

GREAT MINDS THINK ALIKE -
ÜBER GEMEINSAMKEITEN UND ÄHNLICHKEITEN DER
EXISTENZANALYSE UND LOGOTHERAPIE NACH
VIKTOR FRANKL MIT DER POSITIVEN
PSYCHOTHERAPIE NACH MARTIN SELIGMAN

AM DEPARTMENT FÜR PSYCHOTHERAPIE UND
BIOPSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT DER
DONAU-UNIVERSITÄT KREMS

Eingereicht von: Mag. Dr. Barbara Sophie Hartl, BSc.

Diese Arbeit wird betreut von:
Mag. Martin THEMESSEL-HUBER

Datum: 21. 02. 2021

EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG

Ich, Barbara Sophie Hartl erkläre,

1. dass ich meine Master Thesis selbständig verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfen bedient habe,
2. dass ich meine Master Thesis bisher weder im In- noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe,
3. dass ich, falls die Arbeit mein Unternehmen (Klinik, Beratungszentrum...) betrifft, meinen Arbeitgeber über Titel, Form und Inhalt der Master Thesis unterrichtet und sein Einverständnis eingeholt habe.

Ort, Datum

Mag. Dr. Barbara Sophie Hartl, BSc.

Danksagung Diese Arbeit widme ich all jenen Menschen, die mich in meinem Leben begleitet haben, an denen ich wachsen durfte, von denen ich lernen durfte und vor allem jenen Menschen, die ich liebe und die meinem Leben Sinn schenken.

Als allererstes möchte ich meiner geliebten Mutter, Katharina Hartl danken, die mir dieses Leben geschenkt hat, mich mein Leben lang in jedweder Hinsicht unterstützt und an meiner Seite gestanden hat. Für diese Hingabe und das Vertrauen in meine Fähigkeiten möchte ich ihr explizit danken.

Ohne die Liebe und Inspiration meiner wunderbaren Kinder Philipp, Clemens, Stefan, Chelsea, Kendra und Amelie-Sophie wäre mein Leben und Wirken für mich unvorstellbar. Ich danke Euch für Euer (Da-)Sein und Eure Liebe.

Meinem jahrelangen Mentor Prof. Dr. Anton Laireiter danke ich dafür, dass er mir durch sein Wissen und seinen Weitblick ein Vorbild ist, dass er von einem geradezu unermüdlichen Forschergeist beseelt ist und dass er mich daran in unzähligen fachlichen Zwiegesprächen an seinen Gedanken teilhaben lässt.

Mag. Martin Themeßl-Huber möchte ich ausdrücklich für die großartige Unterstützung und die Bereitschaft, diese Arbeit zu betreuen, danken. Durch seine Hands-on-Mentalität gelang es, diese Arbeit wie geplant zu einem gelungenem Ende zu bringen und ich konnte von seinem umfangreichen Wissen und seinem Interesse an der Forschungsfrage sehr profitieren.

Fr. DDDr.ⁱⁿ Sabine Wöger, MMMSc MEd danke ich dafür, dass sie die Weisheit des Herzens lebt, für ihr unglaublich großes Wissen und die Fähigkeit, Menschen zu verzaubern. Ebenso möchte ich mich bei meinem Ausbildungsverein ABILE bedanken und darüber hinaus auch Fr. DDr.ⁱⁿ Ida-Marie Kislser für ihre Weitsicht und Zutrauen in mein Arbeitsprojekt.

Mi ankaŭ ŝatus danki AA, mia filozofia kunulo, pro la profesia diskuto kaj pro la espero por plenumita estonteco.

Abstract (Deutsch)

Viktor Frankl hat mit seiner Existenzanalyse und Logotherapie eine positive Psychotherapierichtung geschaffen. Sein Ansatz entspringt der eigenen Bewältigung von Leid und fokussiert auf das genuin Gesunde im menschlichen Dasein. Während die Existenzanalyse und Logotherapie im deutschsprachigen Raum als *Dritte Wiener Schule* bekannt wurde, verstand man sie im angloamerikanischen Raum oft als theoretische Disziplin und das, obwohl es Viktor Frankl zu Lebzeiten gelang, mit seiner Geschichte, seinem Charisma und seinem großen Wissen über die menschliche Psyche und ihre Therapieformen die Menschen an den großen Universitäten der USA zu begeistern.

Etwa ein halbes Jahrhundert später begann ein junger Psychologe, Martin Seligman, zu ressourcenorientierten Interventionen zu forschen und nannte die von ihm mitbegründete Strömung *Positive Psychologie*. Sein Ansatz war es ebenfalls, den Fokus auf die heilen Anteile des Menschen zu legen, auch, indem er auf dessen Stärken Bezug nimmt. Seligman gelang es als forschender Psychologe viele seiner Hypothesen empirisch zu bestätigen.

Stellt man die beiden Strömungen gegenüber, so entdeckt man Gemeinsamkeiten, die es in weiterer Folge auch der Logotherapie ermöglichen könnten, einer empirischen Überprüfung ihrer zentralen Behauptungen standzuhalten.

Abstract (English)

Viktor Frankl has founded a school of thought in psychotherapy known as Existential Analysis and Logotherapy. His approach originates from his own coping with suffering and focuses on the healthy aspects in human existence. In the German-speaking world, Existential Analysis and Logotherapy became known as the *Third Viennese School*. In the Anglo-American world, on the other hand, it was often understood as a theoretical discipline. Despite the fact that Viktor Frankl succeeded in inspiring people at some of the famous universities in the US.

About half a century later, a young psychologist, Martin Seligman, began research on resource-oriented interventions and called the sub-discipline of psychology he co-founded *Positive Psychology*. By referring to their strengths, his approach focuses on the healthy aspects of a human being. As a researching psychologist, Seligman succeeded in empirically confirming many of his claims. Comparing these two disciplines, enough similarities begin to surface so that we know how we can further empirically test Existential Analysis and Logotherapy.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Existenzanalyse und Logotherapie	4
3	Die Positive Psychologie	7
4	Die EALT und die PP - ein Vergleich	11
4.1	Warum der Fokus auf das Positive hilfreich ist	19
4.2	Stärken und Werte	21
4.3	Humor	26
4.4	Sinn & Sinnfindung	28
5	Interventionen der PP und ihre Entsprechung in der EALT	32
5.1	Bewältigung der Vergangenheit: Vergebung	32
5.1.1	Viktor Frankl: Vergebung als Wegbereiter für neue Möglich- keiten	32
5.1.2	Wie Vergebung gelingen kann	33
5.1.3	Wirksamkeitsstudien zum Thema Vergebung	38
5.2	Ressourcen in der Vergangenheit: Dankbarkeit	41
5.2.1	Dankbarkeitsinterventionen	43
5.3	Im Hier & Jetzt-Sein oder die Gegenwart	44
5.3.1	Die gelungene Gegenwart oder das “Goldkörner des Gu- ten“	44
5.3.2	Wirksamkeitsstudien zum Positivem Tagesrückblick	45
5.3.3	Wirksamkeitsstudien zu Humorinterventionen	45
5.4	Das Prinzip Hoffnung oder eine positive Zukunftsperspektive	47
5.4.1	Ein Vorgriff auf eine positive Zukunft oder das “Best Pos- sible Self“	47
5.4.2	Wirksamkeitsstudien zum „Best Possible Self“	49
6	Diskussion	50
7	Literaturverzeichnis	57
8	Abkürzungsverzeichnis	65

1 Einleitung

Es ist der 20. März 2020 und ich schreibe diese Arbeit unter dem Eindruck der Coronakrise, die oftmals für Österreich als „größte Herausforderung seit dem Zweiten Weltkrieg“ bezeichnet wurde.¹ Binnen kürzester Zeit waren die Menschen gezwungen, das soziale und öffentliche Leben wegen der großen Ansteckungsgefahr, dem relativ unerforschten Virus und der nicht abschätzbaren Folgen für die Gesellschaft auf ein absolutes Minimum zu reduzieren. Viele waren damit konfrontiert, von einem auf den anderen Tag ihre Arbeitsstätte nicht mehr aufsuchen zu dürfen oder im Gegenteil arbeiten zu müssen, obwohl eine Ansteckung in Großbetrieben oder Krankenhäusern zu befürchten war.

Fokussierte man auf die materielle Seite, so dominierten Angst vor Arbeitslosigkeit, die Angst, die eigene Familie nicht mehr angemessen ernähren und unterstützen zu können oder durch den Börsencrash Angst vor Geldentwertung und mögliche drohende Existenzgefährdung durch nicht mehr bedienbare Mietforderungen oder offene Kreditraten zu erfahren. Dazu kam die Angst vor einer möglichen Fehlentwicklung der Gesellschaft durch Kriminalität, was bedingt durch den massiven Anstieg an Arbeitslosigkeit² bereits in den ersten Tagen, Geschäftsschließungen und weiteren ökonomischen Unsicherheiten befeuert wurde.

Die bedrückende menschliche Tragödie bestand darin, dass man sich nicht sicher sein konnte, geliebte Menschen wieder zu sehen. So sollte man zu deren Schutz den Kontakt zu der älteren Eltern- und Großelterngeneration vollständig einschränken, genauso wie man Sozialkontakte zu besonders gefährdeten Gruppen wie chronisch Erkrankten absolut zu vermeiden hatte. Dies führte zu unüberbrückbaren Hindernissen in Familien binnen Stunden. De facto konnte sich niemand sicher sein, geliebte Menschen wiedersehen und in die Arme schließen zu können.

Einzig das Wissen, durch diese Kontaktlosigkeit nicht als möglicher symptomloser Überträger das Virus an diese besonders gefährdeten Gruppen weiterzugeben hielt die Bevölkerung besonnen. Zum Motto wurde „gerade weil ich Dich liebe, treffe ich Dich jetzt nicht“. Doch trotz dieses hehren Ansatzes fiel es schwer, daran festzuhalten, den Glauben an irgendeinen Sinn in dieser schweren Prüfung

¹Diese Aussage wurde beispielsweise von 2020 amtierenden Bundeskanzler Sebastian Kurz im Zuge eines ORF-Interviews in einer ZIB Spezial zur Coronavirus-Situation am 14.3.2020 getätigt. (vgl. [online] <https://orf.at/stories/3157892/> [15.03.2020])

²vgl. [online] <https://www.derstandard.at/story/2000115918381/ams-kopf-49-000-arbeitslose-mehr-in-zwei-tagern> [19.03.2020]

nicht zu verlieren und für andere stabil zu bleiben, obwohl man selbst Gefahr lief, in diesen schweren Stunden die Hoffnung zu verlieren.

Genau hier sollte uns ein positives Verständnis der Sinnhaftigkeit von Ereignissen in der Welt weiterhelfen können. Was sagt man einer Mutter, die um ihren schwerkranken Sohn bangt, die fürchtet, ihn nie mehr wieder sehen zu können? Wie hilft man älteren Menschen durch diese schwere Zeit, in der sie sich vergessen fühlen, allein in Quarantäne und getrennt von der Familie? Wie kann man im Angesicht der realen möglichen Bedrohung noch Sinn in unserem Dasein entdecken?

Ressourcen³ zu sehen, wenn das Leben sich uns in aller Schönheit und Fülle anbietet ist eine leichte Übung. Doch was, wenn alles dunkel wird? Wer vermag da noch ein Licht im Sinne von *lebbares* Möglichkeiten zu sehen?

Unsere Aufgabe als psychotherapeutisch tätige Menschen ist es, gerade in schweren Zeiten dem Gegenüber die Hand zu reichen, ihm neue Hoffnung zu schenken und ihm zu helfen, neue individuelle Möglichkeiten für ein gelungenes, gutes Leben zu finden. Gerade die Existenzanalyse und Logotherapie nach Viktor Frankl ist hier eine hermeneutische Therapierichtung mit enormen Potential.

Der Fokus der Existenzanalyse und Logotherapie nach Viktor Frankl richtet sich immer auch auf die heilen, positiven Anteile im Menschen. Frankl gilt als Vertreter einer humanistischen Psychotherapie und nahm den Menschen als eigenverantwortliches Wesen mit der Möglichkeit zur *Selbstaktualisierung* wahr: Selbstaktualisierung ist „in der Existenzpsychologie Viktor Frankls als Streben des Menschen nach Verwirklichung von Werten zu verstehen.“⁴ Frankl war philosophisch gebildet und wurde von den Existenzphilosophen seiner Zeit – wie Jaspers, Satre und Heidegger – beeinflusst.⁵ Das starke Interesse an der Philosophie mündete darin, dass Frankl bemüht war, sein Therapiekonzept und sein Menschenbild selbst auf einem theoretisch-philosophischen Modell zu konstituieren. Dabei postulierte er in seinem Buch „Der Wille zum Sinn“ seine *10 Thesen über die Person*, in welchen er neben einer körperlichen und einer psychischen

³Prinzipiell werden zwei Arten von Ressourcen unterschieden: „*interne* Ressourcen, so z. B. die körperliche Konstitution, die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse, Wünsche, Anforderungen, Ängste usw. wahrzunehmen und eine gewisse Ich-Stärke“ sowie *externe* Ressourcen „wie z. B. materielle und soziale Unterstützung, beruflicher und sozialer Status und soziale Integration“, (Reimann & Hammelstein (2006): p. 15)

⁴vgl. Kojer & Schmidl (2015): p. 270

⁵vgl. Wöger (2019), p. 105 f.

Dimension auch eine geistige Dimension im Menschen beschreibt. Gerade in die Fähigkeit, sich dem Körperlich-Psychischem, nach Frankl *dem Psychophysikum* entgegenzustellen, wird diese Dimension erkennbar und für uns spürbar. Für Frankl kann das Psychophysikum erkranken und Mangel leiden, die geistige Dimension *Nous* jedoch nicht. Sie bleibt jederzeit als heiler Wesenskern bestehen.⁶ Die Person in Form der geistigen Ebene durchdringt im besten Fall das Psychophysikum. Neben der Annahme dieser noetischen Dimension arbeitet die Logotherapie stark mit den Ressourcen der Patientinnen und Patienten. Darunter fallen die Erfahrung bereits bewältigter Lebensaufgaben, mit der inneren Werthaltung und deren Verwirklichung, sowie in der Gegenwart verankerte Ressourcen wie beispielsweise die Beziehung zu Familie und Freunden oder die geschaffene Lebensumwelt wie Arbeit und Wohnsituation und Einsatz der eigenen Stärken. Frankl selbst lebte uns vor, was es bedeutet, bedingungsloser Optimist zu sein, über eine positive Grundgestimmtheit und Zuversicht zu verfügen. Augenzwinkernd meinte er beispielsweise zum Thema *Altern*⁷:

»Ich finde gar nichts Arges am Altern. Ich pflege zu sagen, das Altern macht mir nichts aus, solange ich mir einbilden darf, daß ich in gleichen Maße, in dem ich altere, auch noch reife. Und daß ich es tue, geht daraus hervor, daß ich mit einem Manuskript, das ich zwei Wochen vorher abgeschlossen habe, zwei Wochen später nicht mehr zufrieden bin. Es ist kaum absehbar, wie weit Kompensationsprozesse einspringen können.«⁸

Auch die in der modernen wissenschaftlichen Psychologie immer populärer werdende *Positive Psychologie* oder *Positive Psychotherapie* richtet gezielt den Fokus der Aufmerksamkeit auf positiv erlebte Ressourcen und Stärken der einzelnen Personen.

In dieser Arbeit möchte ich die EALT⁹ mit der Positiven Psychologie vergleichen und exemplarisch zwei wichtige Vertreter im Arbeitstitel nennen, zum

⁶vgl. Frankl (1991), p. 108 ff.

⁷Frankl (1995): p. 100

⁸Ohne viel vorwegzunehmen möchte ich darauf hinweisen, dass uns dieses Zitat gleich neben der positiven Sichtweise auf das Leben zu einem weiteren ähnlichen Grundpfeiler der Existenzanalyse und Logotherapie mit der Positiven Psychologie führt: dem Humor. Diesen Aspekt menschlichen Daseins werde ich in einem späteren Kapitel noch behandeln.

⁹Die Abkürzung *EALT* verwende ich untenstehend in dieser Arbeit für Existenzanalyse und Logotherapie. *PP* verwende ich in den folgenden Absätzen wiederum als Abkürzung für die Positive Psychologie oder synonym für Positive Psychotherapie.

einen Viktor Frankl selbst als Begründer der EALT und zum anderen Martin Seligman als wichtigen Vertreter der Positiven Psychologie und Positiven Psychotherapie. Gleichwohl möchte ich aber auch andere wichtige Forscher auf dem Gebiet der Positiven Psychologie sowie Vertreter der Existenzanalyse und Logotherapie *zu Wort* kommen lassen.

2 Existenzanalyse und Logotherapie

Viktor Frankl gilt als Begründer der *Dritten Wiener Schule der Psychotherapie*.¹⁰ Die Existenzanalyse und Logotherapie wurde von Frankl relativ früh entwickelt, nachdem er in jüngeren Jahren die Schwachstellen vorherrschender psychotherapeutischer Richtungen erkannte und aufzeigte. Schon während der Schulzeit hegte er ein großes Interesse für die menschliche Psyche und kam so mit der Psychoanalyse¹¹ in Kontakt. Später setzte er als junger Arzt Hypnose-techniken ein¹² und beschäftigte sich mit der Individualpsychologie von Adler.¹³

Laut der heute üblichen Diktion würde man festhalten, dass sich Frankl für psychologische Persönlichkeits- und Handlungstheorien interessierte und so auch die Wirkmechanismen der Psychotherapie verstehen wollte. Für ihn musste es eine andere menschlich-intrinsische Motivation geben, als jene, die sich auf die damals von Freud Theorie des *Willen zur Lust* begründete. Allein als Getriebenen seiner Lust wollte Frankl den Menschen nicht verstehen. Frankl merkte an, dass der Mensch zwar Triebe habe, ihn aber wiederum diese „nicht haben“: der Mensch sei dem Treibhaftem nicht ausgeliefert. Mehr noch, er könne sich von seinen Trieben und Begierden distanzieren.¹⁴ Weiter dürfte Frankl aufgrund seiner eigenen Erfahrung mit damaligen Vertretern der noch jungen Psychoanalyse seine Schlüsse auf deren Behandlungsansätze und Menschenbild gezogen haben. Die mangelnde persönliche Wertschätzung und Empathie die beispielsweise der Psychoanalytiker Paul Federn Frankl gegenüberbrachte, ließ ihn persönlich über eine andere Form der Psychotherapie nachdenken. Frankls langjähriger Weggefährte Alfred Längle bezeichnete dies sogar als das Schlüsselerlebnis für die Entstehung der Logotherapie.¹⁵ Auch eine zweite Herangehensweise, die zur Zeit des jungen Viktor Frankl populär war, erregte zwar seine Aufmerksam-

¹⁰Bohus & Bents (2017): p. 51 oder auch Frankl (1995): p. 44

¹¹vgl. Frankl (1995): p. 28

¹²vgl. Frankl (1995): p. 34 f.

¹³vgl. Frankl (1995): p. 40 f.

¹⁴Gritschneider (2005): p. 115

¹⁵Längle (2013): p. 46 f.

keit, konnte für ihn jedoch auch die intrinsische Motivation des Menschen nicht restlos aufklären: Er beschäftigte sich mit der Theorie von Adler, welcher den Antrieb des Menschen über seinen vermuteten „Willen zur Macht“ zu erklärte.¹⁶

Während Frankl Freud jedoch nur einmal flüchtig getroffen hatte,¹⁷ entwickelten sich Adler, Allers – welcher ihn mit der Philosophie Max Schelers vertraut machte – und Schwarz zu akademischen Weggefährten. Obwohl Frankl nach einem Disput vom Verein für Individualpsychologie ausgeschlossen wurde, war er sich seiner Wurzeln durchaus bewusst und ihnen verbunden.¹⁸

Frankl entwickelte seine Theorien auch unter dem Einfluss seiner eigenen Erlebnisse in verschiedenen Konzentrationslagern weiter. Er hatte bereits die Grundzüge der ärztlichen Seelsorge in Manuskriptform erarbeitet, konnte dieses erste Manuskript in den Wirren des Holocaust jedoch nicht retten,¹⁹ und erstellte nach seiner Befreiung aus dem Konzentrationslager eine zweite Version seiner *Ärztlichen Seelsorge*.²⁰ Dieses Buch wurde ebenso wie sein Buch über die Erlebnisse im KZ²¹ 1946 erstmals veröffentlicht.²² Wohl auch aus eigener Erfahrung und Betroffenheit entwickelte Viktor Frankl sein Konzept einer neuen Psychotherapie. In seinem Buch *Was nicht in meinen Büchern steht* schrieb er selbstbezüglich: „Mag sein, dass wirklich jeder, der ein eigenes System der Psychotherapie entwickelt, letzten Endes nur seine eigene Krankengeschichte schreibt.“²³ Das Konzentrationslager eröffnete Frankl tiefste Einblicke in die menschliche Psyche. Er selbst beschrieb diese Erfahrung als seine „Reifeprüfung“: „Und so kam ich nach Auschwitz. Es war das *experimentum crucis*. Die eigentlich menschlichen Unvermögen der *Selbst-Transzendenz*²⁴ und der *Selbst-Distanzierung*, wie ich sie in den letzten Jahren so sehr betonte, wurden im Konzentrationslager existentiell verifiziert und validiert.“²⁵

An dieser Stelle stoßen wir bereits auf einen Begriff, welcher in der Psychotherapie Frankls von großem Wert ist: die *Selbstdistanzierung*. Die Selbstdistanzierung ermöglicht dem Menschen, sich selbst zu hinterfragen, von seinen

¹⁶vgl. Mori (2020): p. 15f.

