Heilpraxis für Pschotherapie und psychologische Beratung
Dr. phil. Peter Kobosil
Sonnenblumenstr. 12
81377 München
Telefon: 089 571 110

Die Fachaufsätze geben Einblick in Inhalte von Vorträgen und Seminaren - und sie informieren über wichtige Lebensthemen sowie über Beratungs- und Therapiemethoden.

Beratung Psychotherapie Logotherapie Rückführungstherapie Heilbehandlung Enneagramm Trauerbegleitung Tod und Angst Ängste Schuldgefühle Depressionen Schicksal Partnerschaft Sexualität Zeitenwandel Psychosomatik Herz Atemwege Immunsystem Nervensystem Nieren und Blase Magen Leber und Galle Haut Teil 1 Haut Teil 2 Krebsgeschehen Psychologische Astrologie

.

Logotherapie – Heilung durch Sinnfindung

eine kurze Einführung in die Logotherapie als bedeutungsvoller Wegweiser in Beratung, Therapie und Lehre

Dr. Peter Kobosil

Was hat mein Leben für einen Sinn?

Nicht Du bist es, der die Fragen stellt - das Leben, das Schicksal tragen sie an Dich heran, und Du sprichst sie aus, rebellierend, resignierend oder ehrlich nach Antwort suchend:

"Was hat das alles für einen Sinn: Ich bin jung und sehe keine Perspektiven; ich bin einsam; ich bin krank; mein Alter hat keine Zukunft mehr, ich sehe nur noch Niedergang und Vergehen!

Was hat mein Leben für einen Sinn!?" -

Du bist es, der Antworten zu finden hat, indem Du zu jeder Zeit nach Deinen sinnvollsten Möglichkeiten suchst und sie nützt, in Deinen Einstellungen, Entscheidungen und Verwirklichungen. -

"Und wie frei bin ich für diese Antworten? Ich kann meine Herkunft nicht leugnen, ich kann meiner Umwelt nicht entfliehen, ich kann meiner Zeit nicht entrinnen!" -

Du bist nicht frei von diesen Bedingungen, in die das Leben Dich stellt, aber Du bist frei, Stellung dazu zu nehmen und hineinzuwachsen in ein Besseres und Freieres. Nach logotherapeutischen Gedanken von Viktor E. Frankl und Elisabeth Lukas

Jeder von uns kennt die aus den Tiefen der Seele kommende ganz persönliche Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens, wenn Lebensinhalte nicht mehr greifbar und Ziele nicht mehr sichtbar sind oder schwerwiegende Entscheidungen bevorstehen. Wir kennen die Fragen nach dem "Warum" und "Wozu", wenn uns ein zutiefst nahegehendes Leid oder eine existenzielle Erschütterung trifft, sei es, dass wir eine schwere Krankheit bekommen, einen geliebten Menschen hergeben müssen, unseren Arbeitsplatz verlieren, oder einen Unfall haben, dessen Folgen unser Leben gravierend einschränkt. Und wir kennen die Zeiten der inneren Leere oder des Sich-einsam-Fühlens und Nicht-gebraucht-Werdens. Den Sinn einzelner Lebenssituationen zu

erkennen oder zumindest zu erahnen, ist nicht immer leicht und manchmal zunächst unmöglich. Aber wer über allem Geschehen eine höhere Weisheit sehen kann, der ist davon überzeugt, dass in allen Vorgängen des Lebens ein unbedingter Sinn enthalten sein muss, und er ist für Antworten offen und bereit, die ihn erreichen, wenn es Zeit dafür geworden ist.

Die Logotherapie des weltberühmten Wiener Arztes Dr. Viktor E. Frankl

Frankls Lehre und seine Hilfen für den leidenden Menschen erstanden aus schwersten persönlichen Lebensumständen heraus. Als Psychiater hatte er schon immer mit den großen Nöten seiner Patienten zu tun und als gläubiger Jude wurde seine tiefsinnige und offenherzige Lebenseinstellung, sein ideales wie realistisches Menschen- und Weltbild in vier verschiedenen Konzentrationslagern und durch den Verlust seiner gesamten Familie hart auf die Probe gestellt. Er überlebte, weil er alles Geschehen der Erde in einen tieferen Sinn eingebettet sah und deshalb nie in den Abgrund der Verzweiflung und Resignation, und damit nie in ein geistiges und körperliches Aufgeben stürzte.

Seine Überlebensstrategien, seine Erfahrungen und Erkenntnisse hat er für alle Hilfesuchenden und für alle, die ihre Hilfsangebote vertiefen und erweitern möchten, in einem sehr klaren und verständlichen Lehrgebäude zusammengefasst, das mittlerweile von ausgebildeten Logotherapeuten auf der ganzen Welt in der psychologischen Beratung und therapeutischen Behandlung angewandt sowie in Form von Büchern, Vorträgen und Seminaren in das praktische Leben hineingetragen werden. Von Viktor E. Frankl erschienen mehr als 30 Bücher in 24 Sprachen und seine wissenschaftlichen Verdienste wurden weltweit mit insgesamt 27 Ehrendoktoraten ausgezeichnet. Und seine Schüler setzen sein Werk in einem stets wachsenden Schrifttum, in Lehrtätigkeiten und im direkten Umgang mit leidenden Menschen fort.

