

Resilienz und Resilienzförderung

Was uns hilft, in Krisen besser zurechtzukommen

Der Beitrag jüdischer Forscher an einem aktuellen Konzept

Vortragsreihe der Bücherei des Judentums in Kooperation
mit dem Bildungszentrum Mosbach und der vhs Buchen.
 Klösterle in Buchen

Referent: Dr. Georg Kormann



*„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in
mir einen unbesiegbaren Sommer gibt!“*

(Albert Camus)



Die Frage nach dem Sinn

- Sigmund Freud / Psychoanalyse
- Für Freud war Religion schlicht eine Geisteskrankheit. Bis zu seinem Freitod hoffte er, dass die Menschheit sie besiegen würde
- Die Suche nach Sinn im Leben ist demnach Ausdruck einer neurotischen Störung



Die Frage nach dem Sinn

- Martin Heidegger/Phänomenologie
Existentialismus
- „Sofern der Mensch nach einem Sinn im Leben fragt, geschieht Metaphysik“
- Dieser Sinn kann in jeder Hinsicht nur subjektiv sein, er erfährt seine Relevanz und Begründung nur durch die Reflexivität und Selbstzuschreibung des betreffenden Individuums.

Viktor E. Frankl (1905 – 1997)

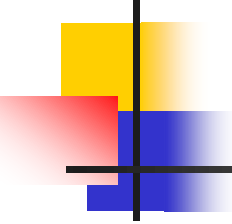


„Die Frage ist falsch gestellt, wenn wir nach dem Sinn unseres Lebens fragen. Das Leben ist es, das Fragen stellt; wir sind die Befragten, die zu antworten haben.“

„Anscheinend kann der Mensch im sinnlosen Raum ebenso wenig wie im luftleeren Raum existieren“



Sieben Resilienzfaktoren

- 
- positive Emotionen
 - Optimismus und Hoffnung
 - aktive Bewältigung von Stress (Coping)
 - Kognitive und geistige Flexibilität
 - Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen
und Kohärenzgefühl (Aaron Antonovsky)
 - Werte und Sinn im Leben, Spiritualität und
„Offenheit für Transzendenz“
(Viktor Frankl)
 - Bindung, Beziehung und Gemeinschaft
(Boris Cyrulnik)

Der Beitrag jüdischer Wissenschaftler

2. Viktor Frankl (1905 – 1997)



jüdischer Arzt, Psychiater und Psychoanalytiker, Wien

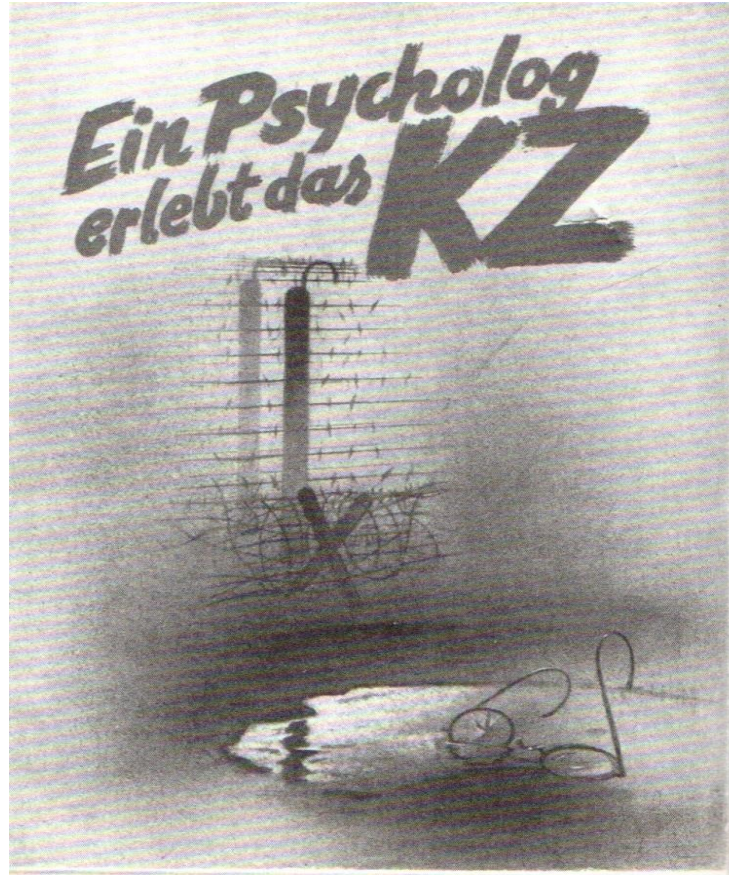
Ein Schwerpunkt seiner Arbeit war die Suizidprävention.

