

Zeitschrift: Palliative.ch : Zeitschrift der schweizerischen Gesellschaft für palliative Medizin, Pflege und Begleitung = revue de la Société suisse de médecine et de soins palliatifs = rivista della Società svizzera di medicina e cure palliative

Herausgeber: Schweizerische Gesellschaft für palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Band: - (2005)

Heft: 2: Existenzielles Leiden = Souffrance existentielle = Sofferenza esistenziale

Artikel: Der Mensch ist frei, sein Leben mit zu gestalten = L'homme est libre de modeler sa destinée (Résumé) = L'essere umano è libero di modellare la sua vita (Riassunto)

Autor: Steiner, Tamara

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1091885>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Logotherapie ist eine sinnzentrierte Psychotherapie. Ihr Fundament ist das dreidimensionale Menschenbild. Die körperliche und die psychische Ebene bedingen den Menschen nicht ganz. Kraft seiner geistigen Dimension kann er zu psychischen und körperlichen Phänomenen Stellung nehmen. Er kann sie gut heissen oder sich von ihnen distanzieren, ihnen gegenüber treten. Die Logotherapie spricht dem Menschen in jeder Situation geistige Freiheit und somit einen persönlichen Gestaltungsraum zu.

Sr. Tamara Steiner

Der Mensch ist frei, sein Leben mit zu gestalten



Sr. Tamara Steiner

Logotherapie ist nicht Logopädie

Wer das Wort Logotherapie zum ersten Mal hört, denkt meistens an Logopädie und sagt: Ja, ich weiss, das hat mit Sprache zu tun. Korrigiert der Sprecher die Logopädie wieder zurück auf Logotherapie, so wird er sofort mit der Frage konfrontiert: Logotherapie, was ist das?

Das Wort Logotherapie setzt sich zusammen aus dem griechischen «Logos» und «Therapie». Logos meint sowohl «Sinn» als auch «das Geistige» in heuristischem Gegensatz zum bloss «Seelischen»¹. Die Logotherapie ist eine Psychotherapie. Parallel zum Begriff der Logotherapie wird auch der Begriff Existenzanalyse gebraucht. «Die Existenzanalyse ist der Versuch einer psychotherapeutischen Anthropologie. Sie ist nicht nur eine Ergänzung der Psychotherapie, sie ist deren unentbehrliche geistige Grundlage.»² Logotherapie ist Psychotherapie vom Geistigen her, und Existenzanalyse ist Psychotherapie auf Geistiges hin.³

Die Logotherapie wird nach der Psychoanalyse von Sigmund Freud und der Individualpsychologie Alfred Adlers als Dritte Wiener Schule der Psychotherapie⁴ bezeichnet. In den USA gilt die Logotherapie nach der Psychoanalyse und der Verhaltenstherapie als «third force» und wird der Existentialpsychiatrie zugerechnet.

Selbstverwirklichung?

In Europa wird Existentialpsychiatrie auch Humanistische Psychologie genannt. Allerdings befindet sich die Logotherapie dort von ihrem Grundkonzept her an einem Platz, der ihr nicht gerecht wird: stellt doch die Humanistische Psychologie die Selbstverwirklichung des Menschen als ihr Ziel dar. Der Logotherapie geht es jedoch in erster Linie nicht um die Selbstverwirklichung des Menschen. Als sinnzentrierte Psychotherapie geht die Logotherapie vom Bild des Menschen aus, das ihn als Wesen auf der Suche nach Sinnverwirklichung darstellt. Und dies ein Leben lang, bis zum letzten Atemzug. Sinn ist dabei eine objektive Grösse, die eine spezifische Not in der Welt, ein einmaliges Sinn-Angebot ausserhalb des Menschen mit den spezifischen Fähigkeiten und Möglichkeiten eines bestimmten Menschen in Einklang bringt. Sinnmöglichkeiten stellen also einen bestimmten Menschen vor die Frage, ob er sich mit

