

Akademie für Logotherapie
Leitung: Dr. Stephan Peeck

logotherapie@vhs-mainz.de / www.logotherapie-mainz.de

c/o Volkshochschule Mainz e.V.

Karmeliterplatz 1 • Postfach 4064 • 55030 Mainz

Informationen rund um die Mainzer Akademie

AUSGABE 72

März 2022



Vorwort

In diesen Tagen, in denen nicht fern von uns ein Krieg tobt, wird einem wieder bewusst, wie wenig selbstverständlich das vermeintlich Selbstverständliche ist! Dazu zählt auch die Tatsache, ausreichend versorgt zu sein, Brot zu haben.

Ein Bissen Brot kann Leben aufrecht erhalten, wie Viktor Frankl in seinem Buch „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ eindrücklich beschreibt. Dauerhaft benötigt der Mensch aber mehr.

Aber wie viel ist dieses „mehr“?

Martin Luther beantwortet diese Frage in seinem Kommentar zu den Vaterunser-Bitten mit einem schlichten „Alles, was not tut“.

Unser tägliches Brot gib uns heute.

Was ist das?

*Gott gibt das tägliche Brot auch ohne unsere Bitte allen bösen Menschen;
aber wir bitten in diesem Gebet,
dass er's uns erkennen lasse
und wir mit Danksagung empfangen unser tägliches Brot.*

Was heißt denn tägliches Brot?

*Alles, was not tut für Leib und Leben,
wie Essen, Trinken, Kleider, Schuh,
Haus, Hof, Acker, Vieh, Geld, Gut,
fromme Eheleute, fromme Kinder, fromme Gehilfen,
fromme und treue Oberherren, gute Regierung,
gut Wetter, Friede, Gesundheit, Zucht, Ehre,
gute Freunde, getreue Nachbarn und desgleichen.*

(Martin Luther/ Kleiner Katechismus, 1529)

Dieses Notwendige wird sicher je nach Person unterschiedlich ausfallen, nicht jeder benötigt alles von dem Aufgezählten. Aber in der Summe ist es nötig:

Einer muss den Acker bearbeiten, damit der andere Brot kaufen kann.

„Frömmigkeit“ würde in logotherapeutischem Sprachgebrauch heißen: Sein Leben in Verantwortung führen, es als Aufgabe betrachten.

Und wie wichtig eine „gute Regierung“ ist, damit es Frieden geben kann, das spüren wir gerade besonders.

In dieser Ausgabe finden Sie viele Brotgeschichten: persönliche, nachdenkliche, dankbare, herausfordernde.....

Wir hoffen, dass einige Anregungen für Sie dabei sind, und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Es grüßt Sie das Redaktionsteam

Das Brot der frühen Jahre

(Ein Beitrag von Ursula Gluske-Tibud)

Brot, was für ein schönes Wort. Schon beim Aussprechen werden Bilder wach, der Duft in der Bäckerei, köstliche Erinnerungen. Für mich ist es auch verbunden mit der Erzählung von Heinrich Böll „Das Brot der frühen Jahre“ von 1955. Unsere von Literatur begeisterte Lehrerin empfahl uns Teenagern die Lesung des 38-jährigen, damals noch nicht so bekannten Schriftstellers. Geblieben sind die Bilder des mit Engagement Lesenden und meine Versuche, Böll's Bücher zu verstehen.

Das Thema der Logo-News ist ein guter Anlass, die Erzählung wieder und neu zu entdecken, in der Böll die Not in der Nachkriegszeit beschreibt:

„Der Gedanke an frisch gebackenes Brot machte mich ganz dumm im Kopf, und ich streifte oft abends stundenlang durch die Stadt und dachte nichts anderes als: Brot. Meine Augen brannten, meine Knie waren schwach, und ich spürte, dass etwas Wölfisches in mir war. Brot. Ich war brotsüchtig, wie man morphiumsüchtig ist.“ (S.15)

Und ein paar Seiten weiter:

„Wenn Vaters Geld kam, ging ich zum Schwarzmarkt, kaufte mir ein ganzes Zwei- oder Dreipfundbrot, frisch aus der Bäckerei, setzte mich damit auf eine Bank oder irgendwo in die Trümmer, brach das Brot in der Mitte durch und aß es mit meinen schmutzigen Händen, indem ich Stücke davon abriss und in den Mund steckte; manchmal dampfte es noch, war innen ganz warm, und ich hatte für Augenblicke das Gefühl, ein lebendes Wesen in den Händen zu haben.“ (S.19)

Das Brot als etwas Lebendiges, haben wir das inzwischen verloren? Böll war ein aufmerksamer Beobachter seiner Zeit. Er sah den Drang der Menschen in den 50er Jahren nach materiellem Wohlstand, der dieses Lebendige zu ersticken drohte. Der Ich-Erzähler wendet sich, als er eine junge Frau lieben lernt, von seiner schon vorgezeichneten Karriere ab, er will einen anderen Weg suchen.

Die Not des Menschen ist heute eine andere, aber die Sehnsucht nach dem Lebendigen ist geblieben. Verloren ist der Duft des frisch gebackenen Brotes meiner Kindheit. Der letzte Bäcker in meinem Stadtteil, der wunderbare Brote gebacken hat, musste wegen seiner Mehlstauballergie seinen Laden in andere Hände geben. Kaufen kann man dort Brot und Kuchen immer noch, aber gebacken wird woanders.

Natürlich könnte ich das Brot selbst backen. Hilfen dazu gibt es im Internet viele. Sogar wunderbare Rezepte für die Pflege des Sauerteigs.

Aus Erzählungen erinnere ich, wie heilig für jede Bäuerin vor 100 Jahren der Sauerteig in ihrer Speisekammer war. Einmal in der Woche wurde im Backhaus der Ofen beheizt und alle Brote fürs Dorf gebacken. Mittags gab es Fladen von den Teigresten mit Gemüse und Gewürzen belegt.

