

Julianna Heiland

Logotherapie und Psychosynthese im Kontext pädagogischtherapeutischer Bildung und Beratung

veröffentlicht in: Counseling, Theorie und Praxis der Beratungspädagogik. Klaus Lumma (Hrsg.).-Eschweiler (IHP Bücherdienst) 1999. Humanistische Psychologie. 22. Jahrgang. Sonderausgabe 1/99. ISBN 3-923636-28-8

Sowohl die Logotherapie als auch die Psychosynthese sind ganzheitliche Therapieformen, die nicht nur die psychische Dimension bzw. die personale Ebene des Menschen berücksichtigen, sondern ihn auch in seinem Wesen als geistige Existenz und in seinem transpersonalen Sein sehen. Beide Theorien gründen auf einem humanistischen Menschen und Weltbild und einer Anthropologie, die wichtige Elemente für die Bildungs und Beratungsarbeit enthält. Es geht im pädagogischtherapeutischen Bereich um die Arbeit mit dem "gesunden" Menschen an dem Verständnis seiner blockierenden Lebensmuster, der Bewältigung von Krisen und Herausforderungen des Lebens, dem Gebrauch seiner existentiellen Möglichkeiten und dem Zugang zur transpersonalen Dimension. Eine spezifische Indikation für pädagogischtherapeutische Beratung auf dem Hintergrund von Logotherapie und Psychosynthese stellen Fragen nach dem Sinn des eigenen Lebens, der persönlichen Bestimmung, der Bedeutung von Leid, Tod, Gut, Böse . . . und Erkrankungen aufgrund geistiger Frustrationen dar. Es geht hier um Menschen, die sich nicht eigentlich in einem seelischen Krankenstand, sondern vielmehr in einem geistigen Notstand befinden". (Frankl/ 1987)

Logotherapie

Im Mittelpunkt, der von dem Wiener Neurologen und Psychiater Viktor E. Frankl entwickelten Logotherapie, steht die geistige Dimension menschlicher Existenz. Neben den Seinsbereichen des physischen und des psychischen Lebens, in denen das Kausalitätsprinzip und damit Determinismus herrscht, gibt es das geistige Sein, das Frankl als die eigentliche menschliche Dimension bezeichnet und deren Wesensmerkmal die Freiheit ist. Der Mensch ist grundsätzlich frei, sich seinen physischen, psychischen und schicksalhaften Bedingtheiten und Einflüssen gegenüber zu verhalten, d.h. sich eine Einstellung dazu zu erarbeiten und eine selbst gewählte Art des Umgangs mit der entsprechenden Situation zu entwerfen. Der Mensch ist zwar bedingt, aber er ist seinen Bedingtheiten nicht hilflos ausgeliefert. Dieser noopsychische Antagonismus ist ein wichtiger Teil logotherapeutischer Beratungsarbeit. Der Mensch ist sogar aufgefordert, Stellung zu beziehen, da es das Leben ist, das dem Menschen Fragen stellt, er hat die Fragen zu beantworten, sein Leben zu verantworten. (Frankl 1996)

Durch die Wahrnehmung seiner Freiheit und der damit verbundenen Verantwortung, die zu seiner unzerstörbaren Persönlichkeit gehören, vollzieht er existentielles Sein und transzendiert sich selbst. Selbsttranszendenz bezeichnet hier die Fähigkeit eines Menschen, sich auf etwas auszurichten, das nicht wieder er selbst ist, z.B. auf eine Herausforderung, eine Aufgabe, einen Menschen. Nach Frankl kann der Mensch seine personale Existenz nur entfalten und damit sich selbst verwirklichen, wenn er sich für den von ihm zu erfüllenden Sinn öffnet, indem er verantwortlich teilnimmt, an dem, was das Leben an ihn heranträgt. Das anthropologische Konzept der Logotherapie geht von einem Willen zum Sinn aus, der als Primärmotivation eines jeden Menschen aktiv ist. Nur ein sinnvolles Leben ist ein gelingendes Leben und nur die Sinnsuche führt den Menschen zu sich selbst. Dabei betont Frankl, dass der Sinn menschlichen Daseins darin besteht, die Diskrepanz zwischen Sein und Sollen zu verringern, d.h. immer mehr "der zu werden, der einzig und allein er werden kann und sein soll". (Frankl 1996) Die Logotherapie versteht sich hier als eine Hilfe zur Persönlichkeitsentwicklung vom bloßen Dasein zum Selbstsein im Kontext der je individuellen existentiellen Situation.

