

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 78

September 2023



Vom Reifen



Vom Wünschen



Vom Hören



Traditionen



Masken



Lebensmitte



Staunen



Erlebniswerte



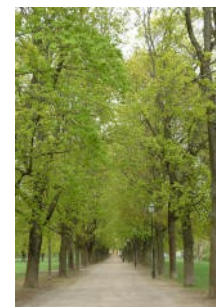
Einstellungswerte



Fehler machen



Vom Helfen



Grün



Vorbilder



Empathie



Das Reisen



Weihnachten

Auswahl der Titelbilder

Vorwort

- Diese Ausgabe der Logo-News beschäftigt sich mit dem Thema „Abschied(e)“. Ausführungen dazu finden Sie ab Seite 3
- Informationen zu den nächsten Gesprächskreisen gibt es auf Seite 9
- Das 25-jährige Bestehen der Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse wird im November gefeiert: Mehr dazu auf Seite 8
- Abschiedsgedanken beschließen diese Ausgabe 10

Ob es eine weitere Ausgabe der Logo-News geben wird, wissen wir nicht. Bisher hat sich unseres Wissens noch niemand gefunden, der die Arbeit weiterführen wird. Wenn Sie Interesse daran haben, melden Sie sich bitte direkt bei Herrn Dr. Peeck.

Hier eine erste Einstimmung:

Der September

Das ist ein Abschied mit Standarten
aus Pflaumenblau und Apfelgrün.
Goldlack und Astern flaggt der Garten,
und tausend Königskerzen glühn.

Das ist ein Abschied mit Posaunen,
mit Erntedank und Bauernball.
Kuhglockenläutend ziehn die braunen
und bunten Herden in den Stall.

Das ist ein Abschied mit Gerüchen
aus einer fast vergessenen Welt.
Mus und Gelee kocht in den Küchen.
Kartoffelfeuer qualmt im Feld.

Das ist ein Abschied mit Getümmel,
mit Huhn am Spieß und Bier im Krug.
Luftschaukeln möchten in den Himmel.
Doch sind sie wohl nicht fromm genug.

Die Stare gehen auf die Reise.
Altweibersommer weht im Wind.
Das ist ein Abschied laut und leise.
Die Karussells drehn sich im Kreise.
Und was vorüber schien, beginnt.

(Erich Kästner)

Abschied(e)

(Ein Beitrag von Anneliese Handel)

Abschiede fallen leicht oder schwer, je nachdem. Genau betrachtet, ist das Leben ein ständiges Abschiednehmen. Wir nehmen Abschied von Menschen, von Dingen, von Fähigkeiten, von Lebensabschnitten. Und da auch diese Ausgabe der Logo-News eine Art Abschied darstellt, wollen wir uns zum Abschied mit Abschieden beschäftigen.

Der Abschied vom Beruf:

Dieser Abschied kann schwer fallen, aus unterschiedlichen Gründen:

Zum einen dann, wenn die Arbeit genau das war, was einem entsprochen hat.

Zum anderen, weil man im Beruf Kontakte „mitgeliefert“ bekommt. Nicht alle Kollegen werden einem sympathisch sein, aber manche möglicherweise doch. Man trifft sich einfach auf dem Flur, in der Kantine, im Labor... Das ist nun vorbei: Treffen müssen dann organisiert werden.

Und drittens fällt die Routine weg, die man vielleicht sein ganzes Berufsleben beklagt hat: Man muss zu bestimmten Zeiten am Arbeitsplatz sein. Das mag zwar lästig sein, gibt dem Tag aber Struktur. Im Ruhestand muss man die Gestaltung des Tages plötzlich selbst übernehmen, für manchen gar nicht so einfach! Das anfängliche Urlaubs-Feeling weicht dem nüchternen: „Und was mache ich jetzt?“

Der Abschied von Fähigkeiten/ Gesundheit:

Die Älteren unter uns werden jetzt mit dem Kopf nicken: Wenn die Brille nötig wird und das Hörgerät, die Hüft- oder Knieoperation bewältigt werden muss und anderes mehr: Die körperlichen Fähigkeiten lassen nach, zwar nicht bei jedem in gleicher Weise, aber doch.