Die Sehnsucht nach dem Lebendigen ist möglicherweise die Sehnsucht nach dem Authentischen. Gleichzeitig können wir nicht übersehen, dass wir in einer Welt der industriell erzeugten Produkte leben. Mit dem Bio-Kauf ist die Hoffnung verbunden, etwas Gutes, Reines zu uns zu nehmen. Der Weg zurück um Ursprung. Ein Trost ist ein

Urlauberlebnis, das Menschen für uns Touristen produzieren. Fladen aus Wasser und Mehl mit viel Geduld geknetet: Gekaufte Illusionen.

Die Suche nach dem Lebendigen, Authentischen könnte ein Leitfaden hinter die Kulissen und Illusionen unserer verkabelten Welt sein.



Unser täglich Brot

(Ein Beitrag von Irmgard Hoffmann)

Unser täglich Brot gib uns heute, so beten wir im Vater Unser.

Was das tägliche Brot in schwierigen Zeiten für mich bedeutet hat, ist mir neu bewusst geworden, während ich zur Zeit über meine Kindheit in Kriegsjahren 1946-1947 schreibe. Wir waren eine Familie mit – zu Kriegszeiten – fünf Kindern, und unser Brot, das wir auf Lebensmittelkarten zugedacht bekamen, reichte nicht zum Sattwerden am Frühstückstisch. Morgens gab es für jeden eine Scheibe Brot mit Zwetschgenmus, und dazu eine große Pfanne Bratkartoffeln aus den Pellkartoffeln vom Vorabend. So wurden wir immer satt.

Die Zwetschgen für das Mus haben wir uns beim Landwirt in der Nachbarschaft verdient, indem wir dort bei der Ernte mithalfen. Zudem hat mein älterer Bruder schon als 13-Jähriger beim Dreschen im Herbst bei den Bauern geholfen, dafür gab es Mehl, das wir zur Gutschrift beim Bäcker für Brot einlösen konnten. Außerdem gingen wir im Sommer nach der Ernte Ähren stoppeln, was auch noch zusätzlich Gutscheine für Brot einbrachte.

Bei uns gab es immer Brot von gestern, denn frisches Brot, so meinte meine Mutter, schneidet sich schneller weg. Das habe ich stets bedauert, denn ich und wir alle aßen viel lieber frisches Brot.

Ich stehe heute oft am Brotstand in großen Märkten, und staune über die Vielfalt des Angebots und die Selbstverständlichkeit, dass man nun einfach alles kaufen kann. Und, dass ich mich morgens zum Frühstück an Brot satt essen kann, entlockt mir ein D A N K E und die Bitte: Unser täglich Brot gib uns heute ... schließe ich an.



Brot für die Welt

(Ein Beitrag von Margit Kobold)

Brot für die Welt, Unser täglich Brot gib uns heute, meint: Bitte um leibliche und geistige Nahrung. Jesus ist das Brot. Wer an ihn glaubt, der wird das ewige Leben haben.

In Ingelheim nennt man die Tafel Brotkorb. Brot ist ein Symbol der Selbsterhaltung. Ich könnte jetzt noch nach weiteren Begriffen suchen und sicher auch darüber schreiben. Aber ich möchte mich dem letzten Begriff, der Selbsterhaltung, zuwenden. Zu mir selbst. Zum JA zu mir, wie Frankls „Trotzdem Ja zum Leben“.

Mein Leben war aus den Fugen geraten. Im November letzten Jahres wurde bei mir ein 2 cm großes Meningeom, ein gutartiger Tumor, entdeckt. Es hatte sich zwischen dem 2. und 3. Halswirbel festgesetzt und beeinträchtigte einige Jahre lang meinen gesamten Bewegungsapparat. Am 7. Dezember erfolgte die Operation. Sie dauerte mehr als 4 Stunden. Der Schnitt in der HWS war 14cm lang, von einem Wirbel musste ein Teil entfernt werden, weil das Meningeom sonst nicht entfernt werden konnte. Die Schmerzen waren unerträglich. Ich erhielt hohe Dosen eines Opioides. Nach 10 Tagen wurde ich entlassen und von 2 starken Männern auf einem Stuhl angeschnallt in den 5. Stock meiner Wohnung getragen. 80 Treppenstufen hinauf.

Die Schmerzen blieben. Hinzu kam eine Übelkeit, ein Erbrechen, das nicht enden wollte. Sieben lange Wochen blieb dieser Zustand bestehen. Ich ertrug ihn mit Geduld und stillen optimistischen Worten, immer mit „Kopf hoch“, was wäre, wenn das Meningeom nicht entdeckt worden wäre (lt. Chirurg hätte es mit einer Querschnittlähmung ab Hals geendet). Dies sagte ich mir selbst als Trost. Aufstehen war kaum möglich, ich wechselte vom Bett auf die Couch und musste versorgt werden. Essen war unmöglich. Diesen Zustand lehnte ich ab. So etwas darf nicht sein – nicht schwach werden – mich nicht bedauern. Stark sein und optimistisch war meine Devise.

Bis zu dem einem Abend, als ich endlich an den Punkt gelangte, wo mich alle Zuversicht verließ, Stärke und Optimismus. Ich weinte bittere Tränen, die nicht enden wollten, schluchzte und bedauerte mich selbst und gab mich diesem Elend hin. Ich war nicht mehr dieselbe, die ich immer war. Ich akzeptierte meinen Zustand, meine Schwachheit, meine Unfähigkeit mir noch ein einziges tröstendes unausgesprochenes Wort vorzuflüstern. Ich stellte mich dieser unausweichlichen Situation – ich sagte JA und schluchzte mich in den Schlaf.

Um 2:00 Uhr nachts wachte ich auf, mit Hunger, ein lange nicht gekanntes Gefühl. Ich schlich mich in die Küche, öffnete den Kühlschrank und entdeckte ein Stück Käse, fand in einem Korb eine Mandarine, ein Stück Knäckebrötchen, alles was mir meine Nachbarin eingekauft hatte, um es Tage später wieder mitzunehmen, denn ich verweigerte jegliche Nahrung, außer ein paar Löffel voll Haferschleim, den mein Magen tolerierte. Vorsichtig biss ich in den Käse, schmierte ihn auf das Brot, aß danach eine Mandarine und suchte und fand noch ein paar Oliven und einen Joghurt. Dann legte ich mich wieder ins Bett. Meine Übelkeit war verschwunden, sie kam auch am nächsten Morgen nicht zurück, wie sonst in all den Wochen.

