



Nordwestdeutsches Institut für Logotherapie und Persönlichkeitstraining

Vorträge - Seminare - Trainings



Veranstaltungen 2022 für jeden zugänglich

SS2022 Westfälische Wilhelmsuniversität
Münster/Westfalen (Studium im Alter)

- Auf der Sinnspur des Lebens
- Trauer und Leben
- Persönlichkeit im Alltag (PSI-Theorie)
- PSI-Theorie (Fortgeschrittene)

02.-03.09.2022 Lingen (LWH)
Einführung in die PSI-Theorie
(„Vier Farben der Persönlichkeit“)

Näheres auf www.nilp.de (Veranstaltungen)

Impressum

Manfred Hillmann

Dipl.-Sozialpädagoge, B.A.
(Philosophie), Logotherapeut,
lizenzierter TOP/EOS-Berater

Der Newsletter erscheint in
unregelmäßigen Abständen.
Der Bezug ist kostenfrei und kann
über ein Anmeldeformular auf meiner
Internetseite bestellt werden. Die
Austragung aus dem Verteiler erfolgt
ebenfalls über das Formular auf der
Internetseite www.nilp.de
Mail: info@nilp.de

Liebe Leserinnen, lieber Leser,

der letzte Newsletter liegt schon etwas länger (auch zu lange) zurück. Und nun möchte ich daran wieder anknüpfen. Thematisch geht es in diesem Newsletter um Themen der Logotherapie. Ich hoffe, dass Sie darin einige Anregungen finden, die vielleicht auch angesichts der gegenwärtigen tragischen Kriegsumstände hilfreiche Gedanken wecken. Wir können hier auch daran denken, dass Viktor Frankl, der im 2. Weltkrieg fast seine ganze Familie verloren hat, die Logotherapie durchaus als einen Beitrag zur sozialen Psychohygiene und zum Frieden gesehen hat. Er hat die Logotherapie als eine sinnorientierte Psychotherapie, aber auch als eine sinnorientierte Pädagogik entwickelt, indem er die Geistigkeit des Menschen deutlicher betonte als andere es taten und damit die wesentlichen Strebungen der geistigen Person, nämlich Freiheit und Verantwortlichkeit in den Vordergrund rückte. Freiheit ohne Verantwortlichkeit ist Anarchismus, wie Menschen es gerade bitter erleben müssen. Zur Freiheit gehört die Verantwortlichkeit, und verantwortlich sind wir gegenüber dem Schöpfer (theologisch), dem Gewissen, auf dessen Boden immer der Kompass für die Orientierung am Guten liegt, gegenüber Sinn und Werten. Und Lebensgestaltung ist immer auszurichten am Wohl der ganzen menschlichen Gemeinschaft.

Nach wie vor finden die meisten meiner Vorträge und Seminare auf Anfrage für Gruppen und Institutionen statt. Die Vorlesungen und Seminare an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster (Studium im Alter) sind für alle zugänglich, sofern sie sich als Gasthörer einschreiben. Erfreulicherweise sind diese Veranstaltungen stets gut besucht. Neben der Logotherapie ist ein weiteres Thema die Persönlichkeitspsychologie (PSI-Theorie) nach Julius Kuhl. Dazu gibt es Anfang September ein öffentliches Einführungsseminar im Ludwig-Windhorst-Haus im Emsland. Näheres werden Sie in einem nächsten Newsletter erfahren. Auch über die Möglichkeit von Zoom-Seminaren.

Mit herzlichen Grüßen

Manfred Hillmann

Viktor der Sinnsucher

Die Logotherapie ist eine Schule der Psychotherapie, die von Viktor E. Frankl begründet und zu einem lehrbaren System ausgearbeitet wurde.

Seine elementaren Einsichten in das, was sinnvolles Leben ausmacht, haben sich als zeitlos gültig erwiesen.

Deshalb sind seine Werke und sein Gedankengut von bleibender Aktualität.



Viktor Frankl Münze
1/4 Oz Gold, Österreich 2019,
aus der Serie „Schulen der
Psychotherapie“.



Die weibliche Figur hält gedankenversunken eine Blume in der Hand und lehnt auf einem Medaillon, auf dem ein Labyrinth abgebildet ist.

