

Die Logotherapie in der Praxis

1. Indikationsgebiete der Logotherapie

Die Logotherapie findet Anwendung bei Sinnproblematiken, also bei Menschen, die unter Sinnleeregefühlen leiden. So ein sinnleeres Lebensgefühl kann sich als ein existentielles Vakuum äußern, es kann auch regelrecht depressiv machen und sich dann zu einer sogenannten noogenen Depression auswachsen. Ebenfalls arbeitet die Logotherapie mit Menschen, die unter einem sog. irreversiblen Schicksal leiden, einer Problematik also, die sich nicht mehr verändern lässt. Hier geht es dann vor allem darum, dem Gesprächspartner behilflich zu sein, zu dem nicht mehr Veränderbaren eine dennoch sinnvolle und lebensdienliche Einstellung finden zu können.

Die Logotherapie arbeitet aber nicht nur mit Menschen, die unter Sinnproblematiken leiden, sondern ebenso mit Menschen, die an den verschiedensten psychischen Störungen leiden. Im nun folgenden Vortrag möchte ich gerade diesen Aspekt logotherapeutischer Arbeit (also Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen) an 6 Fallbeispielen aus meiner therapeutischen Praxis entfalten.

Ich möchte das auf folgende Weise tun: Anstatt jeweils eine ganze Gesprächsreihe nachzuzeichnen, werde ich immer nur einen zentralen Punkt aus der jeweiligen Gesprächsreihe entfalten, der neben anderem für die Überwindung der jeweiligen Problematik entscheidend war. Dabei werde ich Ihnen vier wesentliche Methoden vorstellen, mit denen ich arbeite: die Wertimagination, die logotherapeutische Traumdeutung, das wertfühlende dichte Gespräch und die typologische Arbeit.

Bevor ich mit dieser Darstellung beginne, möchte ich in ganz knappen Sätzen deutlich machen, von welchem Zentrum her die Logotherapie arbeitet.

Das Zentrum der logotherapeutischen Arbeit ist die gefühlte Bewusstmachung der Kräfte des geistig Unbewussten

In der Mitte der existenzanalytischen Anthropologie steht das Phänomen „Geist“. Dabei differenziert Frankl noch einmal zwischen der bewussten und der unbewussten Geistigkeit und setzt beides wie folgt ins Verhältnis: Quell- und Wurzelschicht aller bewussten Geistigkeit ist der unbewusste Geist. Der Kern des existenzanalytischen Menschenbildes ist also – noch einmal präziser formuliert – die „unbewusste Geistigkeit“. Alle geistigen Phänomene wie z.B. Freiheit, Verantwortlichkeit, Liebe, Hoffnung, Vertrauen, Mut, das echte personale Gewissen, das praemoralische Selbstwertgefühl, das Wissen um die Geborgenheit des Lebens in Gott u.v.a.m. gründen in der Tiefe des unbewussten Geistes und steigen von hier aus ins Bewusstsein auf.

Wenn aber das Zentrum der existenzanalytischen Anthropologie die unbewusste Geistigkeit ist, dann ist es völlig folgerichtig, dass die Hilfe zur gefühlten Bewusstmachung der unbewusst geistigen Kräfte das Zentrum logotherapeutischer Arbeit sein muss. Mit großer Regelmäßigkeit erlebe ich es in meiner therapeutischen Arbeit, dass die „Wende zum Besseren“ in den

Gesprächen ganz zentral mit der Erfahrung eben dieser geistig unbewussten Kräfte zusammenhängt.

Damit steht man in der Praxis nun aber unmittelbar vor der Frage: „Wie geht das denn nun: gefühlte Bewusstmachung der geistig unbewussten Kräfte?“

Eines sei kurz vorweg gesagt: Alle Hilfen, die lediglich im rational-kognitiven Bereich verbleiben, also Argumentieren, freundliches Erklären, gutes Zureden, leidenschaftliches Postulieren etc. gehen häufig nicht tief genug. Es braucht Wege, die tief in das unbewusste Gefühl führen können.

2. Die Wertimagination als Zugangsweg zum geistig Unbewussten

Ich arbeite hier seit Anfang der 90iger Jahre mit der ursprünglich von Uwe Böschmeyer entwickelten „Wertimagination“. Sie ist ein Verfahren, mit dessen Hilfe ein Gesprächspartner weit in seine unbewusste Tiefe vordringen und die hier bereitliegenden Energien fühlbar erfahren kann.

Bevor ich konkret werde, will ich in kurzen Zügen erläutern, was Wertimaginationen sind. In der Wertimagination geht es um das tiefe Eintauchen in die innere Bilder, besser gesagt: in die innere Symbolwelt. Bei diesen Bildern bzw. Symbolen geht es in keiner Weise mehr um lediglich vorgestellte, herbeigedachte oder herbeiphantasierte Bilder. Wertimaginationen sind also keine Phantasieeisen. Es geht vielmehr darum, dass ein Gesprächspartner im Zustand relativer Entspannung darauf wartet, dass sich vor seinem inneren Auge von ganz allein die innere Symbolwelt anfängt zu entfalten. Dabei sind diese Symbole eben keineswegs nur Bilder, sondern sie sind ins Bild gefasste innere Energien, innere Gefühlskräfte, es sind energiegeladene Bilder. Sie transportieren gleichsam die Kräfte, von denen das Bild spricht, ins bewusste Lebensgefühl.

