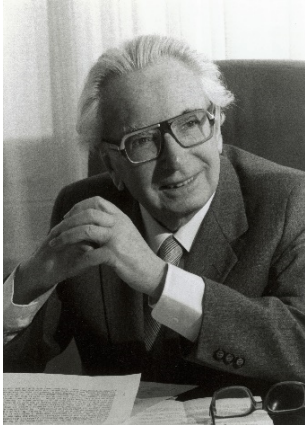


# Grundlagen Psychologie 4

## Einführung in die Logotherapie und Existenzanalyse

### Mit Viktor Frankl und Elisabeth Lukas

#### Viktor Frankl und die Logotherapie:



Viktor Frankl starb vor 15 Jahren am 2. September 1997 in Wien.

Ein Jahr vorher hatte ich die Ehre, mit ihm zwei Stunden im Gespräch zusammenzusein.

Es war eine unglaublich inspirierende Begegnung. Zum Abschied gab er mir zwei Koffer mit Audio- und Videoaufnahmen von sich, aus fünf Jahrzehnten, mit den Worten:

**„Junger Mann, ich bin froh, dass Sie diese Aufnahmen aufbewahren und weitergeben. Dann kann ich beruhigter**

**abtreten.“**

Das tue ich hiermit: In den nächsten **10 Tagen** zeigen wir Ihnen **alle sich in unserem Archiv befindlichen Aufnahmen Viktor Frankls** (ein wahrer Schatz) und seiner **Schülerin Prof. Dr. Elisabeth Lukas** (\* 12. November 1942)



Viktor E. Frankl, (\* 1905 — † 1997) Dr. med. Dr. phil., Wiener Psychiater, Neurologe und Arztphilosoph, hat nach Freud und Adler die sog. **»Dritte Wiener Richtung«** der Psycho-therapie begründet: die Logotherapie und Existenzanalyse.

Elisabeth Lukas studierte Psychologie in Wien und begegnete dort Viktor E. Frankl, von dem sie sofort fasziniert war. So promovierte sie als erste über ein Thema aus der Logotherapie. Schon als Doktorandin entwickelte sie den „Logo-Test“, ein psychologisches Testverfahren, das, übersetzt in 14 Sprachen, in vielen Forschungsarbeiten Verwendung fand.





**„Der Wille zum Sinn ist ein ausgesprochenes Therapeutikum. Seine Erweckung ist das Einzige, das dem Menschen von heute über das existentielle Vakuum hinwegzuhelfen vermöchte. Der Logotherapie als einer Therapie vom Logos, und das heißt: vom Sinn her, geht es um den personalen und konkreten Lebenssinn, dessen Erfüllung jedem einzelnen abverlangt und aufgetragen ist.“**

Die Logotherapie ist eine Interventionsform, eine „sinnzentrierte Psychotherapie“ (Frankl) an der Schnittstelle von Psychologie, Philosophie und Medizin, die sowohl im therapeutischen wie beraterischen Kontext ihren Einsatz findet. Ob in der Begleitung von Menschen in herausfordernden Lebenssituationen, beruflichen oder privaten Umbruchsituationen, sinnkritischen Lebenslagen oder bereits präventiv – der ressourcenorientierte, wertfokussierte Blick der Logotherapie bietet einen, den „Sinn für mich“ und den „Sinn für uns“ ernstnehmenden Perspektivwechsel auf Mensch, Situation und Gesellschaft.



Der Mensch, so Viktor Frankl, ist grundsätzlich frei zu Entscheidung und Wahl der eigenen Haltung – und kann so Stellung nehmen zu den charakterlichen, körperlichen, psychischen, sozialen, wirtschaftlichen und politischen Herausforderungen, mit denen wir alle konfrontiert sind. Er ist aber für seine Stellungnahme auch verantwortlich. Frankl selber sagte einmal, dass in Ergänzung zur Freiheitsstatue an der US Ostküste in New York eine Verantwortungsstatue an der Westküste stehen sollte.

Weiter Informationen zur Logotherapie finden sie unter:

[www.logotherapie-gesellschaft.de](http://www.logotherapie-gesellschaft.de)

<https://www.franklzentrum.org/seminarzentrum/gelebte-logotherapie.html>

<https://www.viktorfrankl.org/biographie.html>

<https://www.elisabeth-lukas-archiv.de/>



Folgende Zitate sind stellvertretend für den großen Geist Viktor Frankls und Elisabeth Lukas:

**„Es kommt nie und nimmer darauf an, was wir vom Leben zu erwarten haben, vielmehr darauf: was das Leben von uns erwartet.“ (V.F.)**

**„Mensch sein heißt Sinn finden“ (V.F.)**

**„Wer ein warum zum Leben hat, übersteht fast jedes wie“ (V.F.)**



**„Die Frage ist falsch gestellt, wenn wir nach dem Sinn unseres Lebens fragen. Das Leben ist es, das Fragen stellt; wir sind die Befragten, die zu antworten haben.“ (V.F.)**

**„Ein Ziel zu haben ist die größte Triebkraft im Leben eines Menschen.“ (V.F.)**

**„Es gilt, die "Trotzmacht des Geistes" zu entwickeln, die Fähigkeit, im richtigen Augenblick "Nein" zu sagen. (.....) Ich muss mir von mir ja nicht alles gefallen lassen  
Nur wer sich das Unmögliche zum Ziel setzt, wird das gerade noch Mögliche erreichen.  
Sinn im Leben ist nicht machbar, er muss gefunden werden.“ (V.F.)**



**“Seit Auschwitz wissen wir, wessen der Mensch fähig ist. Und seit Hiroshima wissen wir, was auf dem Spiel steht.“ (V.F.)**

**„Das Leben hat einen Sinn und behält es unter allen Umständen, auch im Leiden.“ (V.F.)**

**„Das Wissen um eine Lebensaufgabe hat einen eminent psychotherapeutischen und psychohygienischen Wert. Wer um einen Sinn seines Lebens weiß, dem verhilft dieses Bewusstsein mehr als alles andere dazu, äußere Schwierigkeiten und innere Beschwerden zu überwinden.“ (V.F.)**

**„Der Sinn eines negativen Schicksals liegt darin, dass es würdig getragen wird – aber es wird nur getragen, wenn es akzeptiert wird. Der Sinn eines positiven Schicksals liegt darin, dass es geteilt wird – aber es wird nur geteilt, wenn es geschätzt wird.“ (E.L.)**



**„Die Bereitschaft, notfalls auch Unangenehmes auszuhalten, macht das Leben leichter; die fehlende Bereitschaft macht es zur Katastrophe.“ (E.L.)**

**„Im Wohlstand wandelt sich die Frage: "Was tue ich, um zu leben?" zur Frage: "Ich lebe, um was zu tun?"“ (E.L.)**

**Das Verschenken von Liebe steht höher als das Erwidern von Liebe. (E.L.)**

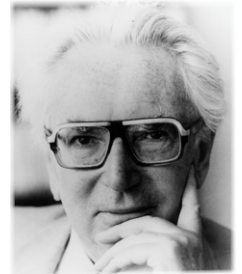
In diesem Sinne wünschen wir Ihnen wieder viele Ahs und Ohs... und die werden kommen, wenn Sie den Worten Viktor Frankl und Elisabeth Lukas lauschen.

Ihr Geist wird weit und ihr Herz berührt werden vom Meister des Herzens und seiner großzügigen Meisterschülerin.

**Herzlich Ihr Bernd Ulrich**

Kurzbiografie Viktor Frankl: (\* 1905 — † 1997)

Frankl, Überlebender von vier Konzentrationslagern, war Humanist, der, in der jüdischen Weisheitstradition wurzelnd, im Menschen das sinnsuchende Wesen erkannte. Für ihn ist der Wille zum Sinn der ursprüngliche Beweggrund und Motivation des Menschen. Die Ebene der Sinnfindung sei höher anzusiedeln als die Befriedigung von Lust- und Machtbedürfnissen, lehrte Frankl schon vor dem Zweiten Weltkrieg.



Kurzbiografie Elisabeth Lukas: (\* 12. November 1942)

Prof. Dr. Elisabeth Lukas ist Psychologin und approbierte Psychotherapeutin, Autorin zahlreicher Bücher und begehrte Vortragende. Viele Jahre leitete sie zusammen mit ihrem Mann das "Süddeutsche Institut für Logotherapie und Existenzanalyse". Sie wurde mit dem großen Preis des Viktor-Frankl-Fonds der Stadt Wien ausgezeichnet. ([www.elisabeth-lukas-archiv.de](http://www.elisabeth-lukas-archiv.de))