Ich hatte JA gesagt, JA zu meinem Elend, meiner Schwachheit, meiner Unfähigkeit, meiner Kleinheit. Dieses JA hatte ich mir selbst verweigert, mich selbst abgelehnt. Mein Ego hatte es mir nicht erlaubt. Eine Woche später konnte ich, noch immer schwach, zum 1. Mal wieder meine Wohnung verlassen.

Ich habe gelernt, JA zu sagen. Das war mein BROT.

„Das Brot“ von Wolfgang Borchert:

(Ein Beitrag von Helga Lier-Bernsee)

Mit 9 Jahren begann ich die Entdecker geschichten von Gustav Nachtigal, Afrikaforscher, und dann von Roald Amundsen/Robert Scott („Wettlauf zum Südpol“) zu lesen. Meine Mutter schimpfte mich sehr über die unnütze Zeit des Lesens, Hausarbeit und Mithilfe wären viel wichtiger.

Ich aber war fasziniert von den fremden Ländern und Menschen und ein Moment von Robert Scott bleibt mir bis heute in besonderer Erinnerung: Sein **letztes Stück Brot**, welches er in einem anderem Bewusstsein kaute, es war Minus 70 Grad und er wusste, er würde sterben. Und nicht nur das, alle seine Mitstreiter gingen auch in den Tod; und er hatte den Südpol 33 Tage später erreicht als der Norweger Amundsen.

Ich saß im warmen Wohnzimmer und war nicht verhungert, trotzdem lief ich in die Küche und holte ein harte Kante Brot und kaute diese sehr langsam und mein Speichel spürte die Süße des Brotes und ich war in Gedanken in der Kälte und Tränen liefen mir über die Wangen. Keine Rettung in Sicht.

Viel später in der Handelsschule lasen wir die Kurzgeschichte **„Das Brot“ von Wolfgang Borchert:**

„In der Kurzgeschichte „Das Brot“ von Wolfgang Borchert, erschienen 1946, geht es um eine Frau, deren Mann nachts heimlich eine Scheibe des raren Brotes isst, sie ihn dabei erwischt, doch aus Liebe zu ihm, ihn aus der peinlichen Lage rettet und so tut, als hätte sie es nicht gemerkt.

Mitten in der Nacht wacht die Frau, von einem Geräusch aus der Küche geweckt, auf. Als sie in die Küche kommt, trifft sie auf ihren nur mit einem Hemd bekleideten Mann, mit dem sie schon sehr lange verheiratet ist. Als sie sich umblickt, begreift sie, dass er sich ein Stück Brot abgeschnitten hat. Die Kälte der Fliesen erfüllt ihren ganzen Körper, genau wie der Ärger und die Enttäuschung über ihren Mann, der heimlich das Brot isst, das jetzt, kurz nach dem Krieg, so knapp ist. Er habe etwas gehört entschuldigt er sich. Beide denken voneinander, wie alt der andere doch aussähe, beide ärgern sich über den anderen. Er, weil sie ihn ertappt hat, sie, weil er das getan hat.

Die Frau tut einfach so, als ob sie nichts von dem Brot gemerkt hätte, jedoch kann sie ihren Mann vor Enttäuschung nicht ansehen. Er hat sie angelogen und ihr das ihr zustehende Brot weggegessen. Immer wieder beteuert er, dass er hier unten in der Küche sei, weil er etwas gehört habe. Sie hilft ihm aus seiner Verlegenheit, indem sie ihn ins Bett schickt. Gemeinsam kommen sie zu dem Schluss, die Dachrinne hätte die Geräusche gemacht, die beide angeblich in die Küche geführt haben. Im Bett atmet die Frau ganz regelmäßig, damit ihr Mann denkt, sie schlafe. Darauf hört sie, wie ihr Mann leise das Brot kaut. Am nächsten Abend gibt sie ihm unter dem Vorwand, sie verträge es nicht gut, eine Brotscheibe von sich. Nun begreift der Mann, dass die Frau weiß, was er getan hat. Er lehnt das Brot verlegen ab, doch seine Frau besteht darauf.

Der Autor will mit dieser Geschichte beschreiben, dass Menschen aus Liebe verzeihen und Opfer bringen, wie z. B. die vom Mund abgesparte Brotscheibe.

Mir gefällt diese Geschichte, da sie eine Aussage hat, die auch heute, ohne Hungersnot aktuell ist.¹

Meine Mutter machte für sich immer eine Brotsuppe, also sie warf nie Brot weg. Für mich bedeutet das „Brot“ ein ganz wichtiger Bestandteil meiner Gesundheit und Ernährung. Von den Resten und Endstücken mache ich mir ein leckeres Omelett zum Frühstück. Auch teile ich mein Brot mit anderen Menschen, die es möchten. Es ist ein ganz wertvolles Lebensmittel unseres Lebens.



1 <http://www.schulzeux.de/deutsch/inhaltsangabe-das-brot-von-wolfgang-borchert.html>

Logotherapeutische Fingerübung zum Schreibimpuls „Brot“

(von Christine Culp)

Beim Erinnern der „Brote meines Lebens“, meiner „Brotbiografie“, wird mir bewusst, dass sich Brot wie ein roter Faden durch (m)ein Leben zieht – als nur ein biographischer Strang zwar, aber als ein überaus existenzieller der Alltags- und Esskulturbiografie (vgl. Klingenberger & Ramsauer 2017, 19f.). So verwickelt das Leben, so verschlungen sein Lauf auch gewesen sein mag, Brot bildet eine Konstante – etwas, das beibehalten wird innerhalb all der Wechsel und Veränderungen, die das Leben ausmachen.



„Der Brote-Faden meines Lebens“ (Foto: C. Culp)

Angefangen beim ‚Heidebrot‘ meiner Kindheit (eng damit verbunden meine Schulbrote und die bunten Platten meiner Mutter) über das Sonnenblumenvollkornbrot meiner Studienzeit bis hin zum aktuellen Lieblingsbrot, dem ‚Marthabrot‘ einer ortsansässigen Bäckerei, hat jede Zeit ihr Brot und ist für immer unauslöschlich damit verbunden. Ich habe auch meine Lebens-Brote „ins Vergangensein hineingerettet“ (Frankl 1995, 9 und vgl. Abb.).