Während einer Wertimagination schließt der Gesprächspartner die Augen und hält sie während er gesamten Imagination geschlossen. Beide, Therapeut und Klient bleiben während der Imagination im Gespräch, d.h.: der Klient erzählt kurz, was es sieht und der Therapeut schlägt ihm vor, was er tun kann. Sofern ein imaginierender Klient sich tief genug in die Imagination fallen lassen kann, erlebt er das Ganze hautnah, so als wenn er tatsächlich im Geschehen drin ist (ähnlich wie es in Träumen der Fall ist). Bevor man mit der Wertimagination beginnt, verabredet man mit dem Gesprächspartner ein Ziel, zu dem man hinwandern möchte. Zeitlich gesehen dauert eine Imagination in der Regel ca. 25/ 30 Minuten. Die im Folgenden wiedergegebenen Imaginationen sind in der Darstellung aus Zeitgründen sehr verkürzt worden. Wie sieht das Ganze nun aber konkret aus? Ich exemplifiziere an zwei Problemfeldern.

Fallbeispiel 1: Angst- und Panikattacken

Ich denke an eine Frau, ca. 40 Jahre alt, tätig in der Unternehmensberatung. Sie kommt wegen einer massiven Angst- und Panikstörung. Immer häufiger überfallen sie Panikattacken, sie zittert, wird angstgelähmt, bekommt Durchfallattacken, muss dann binnen weniger Sekunden eine Toilette erreichen. Meistens hatte sie es geschafft. Hintergrund dieser Problematik sind massive Gewalterfahrungen im Elternhaus.

Natürlich haben wir in dieser Gesprächsreihe nicht gleich mit den Imaginationen begonnen. Es dauerte eine längere Zeit bis das überhaupt möglich war. Ich schildere eine exemplarische Imagination, die die Wende zum Besseren einleitete. Es ist eine Imagination zum guten inneren Licht (ein Symbol für den guten inneren Geist).

Nach der Entspannungsphase sieht die Klientin einen Urwald (Symbol für das tiefe Unbewusste). Sie sieht ihn weit von oben (d.h.: sie hält noch Abstand zu ihrer Tiefe). Ich bitte sie, die inneren Füße schwerer werden zu lassen und sich ganz behutsam hinunter in den Wald gleiten zu lassen. Sie wagt es und landet im Wald. Bald beschleichen sie bedrohliche Gefühle. Ich bitte sie, die inneren Füße fest auf den inneren Boden zu stellen und sich innerlich gerade aufzurichten (d.h.: sie bezieht durch diese Symbolhandlung Stellung zu ihrer Angst, sie distanziert sich von ihrer Angst, wir versuchen so, die stellungnehmende geistige Person zu mobilisieren). Die Angst ist so leichter auszuhalten. Sie möge nun das gute innere Licht rufen. Nach längerer Zeit sagt sie: „Da kommt was...“ Schweigen. „Das ist was Leuchtendes, wie ein Regenbogen.“ Was das Leuchtende denn ausstrahle, frage ich sie. Schweigen, dann: „Es macht mich ruhiger.“ Ich bitte sie, diesem Leuchtenden die inneren Hände entgegenzustrecken (d.h., sie richtet sich auf etwas anderes aus als auf ihre Angst, sie transzendiert sich auf das Leuchtende hin). Sie tut es und sagt: „Das Leuchtende beginnt mich einzuhüllen. Ich frage sie, wie sich das für sie anfühle. Nach einiger Zeit sagt sie: „Sicher.“ Ich schlage ihr vor, dass Sie das Leuchtende bitten soll, einfach ihr Gemüt und ihren Körper zu durchströmen und zu durchspülen. Es geschieht, ihre Atmung wird leichter und freier. Dann sagt sie: „Das ist wie eine Reinigung – ich werde weit und frei...“ Sie verbleibt lange Zeit in diesem Erleben. Dann kommt sie zurück.

Was ist in dieser Imagination geschehen? Die Klientin ist zunächst tief in ihr Unbewusstes eingetaucht (Urwald). Da kam die Angst (psychisches Gefühl). Die innere Person bezieht Stellung zur Angst, indem sich die Klientin innerlich aufrichtet (personale Stellungnahme). Dann richtet sie sich aus auf das gute innere Licht, einen inneren Wert also (Intentionalität des Geistes und Selbsttranszendierung). Dieser Wert kommt ihr dann in Form des Leuchtenden entgegen. Was aber ist das für ein Wert? Der Regenbogen ist ein tief religiöses Symbol. Es steht für den Frieden Gottes mit den Menschen, für die Liebe Gottes. Die Klientin erlebt also ein Symbol, das sich der Sphäre des geistig Unbewussten zuordnen lässt. Sie erlebt hautnah das, was Frankl in seinem Buch: „Der unbewusste Gott“ beschreibt. Dort sagt Frankl sinngemäß, dass jeder Mensch über eine – wenn ihm auch

noch so unbewusste – Gottesbeziehung verfügt. Natürlich geht es in der Therapie nun nicht um Mission. Es geht vielmehr darum, dass die Klientin die Energie, die in diesem Symbol steckt, so tief wie möglich erlebt. Denn diese Energie hat heilende Wirkung. Bei ihr bewirkten Imaginationen wie diese, dass sich Angst- und Panikattacken immer mehr in Wohlgefallen auflösten. Schon längere Zeit spielen diese Attacken keine Rolle mehr bei ihr.