¹⁷Längle (2013): p. 46

¹⁸Längle (2013): p. 52

¹⁹vgl. Frankl (1995): p. 70 und Frankl (2017): p. 167

²⁰vgl. Frankl (2005)

²¹Anm.: „... trotzdem Ja zum Leben sagen - Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“

²²Längle (2013): p. 80

²³Frankl (1995): p. 104

²⁴Frankl beschreibt die Selbst-Transzendenz als ein „Über-sich-selbst-Hinauslangen menschlichen Daseins nach etwas, das nicht wieder es selbst ist.“ (vgl. Frankl (1995): p. 75

²⁵Frankl (1995): p. 75

Wünschen, körperlichen Befindlichkeiten und Begierden Abstand zu nehmen, einen Schritt zurückzugehen, um zu reflektieren, was nun in dieser Situation tatsächlich *sinnvoll* ist und auch um die nötige Distanz zu seinen Emotionen zu schaffen. Durch die Annahme einer geistigen Dimension ist der Mensch für Frankl eben nicht seinen Bedürfnissen, Emotionen und Neigungen ausgeliefert, vielmehr hat er die Macht, diese in angemessener Weise zu überdenken und zu bewerten. Die Kraft, die gerade dieser Fähigkeit zu eigen ist, nennt Frankl die *Trotzmacht des Geistes*. Wir haben nach Frankl jederzeit die Kraft, uns unserem Psychophysikum, welches wie eingangs beschrieben nach Frankl aus der körperlichen und der psychischen Ebene besteht, gegenüberzustellen. Die Troztmacht des Geistes kann sich im Überwinden von Ängsten genauso zeigen wie in dem „Ertragen von Leid.“²⁶ In seiner vierten These über die Person schreibt Frankl: „Die Person ist geistig. Und so steht die geistige Person in heuristischem und fakultativem Gegensatz zum psychophysischen Organismus.“²⁷

Die „Selbsttranszendenz“ und „Transzendenz“²⁸ im Allgemeinen wiederum beschreibt das völlige Aufgehen in einer Sache, das im Einklang-Sein mit dem Tun und der Aufgabe, wahre Hingabe.²⁹ Am ehesten würde man dies in der modernen positiv-psychologischen Wissenschaft mit dem von Csíkszentmihályi beschriebenen Konstrukt *Flow-Erleben* umschreiben können. Frankl meint hier das Sich-ganz-Hingeben an eine Sache oder an einen Menschen, uneigennützig und selbstvergessen auf ein höheres Ziel hin und für einen höheren Sinn.³⁰

Sinn wiederum ist nach Frankl für ein gelungenes Leben existenziell wichtig. Er ist höchstpersönlich und wechselt auch in jeder Lebensphase, ja sogar stündlich: „Denn die Aufgabe wechselt nicht nur von Mensch zu Mensch – entsprechend der Einzigartigkeit der Person –, sondern auch von Stunde zu Stunde, gemäß der Einmaligkeit jeder Situation.“³¹ Und wie es Harald Mori so treffend ausdrückt: „Je mehr ein Mensch den Aufgabencharakter des Lebens begreift,

²⁶vgl. Wöger (2018): p. 173

²⁷Frankl (2009): p. 331

²⁸Auch Seligman bezieht sich auf Transzendenz und beschreibt in ähnlicher Weise wie Frankl: „Mit Transzendenz meine ich emotionale Stärken [Anm.: in der Logotherapie *Werte*], die nach außen und über Sie als Mensch hinausgreifen und Sie mit etwas in Kontakt bringen, das größer ist und beständiger: andere Menschen, die Zukunft, die Evolution, das Göttliche, Das Universum.“(Seligman (2003): p. 250

²⁹vgl. Wöger (2018): [online] Zur Selbsttranszendenz menschlichen Seins [29.07.2020]

³⁰Anm.: Obwohl Frankl oft in diese Richtung verstanden wird, sagt er, dass Sinn nicht unbedingt theologisch oder religiös konnotiert sein muss.

³¹vgl. Frankl nach Mori (2020): p. 69

umso sinnvoller wird er dieses Leben empfinden.“³²

3 Die Positive Psychologie

Die Positive Psychologie ist eine Strömung der Psychologie, die versucht, den Fokus nicht auf Schlechtes oder Mangelhaftes, nicht auf Krankes oder Gestörtes zu legen, sondern auf positive und gesunde Anteile im Menschen und in seinem Lebensumfeld.

Laut Blickhan herrschte nach den beiden Weltkriegen ein Anspruch gegenüber der Psychologie vor, welcher forderte, schädliche oder schadhafte Gewohnheiten zu korrigieren. Dies entsprach laut Blickhan eher dem medizinischen Krankheitsmodell.³³ Gegen diese Entwicklung eines „Reperaturdenkens“ stellte sich Martin Seligman, welcher forderte, die Psychologie möge sich wieder verstärkt mit „positiven Emotionen, positiver Eigenschaften und positiver Gemeinschaft“³⁴ beschäftigen.

Als relativ junge Strömung der Psychologie – die Positive Psychologie wurde erst in den 1990er Jahren durch Martin Seligman und Mihály Csíkszentmihályi begründet – war und ist es für die Akzeptanz in der Fachwelt wichtig, dass die Positive Psychologie großes Augenmerk auf die empirische Bestätigung auf ihre Behauptungen und Wirkmechanismen legt. Blickhan beschreibt in ihrer Übersetzung des Manifestes der Positiven Psychologie die Ziele der Forschung:
35

- a) um dynamische Beziehungen zwischen Prozessen auf diesen Ebenen zu verstehen
- b) die menschliche Fähigkeit, mit Zusammenhang und Sinn auf unvermeidliche Widrigkeiten zu antworten, zu erklären und
- c) zu verstehen, wie aus diesen Prozessen ein „gutes Leben“ resultieren kann.

³²Mori (2020) ebd.

³³Das medizinische oder auch *biomedizinische* Krankheitsmodell: „Dieses Modell geht von einer negativen Definition von Gesundheit aus, in dem Gesundheit als die Abwesenheit von Krankheit verstanden wird (pathogenetisches Modell). Damit kann Gesundheit oder Krankheit eindeutig festgestellt werden: Wer keine Symptome einer Krankheit zeigt (z. B. diagnostiziert mit dem ICD;...) ist gesund, wer die diagnostischen Kriterien erfüllt, bekommt eine Diagnose zugeordnet und gilt als krank.“ (Lippke & Renneberg (2006): p. 9

³⁴vgl. Blickhan (2018): p. 8 f.

³⁵Blickhan (2018): p. 27

Bezugnehmend zur Einleitung möchte ich hier direkt Seligman zu Wort kommen lassen, der sich zu den besonderen Herausforderungen der Coronasituation in einem Interview, welches von der Deutschen Gesellschaft für Positive Psychologie veröffentlicht wurde, geäußert hat. Die direkte Anwendung der Positiven Psychologie auf eine so außergewöhnliche Lage ermöglicht uns Einblick in Seligmans Annahmen und die Wirkfaktoren der Positiven Psychologie. Im Folgenden beschreibt er „7 Wege, wie die Positive Psychologie in der Coronakrise von Nutzen [sic!] sein kann“:³⁶

1. „Helfen Sie Isolation und Einsamkeit zu überwinden“: In diesem ersten Schritt fordert Seligman Menschen auf, Kontakt zu anderen zu suchen, in Beziehung zu treten und das auch auf „kreative“ Art und Weise. Obwohl nicht explizit genannt, stehen uns in unserer derzeitigen modernen Gesellschaft tatsächlich auch unzählige Wege offen, mit unseren Mitmenschen zu kommunizieren. Neben dem Telefon oder per Post sind hier natürlich das Internet mit all seinen Möglichkeiten gemeint. Andere Möglichkeiten, wie das Vor-die-Türe-Stellen einer kleinen Aufmerksamkeit oder gemeinsames Singen und Musizieren über Balkone hinweg könnten genauso unter diesen Punkt subsummiert werden.
2. „Rücken Sie die Dinge ins rechte Licht“: Hier meint Seligman, katastrophisierende Gedanken bewusst zu hinterfragen und mit der Realität in Einklang zu bringen. Logotherapeutisch wäre das Unterbrechen negativer Bewertungsprozesse durch Dereflexion und sokratisches Nachfragen möglich.
3. „Bringen Sie Menschen dazu, ihre Stärken zu nutzen“: Ganz klar fokussiert Seligman auf unsere Ressourcen und das, was wir gut können. Nach ihm sollten Menschen gerade in schweren Zeiten – in denen oft der Blick auf das Gute verloren geht – überlegen, wie sie ihre Stärken am Besten einsetzen können.
4. „Machen Sie sich die möglichen positiven Aspekte bewusst“: Seligman meint, dass jeder Veränderung auch Gutes innewohne. Die für ihn angebrachte Frage lautet: „Was an Positivem birgt die Krise für Sie?“
5. „Konzentrieren Sie sich darauf, positive Emotionen zu erzeugen (für sich selbst und andere)“: Anhand einer Studie legt uns Seligman nahe, wie

³⁶Seligman (2020): <https://www.dgpp-online.de/home/positive-psychologie-und-die-coronakrise/martin-seligman-zur-coronakrise/> [online] 19.09.2020

wichtig erlebte positive Emotionen gerade in dieser Zeit sind. Besagte Studie wurde von Cohen durchgeführt und belegte, dass Personen, die optimistisch in die Zukunft blicken und mehr positive Emotionen empfinden³⁷, sich weniger wahrscheinlich mit Viren³⁸ infizieren.

6. „Bilden Sie virtuelle Gruppen, um die oben genannten Wege umzusetzen“: Der Mensch als Gemeinschaftswesen hat besserer Chancen auf Erfolg, wenn er eine gemeinsame Krise auch gemeinsam erfolgreich meistert. Nach Seligman sind im gemeinsamen Tun auf ein gemeinsames Ziel hin die Erfolgchancen erhöht.
7. „Gestalten Sie das Leben nach der Krise neu“: Hier fordert uns Seligman ganz bewusst auf, uns Gedanken um eine positive Zukunft und gesellschaftliches sowie persönliches Wachstum *nach* der medizinischen Krise zu machen:
 - (a) „Erkennen und Diskutieren von Katastrophen-Gedanken“
 - (b) „Stimulieren von posttraumatischen Wachstum“³⁹
 - (c) „Stärken von Belastbarkeit sowie Resilienz als Weg zur Genesung“
 - (d) „Positiver Journalismus“
 - (e) „Starke Führung, die die Menschen mit Optimismus und Zukunftsorientiertheit lenkt“

Um die Positive Psychologie forschenden Psychologinnen und Psychologen, Klinischen Psychologinnen und Psychologen, Therapeutinnen und Therapeuten und interessierten Laien bekannt zu machen und deren Interventionen auch niederschwellig zugänglich zu machen, hat die Universität Berkeley eine Vielzahl von empirisch überprüften Interventionen online zur Verfügung gestellt.⁴⁰ Hier findet man Übungen zu den klassischen Themengebieten der Positiven Psychologie:

³⁷Anm.: im Deutschen würde das auch dem Konstrukt „Lebenszufriedenheit“ entsprechen.

³⁸Anm.: im Experiment waren es Rhinoviren

³⁹Kurz möchte ich darauf hinweisen, dass Frankl ebenfalls den Ansatz des Posttraumatischen Wachstums verfolgt indem er beispielsweise das Schicksal als Geschenk bezeichnet und uns auffordert, die Stärke, die aus dem Bewältigtem heraus entsteht anzunehmen. Vgl. Frankl (2020): p. 104 ff.

⁴⁰vgl. <https://ggia.berkeley.edu/> [17.07.2020]

Ehrfurcht	Barmherzigkeit	Verbundenheit	Selbstmitgefühl
Empathie	Vergebung	Dankbarkeit	Stressresilienz
Glück	Freundlichkeit	Achtsamkeit	Optimismus

Doch nicht nur im angloamerikanischen Raum wird die Positive Psychologie beforscht, sondern auch im deutschsprachigen, wo sich Prof. Anton Laireiter von den Universitäten Salzburg⁴¹ und Wien⁴² in diesem Gebiet einen Namen gemacht hat. Unter seiner Anleitung und Supervision entstehen immer wieder interessante Studien zur Überprüfung der Wirksamkeit der PP.

Forschung in diesem Bereich ist meistens nach einem ähnlichen Schema aufgebaut und beinhaltet eine Testung bestimmter Parameter wie beispielsweise das Wohlbefinden oder der Depressivität mittels Selbstberichtsfragebögen. Diese Fragebögen sind normiert,⁴³ das bedeutet, dass sie an ausreichend großen Stichproben getestet wurden, deren Mittelwert und Standardabweichung berechnet wurden und sie generell den Kriterien der wissenschaftlichen Testgüte wie Objektivität, Reliabilität und Validität entsprechen.⁴⁴

Nach der Beantwortung der Fragebögen durch die Probandinnen und Probanden erfolgt eine unterschiedlich lange Interventions-Phase im Einzel- oder Gruppensetting. Die Interventionen behandeln je nach der Forschungshypothese ein unterschiedliches Themengebiet aus den oben genannten Themen der Positiven Psychologie. Die Durchführung der Interventions- oder Trainingsphase kann sich auf wenige Tage beschränken, sie kann sich jedoch auch über einen längeren Zeitraum bis hin zu mehreren Wochen erstrecken.

Nach diesen Interventionen folgt noch einmal eine Messung mittels Fragebogen, in dem die Versuchspersonen ihren subjektiven Eindruck berichten. Durch Verwendung der selben Fragebögen wie zu Beginn der Studie, kann ein direkter Vergleich zwischen beiden Testzeitpunkten Aufschluss über die Wirksamkeit der angewandten Interventionen geben. Auch Vergleiche innerhalb der Proband*innen-Gruppe oder zwischen Gruppen (wie Altersgruppen oder Geschlechtsunterschiede) können in der statistischen Auswertung berücksichtigt werden.

Um einen Versuchsaufbau, die Durchführung und die Erkenntnisse einer Studie der Positiven Psychologie zu veranschaulichen, möchte ich untenstehendes

⁴¹vgl. <https://www.uni-salzburg.at/index.php?id=29679> [03.07.2020]

⁴²vgl. <https://ufind.univie.ac.at/de/person.html?id=60351> [03.07.2020]

⁴³Pospeschill (2010): p. 28

⁴⁴vgl. Pospeschill (2010): p. 16 ff.

Beispiel einer derartigen Studie mit Erwachsenen in der zweiten Lebenshälfte exemplarisch darstellen:

So führten 2016 Käisinger und Cosgun eine Interventionsstudie mit 40 Personen im Alter zwischen 55 und 57 Jahren durch. Neben der Anleitung ein Glückstagebuch⁴⁵ zu führen, erhielten die Proband*innen noch ein sechswöchiges Interaktionsprogramm mit Achtsamkeitsübungen, Progressiver Muskelentspannung und körperlicher Aktivierung. Die Interventionen fanden im Kleingruppenttraining wöchentlich für 2,5 Stunden statt. Gemessen wurde die Depression mittels *Geriatric Depression Scale* und dem *Depression Screening Questionnaire*. Die Werte des subjektiven Wohlbefindens wurden mit folgenden Testverfahren erhoben: *Nürnberger-Lebensqualitäts-Fragebogens*, *Positive and Negative Affect Schedule* sowie der *Nürnberger-Alters-Selbstbeurteilungsskala*. Der Selbstwert wurde mittels *State Self-Esteem Scale* ermittelt. Die Forscherinnen konnten eine Abnahme der Depressivität der Experimentalgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe nachweisen. Weiter kam es zu einer Verbesserung der Befindlichkeit und der Alltagsaktivitäten. Positive Auswirkungen hatte das Training auch auf den berichteten Selbstwert der teilnehmenden Personen.⁴⁶

4 Die EALT und die PP - ein Vergleich

Wie wir in der obenstehenden Beschreibung der EALT und der PP bereits im Vergleich sehen können, beziehen sich beide Ansätze – trotz unterschiedlichem philosophischen beziehungsweise psychologischen Konzepts – auf dieselben Wirkfaktoren in der Psychotherapie und Psychologischen Beratung.

Ich denke, dass der Vergleich zwischen beiden Richtungen gelingen kann, obwohl Paul Wong in seinem 2014 erschienen Beitrag zwar die Gemeinsamkeiten zwischen EALT und der Positiven Psychologie auf der Suche nach einem sinnerfüllten gelungenem Leben würdigt, aber einen großen Unterschied in Sprache, Werten und Weltsicht zwischen den beiden Richtungen annimmt und einen Vergleich daher als „entmutigende Aufgabe“ beschreibt.⁴⁷

Wir müssen uns vor Augen führen, dass zwischen der Entwicklung der beiden Ansätze mehr als ein halbes Jahrhundert liegt und sich schon deswegen die

⁴⁵Das Glückstagebuch stellt eine Interventionsmethod der PP und der EALT dar, welche in unterschiedlichen Abwandlungen große Verbreitung erfahren hat und dadurch vielen Menschen bereits ein Begriff ist. Weiter unten werde ich noch einmal explizit auf diese Art der Intervention eingehen.

⁴⁶vgl. Käisinger & Cosgun (2016)

⁴⁷Wong (2014): p. 149

Sprache⁴⁸ und die Werte⁴⁹ unterscheiden. Dies merkt der aufmerksame Leser auch bei der Literatur von Elisabeth Lukas, deren vermittelte Werte im Konsens der Zeit ein wenig konservativer anmuten und es fraglich ist, inwieweit sie einigermaßen die gesamten, derzeitigen Werte einer Gesellschaft abbilden.

Ebenso wie die Positive Psychologie richtet die Logotherapie ihr Augenmerk auf die guten, gelungenen Seiten des Lebens. Lukas hält fest, dass es nicht im Sinne Frankls war, etwas zu „überpinseln“ und positiv einzufärben wie ein Maler, welcher ein Bild mit positiven Farben überpinsle. Die Logotherapie arbeite eher wie ein Augenarzt, welcher dem Patienten ermögliche, die schönen und guten Dinge im Leben wieder zu sehen.⁵⁰

Wir können davon ausgehen, dass Seligman die Schriften der Begründer unterschiedlicher humanistischer Psychotherapieschulen wie Pearls, Frankl und Rogers sowie der Existenzphilosophen wie Sartre und deren aristotelische Grundlagen zum „guten Leben“ kennt. Zu Recht beschreibt also Blickhan Viktor Frankl als „Großvater der Positiven Psychologie“. Sie hält fest, dass „er in Abgrenzung zum tiefenpsychologischen Vorgehen seiner Zeit energisch eine *Höhenpsychologie* einforderte und damit im Kern das inhaltlich vorwegnahm, was die Positive Psychologie heute empirisch erforscht.“ Weiter bedauert Blickhan, „dass Frankl in der englischsprachigen psychologischen Fachliteratur bis heute so wenig rezipiert wird.“⁵¹

Nicht zu vergessen ist eine gewisse realistische Zurückhaltung, die beiden psychotherapeutischen bzw. psychologischen Richtungen zugrundeliegt. So hat Frankl nicht nur die „Höhenpsychologie“ eingefordert, sondern auch anerkannt, dass es dunkle Seiten im Menschen gibt, welche gesehen und ausgesprochen werden sollen. Ebenso sieht sich die Positive Psychologie nicht nur als einzig richtige psychologische Sichtweise. Blickhan hält fest, dass Seligman und Peterson als

⁴⁸Bei meinen eigenen Literaturrecherche fiel mir auf, dass die Bücher der EALT oft einer philosophischen Tradition der wissenschaftlichen Beschreibung folgt, Fallbeispiele beschreibt und allbot mit Methaphern und Gleichnissen arbeitet. Hingegen verwenden Forscher der Positiven Psychologie eine psychologisch ortientierte streng empirische Art der wissenschaftlichen Aufarbeitung und bedienen sich empirisch überprüften Konstrukten der modernen Psychologie sowie deren Sprache.

⁴⁹Die Werte änderten sich zweifelslos im Vergleich der von Krieg, Verletzung und Verzicht geprägte Nachkriegsgesellschaft und der modernen, schnelllebigen, übersättigten Leistungs- und Konsumgesellschaft (Anm.: diese Wertung möchte ich mehr als Klischee einbringen, als das ich wirklich von mir behaupten könnte, die Gesellschaft in der ich lebe nur in genannter Art wahrzunehmen). Trotz allem würde ich vermuten, dass *Liebe*, *Zugehörigkeit* und *Angenommensein* nur ein paar beständige Werte repräsentieren, deren Liste man durchaus fortsetzen kann und die wahrscheinlich durch die Zeit für Menschen *wertvoll* sind.