Wo liegen die Schwerpunkte der Logotherapie?

Viktor E. Frankl hat für seine "Schule" die ungewöhnliche Bezeichnung "Logotherapie" (das griechische Wort Logos bedeutet „Geist" oder „Sinn" – Logotherapie hat nichts mit der ähnlich klingenden Sprachheilkunde Logopädie zu tun) gewählt, weil das alte Wort "Logos" sehr treffend auf die Besonderheiten seiner Lehre hinweist: Auf das "Geistige" im Menschen, das den Menschen erst zum Menschen macht und auf den tiefen "Sinn", der mit allem Geistigen verbunden ist. Nur die geistige Dimension ermöglicht das Bewusstsein des Daseins, das Bewusstsein der eigenen Existenz und das bewusste Erkennen einer Umwelt. Erst sie macht uns fähig, "gut" und "schlecht" voneinander zu unterscheiden und gibt uns die Möglichkeit der freien Wahl.

Die Freiheit des Geistes ist jedoch auch mit Verantwortung verbunden und mit den Folgen unserer Entscheidung - ob Freude, Gesundheit und Erfüllung oder Leid, Krankheit und Unzufriedenheit. Wir selbst sind die Baumeister unseres Lebens, die mit den Qualitäten des geistigen Vermögens den Sinn unseres Daseins finden, leben und erfüllen sollen.

Zum Auffinden der jeweils sinnvollsten Möglichkeiten hat uns unser Schöpfer ein "Sinnorgan" mitgegeben, einen Kompass, der tief in unserem Innersten verankert ist und uns jeder Zeit die Richtung weisen kann, wenn wir darauf hören. Frankl nennt diesen Wegweiser Gewissen, ein gebräuchlicher Begriff, der aber hier nichts mit der elterlichen Erziehung, mit moralischer oder religiöser Voreingenommenheit und Zwang zu tun hat, sondern die tiefe innere "Stimme des reinen und ehrlichen Herzens" darstellt, die mit Gott, der Schöpfungsordnung und mit dem eigenen Lebensplan verbunden ist. Wenn wir diese Herzensstimme nicht mehr hören und ihr nicht mehr folgen können, wenn wir nicht mehr das für uns Gute wählen und unseren Sinn nicht mehr finden, dann verstricken wir uns immer mehr in Probleme, bekommen Konflikte und werden

krank - seelisch und körperlich.

Die Logotherapie versucht, uns diese Zusammenhänge im Hinblick auf unser eigenes Leben bewusst zu machen. Sie hat sich darauf spezialisiert, dem Menschen zu helfen, Schicksal als Chance, als etwas sinnvoll Auferlegtes zu sehen und es anzunehmen, und mit Leid umzugehen, um es allmählich durch Änderung von Einstellung und Verhalten zu verändern oder ganz aufzulösen. Sie sucht mit dem Leidenden nach dem Sinn, wenigstens nach einer Ahnung, wenn ein konkretes Erkennen nicht möglich ist - denn: "Nur wer ein Warum erkennen kann, erträgt fast jedes Wie".

Sehr oft geht Frankl Wege, die nicht mit der allgemeinen psychologischen Meinung übereinstimmen, auf denen er aber Antworten und Lösungsmöglichkeiten findet, die andere nicht finden können. Einen ganz großen Stellenwert hat sein Eintreten dafür, dass wir einander nicht nur so nehmen sollten wie wir sind, sondern wir sollten einander so begleiten - wohl einfühlsam und verständnisvoll, aber auch richtungsweisend, ratgebend und sinnvoll kritisierend - dass wir so werden können wie wir werden sollen.

Der Therapeut sollte auch Seelsorger sein

Frankl erwartet von allen Logotherapeuten mehr als nur die übliche psychologische Sichtweise. Er erwartet von ihnen, dass sie mit dem ganzen Menschen vertraut sind, dass sie selbst mit Freude und Leid, mit Verantwortung, Opferbereitschaft und Liebe umgehen können und vor allem auch, dass sie imstande sind, die Seele zu trösten und dadurch Seelsorger sind, die nicht nur die Probleme, sondern auch die Herzen der Menschen bewegen können, damit aus all der Lebensproblematik heraus, das Herz wieder aufgehen kann oder offen bleibt und der eigene Sinn des Lebens wieder gefunden wird oder gar nicht erst verloren geht. Wohl hat der Psychotherapeut nicht diese Kompetenz wie ein priesterlicher Seelsorger, aber auch er kann Hilfestellungen geben, die in diese Richtung gehen und die den Menschen für die Stimme des Herzens, für die Stimme des Gewissens öffnen, und damit für ein sinnvolles und erfülltes Leben. - "Wer bestimmt, was sinnvoll ist? Ich nicht und du nicht. Wenn einer, dann Er - über das Sprachrohr des Gewissens und des Herzens".

Dieser Artikel wurde bereits 4536 mal angesehen.