

HANDOUT zu „Zurück ins Leben“

- Hilfe nach Gewalterfahrungen aus dem Menschenbild und der Logotherapie von Viktor E. Frankl

Von Mag. Alexandra Gur

DIE KÖRPERLICHE DIMENSION:

- das organische Zellgeschehen
- die biologisch-physiologischen Körperfunktionen
- die chemischen und physikalischen Prozesse

DIE PSYCHISCHE DIMENSION

- Gestimmtheit
 - alle Gefühle
 - Begierden
 - Instinkte
 - Affekte
- } Emotionen
- Intellektuelle Begabungen
 - alle erworbenen Verhaltensmuster
 - die sozialen Prägungen
- } Kognitionen

DIE GEISTIGE DIMENSION

- freie Stellungnahme zu Leiblichkeit und Befindlichkeit
- eigenständige Willensentscheidung
- sachliches und künstlerisches Interesse
- schöpferisches Gestalten
- Humor
- ethisches Empfinden (Gewissen!)
- Wertesensibilität
- Sinnstrebung
- Religiosität - Spiritualität
- Liebe



Nach Dr. Hadinger: Menschen mit Gewalterfahrungen sehen das Leben durch die Brille ihrer traumatisierten Seele, „ihre Realität“, diese Wahrheit ist meist bedrohlich und destruktiv. Sie sehen vielfach ihre Freiräume nicht.

WAS HILFT?

1. Sicherheit gewährleisten!! Opfern glauben, vor allem Kindern!! Zeit, Ruhe, Geduld, Offenheit, Schweres auch als Helfer aushalten!

2. Überprüfen der Lebensphilosophie, ob sie Leben fördert oder verhindert!

„Menschliches Verhalten wird nicht von Bedingungen diktiert, die der Mensch antrifft, sondern von den Entscheidungen die er selber trifft.“ Viktor E. Frankl

„Die geistige Person ist störfähig aber nicht zerstörbar.....“ Viktor E. Frankl

- **Schicksal Freiraum**

„Wichtigstes Element dabei ist die Fähigkeit, den schicksalhaften Bereich vom persönlichen Freiraum zu trennen. Der Betreffende lernt schrittweise, dass alles, was der andere tut oder ihm angetan hat, zum Zeitpunkt des Geschehens für ihn schicksalhaft ist. Dass es daher einzig darauf ankommt, wie er selbst in seinem eigenen Freiraum darauf antwortet, bzw. was er innovativ daraus hervorholt. Er lernt, dass er immer eine Wahl hat....“ nach Elisabeth Lukas

- **Tragischer Optimismus**

„Irgendwie muss es auch angesichts der tragischen Aspekte unseres Daseins die Möglichkeit geben, das Beste daraus zu machen; Das Beste heißt auf lateinisch „Optimum“- und nun wissen Sie, wie ich auf den Ausdruck „tragischer Optimismus“ gekommen bin.“ Viktor E. Frankl

- **Sinn von Leid**

„Nicht im Dass, im Wie des Leidens liegt der Sinn.“ Viktor E. Frankl

Sehr behutsam kann der schwierigen Situation im Nachhinein auch Positives abgerungen werden z.B. andere geschützt zu haben (Bsp: Der große Bruder den kleinen bei Gewalt in der Familie), gelernt zu haben, wie man aus schwierigen Situationen heraus kommt, Hilfe holt, durchhält, neu beginnt...



- **Geistige Person sein: Du bist das, was du entscheidest und tust.**

Die Person prägt sich durch das, was von ihr ausgeht und nicht dadurch, was mit ihr gemacht wird und schicksalhaft ist! Nicht die Person des Opfers ist geprägt von der Tat, sondern der Täter hat sich selbst ein grauenvolles Lebensdenkmal geschaffen! Das Opfer jedoch prägt sich als Person nur durch seine eigenen gesetzten Handlungen und Haltungen. Was mich als Mensch ausmacht, bestimme ich selbst in all den Freiräumen, die mir das Leben bietet!

