

Vom WOVON zum WOFÜR

Ressourcenorientierte Ansätze für Coaching und Training
aus logotherapeutischer Sicht

Dr. Brigitte Ettl
Institut für System und Werte



Wien, 25. November 2015

Wirtschaftstrainer-Expertentag

*„Ich habe den Sinn meines Lebens
darin gesehen,
anderen zu helfen, in ihrem Leben
einen Sinn zu sehen.“*

Viktor Emil Frankl

Viktor E. Frankl



1905 - 1997, Wien

Univ.-Prof. Dr.med.(1930), Dr.phil.(1949), Dr.h.c.mult.

in 2. Ehe verheiratet (1947) mit Elly,
Tochter Gabriele;

Prof. für Neurologie u. Psychiatrie an der Uni Wien,
Professuren in Amerika: Harvard , Dallas und Pittsburgh.

Seine 32 Bücher sind in 26 Sprachen erschienen.
Von einem einzigen unter diesen Büchern ("Man's Search
for Meaning") sind weit über neun Millionen Exemplare
erschienen.

Viktor E. Frankl



Kindheit & Jugend

Kontakt mit Sigmund Freud:

1. Publikation 1922 - Internationale Zeitschrift für Psychoanalyse

Beschäftigung mit Existentialismus (Kierkegaard, Nietzsche, Schopenhauer, Heidegger, Jaspers, Buber, Scheler)

Studium der Medizin - Promotion 1930;

Kontakt mit Alfred Adler - Hinwendung zur Individualpsychologie / Trennung 1927

Existenzanalyse & Logotherapie

Definitionen:

Existenzanalyse ist eine anthropologische Betrachtungsweise des Menschen in seiner Ganzheit, d.h. in allen Dimensionen - Körper, Psyche, Geist

⇒ *Analyse auf Geistiges hin*

Logotherapie ist eine sinnorientierte Psychotherapie mit dem Ziel eines Einstellungswandels des Klienten zu seiner Person und seinem Schicksal;

⇒ *Therapie vom Geistigen her*



Existenzanalyse & Logotherapie

Das Menschenbild: der dreidimensionale Mensch

Körper:leibliche Phänomene, wie organisches Zellgeschehen,
biologisch-physiologische Körperfunktionen

Psyche:Sphäre der Befindlichkeit:
Emotionen (Gefühle, Instinkte, Begierden),
Kognitionen (intellektuelle Begabungen)
Verhaltensmuster und Prägungen

Geist: Möglichkeit der Stellungnahme zu Körper und Psyche;
Interessen (sachlich, künstlerisch);
Gewissen, Religiosität, Wertverständnis



Existenzanalyse & Logotherapie

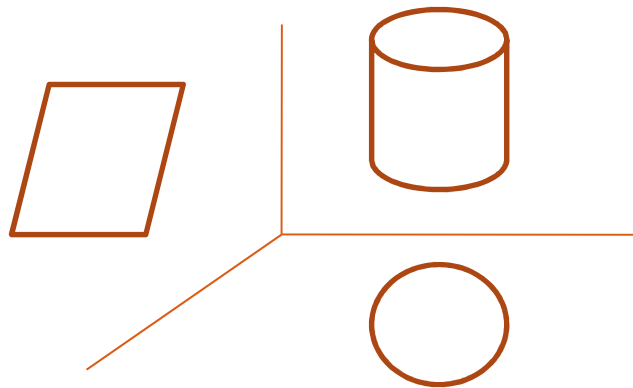
Zwei Gesetze der Dimensionalontologie:

1. Gesetz:

„Ein und dasselbe Ding, aus seiner Dimension heraus in verschiedene Dimensionen hinein projiziert, die niedriger sind als die eigene, bildet sich auf eine Art und Weise ab, dass die Abbildungen einander widersprechen.“