⁵⁰vgl. die Anmerkungen von Lukas über Frankls Herangehensweise (2016): p. 43

⁵¹Blickhan (2018): p. 18

Begründer der Positiven Psychologie diese „von Anfang an als notwendige und sinnvolle Ergänzung der Psychologie verstanden“ haben.⁵² Blickhan hält für die PP – ähnlich wie Frankl in der EALT – fest, dass es bei der Positiven Psychologie nicht darum geht, „das Negative im Leben zu ignorieren“, sondern dass das Leben „vielmehr in einen neuen Rahmen gesetzt“ wird, „um ein gelingendes Leben auch unter widrigen Umständen zu ermöglichen bzw. zu unterstützen. Gleichzeitig soll das Gute und Bereichernde, das bereits im Leben vorhanden ist, betrachtet und gefördert werden.“⁵³

Sehen wir uns an, welche Ziele Lopez und Gallagher⁵⁴ der Positiven Psychologie zuschreiben und vergleichen wir, ob das auch Ziele der Existenzanalyse und Logotherapie sind, werden wir erkennen, dass der Anspruch dieser Arbeit der Ähnlichkeit zwischen der PP und der EALT durchaus gegeben ist:

1. Fokus verstärkt auf die Vermehrung des Guten wie Wohlbefinden, Glück und Lebensfreude, statt „Leiden“ zu reduzieren. Die EALT als Psychotherapierichtung ist auch interessiert daran, „Leiden“ zu minimieren. Das ist auch explizit ihr Auftrag⁵⁵ doch erreicht sie dies auch zu einem großen Teil über den Blick auf noch Gesundes, Gutes und Geglücktes als praktische Ressourcenarbeit.
2. Fokus der PP sei es, das „Gute“ zu entwickeln statt das „Schlechte“ zu minimieren. Dieser Punkt ähnelt dem oben angesprochenem. Für die EALT gilt jedoch die Sichtweise, beides zu vereinen indem man Gutes vermehrt und Schlechtes dadurch minimiert.
3. Ein weiteres Ziel der PP sei es, sich zumindest gleich viel mit den Stärken eines Menschen beschäftigen als mit seinen Problemen. Die „Stärken“ in der PP entsprechen meinem Verständnis nach den „Werten“ in der EALT.

⁵²vgl. Blickhan (2018): p. 23

⁵³Blickhan (2018): p. 25

⁵⁴vgl. Lopez & Gallaher (2009)

⁵⁵vgl. Bundesrecht konsolidiert: Gesamte Rechtsvorschrift für Psychotherapiegesetz, Fassung vom 14.09.2020:

1.

(1) Die Ausübung der Psychotherapie im Sinne dieses Bundesgesetzes ist die nach einer allgemeinen und besonderen Ausbildung erlernte, umfassende, bewußte und geplante Behandlung von psychosozial oder auch psychosomatisch bedingten Verhaltensstörungen und Leidenszuständen mit wissenschaftlich-psychotherapeutischen Methoden in einer Interaktion zwischen einem oder mehreren Behandelten und einem oder mehreren Psychotherapeuten mit dem Ziel, bestehende Symptome zu mildern oder zu beseitigen, gestörte Verhaltensweisen und Einstellungen zu ändern und die Reifung, Entwicklung und Gesundheit des Behandelten zu fördern. (<https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=BundesnormenGesetzesnummer=10010620> [online: 14.09.2020])

4. Die nächste „Mission“ der PP sei eine Entwicklungsorientierung und Wachstum für ein zukünftiges, gelungenes Leben – nicht nur die reine Heilung psychischer Störungen. Dasselbe Anliegen findet man uneingeschränkt in der Präventionsarbeit der EALT.

Dem Vergleich zwischen der EALT und der PP möchte mich nun auch von einer zeitlichen Perspektive aus annähern. Unter *zeitlicher Perspektive* verstehe ich die Lebensbetrachtung von Patienten von einer Gegenwarts Perspektive aus auf die Vergangenheit und die Zukunft.

In der EALT drängt sich in Bezug auf die Vergangenheit sogleich das *Scheunengleichnis* Frankls auf: Der leidedne Mensch „sieht nur das Stoppfeld der Vergänglichkeit – aber er sieht nicht die vollen Scheunen der Vergangenheit. Er will, daß die Zeit still stehe, auf daß nicht alles vergänglich sei; aber er gleicht darin einem Manne, der da wollte, daß eine Mäh- und Dreschmaschine stille steht und am Platz arbeitet, und nicht im Fahren; denn während die Maschine übers Feld rollt sieht er – mit Schaudern – immer nur das sich vergrößernde Stoppfeld, aber nicht die gleichzeitig sich mehrende Menge des Kornes im Inneren der Maschine. So ist der Mensch geneigt, an den vergangenen Dingen nur zu sehen, dass sie nicht mehr da sind; aber er sieht nicht, in welche Speicher sie gekommen. Er sagt dann, sie sind vergangen, weil sie vergänglich sind – aber er sollte sagen: vergangen sind sie, denn: Einmal gezeigt, sind sie für immer verewigt.“

Führend wir uns vor Augen, welche Erkenntnis uns Frankl mit diesem Bild schenken möchte, fällt die tröstliche Komponente auf, dass alles, was wir erlebt, verloren, geschaffen und geschafft haben in unserer ganz persönlichen Scheune für immer geborgen ist und nie wirklich verlustig gehen kann. Es mag sich so anfühlen, als hätten wir Vergangenes unwiederbringbar verloren. Das ist besonders bitter, wenn es geliebte Menschen betrifft, die vor uns verstorben sind oder sich früher als erwartet aus unserem Leben verabschiedet haben. Unsere Liebe zu diesen Menschen und die wertvolle Zeit, die gemeinsam ge- und erlebt wurde ist nicht verloren: Alles bleibt in der Vergangenheit festgeschrieben und wir haben als Menschen die Gelegenheit uns durch bewusstes *Nachdenken* wieder daran zu erinnern. In intensiver Weise gelingt dies auch mit sinnlichen Hilfsmitteln wie Gerüchen,⁵⁶ Musik, Farben oder Geschmäckern.

⁵⁶Besonders leicht fällt die Aktivierung von Erinnerungen über den Geruchssinn. Gerüche

Neben den direkten Erinnerungen an Ereignisse und Personen verfügt unsere Kornkammer des Lebens auch über Erfahrung. Das betrifft auch Erfahrungen darüber, welche Bewältigungsstrategien wir in belastenden und krisenhaften Situationen zur Bewältigung eingesetzt haben. Und genau daraus kann im Leben eine Stärke erwachsen: das Wissen darum, dass wir bereits schicksalshafte Ereignisse erfolgreich bewältigt haben.⁵⁷ Dem Nachzuspüren und in der Therapie diesen Bewältigungsmechanismen und -strategien wieder habhaft zu werden, zu erkennen, welche davon besonders *sinnvoll* war ist eine Stärke der EALT aber auch eine Intervention der PP. Was Frankl in so bildhaften Worten beschrieben hat, bringen wir in der modernen Psychotherapie mit folgenden Sätzen zum Ausdruck: „Sie haben mir von früheren schweren Lebensereignissen berichtet. Wie haben Sie das damals geschafft, das Erlebte zu bewältigen?“ Es ist eine Frage nach Ressourcen, nach Werten und innerer Stärke.

Der Blick in die Vergangenheit soll in der EALT und in der PP Wohlbefinden und Zufriedenheit über Geleistetes bringen. Es soll uns unsere Bewältigungsstrategien und Stärken aufzeigen.

Zusätzlich, und das ist für viele Menschen eine große Aufgabe, empfehlen uns beide Ansätze explizit die Versöhnung, welche durch *Vergebung* erreicht werden kann.

Vergebung ändert nicht die Vergangenheit, aber sie ändert die Anzahl an Möglichkeitsräumen in unserer Zukunft.

eigene freie Interpretation nach Paul Boese⁵⁸

Dr. Elisabeth Lukas, die wohl bekannteste Schülerin Frankls erläuterte in einem Interview⁵⁹ die ihrer Meinung nach stärksten Heilkräfte der Psyche: Vergebung und Dankbarkeit, wobei sie in ihrem Buch „Lebensstil und Wohlbefinden“ anmerkt, dass die Dankbarkeit ihrer Meinung nach in der Wissenschaft

werden, müssen, bevor sie in die analytischen Zentren unseres Gehirns gelangen, das limbische System unseres Gehirns passieren, wo binnen Bruchteilen von Sekunden eine Reaktion darauf ausgelöst wird. Die zugrundeliegende Bewertung ist nicht vernunftgeleitet oder gar durchdacht, sondern wird direkt von diesem ältesten Teil des Gehirns gesteuert. Wir nehmen also relativ schnell wahr, ob ein Duft angenehm oder unangenehm ist, wie die Situation anstreben und genießen oder eher meiden möchten. Die Gehirnnareale, die wiederum Geruchsempfindungen dekodieren sind nahe bei den Zentren gelegen, die Erinnerungen abspeichern. (vgl. Myers (2015), p. 281)

⁵⁷Anm.: - sonst wären wir jetzt nicht hier.

⁵⁸vgl. Boese (2018)

⁵⁹Lukas (2018): Ausschnitt eines Interviews. Dr. Elisabeth Lukas: Frei werden durch vergeben und danken

zu wenig wertgeschätzt und erforscht wird.⁶⁰ Um es jedoch gleich vorwegzunehmen: Vergebung und Dankbarkeit sind auch in der Positiven Psychotherapie zwei Faktoren für ein glückliches Leben und eine gesunde Psyche.

Lukas erklärt anhand des Beispiel des Erwachsenwerdens und der Reife im Abnabelungsprozess zum Elternhaus, dass es i.) wichtig sei, zu vergeben, denn alle Eltern hätten auch Fehler gemacht und ii.) dankbar den Eltern gegenüber zu sein, denn jeder Elternteil habe auch etwas für das Kind getan, zumindest wirft sie ein, haben die Eltern dem Kind das Leben geschenkt und dafür gesorgt, das es am Leben bleibt. Lukas erklärt, dass man in dem Maße frei *für* das eigene Leben werde, in dem man den Eltern vergeben und danken könne.⁶¹

Dank ist für Elisabeth Lukas „ein Heilmittel sondergleichen“. Ähnlich wie die menschliche Verantwortung setze er ein *Wofür* voraus.⁶² Dieser Aspekt ist in der Logotherapie wichtig, denn er verweist auf die menschliche Fähigkeit Stellung zu beziehen.

Lukas gibt auf die Frage wie Vergebung gelingen kann folgende Punkte zu Protokoll:

- 1.) Die Erkenntnis, dass man selbst auch Fehler mache und andere Menschen dadurch verletze, sei es nun willentlich oder unwillentlich.
- 2.) Aufgabe eines Schwarz-Weiß-Denkens: man selbst sei nicht als Engel geboren, aber auch nicht als Teufel. Ebenso sind andere Menschen nicht nur Teufel.
- 3.) Der Blick auf positive Eigenschaften in einer anderen Person helfe zu vergeben
- 4.) Die Erkenntnis, dass wir nicht Richter über andere Menschen sind.

Die Sichtweise in Punkt 1.) und 2.) beinhaltet das empathische Verstehen, dass i.) jeder Mensch Fehler macht und ii.) dass niemand nur alleine böse oder schlecht sei. Die Dämonisierung eines Täters bewirkt die Entmenschlichung desselben. In versöhnlicher Weise spricht Elisabeth Lukas davon, dass jedem Menschen auch etwas Gutes innewohne.⁶³

⁶⁰Lukas (2011): p. 82 f.

⁶¹vgl. Lukas ebd.

⁶²Lukas (2016): p. 47

⁶³vgl. Lukas ebd.

Die Vergangenheit, mit der ich unsere Reise begonnen habe, schafft aber auch die Realität in unserer Gegenwart. Es wird für unser Erleben ausschlaggebend sein, wie wir unsere Vergangenheit verarbeiten und in unser derzeitiges Leben integrieren können. In der Gegenwart sind in der EALT und in der PP Ressourcen wichtig. Ressourcen können sich in materiellen Dingen zeigen, wie einer Wohnung, Arbeit oder einem Sparkonto. Sie können auch Beziehungen zu anderen Menschen meinen, sei es die Beziehung zu Eltern, Kindern, Geschwistern oder auch die romantische Beziehung zu unserem Partner. Ressourcen, und da wären wir wieder bei Seligman, sind aber auch eigene Stärken, die wir einsetzen können, um Aufgaben zu bewältigen. Seligman nennt diese Stärken⁶⁴ auch „Charakter- oder Signaturstärken“⁶⁵, Frankl würde von „Werten“ sprechen. Mit ihnen möchte ich mich im nächsten Kapitel noch ausführlich beschäftigen.

Die Gegenwart ist wohl der flüchtigste zeitliche Zustand in dem wir Menschen uns befinden: kaum würde ich das Wörtchen „Jetzt“ aussprechen, wäre es bereits wieder in der Vergangenheit verschwunden und für mich nicht mehr zu haschen.⁶⁶ So möchte ich die Gegenwart bewusst als kurze zeitliche Ausdehnung beschreiben, in der sich die Vergangenheit und die Zukunft treffen. Alle Achtsamkeitsübungen fokussieren auf diesen einen Moment – wissend, dass die Welt um den Menschen herum Bestand hat und nicht vergeht. So darf ich darauf vertrauen, dass alles, was ich *mir* als Mensch geschaffen habe in gewisser Weise Bestand hat: das Haus, welches man gebaut hat und (hoffentlich) bereits abbezahlt hat, die Liebe, welche man einem anderen Menschen gestanden hat und die nun verwirklicht wird indem man mit genau dieser Person nun eine Beziehung führt.⁶⁷

Trotz dieser Beständigkeit wohnt der Gegenwart auch das Potential der Änderung inne: in der Gegenwart kann man die Weichen für die Zukunft stellen. Man kann in einem Akt der Selbstfürsorge eine Versicherung abschließen oder eine Ausbildung beginnen, man kann aber auch in diesem kurzen flüchtigen Moment sich dafür entscheiden, sich zu entspannen, ganz im Hier und Jetzt zu sein um beispielsweise ruhiger zu werden oder am Abend leichter einschlafen zu können. Frederickson hat versucht uns die Veränderung des Augenblicks und das Poten-

⁶⁴Stärken sind bei Seligman unterschiedlich zu Talenten und sind für ihn „moralische Eigenschaften“. (Seligman (2003): p. 221)

⁶⁵„Signaturstärken“ sind die „Charakterstärken, die das Wesen eines Menschen ausmachen.“ (Seligman (2003): p. 258)

⁶⁶Anm.: - außer gedanklich, wie im obenstehenden Text dargelegt

⁶⁷Dies sei nur beispielhaft herausgearbeitet um ein besseres Verständnis für die Thematik zu schaffen.

tial, welches darin schlummert mit einer Beschreibung über die menschlichen Zellen näherzubringen. Sie schreibt, dass wir praktisch durch die andauernde Zellerneuerung binnen drei Monaten ein komplett neuer Mensch werden.⁶⁸ Anmerken muss man natürlich als Logotherapeut, dass wir weit mehr sind⁶⁹ als reine Zellhaufen. Es geht um das eigenverantwortliche Menschenbild: um die Möglichkeit der Veränderung und dem ihr innewohnenden Potential. Und es geht darum, dass wir die Freiheit haben uns in jeder Sekunde unseres Lebens zu entscheiden: *für* oder *gegen* etwas – und da greife ich nun auf das Unterkapitel 5.2 vor – als die vom Leben Befragten.⁷⁰

Am Ende unserer Zukunft steht der Tod und alles, was jetzt gerade ist und noch sein wird in unserem Leben wird dann vergangen sein. Hier schließt sich der Kreis und ich komme wiederum auf unseren Ausgangspunkt, die Vergangenheit zurück. Frankl hält in seinem Buch „Was nicht in meinen Büchern steht - Lebenserinnerungen“ fest:

”In mancherlei Hinsicht macht der Tod das Leben überhaupt erst sinnvoll. Vor allem aber kann die Vergänglichkeit des Daseins dessen Sinn aus einem einfachen Grunde nicht Abbruch tun, weil in der Vergangenheit nichts unwiederbringlich verloren, vielmehr alles unverlierbar geborgen ist.

Im Vergangensein ist es also vor der Vergänglichkeit sogar bewahrt und gerettet. Was immer wir getan und geschaffen, was immer wir erlebt und erfahren haben - wir haben es ins Vergangensein hineingerettet, und nichts und niemand kann es jemals wieder aus der Welt schaffen.”⁷¹

Das Vergangene ist für Frankl in der Vergangenheit geborgen⁷². Es sei für immer festgeschrieben. Von diesen Ressourcen können wir zehren, sie bestimmen unsere Gegenwart und stellen die Weichen unserer Zukunft.

⁶⁸Frederickson (211): p. 101 f.

⁶⁹Ein Grundpostulat der humanistische Psychologie ist ja: „Das menschliche Wesen ist mehr als die Summe seiner Teile.“ (Hutterer (1998): p. 19)

⁷⁰Frankl (1987): p. 96

⁷¹Frankl (1995): p. 9

⁷²siehe Frankl-Zitat weiter oben

4.1 Warum der Fokus auf das Positive hilfreich ist

Nach Kemper bewirken positive Emotionen eine bessere kognitive Funktion, soziale Unterstützung und psychischen Gesundheit,⁷³ davon hängt im Allgemeinen das Wohlbefinden einer Person ab.

Selbst eine flüchtige Erfahrung mit positiven Emotionen, beschreibt Kemper, erweitert vorübergehend das Denken und ermöglicht es dem Einzelnen, Ideen zu berücksichtigen, die die Person sonst nicht berücksichtigt hätte. Positive Emotionen führen zu größerer Kreativität, Aufmerksamkeit und zu der Fähigkeit, mehrere unterschiedliche Informationsquellen zu integrieren. Dabei beruft sich Kemper auf die weiter unten näher beschriebene „Broaden-and-Build-Theorie“ von Fredrickson.

Frederickson selbst beschreibt „sechs grundlegende Fakten in Bezug auf eine positive Grundhaltung“:⁷⁴

1. **Eine positive Grundhaltung vermittelt ein gutes Gefühl:** Die positive Haltung kennt zehn unterschiedliche Gefühle, welche das Erleben in der Gegenwart und das der Zukunft formen können: Freude, Dankbarkeit, Heiterkeit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Vergnügen, Inspiration, Ehrfurcht und Liebe.
2. **Eine positive Grundhaltung verändert das Denken:** Schlechte Gedanken können in gute Gedanken geändert werden⁷⁵ und das wiederum erweitert den Horizont der eigenen Möglichkeiten und die Flexibilität in unerwarteten Situationen.
3. **Eine positive Grundhaltung verändert die Zukunft:** Mit einer positiven Haltung durchs Leben zu gehen ermöglicht, „mehr positive Gefühle und damit innere Ressourcen“ zu sammeln. Dies wirkt sich auch auf das körperliche Wohlbefinden aus.
4. **Positive bremst negative Grundhaltung:** Für Frederickson ist dies „das Geheimnis der Resilienz“.⁷⁶

⁷³Kemper (2015): p. 237 im Journal of Evidence-Based Complementary Alternative Medicine, 22

⁷⁴Frederickson (2013): p. 21 ff.

⁷⁵An dieser Stelle möchte ich auch auf die Entsprechung in der EALT hinweisen: Elisabeth Lukas und die Einstellungsmodulation

⁷⁶„Mit Resilienz werden Prozesse oder Phänomene beschrieben, die eine positive Anpassung des Individuums trotz vorhandener Risikofaktoren widerspiegeln.“ (Reimann & Hammelstein (2006): p. 18

5. **Die positive Grundhaltung unterliegt dem Gesetz „Tipping - Points“:** Die Forscherin beschreibt, dass die Effekte der Positiven Psychologie nicht linear sondern in mehrere Richtungen ausstrahlen. Verändert man eine Sache am sogenannten „Tipping Point“ hat die Veränderung an einer Stelle enorme Auswirkungen zur Folge.
6. **Die positive Grundhaltung kann weiter ausgebaut werden:** Hier möchte ich nun Frederickson direkt zitieren, denn diese Aussage könnte so auch von Frankl sein: „Auf das, was sie zu welchem Zeitpunkt fühlen haben Sie mehr Einfluss als Sie glauben. Der Schatz Ihrer eigenen positiven Lebenseinstellung wartet auf Sie. Sie selbst sind das Zünglein an der Waage. Es liegt in Ihrer Hand, das Potential Ihres Lebens voll auszuschöpfen.“

Broaden-and-Build-Theorie: Laut der Autorin selbst gilt ihre Theorie als die am Häufigsten zitierte wissenschaftliche Erklärung für die Tatsache, dass Menschen überhaupt so etwas wie positive Gefühle haben.⁷⁷ Doch sehen wir uns einmal an, wie Frederickson positive Gefühle im Menschen erklärt:

Das Empfinden positiver Emotionen einer positiven Grundhaltung erweitert die Aufmerksamkeit („broaden“) und den Focus auf Wahlmöglichkeiten sowie das Repertoire hilfreicher positiver Gedanken und in der Folge Handlungen (kurzfristiger Effekt: offen für Neues, kreativ interessiert, verhaltens-flexibel). Dadurch wird die nächste Stufe der Aufwärtsspirale mit der Schaffung langfristiger positiver Ressourcen („build resources“) erreicht, was insgesamt positive Veränderungen nach sich zieht und wodurch wiederum mehr positive Emotionen empfunden werden.⁷⁸

Nachdem die Theorie für die Aufwärtsspirale bereits durch Korrelations- und Längsschnittstudien nachgewiesen ist, weist Blickhan auch auf den daraus folgenden „Undoing effect“ hin, welcher besagt, dass „positive Gefühle [...] die Konsequenzen negativer Emotionen abmildern und ausgleichen“ können.⁷⁹

Esch beschreibt in seinem Werk „Die Neurobiologie des Glücks“ wie sich Liebe, Flow, Glück und Zufriedenheit positiv auf den Körper auswirken: Durch die Ausschüttung bestimmter Hormone des Belohnungs- und Motivationssystems würden Gefäße erweitert, der Blutdruck gesenkt, das Herz- und Kreislaufsys-

⁷⁷Frederickson (2014): p. 277

⁷⁸Frederickson (1998): p. 300-309; Blickhan (2018): p. 76

⁷⁹Blickhan (2018): 76 f.

tem entlastet sowie das Immunsystem angeregt.⁸⁰ Doch nicht nur auf körperliche Ebene sieht der Mediziner und Neurowissenschaftler erwünschte Auswirkungen, psychisch beschreibt er: „Verhalten, Wahrnehmung und Motivation bedingen sich gegenseitig und sind u.a. über den hirneigenen Belohnungskreislauf miteinander verbunden.“⁸¹

4.2 Stärken und Werte

Zu den Gemeinsamkeiten der EALT und der PP zählen ohne Zweifel die als “(Charakter)Stärken“ in der PP bezeichneten und als “Werte“ in der Logotherapie bezeichneten Konstrukte. Tatsächlich sind sie konzeptuell sehr ähnlich und werden in der EALT synonym verwendet. Seligman sagt: „Eine Stärke ist ein Wert in sich.“⁸²

Einen Hinweis auf die enge Verbindung zwischen den Begriffen gibt uns auch die Mindmap von Smith, welche explizit „Stärken und Werte“ zusammen abbildet. Zu den hier angeführten Stärken und Werten zählen:⁸³

- Authentizität
- Kreativität
- Liebe und Humanität
- Weisheit und Wissen
- Demut
- Vergebung
- Humor
- Dankbarkeit
- Hoffnung
- Mut
- Mäßigung
- Spiritualität

⁸⁰Esch (2014): p. 161

⁸¹Esch (2014): p. 162

⁸²Seligman (2003): p. 226

⁸³vgl. Hefferon & Boniwell (2011) p. 14

- Glaube

Diese Beispiele an Stärken in der PP entsprechen oft genannten Werten der EALT und lassen sich gut deren drei Wertekategorien zuteilen:

- **Schöpferische Werte:** Kreativität, Weisheit und Wissen, Humor, Liebe und Humanität, Vergebung
- **Erlebniswerte:** Kreativität, Liebe und Humanität, Weisheit und Wissen, Vergebung, Humor, Dankbarkeit, Mäßigung, Spiritualität, Glaube
- **Einstellungswerte:** Authentizität, Liebe und Humanität, Weisheit und Wissen, Demut, Vergebung, Humor, Dankbarkeit, Hoffnung, Mut, Mäßigung, Spiritualität, Glaube

An dieser Stelle muss man darauf hinweisen, dass Seligman dies klarer herausgearbeitet hat als Frankl, der einzelne Werte eher im Fließtext beschreibt. Weiter sind *Werte* in der EALT oft subjektiv von der jeweiligen Person abhängig und nicht empirisch verankerte Konstrukte wie bei Seligman. Werte können demnach auch Familiensinn, Freundschaft oder Sparsamkeit sein – je nachdem, wo sich der Mensch noch beheimatet fühlt und was er selbst als wichtig erachtet. Im Gegensatz zu Seligman hat sich Frankl nicht mit einer Auflistung einzelner Werte beschäftigt, sondern er vertraut ganz im Verständnis eines humanistischen Weltbildes einerseits auf die kulturunabhängigen Werte menschlicher Gesellschaften und andererseits auf die individuelle Gewichtung von Werten.

