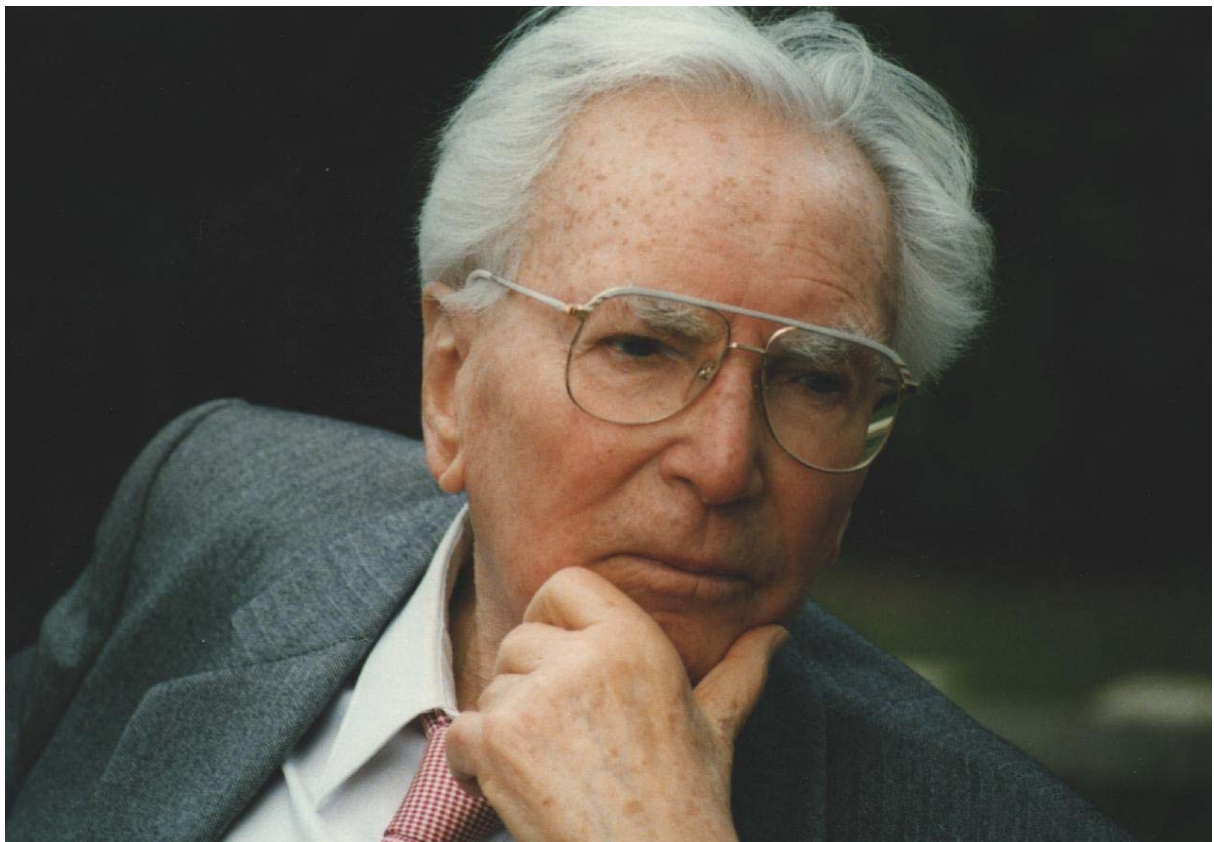


DEIN LEBEN HAT SINN

82023



MEDIENBEGLEITHEFT zur Videokassette
50 Minuten, Produktionsjahr 2001

Prof. Mag. Clemens Wagerer

Dein Leben hat Sinn

Viktor E. Frankls Sinnlehre
gegen die „Sinn-Leere“

Video 50 Min.
Reg.Nr.: 82023

Zur Person:

Univ.-Prof. DDr. (med. et phil.) Viktor Emil Frankl wird am 26. März 1905 unweit des Wiener Praters als zweites von drei Kindern geboren. Er hält als 16-Jähriger seine erste Rede über den „Sinn des Lebens“, studiert Medizin (FA für Neurologie & Psychiatrie) sowie Philosophie und begegnet seinen „Lehrmeistern“ Sigmund Freud und Alfred Adler persönlich. 1927 wird er wegen „unorthodoxer Meinungen“ aus dem Verein für Individualpsychologie ausgeschlossen. Frankl entwickelt daraufhin seine eigene therapeutische Schule, eine sinnzentrierte Psychotherapie, die er „Logotherapie“ nennt. Er gründet vor 1930 Jugendberatungsstellen, worauf die Schüler-selbstmordrate deutlich zurückgeht. Nach dem Einmarsch Hitlers leitet er bis 1942 die Neurologische Station im jüdischen Rothschildspital und wird nach seiner Eheschließung mit seiner Familie ins KZ Theresienstadt deportiert. Seine Schwester Stella kann nach Australien flüchten. Frankls Frau, seine Eltern und sein Bruder werden Opfer des Holocaust. Frankl überlebt mit 38 Kilogramm als einziger seiner Familie die Gräueltaten mehrerer Lager und findet seine Thesen über geistige Freiheit und Schicksal bestätigt.

Nach seiner Heimkehr heiratet er 1947 seine 2. Frau, die ihm eine Tochter schenkt. Frankl wird für 25 Jahre Vorstand der Neurologischen Abteilung der Wiener Poliklinik. In seiner zweiten Lebenshälfte lehrt er das, was er zuvor selbst erlebt und überlebt hatte. Frankl bekommt Professuren an mehreren Universitäten (Dallas, Pittsburgh, San Diego, Harvard) und hält Vorträge auf allen fünf Kontinenten. Zu seinem literarischen Lebenswerk zählen über 30 Bücher in millionenfachen Auflagen, die in mehr als 20 Sprachen übersetzt wurden. Er lernt seine Höhenangst zu bezwingen, indem er sich zum leidenschaftlichen Bergsteiger entwickelt und noch mit 70 Jahren den Flugschein erwirbt. Frankl hat bis zuletzt Vorlesungen am Wiener AKH gehalten und gilt seit 1957 (Hofstätter), nach Freud (1856-1939) und Adler (1870-1937), als Begründer der „Dritten Wiener Psychotherapeutischen Schule“. Prof. Frankl schließt am 2. September 1997 für immer seine Augen, ohne jemals von Rache und Vergeltung für sein im KZ erlittenes Unrecht gesprochen zu haben.

Literarische Werke:

„Man's Search for Meaning“, „... trotzdem Ja zum Leben sagen“, „Ärztliche Seelsorge“, „Der unbewusste Gott“, „Das Leiden am sinnlosen Leben“, „Der Wille zum Sinn“, „Theorie & Therapie der Neurosen“, „Psychotherapie in der Praxis“, „Was nicht in meinen Büchern steht“, „Man's Search For Ultimate Meaning“ (1997) u.a.

Was ist die „Logotherapie“?

Logotherapie leitet sich vom griech. Wort „logos“ ab, dem die Bedeutung von „Sinn“ zukommt. Die **Logotherapie** stellt eine Weiterentwicklung der Freud'schen „*Psychoanalyse*“ dar, bei der die Vergangenheitsbewältigung im Zentrum der Betrachtungen steht. Genauso ist für Frankl die „*Individualpsychologie*“ Alfred Adlers, in der das Minderwertigkeitsgefühl überwunden werden soll, eine weitere Vorstufe zur Logotherapie, bei der es um die aktive Bewältigung der Gegenwart und die künftige Lebensgestaltung geht. Während für S. Freud die Triebfeder menschlichen Handelns der „Wille zur Lust“, die „Triebbefriedigung“, darstellt und für A. Adler das Minderwertigkeitsgefühl durch den „Willen zur Macht“ kompensiert wird, sieht Frankl die Person als **sinn-orientiertes Wesen**, dessen Handeln von einem „**Willen zum Sinn**“ gesteuert wird. Das widerspricht einer „No Future-Gesinnung“, weil die **Logotherapie** dafür eintritt, nach bestem Wissen und Gewissen das Bestmögliche aus seiner Lebenssituation zu machen.