Zur Erhellung der existentiellen Situation macht die Logotherapie im Modus der Existenzanalyse (Analyse auf Existenz hin, nicht Analyse der Existenz), die individuellen Potentiale, Möglichkeiten, Werte und Sinnspuren des Ratsuchenden in seinem bisherigen Leben bewusst, damit er sich auf dem Hintergrund dieser Gegebenheiten auf den gegenwärtigen Sinnanruf ausrichten und damit weiterentwickeln kann. Es geht um das Erkennen des gegenwärtig Gesollten und um die Hingabe an diesen Sinn. Frankl stellt heraus, dass nichts so sehr hilft, mit Schwierigkeiten und Krisen im Leben umzugehen, wie das Wissen um einen Sinn.

Krisensituationen evozieren die Notwendigkeit, einen Sinnfindungsprozess in Gang zu setzen. Sie fordern dazu heraus, die Botschaft der Krisen zu verstehen, d.h. individuell zu deuten. Diese Erkenntnis von Bedeutungszusammenhängen ist Sinnverstehen und das Verstehen von Sinn bewirkt eine Reifung des individuellen Bewusstseins im Sinne einer Bewusstseinsweiterung und ausdehnung. (AdlAmini 1992)

Frankl geht davon aus, dass sich die Bildung des Menschen in seiner verantwortlichen Teilnahme an dem, was auf der Bühne des Lebens gespielt wird, vollzieht. Der Mensch ist als selbstreflektierendes, geistiges Wesen weltoffen und wird erst er selbst, wenn er sich auf etwas ausrichtet, das nicht wieder

er selbst ist, indem er wertorientiert und damit sinnvoll lebt. Um dem je individuellen Bildungsanspruch gerecht zu werden, müssen immer wieder die Fragen nach dem eigenen Standpunkt "Wo stehe ich?" und dem nächsten Schritt "Wo soll ich hin" beantwortet werden. Das Sinnverstehen schwieriger Lebenssituationen und Krisen erleichtert die Bewegung vom Sein zum Sollen.

In der Logotherapie bedeutet Bildung nicht nur die Entdeckung und Entfaltung der dem Menschen innewohnenden Potentiale und Stärken, sondern auch die Bewusstwerdung des Menschen in seinem Wesen als geistige Existenz. In dem von der Logotherapie beschriebenen Lernprozess geht es um den Gebrauch seiner existentiellen Gegebenheiten von Freiheit und Verantwortung und um die Transzendierung der Existenz. Der Mensch ist allerdings frei, sich für oder gegen die Selbstverwirklichung durch die Verwirklichung seiner existentiellen Lebensmöglichkeiten zu entscheiden.

Ein präventiver Aspekt des logotherapeutischen Bildungsbegriffes lässt sich aus der Sinnorientiertheit des Menschen ableiten. Die positive Energie und Lebenskraft, die von der Hingabe an Sinn gestalten im Leben ausgeht, schützt den Menschen weitgehend vor neurotischen und psychosomatischen Symptomen, da diese ihre Wurzeln in einer existentiellen Verunsicherung haben, die mit Sinnlosigkeitsgefühlen einhergehen kann, einem existentiellen Vakuum.