Frankl versteht unter „Werteverwirklichung“, das Schöne und Gute für sich und in der Welt zu erfüllen. Um laut Frankl, „den Reichtum der Wertewelt [...] in seiner ganzen Fülle sichtbar zu machen“⁸⁴ führt er die drei unterschiedliche Wertekategorien, die wir uns an dieser Stelle ergänzend zu den oben genannten Werten noch einmal näher ansehen möchten:⁸⁵

- i.) **Schöpferische Werte:** Hier sind die Werte in der Verwirklichung der Aufgaben in unserem täglichen Sein gemeint. Je nachdem, wo der Mensch im Leben hingestellt wurde, sollte er die Aufgabe annehmen und sie erfüllen.⁸⁶ Damit sind jedoch nicht nur die erlebbaren Werte in der Arbeitswelt gemeint, sondern auch die Werte, die verwirklicht werden indem man sich

⁸⁴Frankl (2009): p. 91

⁸⁵Frankl (2009): p. 91 f.

⁸⁶Frankl (2009): p. 91

einer Sache aus reiner Lust und Freude daran hingibt, beispielsweise, wenn man seine Kreativität auslebt.^{87 88}

- ii.) **Erlebniswerte:** Die Werte überlappen sich bei Frankl teilweise, er selbst verlangt uns aber auch ab, flexibel in der *Bewertung* von Werten zu sein.⁸⁹ Erlebniswerte können also gleichzeitig wie schöpferische Werte verwirklicht werden. Beispielsweise kann das Malen eines Bildes als schöpferischer Akt alleine bereits eine wunderbare positive Emotion wie Zufriedenheit oder Glücksgefühl hervorrufen. Es kann aber auch ein wahres Erlebnis werden, wenn man achtsam auf seine Umgebung und auf den Akt des Malens selbst achtet. Die nasse Farbe auf die Leinwand aufzubringen, an der richtigen Stelle ein kräftiges Rot hinzufügen und zu sehen, wie es sich mit den bereits aufgetragenen Farben mischt kann einen Versunken machen im Augenblick.⁹⁰ Selbstverständlich kann auch ein gutes Essen, eine sanfte Berührung oder das Bewundern eines imposanten Gemäldes die Verwirklichung von Erlebniswerten darstellen.
- iii.) **Einstellungswerte:** Die Einstellung zu einer Sache kann laut Frankl in jedem Fall selbst bestimmt werden, sie ist nicht von außen vorgegeben. Wir dürfen die Dinge in einem positiven, edlen Lichte wahrnehmen. Es macht einen Unterschied, ob jemand eine langjährige Beziehung als „langweilig“ oder doch als „vertraut“ beschreibt. Selbst in den dunklen Stunden des Mensch-Seins, wenn Tod, Trauer oder Verlust ganz nahe ist, hat der Mensch noch die Freiheit, sich sein Erleben durch seine Einstellung zu gestalten. Frankl beschreibt dies mit „Tapferkeit im Leiden“ oder auch als „Würde auch noch im Untergang oder Scheitern.“⁹¹

Diese drei Wertekategorien entsprechen dem, was auch die positive Psychologie empfiehlt, um positive Emotionen in sein Leben einzuladen. Dieser Vorgang nennt sich *prioritise positivity* und kann nicht erzwungen, aber durch bewusstes Handeln forciert wird. Laut Blickhan wäre es möglich, Entscheidungen zu treffen, die positive Emotionen nach sich ziehen wie beispielsweise die eigene Freizeitgestaltung. „Und wenn die positiven Gefühle dann tatsächlich erlebt werden,

⁸⁷vgl. Hauser (2004): p. 344

⁸⁸Auch an dieser Stelle möchte ich auf die enge Vernetzung von EALT und PP hinweisen, denn bei Seligman finden wir die Kreativität unter den (Charakter)Stärken wieder. (vgl. Blickhan (2018): p. 110

⁸⁹Frankl (2009): p. 91

⁹⁰Anmerkung: man denke an Csikszentmihályis Flow-Erleben

⁹¹Frankl (2009): p. 93

so lassen sie sich mit den Prinzipien des bewussten Genießens - *Savouring* - intensivieren und verlängern.⁹² Und auch in diesem Punkt überschneiden sich die Positive Psychologie und die Logotherapie, obwohl sie zugegebendermaßen die selben Fakten und Wirkmechanismen unter anderen Bezeichnungen beschreiben und wiedergeben. Doch denken wir an *prioritise positivity* so können wir die Verwirklichung schöpferischer Werte, Erlebniswerte und selbst Einstellungswerte unter diesen Begriff subsumieren: i.) schöpferische Werte im Tun, im Schaffen eines Werkes, entweder beim Malen, Schreiben, Singen oder im Gartenbau. ii.) Erlebniswerteverwirklichung kann entweder auf einer langersehnten Reise stattfinden, beim Kirchgang oder auch nur bei einem stillen Waldspaziergang. iii.) zuletzt zu den Einstellungswerten, die es uns ermöglichen, in der Beziehung zu Menschen, in den bewältigten Lebensereignissen und unsere alltäglichen Lebensaufgabe Positives, Sinnhaftes und Schönes zu sehen.

Tauchen wir weiter in die PP ein, so treffen wir auf das PERMA-Modell des Wohlbefindens von Seligman, mit dem er die Voraussetzung für die empirische Überprüfbarkeit seiner Theorie geschaffen hat. Das PERMA-Modell⁹³ besteht aus fünf Faktoren, wobei Seligman noch zwei weitere Faktoren (Gesundheit/Vitalität und Selbstwirksamkeit) ausgemacht hat:⁹⁴

- Positive Emotionen
- Engagement
- Beziehungen
- Sinn
- Zielerreichung

Gerade auch im PERMA-Modell, dessen Annahmen sich durch umfangreiche Studien zu den einzelnen Faktoren bestätigen lassen, und der Wertekategorien bei Frankl sehe ich eine große Überschneidung. Zugegebenermaßen hat Frankl die einzelnen Faktoren nicht so sauber ausgearbeitet wie Seligman. Seligman beschreibt „flourishing“, das Aufblühen des Menschens, welches mit Hilfe des

⁹²Blickhan (2018): p. 83

⁹³Anm.: im Englischen Original bildet Seligman ein Akronym aus den Anfangsbuchstaben Bezeichnungen der einzelnen Faktoren: **P**ositive Emotion, **E**ngagement, **p**ositive **R**elationships, **M**eaning sowie **A**ccomplishment

⁹⁴vgl. Blickhan (2018): p. 56 und Seligman (2015): p. 45

Perma-Modells erreicht werden soll in der Tat praktisch identisch mit der Werteverwirklichung in den drei beschriebenen Wertekategorien - Schöpferische-, Erlebnis- und Einstellungswerte - bei Frankl.⁹⁵ So kann man im logotherapeutischen Sinn zu Seligmans Perma-Modell Stellung beziehen und vergleichen, in wie weit inhaltlich Gleiches gemeint ist:

- Positive Emotionen: bezeichnen Gefühle wie zum Beispiel Liebe, Freude und Glück. Auch die EALT erarbeitet mit Menschen, den Blick auf die guten Dinge, die vorhandenen Ressourcen zu richten, auf das „was noch heil ist“ um ein sich-selbst-und-der-Zukunft-vertrauendes, positives Gefühl zu generieren. Die Logotherapie strebt positive Emotionen durch Werteverwirklichung⁹⁶ an und führt diese durch eine bewusst wertschätzende Haltung des Psychotherapeuten herbei.
- Engagement: nach Feld ist Flowerleben in der Positiven Psychologie „das völlige Aufgehen in einer Situation“⁹⁷ gemeint. Frankl nennt dies *Selbsttranszendenz*: Diese genuin menschliche Gabe bezeichnet die Fähigkeit, einen Sinn über sein eigenes Dasein hinaus zu finden.⁹⁸ „Der Mensch transzendiert sich selbst in die Welt hinein, auf den Sinn hin, auf den Logos hin.“⁹⁹
- Beziehungen: Frankl sieht den Menschen eingebunden in die soziale Umgebung. Die Möglichkeit zur Selbsttranszendenz liegt für Frankl also nicht nur in der Beschäftigung mit einer Aufgabe sondern auch in der Beziehung zu anderen Personen: „Mensch sein heißt immer schon ausgerichtet und hingeeordnet sein auf etwas oder jemanden, hingegeben sein an ein Wert, dem sich der Mensch widmet, an einen Menschen, den er liebt, [...] Und nur in dem Maße, in dem der Mensch solcherart sich selbst transzendiert, verwirklicht er auch sich selbst: im Dienst an einer Sache - oder in der Liebe zu einer anderen Person.“¹⁰⁰
- Sinn: Der „Willens zum Sinn“ ist Frankls Antwort auf die Psychoanaly-

⁹⁵Weiter unten werden wir uns noch einmal ausführlicher mit Frankls Wertekategorien beschäftigen.

⁹⁶Für Frankl sei die Werteverwirklichung in jeder Lebenslage möglich. Kruse verweist auf Frankls drei grundlegende Wertformen die vom *homo faber*, dem schaffenden Menschen, vom *homo amans*, dem liebenden Menschen und vom *homo patiens*, dem (er)leidenden Menschen verwirklicht werden können. (vgl. Kruse (2016): p. 270)

⁹⁷Feld (2018): p. 4

⁹⁸vgl. Frankl (2017): p. 52

⁹⁹Frankl (2017): p. 35 f.

¹⁰⁰Frankl (2017): p. 26

tische Maxime des „Willens zur Lust“ oder auf Adlers Annahme eines „Willens zur Macht.“¹⁰¹ Weiter merkt Frankl an, dass Sinn nicht gegeben, sondern von der einzelnen Person gefunden werden muss.¹⁰² Wir erfahren als Menschen also den Lebenssinn durch unsere Hingabe in einer Aufgabe, durch aktive Teilnahme an der Gesellschaft und in den Beziehungen zu anderen Menschen, unserer Familie und in unserer Partnerschaft. Gläubige Menschen erfahren einen Sinn auch durch die Hingabe an Gott, Kontemplation oder die Erfüllung der angenommenen göttlichen Gebote, zum Beispiel *Caritas* und Nächstenliebe mit dem damit verbundenen Engagement.

- Zielerreichung: „Der Aspekt der Zielerreichung umfasst das Gefühl, sich als wirksam zu erleben, sei es bei der Bewältigung von kleineren Aufgaben und täglichen Pflichten oder bei der Erreichung größerer Ziele und dem Streben nach Erfolg.“¹⁰³ Zielerreichung gelingt in der Logotherapie unter Einsatz der persönlichen Werte und dem Erkennen eines individuellen Sinns auf ein Ziel hingichtet. Ziele müssen dabei nicht unbedingt in einer fernen Zukunft liegen oder schwer erreichbar sein. Oft ist es ausreichend, den Sinnaufruf des Augenblicks zu erkennen und befähigt durch des Menschens höchstpersönlichen Werte zu handeln um ein Ziel zu erreichen.

Während es für Seligman klar ist, dass Menschen über unterschiedliche Stärken verfügen, ist Frankl in Punkto „Werte“ nicht so streng, wie man auf den ersten Blick vermuten würde. Frankl bezeichnet Werte als „relativ“, das bedeutet, dass nicht andere Menschen oder gar die Gesellschaft vorgibt, was ein erstrebenswerter Wert zu sein hat, sondern, dass einzig und allein das Gewissen als „Sinnorgan“ des Menschen den individuellen Wert für eine Person festlegt.¹⁰⁴

4.3 Humor

Humor und Witz stellen für Frankl eine wunderbare Art der Selbstdistanzierung dar.¹⁰⁵ Frankl entwickelte als eine der Interventionsmethoden der EALT

¹⁰¹„Wovon der Mensch zutiefst und zuletzt durchdrungen ist, ist weder der Wille zur Macht noch ein Wille zur Lust, sondern ein Wille zum Sinn.“ (Frankl, (1996): p. 9

¹⁰²vgl. Frankl (1996): p. 14

¹⁰³Feld (2018): p. 5

¹⁰⁴vgl. Frankl (2017): p. 105

¹⁰⁵So widmete er beispielsweise in seinem Buch „Was nicht in meinen Büchern steht - Lebenserinnerungen“ ein ganzes Kapitel dem Humor, indem er von Seite 18 bis 22 *Über den Witz* schrieb. (Vgl. Frankl (1995): p. 18 ff.

die *Paradoxe Intention*¹⁰⁶. Niemiec und Seligman dürften den Humor in ähnlicher Weise wie Frankl sehen, ordnen sie ihn doch als Stärke unter die Tugend Transzendenz.¹⁰⁷

Hatzinger und Hättenschwiler beschreiben die Paradoxe Intention „als gut evaluiertes kognitives Verfahren“. Sie beschreiben den Wirkmechanismus wie folgt: ein leidvolles Symptom proviziere eine angstvolle Erwartung, welche mit einer vegetativen Erregung einhergehe. „Gleichzeitig versucht der beunruhigte Patient, das Symptom zu kontrollieren, wodurch das Problem sich im Sinne einer positiven Rückkopplung verstärkt.“¹⁰⁸ Bei der paradoxen Intention leitet der Psychotherapeut den Patienten an, seine eigenen Ängste oder Zwänge durch maßlose Übertreibung derselben *klein* zu machen, ihnen ihre innewohnende Macht zu nehmen. Dies geschieht durch die humorvolle Charikatur des eigentlichen Problems, durch Herbeisehenen von dem, was man eigentlich vermeiden möchte und Übertreibung der Situation.

Nach Niemiec¹⁰⁹ ist Humor:

- eine der fünf Stärken Seligmans, „die am meisten mit Lebenszufriedenheit assoziiert sind“
- eine der von Seligman beschriebene Stärke, „die am meisten mit Freude/positiven Gefühlen“ konotiert ist
- mit einer Vielzahl von positiven gesundheitlichen Vorteilen verbunden

Ähnliche Methoden finden wir als *Symptomverschreibung* bei Watzlawick¹¹⁰ und in der Herangehensweise der Provokativen Therapie von Farelly.¹¹¹

Charlotte Cordes und Noni Höfner haben einen großen Beitrag zur Weiterentwicklung von Farellys Ansatz geleistet. Sie haben das Konzept kulturell an Mitteleuropa und den deutschsprachigen Raum angepasst und zeitgemäß übersetzt, so dass es viel der früheren konfrontativen Schärfe verloren hat. Sie selbst bezeichnen ihr Konzept als „LKW“, die „liebevolle Karikatur des Weltbildes

¹⁰⁶Frankl (1995): p. 45

¹⁰⁷Niemiec (2019): p. 198

¹⁰⁸vgl. Hatzinger & Hättenschwiler (2001)

¹⁰⁹Niemiec (2019): p. 198

¹¹⁰Milowiz (2009): p. 18

¹¹¹Cordes (2017)

der Klienten“.¹¹² Ich würde behaupten, dass diese Herangehensweise viel mit Frankls Paradoxe Intention gemeinsam hat.

4.4 Sinn & Sinnfindung

„Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie“¹¹³

Eine zutiefst menschliche Fähigkeit ist, sich über den Sinn Gedanken zu machen - sei es nun über den Sinn einer Tragödie, den Sinn eines schicksalhaften Ereignisses oder gar den Sinn des Lebens. Oftmals berichten meine PatientInnen im Erstgespräch „keinen Sinn mehr (in ihrem Leben) zu sehen“. Die Frage nach der erlebten und empfundenen Sinnhaftigkeit stellt sich uns nicht, wenn es uns gut geht. Sie stellt sich uns nicht, wenn wir von Glück beseelt sind. Die Frage stellt sich entweder i.) auf einer philosophischen Ebene - ähnlich, wie Menschen a priori über den Tod sprechen können oder ii.) auf der existenziellen Ebene, wenn Menschen zutiefst in dem, was sie sonst an Werten leben konnten *verunsichert* werden. Dazu ist es völlig unerheblich, ob diese existenzielle Erschütterung nun durch ein Ereignis, wie beispielsweise der Tod einer nahestehenden Person, oder durch eine Störung wie eine Depression ausgelöst wurde.

Eng verwandt mit der Sinnfrage sind alle die Fragen, die nach einem *Warum* begehren. Die Frage „Warum“ ist die logische Konsequenz aus dem Erleben der Sinnlosigkeit des Augenblicks und lässt uns gleichzeitig hoffen: denn, wenn es noch ein „Warum“ zu fragen gibt, so werden wir von unserem Gegenüber um einen Grund für das Leben gebeten, um eine kleine Erklärung, die es schafft, ein bisschen Ruhe in die Gedanken und Emotionen der betroffenen Person zu bringen. Es ist ein Anker, den ein Mensch auswirft - er hat noch Fragen, er hat noch nicht abgeschlossen, er ist noch psychotherapeutisch erreichbar.

Das ist beinahe wie ein kleiner Zauber: die Worte erschrecken im ersten Moment, denn kaum ausgesprochen, verunsichern sie auch uns: ist die Person gegenüber suizidal? Wie würde es mir selbst ergehen, würde ich dieses Schicksal erleben? Und trotzdem zeigt uns dieses „Warum“, dass es weitergehen soll, dass der Mensch gegenüber (An)Bindung sucht. Wichtig ist, dass sich das verzeifelte,

¹¹²vgl. <https://provokativ.com/> [online], 07.11.2020

¹¹³Frankl (2017): Buchtitel

hilflose „Warum“ im Sinne einer in der Logotherapie oft beschworenen „Koperikanischen Wende“ in ein starkes „Warum“ im Sinne eines positiv, sinnstiftenden „Wofürs“ wandelt. Ein solcher Grund, der in die Zukunft gerichtet stark an die Gegenwart bindet, könnte gleichwohl im posttraumatischen Wachstum neue Möglichkeitsräume eines gelungenen Lebens eröffnen: gerade aus der Erfahrung heraus ist es möglich, andere Menschen zu unterstützen, seine eigenen Grenzen zu erkennen, sich selbst voll Mitgefühl wahrzunehmen und Gutes zum Erblühen zu bringen. Die Psychotherapie gelingt, wenn das Schicksal angenommen wird und die Person daran reift.

Lippke und Renneberg halten in ihrer Definition von Gesundheit fest, „dass zu Gesundheit nicht nur körperliches Wohlbefinden (z. B. relative Freiheit von Beschwerden, Beeinträchtigungen und Krankheit) und psychisches Wohlbefinden (z. B. Lebenszufriedenheit) gehört, sondern dass auch Leistungsfähigkeit, Selbstverwirklichung und Sinnfindung zu berücksichtigen sind.“¹¹⁴ Sinn und Sinnfindung werden also auch von der Wissenschaft entsprechend fächerübergreifend gewürdigt.

