

Wettbewerb 2024

«Stiftung – Kreatives Alter»

Postfach 2929
8022 Zürich



Thema: «Eine Homepages als Hilfe zur Selbsthilfe» von
Helmut Patzer-Uehli
Pünt 19
8598 Bottighofen TG
www.logotherapie-bodensee.ch

An der 22. Gerontologietagung am 13. September 2023, Universität Zürich zum Thema:

« Das Alter neu denken» oder «Ins Alter investieren lohnt sich», erhielt ich von Frau Anita Bachmann der Vontobelstiftung die Gratisbroschüre »Mein Umgang mit der Zeit.«

Diese hat mich sofort angesprochen und in den Anfangszeilen hat mich der Bericht von Walter Schiesser mit «Lebensqualität bewahren und neu zu finden», auch zum Nachdenken über das Wesen der Zeit motiviert, selber über mein erfülltes Leben mit der Logotherapie am Wettbewerb 2024 teilzunehmen.

Diese Idee der Hilfe zur Selbsthilfe hat sich 32 Jahre mit meiner eigenen Beratungspraxis bewährt. Für die Erstellung der Homepage hat mir Jeanpiere Roth, Lengwil-Oberhofen TG mit dem bekannten Thurgauer Öpfel als Logo versehen, siehe Visitenkarte. Der Start war 1990 – 2022, als ich den Text und das Layout selber laufend aktualisiert habe.

Eine kleine Anekdote: Als ich 1978 von Basel nach Kreuzlingen umzog, plante ich für meine neue Stelle eine Visitenkarte mit einer Sonne als Logo.

Meine klare Vorstellung begründete ich: «Ohne Sonne kein Leben». Die Strahlen der Sonne spenden Energie und Hoffnung für meine soziale Arbeit und für alle Lebewesen der Natur. Beim Vorstellungsgespräch lehnte der Vorstandspräsident meine Idee lachend ab.

Der Grund: «Der Thurgau ist ein Apfelkanton, ich möge doch einen Apfel drucken lassen, die Sonne habe keine Chance». Ich liess beide Visitenkarten Drucken und legte diese im Büro zum Mitnehmen auf.

Die reale Tatsache: «Nicht eine einzige Visitenkarte mit der Sonne wurde mitgenommen». **Der Beweis:** «Die thurgauer Bevölkerung verehrt den Apfel im Unterbewusstsein».

Im Januar 2023 traf ich zufällig einen jüngeren IT-Spezialisten, Sebastian Neugebauer, Bottighofen, der mir ein moderneres Apfelloge und die bestehende Website «Handy – Kompatibel» neu gestaltet hat. Mit dieser Erneuerung erwarte ich neuen Schwung für meine zukünftigen, ehrenamtlichen Aufgaben. Die Kraft erhalte ich auch von meinen Lebenserfahrungen, den Vorbildern und dem Glauben an eine unerklärliche Energie, die mich führt und begleitet.

Die Ziele meiner sozialpädagogischen Arbeit sind mir geschenkt worden, die ich immer noch weiterentwickeln möchte: ohne KI .

* **Die Freude** an einer sinnvollen Aufgabe mit Kindern, Jugendlichen und erwachsenen Menschen, dank meinem Alterwerden auch weitergeben zu können.

* **Präventiv und Vorsorgliche** Beratungstätigkeit zu praktizieren.

* **Sich für ein selbstbestimmtes Leben als Vorbild** in einer Beziehung und Erziehung einzusetzen.

* **Die Eigenverantwortung** im Leben bewusst zu machen und mit dem Gewissen zu vereinbaren.

* **Die Ganzheitlichkeit** des Menschen **bewusst** für den **Geist** = Denken, **die Psyche** = Gefühle, den Körper = Bewegung und Begegnung sind vielseitig, **die sozialen** - Kontakte pflegen und fördern. **Vergangenheit**= Schliesse ab mit dem, was war. **Gegenwart**=Sei glücklich mit dem, was ist. **Zukunft**=Sei offen für das, was kommt.