Viel hängt jetzt davon ab, wie man damit umgeht: Dagegen ankämpfen? Das vorhandene Potential nutzen, ohne sich zu überfordern? Lethargisch das Schicksal über sich ergehen lassen? Sich bemitleiden und andere beneiden?

Während die Jugendjahre den langsamen Abschied von der „Rundumversorgung“ bedeuten, so geschieht im Alter der umgekehrte Prozess: Im Alter muss irgendwann der Abschied von der Selbstständigkeit bewältigt werden.

Abschied von Dingen:

Dinge wegzugeben oder wegzuworfen, die man nicht mehr haben will, das ist kein Abschied. Abschiede sind mit Gefühlen verbunden.

Und deshalb steht noch manches auf Kommoden, im Glasschrank oder auf dem Schreibtisch, von dem wir noch nicht Abschied nehmen konnten, weil es für uns einen Erinnerungswert hat, auch wenn mancher Besucher unser Verhalten nicht verstehen kann ...

So hat vielleicht der alte, abgewetzte Teddybär immer noch Gastrecht, die erste Kritzelzeichnung des ersten Kindes (die späteren hebt man irgendwann nicht mehr auf...), eine schöne Muschel von *dem* unvergesslichen Strandurlaub, ...

Abschied vom Wohnort:

Für manche Menschen ist es kein Problem, die „Welt“ zu bewohnen, mal hier, mal dort. Anderen fällt es schon schwer, in den Nachbarort zu ziehen.

Warum? Man lässt Vertrautes zurück: vertraute Menschen, vertraute Wege (zum Bäcker, zur Kirche, zum Markt...), die vertraute Landschaft, die vertraute Färbung der Sprache...

Abschied vom Leben

Trauerrituale waren früher vielfältiger als heute; manches ist nicht mehr verbreitet, wie zum Beispiel das Verhängen der Spiegel zum Zeichen dafür, dass Eitelkeit angesichts des Todes fehl am Platz ist. Auch die Aufbahrung zu Hause ist seltener geworden, ebenso wie die dreitägige Totenwache oder das Öffnen der Fenster, damit die Seele des Verstorbenen hinausfliegen kann.

Schwarze Trauerkleidung muss auch nicht mehr sein, sie kann aber helfen, den Schmerz zum Ausdruck zu bringen: Es ist ja oft „dunkel“ in den Hinterbliebenen!

Ein gemeinsamer Beerdigungskaffee leitet den Übergang vom Abschiednehmen am Grab zur Rückkehr ins alltägliche Leben ein. Dabei wird meistens an den verstorbenen Menschen gedacht und die Erlebnisse, die man mit ihm hatte. Dass es dabei auch durchaus fröhlich zugehen kann, zeigt das heute nicht mehr gebräuchliche Wort „Leichenschmaus“.

Gestaltung von Abschieden:

Häufig haben wir das Bedürfnis, Abschiede zu gestalten, die großen und die kleinen.

Abschiedsgesten:

Bei den alltäglichen Abschieden ist das Winken gebräuchlich; vielleicht gibt es auch ein „Luft-Küsschen“.

Bei besonderen Gelegenheiten kommt die Umarmung dazu, je länger, je schwerer der Abschied fällt.

Und vielleicht gibt es auch einen Segen, als Gestus, gesprochen oder schriftlich.

Abschiedsrituale:

An manchen Lebensabschnitten hilft ein Ritual:

Im Kindergarten meiner jüngsten Enkeltöchter gab es einen „Rausschmiss“.

Konfirmation bzw. Firmung standen früher am Ende der Schulzeit.