Fallbeispiel 2: Bourn out Syndrom (Erschöpfungsdepression)

Ich denke hier an eine Frau, Anfang 50, alleinlebend. Sie kommt zum Gespräch, weil sie sich chronisch erschöpft, leer, kraftlos und müde fühlt. Extreme Belastungen und Sinnleeregefühle am Arbeitsplatz machten ihr zu schaffen. Auch hier will ich nur eine Imagination aus einer längeren Gesprächsreihe schildern, die typisch für den Genesungsprozess war. Es ist eine Imagination zur inneren Heilerin (das ist ein Symbol für die Selbstheilungskräfte eines Menschen).

Nach einer kurzen Entspannungsphase findet sich die Klientin an einem Strand wieder. Sie spürt den Sand unter ihren Füßen, die warme Luft, das Meer spült leise und ruhig an den Strand. Dann beginnt sich das Wetter zu verändern. Es wird trüb, die Wärme verschwindet. Ich bitte die Klientin, die innere Heilerin zu rufen. Die kommt aber nicht. Stattdessen wird es immer dunkler am Strand und es taucht eine Art Fabelwesen auf: ein Urvogel mit Eisenkrallen an den Füßen und einem extrem spitzen Schnabel (Symbol aus dem kollektiv Unbewussten für die selbstaggressiven Kräfte). Dieser Urvogel strahlt eine extreme Bedrohung aus, macht ihr regelrechte Vernichtungsangst. Ich bitte sie wieder, sich ganz gerade aufzurichten diesem Ungeheuer gegenüber (personale Stellungnahme gegenüber diesen destruktiven inneren Kräften). Sie versucht es, aber es gelingt ihr nicht so recht. Ich bitte sie, sich so gut es geht, einmal 180 Grad in die andere Richtung umzudrehen. Mühsam gelingt es. Sie möge noch einmal neu warten, dass von dort aus die innere Heilerin kommt. Lange geschieht nichts. Dann – ganz schwach – beginnt sich eine Gestalt anzudeuten, eine Frau, ihr völlig unbekannt. Sie möge sich auf diese Frau ausrichten und sie bitten, dass sie näher kommt (Intentionalität des Geistes, Ausrichtung auf einen Wert). Ganz langsam gelingt das. Sie richtet nun ihre innere Aufmerksamkeit auf diese Frauengestalt und beschreibt sie: sie ist hell gewandet und irgendwie lichtvoll (diese Gestalt ist ein Kraftfeld, das wiederum dem geistig Unbewussten zuzuordnen ist). Sie strahlt ganz viel Wärme und Liebe aus. Die Klientin fängt an zu weinen und sagt: „Das ist wie eine Erlösung von all dem Druck.“ Ihr ist regelrecht anzumerken, wie sie sich innerlich aufrichtet und freier wird. Dann wendet sie sich wieder dem Urvogel zu, allerdings mit der inneren Heilerin an ihrer Seite. Der ist immer noch sehr bedrohlich. Ich bitte sie, dass die Heilerin eine Hand auf ihren Rücken legen soll und sie beide zusammen sollen sich kerzengerade vor diesem Vogel aufrichten (personale Stellungnahme). Nach einer längeren Zeit des Krätemessens fängt der Urvogel an zu erlahmen, schrumpft, wird immer kleiner und zieht von dannen.

Allein kam die Klientin nicht gegen die destruktive Urgewalt dieses Vogels an. Unterstützt allerdings von den Kräften aus dem geistig Unbewussten konnte sie sich gegen diese destruktiven Energien behaupten.

Neben der Druckentlastung hat die Klientin hier auch das Gefühl der unmittelbaren Wertschätzung und des unverbrüchlichen Geliebt- und Gewolltseins durch die Heilerin erfahren. Anders formuliert: Sie hat ihr praemoralisches Selbstwertgefühl erlebt.

Zusammenfassung

Ich fasse noch einmal zusammen, was ich Ihnen anhand dieser beiden einfachen Beispiele zeigen wollte. Das Entscheidende für die Überwindung der Problematiken war das tiefe emotionale, bewusste Erleben und Erfahren der Kräfte des geistig Unbewussten mittels der Wertimagination.

Dabei sind folgende Elemente substantielle Bestandteile des imaginativen Prozesses: Die Intentionalität des Geistes wird angesprochen: das ist z.B. die Ausrichtung auf ein bestimmtes Ziel in der Imagination; ebenso ist die personale Stellungnahme zu den auftauchenden Phänomenen wichtig: das ist z.B. das Sich-Aufrichten dem Angstgefühl oder auch diesem Urvogel gegenüber. Darin ist die Selbstdistanzierung enthalten. Die Ausrichtung auf eine Wertgestalt (wie z.B. auf die Heilerin) entspricht der Selbsttranszendierung, also dem Sich-Ausrichten auf einen anderen Wert als die Angst. Und schließlich ist es wichtig, dass die stellungnehmende geistige Person von den überindividuellen, unüberbietbar starken kollektiven Kräften des geistig Unbewussten bei ihrer Stellungnahme gegenüber den destruktiven, ungunstigen Energien unterstützt wird.

Auf diese Weise kann man nun jedwedes anthropologisch relevante Gefühl, wie z.B. die Güte, die Freiheit, die Liebe, die Freude, die Hoffnung u.v.a.m. als Gestalt kommen lassen und es so auf sehr dichte Weise spüren und erleben. Es versteht sich dabei von selbst, dass Heilung bzw. eine Wende zum Besseren natürlich nicht durch eine oder zwei Imaginationen geschieht, sondern in aller Regel durch eine Vielzahl von Imaginationen innerhalb einer Gesprächsreihe.