Bei einer Umfrage 2023 **steht die Gesundheit** bei der schweizerischen Bevölkerung an erster Stelle. «Ein gesunder Lebensstil erhält die Lebensqualität. Gesundheit kann Krankheit verhindern, wenn **bewusst** vorgebeugt wird.» Aus diesem Grund habe ich meine Homepages für ein freiwilliges - präventives Zielangebot geschaffen.

Ausbildung:

1955 – 1959 Gärtnerlehre in der Lüneburger Heide bei Paul Jahnke in Kost und Logie. Dort erlernte ich sämtliche Arbeitsbereiche wie Blumen- und Zierpflanzenlehre, Obst- und Gemüseanbau, Landschaftsgestaltung und Floristik mit einem Abschluss als Gärtnergeselle.

1964 – 1965 Zwei Semester Gärtnermeisterschule an der Gartenbau – Lehr- und Versuchsanstalt Friesdorf, Bad Godesberg bei Bonn mit einem erfolgreichen Abschluss = Gärtnermeisterbrief.

1967 – 1970 Zusatzausbildung als Erzieher – Sozialarbeiter an der Sozialakademie, Bremen und einer Anstellung im Landes - Erziehungsheim für straffällig gewordene Jugendliche im Jugendstrafvollzug Bremen-Holtenau in der geschlossenen Abteilung. Gemeinsam mit meinem Vater leiteten wir die Gärtnerei und die Betreuung in der Beschäftigungstherapie.

1987 – 1991 Vierjährige Zusatzausbildung für Logotherapie und Existenzanalyse nach Prof. Dr. med. Viktor E. Frankl, Wien bei Dr. phil. Elisabeth Lukas, Fürstfeldbruck bei München.

Im 4. Ausbildungsjahr wurde für die Abschlussarbeit eine schriftliche Autobiographie verlangt, eine sinnzentrierte Psychotherapie und Existenzanalyse mit einer logotherapeutischen Gesprächstherapie, die in der Schweiz und Europa anerkannt ist.

1993 – 1997 Gründungs- und Vorstandsmitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, Chur, (SGLE) .

1995 ist das Gründungsjahr für das Ausbildungs-Institut in Chur, Institut für Logotherapie und Existenzanalyse (ILE) .

1993 – 1996 Aus- und Weiterbildung für positive Psychotherapie bei Prof. Dr. med. Nossrad Peseschkian, Wiesbaden und Bad Nauheim.

1997 -1999 Aus- und Weiterbildung für die Lüscher – Farben-Diagnostik in der Aeskula Klinik, Brunnen bei Luzern, speziell geeignet für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

Arbeitsstellen:

1995 – 1978 Gruppenerzieher in Kinder- und Jugendheimen in Deutschland und der Schweiz.

1970 im Schifferkinderheim, Basel-Kleinhünigen.

1971 heirateten wir am 18. Dezember. An einem Internatioalen Guttempler-Jugendlager lernten wir uns kennen, die Ursula Uehli aus Winterthur, wir leben heute noch zusammen.

1971 – 1978 Landheim «Erlenhof», Reinach, BL als Sozialpädagoge und Gärtnermeister. Weil kein Gärtnergeselle eingestellt wurde, konnte ich nur 2 Jugendliche für eine 1 ½ jährigen Anlehre ausbilden. Ich war alleine für 3 – 15 Jugendliche für die Arbeit- und Beschäftigungstherapie und in der Aufnahmeabteilung zuständig.

1978 – 1984 wurde ich als Stellenleiter in der Alkoholberatungsstelle der Bezirke Kreuzlingen und Steckborn gewählt. Dieser Trägerverein wurde in den 1960 Jahren von dem Guttemplerehepaar Lotti und Gustav Kopania ins Leben gerufen und die Mitglieder betreuten ehrenamtlich einige Kindergärten und diese Alkohol - Beratungsstelle in Kreuzlingen.