Der langjährige Wegbegleiter und Frankl-Vertraute Harald Mori hält in seinem 2020 erschienenem Buch *Existenzanalyse und Logotherapie* fest, dass Frankls „Überleben der Konzentrationslager“ ...“durch einen bedingungslosen Glauben an einen Sinn im Leben möglich geworden“ war.¹¹⁵ Nun stellt sich für viele Menschen die Frage nach dem Sinn des Lebens. Oft höre ich in Erstgesprächen, dass das Leben für die betreffende Person keinen Sinn mehr mache. Vielleicht ist diese Aussage eine Floskel, eine Umschreibung dafür, dass man sich so sein Leben nie vorgestellt hat und es unter diesen Umständen eventuell sogar nicht weiterleben möchte. Vielleicht wird dieser Aussage von einem hilfeschuchenden Menschen verwendet, um auf die Dringlichkeit der erwarteten Hilfe hinzuweisen. Vielleicht ist es aber auch nur die falsche Frage, die wir stellen, denn wie Frankl es ausdrückt, kann Sinn nicht gegeben sondern nur gefunden werden und weiter: „Daß wir nach dem Sinn des Lebens eigentlich nicht fragen dürften, da wir es selbst sind, die da befragt werden: Wir sind es, die zu antworten haben auf die Fragen, die uns das Leben stellt. Und diese Lebensfragen können wir nur beantworten, indem wir unser Dasein verantworten.“¹¹⁶ Dies sei dem Menschen bis zum letzten Augenblick möglich und zwar durch.¹¹⁷

¹¹⁴Lippke & Renneberg (2006): p. 8

¹¹⁵Mori (2020): p. 133

¹¹⁶Frankl (1995): p. 36

¹¹⁷Frankl (1995): p. 44

1. eine Tat, die wir setzen
2. ein Werk, das wir schaffen
3. ein Erlebnis, eine Begegnung und Liebe

Frankl beschreibt dies als „menschlichste unter den menschlichen Fähigkeiten: der Fähigkeit, das Leid in eine menschliche Leistung zu transfigurieren.“¹¹⁸ Blickhan schreibt dazu treffend: „Wir können mit unserem Leben auch zufrieden sein, wenn es gerade kein Wellness-Urlaub ist; wenn wir wissen, warum es sich lohnt, dieses Leben zu leben.“¹¹⁹ Mit Frankl gesprochen könnte man ausdrücken: „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.“¹²⁰ Lukas erkennt Sinnvolles¹²¹ nach dessen teleologischen Gehalt. Demnach sei sinnvoll

- 1.) - was eine überragende Chance hat, Gutes zu bewirken
- 2.) - was das Wohl aller Beteiligten mitbetrachtet
- 3.) - was frei von selbststüchtigen Motiven ist
- 4.) - was im Hier und Jetzt äußerst konkret ist
- 5.) - was nicht überfordert und nicht unterfordert
- 6.) - was mit erfahrenen Mitmenschen konsensfähig ist
- 7.) - was einem die Kraft, es zu wollen, zufließen lässt

In den genannten Punkten erkennen wir ganz eindeutig den starken Zusammenhang mit der Positiven Psychologie:

ad 1., 2. und 3.) Gutes zu bewirken und zwar nicht nur für die betreffende Person selbst, sondern auch für die Gesellschaft insgesamt ist ein wichtiges Anliegen der PP.¹²² Es entspricht jedoch auch Frankls Weg zur Selbsttranszendenz, zum Über-sich Hinaus-Wachsen, welches wir auch in den Punkten 2 und 3 wiederfinden.

ad 4. und 5.) Die Definition von „im Hier und Jetzt“, „äußerst konkret“ und von dem, „was nicht überfordert und nicht unterfordert“ entspricht der Definition des Flowerleben von Csikszentmihályi.¹²³

¹¹⁸vgl. Frankl (1993): p. 44

¹¹⁹Blickhan (2018): p. 30

¹²⁰Frankl (2005): p. 101

¹²¹vgl. Lukas (2011): p. 18

¹²²Blickhan (2018): p.28 und Esch (2017): p. 17 ff.

¹²³Blickhan (2018): p. 174 ff.

ad 7.) Ansatzweise kann man auch hier eine Überschneidung zum Flow-Erleben erkennen.

Seligman beschreibt einen psychologischen und einen theologischen Aspekt der Sinnfindung beziehungsweise in der Verwirklichung von Zielen.¹²⁴ Der theologische Aspekt ist umso interessanter, als Seligman selbst zwischen einem atheistischen und agnostischen Standpunkt schwankt. Er scheint jedoch, wenn er seine eigene Theorie zu Ende denkt durchaus auf ein größeres Ganzes, auf die Idee des intelligenten Designers zu stoßen.

Seligman strebt neben dem Glück des Einzelnen das gesunde und eine positive Entwicklung der gesamten Gesellschaft an. Um dies zu erreichen, könnten wir unsere (Signatur-)Stärken einsetzen oder eben in der Logotherapie unsere Werte verwirklichen. Seligman schreibt, dass wir als Menschen ja die freie Wahl haben, welche unserer Stärken wir einsetzen möchten, um eine Mehrung von Glück in der Gesellschaft zu befeuern. Sinn steht bei Seligman im Zusammenhang mit Transzendenz, Lebensglück des Einzelnen und Vermehrung von Glück in der Wertegemeinschaft: „Das gute Leben besteht darin, Ihr Glück zu gewinnen durch den Einsatz Ihrer Signatur-Stärken in den zentralen Bereichen des Lebens. Das sinnvolle Leben fügt dem eine weitere Komponente hinzu: ebendieselben Stärken einsetzen, um Wissen, Macht und Güte zu mehren. Ein solches Leben ist sinnerfüllt.“¹²⁵

Sinnfindung und -verwirklichung ist nach Frankl ganz eng mit Ziel und Zielverwirklichung verbunden. Laut Maier, Heckhausen und Steinmann werden die Begriffe „persönliche Ziele“, „Lebensaufgaben“, „persönliche Bestrebungen“, „persönliche Projekte“ und „aktuelle Anliegen“ synonym verwendet.¹²⁶

¹²⁴vgl. Seligman (2003): p. 398 ff.

¹²⁵Seligman (2003): p. 405

¹²⁶vgl. Maier et al (2018): p.4

5 Interventionen der PP und ihre Entsprechung in der EALT

5.1 Bewältigung der Vergangenheit: Vergebung

5.1.1 Viktor Frankl: Vergebung als Wegbereiter für neue Möglichkeiten

Wenn wir einen Blick auf das Leben von Viktor Frankl werfen, fällt seine große Gabe zur Vergebung auf: Selbst nachdem er die Gräueltaten des Nationalsozialismus am eigenen Leib erfahren hat, den Großteil der ihm nahestehenden Menschen verloren hat und nur mit Glück selbst dem Tod im Konzentrationslager entkommen war,¹²⁷ hatte er dennoch die große Stärke, seinen Mitmenschen und Peinigern, ja grob umrissen der damaligen Gesellschaft zu vergeben.

In einer vielbeachteten Rede 1988 am Wiener Rathausplatz hielt Frankl fest:¹²⁸

„Meine Damen und Herren, ich hoffe auf Ihr Verständnis, wenn ich Sie bitte, zu dieser Stunde des Gedenkens gemeinsam mit mir zu gedenken:

Meines Vaters- er ist im Lager Theresienstadt zugrunde gegangen;
meines Bruders- er ist im Lager Auschwitz umgekommen; meiner Mutter- sie ist in der Gaskammer von Auschwitz ums Leben gekommen; und meiner ersten Frau- sie hat im Lager Bergen-Belsen ihr Leben lassen müssen. Und doch muss ich Sie darum bitten, von mir kein Wort des Hasses zu erwarten. Wen sollte ich hassen? Ich kenne ja nur die Opfer, aber nicht die Täter, zumindest kenne ich sie nicht persönlich- und ich lehne es ab, jemanden kollektiv schuldig zu sprechen. Eine Kollektivschuld gibt es nämlich nicht, und ich sage das nicht erst heute, sondern ich hab das vom ersten Tag an gesagt, an dem ich aus meinem letzten Konzentrationslager befreit wurde- und zu der Zeit hat man sich wahrlich nicht beliebt gemacht, wenn man es gewagt hat, öffentlich gegen die Kollektivschuld Stellung zu nehmen.“

Aber auch persönlich schaffte es der weltoffene und interessierte Viktor Frankl gut, Personen zu vergeben, die der damaligen nationalsozialistischen Idee

¹²⁷vgl. Frankl (2005): Trotzdem ja zum Leben sagen - Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager

¹²⁸vgl. <https://www.praxis-logotherapie.de/rede-von-viktor-e-frankl/>, [19.08.2020]

anhängig waren. Beispielsweise ist die Beziehung zu dem Philosophen Martin Heidegger, der nach dem Ende der Nazi-Diktatur als umstrittene Persönlichkeit galt, bekannt. Er beschreibt die Diskussionen mit Heidegger sogar als seine kostbarsten Erlebnisse.¹²⁹

5.1.2 Wie Vergebung gelingen kann

Frederic Luskin, seineszeichens Professor an der Universität Stanford¹³⁰ forscht intensiv an den Wirkmechanismen von Vergebung. Auf der Internetseite der Universität Berkeley *Greater Good in Action - Science-based Practices for a meaningful life* werden mehrere Übungen oder Interventionen zu dieser Thematik vorgestellt. Eine davon ist von Luskin und umfasst neun Schritte, die zu Vergebung führen sollen:¹³¹

- 1 Die betroffene Person macht sich bewusst, welche *Gefühle* sie in Bezug auf das Ereignis hat und erkennt, *was genau* an der Situation für sie nicht in Ordnung war. Danach sollte man ein paar Personen, denen man vertraut, davon erzählen.
- 2 Die betroffene Person macht sich klar, dass Vergebung ihr selbst nützt und nicht einer anderen Person. Sie macht es für sich selbst.¹³²
- 3 Wichtig ist auch, dass sich die Person klar macht, dass Vergebung nicht immer bedeutet, einer anderen Person direkt zu vergeben - sie zu *entschuldigen*, sondern dass der Gewinn für sie selbst darin liegt, ein freieres Leben zu haben, wenn man sich nicht immer mit damit quält, was einem angetan wurde oder dass man eine andere Person einer Tat beschuldigt. Das Geschehene sollte die Person nicht persönlich nehmen.
- 4 Der vierte Schritt ist sich klar zu machen, dass die psychische Not nichts mit der Verletzung die früher stattgefunden hat zu tun hat, sondern dass die Emotionen, Kognitionen und Gefühle (auch körperliche), die jetzt auftreten für das negative Empfinden verantwortlich sind.
- 5 Eine wichtige, wenn man so möchte Erste-Hilfe-Maßnahme für den Moment, in dem man die psychische Bedrängnis verspürt ist Entspannung,

¹²⁹Frankl (1995): p. 91 f.

¹³⁰vgl. <https://vpge.stanford.edu/people/fred-luskin> (03.08.2020)

¹³¹Online abrufbar unter: https://ggia.berkeley.edu/practice/nine_steps_to_forgiveness (29.07.2020)

¹³²Motivation!

Ablenkung - vielleicht Progressive Muskelentspannung oder ein Spaziergang. Alles Positive, was für die Person in diesem Moment hilfreich erscheint.

- 6 Ein Meilenstein in der Bewältigung problematischer Lebenssituationen gelingt auch, wenn wir uns klar machen, dass wir zwar Ansprüche an andere Personen stellen - wie zum Beispiel geliebt oder gehört zu werden, diese Personen uns das Gewünschte jedoch nicht geben (können). Leiden entsteht aus diesem Gefühl des Mangels durch den selbstempfundenen Anspruch. Andere Menschen sind nicht verpflichtet, unsere Wünsche zu erfüllen.
- 7 Wenn die eine Herangehensweise nicht passt, sollte man nach anderen Wegen suchen, um „positive Ziele“ oder Wünsche zu erreichen.
- 8 Dieser Schritt ist einer der Schönsten: zwar verwendet Lusk in im englischen Original den Ausdruck „Rache“ und dieser scheint mir zu negativ, aber was er damit ausdrücken möchte ist durchwegs Positiv. Er meint, dass ein gut gelebtes Leben Ihre beste „Rache“ ist. Anstatt sich auf die verwundeten Gefühle zu konzentrieren und damit der Täter-Person, Macht über einen zu geben, sollte man nach der Liebe suchen und sich mit Schönheit und Freundlichkeit umgeben. Sein Tipp lautet: „Setzen Sie mehr Energie ein, um zu schätzen, was Sie haben, anstatt sich um das zu kümmern, was Sie nicht haben.“
- 9 Der letzte Schritt verlangt von uns, den Blick auf die Vergangenheit zu ändern: nicht mehr in Trauer, Ärger, Verzweiflung oder Wut sollte an das Vergangene gedacht werden, sondern es sollte die Chance im Erlebten gesehen werden. Durch die neue Sichtweise soll man auch selbst an die eigene Leistung - zu vergeben - erinnert werden.

Zusätzlich würde Esch noch eine Mitgefühls- oder auch *Loving-Kindness*-Meditation empfehlen. Bei dieser Meditation liegt der Fokus zuerst auf der Atmung und wird dann später auf Mitgefühl und Wohlwollen gelenkt. Spürt man dieses Gefühl, so stellt man sich unterschiedliche Adressaten vor, welchen man dieses positive Gefühl schicken möchte. Beginnend bei Menschen, die man liebt, dann über sich selbst und weitere Personen bis hin zu dem Täter, dem man verzeihen möchte. Die „Meditation der Liebenden Güte“ lässt sich auch auf alle Menschen weltweit

ausdehnen.¹³³

Zu Punkt Drei muss man festhalten, dass gerade hierin sehr viel Logotherapeutisches zu finden ist: Im Englischen Original hält Luskin fest: „In forgiveness, you seek the peace and understanding that come from blaming people less after they offend you and taking those offenses less personally.“ In der EALT würde man diesen Umstand mit „Selbstdistanzierung“ beschreiben: Die Person schafft durch ihre Haltung Distanz zum Vorgefallenen. Sie distanziert sich, um nicht im Gefühl des Verletzt-Werdens wie in einem Strudel unterzugehen. Sie erkennt, auch mit Hilfe von Punkt eins und zwei, dass das, was vorgefallen war, nicht richtig war, welche Gefühle es bei ihr auslöst und wie andere Personen dies wahrnehmen und bewerten (Außensicht). In Punkt sechs und sieben findet sich in der Logotherapie das Pedant der Einstellungsmodulation und das Aufzeigen oder -finden von neuen Möglichkeiten der Bewertung.

In Ihrem Buch „Sinnzentrierte Psychotherapie - Die Logotherapie von Viktor E. Frankl in Theorie und Praxis“ beschreibt die Frankl-Schülerin Elisabeth Lukas ein schönes Beispiel einer neuerlichen, anderen Bewertung einer vergangenen Situation. Die Patientin in der Fallbeschreibung leidet unter Schlaflosigkeit und grübelt abends im Bett noch über „ärgerliche“ Geschehnisse nach. Sie beschreibt Ereignisse, die sie immer wieder beschäftigen wie beispielsweise die Asche, die durch das Rauchen ihrer Nachbarin auf ihren Balkon und somit auf ihre Sitzbank geweht werde, ebenso wie Ereignisse, die einmalig aufgetreten sind wie beispielsweise ein unbeabsichtigtes Treffen bei einem Spaziergang, mit dem sie andere Pläne verfolgte.

Elisabeth Lukas erarbeitete darauf hin jedoch eine andere, positive Beschreibung der Vorkommnisse. Nicht der ältere Herr hatte sie davon abgehalten, alleine spazieren zu gehen und die Zeit dann noch lesend mit einem Buch auf einer Parkbank zu verbringen, sondern sie hätte diesem Menschen „großherzig“ etwas ihrer Zeit geschenkt und er erlebte eine Entlastung durch die Möglichkeit des Aussprechens. Das wertete nicht nur die vergangene Situation auf, indem sie von einem ärgerlichen Erlebnis zu einem positiven Ereignis wurde, es wertete auch die Klientin selbst auf, indem sie sich als wertschätzend und mitfühlend wahrnehmen konnte.

Ebenso verhielt es sich nach der Umdeutung ähnlich mit der Ärger auslösenden Nachbarschaftssituation: die Patientin selbst berichtete, nicht mit der Nachbarin sprechen zu wollen. Im gemeinsamen Gespräch mit der Therapeutin änder-

¹³³vgl. Esch (2017): p. 223

te sich jedoch der Blick auf das Geschehene. Die Klientin selbst wische ihre Bank im Sommer ohnehin täglich und deswegen würde das „bisschen Asche“ eigentlich nicht mehr Arbeit machen.¹³⁴ Wiederum gelingt Lukas hier ganz Wunderbares im Sinne ihrer Klientin: die Vergangenheit wird befriedet, die Zukunft frei, denn Abwischen würde die Patientin ja ohnehin, nur der Fokus ist nicht mehr auf dem Groll auslösenden Tatbestand.

Die Existenzanalytikerin und Logotherapeutin Brigitte Ettl hat einmal in einem Vortrag auf wunderbare Weise das Buch von Melanie Wolfers¹³⁵ auf den Punkt gebracht. Diese beschrieb den Weg der Versöhnung in folgenden sechs Schritten:¹³⁶

- Schmerz zulassen, die eigenen Gefühle spüren
- Sich selbst und andere besser verstehen
- Heilsame Enttäuschungen
- Wage das Ja und du erlebst Sinn
- Vergeben als Freiheitsgeschehen
- Vergebung geschehen lassen

Wichtig ist auch hier wieder der fünfte Punkt, der direkt auch den Begriff „Freiheit“ hinweist. Diesen kann man auf zwei Arten verstehen: i.) meint es die Freiheit einer Person, sich *für* etwas, in diesem Fall *Vergebung* zu entscheiden und im weiteren folgt daraus, dass man ii.) nicht mehr in der Opferrolle gefangen ist oder verharren muss, man wird relativ frei *von* dem, was einem angetan wurde.

Durch die Besonderheit, eine unzerstörbare geistige Dimension anzunehmen, bieten die EALT auch theologisch interessierten Menschen einen Anhaltspunkt. Eine solche theologische Fundierung durch den Therapeuten ist zwar nicht verlangt, erweist sich aber bei bestimmten Patientengruppen, welche selbst einen

¹³⁴vgl. Lukas (2016): p. 32ff

¹³⁵Wolfers, Melanie (2016): Die Kraft des Vergebens. Wie wir Kränkungen überwinden und neu lebendig werden, 2. Auflage, 7. Druck, Freiburg: Herder

¹³⁶Online abrufbar unter: http://www.franklzentrum.org/images/downloads/downloads/VIKTOR_FRANKL_ZENTRUM_WIEN_Handout_Schuld_und_Suehne_Dr.Brigitte_Ettl.pdf, p. 4, (18.08.2020)

religiösen Hintergrund haben als wirkmächtig und heilsam. Vergebung ist gerade im Christentum ein hohes Gut und bereits in der Bibel verschriftlicht.¹³⁷

Die Frankl Schülerin Elisabeth Lukas hat den „Phantastischen Dialog“ entwickelt, mit dessen Hilfe es sogar gelingen kann, ein sehr altes Unrecht, welches einem widerfahren ist oder (welches man jemanden angetan hat) und man keine reale Gelegenheit zur Vergebung und Versöhnung durch den Tod der Täter- (oder Opfer-) Person mehr hat, zu tilgen. Die betroffene Person kann durch die schriftliche Arbeit neue Erkenntnisse gewinnen, sich Schmerz „von der Seele“ schreiben und dadurch zu einer neuen Perspektive und daraus resultierend zu neuen Freiheiten gelangen. Lukas merkt an, dass man „in jedem Augenblick bewussten Lebens“ seinen Eltern „die Fehler, die sie gemacht haben verzeihen und sich für die Opfer, die sie gebracht haben bedanken“ kann.¹³⁸

Ettl¹³⁹ beschrieb in ihrem Vortrag den Phantastischen Dialog wie folgt:

- a Treffen der KonfliktpartnerInnen im Jenseits (alle negativen Eigenschaften sind Vergangenheit) - sie treffen sich mit ihrem guten, heilen Persönlichkeitskern
- b sie treffen einander als gute FreundInnen
- c sie erklären, was sie auf Erden bewegt bzw. zu manchen Taten verleitet hat
- d sie schenken einander Verständnis
- e sie erfahren so gegenseitig mehr über die Motivation

Fallbeschreibung Fr. A.

Fr. A. ist eine ältere Dame im 84 Lebensjahr, die in die Therapie kommt, um mit den Folgen eines Schlaganfalles und der daraus resultierenden körperlichen Einschränkungen besser umgehen zu können. Sie war Zeit ihres Lebens eine starke, selbstbestimmte Frau und empfindet ihren körperlichen Zustand nun als überfordernde Einschränkung. Therapieziel ist die Akzeptanz des jetzigen

¹³⁷Online abrufbar unter: <https://dailyverses.net/de/vergebung> (15.08.2020):

„Seid aber untereinander freundlich und herzlich und vergebt einer dem andern, wie auch Gott euch vergeben hat in Christus.“ (Epheser 4:32)

„Und richtet nicht, so werdet ihr auch nicht gerichtet. Verdammt nicht, so werdet ihr nicht verdammt. Vergebt, so wird euch vergeben.“ (Lukas 6:37)

¹³⁸Lukas (2016): p. 46

¹³⁹Ettl, Brigitte, Ebd.

Zustandes und der Fokus auf das, was noch heil ist und was trotz allem noch möglich ist.

Im Laufe dieser Therapie tauchte in der Biographiearbeit immer wieder der Vater als mächtiger, auch jähzorniger Mann auf. In seiner Dominanz übersah er die emotionalen Bedürfnisse seiner Tochter, die sich nach Nähe, Anerkennung, Milde und Liebe sehnte.