Die **Logotherapie** kann als *sinnzentrierte Krisenintervention* mit appellativem Charakter verstanden werden. Sie ermutigt ihre Klienten dazu, wertvolle Lebensinhalte aufzuspüren und unterstützt sie bei deren Verwirklichung durch Freilegung individueller Talente und Fähigkeiten. Es geht um die Bewusstmachung dessen, dass der Mensch nicht dazu berufen ist, etwas vom Leben zu erwarten, sondern den Sinn seines Lebens nur in der liebenden Hingabe an eine andere Person oder in der Erfüllung einer „wert - vollen“ Aufgabe zu finden vermag, was einer fatalistisch passiven Daseinshaltung entgegenwirkt. Die **Logotherapie** lehrt die geistige Freiheit des Menschen, sich jederzeit in einer Situation so oder anders verhalten zu können. Für sinnvolle Entscheidungen wird das Gewissen, als „Sinnorgan“, herangezogen. Zur Überwindung lebenshemmender Ängste wird an die direkte Konfrontation mit den angstauslösenden Faktoren appelliert. **Ziel der Logotherapie** ist es, der Person dabei zu helfen, ihrem Leben nicht mehr Jahre, sondern den Jahren mehr Leben zu geben, denn „Wer sein Schicksal für besiegelt hält, ist außerstande, es zu besiegen.“ (Viktor E. Frankl)

Inhalt und Zielsetzung:

Das Video versucht über gespielte Sequenzen und berührende Statements junger und prominenter Interviewpartner einen Bogen von der Theorie zur Lebenspraxis zu spannen und soll eine Orientierungshilfe bei der Suche nach sinnvollen Lebensinhalten sein.

LOGOTHERAPEUTISCHE ORIENTIERUNGSHILFEN

- **„Drei Hauptstraßen“, die zum Sinn führen:**

1. Erlebniswerte:

Naturschönheiten, zwischenmenschliche Begegnungen (Freundschaft, Liebe, Partnerschaft), Familienleben, Kunst, Kultur, Sport und Spiel, Kulinarisches u.v.m.

2. Schöpferische Werte:

Handwerkliches und künstlerisches Schaffen, geistige Arbeit, Beziehungsarbeit, Konfliktbewältigung, Krisenintervention, Persönlichkeitsbildung u.v.m.

3. Einstellungswerte:

Geistige Auseinandersetzung mit und Stellungnahme zu verschuldeten und/oder unverschuldeten Schicksalsschlägen (Verlusterlebnisse, Trennung, Krankheit, Tod), Glaubensfragen, Liebe, Ehe, Partnerschaft, Politik, Ideologien u.v.m.

- **„Vier W-Schritte“ und Fragestellungen für das Treffen sinnvoller Entscheidungen:**

1. **W**ahrnehmen (ganzheitlich sinnliches):

Was sehe, höre, rieche, schmecke, ertaste und spüre ich? - Was geschieht gerade um mich herum?

Worum geht es?

2. **W**erten der Wahrnehmungen:

Was betrifft mich davon persönlich?

Was zieht mich an? - Was stößt mich ab?

Wobei fühle ich mich wohl, wobei unwohl?

Wobei fühle ich mich frei, wobei unfrei?

Was ist gut, was ist weniger gut für mich?

3. **W**ählen und Entscheiden für eine Möglichkeit:

Wofür will ich mich in dieser Situation entscheiden?

Wohin zieht es mich am meisten?

Wozu kann ich nach bestem Wissen und Gewissen „Ja“ sagen?

4. Wirken - Umsetzen meiner getroffenen Wahl:

Wann, wo, wie und womit werde ich meine Wahl in die Tat umsetzen/meine Entscheidung konkret realisieren?

Eingangsvoraussetzungen

- Zum inhaltlichen Verständnis des Videos sind außer der Begriffsklärung „Logotherapie“ keine weiteren Vorkenntnisse notwendig.
- Zum besseren Verständnis der Motivation FRANKLS, die Denkansätze FREUDS und ADLERS weiterzuentwickeln, werden überblicksmäßig empfohlen:

1. FREUDS tiefenpsychologische Grundlagen:

- a) „Trieblehre“ (Lebens- & Sexualtrieb vs. Todes- & Zerstörungstrieb),
- b) „Psychische Struktur“ (Unbewusstes, Vorbewusstes, Bewusstes),
- c) „Abwehrmechanismen“ (Verdrängung, Verleugnung, ...) und
- d) „Instanzenlehre“ (Es - Ich - Überich) sowie

2. A. ADLERS „Individualpsychologie“:

- a) Gesamtpersönlichkeit (Individuum & Umwelt),
- b) Minderwertigkeit (organisch, seelisch, geistig),
- c) Kompensation (Leistungsstreben),
- d) Fehlkompensation (Macht- & Geltungsstreben, Aggression),
- e) Dekompensation (Scheu, Ängstlichkeit, ...).