Zu dieser Zeit wurde der Lohn für diesen Einmannbetrieb von den Seegemeinden mit -50 Rappen pro Einwohner finanziert. Eine Aufstockung für weitere Mitarbeiter wurde nie diskutiert. Wegen meinen früheren Erfahrungen war es mein Hauptanliegen in dieser Beratungstätigkeit, die «**Prävention**» für Kinder und Jugendliche aufzubauen.

Aus diesem Grunde gründete ich vier Selbsthilfegruppen, als sinnvolle – und freiwillige Früherkennung, Gesprächs- und Vorsorgeangebote im Kreuzlinger Büro und abends im Guttempler – Freizeitheim in Kreuzlingen, siehe beiliegend einige Infomöglichkeiten.

Während meiner 6 jährigen Tätigkeit legte ich den Schwerpunkt für einen freiwilligen Gedankenaustausch in den einzelnen Selbsthilfegruppen, vor allem wegen dem zunehmenden Alkohol- und Cannabis-Konsum in den Gemeinden.

Die erste freiwillige Selbsthilfegruppe bestand aus 10 – 12 Männern mit alkoholbedingten Problemen. Gemeinsam führen wir zu einem Vortrag von Frau Dr. phil. Elisabeth Lukas, **Thema: «Sucht und Sinn»**. Hier entdeckte ich die gelebte Logotherapie nach Viktor E. Frankl, Wien.

Eine kleinere Gruppe war für die Angehörigen geplant, doch diese fand wenig Anklang.

Zwei kleine Gesprächsgruppen reservierte ich für über 40 Kinder und Jugendliche während meiner sechs jährigen Tätigkeit, die sich freiwillig bei mir meldeten. Es war nur eine «von Mund zu Mund Werbung». Bei den Lehrpersonen gab es kein Bedürfnis für eine präventive Aufklärung an den Schulen.

Im Vorstand befanden sich auch einige Behördenmitglieder und so verfasste ich auch jährliche Jahresberichte. Im 6. Jahr erwähnte ich meine freiwilligen Freizeitangebote für die Selbsthilfegruppen. Daraufhin verlangten einige Gemeindebehörden die Freigabe der Namen der teilnehmenden Jugendlichen.

Sie nutzten ihre Macht als Geldgeber gegen mich aus. Dieser Forderung kam ich «**nicht**» nach, da so das Vertrauen der Teilnehmenden verloren gegangen wäre und meine Aufgabe keinen Sinnbezug mehr gehabt hätte. Am gleichen Tag kündigte ich die Stelle Anfang Juli 1984 und machte mich deswegen Selbstständig, um meinen Auftrag weiterzuführen.

1984 – 1995 Freischaffend gründete ich in unserer Wohnung in Kreuzlingen die «Sozial-Therapeutische Beratungspraxis für Singles und Partnerschaftsfragen» und betreute weiterhin die Selbsthilfegruppen.

Diese gaben mir Kraft und Unterstützung für die Website als «**Hilfe zur Selbsthilfe**», die ich 1990 mit meinen Informationsschriften neu gestaltete.

1996 Erneuerung der Homepages für eine ehrenamtliche – neutrale Beratungspraxis: «Logotherapie -Euregio – Bodensee» ist immer noch ein Angebot zur «Hilfe zur Selbsthilfe» in Bottighofen.