Bewahrte viele Patienten vor dem Euthanasieprogramm

Überlebender der Shoah. Seine Frau und die ganze Familie-mit Ausnahme seiner Schwester-wurden in Auschwitz und Bergen-Belsen ermordet.

Vordenker der Resilienzforschung und Begründer einer sinnorientierten Psychotherapie.(Logotherapie)

Entwurf von Frankl zur ersten Auflage des Auschwitz-Buches



| oben | Titelbild der ersten Auflage des
Auschwitz-Buches. Der Entwurf stammt
von Frankl selbst und geht auf ein eigenes
Erlebnis zurück

Grab der Familie Frankl auf dem Wiener Zentralfriedhof



Der Beitrag jüdischer Wissenschaftler



2. Viktor Frankl (1905 – 1997)

- Entwicklung der Logotherapie schon vor der Zeit des Nationalsozialismus
- Frankl und die Erfahrungen im KZ

„Selbst an Orten der größten Unmenschlichkeit ist es möglich, einen Sinn im Leben zu sehen.“

Der Beitrag jüdischer Wissenschaftler

2. Viktor Frankl (1905 – 1997)

Schon kurz nach Ende des Krieges sah er in der Versöhnung einen sinnvollen Ausweg aus den Katastrophen des Weltkrieges und der Schoah.

Es könne insbesondere keine kollektive Schuld geben.

Rede auf dem Wiener Heldenplatz im Jahr 1988 zum Gedenktag 50 Jahre nach dem sogenannten „Anschluss“ Österreichs.

Der Beitrag jüdischer Wissenschaftler

2. Viktor Frankl (1905 – 1997)

- Für das Erleben von Sinnhaftigkeit ist die Erfahrung von Zugehörigkeit zentral. Zugehörigkeit meint, sich als Teil eines größeren Ganzen zu erleben, z.B. Familie, Freunde, gleichgesinnte Menschen, eine soziale oder ökologische Orientierung, eine Religions-Gemeinschaft oder die Verbundenheit mit der ganzen Menschheit.

Der Beitrag jüdischer Wissenschaftler

2. Viktor Frankl (1905 – 1997)

- Von größter Bedeutung ist für Frankl das sich Bewußtmachen der persönlichen Werte und deren Überprüfung.

Es besteht sonst die Gefahr, Ziele zu verfolgen, die nicht mehr wichtig sind und das „wirklich Wichtige „ aus dem Blick zu verlieren.



Offenheit für Transzendenz

- Berücksichtigung der menschlichen Dimension
- Raum zur Fähigkeit des Menschen für Transzendenz
- Religion und Sinn wird nicht als dysfunktional gesehen (vgl. Freud)
- Mensch wird erst zum „ganzen Menschen“, wenn er über sich hinauswächst

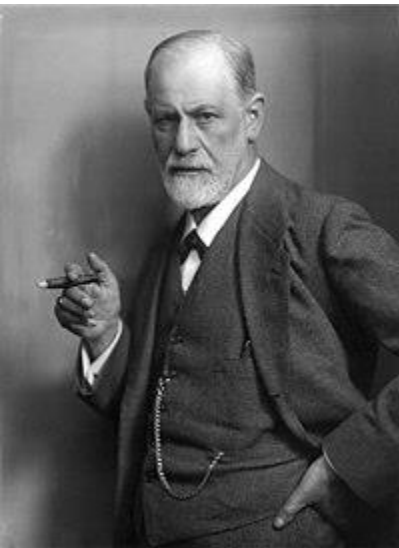
Was treibt den Menschen an

Erste Wiener Schulen der Psychotherapie

■ Psychoanalyse nach S. Freud

(geb. 1856 in Wien, gest. 1939 in London)

- Reduktionistische Sicht des Menschen
- Mensch als ein von seinen Trieben, Bedürfnissen gesteuertes Wesen
- Wer nach Sinn fragt, ist neurotisch
- nach Frankl eine Methode, die vom „**Willen zur Lust**“ geprägt ist



Was treibt den Menschen an?

