

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Was im Leben wirklich zählt

Inhalt Heft 126

- In allem Sinn finden
- Sich selbst erkennen
- Blick auf Beziehungen
- Familie und Freunde
- Wert und Werte
- Wozu statt Warum
- Spezial: „Letzte Vorlesung“



Was uns im Leben weiterbringt

Christina Ott stellt Inspirationen aus der Logotherapie vor.



Christina Ott
lebt in Nürnberg. Sie ist
Psychologische Beraterin,
Referentin und Autorin
www.ott-beratungen.de

Tief betroffen von den aktuellen Ereignissen in der Welt möchte man auf die Frage dieser *Lichtblick*-Ausgabe intuitiv antworten: „Ist nicht offensichtlich, was im Leben wirklich zählt? Frieden natürlich. Sicherheit. Schutz. Bei den Lieben sein dürfen. Wasser, Lebensmittel und ein Dach über dem Kopf.“

Wenn wir Viktor E. Frankl (1905–1997), dem österreichischen Neurologen, Psychiater und Begründer der Logotherapie, die gleiche Frage stellen könnten, würde er vermutlich sagen: „Was im Leben wirklich zählt? Es ist der Wille zum Sinn! Unter allen Umständen.“ Diese seine Erkenntnis entstand nicht am Reißbrett, nicht im warmen Wohnzimmer oder im renommierten Psychologischen Institut. Sondern in Entbehrung all dessen, was ich anfangs aufzählte und was uns schlichtweg unverzichtbar scheint. Frankl entschied sich für diese Haltung unter den extremsten Bedingungen menschlicher Existenz. Er wurde mit seiner Familie im September 1942 von Wien ins Ghetto Theresienstadt deportiert, 1944 ins KZ Auschwitz gebracht und anschließend in das KZ Türkheim. Die Nationalsozialisten ermordeten alle seine Lieben. Nur Viktor Frankl überlebte den Holocaust. Nachzulesen sind seine Erfahrungen und Reflexionen im packenden Büchlein: „... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager.“ Es ist in 26 Sprachen übersetzt worden und weltweit über zwölf Millionen Mal verkauft.

Der Wille zum Sinn wurde die Grundlage von Frankls therapeutischem Ansatz. Seine „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ ist bezeichnenderweise auch als Existenzanalyse bekannt. In der verunsichernden Situation, die wir momentan wohl fast alle mehr oder weniger durchbuchstabieren, lohnt es sich, neu hinzuschauen auf die Lebenshilfen der Logotherapie.

„Binde deinen Karren an einen Stern“

Inwiefern könnte uns das weiterbringen? Je existenzieller wir Bedrohungen erleben, desto massiver wird unsere Lebensphilosophie auf den Prüfstand gestellt. Wohlstandshoffnung und Erlebnisgesellschaft erweisen sich als Fata Morgana. Schon Leonardo da Vinci (1452–1519), das italienische Universalgenie, formulierte den Ausspruch: „Binde deinen Karren an einen Stern“. Seine Aufforderung mutet etwas seltsam an. Sollte man nicht besser Esel, Ochsen oder Pferd vor den Karren spannen? Schließlich braucht man eine Kraft, die den Karren vorwärtsbringt, ihn vielleicht sogar aus dem Dreck zieht ...

Interessanterweise brachte Elisabeth Lukas, die bedeutende Schülerin Viktor Frankls, unter der Überschrift „Binde deinen Karren an einen Stern – Was uns im Leben weiterbringt“ ein Buch heraus. Es ist gespickt mit Beispielen und Denksätzen der Logotherapie, mitten aus dem Leben und der Beratungspraxis. Sie entfalten ihre Wirkkraft wie leuchtende Sinn-Sterne. Während ich in dem Buch blättere und vor Jahren markierte Stellen wieder lese, faszinieren mich die Gedanken ganz neu. Je verrückter die Zeiten sind, desto wichtiger wird die Haltung zum Leben, die Einstellung zu anderen und die Perspektive der inneren Freiheit.

Das Leiden am sinnlosen Leben

Die Luft wird bedrohlich dünn im „existenziellen Vakuum“. So bezeichnete Frankl das prekäre Überdruß- und Sinnlosigkeitsgefühl seiner Zeit. Er sah dies als ein gesamtgesellschaftliches Phänomen an und beschrieb es im Buch „Das Leiden am sinnlosen Leben“ folgendermaßen: „Tatsächlich sind wir heute ... mit einer existenziellen Frustration konfrontiert.“ Dieses Phänomen ist offensichtlich nicht zu-

„Wer ein Warum
zum Leben hat,
findet auch ein Wie.“
Viktor E. Frankl

rückgegangen. Ganz im Gegenteil. Das Leben wirft die Fragen und Krisen schneller hin, als wir Lösungsansätze finden können. Das kann tatsächlich entmutigen. Immer wieder begegnen uns im privaten Alltag oder im Kontext der Beratung Menschen, die keinen Sinn in ihrem Leben sehen. Entweder nicht mehr – nachdem sie Entscheidendes verloren haben. Oder, und das trifft leider verstärkt für junge Menschen zu, schon von Anfang an. Auch uns selbst kann von heute auf morgen eine Sinnkrise überfallen. Dann erleben wir schmerzlich: Mit einem gefühlten Sinnvakuum lässt sich das Leben nicht gut gestalten. Denn, so betont Elisabeth Lukas, „im Sinnvakuum erlischt die Freude“.

Und nun?

Schon die einleitenden Worte von Elisabeth Lukas im erwähnten Buch lassen ein Licht aufleuchten. Sie schreibt:

„Das Schicksal stellt uns mitten in leidvolle oder freudvolle Situationen hinein. Das alles ist „Material“, das noch gestaltet werden will. Es liegt ein gewisser Trost darin, dass wir in jedweder Situation noch irgendwie mitspielen können, aber gleichzeitig mischt sich auch eine ethische Komponente ins Spiel, insofern, als die Art und Weise der Gestaltung eines vorliegenden Materials nicht mehr dem Schicksal allein aufgebürdet werden kann, sondern hauptsächlich „unseres“ ist. In allem, was uns das Schicksal zuspield, stellt sich uns auch die Frage:

Und nun?

Was kann ich, was soll ich, was will ich tun?

Ich gönne mir eine Lesepause und atme tief durch. Ja, so soll es sein! Das darf nicht in den Hintergrund rücken vor lauter Betroffenheit in schwierigen Lebenssituationen. Das Umschalten auf diese sinnstiftenden Fragen bringt uns auf den Boden der Gestaltungsfreiheit zurück. Und es hat das Potenzial dazu, unsere innere „Trotzkraft des Geistes“ zu aktivieren.

Die richtigen Fragen stellen

Der Ansatz ist wichtig, um zum richtigen Ergebnis zu kommen. Das scheint schnell in Vergessenheit zu geraten, wenn wir uns einfach treiben lassen. Viktor Frankl spitzt es zu, indem er sagt: „Es kommt nie und nimmer darauf an, was wir vom Leben zu erwarten haben, vielmehr lediglich darauf, was das Leben von uns erwartet.“ Es ist das Leben, das uns die Fragen stellt. Wir haben zu antworten! Doch nicht genug damit, wir haben sogar unsere Antworten zu verantworten!

Wem wurde schon in seiner Kindheit oder Jugend dieser Blickwinkel mitgegeben? Viel natürlicher liegen uns Fragen auf der Zunge wie: „Warum passiert mir das? Wie komme ich dazu? Wieso muss ich in dieser Zeit leben, mit diesem Umfeld?“ Doch sie sind irrig. Völlig zwecklos. Falsche Fragen führen zu falschen Antworten.

Wir dürfen andere Fragen verinnerlichen und sie unseren Klient:innen mitgeben:

- Wozu fordert mich meine Situation heraus?
- Welche Antwort will ich geben?
- Welche Spuren will ich hinterlassen?
- Was soll vor meinem Gewissen standhalten?
- Will ich Leid vermehren oder Hoffnung vermehren?

Auf diese Fragen lassen sich gute Antworten finden. Hier nun aus dem Buch von Elisabeth Lukas zwei solcher „Sterne“. Für mich fühlen sie sich wie Joker im Kartenspiel des Lebens an.

Wertezuwachs im Leiden

Es ist pure Illusion, zu meinen, im menschlichen Leben könne „ein Dauerzustand intensiven Wohlbehagens erwartet werden“. Natürlich wissen wir das mit dem Kopf, doch die innere Glückserwartung tickt oft ganz anders. Es durchbricht unseren Denkhorizont und auch den unserer Klient:innen, dass unumgängliche Leiderfahrungen positive Auswirkung für unser Leben haben könnten. In Krisensituationen treten neue Werte zutage, für die zu leben sinnvoll ist.

Wir haben die Wahlfreiheit, in einer schweren Krankheit oder schlimmen Tragödie den Fokus darauf zu richten, welche Werte wir jetzt als Betroffene leben könnten. Ist es Treue oder Vergebung? Innere Stärke oder Gelassenheit? Das Leben hat einen bedingungslosen Sinn, den es unter keinen Umständen verliert! Uns so auszurichten wird unseren Charakter reifen lassen. Jedes Beispiel in Elisabeth Lukas' Buch atmet diese Hoffnung trainiert mich als Mensch und Beraterin in Richtung Sinnfindung.

Das Beugen vor dem Geheimnis

Auch diese Formulierung stammt von Frankl selbst. Sie hilft, nicht enden wollende Warum-Fragen zu stoppen und ruhig zu werden. Ja, da gehört eine Portion Demut dazu! Elisabeth Lukas ist überzeugt, dass trotz größten persönlichen Kummers und nicht zu entschlüsselnder Rätsel im Leben jedes Einzelnen auch irgendwo die Gnade auffindbar sei. Und dass wir uns als Menschen nicht in der fragenden, sondern in der antwortenden Position befinden. Damit wären wir wieder bei den richtigen oder falschen Fragen. Noch einmal Elisabeth Lukas: „Auf die Fragen, die das Schicksal uns stellt, lassen sich ganz hervorragende Antworten finden.“ Und sie lassen sich leben. Im kleinen Alltag. Dann bleibt unser Lebenskarren nicht im Schlamm stecken, sondern bewegt sich beharrlich durch alle Widrigkeiten des Weltgeschehens und der persönlichen Krisen.

Bitte beachten Sie auch die Vorstellung des Buches „Was lange gärt, wird endlich Mut“ von Christna Ott und Valerie Lill auf Seite 26.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Schlachthofstr. 8i / D-76726 Germersheim / Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Ermutigend erziehen

Redaktionsschluss: 15. Februar 2024

AnsprechpartnerInnen

Silvia Bürhaus-Knapp

Tel.: +49(0)7151-90 62 50 / e-mail: s.buerhaus-knapp@vpip.de

Kontaktperson für das Familienrat-Training

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-90 73 13 / e-mail: e.becker@vpip.de

Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Kathrin Hünerfeld

Tel.: +49(0)179-543 05 38 / e-mail: k.huenerfeld@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-Seiten bei Facebook und Instagram

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de

Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Öffentlichkeitsarbeit

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kontaktperson IP-Forum, Online-Supervision, Offen-für-alle-Angebote

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie *Lichtblick* ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin *Lichtblick* erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin *Lichtblick* wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.