Was wir in unserem Leben machen wollen, entdecken wir in der Regel im Verlauf unserer Biographie und manchmal auch erst spät im Leben. Viktor E. Frankl wusste schon im Alter von drei Jahren, dass er Arzt werden wollte. Die einzige offene Frage war, ob er lieber Schiffsarzt oder Militärarzt werden sollte. Das Ziel an sich war eindeutig. Ebenso seine Neigung zum Forschen und Experimentieren. Er mochte den Dingen gerne auf den Grund gehen. In seinen autobiographischen Aufzeichnungen berichtet er, dass ihm die Sinnfrage schon früh berührte:

„Mit vier Jahren muß es auch gewesen sein, daß ich eines Abends kurz vor dem Einschlafen aufschreckte, und zwar von der Einsicht aufgerüttelt, eines Tages würde ich auch sterben müssen. Was mir aber zu schaffen machte, war eigentlich zu keiner Zeit meines Lebens die Furcht vor dem Sterben, vielmehr nur eines: die Frage, ob nicht die Vergänglichkeit des Lebens dessen Sinn zunichte mache. Und die Antwort auf die Frage, die Antwort, zu der ich mich schließlich durchzuringen vermochte, war die folgende: In mancherlei Hinsicht macht der Tod das Leben überhaupt erst sinnvoll. Vor allem aber kann die Vergänglichkeit des Daseins dessen Sinn aus dem einfachen Grunde nicht Abbruch tun, weil in der Vergangenheit nichts unwiederbringlich verloren, vielmehr alles unverlierbar geborgen ist. Im Vergangensein ist es also vor der Vergänglichkeit sogar bewahrt und gerettet. Was immer wir getan und geschaffen, was immer wir erlebt und erfahren haben - wir haben es ins Vergangensein hineingerettet, und nichts und niemand kann es jemals wieder aus der Welt schaffen.“ (S. 9)

Die Formulierungen sind natürlich nicht die eines vierjährigen Kindes, aber es muss so ein Gefühlsbild der Verunsicherung gewesen sein, auf das er eine beruhigende Antwort fand: *Alles bleibt im Leben trotz der Vergänglichkeit geborgen und gehalten.* Das ist eine

durchaus kapitale philosophische und auch religiöse Erkenntnis. Es ist die Frage nach dem Vertrauen und dem Gehaltensein. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass die Erkenntnis des Vierjährigen für Frankl ein Leben lang gültig blieb und eine tragende Säule der Logotherapie bleibt.

Als junger Mensch in den Reifejahren beschlich ihn dann doch noch einmal heftig das Gefühl, dass vielleicht alles gänzlich sinnlos sei. Und jetzt, als denkender, reflektierter Mensch, konnte er sich nicht einfach naiv in das Kindheitsbild des Vertrauens fallen lassen. Er musste das Gefühl der Sinnlosigkeit noch einmal auf andere Weise durchdringen, um zu der Erkenntnis zu kommen, dass das Leben tatsächlich einen Sinn hat, und zwar einen unbedingten Sinn, wie er später sagte. Sinn sei nicht davon abhängig, ob ihn jemand gerade wahrnimmt oder nicht. Die Welt bietet eine Sinnstruktur an, z.B. in dem Urspruch des Gewissens, der sagt bzw. das Gefühl ausstrahlt: *Du sollst das Gute tun und das Böse lassen.* Die Konkretisierung ist dann eine weitere, oft nicht leichte, Aufgabe. Wie man Sinn im Alltag entdecken und die Sinnwahrnehmung verbessern kann, wie man den Horizont und das Gesichtsfeld für Sinn und Werte erweitern kann, das beschrieb Frankl in seiner von ihm entwickelten Sinnlehre, der Logotherapie und Existenzanalyse auf vielfältige Weise.