Brot gilt nicht nur als Symbol für Nahrung und Leben, sondern auch als Symbol für Gemeinschaft (vgl. Mayer 2017, 130). Mit wem ich Brot esse, wo ich Brot esse, wer es mir verkauft, wer es backt, wer es schneidet, wer es mir gibt, und wo all das stattfindet, ist von Bedeutung. Hier spielen vor allem Aktivität, Produktivität, Taten und Werke eine Rolle – schöpferische Werte und damit die physische Dimension, der homo faber (vgl. Frankl 2018, 91f.; Pfeifer 2021, 115). Im Grunde mache ich mich immer wieder neu auf die Suche nach dem passenden Brot. Vorlieben ändern sich. Was ist heute, hier und jetzt, mein

perfektes Brot? Wie riecht es? Wie fühlt es sich – innen und außen – an? Wie lässt es sich schneiden? Wie lässt es sich aufbewahren und wie lange? Wonach schmeckt es? Womit schmeckt es am besten? Hier spielen Rezeptivität, Emotionalität, Kontemplation und Hingabe eine Rolle und damit die psychische Dimension, der homo amans (vgl. Pfeifer 2021, 115). „Es gibt (...) nicht nur Werte, die sich durch ein Schaffen verwirklichen lassen, außer diesen (...) Werten gibt es auch solche, die im Erleben verwirklicht werden, »Erlebniswerte«“ (Frankl 2018, 92). Und – so Frankl (ebd., 94) – weiter: „Einmal mag die Forderung der Stunde an uns durch eine Tat erfüllbar sein, ein andermal durch unsere Hingabe an eine Erlebnismöglichkeit“, was in unserem Zusammenhang so viel bedeutet wie: einmal Kneten, Formen und Backen, ein andermal Essen, Erleben und Genießen von Brot. Für Frankl (ebd., 91) ist wichtig, „dass der Mensch »wendig« genug ist, um zu einer anderen Wertgruppe hinüberzuwechseln, falls sich hier und nur hier die Möglichkeit einer Werteverwirklichung ergibt. Das Leben verlangt vom Menschen diesbezüglich eine ausgesprochene Elastizität, eine elastische Anpassung an die Chancen, die es ihm gibt“ (ebd.). Da sich zum Beispiel über schöpferisches Gestalten direkt an die noëtische Dimension appellieren lässt, kann selbst Hergestelltes zum bewusst gemachten Ausdruck von in der noëtischen Dimension veranlagten wirksamen Potenzialen und Ressourcen werden (vgl. Pfeifer 2021, 118). Der Bäcker Guido Tauer (zitiert nach Mayer 2017, 190) fasst das in folgende Worte: „Deine Produkte sind gelungen. Dein Tag hat Sinn“. (Alltags-) Kunst – und auch die Back-Kunst ist eine solche – als eine menschliche Ausdrucksform kann dabei helfen, Menschen zu ihrem Menschsein beziehungsweise dazu, was es auch heißen kann, Mensch zu sein, zurückfinden zu lassen (vgl. Frankl 2008). Sich künstlerisch, ausdrückend und gestaltend, mit der noëtischen Dimension zu verbinden, also über schöpferische Werte, ist eine Möglichkeit, zu werden, wer man ist. Eine weitere Möglichkeit ist die, sich über den Weg des Genießens mit der noëtischen Dimension zu verbinden und „wach [zu] sein in dem Leben, das wir haben“ (Williams & Penman 2015, 53), hier über das Verwirklichen von Erlebniswerten. „Im Aufnehmen der Welt, zum Beispiel in der Hingabe an die Schönheit der Natur oder Kunst, werden sie realisiert. Die Sinnfülle, die auch sie dem Menschenleben geben können, darf nicht unterschätzt werden. (...) Denn wenn es sich auch nur um einen Augenblick handelt – schon an der Größe eines Augenblicks lässt sich die Größe eines Lebens messen; (...) ein einziger Augenblick kann rückwirkend dem ganzen Leben Sinn geben“ (Frankl 2018, 92). Und weiter: „Auch zur Freude kann der Mensch (...) verpflichtet sein“ (ders., ebd., 94), zum Beispiel über ein Brot, das gut riecht, aussieht und schmeckt. Für den Journalisten und Bäckersohn Walter Mayer (2017, 96, 112) ist Brot der gebackene Moment und immer nur Gegenwart, ein Ist-Zustand, nie ein Versprechen für die Zukunft. Die Vergänglichkeit des Brotes mit ihrer gleichzeitig bedrückenden wie beglückenden Seite verweist für ihn direkt ins Jetzt, da man Brot essen muss, solange es da ist. Das lässt an Achtsamkeitspraktiken denken, zum Beispiel an die Schokoladen- oder Rosinenmeditation. Auch hier geht es um ‚geistig waches‘ (Ver-)Kosten, um eingehendes In-der-Hand-Halten, Betrachten, Betasten, Riechen, In-den-Mund-nehmen, Spüren, Kauen, Schmecken, Schlucken und Nachspüren (vgl. Williams & Penman 2015, 83f., 106ff.). So unterschiedlich beide Richtungen – die Achtsamkeitspraxis einerseits und die Logotherapie andererseits – auch sind, in beiden Lehren spielt das Erleben des Besonderen im Alltäglichen eine Rolle, denn „die wirkliche Entdeckungsreise besteht nicht darin, neue Landstriche aufzusuchen, sondern darin, mit neuen Augen zu schauen“ (Marcel Proust; zitiert nach Williams & Penman 2015, 53).

