

Logotherapie

WEIL DAS LEBEN UNTER ALLEN UMSTÄNDEN SINNVOLL IST.

"Jede gute Therapie leitet einen inneren Wachstumsprozess bei einem Menschen ein, was dazu führt, dass dieser allmählich über den Dingen- und sogar über sich selbst zu stehen vermag."

Viktor Frankl

Im Zusammenhang mit Logotherapie bedeutet das griechische Wort „Logos“ Sinn.

Die Logotherapie ist eine sinnzentrierte Psychotherapie und wurde von dem Wiener Neurologen und Psychiater Viktor E. Frankl (1905 - 1997) begründet und von seinen Schülern und Schülerinnen vielfach weiterentwickelt. Sie baut auf dem philosophischen Konzept der Existenzanalyse auf und möchte alle trauernden und verzweifelten Menschen ermutigen, trotzdem Ja zum Leben zu sagen.

Die ihr zugrunde liegende Motivationstheorie geht davon aus, dass der Mensch ein Wesen auf der Suche nach Sinn ist. Das heißt, dass der Mensch primär nach einem sinnerfüllten Leben strebt. Wird sein "Wille zum Sinn" frustriert, kann sich das daraus resultierende Sinnlosigkeitsgefühl in seelischen Störungen wie Depressionen, Ängsten und Süchten manifestieren.

Selbstverständlich will die Logotherapie Sinn nicht "verordnen", sondern geht der Frage nach, wie es gelingen kann, jeder Lebenssituation einen Sinn abzuringen. Es zeigt sich immer wieder, dass letzten Endes auch noch so schwierige Umstände immer noch eine Sinnmöglichkeit bieten.

Frankl betont den trotz aller seelischen Bande immer offenen Gestaltungsspielraum des menschlichen Geistes, der eine persönliche Mitgestaltung ermöglicht.

Frankl betont, dass der Mensch nicht frei ist von körperlichen, seelischen oder sozialen Bedingungen ist, aber er ist frei, dazu Stellung zu nehmen. Es ist also stets ein Freiraum gegeben, der dem Menschen ermöglicht, sein Schicksal mitzugestalten.

Was das Besondere an der Logotherapie ausmacht, sind jedoch nicht bestimmte Techniken, sondern ihr Eingehen auf die individuelle Situation eines Menschen auf der Grundlage ihres die Würde und Freiheit des Individuums betonenden Menschenbildes und des philosophisch therapeutischen Weisheitsschatzes.

Sie achtet den Menschen in seiner Einmaligkeit, Einzigartigkeit und Würde.



Viktor Frankl erkannte, dass der Mensch auf seine körperliche Ebene (Medizin) oder die psychische Ebene (Psychologie) reduziert und seine geistige Dimension vernachlässigt worden ist. Gerade sie ist aber die spezifisch menschliche Dimension- die Ebene der Lebenspläne und Lebensgestaltung, der Liebe, Religiosität, Ethik und der Sinnfrage. Sie beinhaltet das Geschenk der geistigen Freiheit, die uns die freie Einstellung zu unfreien Gegebenheiten ermöglicht.

Der Schwerpunkt der Logotherapie liegt auf dem Erkennen und Fördern der geistigen Fähigkeiten des Menschen. Sie nutzt diese Kräfte zur Heilung seelischer Wunden. Sie sucht nicht nach den Störungen, sondern nach dem Heilen in uns, denn sie sieht im Menschen das geistige Potenzial, das Widerstand gegen Krankheit, Leid und Ängste leisten kann- die "Trotzmacht des Geistes".

Diese Kräfte blühen auf im Wissen um einen Sinn, der dem Leben Wert und Inhalt verleiht, und sie verkümmern im Vakuum vermeintlicher Sinnlosigkeit.

Das Credo der Logotherapie, dass das Leben unter allen Umständen seinen Sinn behält, darf nicht falsch ausgelegt werden in einem sich vorschnellen Abfinden. Sinn ist der konkrete Aufruf, zu ändern und zu verbessern, was man ändern kann und tapfer zu ertragen, was sich nicht mehr ändern lässt.

Bei nicht änderbaren Situationen geht es darum, aufzuzeigen, dass das Leben deshalb seinen Sinn nicht verliert, und dem Leid noch einen Sinn abzuringen, in der Art und Weise, wie man mit dem Leid umgeht.

Wo der Handlungsspielraum aufhört, beginnt die Haltung, ist der Mensch aufgerufen, sich selbst zu ändern, zu reifen und über sich selbst hinauszuwachsen. So können Lebenskrisen zu einem Gewinn werden.

Ziel der Logotherapie ist es, seelisches Leid zu lindern und zu heilen, die persönliche Entwicklung zu fördern und die psychische sowie körperliche Gesundheit zu verbessern.