dem ihm eigenen Potenzial an Sinnverwirklichungs-Fähigkeiten ihrer annehmen will, sie in die Wirklichkeit hinein nehmen will. Dabei bleibt Selbstverwirklichung jedoch immer Nebenwirkung einer Sinnverwirklichung und kann als solche gar nicht direkt angepeilt werden. «Tatsächlich läuft alles Sich-selbst-Verwirklichen letzten Endes hinaus auf die Verwirklichung eigener Möglichkeiten. Sollte es nun etwa so sein, dass der Mensch dazu da ist? Geht es in seinem Dasein wirklich darum, die im Menschen selbst liegenden Möglichkeiten zu verwirklichen, also nicht darum (...) die in der Welt liegenden, in der Welt harrenden, dort auf den Menschen, auf ihr Erfülltwerden durch ihn wartenden Sinn-Möglichkeiten zu verwirklichen?»⁵

Der Wiener Psychiater und Neurologe Viktor E. Frankl (1905–1997), der Begründer der Logotherapie, unterhielt in seinen Jugendjahren mit S. Freud einen intensiven Briefwechsel. Freud selber schätzte die Überlegungen des jungen Frankl sehr und veröffentlichte sogar einen Beitrag, den der junge Frankl einem seiner Briefe beigelegt hatte, in der «Internationalen Zeitschrift für Psychoanalyse»⁶. Frankl stand später während seines Medizinstudiums der Individualpsychologie nahe. Doch schon nach kurzer Zeit empfand er deren Fundamente als noch zu stark dem Psychologismus verpflichtet. Diesen Ansatz sah er als Entwicklungspotenzial der Individualpsychologie. Adler selber aber empfand Frankls Sichtweise als Bruch mit seinem Lehrgebäude und schloss ihn in aller Form aus dem Verein für Individualpsychologie aus.

Durch die Hölle des Konzentrationslagers

1926 hielt Frankl einen öffentlichen Vortrag, in dem er erstmals den Begriff der Logotherapie gebrauchte. Lange sollte es dauern, bis Frankl die Logotherapie als vollständiges System der Psychotherapie⁷ auch in Buchform veröffentlichten konnte. Er selbst musste erst als Jude die Hölle von vier verschiedenen Konzentrationslagern erfahren und durchleiden. «Trotzdem Ja zum Leben sagen» – das Buch, das er, wieder zurück in Wien, auf Anraten eines Freundes schrieb, wurde millionenfach verkauft. Es beschreibt die Erfahrungen des Menschen, der allen Menschseins beraubt wird. Es spricht aber auch davon, was einem Menschen in einer solchen Extremsituation innerer Halt sein kann, was ihm geistig Kraft gibt, trotz körperlicher und psychischer Stressfaktoren sinnaufgeschlossen und zutiefst heil zu bleiben. Das dreidimensionale Menschenbild der Logotherapie baut darauf, dass es die geistige Dimension ist, die den Menschen befähigt, sich gegenüber körperlichem und psychischem Geschehen zu distanzieren, ihm entgegen zu treten, sich quasi darüber zu stellen. Frankl praktizierte selber diese geistige Distanzierung im KZ, indem er sich während eines langen Marschs über vereiste Strassen innerlich vorstellte, er halte an einer Wiener Volkshochschule einen Vortrag über die Psychologie des Konzentrationslagers⁸. Als Fachmann beschreibe er also genau das, was er im Jetzt erfahre. Intuitiv spürte er, dass sein tägliches, ja stündliches Sorgen im Konzentrationslager einen grös-

seren Radius umfassen sollte als den Hunger und das Essen. Er erlebte existenziell, dass der Hunger nach Sinn dem Hunger nach Brot vorausgeht.⁹ Seine gedankliche Hingabe bedurfte eines menschenwürdigen Inhalts, sie musste die eigene Person überschreiten, sich der Welt – und sei es nur einer zukünftig erahnten – zuwenden, um geistig Halt zu gewinnen in einer Umgebung, die nur Leiden, Not und Tod inszenierte. Diese Hingabe des Menschen an eine Aufgabe oder einen Menschen, die über ihn selbst hinaus weist, ist mit dem Begriff der Selbsttranszendenz gemeint. In ihr wurzelt das eigentlich Menschliche. Wie keine andere protektive Kraft stärkt sie den Menschen, schützt sie ihn vor Krankheit und Sinnlosigkeitsgefühlen. In jedem logotherapeutischen Gespräch geht es darum, die Selbsttranszendenz des Menschen zu stärken.