Das Leben ist lang, das Leben ist, das Leben ist kostbar

*Die Zeit,
kostbares Geschenk
des Lebens
zum Erleben und
Gestalten*



So unendlich lang war das Leben, als man noch Kind war. Das Warten auf den Geburtstag oder auf das Christkind am Heiligen Abend war schon eine echte Herausforderung. Sich vorzustellen, dass man mal so groß und erwachsen sein würde, wie die Eltern es gerade sind, nicht möglich. Sonntage konnten langweilig sein, weil nichts Besonderes passierte. Und so ein langatmiger Tag wollte nie vergehen. Die Zukunft war ein so unendlicher Zeitraum, wie es der Unendlichkeit des Weltalls entspricht, in seinen Dimensionen einfach unvorstellbar. Und dann wird man doch älter, man merkt es kaum, es tut nicht weh, es kommt jeden Tag ein bisschen „älter“ dazu. Der junge Erwachsene und auch der mittelaltrige Erwachsene sind viel zu beschäftigt, als dass sie über so philosophische Themen wie die Zeit nachsinnen könnten. Viel zu unnützlich und unwichtig. Und immer noch kommt von Tag zu Tag ein bisschen „älter“ dazu. Die Zeit fließt dahin, bis man doch über das Erwachsensein hinaus noch älter geworden ist.

Und da ergeben sich aus vielerlei Gründen kleine Momente des Innehaltens und man bemerkt, dass die Zeit immer schneller wird. Der Blick in die Vergangenheit weckt viele Erinnerungen, der erste wirkliche Blick in die Zukunft bewirkt einen kleinen Schrecken. Auf einmal ist die Zeit übersichtlich geworden. Sie lässt sich takten. So viel Tage habe ich schon gelebt, soviel Tage könnte ich noch leben. Das „Könnte“ ist aber kürzer als das „Habe“. Die Zukunft wird statistisch gesehen nicht mehr so viele Zeittakte haben, wie die Vergangenheit sie schon hatte. Jeder Zukunftstag bekommt jetzt einen anderen Wert. Als Kind hatte ein ferner Zukunftstag eigentlich gar keinen Wert. Er war ja so weit weg und unvorstellbar. Aber jetzt wird er zur Kostbarkeit. Jetzt kann ich einen Tag noch für mich haben und ich überlege mir, wie ich ihn gestalten,

genießen, vielleicht auch ertragen kann und welchen Sinn ich in den Tag hineinlegen kann. Vielleicht will ich ihn nur für mich leben oder andere in meinen Tag einladen. Vielleicht will ich noch etwas Wichtiges erledigen oder etwas Wertvolles verwirklichen. Heute darf ich noch wählen, wie mein Tag in etwas verwandelt werden kann zu meiner und anderer Menschen Freude. Und so gibt es eine Lebenslinie, die sich vom Erleben der Unendlichkeit der Zeit, über das Vergessen der Zeit, über das Erschrecken der Zeit zur erfüllten Zeit wandeln kann. Jeder Tag ist ein kostbarer Tag.

In der Logotherapie stellt die Zeit einen Wert dar. Zeit wird uns mit unserer Geburt geschenkt. Sie ermöglicht uns zu wachsen, zu lernen, in Beziehung zu treten mit Menschen, mit der Natur, mit Lebewesen, mit Dingen und mit uns selbst. Immer ist es eine Reise auf Zeit. Und wie wir diese Reise gestalten, liegt nicht nur, aber wesentlich auch an uns selbst. Eine längere Zugfahrt lässt sich auf vielfältige Weise verbringen, z.B. schlafend mit Augenbinde, lesend, vertieft in ein Buch, Musik hörend, sprechend mit anderen Menschen, aus dem Fenster schauend landschaftliche Eindrücke aufnehmend oder alles in Abwechslung. Unsere Sinne können wir öffnen und schließen, uns aktiv oder inaktiv verhalten. Die Gestaltung der Zeit ist unsere Entscheidung. Ich erinnere mich gerne daran, im Zug einem Menschen gegenübergesessen zu haben, mit dem ich in ein vertieftes Gespräch über die Harmonien in der Natur geriet. Er war so fasziniert davon, dass auch ich in eine innere Regung staunender Begeisterung kam und dieses Gespräch unvergesslich geblieben ist und ein kleines helles Mosaiksteinchen im Bestand meiner Lebenserfahrungen ist.

Sinn-Meditation

"Das Leben ist
unendlich reich an
Wertchancen."