- **Den Täter aus dem Leben „entlassen“**

Eher gegen Ende der Therapie, kann überlegt werden, ob es der Täter wirklich wert ist, dass er ein Leben lang „mitgetragen“ wird, oder ob es langsam Zeit wäre, die Energie für wichtigere Dinge frei zu haben, die gerne gelebt werden wollen. Das Wissen um die Möglichkeit eine Wahl treffen zu können ist heilend und befreiend. Das Geschehene wird immer ein Teil der Vergangenheit bleiben, aber eben nur ein Teil und vor allem der Vergangenheit. Warum sollte man den Täter ständig in die Zukunft mitnehmen?

Dieser Zugang schafft Kraft und Trotz als hilfreiche Reaktionen. Es „stutzt“ den Täter und das Vergangene auf eine angemessene Größe zurück und ermöglicht dadurch die Sicht auf aktuelle Ideen und Chancen, die Gegenwart frei zu gestalten!

- **Eine gute lebensfördernde Einstellung finden**

Zu solch schweren, existenziellen Erfahrungen muss, um sich dem Leben wieder wirklich zuwenden zu können, eine lebensförderliche Einstellung gefunden werden!

3. Schuldfrage klären!

Schuldfrage: Niemals ist Gewalt gerechtfertigt. Schon gar nicht von einem Erwachsenen gegenüber einem Kind!

Siehe: Geistige Person sein

4. Umgang mit Emotionen

A. Emotionen zulassen: Zuerst muss das Erlebte ausgesprochen werden dürfen und dafür muss viel Raum gegeben werden begleitet von dem sicheren Gefühl, dass das Gegenüber alles aushält und mit trägt!

B. Dereflexion/ Selbstdistanzierung

Alles was hilft den Blick des Menschen wieder auf das Leben und seine Chancen und aktuellen Aufgaben zu lenken wird hier gefördert und verstärkt.

5. Ressourcen finden, bzw. nach entwickeln und einüben. Mit den Fähigkeiten und Begabungen den eigenen Platz finden. Was hat mich überleben lassen? Erfahrungskompetenz bewusst machen.

Fragen wie:

- Was hat mich überleben lassen?
- Was habe ich trotz der schweren Situation gelernt und an einmaliger Erfahrungskompetenz mitgenommen? Nein sagen ergibt sich aus einem klaren JA sagen zu etwas. Diese Haltung wirkt strukturierend und Form gebend.
- Wer will ich sein?
- Wo ist mein Platz, meine einzigartige Aufgabe?
- Hier kommt uns das Motivationskonzept Frankls entgegen: der Wille zum Sinn, der Wunsch des Menschen, sein Leben sinnvoll zu gestalten!

„Es gibt nichts auf der Welt, das einen Menschen so sehr befähigt, äußere Schwierigkeiten oder innere Beschwerden zu überwinden, als das Bewusstsein, eine Aufgabe im Leben zu haben.“ V. Frankl

Auch das ist ein wichtiger Ansatz in der Arbeit mit traumatisierten Menschen. Wahrscheinlich der wichtigste überhaupt! Eine Aufgabe zu haben bedeutet, sein Leben wieder in die Hand zu nehmen, zu gestalten, ihm Form zu verleihen und auf dieser Welt seinen einzigartigen Fingerabdruck zu hinterlassen! **Von der Rolle des passiven Geschehenlassens wieder ins aktive Gestalten zu kommen.** Für jemanden oder etwas gut zu sein, ist die Lebensmotivation des Menschen, der darin sich und seine Fähigkeiten entdecken und in die Welt einbringen kann. Er trägt Verantwortung dafür, was er bewusst an Fähigkeiten (= Kompetenzen) einbringt. Daraus kann sich ein stabiles Selbstwertgefühl entwickeln. Und das schafft wieder, sozusagen als Nebeneffekt, positive Gefühle.

„Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Gib mir den Mut Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Gib mir die Weisheit das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Laotse

Weitere Hilfen:

- Problemlösungskompetenz einüben, indem Lösungen gesucht werden.
(Buchtip: Hadinger, Boglarka, Mut zum Leben machen)
- Ressourcen des Kindes erforschen, besondere Fähigkeiten, Visionen und Lebensaufgaben. Leben mit positiven, sinnvollen Inhalten füllen.
- Gewaltvorgänge sind geprägt von Sprachlosigkeit. Kinder müssen lernen, ihre Gefühle auszudrücken, darüber zu sprechen, was passiert ist.
- Körperübungen, um den Körper wieder positiv zu erleben
(Übungen aus verschiedenen pädagogischen Spielesammlungen)