Sinnlehre gegen die Sinnleere

Der Erkenntnis geistiger Distanzierungsfähigkeit des Menschen gegenüber körperlichen und/oder psychischen Vorgängen kommt in der Logotherapie grosse Bedeutung zu, z.B. im Umgang mit einer irrationalen, das heisst unangemessenen Angst. In der Wirkkraft der sogenannten Trotzmacht des Geistes wünscht sich der Angstpatient humorvoll übertrieben genau das, wovor er sich fürchtet¹⁰. Da Wunsch und Angst sich gegenseitig ausschliessen, wird die irrationale und überzogene Angst durch einen humorvollen Wunsch ausgetrickst. Der Angst wird quasi ins Gesicht gelacht. Das lässt sie gegenstandslos werden. Oftmals wuchert eine unangemessene und überzogene Angst in eine Sinnleere hinein. Das heisst umgekehrt, die Orientierung des Menschen auf Sinn hin immunisiert ihn geradezu gegenüber geistiger Leere. «Sinnsuche ist Existenz».¹¹ Die Logotherapie versteht sich als Sinnlehre gegen die Sinnleere.

Dabei geht es nicht darum, einem Menschen zu sagen, was für ihn sinnvoll wäre, welche Sinnmöglichkeit er ergreifen müsste. Sinn kann niemals übergestülpt oder verschrieben werden. Sinnvolles soll gesucht, erschaut, ergriffen und verwirklicht werden. Der Logotherapeut hält zusammen mit dem Sinnsuchenden oder sich nach Sinn sehenden Menschen Ausschau nach Konkretem, das genau ihn meint, ihn braucht. Oftmals ist es wichtig, das Blickfeld des scheinbar sinnleeren Menschen zu weiten. Der Mensch, der nicht mehr weiss, wozu er da ist, der im Moment keinen Sinn sieht in seinem Leben, ist oft aussergewöhnlich stark mit sich selber beschäftigt. Das macht ihn sinnblind, engt ihn ängstlich ein oder lässt ihn aggressiv oder deprimiert resignieren. Der sinnfrustrierte Mensch braucht einen Lebenshorizont, der über ihn selbst hinaus weist. Er soll seinen Blick schrittweise auf seine Mitwelt richten und dementsprechend weiten. Er kann entdecken, dass er gebraucht wird, dass die Welt ihn nötig hat, dass eine konkrete Situation in der Welt gerade durch ihn und seine Fähigkeiten oder Eigenschaften im Positiven verändert werden kann. Sobald er diesen Anruf der Welt hört, ist seine Sinnleere auch schon verschwunden, in sich zusammengefallen. Er spürt, das Leben meint ihn. Oft gleicht

der Weg fort von der Sinnleere hin zu einer Sinnaufgabe einem detektivischen Suchprozess. Es gilt genau hinzuhören, um Sinnsuren zu entdecken, die weiter führen, Sinnmöglichkeiten aufleuchten zu lassen. Die Logotherapie ist die spezifische Therapie für alle Probleme, die in einem engen Zusammenhang mit Sinnfragen stehen. «Sinn ist der Schrittmacher des Seins.»¹² Sinn hat immer auch Aufgabencharakter.

