

**Sinnbasiertes Heilsames Schreiben  
nach Viktor E. Frankl  
Ein logotherapeutisch inspiriertes Schreibkonzept  
für Menschen in existenziellen und sinnbehafteten Krisen**

**von Sebastian Ballenthin**

**Abstract**

Ziel dieser Arbeit ist es, logotherapeutisch inspiriert, Impulse des Heilsamen Schreibens aufzuspüren und sie gewinnbringend in ein selbststärkendes sinnbasiertes Schreibkonzept einzubinden. Die Leitfrage lautet: Können Resilienz stärkende Ressource-Faktoren aus der Logotherapie auch Menschen ohne einschlägige Vorkenntnisse in Form eines zu entwickelnden sinnbasierten Schreibkonzepts auf Basis des Heilsamen Schreibens zugänglich gemacht werden? Das Konzept richtet sich an Einzelpersonen

wie Schreibgruppen und ist in den Feldern Beratung und Selbsthilfe angesiedelt.

Es soll Menschen in herausfordernden und existenziellen

Lebenssituationen, ein sinnbasiertes und kreatives Mittel zur Stärkung ihrer Resilienz an die Hand geben. Zunächst werden literaturbasiert gegenseitige Anknüpfungspunkte aus Heilsamen Schreiben und Logotherapie herausgearbeitet, ihre Wirkfaktoren zusammengefasst und damit die Voraussetzungen für mögliche Synergien aufgezeigt. Folgend wird auf Basis dessen ein sinnbasiertes Schreibkonzept entwickelt und praxisnahe Anwendungsbereiche skizziert. Ergänzend werden zu zwei korrespondierenden

Angeboten aus dem Bereich der Logotherapie Unterschiede

herausgearbeitet sowie Integrationsmöglichkeiten aufgezeigt. Die Phänomenologie eigener Praxis wird anhand eines geschlossenen Blogs ein zusätzliches Bindeglied zur Praxis herstellen und das Fazit einleiten.