

Entfaltung von Lebenssinn

Maximilian Rieländer

Wegweiser Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention

Arbeitskreis „Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention“ der Sektion Klinische Psychologie im Berufsverband Deutscher Psychologen

Redaktion: Maximilian Rieländer, Wolf-Ulrich Scholz & Ulrich Ott

2. Auflage redaktionell bearbeitet 1998

Zur psychologischen Gesundheitsförderung gehört die Aufgabe, Menschen in ihrer persönlichen Entfaltung von Lebenssinn zu unterstützen. Die Auseinandersetzung mit Sinnfragen im Zusammenhang von Krankheit, Sterben und Tod ist gesundheitspolitisch als Aufgabe definiert.

Orientiert sich eine Person bewußt an einem Lebenssinn, erlebt sie eher Selbstachtung, Ich-Stärke, Kreativität, positive mitmenschliche Beziehungen und somit auch eine erhöhte Lebensqualität mit einer besseren 'Immunität' gegenüber physischen und psychischen Störungen. Wer sich engagiert für einen Lebenssinn einsetzt, der über die eigene Person und über persönliches Glücksstreben hinausweist, verwirklicht 'Selbst-Transzendenz', eine wichtige Bestimmung des Menschseins (V. Frankl).

Psychologische Ansätze, um Menschen auf ihrer individuellen 'Suche nach Sinn' positiv zu unterstützen, sind besonders in der Logotherapie von V. Frankl entwickelt. Im Vordergrund stehen klientenzentrierte Beratungsgespräche mit Methoden zur Förderung der Selbstexploration. Hilfreich sind Methoden zur: Förderung von Selbstvertrauen und meditativer Selbst-Zentrierung, Entfaltung kreativer Begabungen, Erinnerung an Inhalte eines jugendlichen Idealismus, Erinnerung an tiefe zentrale Lebenserfahrungen bzw. an Grenzerfahrungen, Entdeckung des eigenen 'Herzens' als seelisches Erlebenszentrum, Förderung geistiger Freiheit, Klärung der persönlichen Weltanschauung, Klärung von außergewöhnlichen intuitiven Erfahrungen. Weiterhin bestehen in Beratungsgesprächen zur 'Suche nach Sinn' sozial orientierte Aufgaben: die Klärung sozialer Konsequenzen von Sinnorientierung, das Verständnis für das Streben zu einer 'Glaubens-Gemeinschaft Gleichgesinnter' und die Klärung von Konsequenzen der Teilnahme an solch einer 'Glaubens-Gemeinschaft'.

Zur psychologischen Unterstützung von Menschen auf ihrer 'Suche nach Sinn' gehört auch die Aufmerksamkeit für Gefährdungen durch 'Gurus' und Weltanschauungsgruppen, die mit Heilsversprechungen oder Unheilsdrohungen werben sowie psychische Abhängigkeiten, geistige Unfreiheit, soziale Ausgrenzungen und auch Mißachtung des Lebens von Menschen fördern.

Literatur

FRANKL, VIKTOR E. (1987): Logotherapie und Existenzanalyse. München: Piper.

KURZ, W. & SEDLAK, F. (Hrsg.) (1995): Kompendium der Logotherapie und Existenzanalyse. Tübingen: Verlag Lebenskunst.

PESESCHKIAN, NOSRAT (1987): Auf der Suche nach Sinn. Frankfurt/M.: Fischer.