

Monika Krüger-Stahl, Diakonin

Dipl. Religions- und Sozialpädagogin (FH) , Zusatzausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse

Mail: info@mitdemLebenwachsen.de

## Logotherapie und Existenzanalyse.

Logotherapie ist sinnzentrierte, psychologische Beratung und Lebenshilfe. Sie wird auch als sogenannte dritte Wiener Schule der Psychotherapie bezeichnet. Ihr Begründer ist Prof. Dr. Viktor Frankl der zeitgleich mit Freud und Adler in Wien aufwuchs. Er war Professor für Neurologie und Psychiatrie an der Universität Wien bis zur Machtübernahme der Nationalsozialisten. Als Jude überlebte er als Einziger aus seiner Familie verschiedene Konzentrationslager. In dieser schweren Zeit entwickelte er eine der interessantesten Konzeptionen der modernen Psychotherapie.

Dabei steht der Mensch als wert- und sinnorientiertes Wesen im Mittelpunkt. Unerfülltes Sinnerleben und Sinnlosigkeitsgefühle können zu psychischen Krankheiten führen, die eine Fülle von Fehlverhaltensweisen und neurotischen Störungen auslösen kann: Depressionen, Lebensmüdigkeit, Süchte, somatoforme Störungen (ohne diagnostizierbare Ursache) und vieles andere. Auch durch akute Lebenskrisen und schwerwiegende körperliche Erkrankungen können ähnliche Problematiken entstehen.

Viktor Frankl beschreibt den inneren Wesenskern eines Menschen als "geistige Person", die nicht erkranken kann, auch wenn die äußeren Lebensumstände noch so schwierig sind. Deshalb ist psychologisch, sinnorientierte Beratung nach Victor E. Frankl lebensfreundlich orientiert und unterstützt die in allen Menschen vorhandenen Selbstheilungskräfte.

Logotherapie ist ein lösungsorientierter Weg mit dem Ziel, den Menschen zu befähigen, sein eigenes Leben und Handeln akzeptieren zu können. Der Betroffene soll befähigt werden, im Vor-Blick auf seine objektive Situation und im Rück-Blick auf seine spezifischen Fähigkeiten, individuelle Sinnmöglichkeiten zu entdecken und zu verwirklichen.

## Methoden.

Ausgehend von den drei logotherapeutischen Thesen "Freiheit des Willens", "Wille zum Sinn" und "Sinn im Leben" unterstütze ich meine Klienten in der eigenen Sinnfindung. Gemeinsam erkennen wir Blockaden, lösen diese auf, damit was wirklich wichtig im Leben ist wachsen und gedeihen kann.

Da jeder Mensch in seiner Lebenssituation einzigartig ist, stimme ich die Beratung ganz auf ihre individuellen Lebensumstände ab.

Verwendete Techniken:

- Dereflexion
- Einstellungsmodulation
- Paradoxe Intervention
- verschiedene meditative und kreative Methoden

## Meine Beratungsschwerpunkte.

- Angststörungen
- Depressionen
- Krisen und Konfliktsituationen
- Lebens- und Glaubensfragen
- Begleitung bei Krebserkrankungen

Jede achte Frau in Deutschland erkrankt aktuell an Brustkrebs. Tiefe Existenzangst und der Vertrauensverlust in den eigenen Körper und die eigene Weiblichkeit sind die Folgen. In dieser Situation tut es gut mitfühlend und wissend begleitet zu werden.

Logotherapeutische Beratung ist eine lösungsorientierte Gesprächstherapie, die auch schon nach kurzer Zeit (ca. 10 Beratungen) erfolgreich sein kann. In der Regel dauert ein Beratungsgespräch 60 Minuten (von den gesetzlichen Krankenkassen werden die Kosten hierfür leider noch nicht übernommen). Zeitlich bin ich flexibel, es sind auch Abend- und Wochenendtermine möglich. Meine Beratung ersetzt jedoch keine erforderliche Psychotherapie oder fachärztliche Hilfe.