Bsp.: Trinkglas - Kreis, Rechteck - bzw. geschlossene Figuren

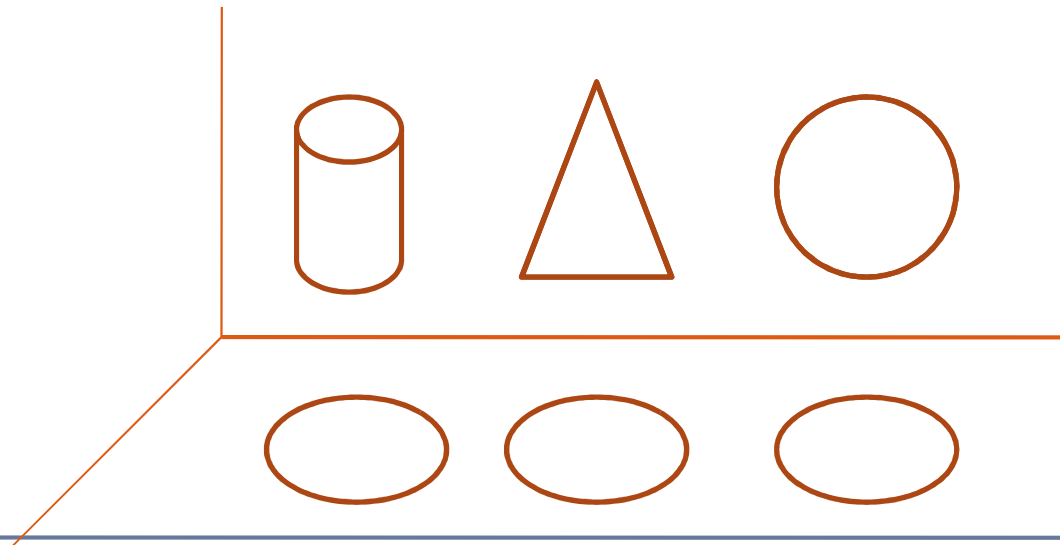


Existenzanalyse & Logotherapie

Zwei Gesetze der Dimensionalontologie:

2. Gesetz:

„Verschiedene Dinge, aus ihrer Dimension heraus in ein und dieselbe Dimension hinein projiziert, die niedriger ist als ihre eigene, bilden sich auf eine Art und Weise ab, dass die Abbildungen mehrdeutig sind.“



Existenzanalyse & Logotherapie

Bedeutung der Dimensionalontologie für Coaching und Training:

„...auch der Mensch, um die Dimension des spezifisch Humanen reduziert und in die Ebenen der Biologie und Psychologie projiziert, bildet sich auf eine Weise ab, dass die Abbildungen einander widersprechen. Denn die Projektion in die biologische Ebene ergibt somatische Phänomene, während die Projektion in die psychologische Ebene psychische Phänomene ergibt....“



Existenzanalyse & Logotherapie

Bedeutung der Dimensionalontologie für Coaching und Training:

- Jede höhere Dimension ist die umfassendere, die eine niedrigere in sich einschließt und mitgestaltet.
- Der geistigen Dimension kommt die Fähigkeit der Stellungnahme zu und damit die Möglichkeit, die Gesetze der niedrigeren Dimensionen in ihrer Geltung zu beschränken:



TROTZMACHT DES GEISTES

„Ich muss mir von mir selber nicht alles gefallen lassen“

Existenzanalyse & Logotherapie

TROTZMACHT DES GEISTES

„Ich muss mir von mir selber nicht alles gefallen lassen“



Viktor E. Frankl



Arzt in der Zwischenkriegszeit

Gründung von Schülerberatungsstellen zur Suizidprävention

Assistenzarzt an der Psychiatrischen Uni-Klinik
Assistenz „Am Steinhof“ – Betreuung suizidgefährdeter Patienten

Beginn der Entwicklung der Logotherapie
Eröffnung einer Privatpraxis 1937

Leitung der Neurologischen Abteilung am jüdischen Rothschild-Spital 1940

Hochzeit mit Tilly Grosser 1941

Existenzanalyse & Logotherapie

Der Wille zum Sinn

- Für Frankl ist das Sinnbegehren des Menschen das entscheidend Menschliche, das in *allen* Menschen vorhanden ist:
 - *„Sinn ist etwas, das man finden muss, nicht etwas, das einem gegeben wird. Der Mensch kann ihn nicht erfinden, sondern muss ihn entdecken.“*
(aus „Psychotherapie für den Alltag“)
 - *„Jeder Tag, jede Stunde wartet mit einem neuen Sinn auf, und auf jeden Menschen wartet ein anderer Sinn.“*
(aus „Das Leiden am sinnlosen Leben“)



Existenzanalyse & Logotherapie

Der Wille zum Sinn

- Auf Lebensfragen antworten heißt, sie verantworten - die Antworten in die Tat umsetzen.
- Die Sinnwahrnehmung erstreckt sich nicht nur auf die Realität sondern auf die Entdeckung einer Möglichkeit vor dem Hintergrund der Wirklichkeit, und zwar handelt es sich um die Möglichkeit, die Wirklichkeit zu verändern.
- *„Wo es ein Ziel gibt, da gibt es auch einen Willen“*