Mit Mayer (2017, 162) ließe sich nun abschließend pointiert sogar „Brot als Therapeut“ beziehungsweise als Heil-Mittel sowie Brotbacken und -verkosten als Intervention ansehen. Er betrachtet und beschreibt das bewusste Kneten, Formen, Backen und Gestalten ebenso wie das intensive Wahrnehmen eines Brotes mit allen Sinnen als „Eingriff in eingefahrene Verhältnisse“. Diese Beschreibung trifft auch auf viele therapeutische Interventionen zu. Daher passt Mayers Gedanke gut zu Pfeifers (2021, 119) Idee, neue Wege zu suchen und zu finden, die noëtische Dimension als Therapeutikum für individuelle Prozesse zu mobilisieren und bewusstzumachen: „Die geistige Person kann (...) zu einer wirksamen Komponente innerhalb der therapeutischen Beziehung werden – zu einer Co-Therapeutin“ – und damit zur wesentlichen Wegbereiterin einer sich verändernden Einstellung. (vgl. Pfeifer 2021, 118)

Literatur

- Frankl, V. E. (1995): Was nicht in meinen Büchern steht. Lebenserinnerungen. München: Quintessenz, MMV Medizin Verlag.
- Frankl, V. E. (2008): Notizen und Fragmente. 1945-1949. In: A. Batthyány, K. Biller & E. Fizzotti (Hrsg.), Viktor E. Frankl. Die Psychotherapie in der Praxis. Und ausgewählte Texte über angewandte Psychotherapie (Gesammelte Werke, Bd. 3). Wien: Böhlau, S. 265-268.
- Frankl, V. E. (2018): Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Mit den >Zehn Thesen über die Person<. München: dtv.
- Klingenberger, H. & Ramsauer, E. (2017): Biografiearbeit als Schatzsuche. Grundlagen und Methoden. München: Don Bosco.
- Mayer, W. (2017): Brot. Auf der Suche nach dem Duft des Lebens. Berlin: Insel.
- Pfeifer, E. (2021): Die geistige Dimension in der sinnorientierten Psychotherapie. In: Psychotherapeutenjournal 2, S. 113-119
- Williams, M. & Penman, D. (2015): Das Achtsamkeitstraining. 20 Minuten täglich, die ihr Leben verändern. Vorwort von Jon Kabat-Zinn. München: Goldmann.

Brot in deiner Hand

(Heinrich A. Mertens/ Brot in deiner Hand; Geschichten für Kinder von der Bedeutung des Heiligen Mahles; ASIN: B0044LBZ78 Pfeiffer Verlag, 1975;)

In der Jakobstraße in Paris liegt ein Bäckerladen; da kaufen viele hundert Menschen ihr Brot. Der Besitzer ist ein guter Bäcker. Aber nicht nur deshalb kaufen die Leute des Viertels dort gern ihr Brot. Noch mehr zieht sie der alte Bäcker an: der Vater des jungen Bäckers. Meistens ist nämlich der alte Bäcker im Laden und verkauft. Dieser alte Bäcker weiß, dass man Brot nicht nur zum Sattessen brauchen kann, und gerade das gefällt den Leuten.

Manche erfahren das erst beim Bäcker an der Jakobstraße, zum Beispiel der Autofahrer Gerard, der einmal zufällig in den Brotladen an der Jakobstraße kam. „Sie sehen bedrückt aus“, sagte der alte Bäcker zum Omnibusfahrer. „Ich habe Angst um meine kleine Tochter“, antwortete der Busfahrer Gerard. „Sie ist gestern aus dem Fenster gefallen, vom zweiten Stock.“

„Wie alt?“ fragte der alte Bäcker. „Vier Jahre“, antwortete Gerard. Da nahm der alte Bäcker ein Stück vom Brot, das auf dem Ladentisch lag, brach zwei Bissen ab und gab das eine Stück dem Busfahrer Gerard. „Essen Sie mit mir“, sagte der alte Bäcker zu Gerard, „ich will an Sie und Ihre kleine Tochter denken.“ Der Busfahrer Gerard hatte so etwas noch nie erlebt, aber er verstand sofort, was der alte Bäcker meinte, als er ihm das Brot in die Hand gab. Und sie aßen beide ihr Brotstück und schwiegen und dachten an das Kind im Krankenhaus. Zuerst war der Busfahrer Gerard mit dem alten Bäcker allein. Dann kam eine Frau herein. Sie hatte auf dem nahen Markt zwei Tüten Milch geholt und wollte eben noch Brot kaufen. Bevor sie ihren Wunsch sagen konnte, gab der alte Bäcker ihr ein Stück Weißbrot in die Hand und sagte: „Kommen Sie, essen Sie mit uns: Die Tochter dieses Herrn liegt schwer verletzt im Krankenhaus – sie ist aus dem Fenster gestürzt. Vier Jahre ist das Kind. Der Vater soll wissen, dass wir ihn nicht allein lassen.“ Und die Frau nahm das Stückchen Brot und aß mit den beiden.

So war das oft in dem Brotladen, in dem der alte Bäcker die Kunden bediente. Aber es passierte auch anderes, über das sich die Leute wunderten. Da gab es zum Beispiel einmal die Geschichte mit Gaston: An einem frühen Morgen wurde die Ladentür aufgerissen und ein großer Kerl stürzte herein. Er lief vor jemandem fort, das sah man sofort. Und da kam ihm der offene Bäckerladen gerade recht. Er stürzte also hinein, schlug die Tür hastig hinter sich zu und schob von innen den Riegel vor. „Was tun Sie denn da?“ fragte der alte Bäcker. „Die Kunden wollen zu mir herein, um Brot zu kaufen. Machen Sie die Türe sofort wieder auf.“ Der junge Mann war ganz außer Atem. Und da erschien vor dem Laden auch schon ein Mann wie ein Schwergewichtsboxer, in der Hand eine Eisenstange. Als er im Laden den jungen Kerl sah, wollte er auch hinein. Aber die Tür war verriegelt. „Er will mich erschlagen“, keuchte der junge Mann. „Wer? Der?“ fragte der Bäcker. „Mein Vater“, schrie der Junge, und er zitterte am ganzen Leibe. „Er will mich erschlagen. Er ist jähzornig. Er ist auf neunzig!“ „Das lass mich nur machen“, antwortete der alte Bäcker, ging zur Tür schob den Riegel zurück und rief dem schweren Mann zu: „Guten Morgen, Gaston! Am frühen Morgen regst du dich schon so auf? Das ist ungesund. So kannst du nicht lange leben. Komm herein, Gaston. Aber benimm dich. Lass den Jungen in Ruh! In meinem Laden wird kein Mensch umgebracht.“ Der Mann mit der

Eisenstange trat ein. Seinen Sohn schaute er gar nicht an. Und er war viel zu erregt, um dem Bäcker antworten zu können. Er wischte sich mit der Hand über die feuchte Stirn und schloss die Augen. Da hörte er den Bäcker sagen: „Komm, Gaston, iss ein Stück Brot; das beruhigt. Und iss es zusammen mit deinem Sohn; das versöhnt. Ich will auch ein Stück Brot essen, um euch bei der Versöhnung zu helfen.“ Dabei gab er jedem ein Stück Weißbrot. Und Gaston nahm das Brot, auch sein Sohn nahm das Brot. Und als sie davon aßen, sahen sie einander an, und der alte Bäcker lächelte beiden zu. Als sie das Brot gegessen hatten, sagte Gaston: „Komm, Junge, wir müssen an die Arbeit.“

Ein Weizenkorn

Ein Weizenkorn versteckte sich in der Scheune.