Zum Abitur gibt es den Abi-Scherz, den Abi-Ball, die feierliche Zeugnisverleihung:

Plötzlich stehen da junge Menschen im „kleinen Schwarzen“ anstelle der üblichen

Alltagskleidung: Sie scheinen ein Gespür dafür zu haben, dass etwas zu Ende gegangen ist, die Schulzeit eben.

Abschied vom Single-Leben:

Die Tradition des Polterabends gibt es schon lange.

Dabei gibt es viele Scherben, warum eigentlich?

„Scherben bringen Glück“, so weiß es der Volksmund, allerdings nur solche aus Steingut oder Porzellan. Glasscherben werden nicht verwendet, denn: „Glück und Glas, wie leicht bricht das!“

Inzwischen ist der Junggesellenabschied gebräuchlicher, getrennt nach Geschlechtern: Frauen nehmen mit ihren Freundinnen, Männer mit ihren Freunden ausgiebig Abschied vom „alten Leben“.

Abschiedslieder

Viele Volkslieder beschäftigen sich mit dem Thema Abschied. Meist ist es ein doppelter Abschied: der von einer Stadt und der von der Geliebten, die dort zurückbleibt.

Beispiele dafür sind:

- Muss i denn, muss i denn zum Städtele hinaus und du, mein Schatz bleibst hier.
- Innsbruck ich muss dich lassen
- Am Brunnen vor dem Tore, von Schubert zu Herzen gehend vertont.

Es gibt auch eine Abschieds-Sinfonie, Joseph Haydn hat sie komponiert, allerdings nicht so benannt. Im letzten Satz packt ein Musiker nach dem anderen sein Instrument und verlässt den Saal, bis nur zwei einsame Geiger übrig bleiben und das Stück beenden.

Fürst Esterházy soll den Protest verstanden und seinen Musikern danach Urlaub gewährt haben. Sie hatten Sehnsucht nach ihren Familien, die zu Hause bleiben mussten, während sie dem Fürsten die ganze Sommersaison über zum Dienst verpflichtet waren. Ob diese nette Geschichte stimmt, ist allerdings nicht verbürgt....

Abschiedsschmerz:

Abschiede fallen manchmal so schwer, dass sie auch körperliche Symptome nach sich ziehen.

Seelischer Schmerz kann anhaltender sein als körperlicher. Besonders gravierend ist das Broken Heart Syndrom, das durch Kummer und Stress ausgelöst werden kann. Die Symptome ähneln denen eines Herzinfarktes.

Abschiedsbriefe

Abschiedsbriefe können helfen, die eigenen Gedanken zu ordnen.

Da etwas zu Ende geht, wird das Hauptthema die Rückschau sein:

- Was ist gut gewesen in unserer Beziehung und was nicht;
- was haben wir gemeinsam gemeistert, was nicht;
- was habe ich als Bereicherung erlebt

- und was möchte ich dem oder den anderen noch sagen oder wünschen.

Für Abschiedsbriefe gibt es viele Anlässe:

- Abschiedsbriefe bei Beendigung eines Praktikums, beim Ausscheiden der Kollegin, ...
- Besonders bewegend sind Abschiedsbriefe von der Front, aus dem Gefängnis, nach einem Suizid aufgefundene ...
- Familienväter oder -mütter, denen ein früher Tod bestimmt ist, schreiben manchmal an ihre kleinen Kinder ein Vermächtnis, das diesen später zu einem bestimmten Anlass übergeben wird – auch das sehr berührend.

Abschied – ein Dauerthema?

Ja.

Besser als Rainer Maria Rilke kann man es nicht ausdrücken:

„So leben wir und nehmen immer Abschied.“

Abschied – ein Trauerthema?

Nein.

Denn **Abschiede sind immer auch mit Aufbruch verbunden:**

Ohne Altes zu verabschieden, kann Neues nicht entstehen!