Motivationen: als freischaffender Pensionär

- * **Meine Autobiographie** als Hilfe zur Selbsthilfe befindet sich auf meiner Website, so unter der Rubrik: «**Wunder der Natur**».
- * **Inspirationen** erfahre ich in den jährlichen Weiterbildungen. Warum tut der Mensch eigentlich, was er tut? Bei mir, die Freude an meinen sinnvollen Aufgaben, neuen Lebensaktivitäten, Freundschaften pflegen und Lebenserfahrungen auszutauschen.
- * **Humor** kann bei Unstimmigkeiten leichter Schlichten helfen.
- * **Vorbildcharakter** ist ein wichtiger Faktor für die individuelle Erziehung.
- * **Am Anfang des Denkprozesses** steht die Sensibilisierung für neue Angebote, Themen und auch für altersgerechte Lebenssituationen.
- * **Lebenswerte** sind so wichtig, denn es gibt immer zwei Angebote zur Auswahl, die Pro – Motive und die Kontra – Motive, wo wir uns entscheiden und verantworten müssen.
- * **Fähigkeiten**, die entdeckt werden können, weil sie eventuell unterbewusst brachliegen, im therapeutischen Gespräch besteht die Möglichkeit, gemeinsam auf Entdeckungsreise zu gehen.
- * **Die Bildmeditation** eignet sich zur Besinnlichkeit. Ein 14 jähriger Jugendlicher hatte für meine Homepages einige Bilder gezeichnet, für mich ein Beweis von Kreativität.
- * **Kreativität:** Bewegung und Begegnungen beginnen bereits im Mutterleib und im Kindesalter. Unser Kosmos bewegt sich auch.

Ich glaube, dass bei jedem Menschen kognitive Sinneseindrücke vorhanden sind. Das bedeutet, alleine Ideen sammeln, zu Zweit weiterentwickeln, dann im Team besprechen. Kreativität kann man so entdecken, aktivieren und umsetzen. Unser heutiges Leben verändert sich schneller als früher, es ist auch dynamischer.

Da haben die Sucht- und Betäubungsangebote einen hohen Stellenwert bei den heutigen Werteverlusten. Ich finde meine Inspirationen in der Natur, im Glauben und im Urvertrauen.

* **Teamfähigkeit** kann nur mit gegenseitigem Vertrauen für sinnvolle Resultate erarbeitet werden.

* **Hoffnung:** Wer keine Hoffnung mehr hat, erlebt den Stillstand. Unser Ziel sollte sein, die eigene Gesundheit als wichtigen Impuls zum bewussten Denken und die Ganzheitlichkeit im Auge zu behalten: das Geistige-, die Psychische-, die Körperlichen- und die Sozialen – Bedürfnisse gewissenhaft in einer sinnvollen Lebensweise weiter zu entwickeln.

* **Toleranz** kann jeder Mensch üben. In meiner Tätigkeit ist es ein Vorteil, genügend Zeit beim Zuhören zu haben, ohne fertige Lösungen anzubieten.

* **Diversität** kann den Zeitgeist erfassen, der nie Vollkommen sein kann, wir können nur wachsam sein und jeder für sich: «die Eigenverantwortung» übernehmen.

* **Seelische Verletzungen**, seelischer Schmerz zeigt sich häufig versteckt, oft getarnt durch nicht sofort verstehbare Leiden, sie waren meist schon aktuell. Die seelischen Wunden mit ihren toxischen Speicherungen werden durch einen chronischen Schmerz sichtbar. Hier bietet sich der Sinn-Appel an, um zu erkennen, Leiden zu transzendieren, «wage es, zu leiden», Frankl 1998, S. 209

* **Weiterbildung:** seit 1978 habe ich einmal jährlich an den Fachtagungen vom Kanton Zürich für Prävention und Gesundheitsförderung bis 1995 teilgenommen. In ihrem Magazin P&G, Dezember 2023 schreibt Sabine Brunner, wie sich frühe Bindungen entwickeln. Kinder sind anpassungsfähig, wenn ihre Grundbedürfnisse respektiert und befriedigt werden. Die ersten Beziehungen von Kindern sind prägend für ihr Wohlergehen. **Welche** Faktoren sind dabei wichtig? **Wie** können Kinder unterstützt werden? Mehr Informationen direkt: brunner@mmi.ch