Es wollte nicht gesät werden.

Es wollte nicht sterben.

Es wollte sich nicht opfern.

Es wollte sein Leben retten.-

Es wurde nie zu Brot.

Es kam nie auf den Tisch.

Es wurde nie gesegnet und ausgeteilt.

Es schenkte nie Leben.

Eines Tages kam der Bauer.

Mit dem Staub der Tenne fegte er

das Weizenkorn weg.

(unbekannt)

Brot haben – Brot teilen – Brot sein

(Ein Beitrag von Anneliese Handel)

Brot haben:

Wir haben Brot, und wir haben es in Fülle.

In manchem Bäckerladen fällt es schwer, eine Auswahl zu treffen, so groß ist das Angebot. Trotzdem kommt es zunehmend wieder in Mode, Brot selbst zu backen. Der aromatische Geruch des selbst angesetzten Sauerteigs; der klebrige Vollkornteig unter den Händen, so ganz anders als der elastische Striezelteig; das Experimentieren mit Gewürzen – ein ganz anderer Zugang zu unserem Grundnahrungsmittel!

Die Alten unter uns erinnern sich vielleicht noch, dass beim Anschnitt ein Kreuz auf das Brot gezeichnet wurde, als Zeichen der Wertschätzung. Und auch heute noch gibt es manchmal Brot und Salz beim Einzug: Ausdruck für den Wunsch, dass der Beschenkte keinen Mangel leiden möge.

Brot teilen:

Abitursreise nach Istanbul, das bedeutete vor 58 Jahren 36 Stunden Fahrt mit Bus und Zug. Für die Rückreise hatten wir nicht gut vorgesorgt, vielleicht auch das letzte Geld in Andenken investiert, jedenfalls hatten wir zu wenig zu essen. In Jugoslawien stieg eine Bauersfrau zu mit großem Henkelkorb. Nach einer Weile packte sie ihr Vesperbrot aus, was wir mit offensichtlich sehnsüchtigem Blick verfolgten; jedenfalls bemerkte sie es und teilte ganz spontan mit uns. Keine war der Sprache der anderen mächtig, aber dankbares Nicken und genussvolles Kauen waren „Worte“ genug!

Mit einem Fremden das Brot zu teilen, mit ihm ein Mahl zu halten, das war durch Jahrhunderte hindurch das Zeichen für Gastfreundschaft. Im alten Israel galt dies sogar für Feinde: *„Hungert dein Feind, so speise ihn mit Brot, dürstet ihn so tränke ihn.“* (Sprüche 25,21)

Seit mehr als 60 Jahren unterstützt die Aktion „Brot für die Welt“ Projekte zur Selbsthilfe in Entwicklungsländern. Sie steht hier als Beispiel für viele Organisationen, die Solidarität üben mit den Ärmsten dieser Welt.

Brot sein:

Viktor Frankl hat es in seinen Aufzeichnungen aus dem KZ sehr eindrücklich beschrieben: Dem anderen einen Bissen Brot zu geben hieß nicht nur, das eigene Wenige, das Fast-Nichts zu teilen, es bedeutete auch, ein Stück von sich selbst zu schenken. Wäre es nicht viel naheliegender gewesen, das eigene Überleben zu sichern?

„Die meisten Häftlinge essen das Brot sofort. Sie reißen es mit den Händen in Stücke und verschlingen diese mit der Gier tödlicher Erschöpfung. Außerdem kann es einem nicht mehr geraubt werden....“
(Aus: Fred Wander/ Der siebente Brunnen)

Es waren sicher nur wenige, die unter diesen Umständen solidarisch gehandelt haben.

„Aber wenn es auch nur ein einziger gewesen wäre – er genügt als Zeuge dafür, dass der Mensch innerlich stärker sein kann als sein äußeres Schicksal, und nicht nur im Konzentrationslager. Der Mensch wird allenthalben mit dem Schicksal konfrontiert und so

vor die Entscheidung gestellt, aus seinem bloßen Leidenszustand eine innere Leistung zu gestalten.“
(Frankl/ Trotzdem Ja zum Leben sagen)

Der Gedanke des „Brot-Seins“ wird für mich besonders deutlich in einem Text von Lothar Zenetti, hier ein Auszug:

Das Weizenkorn muss sterben,
sonst bleibt es ja allein,
der eine lebt vom andern,
für sich kann keiner sein.
Geheimnis des Glaubens, im Tod ist das Leben...

Wer dies Geheimnis feiert,
soll selber sein wie Brot,
so lässt er sich verzehren
von seiner Brüder Not.

Geheimnis des Glaubens ... (Evangelisches Gesangbuch Nr. 579)

Zenetti hatte intensive Erfahrungen mit diesem Thema. Als Kriegsteilnehmer und Kriegsgefangener war ihm Hunger kein Fremdwort. Der geistige, der geistliche Hunger jedoch durfte gestillt werden: Er konnte 1945-1947 seine Priesterausbildung fortsetzen im „Stacheldrahtseminar“ des Abbé Franz Stock. Hier waren gefangene deutsche Priester und Seminaristen zusammengefasst und konnten ihre theologischen Studien beginnen bzw. fortführen. Der Leiter, selbst Kriegsgefangener, war während des Krieges Seelsorger in Paris und hatte das schwere Amt, deutschen Soldaten auf dem Weg zur Hinrichtung seelischen Beistand zu geben.