Viktor E. Frankl

Manchmal kommt dir der Tag inhaltsleer vor. Zudem, er riecht nach nichts, schmeckt nach nichts, fühlt sich nach nichts an. Nirgendwo leuchtet und glänzt etwas, das einen Wert hat. Die Oberfläche des Tages ist, als wenn sich ein Schleier darüber gelegt hat. Dein Auge sieht kaum Kontur und Gestalt. Dieser Tag fühlt sich leer und kühl an, deine Seele fröstelt. Deine Gedanken sind blass und drehen sich im Kreis herum. Es ist, als wärst du ein Schiff auf offener See, orientierungslos mit ängstlich anmutenden Gefühlen im Nebel dahintreibend. Das ist nicht das Leben, das du magst und nicht das Leben, das du willst.

Viktor Frankl sagt: „Das Leben ist unendlich reich an Wertchancen.“ Du schaust um dich herum und in dich hinein und fragst dich: Wo ist all das Wertvolle? Du siehst es ja nicht. Aber Gold und Diamanten liegen auch nicht auf den ersten Blick sichtbar vor deinen Füßen. Sie wollen gesucht, entdeckt und ans Licht geholt werden, wo ihre Schönheit „ent-deckt“ ist und offenbar wird.

Also, es muss etwas geschehen. Du selbst wirst dabei sein und dich selbst in ein Tun versetzen müssen, in eine innere oder äußere Bewegung. Zuerst einmal kannst du die Erfahrung und Erkenntnis eines anderen Menschen ernst nehmen. Da ist etwas, was du (noch) nicht siehst. Ein unendlicher Reichtum an Werten und der Möglichkeit, sie zu verwirklichen, sie in eine Erkenntnis oder Tat umzusetzen. Also entzündest du in dir eine kleine Flamme der Neugier, so wie sie ein Kind hat, das in aller Naivität mit offenen Sinnen und voller Erwartung mitten im Tag steht und sich darüber erstaunt, was alles um es herum aufblüht. Dann kannst du dich erinnern an die Ermahnung aus Goethes Faust: „Dein Sinn ist zu, dein Herz ist tot! / Auf, bade, Schüler,



unverdrossen / Die ird'sche Brust im Morgenrot!“ Es ist ein Appell zur Umkehr, der dich aus Lethargie und Grübeleien herausziehen soll. Die ird'sche Brust, das Herz und Gemüt, der Sonne zuwenden. Den geistigen Blick auf das Leben richten, das unendlich reich an Wertchancen ist!

Und in die neue Richtung, in die dein Blick nun geht, tut sich etwas auf. Der kühle Schleier lichtet sich und etwas Wärme breitet sich aus. Und dann siehst du Konturen und Gestalten, Sinngestalten. Da ist etwas, das dich anspricht, dich geradezu ruft. Du nimmst dich dessen an. Ein Spaziergang, eine Erledigung, eine Reparatur, ein Anruf, ein Brief, ein Besuch, ein gutes Wort, eine Aufgabe u. v. a.

Tausend Wertchancen hat jeder Tag. Und wenn du nur einige siehst und nur eine verwirklichst, war dieser Tag ein guter Tag für dich, für andere, für das Leben selbst. Du fühlst dich zugehörig und zufrieden. Und du bist überrascht, dass dein Herz wieder lebendig und froh geworden ist und dass du selbst dazu beigetragen hast. Kreativ und irgendwie.

Gefundenes

Zitate aus den Schriften Viktor E. Frankls

Es gibt keine Lage, die man nicht veredeln könnte entweder durch leisten oder dulden. (J. W. von Goethe)
Dieses Goethe-Zitat findet man in den Büchern von Viktor Frankl öfter zitiert. Vielleicht klingt das beschwerlich. Aber es ist so, dass die Lage beschwerlich ist und das Leisten und Dulden zwar auch eine Herausforderung sind, das Ergebnis jedoch eine erhebliche Erleichterung verschaffen kann. Und deshalb soll man das Zitat als Befreiung aus der Hilflosigkeit und als Ermutigung betrachten

Einen Menschen lieben heißt, ihn so zu sehen, wie Gott ihn gemeint hat. (Dostojewski)

