieser leistet dem Verletzten Erste Hilfe, lädt ihn auf sein Reittier, bringt ihn in der nächsten Herberge unter und bezahlt für seinen Aufenthalt. Dann zieht er wieder seines Weges. (Lukasevangelium, Kap.10,25-37)

Hier hat ein Mensch den Aufruf der Situation als seinen Auftrag angenommen. Dann tut er das, was nötig ist, und gibt danach den anderen wieder frei.

Hilfe zur Sinnfindung:

Sinnfindung setzt Sinnsuche voraus. Nicht jede Situation erschließt sich sofort. Gerade bei Schicksalsschlägen kann das Ringen um Sinn langwierig und mühevoll sein.

Ich kann einem anderen Menschen nicht sagen, was für ihn Sinn macht. Ich kann ihm nur anbieten, mich mit ihm auf die Suche zu begeben. Ich kann ihm Beispiele anderer geben, nicht zur Nachahmung, sondern zur Anregung. So hat Frankls Buch „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ schon viele Menschen beeindruckt und zum Nach- und Umdenken gebracht.

Wie „geht“ Hilfe also?

Erspüren oder erfragen, ob Hilfe nötig ist.

Hilfe anbieten, sich nicht aufdrängen.

Das tun, was die Situation erfordert.

Bei dem anderen sein mit ganzer Aufmerksamkeit, mit Einfühlung, warmem Herzen und nüchternem Verstand.

Wenn jeder dem anderen helfen wollte, so wäre jedem geholfen.

Marie von Ebner-Eschenbach (1830-1916)

Studientag 2017

(Ein Beitrag von Helga Lier-Bernsee)

Einladung zum Studientag am 9. September 2017

Wo: Rheinsteig-Jugendherberge Kaub,
Zollstr. 46, 56349 Kaub

Wann: Treffpunkt: 10.00 Uhr

Übernachtungsmöglichkeit:

im 2-Bettzimmer:

Übernachtung mit Frühstück: 28,50 €/Person

im 3- oder 4-Bettzimmer:

Übernachtung mit Frühstück: 23,00 €/Person

Wer übernachten möchte, melde sich möglichst bald direkt bei der Jugendherberge (Stichwort: Logotherapie Mainz).

Neue Bezeichnung für den Studientag gesucht!

Gesucht wird eine neue Bezeichnung für unser Logotherapie-Treffen

- mit Wanderung im schönsten Mittelrheintal,
- im Vordergrund steht das Kennenlernen der Teilnehmer,
- gute Kommunikation,
- das gemeinschaftliche Essen und Trinken,
- herzliches Lachen.

So ein Miteinander ist wohltuend und fröhlich machend. Nach dem Kaffee-und-Kuchen-Essen folgt der logotherapeutische Vortrag von Prof. R. Ochsmann, der uns die Lehre von Viktor E. Frankl näherbringt und Fragen möglich macht.

Für die beste Bezeichnung wird ein **Preis** vergeben: 3 Flaschen guten Weines

Vorschläge bitte an: Helga Lier Bernsee
lier-bernsee@web.de

Einsendeschluss: **30. April 2017**

Tipps

Medienprojekt Wuppertal

(Empfehlungen von Torsten Strobel)

Liebe Logos!

Diese Seite kann ich euch nicht vorenthalten.
Jetzt fragen sich die Einen: Wie macht der das bloß?
Die Anderen sagen: Klar, typisch für Ihn! :-)
Beide haben Recht!

Was würden wir ohne die öffentlichen Bibliotheken machen?

Wir haben eine super BIB mit Zweigstelle und die sind immer auf der Suche nach "NEUEM". Dort habe ich mir eine Filmreihe ausgeliehen und ich bin von den Produzenten hin und weg. Besucht bitte die Webseite und macht euch selbst ein Bild davon.

Ich habe aufgrund meiner Arbeit mehrere DVDs ausgeliehen:

- eine Filmreihe über Jungen
- Autismus und
- Hinterher ist alles anders – Nahtoderfahrungen

Auf der ersten DVD wird ein Projekt dargestellt, welches sich „Phönixzeit“ nennt (bitte googelt selbst, es lohnt sich!)