3. Die Bearbeitung von Widerständen (3. Fallbeispiel: Psychosomatik)

Nun gelingt es in der Arbeit mit psychisch gestörten Menschen allerdings in aller Regel nicht, in den Imaginationen gleich zu den positiven Kräften des geistig Unbewussten vorzudringen. Meistens stößt man zunächst auf die sog. Widerstände, die sich ebenfalls in symbolischer Form zeigen. Dabei sind auch diese Symbole keineswegs nur Bilder, sondern immense innere Kräfte.

Ich exemplifiziere an einer psychosomatisch gestörten Frau, ca. 35 Jahre alt. Sie litt unter psychisch bedingten Herz-Rhythmus-Störungen und nächtlichem Hochschrecken mit rasendem Puls. Sie hatte eine Kinder- und Jugendzeit hinter sich, in der es zu Hause ziemlich verwahrlost und mit viel Alkohol bei den Eltern zugeht.

Alle Versuche, mit ihr zu den positiven Kräften des geistig Unbewussten zu wandern, scheiterten zwar nicht. Sie bekam Kontakt zu diesen Kräften, aber es stellte sich keine nachhaltige Wirkung ein. Das Symptom wollte nicht verschwinden. Dann ließen wir in einer Imagination den inneren Wahrheitssucher kommen (auch eine Facette des geistig Unbewussten) und gaben ihm einen Auftrag. Er sollte die Klientin weiterführen dorthin, von woher das Hochschrecken kommt. Er machte sich sofort auf den Weg, zog die Klientin in rasender Eile hinter sich her, bis beide in einer Winterlandschaft vor einem zugefrorenen See (See = Symbol für mich selbst) standen. Der Wahrheitssucher zog die Klientin hinab in schwindelerregende schwarze Tiefen. Auf dem Boden des Sees angekommen fand sie sich plötzlich in ihrem Elternhaus wieder. Da sah sie unter dem Sofa im Wohnzimmer ein kleines Mädchen sitzen. Besonders auffällig an diesem Mädchen waren die wild abstehenden roten Haare. Je näher sie dem Mädchen kommt, desto stärker spürt sie deren unglaubliche Wut. Das Mädchen kommt unter dem Sofa hervor, sagt zu ihr: „Endlich bist Du da“, und zeigt wütend und resigniert zugleich in die völlig chaotisch aussehende Wohnung der Eltern. Ich bitte sie, diesem Mädchen doch einmal zu erlauben, sich völlig freien Lauf zu lassen. Die Kleine ließ in einem enormen Ausbruch ihre Wut endlich los. Sie zertrümmerte sämtliches Mobiliar, nach diesem Wutausbruch konnte man nicht mehr von einer möblierten Wohnung sprechen. Dann änderte sich das Bild. Die Klientin saß zusammen mit dem Wahrheitssucher und dem zwar erschöpften aber sehr gelöst wirkenden Mädchen am Strand. Kurze Zeit danach waren die psychosomatischen Probleme verschwunden.

Zusammengefasst: Ich habe in meinen bislang 27 Jahren logotherapeutischer Arbeit die Erfahrung gemacht, dass Heilung bzw. Linderung von psychischen Problematiken nicht durch fortwährende Problembearbeitung kommt. Damit ein Mensch Heilung bzw. Linderung von psychischen Störungen erlebt, muss etwas Neues zum Alten hinzukommen. Und dies Neue ist im Kern die bewusste, gefühlte Erfahrung der Kräfte des geistig Unbewussten. Allerdings: häufig geht es zumindest im therapeutischen Bereich auch nicht ohne die Bearbeitung von Widerständen. Ich habe hier für mich die Formel gefunden: Soviel Ausrichtung auf die Kräfte des geistig Unbewussten wie nur möglich und so viel Widerstandsarbeit wie eben nötig.

4. Logotherapeutische Traumarbeit: (4. Fallbeispiel: Wertekonflikt)

Eine weitere Methode der logotherapeutischen Arbeit ist die logotherapeutische Traumarbeit. Sie bedient sich natürlich all der Erkenntnisse, die es so in der Traumdeutung gibt. Ihr Spezifikum liegt allerdings darin, dass sie die Träume insbesondere auf Phänomene des Geistes hin anschaut. Dazu ein kleines Beispiel, in dem eine Klientin, abgestimmt auf ihre Person und ihre konkrete Lebenssituation, die Stimme ihres personalen Gewissens vernimmt.

Die Klientin, beruflich sehr erfolgreich, fragte sich: Soll ich meinen beruflichen Weg wie bisher weitergehen oder soll ich etwas anderes machen? Ihr Beruf füllte sie trotz allen Erfolges nicht mehr aus. Sie träumt, dass eine lange Schlange von Autos einen langsam ansteigenden Berg hochfährt. Und dann fahren sie alle langsam an der abfallenden Seite wieder herunter. Nur ein ganz paar wenige Autos scherten aus der Kolonne aus und fuhren querfeldein. Von diesen ausscherenden Autos fühlte sie sich magisch angezogen. Und es war ihr sehr schnell klar: Du sollst einen neuen Weg gehen.