* **Resilienz** bedeutet, psychische Widerstandskraft, eine Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen durch anhaltende Beeinträchtigungen zu überstehen. Resilienz, auch Anpassungsfähigkeit, ist der Prozess, in dem Personen auf Probleme und Veränderungen mit Anpassung ihres Verhaltens reagieren. Resilienz, die Fähigkeit, Lebenskrisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und soziale vermittelnde Ressourcen für neue Entwicklungen zu nutzen. (Quelle: wikipedia.org)

Zukünftige Herausforderungen mit Hilfe der Logotherapie:

Liebe Mitglieder

Wir freuen uns, Ihnen den Link zum zweiten Teil des Generationengesprächs zwischen Elisabeth Lukas, Annemarie Moser und Lea Matthea Moser zuzustellen. Wir danken dem Viktor Frankl Zentrum Wien ganz herzlich für dieses Angebot.

Online-Premiere: Elisabeth Lukas über die Frage, was eine lebenswerte Zukunft ausmacht (Teil 2 des Generationengesprächs) mit Univ.-Prof. Dr. Elisabeth Lukas, Annemarie Moser, BSc, Lea Matthea Moser:» Wie kann trotz widriger, globaler Bedingungen, wie Klimakrise, Kriege und sozialer Ungerechtigkeit, ein sinnerfülltes Leben gelingen?

Ist es überhaupt noch verantwortungsvoll, Kinder in diese Welt zu setzen? Der Blick in die Zukunft ist beklemmend und aus der Vergangenheit ist nicht viel zu lernen.

Warum setzen sich so wenige Menschen für die Welt ein? Und wie können die Erfahrungs- Werte der jeweiligen Generationen zusammengeführt werden? In diesem **zweiten Teil** unseres aktuellen Generationen-Dialoges trifft erneut Viktor E. Frankls bekannteste Schülerin Elisabeth Lukas auf die Schülerin und Aktivistin Lea Matthea Moser, um gemeinsam über jene Kreativität und Individualität zu sprechen, die es braucht, um eine sinn- und wertvolle Zukunft für uns alle zu gestalten.

Mit zahlreichen neuen, bisher unveröffentlichten Passagen, die die ermutigenden Botschaften der Sinn-Lehre für die eigene Lebensgestaltung in all seinen Facetten präsentiert.

Zum Stream: <https://vimeo.com/839691303/9aaa944b56>

Im Rahmen der aktuellen VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN

Vortragsreihe: www.franklzentrum.org

Mirjam Christen (SGLE)

Paradies 2

CH-6206 Neuenkirch (siehe bei «**Zitate**») in meiner Website:
www.logotherapie-bodensee.ch

* **Die Menschenwürde** immer wieder den Menschen bewusst zu machen, den ethischen Werteverlust wieder neu zu beurteilen, zum Beispiel in der Ehe, der Schule, im Beruf und in der Politik. Meine persönliche Überzeugung in meiner Arbeit sehe ich in der heutigen Wohlstandsgesellschaft, die den Egoismus vieler Menschen begünstigt hat. Interessant wäre, sein Tun und Lassen auch mit dem menschlichen Gewissen zu überdenken.

* « **Das Leben selbst ist es**, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat **nicht** zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her befragte, der dem Leben zu antworten – das Leben zu verantworten hat. Wir wirken **nicht** durch das, was wir haben, sondern durch das, was wir «**Sind**». (Viktor Frankl, siehe bei «**Zitate**») auf meiner Webseite.

Dieses «**Sind**» kann aber durch den sich verändernden Zeitgeist geändert werden. Das Leben ist nicht Endgültig. Das im Leben Erschaffene, bleibt in unserer Scheune für immer gerettet. (Frankl)

* **Meine Hoffnungen und Motivationen** können dazu beitragen, dass Menschen ihre Lebenseinstellungen überdenken, um so zum Beispiel seelische Verletzungen besser zu verstehen.

* **Wo finde ich die Vontobelstiftung auf meiner Homepage?** Siehe:

* **Start**, Jährliche Weiterbildungen, Weiterbildungsbeispiele.

Helmut Patzer-Uehli

Bottighofen, Januar 2024