Auch dieses Zitat ist ein von Frankl geliebtes Zitat. Es verweist wiederum auf eine geistige Leistung und auf eine Wahrnehmung. Denn es sollen nicht erste subjektive Wahrnehmungen das letzte Wort haben, sondern der geistige Tiefenblick, der in der Liebe, d. h. durch den liebenden Blick (zu einem Partner oder einem anderen Menschen) das Wertbild des anderen ansichtig werden lässt. Nicht nur das, was vordergründig ist, soll gesehen werden, sondern das, was das Wesen, die mögliche Gestalt des anderen Menschen ausmacht. Haben nicht andere Menschen uns schon einmal deshalb geholfen, weil sie in uns etwas gesehen haben, was wir selbst nicht gesehen haben? Das ist die Kunst der Ermutigung.



Der ich bin, grüßt traurig den, der ich könnte sein.
(Chr. F. Hebbel)

Macht uns das Zitat traurig oder belastet es? Immerhin erinnert es uns an unsere Möglichkeiten, die dann eine starke Wirkung bekommen, wenn wir sie uns bewusst machen, so wie es der Künstler tut, wenn er in einem Klumpen Ton eine Gestalt sieht und sie dann herausarbeitet. Was uns betrifft, sind wir selbst das Rohmaterial, das wir gestalten können, mit Phantasie und schöpferischer Kraft. Wenn wir das Zitat ein wenig leichter lesen wollen, dann können wir es auch so sagen: *Der ich bin, grüßt freudig den, der ich sein werde.*

Der Logotherapeut ist kein Maler, sondern ein Augenarzt. (Viktor E. Frankl)

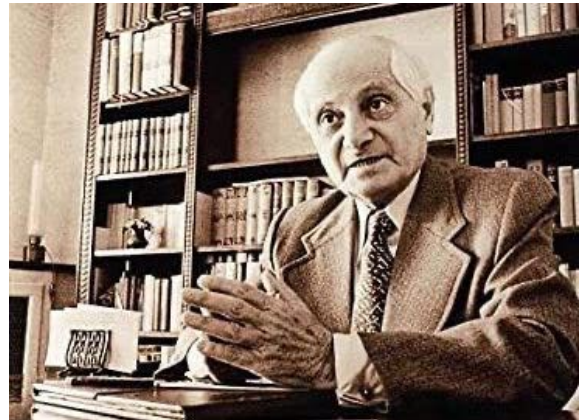
Sag mir mal, was der Sinn des Lebens ist! So leicht ist Sinn nicht zu haben. Er lässt sich nicht einfach malen und überreichen. Sinnwahrnehmung ist eine persönliche Angelegenheit, die über ein bloßes mitgeteiltes Denkmuster hinausreicht. Gerade wenn es um den Sinn des Augenblicks bzw. der gegenwärtigen Lebenssituation geht, wird eine Person in der Lage sein müssen, Sinn mit eigenen (inneren) Augen zu erfassen. Etwa bei der Berufswahl übernehmen Menschen manchmal den Beruf, den andere für sie als sinnvoll erachten (bei Eltern stand früher der Beruf des Bänklers bzw. der Bänkerin oder eine Verbeamtung hoch im Kurs) statt durch Selbsterforschung und Sinnfahndung den wirklich passenden und für sie sinnvollen Beruf zu wählen. Die Sinnanbindung garantiert dann eben auch eine hohe Identifikation mit der gewählten Tätigkeit und lässt einen Schwierigkeiten viel besser überwinden.

Gespräche auf der Suche nach Sinn

Von der Hoffnung, die uns das Wirgefühl gibt

Manés Sperber (1905-1984)

war ein österreichisch-französischer Schriftsteller, Sozialpsychologe und Philosoph. Er wendete sich früh der Psychologie zu und engagierte sich im Sinne der russischen Revolution. In Wien wird er Schüler von Alfred Adler. 1937 bricht er mit der Kommunistischen Partei. „Analyse der Tyrannis“ lautet die harte Abrechnung des Zweiund-dreißigjährigen mit den totalitären Diktaturen von Hitler und Stalin. Nach dem Krieg wird er zu einem angesehenen Schriftsteller.