Menschen, die Brot *sind*, gab und gibt es immer wieder. Ein Nelson Mandela, der nach Jahrzehnten der Haft die Kraft findet, einen nationalen Versöhnungsprozess in die Wege zu leiten; eine Mutter Teresa, die Sterbenden einen Ort der Würde gibt; Ordensbrüder und -schwestern, die mitten unter den Armen leben und deren Lebensbedingungen teilen; Menschen, die durch Gewalt Familienmitglieder verloren haben und trotzdem den Tätern vergeben können ...

Wir müssen keine Helden sein. Wir sollen niemanden imitieren, wir könnten es ja auch gar nicht. Wir werden unsere eigenen Möglichkeiten des Teilens finden: Von unserer Zeit, von unseren Erfahrungen, von unserem Geld, und – ja, auch von unserem Brot. Und wenn wir uns bewusst zum Teilen entscheiden, bewusst uns selbst hineingeben in die Gabe, dann kann es geschehen, dass Neues erwächst, Gemeinschaft geschieht, seelische Wunden zu heilen beginnen.

Veranstaltungen der Mainzer Akademie

Logotherapeutischer Gesprächskreis in Mainz

Er findet jeden 1. Mittwoch im Monat um 19 Uhr statt.

Ort: Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, Raum A/01

Nähere Informationen bei Helga Lier-Bernsee, Tel. 06131-220034

Nach den Gesprächskreisen gibt es noch ein Treffen zur Nachlese: In der Pizzeria Midi, Mitternachtsgasse 3, Mainz, gegenüber dem Roten Kreuz.

Bitte bei Helga Lier-Bernsee anmelden. Gäste sind herzlich willkommen.

06. April 2022:

Die Struktur der Gespräche in Dantes Göttlicher Komödie

Auch nach 700 Jahren ist Dante noch aktuell, auch wenn er nicht ganz einfach zu lesen ist. Im Mittelpunkt des Vortrags sollen die Dialoge in dieser Dichtung stehen.

Für uns als Logotherapeuten ist interessant, wie sich das Gespräch mit seinen Begleitern Vergil (Hölle und Läuterungsberg) und Beatrice (Paradies) verändert.

Eine Weltdichtung bleibt auch in einer veränderten Welt lebendig. Bekannt ist, dass Dante in seiner Komödie durch die Hölle, auf den Läuterungsberg (Fegefeuer) bis ins Paradies ging. Dante wählt dafür das Jahr 1300 von Karfreitag bis Ostersonntag. Interessant sind besonders die Unterschiede in den Dialogen: Vom sokratischen Dialog, der hilft das Elend in der Welt (Hölle) zu verstehen, mitzufühlen ohne zu verurteilen (oder nur im Extremfall), bis hin zur Sphärenharmonie im Paradies.

04. Mai 2022

Georgia O'Keeffe

(mit Patricia Göthin)

01. Juni 2022

C.G. Jung

(mit Margarete Lang und Ludger Verst)

Neuer Akademiekurs: vhs Mainz

Sehr geehrte Damen und Herren,

Sie nehmen an dem Weiterbildungskurs Logotherapie und Existenzanalyse I an der vhs Mainz teil, haben die Weiterbildung bereits beendet oder interessieren sich für Logotherapie und Existenzanalyse.

Wir bieten ab 2. September 2022 einen neuen **Weiterbildungskurs Logotherapie und Existenzanalyse II** bei Herrn **Dr. Peeck** an.

Im Zentrum des Kurses Logotherapie II steht die Vermittlung von Theorie und Praxis der Wertimagination. Ziel dieses Teils ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu zu befähigen, eigenständig Wertimaginationen begleiten zu können. Dazu wird die Theorie der Wertimagination entfaltet werden (zahlreiche Hilfen für Interventionen), es werden viele eigene Imaginationen in der Gruppe und auch einzeln durchgeführt werden und die Teilnehmer werden sich untereinander in der Wertimagination führen und die Führung wird nachbesprochen werden.

Ebenfalls sollen Gespräche, die die Teilnehmer mit einem Gesprächspartner außerhalb des Seminars führen, im Seminar unter Supervision begleitet werden. Schließlich wird die Praxis der Gesprächsführung insgesamt weiter vertieft werden.

Voraussetzung zur Aufnahme in den Ausbildungskurs II ist der Nachweis über den erfolgreichen Abschluss des Ausbildungskurses I oder eine gleichwertige andere Qualifikation.

Der Ausbildungskurs kostet 2.934,00 Euro und ist ab sofort mit der Kursnummer XE12555 buchbar. Bei Anmeldebeginn ist eine Anzahlung von 134,00 Euro fällig.

Als Anhang erhalten Sie eine Terminübersicht über die Seminarwochenenden.

Wenn Sie inhaltliche Fragen zum Weiterbildungslehrgang II haben, wenden Sie sich bitte an Herr Dr. Peeck (speeck@imail.de).

Wir würden uns über Interesse an diesem Kurs freuen. Wenn Sie sich anmelden möchten, senden Sie mir bitte eine Mail mit Ihren Kontaktdaten.

Mit freundlichen Grüßen

Heike Suder

Direktionsassistentin



Volkshochschule Mainz e.V. Karmeliterplatz 1 55116 Mainz	Telefon: 06131 2625-110 Telefax: 06131 2625-100 E-Mail: heike.suder@vhs-mainz.de Internet: www.vhs-mainz.de
--	--