Zweite Wiener Schulen der Psychotherapie

■ Individualpsychologie nach Adler

Alfred Adler (1870 –1937)

- Der Mensch als einmaliges, ganzheitliches Individuum
- Mensch als ein soziales, aber durch Konkurrenzstreben gesteuertes Wesen
- nach Frankl eine Methode, die vom **„Willen zur Macht“** geprägt ist



Verhaltenstherapie

- **B.F. Skinner (1904 – 1990)**
- **Behaviorismus/Lerntheorie**
- Menschliches Verhalten ist durch die Umwelt und nicht durch innere Zustände bestimmt ist.
- Nach Frankl wird in der Verhaltenstherapie **die menschliche Dimension zu wenig gesehen**





Was treibt den Menschen an?

Dritte Wiener Schulen der Psychotherapie

- **Sinnzentrierte Psychotherapie**

nach Viktor Frankl (1905- 1997)

- Der Mensch als sinnsuchendes Wesen
- Der Mensch strebt über sich hinaus und sucht nach einem Sinn im Leben
- humanistisch-existentielles Verfahren
- „**Wille zum Sinn**“ (Logotherapie)



Exkurs: Viktor Frankl: humanistisch-existenzielles Menschenbild

■ **Existentialismus**

Befreiung des Menschen zu seinen Möglichkeiten

Menschliches Leben ist kein vereinzelt Leben

Freiheit zeigt die Verantwortung für das Leben auf

- Vorrang der gelebten **Existenz** vor Konzepten, Definitionen, reiner **Essenz**

Christlicher Existentialismus (Pascal, Kirkegaard, Jaspers)

Atheistischer Existentialismus (Sartre, Heidegger, Merleau-Ponty)



Exkurs: Viktor Frankl: humanistisch-existentielles Menschenbild

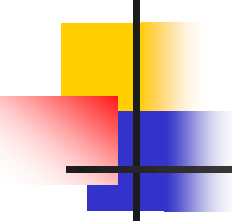
■ **Humanistische Psychologie**

begründet von Abraham Maslow (1908-1970), Sohn jüdischer Immigranten, Carl Rogers (Gesprächstherapie) und Virginia Satir (Familientherapie) und Charlotte Bühler (jüd. Kinderpsychologin)

In jedem Menschen liegen Potentiale zur Entfaltung und Selbstverwirklichung

❖ Der Mensch:

- ist mehr als die Summe der einzelnen Teile
- lebt in zwischenmenschlichen Beziehungen
- hat die Wahl und kann verantwortlich entscheiden
- hat ein Bedürfnis nach Transzendenz, nach etwas
- Höherem, das über das eigene Selbst hinausgeht.



Logotherapie als „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“

- Frankls Begriff von der „Trutzmacht des Geistes“

vgl. Nietzsche-Zitat: „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie!“

- Doch statt passivem Ertragen geht es Frankl um das Bemühen zu einer Sinn-Antwort
- Sinn auch in unabänderlichem Leid
- Resilienz nicht herstellbar nur Nebenprodukt der Sinnsuche und Sinnoffenheit

Logotherapie



- ❖ Aus **Verantwortung für unsere Existenz** liegt es an uns, eine Antwort auf die Sinnfrage zu finden
- ❖ Die letztendliche **Bedeutung des Lebens liegt außerhalb unseres Verstehens**



Logotherapie

- Logos = Wort, Vernunft oder Sinn
- Alle Menschen suchen Sinn in ihrem Tun
- Logotherapie bedeutet:

Therapie durch Sinnsuche

Sinn auch im Schmerz und Leid



Logotherapie: Säulen der Logotherapie

■ Willensfreiheit

Der Mensch ist frei zur Verantwortung für sein Handeln

■ Wille zum Sinn

Der Mensch ist fähig zur Selbsttranszendenz und zum Willen zum Sinn
Der Wille zum Sinn sucht weder nach Macht oder Vergnügen, er sucht auch nicht nach Glück, sein Ziel ist das Finden eines Sinns=Grund für Glück

■ Der Sinn des Lebens

Jedes Leben hat seinen versteckten Sinn und behält ihn bis zum Ende bei:
Der Ruf, diesen Sinn zu entdecken und zu verwirklichen, ist unwiderstehlich und unaufhörlich. Das ist unsere Verantwortung dem Leben gegenüber.



