

Sinn- und Werteklä rung

Jörg Petry

Dipl.-Psych. Dr. phil.

(joerg.petry@googlemail.com)

Einleitung

Sehr häufig ist der Mangel an Sinnerleben ein Bestandteil psychischer Störungen und ein Grund, sich psychotherapeutische Hilfe zu suchen.

Psychotherapeuten erleben ihre Arbeit als erfüllend, da sie ihnen PatientInnen persönliches, intellektuelles und emotionales Wachstum ermöglichen können.

Existenzielle Psychotherapie

Werte in der Psychotherapie

Im Gegensatz zum Positivismus, der eine strikte Wertneutralität fordert, vertritt ein ganzheitliches Verständnis die Integration von Moral und Ethik (Schmuck, 2000).

Psychotherapeuten haben die Aufgabe, positiven Einfluss auf das Leben ihrer Hilfesuchenden zu nehmen. Nach Schmuck sollten sie ihre eigenen Werte explizit machen.

Die traditionelle Psychotherapie konzentriert sich vorrangig auf egozentrische Werten (persönliches Wachstum etc.) anstatt ein Gleichgewicht mit sozialen und ökologischen Werten zu fördern.

Psychotherapeuten sollten ichbezogenen Werten (Wohlstand, Leistung, Konkurrenz) entgegen wirken, da diese zu Einbußen des Wohlbefindens und der seelischen Gesundheit führen.

Sicht der Psychotherapeuten

Erfahrene Psychotherapeuten (Hill et al., 2015) erleben ihre Arbeit als befriedigend und erfüllend, da sie anderen Menschen helfen können und zur Verbesserung der Welt beitragen.

Da ein Mangel an Lebenssinn die seelische Gesundheit beeinträchtigt, sollte dies in der Therapie – insbesondere in Krisensituationen – thematisiert werden.

Psychotherapeuten fördern dies bei ihren Patienten, indem sie deren Verständnis für vergangene Erfahrungen und bedeutsame Lebensziele wachrufen, sich intensiv um deren persönliche Belange kümmern und konkrete Lebensveränderungen anregen.

Logotherapie/Existenzanalyse

Die von dem Holocaust-Überlebenden Viktor Frankl in den 1920er Jahren begründete Logotherapie (Logos = Sinn) ist eine Therapie durch Sinnfindung. Sie will das Geistige im Menschen ansprechen und seine Geisteskräfte mobilisieren.

Es handelt sich eine auf Wertberührung und Sinnerfüllung gerichtete Existenzanalyse (exsistere = hervor-, heraus- oder gegenübertreten), die den Blick auf die geistige Dimension von Person und Existenz erweitert und das Sinnstreben (Wille zum Sinn) als wichtigste Motivationskraft des Menschen betrifft.

Methoden der Logotherapie

Mittels des Sokratischen Dialogs, imaginativer Techniken und Problemlösungsmethoden sollen die intuitiven, sozialen, kognitiven und kreativ-geistigen Fähigkeiten des Menschen beim Erkennen und Umsetzen sinnvoller Lösungen in den jeweiligen konkreten Lebenssituationen entwickelt werden (Lukas, 2014).

Ein Angstpatient soll seiner Angst ins Gesicht sehen, um sich davon zu distanzieren (Paradoxe Intention). Ein Zwangspatient soll seine Symptome ignorieren, um sich an ihnen vorbei auf etwas anderes zu orientieren (Dereflektion). Negative Einstellungen sollen in positive verwandelt werden (Einstellungsmodulation).

Existenzielle Psychotherapie

Nach Irving Yalom (2010) konzentriert sich die Existenzielle Psychotherapie auf Gegebenheiten, die in der Existenz des Individuums wurzeln.

Die Existenzielle Psychotherapie strebt die Bewusstheit der Angst an, die mit den letzten Dingen verbunden ist:

- Tod/Endlichkeit,
- Freiheit/Verantwortung,
- existenzielle Isolation
- Sinnlosigkeit

Die Tiefe der therapeutischen Beziehung (Mitgefühl, Fürsorge) wurzelt darin, dass die PatientInnen und TherapeutInnen „Leidensgefährten“ sind. PsychotherapeutInnen sollten die schmerzhafteste, aber heilsame Konfrontation mit der „angstvollen Wahrheit“ nicht scheuen.

