

Logotherapeutisches Resilienztraining

Viktor E. Frankl gilt als Pionier bei dem Thema, was man heute unter Resilienz versteht. Er hat damals schon als inhaftierter Arzt im KZ Theresienstadt den Internierten Vorträge gehalten, damit sie geistige Hilfen bekamen. Sie sollten ihnen Halt geben im grauenvollen Alltag des Konzentrationslagers.

Elisabeth Lukas beschreibt in der „Psychologischen Vorsorge“ die „Noopsycho somatik“. Sie stellt den Zusammenhang von somatischer, psychischer und noetischer Ebene dar. Wichtig ist die Erkenntnis, wenn der Mensch die eigene Existenz als sinnvoll einschätzt, hat er einen guten Schutz für die psychische Ebene, das sich auch wieder positiv auswirken kann auf den Körper.

Im vorgestellten Seminar für Mitarbeiter*innen im Krankenhaus bilden das sogenannte „Frankl Dreieck“, das Schema „schicksalhafter Bereich/Freiraum“, die Dereflexion „Stopschild und Wegweiser“ und die „Noopsycho somatik“ eine wichtige theoretische Grundlage für den logotherapeutischen Ansatz.

An zwei Abenden lernen die Teilnehmer*innen anhand von Beispielen, auch aus der eigenen Praxis, den Umgang mit Schwierigkeiten im Beruf kennen und welche Rolle ihr Freiraum dabei spielt.

Allein die Erkenntnis, dass sie einen Freiraum haben und damit Verantwortung, eröffnet für viele Teilnehmer*innen eine neue Sichtweise auf ihre persönliche Lage.

Der dritte Abend steht dann ganz im Zeichen der Dankbarkeit. Die dort vorgestellten Methoden können gut im Alltag eingebaut werden und helfen zu sehen, das das Leben mehr zu bieten hat als nur Probleme.

Frank Wecker

Literatur:

Haddon Klingenberg, Jr., Viktor und Elly Frankl, (facultas.wuv 2013)

Elisabeth Lukas, Psychologische Vorsorge (Herder 1989)

Harald Pichler, Arbeit, Sinn und Motivation (Braumüller 2018)

Elisabeth Schmitt, Wege in gelingendes Leben (J.S. Klotz Verlagshaus 2021)