Einsatzempfehlung mit didaktischer Anleitung

1. Das Video wird insbesondere (a) für die **außerschulische Jugendarbeit** sowie (b) für den **fächerübergreifenden Unterricht** (Psychologie/Philosophie, Lebenskunde/Persönlichkeitsbildung, Religion/Ethik, Deutsch/Englisch), für Lernende an mittleren und höheren Schulen ab der 10. Schulstufe empfohlen.

2. VOR der Videodarbietung (1. Unterrichtseinheit):

„Hinführen zur Sinn-Thematik“

2.1 Anknüpfung bei den Vorkenntnissen: FREUDS „Psychoanalyse („Wille zur Lust“) und ADLERS „Individual-psychologie“ („Wille zur Macht“) mit Überleitung auf FRANKLS „Logotherapie“ („Wille zum Sinn“), womit wir beim Thema „Sinn des Lebens“ angelangt sind.

2.2 Brainstorming und Brainwriting auf Plakat:

Die SchülerInnen werden aufgefordert, Situationen zu nennen bzw. niederzuschreiben, in denen sie sich schon einmal oder öfter die „Frage nach dem Sinn“ gestellt haben.

2.3 Rückführung zu Frankls Logotherapie mit Nennung und Visualisierung (Tafel, OT) der „3 Hauptstraßen zum Sinn“ sowie Ankündigung des Videobeitrages.

3. VIDEODARBIETUNG (1. Teil / 2. Unterrichtseinheit) (2. Teil / 3. Unterrichtseinheit):

3.1 Den Lernenden wird das zweiseitige Arbeitsblatt ausgehändigt. Sie werden darüber informiert, dass das Videoband nach der biografischen Sequenz angehalten wird und sie sich speziell auf diesen Teil konzentrieren sollen, sich dazu Notizen machen können, die in der darauffolgenden „1. Verarbeitungssequenz“ zur Beantwortung der 1. Verarbeitungsaufgabe (Verweis auf das Arbeitsblatt) dienlich sein können.

3.2 Videodarbietung - 1. Teil mit anschließender **„1. Verarbeitungssequenz“** (Beantwortung der 1. bis 3. Verarbeitungsaufgabe in Partnerarbeit)

3.3 Fortsetzung der Videodarbietung (2. Teil bis Ende des Schlussliedes oder mit bedarfsgerechten Unterbrechungen/3. Unterrichtseinheit) - **„FREQUENZ-METHODE“** - wobei die Lernenden das Tempo der Darbietung mitbestimmen

und bei Bedarf durch Handzeichen das Stoppen des Bandes erwirken und etwaige Unklarheiten durch wiederholtes Sichten einer Sequenz beseitigen können.

4. NACH der Videodarbietung „2. Verarbeitungssequenz“ (4. Unterrichtseinheit):

4.1 Beantwortung der Aufgabenstellungen 4 - 8 auf dem Arbeitsblatt (in Einzelarbeit); zur leichteren Bewältigung der 7. Aufgabenstellung (Übersetzung des Liedtextes „Being Human“) wäre die Einspielung des Popsongs (im Video-nachspann) zweckmäßig („Superlearning“ - Effekt).

4.2 Zur „**Sicherung des Unterrichtsertrages**“ wird gegen Ende der 4. Unterrichtseinheit die Thematik mit einer „Feedbackrunde“ abgeschlossen. - Jede/r Lernende soll ein kurzes Statement („Blitzlicht“) über den persönlich empfundenen „Sinn dieser Übung“ abgeben bzw. ausdrücken, was er/sie durch das Video und dessen Verarbeitung für sein/ihr weiteres Leben profitiert hat.

WICHTIG: Bitte das Band nicht verfrüht stoppen, weil der Popsong im Nachspann die Nachbesinnungsphase einleiten soll ! - Gutes Gelingen!

Medieninhaber und Herausgeber:
BUNDESMINISTERIUM FÜR
UNTERRICHT, KUNST UND KULTUR
Medienservice

1014 Wien, Minoritenplatz 5
Tel. 01/53 120-4829, Fax: 01/53 120-4848
E-Mail: medienservice@bmukk.at

Bestellungen:
AMEDIA Servicebüro
1140 Wien, Sturzgasse 1a
Tel. 01/982 13 22, Fax: 01/982 13 22-311
E-Mail: office@amedia.co.at

Verlags- und Herstellungsort: Wien