Drei Hauptstrassen zum Sinn

Es gibt drei Hauptstrassen zum Sinn, die alle je besondere Wertekategorien beinhalten. Der Mensch kann Sinn erfüllen, indem er schöpferische Werte verwirklicht. Er schafft etwas, er ist aktiv durch sein Tun. Er kann durch dieses Tun seinem Leben Gestalt geben, einzelne Situationen wirksam verändern und beeinflussen. Die zweite Hauptstrasse zum Sinn besteht im Verwirklichen von Erlebniswerten. Damit sind kulturelle Werte, das Erleben der Natur sowie Begegnungen und Beziehungen mit Menschen gemeint. Die Einstellungswerte stellen die dritte Wertekategorie dar. Sie sind in unabänderlichen Situationen relevant, die weder durch ein Tun noch durch ein Erleben gestaltet werden können. Die Konfrontation mit einer unheilbaren Krankheit zum Beispiel stellt den Menschen in erster Linie vor die Frage, wie er mit dem Unabänderlichen umgeht, wie er sich dazu einstellt. Aus logotherapeutischer Sicht gelingt es dem Menschen dann am besten, mit schicksalhaft «Ungestaltbarem» umzugehen, wenn er darin eine persönlich an ihn gestellte Aufgabe entdeckt. Wenn der vom Schicksal herausgeforderte Mensch erahnt, dass seine persönliche Leidenssituation einmalig ist und es auf ihn ankommt, wie er sie meistert, dann hat er bereits begonnen, sie zu gestalten. Schöpferische Werte sowie Erlebniswerte haben Priorität, das heisst, wenn immer möglich, sind sie zuerst dran. Erst wenn schöpferische Werte und Erlebniswerte nicht mehr möglich sind, heisst es für den solcherart herausgeforderten Menschen, sich zu dem ihm vom Leben Aufgegebenen bestmöglich einzustellen. Darum kommt den Einstellungswerten Superiorität zu. Es ist die höchste menschliche Leistung, einem unabänderlichen Leiden einen Sinn abzurufen. Der Prozess des inneren Ringens und Sich-Durchringens geschieht in der geistigen Dimension des Menschen. Auch wenn Körper und Psyche des Menschen schmerzlich leiden, kann der menschliche Geist eine Einstellung gewinnen, die sich nicht gänzlich mit dem Leiden identifiziert, sondern sich ein Stück weit davon distanziiert und sich darüber erhebt. Er leidet dann zwar immer noch in den beiden genannten Dimensionen, aber er gewinnt ein Stück innere Freiheit, sich von diesem Schmerzlichen und Leidvollen nicht erdrücken zu lassen, sondern es, wenn auch minimal, zu gestalten. Dann wandelt der Mensch Leiden um in Leistung.

Die Freiheit, Stellung zu nehmen

Oft leiden Menschen gerade dann besonders stark, wenn sie überzeugt sind, nichts tun zu können, dem Leiden ohn-

mächtig ausgeliefert zu sein. Die Logotherapie spricht dem Menschen in jeder Lage seines Lebens ein Stück Gestaltungsfreiheit zu. Kann er eine Situation nicht durch ein Tun oder ein Erleben gestalten, so hat er immer die Möglichkeit, mit ihr zu hadern oder sich ihr gegenüber innerlich frei einzustellen, sie anzunehmen. Er ist dann zwar nicht frei von einer Krankheit, aber frei in der Art und Weise, wie er zu ihr Stellung nimmt. Er kann sich von einer körperlichen oder psychischen Krankheit oder einer anderen schwierigen Situation passiv erdrücken lassen oder ihr geistig aktiv eine eigene Gestalt geben. Aus Sicht der Logotherapie hat der Mensch in jeder Situation seines Lebens eine Wahlfreiheit. Wenn er sie äusserlich gesehen nicht mehr hat, so bleibt sie doch innerlich immer bestehen. Der Mensch entscheidet in jeder Situation, wie er sich zu seinem Leben und zu den Fragen, mit denen ihn das Leben konfrontiert, einstellt. Allein das Bewusstsein, ein Stück geistige Freiheit zu besitzen, mobilisiert im Menschen ungeahnte Kräfte. Diese geistige Freiheit ist es, die den Menschen erst eigentlich zum Menschen macht. Die Logotherapie spricht den Menschen frei. Nicht frei von Bedingungen, die das Leben ihm stellt, jedoch frei, zu ihnen eine persönliche Stellung zu nehmen, die seiner würdig ist. Sie spricht ihn aber nicht nur frei, sondern auch verantwortlich.