Fr. A. bedauert, dass es nie zu einer Aussprache kam, sie nie ihm gegenüber ihre Gefühle artikulieren konnte. Auf mein Anraten hin, führt sie die Übung „Phantastischer Dialog nach Elisabeth Lukas“ trotz anfänglicher Skepsis nach ein paar Wochen durch und verschriftlicht die Ergebnisse.

Fazit: Fr. A. kam zur Erkenntnis, dass der Vater durch die eigene Erziehung geprägt war und seine Gefühle nicht zeigen konnte. Gleichwohl kann man seine Strenge als Ausdruck seiner Liebe zu seiner Familie und sein Verantwortungsbewusstsein für die Familie werten: Fr. A. wurde mitten in die Zeit des Nationalsozialismus hineingeboren. Dementsprechend wichtig war es dem Vater, welcher ein angesehenes Landarzt in seinem Dorf war, nicht aufzufallen. Er und seine Familie sollten den damals vorherrschenden Werten entsprechen: die Tochter folgsam und brav sein und dadurch frei vom Klatsch und Tratsch im Dorfe.

Fr. A. hatte noch weitere wichtige Erkenntnisse zu ihrem Vater, die ich an dieser Stelle jedoch nicht vertiefen möchte. Fakt ist, dass viele Menschen, die Antworten auf brennende Fragen bereits in sich tragen und sie unbewusst erahnen können. Durch diese Übung treten sie stärker ins Bewusstsein und können dann heilsam ihre Wirkung entfalten. Das Potential dieser Übung, Verletzungen wieder heil werden zu lassen und aufrichtig durch empathisches Verstehen zu vergeben ist unglaublich wertvoll für die betroffenen Menschen.

5.1.3 Wirksamkeitsstudien zum Thema Vergebung

Harris, Luskin und Kollegen konnten die Wirksamkeit von *Vergabung* im Jahr 2006 nachweisen.¹⁴⁰ Für ihre Studie erhielten zweihundertneunundfünfzig erwachsene Probanden ein sechswöchiges Vergebungstraining von neunzig Minuten pro Einheit. Themenschwerpunkte des Trainings waren Beleidigungen weni-

¹⁴⁰Harris, A. H., Luskin, F. M., Benisovich, S. V., Standard, S., Bruning, J., Evans, S., and Thoresen, C. (2006): Effects of a group forgiveness intervention on forgiveness, perceived stress and trait anger: A randomized trial. *Journal of Clinical Psychology*, 62(6), p. 715-733.

ger persönlich zu nehmen, Schuldzuweisungen an den Täter zu vermeiden sowie den Täter und sich selbst emphatisch zu verstehen.

In einer abschließenden Befragung berichteten die Testpersonen von geringerem Stress, weniger empfundene Wut und auch weniger Dünnhäutigkeit, wenn sie in Konflikte mit anderen geraten waren als Personen, die das Training nicht absolviert hatten. Diesen Effekt und auch dass die Studienteilnehmer berichteten, dass sie sich grundsätzlich optimistischer fühlten und eher bereit waren zu vergeben, konnten die Autoren nicht nur unmittelbar nach dem Training nachweisen, sondern auch noch vier Wochen später.

Eine weitere Veröffentlichung die sich mit den positiven Auswirkungen von Vergebung beschäftigt, stammt von Baskin & Enright. Es handelt sich um eine Metastudie zu veröffentlichten Studien zum Vergebungsansatz von Robert Enright selbst, welcher als Professor an der Universität von Wisconsin-Madison tätig ist¹⁴¹ und sich als Initiator des *International Forgiveness Institute* verantwortlich zeichnet.

Sein Konzept der Vergebung fußt auf einer aktiven Entscheidung zur Vergebung, einem anderen Gefühlserleben der Täter-Person gegenüber¹⁴², einer klaren Bedeutung der Unterschiede zwischen den Wörtern Vergebung, Versöhnung, Gerechtigkeit¹⁴³, Empathie dem Täter gegenüber, Achtsamkeit der eigenen Gefühlswelt gegenüber sowie den positiven *Sinn* im Erlebten zu entdecken.¹⁴⁴

Analysiert wurden Studien, die im klinischem Umfeld entstanden und Personen entweder im Einzel- oder im Gruppensetting in einem Ausmaß von sechs bis sechzig Stunden behandelt wurden. Alle Patientinnen und Patienten waren zuvor Opfer einer schweren Gewalttat geworden. Im Gegensatz zu den Kontrollgruppen berichteten die Patientinnen und Patienten die die Vergebungsinterventionen mitgemacht haben eine Verringerung negativer psychischer Zustände wie Ängste und Wut.¹⁴⁵

Obwohl wir im obenstehenden Teil uns meist auf die Vergebung in Bezug auf andere Personen eingegangen sind, ist es wichtig aufzuschreiben, dass es ganz

¹⁴¹<https://edpsych.education.wisc.edu/staff/enright-robert/> [19.08.2020]

¹⁴²Anm.: dem Täter werden bewusst statt Hass und Wut positive Gefühle wie Verständnis und Wertschätzung entgegengebracht.

¹⁴³*Vergeben* kann auch nur eine Person einer anderen, *Versöhnen* können sich nur mindestens zwei Menschen miteinander während *Gerechtigkeit* von der Vergebung unabhängig ist und nicht mit *Rache* verwechselt werden darf

¹⁴⁴vgl.: https://ggia.berkeley.edu/practice/eight_essentials_when_forgiving [19.08.2020]

¹⁴⁵Baskin & Enright (2004): p. 79-90

klar auch um einen interpersonellen Prozess geht: Vergebung und Versöhnung¹⁴⁶ mit dem eigenen Sein oder den eigenen gemachten oder zu verantwortenden Fehlern geht. Meiner Meinung nach gibt es zwei Kategorien von Schuld - denn diese folgt ja aus dem gemachten Fehler, der uns wiederum zu Vergebung führen soll - die uns selbst betrifft:

- **Schuld durch Unterlassung:** Wir kennen alle das seltsame Gefühl, welches sich im Nachhinein oft einstellt: "Hätten wir doch dies oder jenes gesagt" - wir wären schlagfertiger gewesen, wären besser aus der Situation *ausgestiegen* oder „Hätte ich mich doch dagegen gewehrt.“ „Hätte ich doch gehandelt!“. Statt dessen bleiben wir oft mit dem fahlen Gefühl zurück, nicht *Stellung bezogen* zu haben. Sei es aus falscher Rücksichtnahme, aus fehlendem Selbstbewusstsein oder aus der Unklarheit der Situation selbst heraus.

Viele Opfer von Gewalttaten haben das Gefühl, sich nicht richtig gewehrt zu haben, den Täter eventuell durch die passive Haltung sogar noch aufgefordert oder ermutigt zu haben. Und genau hier entsteht ein ganz großes Schuldgefühl, ein Stummacher, der verhindert, das *Unaussprechliche* mitzuteilen.

- **Schuld durch Taten:** Jeder von uns ist menschlich und hat in seinem Leben auch andere verletzt - manchmal unabsichtlich, manchmal jedoch bewusst. Diese begangenen Taten sind meist klein und man haben den Personen in unserer Umgebung vielleicht anfangs geschadet in Folge aber zu deren Wachstum durch eben diese Erfahrung beigetragen. Es gibt aber Taten, die in unsere Gesellschaft und von jedem psychisch gesunden Menschen als schwerwiegender bewertet werden. Dazu zählen beispielsweise Betrug, Vergewaltigung, Mord, Stalking oder Mobbing.

Trotz der Schwere dieser Verbrechen - denn deswegen werden diese Taten ja auch strafrechtlich verfolgt - ist es neben der Wiedergutmachung am Opfer, an den Geschädigten und an der Gesellschaft ist es wichtig, dass auch der Täter lernen kann, mit seiner Vergangenheit Frieden zu schließen. Und zwar zum Wohle aller, denn es ist ein Unterschied, eine Tat aufzuarbeiten und sich zu vergeben oder im Gegensatz dazu durch das weitere

¹⁴⁶ *Vergabung* kann nach der oben angeführten Definition bedeuten, dass ich das Vergangene als Geschehenes akzeptiere und in mein Leben integriere. *Versöhnung* kann das liebevolle Verstehen für das frühere, jüngere Ich bedeuten. Auch diesen Anteil kann man in sein Leben integrieren, gewahr dem, dass man auch dunkle Seiten hat und wie man verhindern kann, noch einmal einen solchen Fehler zu begehen.

Leben zu gehen im Wissen, dass “man eben ein Vergewaltiger ist“. Auch hier hat der einzelne Mensch die Möglichkeit, Stellung zu sich selbst zu beziehen, auslösende Faktoren zu erkennen und zu verstehen, was sie im Inneren triggern und sich bewusst zu entscheiden, so etwas nie mehr wieder einem anderen Menschen antun zu wollen.

Manche Menschen sind so durchdrungen von eigenen Schuldgefühlen, dass sie sich damit quasi eine Selbstbeschränkung auferlegen, die sie am erfolgreichen, erfüllten Leben hindert. Oft sind die Schuldgefühle dann so erdrückend, dass die betroffenen Personen keinen Schlaf mehr finden, sich Genuss und Kontakt mit anderen Menschen versagen. In der Therapie können diese vorher unausgesprochenen Schuldgefühle artikuliert und auch von einer anderen Perspektive aus betrachtet werden. Der erste Schritt ist sicher zu akzeptieren, dass neben Opferanteilen auch Täteranteile zu unserer Gesamtpersönlichkeit beitragen. So kann auch eine Aussöhnung mit eigenen unerwünschten Persönlichkeitsanteilen gelingen und diese vielleicht mit einer positiveren Bewertung integriert werden.

5.2 Ressourcen in der Vergangenheit: Dankbarkeit

Dankbarkeit stellt für mich persönlich den Übergang zwischen dem Vergangenen und der Gegenwart dar: So können wir dankbar sein für jedwede Unterstützung, die wir durch andere Menschen erlebt haben, wir können aber auch dankbar sein für weniger konkrete Entitäten wie unser eigenes Leben, einen schönen Sommertag, Möglichkeiten, die sich in unserem Leben zeigen oder auch einer Gottheit, der wir zuschreiben, uns zu beschützen und mit dem Leben oder mit anderen Gaben darin zu unterstützen. Wir können aber auch durchwegs im Augenblick dankbar sein und dies intensiv wahrnehmen. Zu dem guten Gefühl, etwas erreicht zu haben gesellen sich auch weitere Gefühle wie Freude, Stolz oder der Wunsch, das schöne Gefühl mit jemand anderem teilen zu wollen. Wir können demnach unterscheiden:

Dankbarkeit, die für ein Erlebnis in der Vergangenheit empfinden

- auf konkrete punktuelle Sachverhalte bezogen
- auf konkrete Personen bezogen
- auf abstrakte Entitäten bezogen wie beispielsweise einen „Schutzengel“
- auf Sachverhalte in ihrer Gesamtheit, wie „das Leben, in diesem Land geboren worden zu sein“

Dankbarkeit, die wir in der Gegenwart empfinden

- auf konkrete punktuelle Sachverhalte bezogen - wie beispielsweise eine soeben gelungene Prüfung
- auf konkrete Personen bezogen - beispielsweise in der Liebe
- auf abstrakte Entitäten - wie beispielsweise auf Gott im Gebet - bezogen

Dankbarkeit, die wir in der Gegenwart empfinden, hat das Potential auch als positiver Faktor in der Zukunft auf uns einzuwirken. Besonders, wenn wir versuchen, positive Ereignisse auch bewusst zu genießen. Blickhan weist darauf hin, dass im Genuss-Modell von Bryant & Veroff Dankbarkeit ein kognitiver, nach außen gerichteter Faktor ist¹⁴⁷ und dass aktives Ausdrücken von Dankbarkeit dazu beitragen könne, eine Beziehung zu stärken.¹⁴⁸ Niemiec hält fest, dass Dankbarkeit in der PP eine der Stärken ist, „die am stärksten mit einem sinnerfülltem Leben („life of meaning“) verbunden sind.“¹⁴⁹

Lukas beschreibt eine Erfahrung Frankls, die er diesbezüglich gemacht hatte: er war an einer Grippe erkrankt und wurde vor die Tatsache gestellt, eine Vortragsreise absagen zu müssen. Auf den zuvor aufkommenen Ärger darüber folgte bald die Erkenntnis, dass dies, im Vergleich dazu, was er in Ausschwitz erlebt hatte, eine wahre Wohltat war. Er durfte sich auskurieren, liebevoll umsorgt und in einem gepflegten warmen Bette.¹⁵⁰

Frankl verstand es wie kein anderer, negative Erlebnisse in Positives zu wandeln. Nun konnte er durchaus „dankbar“ für die Umstände seine Grippe auskurieren, wohlwissend, dass er bereits hässlicher Dinge überleben und überstehen konnte. Er selbst bezeichnete seine traumatischen Erfahrungen als „Schreckensmaßstab“¹⁵¹ an dem er zukünftige Ereignisse messen konnte. Wir können also festhalten, dass ohne der Existenz des Grauenhaften die Schönheit des Augenblickes nicht in seinem vollen Umfang erfasst und geschätzt werden kann. Traumatisches in sein Leben zu integrieren bedeutet genau das: es anzuerkennen, wie verletzend, entwürdigend oder „unmenschlich“ es sich für uns in jenem Moment angefühlt hat bis aber hin zu der Erkenntnis, das es Teil unseres Lebens war, uns als Mensch so „beschreibt“, wir aber nicht in der Opfer-Rolle verhaftet bleiben müssen, sondern jenes Erlebnis integrieren können und die Erfahrung als - wie Frankl es ausdrücken würde - „Schreckensmaßstab“ nutzen dürfen. Viel-

¹⁴⁷Blickhan (2018): p. 85

¹⁴⁸Blickhan (2018): p. 95

¹⁴⁹Niemiec (2019): p. 196

¹⁵⁰vgl. Lukas (2011): p. 38 f.

¹⁵¹vgl. Lukas (2011): p. 39

leicht gelingt es der einen oder anderen Person auch „dankbar“ zu sein für das Erlebte, für alle Formen von Hilfe in der Situation oder danach und für die eigene Leistung, daran gewachsen und nicht zerbrochen zu sein. Diese Einstellung stellt klar die Königsklasse dar und einige Menschen mit schlechten Erfahrungen werden darauf beharren, Opfer zu sein und zu bleiben. Doch wollen wir ein gelungenes Leben leben, ist die Integration dieser Erfahrung ein wichtiger Bestandteil unseres Seins. Das bedeutet nicht, dass man es gut findet, was passiert ist, das bedeutet lediglich, dass wir unser Leben *ver-antworten*¹⁵² wie Frankl es nennen würde: „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 verantworten hat.“¹⁵³

5.2.1 Dankbarkeitsinterventionen

Um das Gefühl von Dankbarkeit erleb- und erfahrbar zu machen, wenden wir uns zu Beginn einer Methode zu, die von Kathi Kemper an der Ohio State University's Center for Integrative Health and Wellness entwickelt wurde. Die Methode ähnelt der einer Entspannungs- oder Fantasiereise, hat aber Dankbarkeit zum Inhalt. An dieser Stelle möchte ich auf den später beschriebenen Zugang von Lukas zum Thema Dankbarkeit hinweisen, denn auch Kemper fokussiert nach den einleitenden Worten¹⁵⁴, welche auch klassische Achtsamkeits- und Tiefenentspannungstechniken enthält, auf das Geschenk des Lebens durch die Geburt und die Hingabe der Eltern an das Baby, ausgedrückt durch die Pflege desselben. Danach leitet sie die Meditation in die Richtung der Sinneswahrnehmung (z.B.: das Hören) und auf körperliche Gegebenheiten wie beispielsweise den Herzschlag. All das, so muss man ihr auch bereits während der geführten Reise zustimmen, ist nicht selbstverständlich und verlangt nach Aufmerksamkeit, wo wir doch so gar nicht gewohnt sind, unserem Körper dankbar zu sein für die großartige Arbeit, die er fortwährend für uns leistet. Danach richtet Kemper unser Augenmerk auf unser Leben in der jetzigen Zeit mit all seinen Ressourcen „die unseren Urgroßeltern noch nicht zur Verfügung standen“. Sie zählt die Mauern auf, die uns vor Wind und Regen schützen, Fenster, Trinkwasser, Licht. Danach lenkt sie unsere Gedanken zu den Menschen, die daran beteiligt sind, dass unser Leben schön werden kann, Menschen, die wir oft nicht einmal

¹⁵²Frankl betitelte seine Autobiografie mit: „Dem Leben Antwort geben“

¹⁵³Frankl (1987): p. 96

¹⁵⁴Anm.: Kemper hat auf GGIA Berkeley eine Audiodatei für eine geführte Meditation hinterlegt. Online-Quelle: https://ggia.berkeley.edu/practice/gratitude_meditation, (06.09.2020)

kennen. Menschen, die bei der Erzeugung unserer Lebensmittel beteiligt sind. Menschen, die Straßen bauen, die Fahrzeuge herstellen, die Geschäfte betreiben oder die Post sortieren und liefern. Danach bittet sie uns, an die Menschen, die uns nahestehen zu denken und welche Freude sie in unser Leben bringen. Abschließend wird noch ein paar Sekunden für eigene Reflexionen zur Dankbarkeit Zeit gegeben.

Kemper erklärt die positiven langfristigen Auswirkungen der Dankbarkeitsmeditation: so würden wir darauf zurückgreifen können, wenn wir dies einmal brauchen,¹⁵⁵ des Weiteren würde auf psychischer Ebene die Verarbeitung negativer Erlebnisse gefördert, positive Emotionen verstärkt werden und auf körperlicher Ebene wären Entspannungseffekte wie eine Verminderung des Herzschlages nachweisbar.¹⁵⁶

5.3 Im Hier & Jetzt-Sein oder die Gegenwart

5.3.1 Die gelungene Gegenwart oder das “Goldkörner des Guten“

Aus der Positiven Psychologie kommt der Vorschlag zum Führen von einem Dankbarkeitstagebuch, welches im englischsprachigen Raum oft als „Three Good Things“ oder zu Deutsch auch „Positiver Tagesrückblick“¹⁵⁷ Eingang in die Forschung und in die Trivialpsychologie gefunden hat. Seit dem nachgewiesenen Erfolg der Intervention von Seligman und Peterson jener Intervention kamen unzählige Dankbarkeitstagebücher¹⁵⁸ in mannigfaltigen Formen auf den Markt.

Repräsentativ möchte ich mich der Intervention „Three Good Things“ zuwenden, welches auch das Prinzip von Elisabeth Lukas „Goldkörner des Guten“¹⁵⁹ oder auch das „Tagebuch der schönen Stunden“¹⁶⁰ widerspiegelt. Peterson hat diese Übung jedoch mit einer “Warum-Frage“¹⁶¹ angereichert, die laut Blickhan „explizit die Selbstwirksamkeit - den eigenen Beitrag zum Wohlbefinden“ unterstützt sowie eigene Strategien, „die positiven Erfahrungen zugrunde liegen“ zu entdecken anregt.¹⁶²

¹⁵⁵Stichwort: Resilienz

¹⁵⁶vgl. Kemper [online]: https://ggia.berkeley.edu/practice/gratitude_meditation 07.09.2020

¹⁵⁷Blickhan (2018): p. 91 f.

¹⁵⁸Ein Beispiel hierfür wäre „Das 6-Minuten-Tagebuch“ von Spenst

¹⁵⁹Lukas (2016): p. 43

¹⁶⁰vgl. Lukas (2012): “Wie findet man Positives?,”

¹⁶¹Beispiele: Warum ist das so gut geglückt? Warum hat mir das so gut gefallen? Warum war meine Kollegin so freundlich?