Ulrich Hommes, Professor für Psychologie an der Universität Regensburg, interviewte eine Reihe namhafter Persönlichkeiten zur Frage nach dem Sinn im Leben. Aus dem Interview mit Manés Sperber an dieser Stelle ein paar wichtige Gedanken.

Die Welt muss besser werden, das war ein Leitgedanke Sperbers, der sich durch viele enttäuschende Erfahrungen seines Lebens durchhielt: „Ich bin seinerzeit als ganz junger Mensch, ja fast noch als ein Knabe, zur Revolution gegangen, zur russischen Revolution, zum Kommunismus - aufgrund dieser bewegenden Vorstellung von einer Welt, die der Änderung bedürftig und fähig ist. Ich habe mit dieser Partei, mit dieser Bewegung vor 42 Jahren gebrochen. Aber die Motivation, die mich bewegt hat, ist die gleiche geblieben.“ (S. 18f.) Verändert hat sich für Sperber die Zeitperspektive. Er glaubt nicht, dass irgendeine Generation mit der Veränderung zu Ende kommt, in dem Sinn: So, jetzt ist es geschafft. Stattdessen bemerkt er „Ich glaube, dass die Zielstrebigkeit selbst etwas Sinnvolles ist.“ Das ist ein Gedanke, der Adlers Individualpsychologie sehr nahe ist oder wir lesen es auch in Goethes Faust: „Wer immer strebend sich bemüht, den können wir erlösen.“ Sinn ist demnach nicht nur an ein erreichtes Ergebnis gebunden, sondern das Streben danach ist schon selber in sich selbst Sinn. Es ist der Mensch, der darin, mit Frankl gesprochen, seine Geistigkeit zum Ausdruck bringt und sich als geistige Person verwirklicht.

Die Ausrichtung auf eine Zukunft, die Intentionalität des Strebens, das ist etwas, das zutiefst zur Natur des Menschen gehört: „Für mich ist ein Mensch, der nicht

im Hinblick auf ein Kommendes lebt, undenkbar. Der Mensch ist ein prospektives Wesen.“ (S. 21) Und dann: „Wir sind verdammt zu hoffen“ (S. 21) Das hat er einmal als junger Mensch so formuliert und das zeigt, wie sehr Hoffnung und Verzweiflung ineinander übergehen, wie sehr in der Hoffnung die Verzweiflung sich bemerkbar machen kann und in der Verzweiflung wiederum steht die Hoffnung auf, muss sie aufstehen.

Weshalb gewinnt dann immer die die Hoffnung die Oberhand? Hier macht Sperber die bemerkenswerte Aussage: „Ich verzweifle nicht, weil ich nicht mein eigenes privates Leben, in einer Abgesondertheit von dem Wir sehe“. Der sich als einzig erlebende Mensch ist nicht wirklich denkbar und lebensfähig allein. Er ist immer eingebunden auf vielfältigste Weise in das Wir der Gemeinschaft: „So sind wir doch weit mehr gehalten als wir denken. Und das erleben wir vor allem in Katastrophenzeiten.“ (S. 22). Und wenn man sich dennoch in einem düsteren Rad des Niedergeschlagenseins befindet, dann könnte man, so wie Alfred Adler es einmal bemerkte, zu einer Rosskur greifen. Man könnte damit beginnen, jeden Tag eine Weile darüber nachzusinnen wie man einem anderen Menschen eine Freude machen könnte. Dann würde sich auch der eigene Zustand merklich verbessern: „Man darf sich nicht selbst als das A und O der Welt sehen. (...) Der erste Rat an einen jungen Menschen oder auch an einen alten wäre: Frag nicht, was das Leben dir gibt, bleib nicht mit der Hand so ausgestreckt, um zu empfangen, frag, was du gibst.“ (S. 23)

Hommes, U, und E. Eichenseer, Hrsg. *Es liegt an uns: Gespräche auf der Suche nach Sinn*. Orig.-Ausg., 2. Aufl. Herderbücherei 848. Freiburg im Br. Basel Wien: Herder, 1982. Foto: Buchcover „Die Analyse der Tyrannis“.