Die geistige Freiheit des Menschen bedeutet Verantwortung. Der Mensch trägt in jeder Situation die Verantwortung für seinen je persönlichen Sinn-Entscheid. Der Sinngehalt einer einmaligen Situation ist ein objektiver. Die vom Menschen getroffene Wahl für oder gegen dieses Sinn-Angebot ist eine subjektive, nicht hundertprozentig aufzuschlüsselnde. Jede Lebenssituation stellt den Menschen vor einen Sinn-Entscheid. Er kann sich für den Sinn oder gegen ihn entscheiden. Je nachdem handelt es sich um einwöchiges persönliches Verdienst oder aber um eine persönliche Schuld. Das Gewissen ist das eigentliche Sinn-Organ. Wie ein Kompass, dessen Nadel nach Norden zeigt, weist das Gewissen den Menschen in die Richtung des Sinnvollen.

Sinn-Krisen

Der Mensch stellt die Frage nach dem Sinn des Lebens dann am ausgeprägtesten, wenn es ihm besonders schlecht geht, aber auch dann, wenn es ihm so gut geht, dass ihm nichts fehlt und er nicht mehr weiss, wozu er alles hat und wozu er selber da ist. Schlecht geht es dem Menschen dann, wenn das Leben ihn mit Situationen konfrontiert, die er nicht versteht. Das kann der Tod eines lieben Menschen sein, eine eigene lebensbedrohende Krankheit oder ein Schicksalsschlag in Form einer Not im wirtschaftlich existenziellen Sinn, wie zum Beispiel eine unerwartete Kündigung des Arbeitsplatzes. Dann stellt der Mensch die Frage nach dem Warum dieses Geschehens. Er stellt diese Frage dem Schicksal oder dem Leben selbst. Doch er bekommt keine Antwort. Antwort wird ihm nur sein Leben sein, das er trotz des existenziell Herausfordernden wagt. Das Leben selbst wird Antwort im mutigen Weitergehen,

im Durchhalten und Aushalten. Der Mensch bleibt dabei nicht passiv. Nein, will er dem Unverstandenen einen Sinn abringen, so kann er es nur, wenn es ihm gelingt, inmitten des Leidvollen und Undurchschaubaren ein Pro-Motiv seines Alltagslebens zu errahnen und als persönlichen Auftrag zu verwirklichen. Ein solches Pro-Motiv meint ein Leben für etwas oder jemanden. Frankl selber sagt: «Sinnvolles Leiden weist allemal über sich selbst hinaus. Sinnvolles Leiden verweist auf ein «um willen dessen» wir leiden».¹³

Den drei oben genannten Wertekategorien entsprechen drei menschliche Fähigkeiten, die Arbeitsfähigkeit, die Liebesfähigkeit und die Leidensfähigkeit. Sie beim Menschen zu aktivieren und zu stärken, mitunter auch aufzubauen, darum geht es der Logotherapie. Sie hilft mit, den Menschen zu befähigen, menschenwürdig zu leben. Er soll sich nicht mechanistisch programmiert verstehen, so als hätte er keine Möglichkeit, Einfluss auf sein Leben zu nehmen. Er ist den physischen, psychischen und sozialen Bedingungen seines Lebens nicht passiv ausgeliefert. Er darf um seine ihm zugesprochene geistige Freiheit wissen und sie für ein sinnorientiertes und sinnerfülltes Leben ausschöpfen, im Bewusstsein, Mitgestalter seines ganz persönlichen Lebens zu sein, ein Leben lang.