Das nächste „Projekt“ befasst sich mit : PSYCHOTRAUMA.

Hier also nun die Seite:

[Medienprojekt Wuppertal](#)

Mit den besten Wünschen

euer Torsten



Buchtipp

(Empfehlung von Anneliese Handel)

Charles Lewinsky/ Melnitz

(Taschenbuch, dtv-Verlag 17.-€)

Melnitz ist die Geschichte einer Schweizer Familie zwischen 1871 und 1945.

Das Besondere daran: Es ist eine jüdische Familie. So bekommen die Verwicklungen von vier Generationen mit ihren unausgesprochenen Regeln und besonderen Festen, mit ihren Sehnsüchten und Anpassungsversuchen, mit ihren Heiratsvermittlern und Liebestragödien, mit ihren Außenseitern und Aufschneidern eine ungewöhnliche „Farbe“.

Die Sprache fließt elegant; wie nebenbei lernt man einiges über jüdische Bräuche, ein Glossar erklärt spezielle Ausdrücke.

Gut beobachtet ist das kleinstädtische Leben mit seinen Vereinen, dem Klatsch und Tratsch, dem hinterhältigen Antisemitismus, den festgefahrenen Vorurteilen.

Man bedauert fast, dass das Buch nach 800 Seiten zu Ende ist....

Vielleicht ist es der Roman für Ihren diesjährigen Sommerurlaub?



Veranstaltungen

Logotherapeutischer Gesprächskreis in Mainz

Er findet jeden 1. Mittwoch im Monat statt.

Ort: Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1

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

Themen des nächsten Quartals:

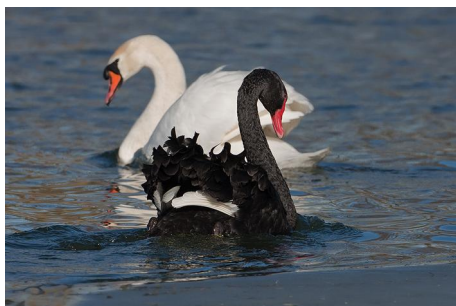
- **5. April: Bindungsangst** (siehe unten)
- **3. Mai: Pädagogische Spiele und ihre Bedeutung II**
Referent: Torsten Strobel (Montessori-Pädagoge, Theologe, Logotherapeut)
- **7. Juni: Selbstmitgefühl**
Referentin: Ellen Schnarrenberger (Systemische Familientherapeutin)
- Im Juli sind Sommerferien. Es findet kein Gesprächskreis statt

Bindungsangst – WIEDERHOLUNG UND ERWEITERUNG

Referentin: Katarzyna Krzanowska

Liebe Freundinnen und Freunde der Logotherapie,

herzliche Einladung für den Gesprächskreis am 5. April 2017, 19.00 Uhr in der Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, Raum A0.07



Eine glückliche Beziehung wünschen sich fast alle, aber bei vielen will es mit der Liebe nicht so richtig klappen. Einige verharren in einer unglücklichen Beziehung, fühlen sich einsam und allein und können sich trotzdem nicht trennen oder sie trennen sich immer wieder, um dann erneut zueinander zu finden. Andere klammern an ihrem Partner/ihrer Partnerin, vergessen sich selbst und nehmen dem anderen die Luft zum Atmen. Manche geraten anscheinend immer an

den Falschen/die Falsche, andere können sich nicht auf einen Partner festlegen. Bei anderen zerbricht die Beziehung genau dann, wenn sie verbindlicher wird. Manche trennen sich, wenn es am schönsten ist. Und gar nicht wenige lassen sich auf gar keine Beziehung ein.

Wenn Sie sich selbst, Ihren Partner, Ihr Kind, Ihre Freunde in der Beschreibung erkannt haben oder einfach mehr über Bindungen erfahren möchten, sind Sie herzlich eingeladen. Katarzyna Krzanowska, Allgemeinärztin, Logotherapeutin und Existenzanalytikerin, ärztliche Psychotherapeutin in eigener Praxis wird über verschiedene Formen der Bindungsangst sprechen, über ihre Ursachen mit besonderer Berücksichtigung der Bewältigungsstrategien.