¹⁶²Blickhan (2018): p. 91

5.3.2 Wirksamkeitsstudien zum Positivem Tagesrückblick

Seligman selbst bewies in einer Interventionsstudie 2005 die Wirksamkeit des sogenannten Glückstagebuchs. Die Teilnehmer wurden gebeten, eine Woche lang täglich drei Dinge aufzuschreiben, die gut gelaufen sind sowie deren vermutete Ursachen. Darüber hinaus wurden sie gebeten, für jede gute Sache eine kausale Erklärung zu liefern. Mit dieser Studie konnte Seligman belegen, dass sich nach der Intervention hochsignifikant die Lebenszufriedenheit erhöhte und die depressive Symptomatik der Probanden abnahm.¹⁶³ Die Effekte zeigten sich noch nach einer einmonatigen Nachuntersuchung: die Teilnehmer dieser Übung waren glücklicher und weniger depressiv als zu Beginn, und sie blieben glücklicher und weniger depressiv bei der dreimonatigen und sechsmonatigen Nachuntersuchung.¹⁶⁴

5.3.3 Wirksamkeitsstudien zu Humorinterventionen

Humor ist in der EALT und der PP ein großer Wirkfaktor zu positiven Lebensbewältigung. Er hilft uns, mit Problemen leichter umgehen zu können, indem wir durch Humor kurzzeitige Kontrolle über das sonst bedrückende Phänomen bekommen. Das Problem wird kleiner, bezwingbarer. Viktor Frankl lässt in seiner bedeutungsvollen Rede am Wiener Rathausplatz seinen Sinn für Humor durchblicken, indem er die Gründe für seinen Verbleib in Wien während und nach der Naziherrschaft festhält, und das, obwohl er in den Staaten mit offenen Armen empfangen worden wäre:

„Inzwischen (Anm.: nach dem Kriegsende) hat man mich 63 Mal nach Amerika geholt; aber jedes Mal bin ich wieder nach Österreich zurückgekommen. Nicht weil die Österreicher mich so geliebt hätten, sondern umgekehrt, weil ich Österreich so geliebt habe, und bekanntlich beruht Liebe nicht immer auf Gegenseitigkeit.“

Syborg führte 2018 eine Humorstudie an der Universität Salzburg mit einer subklinischen Gruppe von 55 Probanden durch. Durch das auf Falkenberg, Mc Ghee und Wild zurückgehende Konzept¹⁶⁵ einen signifikanten Anstieg der Resilienz und einen Anstieg des Faktor Heiterkeit sowie einen Rückgang negativer Affekte

¹⁶³Seligman, Steen, Park & Petersen (2005): p. 414

¹⁶⁴Seligman et al. (2005): p. 418-419

¹⁶⁵Für die Studie wurde das auf sieben Wochen ausgelegte Konzept zusammengefasst und in zwei Blöcken zu 3,5 Stunden dargeboten. Trotz all dem wurden keine Teile des ursprünglichen Konzepts ausgelassen. Es umfasste weiterhin die im Manual von Falkenberg et al. beschriebenen Elemente

im Vergleich mit der Testung vor der Intervention und der Kontrollgruppe. Die Wirksamkeit in Bezug auf die Resilienz konnte in einer Follow-Up-Studie einen Monat später noch nachgewiesen werden.¹⁶⁶

Szabo beschäftigte sich 2003 in einer Studie ebenfalls mit dem Thema Humor und dessen Auswirkungen auf das psychische Wohlergehen und auf den Faktor Angst. In seiner Forschungshypothese nahm er an, dass eine zwanzigminütige humorvolle Beschäftigung - im Studiendesign war es das Ansehen von Sequenzen von Stand-up-Comedians - den selben ¹⁶⁷ Effekt wie zwanzig minütiges Laufen hätte. Seine Hypothese testete er mit drei Gruppen: eine Kontrollgruppe, die einen Dokumentarfilm sah, die Interventionsgruppen, die jeweils entweder liefen oder die humorvollen Filme sahen. Jeweils vor der Testung wurde die aktuelle Stimmung und die Ängstlichkeit mittels Fragebögen erhoben. Es konnte gezeigt werden, dass Bewegung und Humor positive Effekte auf psychische Belastung und Wohlbefinden hatten. In der Humorgruppe zeigte sich ein weiterer interessanter Effekt: Humor wirkt noch stärker angstlösend als Bewegung.¹⁶⁸ Auch diese Studie untermauert die Annahmen Frankls in Bezug auf die positiven Effekte des Humors.

In ihrem Buch „Lachen verändert dein Leben!: Es ist so einfach!“ beschreibt Müller die positive Auswirkung des Lachens¹⁶⁹ auf den Körper: so wird durch die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin die Stimmung gehoben und die kognitive Leistung verbessert. Gleichzeitig sinke der Cortisol-Spiegel, welcher sich für den Stresslevel verantwortlich zeichnet.¹⁷⁰ Müller regt weiters an, das Lachen und den Humor bewusst in der Therapie einzusetzen. Explizit nennt sie die sogenannte „Lachtherapie“, welche die Selbstheilungskräfte mobilisieren soll, Schmerz reduzieren soll und Hilfe in der Stressbewältigung biete.¹⁷¹

¹⁶⁶vgl. Syborg (2018)

¹⁶⁷Anm.: psychischen

¹⁶⁸vgl. Szabo (2003)

¹⁶⁹Anm.: als Ausdruck des Humors

¹⁷⁰vgl. Müller (2020): p. 128 f.

¹⁷¹vgl. Müller (2020): p. 99

5.4 Das Prinzip Hoffnung oder eine positive Zukunftsperspektive

5.4.1 Ein Vorgriff auf eine positive Zukunft oder das “Best Possible Self“

Die Intervention „Best Possible Self“, veröffentlicht auf der Homepage der Universität Berkeley,¹⁷² bezieht sich auf unser Potential und die Fähigkeit, eine positive und erfolgreiche Zukunft zu antizipieren. Genau diese Technik hat bereits Viktor Frankl während der Zeit im Konzentrationslager angewandt. Wir können das Best Possible Self als Imagination einer gelungenen Zukunft beschreiben. Hans Weigel beschrieb im Vorwort zum Buch „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ bereits 1977 die Herangehensweise von Viktor Frankl:¹⁷³

„Im Konzentrationslager, in extrem trostloser und hoffnungsloser Situation fand Viktor Frankl Trost und Hoffnung im Vorgriff auf die Zukunft. «Da stellte ich mir vor, ich stünde an einem Rednerpult in einem großen, schönen, warmen und hellen Vortragssaal und sei im Begriff, vor einer interessierten Zuhörerschaft einen Vortrag zu halten unter dem Titel Psychotherapeutische Erfahrungen im Konzentrationslager und ich spräche gerade von alledem, was ich - soeben erlebte.»

Und nun stand er in diesem großen, schönen, warmen und hellen Saal und sprach. Nicht nur seine therapeutisch prophetische Phantasie, auch seine Lehre war triumphal bestätigt: Er konnte diesen Abend erleben, weil er ihn im Geist vorwegnehmend damals erlebt hatte.“

Frankls Erfahrung ist natürlich mit dem Leben einer Person in unserer Gesellschaft der heutigen Zeit nicht vergleichbar. Jedoch können Umstände wie eine depressive Episode, Krankheit, oder Arbeitsplatzverlust unser Leben einschränken und düster werden lassen. Frankl nutzt diesen Vorgriff auf eine positive Zukunft “im Sinne einer theoretisierenden Betrachtung “ auch zur Distanzierung und Belohnungsaufschub.¹⁷⁴ Es scheint also sehr wohl einen direkten, positiven Einfluss auf Menschen zu haben, wenn sie sich selbst ihre Zukunft positiv ausmalen können. Nun könnte man anführen, dass die Imagination einer positiven, erfolgreichen Zukunft nicht direkt kausal auf spätere Ereignisse

¹⁷²Online abrufbar unter: https://ggia.berkeley.edu/practice/best_possible_self (05.05.2020)

¹⁷³vgl. Frankl (2005) oder auch Frankl (1995): p. 77

¹⁷⁴vgl. Frankl (2017): p. 163

wirkt. So wäre es durchaus möglich, dass gewisse schicksalshafte Umstände zum Tod Viktor Frankls geführt hätten und er trotz seiner Fantasiereisen nicht mehr in der Lage gewesen wäre, diese in einer späteren Realität zu erleben. Diese philosophische Frage ist jedoch an dieser Stelle nicht gemeint. Viel mehr ist zu verstehen, dass die Imagination einer gesunden, erfolgreichen und glücklichen Zukunft das Potential weckt, sich glücklicher und zuversichtlicher zu fühlen und dementsprechend auch durch Handlungen in der Gegenwart die Weichen für ein tatsächliches Erleben in der Zukunft stellt.

Die Autoren der Universität Berkeley, King and Huffmann, beschreiben die Übung „Best Possible Self“ wie folgt:¹⁷⁵

Der Zeitaufwand betrage ungefähr fünfzehn Minuten pro Tag für zwei Wochen. Wichtig ist, sich zu Beginn seine bestmögliche Zukunft in allen Lebensbereichen auszumalen: je bunter und fantasievoller, desto besser. Wenn jeder Lebensbereich zur vollständigen Zufriedenheit wäre, praktisch alles so laufen würde, wie man es sich eben nur erträumen kann - wie würde er dann aussehen? Welchen Beruf würde man ausüben? Wie wäre die Beziehung zur Partnerin oder zum Partner gestaltet und wer wäre überhaupt an unserer Seite? Welchen Hobbies würde man nachgehen? Wie und wo würde man leben und wohnen? Wie wäre man selbst? Wie würde man aussehen? Wie würden einen andere Menschen wahrnehmen?

Wenn man all dies imaginiert hätte, solle man diese Gedanken, ohne auf die Grammatik oder Rechtschreibung zu achten, verschriftlichen.

Die Intervention „Best Possible Self“ kann als reine Imaginationübung oder auch als Schreibübung¹⁷⁶ angewandt werden. Letztere ordnet Blickhan der Kategorie „Sinn“ zu.¹⁷⁷

¹⁷⁵Online abrufbar unter: <https://ggia.berkeley.edu/practice/bestpossibleself> (07.05.2020)

¹⁷⁶An dieser Stelle sei noch auf die besondere Bedeutung des Schreibens in der Logotherapie hingewiesen. Schreiben ermöglicht dem Menschen Selbsterkenntnis, -distanzierung und eine neue Perspektive auf das zuvor nur Gedachte. Während Gedanken wirr, verwirrend und unglaublich schnell sein können - sie galoppieren manchmal sprichwörtlich voraus, zwingt uns das Schreiben ein anders Tempo auf. Die schreibende Person hat noch die Möglichkeit zum Überarbeiten, zum Nachdenken und zum Umformulieren, bevor die Gedanken auf Papier manifest werden.

¹⁷⁷Blickhan (2018): p. 328

5.4.2 Wirksamkeitsstudien zum „Best Possible Self“

Einen wissenschaftlichen Nachweis zur Wirksamkeit der Intervention des Best Possible Self lieferten Meevissen, Peters und Alberts 2011. Sie konnten zeigen, dass Personen, die die Methode der Intervention des Best Possible Self anwandten, einen signifikant höheren Wert in der Skala Optimismus aufwiesen.¹⁷⁸

2014 konnten Renner, Schwarz, Peters & Huibers zeigen, dass Menschen, die an den Übungen zum „Best Possible Self“ teilgenommen hatten, bessere Stimmungswerte angaben als TeilnehmerInnen der Kontrollgruppe. Weiter berichteten sie weniger dysfunktionale Kognitionen. Auch hier nahmen die AutorInnen an, dass die besseren Stimmungswerte vom Faktor Optimismus moderiert werden.¹⁷⁹

Wie stark unsere Erwartungen eine positive Zukunft betreffend von unseren Vorstellungen und unserer Einstellung abhängen, konnten auch Peters, Flink, Boersma & Linton (2010) empirisch belegen: sie konnten signifikante Ergebnisse für den Zusammenhang einer positiven Einstellung - befeuert durch die Intervention des BPS - berichten. Die Vorstellung einer positiven Zukunft lässt uns auch eine solche erwarten¹⁸⁰ und wir werden uns auch dementsprechend verhalten und mit Optimismus und Elan unsere Ziele verwirklichen. Unsere intentionale Erwartung hat das Potential unsere Zukunft zu beeinflussen.

Exkurs: Längsschnittstudie zum Thema Hoffnung

2020 untersuchte Melinda Thiel bei Anton Laireiter in einer Interventionsstudie den „Einfluss von Hoffnung auf Wohlbefinden“¹⁸¹ Laut Thiel weisen die Ergebnisse - unter allen Einschränkungen wie Probandenanzahl, der coronabedingten Online-Durchführung in Eigenverantwortung der Teilnehmenden und der Geschlechtsverteilung - der „Studie für einen Einfluss von Hoffnung auf Wohlbefinden“ nach und appellieren „an den Einbezug hoffnungsfördernder Interventionen in“ der „Psychotherapie.“ In der Studie (N=85) wurden die Versuchspersonen angeleitet, an drei aufeinanderfolgenden Tagen Interventionen zum Thema Hoffnung durchzuführen:

¹⁷⁸Meevissen, Peters & Alberts (2011): p. 371

¹⁷⁹Renner, Schwarz, Peters & Huibers (2014): p. 105

¹⁸⁰Peters, Flink, Boersma & Linton (2010): p. 204

¹⁸¹vgl. Thiel (2020). Anm.: Die Studie von Thiel war zum Zeitpunkt der Verfassung dieser Masterarbeit nicht veröffentlicht, liegt jedoch der Urheberin derselben vor und ist im Zuge eines Empirischen Seminars bei Prof. Laireiter an der Universität Salzburg durchgeführt worden.

Am ersten Tag sollten die Probanden einen Brief an eine Person schreiben, die sich in einer schwierigen Lebenslage befand und der sie Hoffnung und Trost spenden wollten. Ob der Brief tatsächlich übergeben werden würde, läge im Ermessen der teilnehmenden Testperson.

Am zweiten Tag sollten sich die Versuchspersonen intensiv damit auseinandersetzen, was ihnen selbst Hoffnung spenden würde. Seien es nun „Gedichte, Briefe, Bilder, Zeichnungen, Fotos, Musik“ oder „Geschichten“.

Am dritten Tag sollten die Probanden ihr Leben erzählen und da besonders zwei oder drei Aspekte hervorheben, die Hoffnung gegeben hätten. Dies sollte entweder per Video festgehalten oder verschriftlicht werden.

Die Kontrollgruppe war angehalten neutrale, nicht positiv-psychologische Interventionen durchzuführen. Die Handlungen waren jedoch sehr ähnlich: 1.) einen Brief an einen Verkäufer zu schreiben, in dem der eigene Kleidungsstil beschrieben wurde. 2.) die letzten zwanzig geschossenen Fotos in Kategorien zu sortieren und 3.) anhand von Jahreszahlen stichpunktartig das bisherige Leben aufzuschreiben.

Das Wohlbefinden wurde vor und nach den Interventionen mittels psychologischer Fragebögen¹⁸² erfasst. Thiel sieht vor allem für den Erfolg einer Psychotherapie den Faktor *Hoffnung* als wichtigen Wirkmechanismus¹⁸³ und empfiehlt daher hoffnungsorientierte Interventionen entweder direkt in die Therapie oder als Hausaufgabe während einer solchen mit einzubeziehen.¹⁸⁴

6 Diskussion

Selbstverständlich ist der Mensch in seinem Wesen, seiner Eigenart und seinem *DaSein* einzigartig und wir finden auch kein Rezept in Form einer Intervention, die für alle Menschen jederzeit gleich anwendbar ist und auf alle die selbe Wirkung hat.

Doch um diesen durchaus auch mathematisch-philosophischen Punkt geht es in dieser Arbeit gar nicht: Es geht vielmehr darum, die strukturelle Ähnlichkeit

¹⁸²Anm.: Satisfaction with life scale (SWLS) oder auch Dispositional Hope Scale (DHS)

¹⁸³Anm.: Diese Schlussfolgerung ist aus dem Studiendesign nicht ableitbar, wird von Thiel jedoch über eine gesteigerte Therapiemotivation was letztlich mit deren Erfolg zusammenhängt durch einen Verweis auf van der Biessen, van der Helm, Klein, van der Burg, Mathijssen, Lolkema de Jonge (2017) belegt.

¹⁸⁴Thiel (2020): p. 31

der beiden - und ich weiß, das könnte man nun wieder diskutieren - Psychotherapierichtungen¹⁸⁵ darzustellen und zu erarbeiten, welche Interventionen auch von Logotherapeuten so oder so ähnlich empirisch überprüft werden könnten. Gleich zu Beginn der Diskussion möchte ich noch einmal Paul Wong zu Wort kommen lassen. Dieser vertrat folgende Position im Herausgeberwerk von Battiany und Russo-Netzer:¹⁸⁶

Ich glaube, dass die Forschung zur Positven Psychologie durch das Verständnis der Logotherapie nach Frankl bereichert und erweitert werden kann. Genauso können auf der anderen Seite Logotherapeuten von den Ergebnissen der wissenschaftliche Forschung zu Sinn¹⁸⁷ profitieren können.

Wong hatte also ebenso klar eine gemeinsame Basis erkannt, verwarf jedoch die Idee eines Schulvergleiches wieder, weil er - wie weiter oben dargelegt - Probleme in der begrifflichen Klarheit der verwendeten Begriffe vermutete. Anders als Wong habe ich mich in dieser Arbeit jedoch nicht auf die Unterschiede in der Entstehung beider Theorien und auf die sprachlichen oder besser noch philosophischen Unterschiede, wie beispielsweise die Verwendung, Erwähnung und Bedeutung des Begriffs „Selbsttranszendenz“ konzentriert, sondern den von Wong selbst beschriebenen Weg der Vergleiche zwischen den Gemeinsamkeiten der Theorien und der Umsetzbarkeit der Forschung, welche gerade in besonderem Ausmaß in der Positiven Psychologie stattfindet, gewählt.

Es ist meiner Meinung nach nicht alleine die Sprache, die eine Vergleichbarkeit zwischen beiden Ansätzen erschwert - im Gegensatz zu Wong darf ich darauf vertrauen, die Worte Frankls als Deutsch-Muttersprachlerin angemessen zu interpretieren und in einen modernen psychologischen Sprachgebrauch zu überführen - nein, vielmehr ist es auch das unterschiedliche wissenschaftliche „Mindset“, welches uns die Arbeit erschwert.

¹⁸⁵Anm.: Psychotherapie wird im österreichischen Gesetzestext etwas anders verwendet als im angloamerikanischen Raum. So ist es beispielsweise im Entstehungszeitraum dieser Arbeit in Österreich noch nicht möglich „psychologische Therapie“ anzubieten, da die Therapieleistung per Gesetz ausgebildeten Psychotherapeuten vorbehalten ist. „Psychotherapie“ wie ich es hier in der Diskussion verwende schließt jedoch alle therapeutischen Interventionen mit Patienten und Patientinnen mit ein. Die Positive Psychologie ist in Österreich daher auch keine Psychotherapierichtung im gesetzlichen Sinne, wird aber in der Literatur oftmals so verwendet. Siehe dazu: „Positive Psychotherapy: Clinician Manual“ (2018) nach Seligman und Rashid.

¹⁸⁶Wong (2014): p. 150

¹⁸⁷Anm.: und wie ich persönlich meine, von der gesamten Forschung zur Positiven Psychologie

Dies ist wieder stark von der Zeit, in der beide Richtungen entstanden sind, abhängig: Frankl entwickelte aus einem grundeigensten Bedürfnis zu helfen als Antwort auf die Fragen seiner Zeit „seine“ Therapierichtung. Denken wir an seine höchst persönlichen Erlebnisse mit Paul Federn, so ist es nicht weiter verwunderlich, dass er einen positiven, wertschätzenden Ansatz entwickeln wollte. Denken wir an seine prägenden Erfahrungen im Konzentrationslager, die ihn eine sinnzentrierte Psychotherapie entwickeln ließen, in der gerade Phänomene wie die „Selbstdistanzierung“ eine bedeutende Rolle spielen. Frankl stellte sich auch vehement gegen die Psychoanalyse und gegen damals vorherrschende wissenschaftliche Strömungen wie den *Psychologismus*¹⁸⁸, gerade weil es ihm ein Anliegen war festzuhalten, dass individuelles menschliches Empfinden und Verhalten nicht mit mathematischen Formeln beschrieben werden könne. Zu komplex und einzigartig sei die Person, denn für Frankl ist „jede einzelne Person“... „ein absolutes Novum.“¹⁸⁹.

Frankl war als Überlebender des Holocaust sehr feinfühlig in Bezug auf die menschliche Würde und die Rechte, die jedem Menschen zustehen sollten. Die Einzigartigkeit des Menschen ist sehr wohl ein schöner philosophischer Punkt, denn es ist unbestritten, dass jeder Mensch einzigartig ist.¹⁹⁰ Obwohl Frankl mit seiner Einschätzung, was die Beschreibbarkeit der menschlichen Psyche Recht hatte, denn der Psychologismus gilt heute als widerlegt,¹⁹¹ muss man anmerken, dass es Ziel der modernen Psychologie ist, mittels metrischen Verfahren den Menschen abzubilden, Verhalten vorherzusagen. Die Psychologie bedient sich dabei aber probabilistischen Methoden und macht statistische Aussagen über das zu erwartende Verhalten einer Einzelperson oder Gruppen.

Liest man die Schriften von Frankl, so fällt die stark metaphysisch aufgeladene Diktion ins Auge - ein Umstand, welcher durch sein großes Interesse an der Existenzphilosophie begründbar ist. Frankl hatte gerade durch die Dimensionalontologie mit ihren auf geometrischen Figuren beruhenden Ausführungen versucht, seine Theorie philosophisch-wissenschaftlich zu untermauern. Seit der

¹⁸⁸vgl. Laengle 2016, p.136 ff.

¹⁸⁹vgl. § 3 in Frankls die „zehn Thesen über die Person“. Frankl (2009): p. 330f.

¹⁹⁰Etwas provokant wäre an dieser Stelle anzuführen: praktisch jede Entität, die in der Welt vorkommt, ist einzigartig und von anderen Entitäten verschieden. (vgl. Henning (2017): p. 132) An dieser Stelle auf die metaphysischen Hintergründe dieser Tatsache einzugehen sprengt den Rahmen dieser Arbeit und ich möchte daher darauf verzichten.

¹⁹¹vgl. Fröhlich (2000): p. 15

Entstehung der Existenzanalyse und Logotherapie hat sich jedoch die Psychologie und mit ihr die Psychotherapieforschung noch weiter von der Philosophie entfernt.

Und genau jetzt befinden wir uns am Scheideweg von Frankl und Seligman. Während Seligman durch und durch Psychologe ist und seine Thesen verifizieren möchte, wehrte sich Frankl gegen diese Art der Vereinnahmung durch die empirischen Wissenschaften. Frankl, der philosophisch gebildet war und das Grauen menschlich-seelischer Abgründe erblickt hatte, wollte uns vermitteln, wie einzigartig und wertvoll die einzelne Person ist. Das ist jedoch kein Widerspruch zur Haltung von Seligman, denn auch er und die Positive Psychologie haben die selben Ziele wie einst Frankl. Ich meine auch, dass man aus den durchaus streitbaren Schriften Frankls keine so starke Abneigung gegen wissenschaftliche Methoden und Beweisbarkeit ableiten darf. Es war zu seiner Zeit schlicht nicht sein Auftrag. Sein Auftrag war das Hervorbringen seiner Existenzanalyse und Logotherapie, die Hermeneutik, das „in die Welt bringen“ dieser grundlegend positiven Sichtweise auf den Menschen. Jetzt ist es an uns „jungen“ Wissenschaftlern, sein Erbe zu verwalten und zu verteidigen indem wir für den Nachweis der empirischen Wirksamkeit der Existenzanalyse und Logotherapie sorgen und uns nicht in Grundsatzdiskussionen verlieren.