Sinnorientierte Therapie

Die sinnorientierte Therapie (Wong, 2010) stellt Fragen nach:

- Zielen: „Was soll ich aus meinem Leben machen?“
- Verständnis: „Was für eine Art Person bin ich?“
- Verantwortung: „Was entspricht meinen Überzeugungen und Werten?“
- Bewertung: „Bin ich mit meinem bisherigen Leben zufrieden?“

Lebensbedeutungen

Nach dem hierarchischem Sinnmodell von Schnell (2016: S. 27ff.) reicht die Sinnkonstruktion von der Ebene der Reizwahrnehmung bis zur hochkomplexen Ebene des Lebenssinns. Dabei bezieht sich ein Bedeutungsüberschuss auf die jeweils höhere Ebenen:

- Die Reizinterpretation bezieht sich auf Handlungsimpulse
- Handlungen verweisen auf Ziele
- Ziele sind sinnvoll, wenn sie mit persönlichen Lebensbedeutungen korrespondieren
- Lebenssinn ergibt sich, wenn ich nach meinen Lebensbedeutungen handle

Ziel- u. Wertekklärung

Innerhalb der Selbstmanagement-Therapie erfolgt die Ziel- und

Wertekklärung durch: *„Lenken der Aufmerksamkeit auf*

zielrelevante Hinweisreize durch Selbstbeobachtung, Identifikation persönlich relevanter Ziele, Ordnen persönlich relevanter Ziele nach Prioritäten und funktionalen Zusammenhängen,

Konzentration auf Ziele mit höchster Priorität und Aussondern irrelevanter oder peripherer Bereiche, Gegenüberstellung Ziele vs. Handeln, Planen und Umsetzen konkreter Maßnahmen, bis Ziele und reales Handeln in Einklang stehen sowie Erfolgsüberprüfung und ggf. Revision vorheriger Schritte.“

(Kanfer et al., 2012⁵: S 401ff.).

Rucksackmetapher

Die Rucksackmetapher dient dazu die Bedeutsamkeit von Lebensproblemen zu relativieren:

„...eine Phantasieübung, in der sich Klienten gedanklich auf eine Bergtour begeben, bei der sie auf dem Rücken einen Rucksack mit den derzeit fünf größten Lebensproblemen zu tragen haben. Nachdem dies Bergtour entsprechend verbal eingeleitet und beschrieben wurde, werden nach und nach die fünf Probleme aus dem imaginären Rucksack entnommen und am Wegrand abgelegt.“ (Kanfer et al., 2012⁵: S. 389f.).

Sucht

Die drei A's der Suchttherapie

Die Ursprünge der Suchttherapie im 19. Jahrhundert verweisen auf die Bedeutsamkeit der Sinnfrage: „*Angeraten wurde eine „moralische Behandlung“, die aus den Elementen „Abgeschiedenheit, **Andacht** und Arbeit“ bestand. Dies ist aus moderner Perspektive nicht uninteressant und auch inhaltlich nicht weit von heutigen Ansätzen entfernt. Assoziiert man Andacht mit Sinnfindung und Achtsamkeit, befindet man sich fast in Einklang mit der dritten Welle innerhalb der Verhaltenstherapie.*“
(Schnell, 2016: S. 74).

Individualpsychologie

*„Sucht ist ...als zielgerichtetes Handeln eines entmutigten Menschen, angesichts einer ihm bevorstehenden Lebensaufgabe, deren Lösung er sich nicht zutraut, da sie mehr Mut, mehr Gemeinschaftsgefühl fordert, als er zur Verfügung hat...“
(Kaiser, 1982: S. 100).*

*„Das Individuum nimmt diese Unsicherheit wahr, fühlt sein Ungenügen vor der äußeren Wirklichkeit und nimmt zu der Droge Zuflucht, wodurch es sich der Eigenverantwortung entzieht
(a. a. O.: S. 103).*

„Seine Mutlosigkeit ist Ausdruck seines geringen Selbstwertgefühls und ... Zeichen eines Mangels an mitmenschlicher Verbundenheit.“ (a. a. O.: S. 110).