- Die Geburt ist der erste Abschied, vom Mutterleib in die Wiege.
- Die Schultüte versüßt den Übergang vom Kindergartn in die Schule.
- In der Pubertät beginnt der Abschied vom Elternhaus, der Aufbruch in das „Eigene“.
- Der Schulabschluss, die Ausbildung, die Berufswahl sind Aufbrüche in ein zunehmend eigenständigeres Leben.
- Die ganze Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen ist die Entwicklung vom Behütetwerden zum Verantwortungübernehmen für sich und andere.
- Die Partnerwahl: Aufbruch in eine Zweierbeziehung.
- Mancherorts ist es noch üblich, den neuen Nachbarn beim Einzug Brot und Salz zu überreichen.
- Der Abschied von der Erwerbstätigkeit ist ein Aufbruch in eine „Zeit mit mehr Zeit“... Jetzt kann man freier über sie verfügen und Dinge ausprobieren, die man „schon immer“ machen wollte.

Immer ist es ein „Müssen“ und ein „Dürfen“ zugleich:

Ein Müssen, weil dieser Abschied jetzt nötig ist; zugleich ein Dürfen: Neue Möglichkeiten, neue Freiheiten, neue Herausforderungen können wahrgenommen werden

Und dass das bis zum letzten Atemzug so sein kann, zeigte mir eindrücklich ein Besuch bei der ehemaligen Grundschullehrerin meines Sohn im Pflegeheim. Sie war bettlägerig

und vollkommen auf Pflege angewiesen. Und was sagte sie auf meine Frage, wie es ihr gehe? „Mir geht es richtig gut. Ich liege hier und muss nichts mehr machen und werde so gut versorgt! Und ich habe mein Radio und mein Sohn kommt mich fast täglich besuchen. Und jetzt erzähl mir von deinen Kindern...!“

Und der Tod?

Er ist der endgültige Abschied, zumindest von dem Leben, das wir kennen. Aber wer weiß: Vielleicht gibt es danach eine andere Form von Leben? Wir werden es sehen!

Steckt im Thema „Abschiede“ auch etwas **Logotherapeutisches**?

Ich denke : Ja!

Das Leben ist jedem gegeben, keiner hat sich selbst gemacht. Leben ist Geschenk und Herausforderung zugleich. Die „drei Hauptstraßen zum Sinn“ sind darin enthalten:

- Ich empfangen viel (Erlebniswerte),
- ich gebe mich hinein, ich kann bewegen, gestalten (schöpferische Werte),
- ich muss das Unabänderliche annehmen lernen (Einstellungswerte).

Und für das Thema „Abschiede“ gilt dieselbe Antwort wie auf die Frage, die sich Frankl schon als Kind gestellt hat:

- Ist das Leben nicht sinnlos, wenn am Ende doch der Tod steht?
- Ist das Leben nicht sinnlos, wenn man doch zeitlebens Abschiede bestehen muss?

Nein, es ist nicht sinnlos. Alles, was wir leben, haben wir von einer Möglichkeit in eine Wirklichkeit überführt. Um es genau mit Frankls Worten zu sagen:

„ ... Sobald sie(die Möglichkeiten) einmal verwirklicht wurden, haben wir sie hineingerettet ins Vergangensein, wo sie vor der Vergänglichkeit – bewahrt sind; denn im Vergangensein ist nichts unwiederbringlich verloren, vielmehr alles unverlierbar geborgen. Die Vergänglichkeit unseres Daseins macht es also keineswegs sinnlos.“

(Viktor Frankl, Psychotherapie in der Praxis)

25 Jahre Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse an der vhs Mainz

02. November 2023 um 18.00 Uhr in der Aula der VHS Mainz

Seit 25 Jahren besteht an der Volkshochschule Mainz die Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse. Hunderte Hörerinnen und Hörer haben in dieser Zeit die Grundlagen der von Viktor E. Frankl (1905-1997) entwickelten Methode erlernt und den DGLE-zertifizierten Abschluss in Logotherapie und Existenzanalyse erworben.

In einer Feierstunde am 02.11.2023 um 18 Uhr in der Aula der vhs begehen wir dieses Jubiläum und laden dazu herzlich ein.