Ein Ziel dieser Arbeit war ja, die Vergleichbarkeit zwischen beiden Schulen zu betonen und die Möglichkeit, Forschungsergebnisse der Positiven Psychologie für die Existenzanalyse und Logotherapie zu nutzen.

In letzter Zeit wird es immer für jede in Österreich praktizierte Schule immer wichtiger, die Wirksamkeit der angebotenen Psychotherapiemethode nachzuweisen. Es werden mehr und mehr Lehrstühle zu Psychotherapieforschung an heimischen Universitäten sowie die entsprechenden Studiengänge eingerichtet. Wenn es der Logotherapie durch die auch geschichtliche Verbundenheit als humanistische Richtung gelingt, an die Ergebnisse der Studien der Positiven Psychologie anzudocken, ist bereits viel Notwendiges auf dem Weg zu dem Ziel des Nachweises der Wirksamkeit der Existenzanalyse und Logotherapie geschafft, denn die Studiendesigns und der Aufbau der empirischen Forschung benötigt nur mehr eine geringe Abwandlung um als „Logotherapeutische Forschung“ angewandt und durchgeführt zu werden.

Schulenberg vertraut in dieser Beziehung der Logotherapie, denn er sieht die Stärken derselben gerade an der Schnittstelle von Theorie, Forschung und

Praxis.¹⁹²

Seligman ist in dieser Beziehung wissenschaftlich strenger mit der "humanistisch positiven Psychologie": laut Blickhan wirft er ihr vor, nicht empirisch begründet und daher nicht wissenschaftlich zu sein.¹⁹³ Hier möchte ich ebenfalls ermutigen, sich der hypothesenprüfenden Forschung zuzuwenden und nicht nur Forschung in vergleichenden Literaturarbeiten oder begründet auf der Interpretation deskriptiver Befunde zu betreiben.

Frankl selbst zeigte sich versöhnlich, wenn es um die Psychotherapie der Zukunft zum Wohle der Patienten geht:

Eklektizismus - Nicht nur die Seele stellt ein «weites Land» dar - wie Arthur Schnitzler sie genannt hat: mit ihr, mit der Seele, ist es auch die Seelenkunde, die Seelenheilkunde - die Psychotherapie. So kommt es, daß man in diesem weiten Land in die verschiedenen Richtungen ausschreiten kann - und auch ausschreiten muß, wofern man es nur eine Zusammenarbeit der verschiedenen «Richtungen», wie sie innerhalb der Psychotherapie aufgetreten sind, zu maximalen Forschungsergebnissen führen mag - und zu optimalen Behandlungseffekten.¹⁹⁴

Meines Empfinden nach ist die bestimmt teilweise unerbitterlich wirkende Abgrenzung der Existenzanalyse und Logotherapie durch Frankl in seinen Schriften gegenüber anderen Schulen und bestimmten „Ismen“ seiner Zeit der Abgrenzung in der Entwicklung der Logotherapie geschuldet. Nach einem durch Frankl klar herausgearbeiteten Profil ist ein versöhnlicher Umgang mit anderen Schulen und der neohumanistischen Richtung, wie die Positive Psychotherapie eine ist, angesagt.¹⁹⁵ Denken wir an das oben angeführte Frankl Zitat, so muss man festhalten, dass der Fokus der Psychotherapie immer auf das Wohl des Patienten gerichtet sein muss.

¹⁹²Schulenberg (2014): p. 255

¹⁹³Seligman & Csikszentmihalyi (2000) nach Blickhan (2018): p. 23

¹⁹⁴Frankl (2017): p. 192

¹⁹⁵Frankl selbst hat an verschiedenen Stellen seiner Werke höchste wertschätzende und versöhnende Töne gegenüber anderen „Schulen“ angeschlagen. So schreibt er beispielsweise: „Auf die Verhaltenstherapie lasse ich überhaupt nichts kommen.“ (Frankl (1995): p. 44) und hält an anderer Stelle fest, wie wichtig Freud für die Entwicklung der Psychotherapie war und wie die Psychoanalyse immer als Fundament für die heutige Psychotherapie beständig bleibt. (vgl. Frankl (2017): p. 190)

Meiner Erfahrung nach steht einer empirischen Überprüfbarkeit der Annahmen der EALT nichts im Wege und das, obwohl Logotherapeuten unser *DaSein* und die Begegnung die erste Wahl der Methode oder Intervention ist. Ich gehe sogar so weit, dass ich meine, dass der Versuchsaufbau empirischer Studien, wie beispielsweise die Studien zum „Best possible self“ oder den „Glückstagebüchern“ gut mit den Ansätzen der Logotherapie vereinbar sind und es grundsätzlich mehr Vereinendes als Trennendes zwischen den beiden Ansätzen gibt. So wäre es in Zukunft sicher denkbar, dass Studierende im Psychotherapiefachspezifikum „Logotherapie und Existenzanalyse“ die Wirksamkeit der Theorien, Annahmen, Modelle und Interventionen der Existenzanalyse und Logotherapie durch klassische empirische Studien nachweisen können.

In diesem Sinne möchte ich mit einem zugegebenderweise etwas abgewandelten¹⁹⁶ Bonmot¹⁹⁷ enden:

Ein gutes Leben führt man,
wenn man die Gelassenheit spürt,
Dinge hinnehmen zu können, die man nicht ändern kann,
wenn man Mut hat,
Dinge zu ändern, die man ändern kann und
wenn man weise genug ist, das eine vom anderen zu unterscheiden.

¹⁹⁶Ann.: nun nicht mehr religiös konnotiert

¹⁹⁷freie Interpretation in Anlehnung an den Philosophen Niebuhr In: Esch (2017): p. 228

7 Literaturverzeichnis

Blickhan, Daniela (2018): Positive Psychologie - Ein Handbuch für die Praxis, 2. überarbeitete Auflage, Paderborn: Junfermann Verlag

Boese, Paul (2018): Forgiveness Does Not Change the Past, But It Does Enlarge the Future - Paul Boese: Optimized Self Journal Diary Notebook for Beautiful Women, CreateSpace Independent Publishing Platform

Bohus, Martin Bents, Hinrich (2017): Werte in der Psychotherapie. in: Bents, H., Kämmerer, A. (Hrsg.): Psychotherapie und Würde: Herausforderung in der psychotherapeutischen Praxis, Heidelberg: Springer-Verlag

Cordes, Charlotte (2018): Sie lachen das schon!: Einführung in die Provokative SystemArbeit mit kommentierten Fallbeispielen (edition Coaching & More), München: Knoll Patze Verlag

Esch, Tobias (2017): Die Neurobiologie des Glücks - Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert, 3. unveränderte Auflage. Stuttgart: Georg Thieme Verlag

Feldt, Almut Rudy, Janina (2018): Coaching der Positiven Psychologie - Manual für Coaches, Überarbeitete Zweitversion, Salzburg: Printcenter Universität Salzburg

Fredrickson, Barbara L. (2011): Die Macht der guten Gefühle: Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert. Frankfurt am Main: Campus-Verlag

Fredrickson, Barbara L. (2013): Die Macht der Liebe: Ein neuer Blick auf das größte Gefühl. Frankfurt am Main: Campus-Verlag

Frankl, Viktor (1987): Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. 4. Auflage. Frankfurt am Main: Fischer

Frankl, Viktor (2009). Ärztliche Seelsorge: Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. 2. Aufl. München: dtv

- Frankl, Viktor (1991): Der Wille zum Sinn, München: Piper.
- Frankl, Viktor (1996): Der leidende Mensch - Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, 2. Auflage. Bern: Verlag Hans Huber
- Frankl, Viktor (1995): Was nicht in meinen Büchern steht - Lebenserinnerungen, München: MMV Medizin Verlag.
- Frankl, Viktor (2005): Trotzdem ja zum Leben sagen - Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager, 9. Aufl., München: Kösel-Verlag.
- Frankl, Viktor (2017): Wer ein Warum zu leben hat: Lebenssinn und Resilienz, Weinheim: Julius Beltz Verlag
- Frankl, Viktor (2013): Was nicht in meinen Büchern steht: Lebenserinnerungen, Weinheim: Beltz
- Frankl, Viktor (2017): Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, 29. Auflage, München: Piper Verlag.
- Frankl, Viktor (2020): Trotzdem ja zum Leben sagen - Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager, 9. Aufl., München: Penguin Verlag.
- Fröhlich, Günther (2000): Ein neuer Psychologismus?: Edmund Husserls Kritik am Relativismus und die Erkenntnistheorie des radikalen Konstruktivismus von Humberto R. Maturana und Gerhard Roth, Würzburg: Königshausen Neumann
- Gritschneider, M. (2005). Der Einfluss der Philosophie Max Schelers auf die Logotherapie Viktor E. Frankls. In: Batthany, A. Zsok, D. (Hrsg.): Viktor Frankl und die Philosophie. Wien: Springer Verlag.
- Hauser, Jan (2004): Vom Sinn des Leidens: die Bedeutung systemtheoretischer, existenzphilosophischer und religiös-spirituelle Anschauungsweisen für die therapeutische Praxis. Würzburg: Königshausen und Neumann.
- Henning, Boris (2017): Konkrete Einzeldinge In: Schrenk, M. (Hrsg.): Hand-

buch Metaphysik, Stuttgart: J.B. Metzler-Verlag

Hutterer, Robert (1998): Das Paradigma der Humanistischen Psychologie: Entwicklung, Ideengeschichte und Produktivität. Wien: Springer-Verlag

Kruse, Andreas (2016): Kategorien eines gelingenden Lebens im Alter. In Kojer, M. & Schmidl M. (Hrsg.): Demenz und Palliative Geriatrie in der Praxis: Heilsame Betreuung unheilbar demenzkranker Menschen; 2. Auflage. Wien: Springer-Verlag

Längle, Alfred (2013): Viktor Frankl: Eine Begegnung, Wien: facultas

Laengle, Alfred (2016): Lehrbuch zur Existenzanalyse: Grundlagen. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG

Lippke, Sonia & Renneberg, Babette (2006): Konzepte von Gesundheit und Krankheit In: Renneberg, B. & Hammelstein, P. (Hrsg.): Gesundheitspsychologie, Heidelberg: Springer Medizin Verlag

Lukas, Elisabeth (2010): Der Freude auf der Spur: Sieben Schritte, um die Seele fit zu halten. 2. Auflage. München: Verlag Neue Stadt

Lukas, Elisabeth (2011): Lebensstil und Wohlbefinden; Seelisch gesund bleiben - Anregungen aus der Logotherapie, Band 2, 3. erweiterte Auflage. München - Wien: Profil Verlag

Lukas, Elisabeth & Schönfeld, Heidi (2016): Sinnzentrierte Psychotherapie - Die Logotherapie von Viktor E. Frankl in Theorie und Praxis. München - Wien: Profil Verlag

Maier, Günther, Heckhausen, Jutte & Steinmann, Barbara (2018): Management persönlicher beruflicher Ziele: Auswählen, verfolgen oder verändern, In: Handbuch Karriere und Laufbahnmanagement. Kauffeld S, Spurk D (Hrsg.); Springer Reference Psychologie. Berlin: Springer

Milowiz, Walter (2009): Teufelskreis und Lebensweg: Systemisch denken im sozialen Feld. Göttingen: Vandenhoeck Ruprecht,

Müller, Agathe (2020): Lachen verändert dein Leben!: Es ist so einfach!. Noorderstedt: BoD, TWENTYSIX

Niemiec, Ryan M. (2019): Charakterstärken: Trainings und Interventionen für die Praxis, 1. Auflage; Bern: Hogrefe Verlag

Pospeschill, Markus (2010): Testtheorie, Testkonstruktion, Testevaluation, München: Ernst Reinhardt Verlag

Reimann, Swantje & Hammelstein, Philipp (2006): Ressourcenorientierte Ansätze In: Renneberg, B. & Hammelstein, P. (Hrsg.): Gesundheitspsychologie, Heidelberg: Springer Medizin Verlag

Schulenberg, Stefan E., Drescher, Christopher & Baczwaski, Brandy J. (2014): Viktor Frankl's Meaning-Seeking Model and Positive Psychology. In: Batthany, A. & Russo-Netzer, P. (Hrsg.): Meaning in Positive and Existential Psychology, New York - Heidelberg: Springer-Verlag

Seligman, Martin (2003): Der Glücksfaktor - Warum Optimisten länger leben, Köln: Bastei Lübbe

Seligman, Martin (2015): Flourish - Wie wir aufblühen: Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens, 6. Auflage, München: Goldmann Verlag

Lopez, Shane J. & Gallagher, Matthew W. (2009). A case for positive psychology. In: Lopez, S. J. & Snyder, C. R. (Hrsg.), The Oxford Handbook of Positive Psychology (2nd ed., pp. 3 – 6). New York: Oxford University Press

Mayers, David G. (2015): Psychologie, 3. Aufl., Berlin - Heidelberg: Springer-Verlag

Mori, Harald (2020): Existenzanalyse und Logotherapie, 1. Aufl., Wien: facultas

Spent, Dominik (2017): Das 6-Minuten Tagebuch, Hamburg: Rowolth

Smolka, Heide-Marie (2011): Mein Glücks-Trainings-Buch, München: Knaur

Verlag

Thalmann, Yves-Alexandre (2016): Das kleine Übungsheft Glückstraining, 6. Auflage, München: Trinity

Wong, Paul T. P. (2014): Viktor Frankl's Meaning-Seeking Model and Positive Psychology. In: Batthany, A. & Russo-Netzer, P. (Hrsg.): Meaning in Positive and Existential Psychology, New York - Heidelberg: Springer-Verlag

Wöger, Sabine (2019): Altenpflege: wenig Zeit, viel Herz!: Aktuelle Herausforderungen für Pflegepersonen im geriatrischen Langzeitpflegebereich, Nordstedt: BoD – Books on Demand

Hochschulschriften

Feld, Almut (2018): Das Coaching der Positiven Psychologie : Evaluation eines Coachings mit positiv-psychologischen Interventionen zur Steigerung des Wohlbefindens, Aufblühens und der Dankbarkeit, Masterthesis Universität Salzburg, Betreuer: Univ.Prof. Dr. Anton-Rupert Laireiter; Online verfügbar unter: <https://eplus.uni-salzburg.at/obvusbhs/download/pdf/-5028723?originalFilename=true>

Käsinger, Kim & Cosgun, Kader (2016): Eine Interventionsstudie zur Prävention von Depressionen im höheren Lebensalter : An interventional study to prevent depression in the elderly, Masterthesis Universität Salzburg, Betreuer: Univ.Prof. Dr. Anton-Rupert Laireiter; Online verfügbar unter: <https://eplus.uni-salzburg.at/obvusbhs/download/pdf/1663855?originalFilename=true>

Syborg, Katrin (2018): Lach' der nächsten Krise entgegen : Evaluation eines Humorkurztrainings bezüglich Resilienz, Heiterkeit, positivem und negativem Affekt, Optimismus und Lebenszufriedenheit, Masterthesis Universität Salzburg, Betreuer: Univ.Prof. Dr. Anton-Rupert Laireiter; Online verfügbar unter: <https://eplus.uni-salzburg.at/obvusbhs/download/pdf/4997366?originalFilename=true>

Thiel, Melinda (2020): Der Einfluss von Hoffnung auf Wohlbefinden – eine

positiv-psychologische Intervention, Empirische Seminararbeit bei Anton Lai-reiter, nicht veröffentlicht

Zeitschriftenartikel

Baskin, T.W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling and Development*, 82, p. 79-90

Frederickson, B. L. (1998): What Good Are Positive Emotions? *Review of General Psychology*, 2, p. 300-309

Harris, A. H., Luskin, F. M., Benisovich, S. V., Standard, S., Bruning, J., Evans, S., and Thoresen, C. (2006). Effects of a group forgiveness intervention on forgiveness, perceived stress and trait anger: A randomized trial. *Journal of Clinical Psychology*, 62(6), p. 715-733.

Meevissen, Yvo M.C., Peters, Madelon L. & Alberts, Hugo J.E.M. (2011): Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention, in: *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, Volume 42, Issue 3, p. 371-378

Rao, N. and Kemper, K. J. (2017): Online training in specific meditation practices improves gratitude, well-being, self-compassion, and confidence in providing compassionate care among health professionals. in: *Journal of Evidence-Based Complementary Alternative Medicine*, 22(2), p. 237-41.

Peters, Madelon L., Flink, Ida K., Boersma, Katja & Linton, Steven J. (2010) Manipulating optimism: Can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies?, in: *The Journal of Positive Psychology*, 5:3, p. 204-211

Renner, Fritz ; Schwarz, Patrick ; Peters, Madelon L & Huibers, Marcus J.H (2014): Effects of a best-possible-self mental imagery exercise on mood and dysfunctional attitudes, in: *Psychiatry Research*, Vol.215(1), p. 105-110

Sheldon, Kennon M. & Lyubomirsky, Sonja (2006). How to increase and

sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology*, 1(2), p. 73-82

Seligman, Martin, Steen, Tracy, Park, Nansook, Peterson, Christopher (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), p. 410 - 421

Szabo, Attila. (2003). The Acute Effects of Humor and Exercise on Mood and Anxiety. *Journal of Leisure Research*. 35. p. 152-162

Onlinequellen

APA Artikel [online] <https://www.derstandard.at/story/200-0115918381/ams-kopf-49-000-arbeitslose-mehr-in-zwei-tagen> [19.03.2020]

Bundesrecht konsolidiert: Gesamte Rechtsvorschrift für Psychotherapiegesetz, Fassung vom 14.09.2020 [online] <https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=BundesnormenGesetzesnummer=10010620> [14.09.2020]

Cordes, Charlotte & Höfner, Noni: <https://provokativ.com/> vom 07.11.2020 [online]

Ettl, Brigitte: „SCHULD UND SÜHNE“ SINN-volle Wege der Versöhnung für Opfer und Täter [online] [http://www.franklzentrum.org/images/downloads/downloads/VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN Handout Schuld und Suehne Dr.Brittige Ettl.pdf](http://www.franklzentrum.org/images/downloads/downloads/VIKTOR_FRANKL_ZENTRUM_WIEN_Handout_Schuld_und_Suehne_Dr.Brittige_Ettl.pdf) [18.08.2020]

Frankl, Viktor (1988): Rede anlässlich des Gedenkjahres zum "Anschluss" Österreichs an Nazi-Deutschland; <https://www.praxis-logotherapie.de/rede-von-viktor-e-frankl/> [19.08.2020]

Hatzinger, Martin & Hättenschwiler, Josef (2001). Therapie von Schlafstörungen: Schweiz Med Forum Nr 11; [https://medicalforum.ch/journalfile/view/article/ezm_smf/de/smf.2001.04071/d901706d91732997136a95a0eb69b29391ce6f1d/smf_f200104071.pdf/rsrc/jf](https://medicalforum.ch/journalfile/view/article/ezm_smf/de/smf.2001.04071/d901706d91732997136a95a0eb69b29391ce6f1d/smf_200104071.pdf/rsrc/jf)[25.10.2020]

Hefferon, Kate & Boniwell, Ilona (2011). Positive psychology: Theory, research and applications: McGraw-Hill Education (UK); <https://www.semantic-scholar.org/paper/Positive-Psychology%3A-Theory%2C-Research-and-Hefferon-Boniwell/e956fecbb0cf2cc559d586b7bb97767b463c538c/figure/2> [15.09.2020]

Kemper, Kathi: Gratitude Meditation [online]
https://ggia.berkeley.edu/practice/gratitude_meditation [06.09.2020]

King, Laura & Huffman, Jeffrey: Best Possible Self [online]
https://ggia.berkeley.edu/practice/best_possible_self [05.05.2020]

Luskin, Fred: Nine Steps to Forgiveness [online]
https://ggia.berkeley.edu/practice/nine_steps_to_forgiveness [29.07.2020]

Luskin, Fred [online] <https://vpge.stanford.edu/people/fred-luskin>
[03.08.2020]

Lukas, Elisabeth: Dr. Elisabeth Lukas: Frei werden durch vergeben und danken [online] <https://www.youtube.com/watch?v=2fE45rl5qYs> [03.08.2020]

Seligman, Martin: 7 Wege, wie die Positive Psychologie in der Coronakrise von nutzen sein kann [online] <https://www.dgpp-online.de/home/positive-psychologie-und-die-coronakrise/martin-seligman-zur-coronakrise/> [19.09.2020]

Kurz, Sebastian (2020): Interview zur Coronakrise, [online] <https://orf.at/stories/3157892/> [15.03.2020]

<https://ufind.univie.ac.at/de/person.html?id=60351> [online]

<https://www.uni-salzburg.at/index.php?id=29679> [online]

Van der Biessen, D. A., van der Helm, P. G., Klein, D., van der Burg, S., Mathijssen, R. H., Lolkema, M. P., Jonge, M. J. (2018): [online] Understanding how coping strategies and quality of life maintain hope in patients deliberating phase I trial participation. *Psycho-Oncology*, 27 (1), 163-171. <https://doi.org/10.1002/pon.4487>

Wöger, Sabine (2018): [online] <https://www.sabinewoeger.at/wp-content/uploads/2018/04/Zur-Selbsttranszendenz-menschlicher-Existenz-W%C3%B6ger-Sabine.pdf>
[21.08.2020]

8 Abkürzungsverzeichnis

EALT - Existenzanalyse und Logotherapie

GLE - Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

PP - Positive Psychologie

ÖBVP - Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie