



Nordwestdeutsches Institut für Logotherapie und Persönlichkeitstraining

Vorträge - Seminare - Trainings



Vertrauen

*Es kann so kommen oder so,
sagt das Schicksal.*

*Aber es kommt bestimmt nur so,
sagt der Mensch.*

*Dann wird ihm bang ums Herz,
er fühlt einen leichten Schmerz.*

*Und er ist ganz verwirrt,
weil er Angst verspürt.*

*Ach weh, worauf kann ich denn noch bauen?
... Auf mich, sagt bescheiden das Vertrauen.*

Impressum

Manfred Hillmann

Dipl.-Sozialpädagoge, B.A.
(Philosophie), Logotherapeut,
lizenzierter TOP/EOS-Berater

Der Newsletter erscheint in
unregelmäßigen Abständen.
Der Bezug ist kostenfrei und kann
über ein Anmeldeformular auf meiner
Internetseite bestellt werden. Die
Austragung aus dem Verteiler erfolgt
ebenfalls über das Formular auf der
Internetseite www.nilp.de
Mail: info@nilp.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die gegenwärtige Situation mit ihren vielen Konsequenzen hat uns alle überrascht. Für einige ist es eine prekäre Situation, andere können sich etwas beruhigter fühlen. Und weil die Situation so viele Facetten hat, möchte man am Liebsten dazu gar nichts sagen und schon gar keine neunmalklugen Ratsschläge geben oder Tröstungen versuchen, die dann doch nicht überzeugen. Nein, man darf auch einfach dastehen, verwundert und ratlos sein. Das gesagt, will ich dann doch ein paar Gedanken beitragen, und jeder mag sich daraus nehmen, was ihm zusagt.

Dieser Newsletter beinhaltet vier Themen:

1. Eine Erfahrung in der Corona-Krise
2. Die Interpretation einer Gedichtzeile von Hermann Hesse
3. Ein Interview zu meiner logotherapeutischen Tätigkeit
4. Erinnerungen an den Philosophen Josef Pieper



Jeden Text können Sie auch als **Audio-Datei hören**. Vielleicht hat man beim Hören eine andere Wahrnehmung als beim Lesen. Gehen Sie auf die Webseite www.nilp.de und wählen dann *Start => Newsletter Audio*. Die Audio-Dateien stehen für vier Wochen zur Verfügung.

Mit herzlichen Grüßen

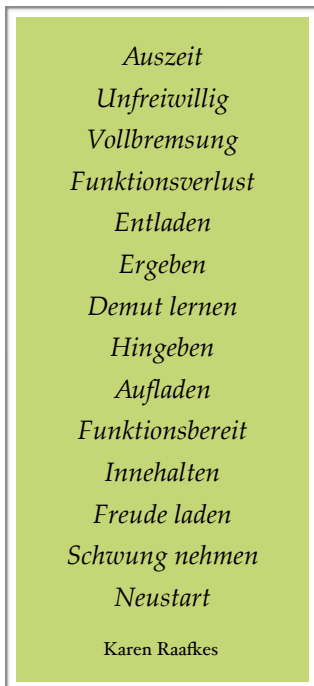
Manfred Hillmann



Welches auch die Gaben sein mögen,
mit denen du erfreuen kannst, erfreue.

Ovid (43 v. Chr. - 17 n. Chr.)

Eine Erfahrung in der Corona-Krise



Die **Auszeit** kommt unvermutet und plötzlich. Sie ist ein Anhalten von vielen Aktivitäten mit denen die Zeit sonst gefüllt ist, wie z. B. der beruflichen Arbeit und den Besuchen bei Freunden und Bekannten. Und sie ist **unfreiwillig**, bedingt durch das Virus und verfügt von politischen Entscheidungsträgern. Eine Entscheidung für die Gemeinschaft, notwendig über die Köpfe von Einzelnen hinweg. Die Auszeit ist eine **Vollbremsung** mit einem heftigen Ruck, der in allen Gliedern zu spüren ist. Man ist psychisch betroffen, geschwächt und spürt den **Funktionsverlust**. Die körperlich-seelisch-mentale Energie wird **entladen**. Ein Prozess, dem man zuschaut und nichts machen kann. Außer man trifft eine Entscheidung. Statt sich mit allen Kräften aufzulehnen, gegen das Schicksal zu protestieren, eine neue Wendung zu erzwingen, entscheidet man sich für das **Ergeben**. Oder man macht Umwege, um am Ende dann doch genau da anzukommen: beim Sichergeben. Nicht immer hat man alles unter seiner eigenen Kontrolle, nicht immer ist man mächtig. **Demut lernen**, sich dem fügen, was ist. Annehmen, dass es Situationen gibt, in denen man sich ausliefert. Und darüber hinaus sich einfach **hingeben**, sich überlassen, nicht blind, sondern in ein Vertrauen hinein, das tragen wird, oder in Gott hinein, der einen in seinen Händen halten wird. Im mutigen Akt des Sichhingebens spüren, dass man nicht ins Nichts fällt. Hingeben um etwas Neuem einen fruchtbaren Boden zu bereiten. **Aufladen**, ganz langsam wachsen neue

Kräfte zu. Zeit lassen beim Aufladen, damit viel aufgeladen werden kann, auch eine Reserve. Irgendwann ist man wieder **funktionsbereit**. Wer klug ist, macht nicht einfach weiter, um die Energien schnell wieder zu verbrauchen. **Innehalten**, um wachsende Energien zu spüren, um die Wegerichtung zu bestimmen. **Freude laden** ist eine ganz wichtige Bestimmung des Innehaltens. In uns selbst sind unzählige Erfahrungen der Freude abgespeichert, aber sie sind blaß geworden und wollen ans Licht kommen, wollen gesehen werden und Kraft spenden. Die Freude will sich an vielen Dingen entzünden. Freude ist eine Kraft, die sich in der ganzen Person frei und weit ausbreitet. Hat man zusammen mit anderen vitalen Kräften und Energien auch die Freude wieder geladen, kann man **Schwung nehmen**. Damit gelingt der **Neustart** aus der Auszeit heraus. Und es kann ein guter Neustart sein. Vielleicht hat man in den Erfahrungen der Enttäuschung und Hilflosigkeit, so ist es zu wünschen, auch persönliche Wandlungen durchgemacht, solche, die wertvoll und gutes Rüstzeug für das Leben sind. So könnte es sein. So hat die Schreiberin der Zeilen es für sich selber erfahren und formuliert. Und das ist eine kostbare persönliche Mitteilung, die verschenkt wird. Jeder, der sie gebrauchen kann, nehme sie gern zu Herzen.

Die besonnenen Wolken und das Erfahrungsgedächtnis

Dann ist mein Auge starr, das so gern sich zu den besonnenen Wolken erhob.
(Hermann Hesse, Frühe Prosa)

„Dann ist mein Auge starr, das so gern sich zu den besonnenen Wolken erhob.“ Dieser Satz aus einer frühen Prosa von Hermann Hesse kommt ihm in den Sinn als er durch einen herbstlichen Wald geht. Da wird sein Auge starr als es nur auf das vergängliche Laub auf dem Weg schaut. Und eigentlich würde es sich doch so gern zu den besonnenen Wolken erheben. Aber es schaut dort nicht hin, sondern verfängt sich im starren Blick auf das vergängliche Laub.

Was Hermann Hesse hier in einem einzigen Satz aussagt ist von erheblicher Bedeutung für unser Selbstverständnis. **Was geschieht da, wenn mein Auge, mein Blick starr wird und sich nur noch auf eine Sache, auf ein Detail fixiert?** Dann kann ein Gefühl der Enge und Besorgnis, auch der Angst entstehen. Wohl gemerkt wenn der Blick starr geworden ist. Denn wenn uns etwas begegnet, das unsere unbedingte Aufmerksamkeit anzieht, wenn es um Unstimmiges, Ungewohntes, Angstmachendes oder Schmerzvolles geht, sollen wir ja genau hinsehen, um wahrzunehmen, worum es geht, was es für mich bedeutet und wie ich darauf reagieren kann. Insofern ein sinnvoller psychologischer Mechanismus. Es gibt ein Wahrnehmungssystem für diese Funktion: das Objekterkennungssystem. Das ist ein psychologischer Begriff, der beschreibt, dass sich in der Wahrnehmung eine Sache (ein Objekt), ein Detail aus dem Gesamtkontext herauslöst, damit es besser betrachtet werden kann. Das hat den Vorteil, dass mir z. B. auffällt, dass eine Orange eine weiche Stelle hat, und ich sie deshalb etwas genauer auf ihre Genießbarkeit hin untersuche. Aber mit diesem Fokus auf Unstimmigkeiten darf ich es auch nicht übertreiben, denn sonst bin ich mehr mit dem Untersuchen von Obst beschäftigt als mit seinem genußvollen Verzehr. Es ist wichtig, sich immer wieder aus so einer fokussierten Einzelwahrnehmung lösen zu können, um wieder in eine breitere Wahrnehmung der Dinge zu gelangen. Also, eine Wahrnehmung kann sich verengen, weil sie dann ein Detail genauer betrachten kann. Aber aus diesem Blickwinkel der Verengung muss ich mich auch wieder lösen können, sonst entsteht ein Problemfokus, der mit einem negativen Affekt verbunden ist: *Dann ist mein Auge starr.*

In einer Krise stellt sich dieser Problemfokus leicht ein. Und es sei wiederholt. Diese Art von Fokus ist zunächst wichtig und notwendig. **Aber zu einem Problem soll sich ja auch eine Lösung einstellen.** Und die bekomme ich nicht durch das Haftenbleiben im Problemfokus.

Hier gilt es nun, ein anderes System der Persönlichkeit anzusprechen, nämlich das Erfahrungsgedächtnis, wegen seiner immensen Ausdehnung auch Extensionsgedächtnis genannt. In diesem Gedächtnis sind alle meine Lebenserfahrungen abgespeichert, die allgemeinen, wie z. B. Lösungen, die ich in vergleichbaren Situationen gefunden habe, oder solche, die andere schon gefunden haben. Aber auch die persönlich besonders relevanten Inhalte, wie z. B. eigene Bedürfnisse, Vorlieben, Werte, Ideale, das, womit ich mich identifiziere u.a. Dieses Gedächtnis arbeitet intuitiv, effektiv und sehr kreativ in dem Stimmungsgefühl der Gelassenheit. Dann habe ich einen riesigen Überblick über alle die Inhalte des weitläufigen Erfahrungsgedächtnisses. Ich kann auf mein Wissen und meine Erfahrungen umfangreich zugreifen. Das ist dann so, wie wenn ich in die *besonnenen Wolken* schaue oder eben in die besonnenen Erfahrungen in mir selbst.

Die Systeme müssen kommunizieren. Der enge Blick und die damit verbundene negative Stimmung kann sich lösen, wenn eine Antwort aus dem System kommt, das einen Überblick über alle Lebenserfahrungen hat, aus dem Erfahrungsgedächtnis. Dann kommt es zu einer Beruhigung und der enge Blick wird wieder weiter. So wie Hesse es ja sehnsuchtsvoll andeutet: „Dann ist mein Auge starr, das so gern sich zu den besonnenen Wolken erhob.“ Eigentlich würde das Auge lieber in den weiten Himmel und die besonnenen Wolken schauen. Von da kommt Wärme, Trost, Gelassenheit. Und damit stellen sich auch kreative Ideen ein.

Und das ist dann die verborgene Kernaussage im Satz: Dass man den Blick wechseln soll. Hin und her, das Problem genau anschauen, aber auch wieder in einen weiten Blick gehen. Immer wenn unser Auge starr geworden ist, können wir den Blick auch auf besonnte Wolken richten. Das beruhigt.

Trotzdem Ja zum Leben sagen

„Wer ein Wozu zu leben hat, erträgt fast jedes Wie“ – um diesen tröstlichen Kern dreht sich eine besondere Form der Begleitung von Menschen in schweren Zeiten. Interview mit Manfred Hillmann über die Logotherapie nach Viktor Frankl

Was ist das Besondere an der Logotherapie, auch im Vergleich zu anderen Therapieformen?

Die Logotherapie stellt die Frage nach dem Sinn in den Mittelpunkt ihrer Motivationstheorie: „Wer immer ein Wozu zu leben hat, erträgt fast jedes Wie“. Wie lässt sich in den Alltagssituationen des Lebens der nächste sinnvolle Schritt herauslesen? Das ist die Grundsatzfrage der Logotherapie nach Viktor E. Frankl. Es geht dabei auch um die herausfordernde Frage, ob es Sinn trotz Schuld-, Leid- und Vergänglichkeitserfahrungen geben kann. Inmitten dieser Fragen hilft die Logotherapie den Menschen, sich als geistige, d. h. freiheitsbewusste, verantwortungsvolle, gestaltungsfähige Wesen zu verstehen. Die Logotherapie bietet ein umfangreiches Wissensgut für die sinnorientierte Lebensführung an.