Gegenwärtigkeit und Achtsamkeit als Weg zu mir selbst

Seminartag 15. Juli 2017 von 10.00-16.00 Uhr

Inhalt:

Achtsamkeit ist Innehalten und Wahrnehmen, was genau im jetzigen Augenblick in uns und um uns geschieht. In diesem Seminar werden die Wahrnehmung des Jetzt und die Gegenwärtigkeit, das Sein im Jetzt, geübt. Das eröffnet Wege hin zu Gelassenheit, Freude, innerem Frieden und geistiger Klarheit. In die Übungen wird auch die Begegnung mit der wunderbaren Natur rund um Gnadenthal mit einbezogen.

Referent: Gottfried Matthias Spaleck

Dr. med., Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Zusatzbezeichnungen Homöopathie, Naturheilkunde und Psychotherapie.

Tagungsbeitrag: 38,00 € (incl. Mittagessen)

Tagungsort: Äbtissinnenhaus (bitte nutzen Sie den Besucherparkplatz)

Anmeldung/ Anschrift

Haus der Stille, Hof Gnadenthal 14, 65597 Hünfelden,

Tel: (0 64 38)81-3 70, Fax: (0 64 38)81-3 65

haus-der-stille@jesus-bruderschaft.de, www.jesus-bruderschaft.de

„Typ oder Original - wer bin ich wirklich?“

Vertiefungskurs zum Thema Enneagramm 13.-15. Oktober 2017

Thema:

Das Enneagramm ist eine – vermutlich aus der jüdischen Mystik stammende – Weisheitslehre. In neun Bildern beschreibt sie Grundformen menschlichen Verhaltens und Empfindens. Demnach hat jeder Mensch eine Nähe zu einer dieser seelischen Grundtypen, die sein Erleben, seine Haltungen und seine Entscheidungen beeinflussen. Wer auf der Suche ist nach sich selbst, nach seiner unverwechselbaren Individualität, tut gut daran, den Typus, dem er nahesteht, wahrzunehmen und mit ihm vertraut zu werden. Denn dann hat er die Möglichkeit, diesen seinen Typus zu gestalten und zu verändern. Auf diese Weise kann er zu seiner eigenen, unverwechselbaren Gestalt kommen.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die bereits über grundlegende Kenntnisse der Enneagrammtypen verfügen und sich nun der Gestaltung ihres eigenen Typs konkret zuwenden möchten. Welchen Typus habe ich? Welche Herausforderungen stellt mein Typ ganz individuell an mich? Welche Bereiche meines konkreten Lebens werden von meinem Typ beeinflusst? Auf welche Weise? Wo liegen Möglichkeiten meines Typus, die mir bei der Gestaltung meine konkreten Lebensaufgaben hilfreich sein können?

In einer Gruppe mit beschränkter Teilnehmerzahl (ca. 12 Personen) wollen wir diesen Fragen Raum geben, unterstützt durch einige Übungen zu diesem Thema.

Referent:

Dr. Gottfried Matthias Spaleck

Dr. med., Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Zusatzbezeichnungen Homöopathie, Naturheilkunde und Psychotherapie.

Unterbringung: im „Haus der Stille“ in kleinen ruhigen Einzelzimmern (wahlweise mit oder ohne eigene Dusche/WC); Bettwäsche und Handtücher werden vom Haus gestellt.

Kosten:

Tagungsbeitrag: 90,00 €

Übernachtung, Vollpension: 156,00 € (EZ mit fl. w/k Wasser); 201,00 € (EZ mit Du/WC)

Beginn und Ende: Ihre Anreise erbitten wir direkt zum „Haus der Stille“ am Freitag, 13. Oktober 2017, zwischen 16.00 und 17.30Uhr. Das Seminar endet mit dem Mittagessen am Sonntag, 15. Oktober 2017 ca. 13 Uhr. Anreise:

Anmeldung/ Anschrift

Haus der Stille, Hof Gnadenthal 14, 65597 Hünfelden,

Tel: (0 64 38)81-3 70, Fax: (0 64 38)81-3 65

haus-der-stille@jesus-bruderschaft.de, www.jesus-bruderschaft.de

Ausblick

Die nächsten Logo-News erscheinen im Juni 2017.

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

Beiträge bitte bis Ende Mai 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)