Korrespondenz:

Sr. Dr. phil. Tamara Steiner
Dozentin am Institut für Logotherapie und Existenzanalyse
nach Viktor Frankl
Freifeldstr. 27
CH 7000 Chur
sr.tamara@baldeggerschwestern.ch

1. Vgl. Viktor Frankl, Logotherapie und Existenzanalyse, Weinheim 1998, 58
2. Vgl. ebenda, 59
3. Vgl. ebenda, 58f
4. Nach W. Soucek, E. Lukas, Lehrbuch der Logotherapie, München 1998, 14.
5. Viktor E. Frankl, Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, München 1997, 77
6. Viktor E. Frankl, Was nicht in meinen Büchern steht, München 1995, 30.
7. nach Giambattista Tollelo, E. Lukas Lehrbuch der Logotherapie, München 1998, 16.
8. Vgl. Viktor Frankl, Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, München 1997, 162
9. Vgl. Viktor Frankl, Logotherapie und Existenzanalyse, Kapitelüberschrift, Weinheim 1998, 259
10. Es handelt sich um die Methode der Paradoxen Intention. Siehe auch: Logotherapie und Existenzanalyse, Weinheim 1998, 253f.
11. Viktor E. Frankl, Der leidende Mensch, Bern 1996, 201/202.
12. Viktor E. Frankl, Ärztliche Seelsorge, Frankfurt am Main 1998, 78.
13. Viktor E. Frankl, Der leidende Mensch, Bern 1996, 210

Sr. Tamara Steiner

L'homme est libre de modeler sa destinée

(Résumé)

La logothérapie est une psychothérapie centrée sur la question du sens. La motivation profonde de l'être humain, tout au long de sa vie, est la recherche de sens. Viktor E. Frankl (1905-1977), le fondateur de la logothérapie, a vécu en tant que juif l'enfer de quatre camps de concentration différents, où il a appris dans sa chair cette vérité selon laquelle l'homme est affamé de sens avant d'être affamé de pain, et que la recherche de sens est sa priorité essentielle. C'est lorsqu'il a trouvé un sens à sa vie qu'il peut se consacrer, jusqu'à s'oublier lui-même, à une entreprise ou à un autre être humain, et c'est alors qu'il trouve véritablement sa dimension humaine. Cette capacité de se dévouer entièrement à une tâche ou à une relation humaine s'appelle l'autotranscendance. Plus elle est développée, plus l'individu aura une vie riche de sens et de gratification, même lorsqu'il souffre. Lorsque le sens fait défaut, l'homme se trouve dans un grand vide facilement envahi d'actes absurdes ou de peurs irrationnelles. La méthode de l'intention paradoxale consiste à utiliser les aspects spécifiquement humains de la dimension spirituelle. Selon cette méthode, le thérapeute conduit le patient en proie à la peur à souhaiter de manière humoristique et exagérée que l'objet de son angoisse se réalise. Comme il n'est pas possible de redouter quelque chose à quoi l'on aspire profondément, la peur et le souhait s'annulent réciproquement. Si le patient réussit à se distancier ainsi de sa peur, elle devient rapidement sans objet.

Il existe trois accès principaux au sens de la vie. Le premier est l'accès par la création: l'homme l'emprunte lorsqu'il a des activités créatives, lorsqu'il fait quelque chose pour rendre le monde meilleur (valeurs créatives). Le deuxième consiste à mettre en pratique des valeurs liées à l'expérience de vie: s'épanouir dans la nature, jouir des richesses culturelles, entretenir des liens sociaux et d'amitié. Ce sont ces deux premières catégories de valeurs qui ont la préséance, c'est-à-dire que l'on y aura recours chaque fois que c'est possible. La troisième catégorie de valeurs intervient lorsque l'homme est confronté à une situation dont il a perdu le contrôle extérieur, soit par exemple le décès brutal ou la maladie d'un être cher, ou la confrontation à sa propre mort, lorsque cette dernière apparaît inéluctable. Il est alors appelé à avoir recours à ce que nous appelons des valeurs intérieures, à modifier son état d'esprit. Il est contraint à prendre position quant à sa destinée, à trouver un sens à ce qui paraît en être dépourvu, afin de le dépasser. S'il parvient à déchiffrer le sens caché dans l'épreuve de la souffrance, de la douleur, de l'incompréhensible, alors il retrouve la capacité de maîtriser son état de maladie, il cesse d'être livré sans défense à un destin aveugle. Il retrouve une part de liberté, un champ d'action de l'exploitation et de l'existence duquel il se sait responsable. C'est ainsi qu'il met en mouvement intérieurement des barrières extérieurement inamovibles.