Lebenssinn und Sucht

“A low sense of meaning in life has been seen as both the cause and the effect of dependent drinking (Clinebell, 1963; Greaves, 1974; Kurtz, 1979).

The perceived sense of purpose in life is lower among those entering alcohol treatment compared with normative samples (Crumbaugh & Maholick, 1964; Crumbaugh, 1968; Brown, Ashcroft & Miller, 1998; Jacobson, Ritter & Mueller, 1977; Waisberg & Porter, 1994; Noblejas de la Flor, 1997).

However, sense of purpose in life has been shown to increase during alcohol treatment in studies with inpatient (Jacobson, Ritter, & Mueller, 1977; Waisberg & Porter, 1994) and outpatient samples (Robinson, Cranford, Webb & Brower, 2007).

Change in purpose in life during outpatient treatment predicts heavy drinking 6 months after the start of treatment such that for every 1-unit increase in Purpose in Life score, the odds of not drinking heavily increase by about 3% (Robinson et al., 2007).” (Martin et al., 2011: p. 183).

Philosophische Psychotherapie

Das Anton-Proksch-Institut in Wien hat „Vorlesungen zur Lebenskunst“ in die Suchttherapie integriert (Poltrum & Musalek, 2008), um die Sinn- und Wertesphäre und menschliche Grenzerfahrungen (Krankheit, Tod, Schuld, Angst) einzubeziehen.

Dabei kann das stoische Ethos der Gelassenheit mittels eines sokratischen Dialoges diskutiert werden. Dazu gehört die Einteilung in Dinge, die in unserer Macht stehen und solchen, die nicht in unserer Macht stehen. Dies entspricht dem Gelassenheitsspruch der Anonymen Alkoholiker.

Die Teilnehmer berichten verstärkten Reflektion mit Fragen der Lebensgestaltung, von einer Horizonterweiterung und Handlungsaktivierung.

Literatur

- Hill, V. E.; Kanazawa, Y.; Knox, S. et al. (2015). Meaning in life in psychotherapy: The perspective of experienced psychotherapists. *Psychotherapy Research*, 27(4), 1 - 16.
- Kaiser, R. (1982). *Sucht und Charakter: Die Darstellung verschiedener Aspekte des Suchtproblems aus individualpsychologischer Sicht*. Zürich: Verlag Psychologische Menschenkenntnis.
- Kanfer, F.H.; Reinecker, H. & Schmelzer, D. (2012⁵). *Selbstmanagement-Therapie, Teil III, Kap. 4: Möglichkeiten der Ziel- und und Beratung*. Weinheim: Beltz. Wertklärung. (S. 381 – 402). Berlin: Springer.
- Lukas, E. (2014⁴). *Lehrbuch der Logotherapie*. München: Profil Verlag.
- Martin R. A., MacKinnon S., Johnson J., Rohsenow D. J. (2011). Purpose in life predicts treatment outcome among adult cocaine abusers in treatment. *Journal Substance Abuse Treatment*, 40(2), 183 -188.
- Poltrum, M. & Musalek, M. (2008). Philosophische Therapie und therapeutische Philosophie. *Wiener Zeitschrift für Suchtforschung*, 31(1), 23 - 31.
- Schmuck, P. (2000). Werte in der Psychologie und Psychotherapie. *Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin*, 21(3), 279 - 295.
- Schnell, Tatjana. (2016). *Psychologie des Lebenssinns*. Berlin: Springer.
- Schnell, Thomas. (2016²). Cannabisabhängigkeit in T. Schnell (Hrsg.): *Moderne Psychotherapie* (S. 73 -106). Berlin: Springer.
- Wong, P. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 85 - 99.
- Yalom, I. D. (2010⁵). *Existenzielle Psychotherapie*. Bergisch Gladbach: EHP – Verlag Andreas Kohlhage (Amerikanisches Original, 1980).

Das alles und noch viele mehr:

www.joerg-petry.de