Programm¹:

- Grußwort Oberbürgermeister Nino Haase
- Zur Aktualität der Logotherapie – Sinn finden und sich Herausforderungen stellen
Prof. i. R. Dr. phil. Dieter Lotz, Nürnberg
- Das Angebot der Akademie heute;
Dr. Stephan Peeck, Leiter der Akademie

Im Anschluss laden wir zu einem Weinempfang ein.



¹ [XF12560](#) 25 Jahre Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse an der vhs Mainz Do., 02.11.2023, 18.00–20.00 Uhr; Kurstage: 1, UStd.: 2,7; Entgelt: gebührenfrei; vhs-Haus Aula

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.

04. Oktober 2023

ISRAEL-Reise Oktober 2022, Reise-LUST und/oder Reise-FRUST?!

Ein kleines Land im Umbruch und immer wieder in den Schlagzeilen.

Auf der einen Seite, die entspannten Touristen - die in den antiken Städten bummeln und auf der anderen die Konflikte mit den unterschiedlichen Ethnien und die Massendemonstrationen. Begeben Sie sich mit mir auf eine Entdeckungsreise in ein kleines, demokratisches Land mit einer ungeheuren Tiefe!

Ich nehme Sie mit auf eine spannende Reise, berichte von meinen Erfahrungen und stelle Ihnen ein caritatives Projekt vor, welches mich total begeistert.

Shalom, Torsten Strobel

08. November 2023

5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen

Einsichten, die Ihr Leben verändern werden von [Bronnie Ware](#)

06. Dezember 2023

Wir werden wertvolle Bücher vorstellen und einen Büchertisch machen.

Alle sollen eine Tasche mitbringen, um die gespendeten logotherapeutischen Bücher mitzunehmen...

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

Unsere Abschiedsseite

Mit dieser Ausgabe nehmen wir, also Anneliese und Klaus-Dieter Handel, Abschied von der Redaktion der Logo-News.

Wir hoffen, dass Sie an dem einen oder anderen Artikel Interesse hatten, uns hat die Arbeit jedenfalls Freude gemacht.

Wir danken allen, die im Laufe der letzten Jahre mitgeschrieben und mitgedacht oder eine Rückmeldung gegeben haben!

Der Mainzer Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse wünschen wir viele Menschen, die das Gedankengut der Logotherapie weitertragen, und allen, die darin ein- und ausgehen, wünschen wir viele sinn-volle Erfahrungen!

Wir fügen einen Text an, der schon etwas älter ist (er spricht von 7 Milliarden Menschen, inzwischen sind es 8...), den wir aber immer als aktuell ansehen.

In Verbundenheit,
Anneliese und Klaus-Dieter Handel

Wir brauchen Menschen

Trotz der sieben Milliarden – viel zu wenig Menschen.

Wir brauchen Menschen, die nach der zehnten Enttäuschung noch vertrauen können.

Wir brauchen Menschen, die ein offenes Wort riskieren, wenn anderen ein Unrecht geschieht.

Wir brauchen Menschen, die lieber hergeben als kassieren.

Trotz der sieben Milliarden – viel zu wenig Menschen.

Wir brauchen Menschen mit etwas mehr Heroismus und weniger Paragraphengeist.

Wir brauchen Menschen mit etwas mehr Praxis und weniger Bequemlichkeit.

Wir brauchen Menschen mit etwas mehr Hand und weniger Faust.

Trotz der sieben Milliarden – viel zu wenig Menschen.

Wir brauchen Menschen, deren Ja ein Ja und deren Nein ein Nein ist.

Wir brauchen Menschen, deren Hoffnung andere trägt und zum Leben erweckt.

Wir brauchen Menschen, damit die Zukunft menschlicher wird als die Vergangenheit.

Dirnbeck / Gutl

Unser besonderer Dank geht an Prof. Ochsmann für die Gründung der Mainzer Akademie!
Wir haben dort viel gelernt, nicht nur über Logotherapie und Existenzanalyse, sondern auch über uns selbst.