Le grand mérite de la logothérapie est de restaurer à l'homme sa liberté, de lui ouvrir un espace où il puisse exercer cette liberté et modeler l'espace selon ses vœux. La logothérapie ne libère pas des contraintes physiques, psychiques, sociales. Mais elle offre la liberté de prendre position, en toutes circonstances, sur la force de sa dimension spirituelle, profondément humaine, et de prendre la responsabilité de cette position qui est la sienne.

Sr. Tamara Steiner

L'essere umano è libero di modellare la sua vita

(Riassunto)

La logoterapia è una psicoterapia orientata alla questione del significato dell'esistenza. La motivazione dell'essere umano, durante tutta la sua vita, è la ricerca di significato. Viktor E. Frankl (1905-1997), il fondatore della logoterapia, visse, come ebreo, l'inferno di quattro diversi campi di concentramento. In quell'occasione sperimentò sulla propria pelle il primario e prioritario bisogno di significato. L'essere umano è affamato di senso, più che di pane. Quando ha trovato il significato della sua esistenza, l'uomo può dedicarsi a qualcosa o a qualcuno fino a dimenticarsi di sé stesso, ed è allora che trova la sua vera dimensione

umana. Questa capacità di dedizione a qualcosa o a una relazione umana viene definita autotranscendenza. Più essa è sviluppata, tanto più la persona avrà una vita ricca di senso e di gratificazione, anche quando soffre. Quando viene a mancare il senso, l'uomo si trova in un grande vuoto, facilmente preda di atti assurdi e di paure irrazionali. Il metodo dell'intenzione paradossale consiste nell'utilizzare gli aspetti specificamente umani della dimensione spirituale. Con questo metodo il terapeuta conduce il paziente in balia alla paura a desiderare in maniera umoristica che l'oggetto della sua angoscia si realizzi. Dal momento che non è possibile temere qualcosa che si desidera, la paura e il desiderio si annullano reciprocamente. Se il paziente riesce a distanziarsi dalla paura in questo modo, essa diviene quindi priva di oggetto.

Esistono tre direzioni principali per trovare il significato della vita. La prima strada consiste in ciò che l'uomo crea:

wann? stime? 2

quando l'uomo fa qualcosa per rendere il mondo migliore (valori di creazione). La seconda via consiste nel mettere in pratica dei valori legati all'esperienza di vita: sperimentare la natura, apprezzare le ricchezze culturali, curare i legami sociali e di amicizia. Queste prime due categorie di valori hanno la priorità, cioè vi si ricorre ogni volta che sarà possibile. La terza categoria di valori interviene quando l'uomo è confrontato con una situazione di cui ha perso il controllo esterno, come per esempio la malattia grave o il decesso di una persona cara, oppure il confronto con la propria morte, quando questa appare ineluttabile. L'uomo deve allora ricorrere a quelli che noi chiamiamo valori di atteggiamento, deve cioè modificare il suo atteggiamento verso la vita. Egli è costretto a prendere posizione sul proprio destino, a trovare un senso a ciò che sembra esserne

privo, per poterlo superare. Se giunge a decifrare il senso nascosto nell'esperienza della sofferenza, del dolore, dell'incomprensibile, allora l'uomo ritrova la capacità di dominare il suo stato di malattia e cessa di essere lasciato in balia del suo destino. Ritrova una parte della sua libertà, e sa di essere responsabile del suo sfruttamento e della sua esistenza. Così può rimuovere internamente delle barriere, che all'esterno rimangono immutabili.