Kurs-Termine XE12555 in 2022/23

Dozent: Dr. Stephan Peeck; Stand: 18.03.2022

Veranstaltungsort: Innenstadt; vhs-Haus; C; 3.16

Datum	Beginn Ende	UE
Fr. 02.09.2022	18:15 – 21:30	4
Sa. 03.09.2022	09:00 – 18:00	10
So. 04.09.2022	09:00 – 13:30	6
Fr. 30.09.2022	18:15 – 21:30	4
Sa. 01.10.2022	09:00 – 18:00	10
So. 02.10.2022	09:00 – 13:30	6
Fr. 25.11.2022	18:15 – 21:30	4
Sa. 26.11.2022	09:00 – 18:00	10
So. 27.11.2022	09:00 – 13:30	6
Fr. 24.02.2023	08:15 – 21:30	4
Sa. 25.02.2023	09:00 – 18:00	10
So. 26.02.2023	09:00 – 13:30	6
Fr. 28.04.2023	18:15 – 21:30	4
Sa. 29.04.2023	09:00 – 18:00	10
So. 30.04.2023	09:00 – 13:30	6
Fr. 19.05.2023	18:15 – 21:30	4
Sa. 20.05.2023	09:00 – 18:00	10
So. 21.05.2023	09:00 – 13:30	6
Fr. 16.06.2023	18:15 – 21:30	4
Sa. 17.06.2023	09:00 – 18:00	10
So. 18.06.2023	09:00 – 13:30	6
Fr. 11.08.2023	18:15 – 21:30	4
Sa. 12.08.2023	09:00 – 18:00	10
So. 13.08.2023	09:00 – 13:30	6
Fr. 01.09.2023	18:15 – 21:30	4
Sa. 02.09.2023	09:00 – 18:00	10
So. 03.09.2023	09:00 – 13:30	6
Fr. 29.09.2023	18:15 – 21:30	4
Sa. 30.09.2023	09:00 – 18:00	10
So. 01.10.2023	09:00 – 13:30	6



Mit Intuition auf neuen Sinnwegen

(In eigener Sache von Carsten Kärcher)

Werte Kolleginnen und Kollegen, liebe Logotherapie-Begeisterte, auf meiner langjährigen Entdeckungsreise durchs logotherapeutische Berufsleben war ich stets fasziniert von der Vielfalt dieser Berufung und den unzähligen Facetten des Menschen. Nach mittlerweile 13 erfolgreichen Jahren in eigener Gesprächspraxis, ist es nun an der Zeit für größere Veränderungen, denn es hat sich seit langem bewährt, stets dem Bauchgefühl zu folgen, auch wenn rational betrachtet scheinbar einiges dagegen spricht. Auch kann ich hier aus voller Überzeugung Frankl anwenden: „*Unser Gefühl ist manchmal sehr viel feinfühligler als der Verstand scharfsinnig.*“

Vor diesen Hintergründen werde ich zum 19. April dieses Jahres meine Praxis von Frankenthal ins schöne Schwetzingen umsiedeln, um dort Menschen weiterhin auf ihrem Entwicklungsweg sinnorientiert zu begleiten und zu unterstützen.

Es ist mir ein tiefes Bedürfnis, damit auch den Bekanntheitsgrad der Logotherapie in der Rhein-Neckar-Region zu steigern. Denn Viktor Frankls Lehre ist, gerade in Zeiten wie diesen, von höchster Bedeutung und kann für zahlreiche Menschen zum Rettungsanker, Haltgeber und Sinn-Pfad werden, um selbst in so stürmischen Lebenswogen über Wasser zu bleiben und sicher zu navigieren. Der Intuition folgen bedeutet für mich zugleich: immer dem Sinngefühl nach, das kann sich nicht täuschen. Denn der Sinn ist immer schon enthalten, wenngleich er sich oftmals erst mit etwas zeitlichem Versatz zu erkennen gibt oder finden lässt. Zuweilen wirft er auch einen Gefühlseindruck voraus in die zu gestaltende Zukunft.

Mit dem logotherapeutischen Menschenbild als Grund und Boden ist nun die Zeit gekommen, meine Vision eines Gesundheits- und Seminarzentrums zu verwirklichen und auf diese Weise eine Begegnungsstätte für Logotherapeuten und Sinnsucher zu erschaffen. Es ist mir ein Herzensanliegen, verschiedene Gesprächskreise zu typischen Logotherapie Themen wie beispielweise Wertimagination, Wertorientierung, Dereflexion, Sinnfindung oder philosophisch orientierte Gruppen ins Leben zu rufen und zu etablieren. Bereits Ende April startet ein erster Gesprächskreis speziell für hochsensible Menschen.

Wer sich für die Leitung solcher Gruppen interessiert, oder eigene Sinn-Ideen verwirklichen möchte, möge sich gerne mit mir in Verbindung setzen.

Die neuen, klimatisierten, barrierefreien Praxisräume über den Dächern von Schwetzingen, unweit von Schloss und Zentrum, wurden nach geomantischen Aspekten mit Herzblut gestaltet und sollen künftig Raum bieten für Einzelgespräche sowie für Kleingruppen und Supervisionen, Seminare und Fortbildungen – auf Wunsch mit zertifiziertem Bio-Catering aus eigenem Hause.

„*Aus der Sinnverwirklichung steigt die Selbstverwirklichung empor.*“ (Viktor E. Frankl)

Veränderungen wagen und sich auf neue Wege einlassen, erfordert stets Mut und Zuversicht. Mit den Impulsen aus unserer geistigen Person als Navigator kann sich alles nur gut ausgehen. In diesem Sinne freue ich mich auf interessante Begegnungen und Kooperationen.

Es grüßt Sie herzlich,

Carsten Kärcher

Privatpraxis für heilkundliche Psychotherapie, Logotherapie & Existenzanalyse

Scheffelstr. 83

68723 Schwetzingen

Telefon: 0172- 879 1175

Email: info@praxis-kaercher.de

Web-Seite: www.praxis-kaercher.de

Neue Anschrift und

Telefonnummer

ab dem 1. 04.2022

Kontakte:

Akademie für Logotherapie u. Existenzanalyse

Volkshochschule Mainz e.V. Tel. 06131-2625-0

Institut für Logotherapie und Existenzanalyse

Bei Fragen zur Logotherapie und Existenzanalyse wenden Sie sich bitte direkt an

Herrn Dr. Stephan Peeck:

<http://www.logotherapie-peeck.de/>

Tel.: 040-7200 4952

E-Mail: Speeck@imail.de

Ausblick

Die nächsten Logo-News erscheinen im Juni 2022

Das nächste Thema: „**Vertrauen**“

Schreiben Sie bitte bis Mitte Juni per

E-Mail: [al.handel\(at\)yahoo.de](mailto:al.handel(at)yahoo.de)

Mitarbeit, Kritik und Anregungen sind ausdrücklich erwünscht!

Es grüßt das Redaktionsteam:

Anneliese Handel (Text) und Klaus-Dieter Handel (Technik)