Existenzanalyse & Logotherapie

Sinn des Augenblicks:

Aufgabencharakter des Lebens im Hier und Jetzt

Höchstmögliche **Aktivierung des Lebens:**

vom „patients“ zum „agens“:

Verantwortlichsein für Werte-Verwirklichung



Doppelte Spezifität der Aufgaben:

- verschieden von Mensch zu Mensch (**Einzigartigkeit** jeder Person)
- verschieden von Stunde zu Stunde (**Einmaligkeit** jeder Situation)

Existenzanalyse & Logotherapie

Kopernikanische Wende:

Das **Leben** selbst ist es,
das dem Menschen **Fragen stellt**.
Er hat nicht zu fragen,
er ist vielmehr der vom Leben her **Befragte**,
der dem Leben zu **antworten** -
das Leben zu **ver-antworten** hat.



Viktor E. Frankl



Krieg & Konzentrationslager

September 1942: Theresienstadt (mit Tilly und Eltern)

Oktober 1944: Auschwitz-Birkenau ... Dachau-Kaufering ... Türkheim

Abschied von Tilly; Verlust der „Ärztlichen Seelsorge“

27.4.1945: Befreiung

15.8.1945: Rückkehr nach Wien

- Frau und Eltern waren in den Lagern umgekommen
- Beginn an der Rekonstruktion der „Ärztlichen Seelsorge“ und an „Trotzdem ja zum Leben Sagen“

Februar 1946: Beginn der Arbeit in der Poliklinik

Existenzanalyse & Logotherapie

Drei existentielle Kompetenzen:

Selbsttranszendenz:

Menschliches Sein verweist immer auf etwas, das nicht wieder es selbst ist - entweder auf einen Sinn, den es zu erfüllen gilt oder auf mitmenschliches Dasein, dem es begegnet.

Selbstdistanzierung:

Fähigkeit, sich vom Psychophysikum zu distanzieren - von der Hyperreflexion zur Sinnverwirklichung

Trotzmacht des Geistes:

Grundpotential, in dem die Unzerstörbarkeit der geistigen Person deutlich wird.



Existenzanalyse & Logotherapie

Dereflexion:

Strategie mit dem Ziel Hyperreflexion abzubauen und statt dessen Wert- und Sinnverwirklichungsmöglichkeiten zu erkennen.

Stärkt Fähigkeit zur Selbsttranszendenz



Mittel: Lenkung der Aufmerksamkeit auf einen anderen, positiven Inhalt

Kontraindikationen: Depression, Suizidalität, akut psychotische Zustände

Voraussetzung: Gute Beziehung (Klient / Berater)

Gefahr: Direktivität

Viktor E. Frankl



Nach dem Krieg

1946 Begegnung mit Elly

1947 Hochzeit

1949 Geburt von Tochter Gaby

1949 Promotionsstudium Philosophie und Psychologie
(Dissertation: „Der unbewusste Gott“)

1955 a.o. Professor

Bergsteigen:

Staatlich geprüfter Bergführer - Rax als Lebensraum:

„Jede wichtige Entscheidung, die ich getroffen habe, ist auf der Rax gefallen.“

Existenzanalyse & Logotherapie

Werte:

- Sinnuniversalien, d.h. sie stellen eine objektive Realität dar
- moralische und ethische Prinzipien, die sich in einer Gesellschaft entwickeln bzw. auch verändern können
- Werterkenntnis ist subjektiv bedingt



„Werte können wir nicht nur lehren - Werte müssen wir leben.“

Existenzanalyse & Logotherapie

Wertkategorien - 3 Wege zum Sinn:

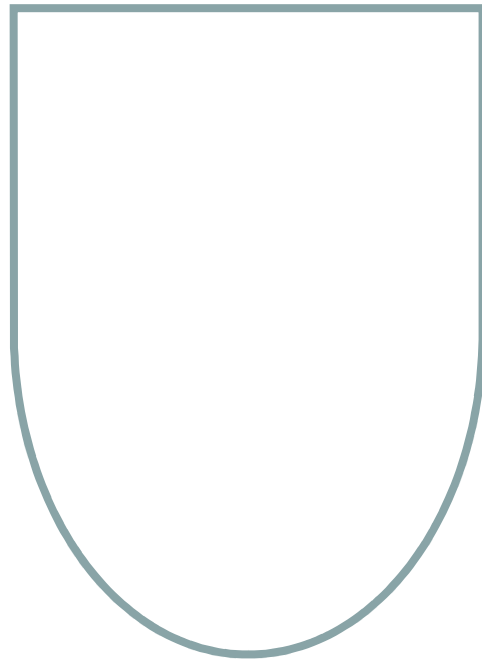
- **Schöpferische Werte:**
sinnvolles Gestalten und kreatives Erfinden in Arbeit
u. Freizeit
- **Erlebniswerte:**
innere Bereicherung durch Erleben und Begegnung
- **Einstellungswerte:**
Realisierung von Einstellungen gegenüber einem
unabänderlichen Schicksal



Existenzanalyse & Logotherapie

Werte -Wappen

Die Hinterfragung der eigenen „Glaubenssätze“, der eigenen Werte kann bei vielen Entscheidungen bzw. Konflikten eine hilfreiche Orientierungshilfe sein.



1. Welche Werte waren in meiner Herkunftsfamilie wichtig?
2. Welche Werte davon sind mir heute wichtig?
3. Welche neuen Werte möchte ich mit reinnehmen?
4. Von welchen Werten möchte ich mich endgültig verabschieden oder zumindest auf Distanz gehen?
5. Welche 3 Werte sind mir in der Arbeit besonders wichtig?

Existenzanalyse & Logotherapie

Paradoxe Intention

- stärkt Fähigkeit zur Selbstdistanzierung
- durchbricht Teufelskreis einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung
- wirkt vor allem bei schambezogenen Ängsten



kranker
Bereich

heiler Bereich

z.B.: Angst vor Erröten

wünsche mir extremes Erröten -
Erröten tritt nicht ein

Anleitung:

Klienten sollen sich zumindest für den Augenblick wünschen bzw. vornehmen, wovor sie sich fürchten.

Paradoxe Intention braucht Humor zur übersteigerten Formulierung - Ängste und Symptome werden dadurch in ihrer Bedeutung relativiert, die Überbewertung wird gelockert

Viktor E. Frankl



Seine Bedeutung für die Welt:

In den 1950er-Jahren begann eine ausgedehnte Reisetätigkeit, meist in Begleitung von Elly - unzählige Menschen hörten seine Vorträge

(Nord- und Südamerika, Australien, Indien, Naher Osten,...)

Zahlreiche Publikationen entstanden

1993: Ehrendoktor der Universität Chicago für Elly

2.9.1997: Viktor E. Frankl stirbt wenige Tage nach einer Bypass-Operation

Existenzanalyse & Logotherapie

Schicksal - Freiheit - Verantwortung

schicksalshafter Bereich

- = Unabänderliches
- = Ich bin so, **weil** ...
- Vergangenheit (Verwirklichtes)
- andere Menschen
- Gesundheit
- keine Verantwortung
- keine Wahlmöglichkeit

persönlicher Freiraum

- = Änderbares
- = Ich bin so, **aber** ...
- Möglichkeiten
- Gestaltbarkeit
- Entscheidungen in Handlung und Haltung
- **!!! Verantwortung !!!**
- **!!! Wahlzwang !!!**



Existenzanalyse & Logotherapie

Einstellungmodulation

Ziel: Modifizierung pathogener Einstellungen, insbesondere dann, wenn problematische Tatsachen nicht zu verändern sind



Vorgangsweise:

1. Schritt: Abklärung, ob nicht tatsächliche Veränderung möglich ist
2. Schritt: z.B. Zeitreise; Imagination der Folgen; Rituale als Grenzpunkte; Versöhnung mit dem Ursprung von Verhaltensweisen

*„Wenn wir den Menschen so nehmen wie er ist,
dann machen wir ihn schlechter.
Wenn wir ihn aber so nehmen, wie er sein soll,
dann machen wir ihn zu dem, was er sein kann.“*

Viktor E. Frankl (nach J.W. Goethe)

Viel Freude bei der weiteren Beschäftigung
mit Logotherapie & Existenzanalyse
und dem Erproben der Methoden!

Dr. Brigitte Ettl

0676-4314074

office@brigitte-ettl.at

www.brigitte-ettl.at

www.system-und-werte.at