Il grande merito della logoterapia è di restituire la libertà all'uomo, di aprire uno spazio dove possa esercitare questa libertà. La logoterapia non libera dai condizionamenti fisici, psichici, sociali. Ma offre all'uomo la libertà di prendere posizione, in tutte le circostanze, sulla forza della sua dimensione spirituale, profondamente umana, e di assumere la responsabilità di questa sua posizione.

Beppo, der Strassenkehrer:

«Manchmal hat man eine sehr lange Strasse vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man.» «Man darf nie an die ganze Strasse auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten.» Und abermals nach einer langen Pause fuhr er fort: «Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Strasse gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht ausser Puste.»

Patrizia De Bona

Logotherapie im Pflegealltag



Patrizia De Bona

Logotherapie ist als Psychotherapie gefordert, den Menschen Begleitung anzubieten, die Hilfestellung suchen im Umgang mit ihrem Leiden, um wieder mehr Lebensfreude zu erlangen und mehr Lebensqualität zu erfahren.

Logotherapie beschreibt den Menschen als ein Wesen, das sich nicht allein aus seinen körperlichen und psychischen Bedingtheiten erfassen lässt, sondern das als «geistige Person» Stellung beziehen kann zu den Gegebenheiten und als weltoffenes Wesen aktiv seine Lebensmöglichkeiten gestalten kann und will. Aus logotherapeutischer Sicht wird der Mensch primär geleitet durch einen Willen zum Sinn. «Der Mensch will nicht da sein um jeden Preis, sondern was er wirklich will, ist: sinnvoll sein.» (Frankl, 1950, S.72). Menschliches Leben bedeutet nicht Selbstzweck, sondern weist immer schon auf etwas hinaus, das anknüpft an eine höhere Ordnung von Sinn und Werten. Sinn erfahren wir Menschen durch die Hinwendung und die Hingabe zu den «Gegenständen» in der Welt, durch das aktive Gestalten unserer je eigenen Wertmöglichkeiten. Durch diese aktive Bezugnahme auf Sinn und Werte schöpfen wir wiederum

Energie, Zuversicht und Lebensmut.

Wenn ein Mensch – aus welchen Gründen auch immer – in eine Krise gerät, so kann es geschehen, dass er ganz auf sich und seine vor allem negativen Empfindungen und Gedanken zurückgeworfen wird. Seine Sinn- und Wertmöglichkeiten können dadurch für ihn immer weniger sichtbar werden oder ganz und gar unerreichbar erscheinen. Dies reduziert seinen Lebensmut und seine Lebensenergie, was sich wiederum negativ auf sein ursprüngliches Leiden auswirken kann.

Aus logotherapeutischer Sicht kommt der Sinn- und Wertorientierung eines Menschen eine wesentliche Bedeutung zu. Vor allem bei negativen und unabänderlichen Schicksalsschlägen kann ein Mensch durch die Erfahrung der Sinn- und Werthaltigkeit seines Lebens Geborgenheit und Zuversicht erfahren und den Mut und die Kraft erlangen, das Unabänderliche und Schmerzvolle zu ertragen und sein weiteres Leben zu gestalten.

Ein für mich stimmiges Menschenbild

Während meiner langjährigen Tätigkeit als Onkologiepflegeschwester wuchs in mir das Bedürfnis, mich mit der Anthropologie des Menschen zu beschäftigen. Das Menschenbild Victor Frankls ist mit meinen praktischen Erfahrungen im Berufsalltag stimmig. Das Ziel meiner vierjährigen logotherapeutischen Ausbildung war es, meine Kompetenz in der Gesprächsführung und Begleitung kranker Menschen zu erweitern und zu vertiefen.

In meiner Abschlussarbeit setzte ich mich mit einer der logotherapeutischen Methoden – der Einstellungsmodulation – auseinander. Ein leidvolles, unabänderliches Ereignis kann einem Menschen in besonderem Masse und auf schmerzvolle Weise seine Grenzen bewusst machen. Als Menschen sind wir eingeschränkt durch unsere Bedingt-