Pädagogischtherapeutische Beratung im Modus von Logotherapie vollzieht sich in einem Gespräch, das nicht nur den aktuellen Konflikt zum Inhalt hat, sondern auch auf einen intentionalen Gegenstand ausgerichtet ist (Dereflexion). Als positive Begleiterscheinung wird eine zu starke Fokussierung auf das Konflikthafte vermieden und damit die Gefahr der HyperReflexion. Des Weiteren werden die Ressourcen des Klienten, das positiv Erlebte, seine Stärken und das Gesunderhaltende in den Beratungsprozess miteinbezogen und für die Bewältigung des Konfliktes genutzt. Der Ausgangspunkt des Dialoges ist immer die konkrete Lebenswirklichkeit des Ratsuchenden mit dem Ziel, seine Selbstheilkräfte zu aktivieren. Ein weiteres wesentliches Instrumentarium logotherapeutischer Beratung ist die Veränderung einer destruktiven zu einer konstruktiven Einstellung (Einstellungsmodulation). Gerade bei der Konfrontation des Klienten mit unabänderlichem Schicksal kann die unbedingte Sinnhaftigkeit des Lebens durch eine Veränderung der Sichtweise erfahren werden. Die Logotherapie geht davon aus, dass im Annehmen von Leid, Schuld und Tod die höchsten Sinnmöglichkeiten menschlicher Existenz liegen.

Die Bewusstmachung und Mobilisierung der geistigen Fähigkeiten dient der Bewältigung von Konflikten und existentiellen Reifungskrisen im Sinn von Bewusstseinerweiterung und Sinnverwirklichung und damit Selbstverwirklichung.

Eine spezifische Indikation für eine logotherapeutische Beratung stellen die noogenen Neurosen dar." In Fällen, wo letztlich ein geistiges Problem, ein sittlicher Konflikt oder eine existentielle Krise der betreffenden Neurose ätiologisch zugrunde liegt, sprechen wir von noogener Neurose." (Frankl 1987) Wenn ein Mensch existentiell frustriert ist, d.h. wenn er keinen Sinn in seinem Leben sieht und keine Antworten auf wichtige existentielle Fragen weiss, kann sich sein Zustand zu einer noogenen Neurose verdichten. Ein Symptom ist das Gefühl innerer Leere, dass entweder mit Ersatzhandlungen betäubt wird (z.B. Süchte, Konsumdenken, extremes Verhalten, . . .) oder depressiv ertragen. Der logotherapeutische Berater hilft dem Klienten, Wege aus diesem existentiellen Vakuum zu finden, indem mit Hilfe der Existenzanalyse Sinnspuren in der Vergangenheit sichtbar gemacht werden und neue Sinnhorizonte aufscheinen können. Sich auf die aufscheinenden Sinnmöglichkeiten einzulassen und einen Schritt auf das Gesollte hin zu tun, muss dem Ratsuchenden überlassen bleiben.

Psychosynthese

Die Psychosynthese wurde von dem italienischen Arzt und Psychiater Roberto Assagioli begründet, nachdem er einige Zeit als Psychoanalytiker gearbeitet hatte. Er entwickelte eine Psychotherapie, die sowohl die unbewussten, als auch die personalen und transpersonalen "Aspekte" des Menschen berücksichtigt. In seinem Modell geht es auf der personalen Ebene um die Synthese der verschiedenen Rollen, Wünsche, Verhaltensmuster, Eigenschaften, der sogenannten Teilpersönlichkeiten zu einem Ganzen, zu einer gut integrierten Persönlichkeit. Um diese Entwicklung bewusst zu fördern und produktiv zu lenken, ist die Erkenntnis notwendig, dass der Mensch eine Seele „ist“ und eine Persönlichkeit „hat“. Der Mensch ist in der Lage, sich von seinen Teilpersönlichkeiten zu disidentifizieren und frei zu entscheiden, wie er sich zu ihnen verhalten möchte. Die Psychosynthese arbeitet schwerpunktmäßig mit der Wahrnehmung und Stärkung dieser Instanz im Menschen, die alle Bewusstseinszustände beobachten kann und selbst dabei völlig unbeteiligt ist, dem personalen Selbst (Beobachter). Dieses Zentrum ist "reines Bewusstsein", das in sich selbst stets gleich bleibt, ein Ort der Stille. Der Kontakt zu diesem Ort wird durch meditative und kontemplative Verfahren hergestellt und immer mehr verstärkt.

Das personale Selbst ist mit dem transpersonalen Selbst verbunden, das zu dem Bereich außerhalb unseres Alltagsbewusstseins gehört. Aus dieser spirituellen Dimension können die Energien von Intuition, Inspiration, Ethik, Mitgefühl, Weisheit und Liebe empfangen werden und Weisungen für die eigene Lebensgestaltung. Mit Hilfe von meditativen Techniken, Visualisierungen mit Symbolen, Imaginationen und freiem Malen wird der Kanal zwischen personalem und transpersonalem Selbst bewusst gemacht

und das Empfangen der heilenden, "ganzmachenden" Energien ermöglicht. Das Ziel ist "vor allem die Ganzheit des menschlichen Wesens zu wecken und den Zugang zur Integration auf einer höheren Ebene zu erweitern."(Ferrucci 1989)

Die Psychosynthese initiiert Lernprozesse zum persönlichen Wachstum auf der personalen und auf der transpersonalen Ebene, so dass der Bildungsbegriff in Bezug auf die Psychosynthese beide Dimensionen umfasst. Bildung vollzieht sich hier mit dem Ziel, das zu werden, was der einzelne Mensch bereits ist. Durch die Harmonisierung bzw. Versöhnung der verschiedenen Teilpersönlichkeiten im Menschen, die zum Teil ohne Verbindung nebeneinander existieren oder im Konflikt miteinander kämpfen, werden neue Kräfte frei, ein Gefühl der Lebensfreude erfahren und der Sinn des eigenen Lebens kann klarer erkannt werden. (Ferrucci 1989) Die Bewusstmachung der einzelnen Teile geschieht in der Beratungsarbeit im Gespräch, indem sie identifiziert werden und in einen Disput treten. Das Wirken unbewusster Kräfte wird so offensichtlich und mit Hilfe des menschlichen Willens lernt der Ratsuchende mit seinen verschiedenartigen Teilpersönlichkeiten konstruktiv umzugehen und sie immer mehr zu beherrschen. Assagioli stellt die Bedeutung eines starken Willens für die Gestaltung eines freiheitlichen und verantwortlichen Lebens heraus. Wenn dieser personale Wille fehlt oder er nur schwach ausgebildet ist, besetzen Angst, Wut, Depression, Verwirrung und andere Gefühlszustände jenen Bereich, der der Willensenergie vorbehalten ist. (Assagioli 1991) Eine bewusste Schulung des Willens ist unerlässlich, um die innerpsychischen und zwischenmenschlichen Konflikte aushalten und/oder lösen zu können und in einem immerwährenden Lernprozess, das eigene Bewusstsein zu erweitern und die verschiedenen Facetten des Lebens zu integrieren.

Die pädagogischtherapeutische Beratungsarbeit bezieht die Energien aus dem sogenannten Überbewussten, der transpersonalen Ebene immer mit ein. Die Schaffung eines Kanals zwischen dem personalen und dem transpersonalen Selbst ist ein zentraler Bestandteil der Arbeit und unterstützt die Entfaltung zu einer ganzheitlichen Persönlichkeit mit der Erfahrung von Urvertrauen und dem Rückgebundensein im Sein.

Literatur

- AdlAmini, Bijan: Nachtstunden des Lebens. Herder Verlag 1992
Assagioli, Roberto: Die Schulung des Willens. Junfermann Verlag 1991
Ferrucci, Piero: Werde, was du bist. Rowohlt Verlag 1989
Frankl, Viktor, E.: Ärztliche Seelsorge. Fischer Verlag 1987
Frankl, Viktor, E.: Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Huber Verlag 1996
Lukas, Elisabeth: Lehrbuch der Logotherapie. Profil Verlag 1998