Bei welchen Themen setzen Sie als Therapeut die Logotherapie ein?

Die Logotherapie als sinnorientierte Psychotherapie oder Psychologie hat verschiedenste Anwendungsbereiche. In der Therapie gibt sie Hilfe bei Angst- und Zwangsstörungen, bei Depressionen und Lebenskrisen. Außerhalb ihrer therapeutischen Anwendung kann sie als allgemeine Hilfe zur Lebensorientierung wirken. Ihr Augenmerk zielt auf die Förderung der gesunden Kräfte des Menschen und auf lebensadäquate Einstellungen zum Leben, so wie es sich in seinen guten und auch herausfordernden Momenten zeigt. Die Herausarbeitung einer sinnorientierten Wahrnehmung und Handlungsweise sind die Ziele der Auseinandersetzung mit der Logotherapie als sinnorientierte Psychologie.

Welche Rolle kann die Logotherapie für die Hospiz- und Trauerarbeit spielen?

Man darf sagen: Eine große Rolle. Deshalb weil sie das ganze Spektrum von Leid und Leidbewältigung gut reflektiert. Die Logotherapie kennt sich mit Grenzerfahrungen des Lebens aus. Viktor Frankl selbst war drei Jahre in vier verschiedenen Konzentrationslagern und hat fast seine ganze Familie verloren. Als Trauernder war er psychisch durchaus an persönliche Grenzen gekommen und stellte sich eindringlich noch einmal die Frage nach dem Sinn des Lebens, seines Lebens. Beantwortet hat er die Frage mit einem

„trotzdem Ja zum Leben sagen“. In seinem Zeitflussmodell (bekannt als „Das Scheunengleichnis“) findet Frankl Antworten auf das Verhältnis des Menschen zur Zeit: zur Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft. In der Hospizarbeit ist das Modell z. B. in der rückblickenden wertschätzenden Betrachtung der eigenen Biographie sehr gut anwendbar.

Wie haben Sie selbst zur Logotherapie gefunden? Und: wäre Ihr eigenes Leben ohne die Sichtweisen und Handwerkszeuge der Logotherapie anders?

Zur Logotherapie fand ich durch einen puren Zufall. In einer Buchhandlung stöberte ich in Büchern und fand in einem Buch eine Kurzbeschreibung der Logotherapie Viktor E. Frankls auf einer einzigen Seite. Und das wars! Das war meins. Die Vorbehalte, ob das wirklich etwas für mich sei, waren dann nur noch theoretischer Art. Ich habe 1995 eine vierjährige berufsbegleitende Ausbildung zum Logotherapeuten gemacht und sitze seitdem fest und sicher im Sattel der Logotherapie, auch wenn andere Themen noch dazugekommen sind. Das Gedankengut der Logotherapie ist von so guter Substanz, dass man es gerne möglichst vielen Menschen zur Kenntnis bringen möchte. Denn viele haben darin eine wirkliche Hilfe entdeckt. Es gibt vielfältige Literatur, mit der man sich weiterbilden kann.

Die Frage, ob mein Leben anders verlaufen wäre ohne Logotherapie kann ich mit ja beantworten. Immer wieder gab mir das Rüstzeug der Logotherapie privat wie auch beruflich Unterstützung. Und das Gefühl, nicht Anerkennung noch Leistung noch Karriere streben in den Mittelpunkt stellen zu müssen, weil die Frage nach dem Sinn des Tuns eine umfassendere ist, macht das Leben an tausend kleinen Stellen stimmiger und leichter.

Die Interviewfragen stellte Mareike Neumayer (Hospiz- und Palliativ-Akademie Gütersloh)

Buchempfehlungen:

Elisabeth Lukas: Rendezvous mit dem Leben. Ermutigungen für die Zukunft. Topos plus 2015, 186 Seiten.

Elisabeth Lukas: Auf den Stufen des Lebens. Geschichten der Sinnfindung. Topos premium 2018, 214 Seiten.