Nur damit nun kein Missverständnis entsteht, sei hier kurz darauf hingewiesen, dass wir in den Stunden natürlich nicht nur imaginieren und Träume deuten. Die Arbeit in der Innenwelt muss auf das Engste mit der Arbeit in der Außenwelt verknüpft werden. Die Hauptwirkungsweise von Imaginationen und Träumen ist zwar die, dass sie unterschwellig von ganz allein weiterwirken. Dennoch ist es von großer Wichtigkeit, dass man mit dem Klienten auch sehr konkret darüber spricht, was die imaginativen Erfahrungen und die Träume denn nun für sein Dasein und Verhalten im ganz konkreten Lebensalltag bedeuten. Ohne das geht es nicht, die Arbeit in der Innenwelt muss eng verknüpft sein mit der Arbeit in der Außenwelt.

5. Das wertfühlende, dichte Gespräch (5. Fallbeispiel: Gehemmtheit)

Eine weitere Methode, mit der ich arbeite, ist das wertfühlende, dichte Gespräch, ursprünglich auch von Uwe Böschmeyer entwickelt. Das dichte Gespräch geht davon aus, dass Menschen sich in ihren Wörtern nicht immer gleich wirklich zur Sprache bringen, sondern häufig viel Wortgeräusch aus ihrem Mund heraus entlassen, mit dem sie das, was sie eigentlich meinen, denken und fühlen eher verdecken als wirklich zur Sprache bringen.

Das dichte Gespräch kommt im Gesprächsverlauf immer dann zum Einsatz, wenn der Therapeut das Gefühl hat, dass der Klient sich in seinem Wort nicht wirklich zur Sprache. Er hält ihm das Gesagte dann einfach noch einmal hin mit der stillen – oder auch laut ausgesprochenen Frage: „Ist das, was Du sagst auch das, was Du in Wirklichkeit meinst und denkst und fühlst?“ Beide, Klient und Therapeut, steigen dann an der Wortstraße des Klienten entlang so weit in die Tiefe, bis deutlich wird, was der Klient in Wirklichkeit sagen möchte. Erst dann ist nämlich ein weiterführendes Gespräch möglich, ohne dass beide aneinander vorbeireden. Ich konkretisiere an einem kurzen, den tatsächlichen Dialogen nachempfundenen Gespräch. Der Klient, ich nenne ihn hier Peter, ist ein schüchterner und gehemmter Mann mit viel Angst davor, vor anderen Menschen unangenehm aufzufallen. Er bekommt die Hausaufgabe, in ein Caffee zu gehen, sich für alle schön sichtbar hinsetzen und für alle deutlich hörbar einen Kaffee zu bestellen. Nun kommt er zur nächsten Stunde wieder und der Therapeut fragt ihn, wie es denn so gelaufen sei.

Kl. (=Klient): „Oh, da war gar keine Zeit dafür, das zu üben. Die Woche war einfach zu kurz und es war viel zu viel zu tun.“

Th. (=Therapeut): „Hm..., gar keine Zeit... Die Woche zu kurz...“ Therapeut schweigt länger

Kl.: „Nee, das war wirklich wie verhext. Ich bin einfach nicht dazu gekommen.“

Th.: „Einfach nicht dazu gekommen...“

Kl.: guckt den Therapeuten leicht verunsichert an und fragt: „Wie meinen Sie das jetzt?“

Th.: „Wie ich das sage: Sie wollen sagen, dass sie einfach nicht dazu gekommen sind? Ist es das, was sie sagen wollen? So war das?“

Kl.: schweigt länger, dann: „Ach, das meinen Sie – Sie meinen ich hätte mir auch Zeit nehmen können dafür.“

Th.: „Hätten Sie es denn?“

Kl.: leicht verlegen: „Na ja, irgendwie wäre es schon gegangen, aber – ehrlich gesagt, ich hatte einfach zu viel Angst davor.“

Th.: „Das kann ich jetzt besser verstehen. Da war also nicht einfach zu wenig Zeit und da hat auch keiner irgendwie gehext oder einfach eine Woche verkürzt, sondern sie hatten noch etwas zu viel Angst gehabt. Das leuchtet mir sofort ein. Es war ja auch eine schwere Übung gewesen.“

„Keine Zeit“ und „Woche zu kurz“, das war nur das oberflächliche Wortgeräusch, das der Klient zunächst gemacht hat. Eigentlich und in Wirklichkeit meinte er: „Ich habe noch zu viel Angst.“

Das Anliegen des dichten Gespräches ist es jetzt nicht nur, dem Klienten zu helfen, das auszusprechen, was er in Wirklichkeit meint und denkt und fühlt. Anliegen eines dichten Gespräches ist es ebenfalls, dem Klienten beim verdichteten Fühlen von Wertoptionen zu helfen, um ihm so seine ganz persönliche Gewissensentscheidung für den einen und gegen den anderen Wert, für die eine und gegen die andere Möglichkeit zu ermöglichen. Wertfühlen, Wertentscheidung und Wertverwirklichung sind also ebenfalls Ziele des dichten Gespräches. Der Dialog geht also weiter.

Th.: „War die Angst denn sehr groß?“

Kl.: „Na ja, es war vor einiger Zeit noch viel schlimmer, aber sie war eben doch da.“

Th.: „Und neben der Angst, war da gar kein anderes Gefühl mehr?“

Kl.: „Doch doch, ich hab schon noch an unsere Imaginationen gedacht und an unsere Gespräche, dass ich ja eigentlich mutiger werden will und so...“

Th.: „Sprechen Sie das Wort `Mut` doch noch einmal ruhig, langsam und laut aus.“

Kl.: nach kurzem Zögern: „Muuut.“

Th.: „Ruhig noch einmal.“

Kl.: „Muuut, Muuut...“

Th.: „Wo fühlen Sie denn das Wort, wenn Sie es aussprechen.“

Kl.: „Das summt und vibriert in meinem Bauchraum.“

Th.: „Fühlt sich das gut an?“

Kl.: „Das fühlt sich stark an.“

Th.: „Lassen Sie dieses starke Gefühl ruhig weiter wirken.“

Kl.: Wiederholt die Übung noch ein paar Mal und richtet sich dabei, ohne dass er es bemerkt, gerader in seinem Sessel auf.

Th.: „Mögen Sie einmal aufstehen und sich gerade hinstellen?“

Kl.: tut das

Th.: „Strecken Sie doch den rechten Arm jetzt einmal ganz langsam und mit geballter Faust immer weiter nach oben aus – und sagen Sie es noch mal: Muut“

Kl.: tut das

Th.: „Wie fühlen Sie sich jetzt.“

Kl.: „Ziemlich kernig...“

Th.: „Lassen Sie sich doch einmal alles kommen, was Ihnen zum Mut einfällt.“

Kl.: fängt nach einigen Anlaufschwierigkeiten an zu assoziieren: „...power, Kraft, sich aufrichten, tief durchatmen, weit sein, frei sein, tun, was ich will, endlich in dieses blöde Caffee gehen, den Ober ranholen, die sexy Frau am Nebentisch ansprechen...“

Kl. assoziiert noch eine ganze zeitlang weiter, dann setzt er sich wieder.

Th.: „Wie fühlen Sie sich jetzt?“

Kl.: „Startklar...“

Th.: „Wofür?“

Kl.: „Für´s Leben“

Th.: „Tun Sie es einfach mal in Ihrer Phantasie, gehen Sie einfach mal mutig in ihr Leben hinein...“

Kl.: zögert und sagt: „Sehen Sie, da ist wieder diese Bremse. Jetzt kommt wieder diese blöde Hemmung, Ich fühl das richtig. Es wird irgendwie enger im Gefühl.“

Th.: „Kommt Ihnen zu dieser Hemmung irgendein Bild in den Sinn?“

Kl.: „Ich sehe mich gerade selbst da stehen.“

Th.: „Wie stehen Sie denn da?“

Kl.: „Schüchtern, gucke auf den Boden, Schultern nach oben gezogen...“

Th.: „Was strahlt dieser ängstliche Peter, den Sie da sehen, denn jetzt gerade aus?“

Kl.: „Angst, der hat einfach Angst.“

Th.: „Bleiben Sie innerlich mal bei ihm. Was löst der denn in Ihnen für ein Gefühl aus?“

Kl.: „Der nervt mich, ich mag den nicht.“

Th.: „Sonst gar nichts?“

Kl.: schweigt länger dann: „Na ja, tut mir auch leid dieser Typ.“

Th.: „Spüren Sie dieses Mitgefühl mit ihm?“

Kl.: nach längerer Zeit: „Ja, tu ich...“

Th.: „Was braucht denn dieser ängstliche Peter, jetzt wo sie ihn vor sich sehen?“

Kl.: „Den muss man einfach in den Arm nehmen und wärmen und streicheln...“

Th.: „Wollen Sie das jetzt, wo Sie gerade bei ihm sind, einmal tun?“

Kl.: zögert länger, dann: „Ja, will ich.“

Th.: „Viel Zeit lassen, nur bei ihm sein.“

Kl.: Ist jetzt lange still und vertieft sich immer mehr in diese Vorstellung.

Th.: „Tut ihm das gut, dem ängstlichen Peter?“

Kl.: „Und wie. Und mir auch. Das ist wie ein befreiendes Weinen innerlich.“ Atmet tief aus.

Th.: „Warten Sie mal, ob auch der mutige Peter in Ihrer Phantasie zu Ihnen kommt.“

Kl.: „Der ist schon da.“

Th.: „Wie sieht der denn aus und was strahlt der denn so aus?“

Kl.: „Der ist einfach souverän, der steht sehr gerade aber auch sehr freundlich vor mir.“

Th.: „Lassen Sie doch auch ihn lange auf sich wirken.“

Kl.: Tut das und schweigt lange, atmet tief und befreit durch, dann: „Das tat gut.“

Th.: „Was meinen Sie, zu welchem Peter hin wollen Sie sich immer mehr entwickeln?“

Kl.: „Ist doch klar. Und eines steht fest: In der nächsten Woche bestell ich im Caffee die Tasse Kaffee.“

Was ist im Gespräch geschehen? Zunächst einmal war der Therapeut dem Klienten behilflich, wirklich das zu sagen, was er wirklich gefühlt hat, nämlich Angst. Dann hat sich der Klient zum einen dem geistigen Phänomen „Mut“ genähert. Der Therapeut hat mit ihm nicht über Mut gesprochen, sondern versucht, Mut durch ein phänomenologisches Umkreisen des Phänomens fühlbar werden zu lassen. Ebenso wurde der Widerstand, in diesem Falle das psychische Gefühl der Angst, ein kleines Stück dadurch bearbeitet, dass der Klient, statt sie abzulehnen, sie angenommen hat, d.h., den ängstlichen Peter also in den Arm genommen hat. Und schließlich wurde der Klient in die Entscheidung geführt: für welche Lebens- bzw. Wertmöglichkeit will er sich entscheiden: für die Angst oder den Mut? Natürlich dauert so ein Gesprächsabschnitt in wirklichen Therapiesituationen wesentlich länger, das hätte hier aber zu weit geführt.

6. Typologische Arbeit (6. Fallbeispiel: Angst und Zwanghaftigkeit)

Neben den bislang benannten Methoden arbeite ich auch mit einer Typologie, genauer gesagt mit der Typologie des Enneagramms. Dort werden neun verschiedene Persönlichkeitsgrundtypen beschrieben. Nun ist mir völlig klar, dass die Logotherapie und die Typologie zunächst einmal natürliche Feinde sind. Die Logotherapie geht von der Einmaligkeit und Einzigartigkeit des Menschen aus. Die Typologie stellt das Überindividuelle, Typische in den Vordergrund. Ich arbeite dennoch mit dem Enneagramm, weil eine möglichst vorurteilsfreie Betrachtung des Enneagramms einfach zeigt, dass die dort beschriebenen Persönlichkeitsgrundtypen sich in der Realität in bestechend häufiger Weise sehr klar wiederfinden lassen. Was aber ist ein Persönlichkeitsgrundtypus? In Analogie zur Verhaltenstherapie, die von „pattern of behaviour“, also von Verhaltensmustern spricht, könnte man sagen, dass so ein Persönlichkeitsgrundtypus ein „pattern of being“, ein Seinsmuster ist. Dieses Muster durchzieht zutiefst alle Lebensbereiche: das Denken, Fühlen, Handeln, Sinnerleben, Wertewählen und anderes mehr. Wie verhält sich nun die Individualität zum Typischen? Die Individualität eines Menschen äußert sich zum einen darin, wie er seinen Typus gestaltet und sich als Original aus dem Typischen immer mehr herausformt. Zum

anderen ist ein Mensch kein Typus, sondern er hat einen Typus. Er selbst ist also immer mehr als sein Typus.

Den Gewinn der typologischen Arbeit konkretisiere ich an einem kleinen Beispiel.

Ein Ehepaar aus dem bäuerlichen Milieu kommt u.a. wegen erheblicher Eheschwierigkeiten zum Gespräch. Er schildert eine kleine Episode, um deutlich zu machen, was ihm an seiner Frau Probleme macht.

„Morgens kommt der Melkwagen“, sagt er „und holt die Milch ab. Ich gehe kurz nach draußen und übergebe dem Fahrer die gemolkene Milch. Dann komme ich wieder ins Haus zurück und meine Frau schreit mich an: Alle Dinge nimmst Du mir aus der Hand, immer bevormundest du mich.“

Gut, denkt sich dieser Mann am nächsten Morgen, dann soll sie es eben selbst mit dem Milchwagenfahrer klären. Er bleibt also sitzen als der Milchwagen kommt, seine Frau steht nach langem Zögern auf und regelt die Dinge. Dann kommt sie ins Haus zurück und schreit ihn an: „Mit allem lässt du mich allein.“ „Und das ist typisch für sie“, sagt er: „Diese Zerrissenheit, diese Unselbstständigkeit, diese Zögerlichkeit, diese Meckerei.“

Seine Frau hingegen beklagt sich heftig über seine dominante, übergründliche und rechthaberische Art, mit ihr umzugehen. Das sei so typisch für ihn.

Beide gehören einem unterschiedlichen Persönlichkeitsgrundtypus an. Auf dem Boden ihres Typus steht letztlich das Thema Angst, die Angst vor der Ungeborgenheit im Leben, vor dem schutzlosen Ausgeliefert- und Preisgebensein dem Leben gegenüber. Deshalb sucht sie Schutz und Halt bei dem großen anderen. In diesem Falle bei ihrem Mann. Gleichzeitig aber spürt sie, dass sie sich dadurch viel zu abhängig von ihm macht und das macht sie wütend. Sie pendelt also zwischen den Polen von Autonomie einerseits und der Suche nach einer abhängigen Geborgenheit auf der anderen Seite.

Er ist ein sog. Perfektionist, ein zwanghafter Mensch also, der alles möglichst richtig machen muss. Auf dem Boden dieser Haltung steht ein sehr strenger innerer Zensor, der ihn ständig bedroht: „Wenn Du es nicht richtig machst, wirst du bestraft.“ Aus dieser Angst heraus ist er sehr dominant, nimmt die Dinge gern selber in die Hand, damit auch ja nichts schief geht.

Der Gewinn der typologischen Arbeit liegt nun im Folgenden: Sie hilft einem dabei, sich nicht in den Wirren der Problemschilderungen zu verlieren, sondern durch alle Wirren hindurch so schnell und so dicht wie möglich zu dem unter allen Problemen liegenden Kernproblem hinzuarbeiten, anders gesagt: die Arbeit elementarisiert sich dadurch.

Bei ihr geht es letztlich um das Thema Angst und bei ihm das Thema des inneren Zensors, der Ausdruck einer massiven Selbstaggression ist. Und: man kann sehr gezielt zu den Grundmöglichkeiten hinarbeiten, die sich mit so einer Persönlichkeitsstruktur verbinden. Bei ihr ist das der Mut und bei ihm die Güte, Geduld und Gelassenheit. Die Bearbeitung dieser Felder erfolgt dann mit den o.g. Methoden.

7. Aufbau einer logotherapeutischen Gesprächsreihe

Kurz möchte ich nun noch einen idealtypischen Aufbau einer logotherapeutischen Gesprächsreihe skizzieren.

Sie beginnt mit der Problemdarstellung durch den Klienten. Er erzählt einfach so gut es ihm eben möglich ist, was ihn bedrückt und was ihm wehtut.

Sodann folgt eine typologische Analyse: Erzähl doch einmal: Du und Dein typisches Wesen: Selbstbild/Fremdbild? Dann schließt sich ein lebensgeschichtlicher Querschnitt und Längsschnitt an. Wie sieht dein Leben heute aus und wie bist du der geworden, der du heute bist? Hier ist es sehr wichtig, nicht nur die Problemseiten der Lebensgeschichte anzusprechen, sondern auch die guten Zeiten und die gelungenen Dinge hervorzuheben. Anders formuliert: man sollte immer auch die Geschichte der Gesundheit des Klienten zum Vorschein kommen lassen. Sodann folgt die Zielanalyse: Zu welchem Menschen hin möchtest du dich entwickeln: psychisch, geistig, körperlich, sozial? Dann formulieren wir noch einmal explizit die Probleme, die es zu bearbeiten gilt und die Möglichkeiten, die wir herausarbeiten wollen. Diese Schritte dauern in der Regel 4 Stunden. Und dann folgt die Bearbeitungsphase mit den oben gezeigten Methoden. Während dieser Phase ist dann auch immer wieder die Motivation des Klienten anzusprechen mit dem Ziel: Der Mensch, der mich verändern kann, ist nicht der Therapeut, sondern dass bin ich selber.

8. Die Therapeut-Klientenbeziehung

Ganz zum Schluss möchte ich noch einen kurzen Blick auf die Beziehung des Logotherapeuten zu seinem Klienten werfen. Was sind hier wesentliche Merkmale?

Der Logotherapeut ist ein echter Gesprächspartner seines Klienten und nicht nur eine gesichts- und geschlechtslose Projektionsfläche für die Probleme seines Gegenübers und auch kein bloßer Spiegel für das, was der Klient sagt. Mit anderen Worten: das logotherapeutische Gespräch ist ein echter Dialog und kein Monolog a deux, wie Frankl es einmal ausgedrückt hat.

Die Grundaufgabe des Logotherapeuten im Gespräch besteht darin, seinem Gegenüber behilflich zu sein, die Kräfte seines geistig Unbewussten so weit wie möglich erfahren zu können, ihm behilflich zu sein, zu seinen Werten zu finden, die für ihn Sinn begründen, ihm behilflich zu sein, die Stimme seines echten personalen Gewissens zu erspüren.

Bei alledem halte ich eine warmherzige, liebevolle Sachlichkeit des Therapeuten dem Klienten gegenüber für eine sehr angemessene Grundhaltung im Gespräch. Diese Haltung schließt ein, dass der Therapeut dem Klienten Zuspruch geben darf, ihm aber auch unangenehme Fragen stellen darf und – wenn auch nicht ihn, wohl aber Teile von ihm - in Frage stellen darf, ihn herausfordern darf, ihm auch seine eigene Meinung zu bestimmten Themen hinhalten darf, damit der Klient im Abwägen von pro und contra immer schärfer konturiert sein Eigenes herausarbeiten kann. Eines darf der Therapeut aber

keinesfalls: Er darf und kann nicht wissen, was für den anderen richtig oder falsch ist. Das letztlich zu erspüren und zu entscheiden ist einzig und allein die Aufgabe und die Möglichkeit des Gesprächspartners.

Ich fasse mein in diesem Vortrag skizziertes Verständnis der Logotherapie zusammen:

Die Logotherapie ist keine ledigliche Ergänzung der Psychotherapie. Sie ist eine vollkommen eigenständige Form der therapeutischen Arbeit, originär zuständig für die gesamte Vielfalt der Störungsbilder. Ausnahmen bestätigen hier die Regel.

Die Logotherapie muss nicht in die Psychotherapie integriert werden, sondern sie integriert ihrerseits Elemente aus der Psychotherapie in die Logotherapie.

Zentrum logotherapeutischer Arbeit ist die fühlbare Bewusstmachung der Kräfte des geistig Unbewussten.

Als methodische Zugangswege zu den Kräften des geistig Unbewussten eignen sich in hervorragender Weise die

Wertimagination, die logotherapeutische Traumarbeit und auch das dichte, wertfühlende Gespräch.

Die Logotherapie sperrt die Widerstandsarbeit aus ihrem Gespräch mit dem Klienten nicht aus, sondern bezieht sie in das Gespräch mit ein. Dabei gilt die Grundregel: So viel Potenzialorientierung wie nur möglich – soviel Widerstandsarbeit wie eben nötig.

Sie verknüpft in ihrer Arbeit die Arbeit im unbewussten Bereich mit der Arbeit im bewussten Bereich. Und sie verzahnt die Arbeit in der Innenwelt mit der Arbeit in der konkreten Außenwelt.

Logotherapie, wie ich sie verstehe und praktiziere, ist offen für das typologische Denken. Das Einbeziehen der typologischen Arbeit in die Logotherapie ermöglicht eine Elementarisierung der Arbeit.

Das logotherapeutische Gespräch ist ein echter Dialog und kein Monolog des Klienten. Eine angemessene Grundhaltung des Therapeuten im Gespräch ist eine liebevolle, warmherzige Sachlichkeit.

Dr. Stephan Peeck