Logotherapie und Religion

- Ziele von Psychotherapie und Religion stehen auf verschiedenen Seins-Ebenen
- Ziel der Logotherapie ist der seelische Heilungsprozess
- Ziel der Religion ist das Seelenheil
- Logotherapie ist offen für das Phänomen des Glaubens als einem umfassenden Sinn im Leben



Logotherapie und Religion

- Frankl's Religionsbegriff ist sehr weit gefasst, er schließt Agnostizismus und selbst Atheismus mit ein.
- Vgl. Tillich: „Religiös sein heißt, leidenschaftlich die Frage nach dem Sinn unserer Existenz zu stellen“

Wie kann der Sinn verwirklicht werden?



- **Schöpferische Werte**
- Dem Leben Antwort geben durch mein Tun und Handeln
- Meine eigenen Sinngelassenheiten im Alltag finden, auch im Kleinen
- Etwas tun, was noch nicht da war, eine persönliche Spur in meinem Leben
- Aktiv werden, allein oder mit anderen etwas bewegen...



Wie kann Sinn verwirklicht werden?

- **Erlebnis-Werte**
- Die Schönheit der Natur, der Kunst und Musik erleben
- Die Güte eines anderen Menschen erfahren und erleben
- Die echte Liebe zu einem Menschen wahrnehmen, ihn spüren als einzigartige, liebenswerte Person

Wie kann der Sinn verwirklicht werden?

■ Einstellungswerte

- Den Einschränkungen im Leben, Schuld oder Leid mit einer Haltung begegnen : „Trotzdem Ja zum Leben sagen“.
- Rückblick auf schöne Erlebnisse und Erfolge in der Vergangenheit
- Aus jedem Tag das Beste machen, damit wir uns an schweren Tagen oder im Alter alles Gute wieder in Erinnerung rufen können



Werte-und Sinnfragebogen

- Daran anschließend folgende Fragen:
 - Was ist derzeit in meinem Leben wirklich wichtig?
 - Verfolge ich meine Ziele oder laufe ich Gefahr, das „wirklich Wichtige“ aus den Augen zu verlieren?
 - Wertebogen ausfüllen
 - Austausch mit einer anderen Person



Die Vergänglichkeit des Lebens als Ansporn zur Verantwortlichkeit

- „ Lebe so, als ob du bereits zum zweiten Mal lebstest und das erste Mal alles so falsch gemacht hättest, wie du im Begriffe bist, es zu tun.“



Literatur

- Frankl V. (2022) Wer ein Warum zu leben hat – Lebenssinn und Resilienz. Beltz-Verlag: Weinheim
- Frankl, V. (2021) Dem Leben Antwort geben – Autobiografie. Beltz-Verlag: Weinheim
- Frankl, V. (2018) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. dtv: München
- Frankl, V. (2009) Trotzdem Ja zum Leben sagen – Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. Kösel-Verlag: München
- Frankl, V. (2019) Über den Sinn des Lebens. Beltz-Verlag: Weinheim
- Frankl, V. (2007) Psychotherapie für den Alltag. Herder: Freiburg
- Frankl, V. (2017) Der unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion. dtv: München
- Lukas, E. (1994). Psychotherapie in Würde. Sinnorientierte Lebenshilfe nach Viktor Frankl. Beltz-Verlag: Weinheim
- Lukas, E. (2022) Wolken vor der Sonne? Was bei Depression hilft. Butzon & Bercker: Kevelaer



- Vielen Dank für
Ihr Interesse
und Ihre
Aufmerksamkeit !