Erinnerungen an Josef Pieper

Josef Pieper (1904 - 1997) war ein deutscher Philosoph. Professor für Philosophische Anthropologie an der Westfälischen Wilhelms-Universität in Münster



Foto: Manfred Hillmann

Auf der Suche nach Klärung im Glauben. Persönliche Frage an Josef Pieper, was er denn von den Atheismusargumenten Jean-Paul Sartres halte. Knappe, überraschende und völlig hinreichende Auskunft: „Ja, ich weiß auch nicht wie der das macht!“ Sollte wohl heißen, Sartres Argumente sind konstruiert und widersprüchlich. Er redet sich seinen Atheismus ein und versucht ihn dann zu rational begründen.

Bei einem Besuch verwies er auf ein Buch von Christoph Ransmayr „Die letzte Welt“. Pieper sinngemäß: „Kennen Sie das? Das ist ein gutes Buch. Fast hätte ich es nicht beachtet, weil es ein Bestseller ist.“ Bestseller waren ihm verdächtig, er schloss aber nicht aus, dass auch ein Bestseller ein gutes Buch sein kann.

In den achtziger Jahren häufiger persönliche Besuche bei Josef Pieper in Münster gemacht. Oft stellte ich eine Besuchsanfrage, wenn meine Innenwelt anstrengend und nicht mehr ganz im Lot war. Ich war damals noch gar nicht philosophisch gebildet, aber interessiert. Bei meinen Besuchen plauderten wir einfach über dieses und jenes. Nach jedem Besuch und nach jeder Begegnung mit Josef Pieper, so kann ich mich zuverlässig erinnern, war meine innere Welt irgendwie geheilt. Ich war ganz ruhig und alle ausgeflogenen Lebensgeister kamen zurück und beflügelten meine Seele. Erstaunlich wie Menschen mit dem, was sie sind und wissen so trostvoll wirken können.

Ich erzählte gerne von den Dingen, die mich interessierten. Es waren viele Dinge. Einmal bemerkte er dazu spontan: „Sie sind ja ein richtiger Wilderer – aber so ganz stimmt das auch nicht.“ Ich war verblüfft und verstand die Wahrheit in dieser Bemerkung. Es ist schön, wenn man schon früh weiß, was man will und dieses Ziel konsequent verfolgt. Auf anderen Lebenswegen wandert man in verschiedene Richtungen, um das zu finden, was richtig gut zu

„Und wie das Buch Hiob sagt, Gott schenke die Lieder in der Nacht, und wie das schlichte Volk es weiß, daß der Herr den Seinen das Glück und was ihnen frommt im Schlafe gebe - so auch werden dem Menschen die großen, die glücklichen, die niemals erjagbaren Einsichten und Einfälle vor allem in der Muße zuteil.“

Josef Pieper, Muße und Kult. München 9. Aufl. 1995, S. 54.

einem passt. Und dann die Erkenntnis, dass ein feiner roter Faden doch immer schon vorhanden war.



Foto: Manfred Hillmann

Der Schreibtisch eines Philosophen, dessen Gedanken von heilender Ordnung und zeitloser Beständigkeit sind.

Nachdem Josef Pieper einen öffentlichen Vortrag in Köln beendet hatte, wurde er gefragt, ob das Publikum noch Fragen stellen könne. „Nein“, antwortete er. Nach einer kurzen Pause, in der sich Verblüffung ausbreitete, dann der Zusatz (mit einem leichten Schmunzeln): „Die guten Antworten fallen mir leider immer erst einen Tag später ein“ (sinngemäß wiedergegeben). Ja, so kann man das auch sehen. Ihm lag nicht daran, sofort spontane Antworten zu geben. Lieber sollten sie erst gut erfüllt, bedacht, gewogen und geformt werden. Und das dauert naturgemäß etwas. Schließlich macht diese Art der Bedenkens wohl die Zeitlosigkeit seiner tiefen Gedankengänge aus.

Ich glaube nicht, dass die Werke Josef Piepers heute noch sehr viel gelesen werden. Man kann sie wegen ihrer Gedankendichte auch als „Schwarzbrot-Kost“ bezeichnen. Aber für philosophisch Interessierte sei doch auf das Büchlein „Muße und Kult“ hingewiesen, das schon seit über siebenzig Jahren im Buchhandel erhältlich ist. Oder auf das Buch „Von den Tugenden des Herzens - Ein Lesebuch“, herausgegeben von Berthold Wald.