



Aspekte der Logotherapie nach Viktor Frankl Kompakt

Booklet zur Seminarbegleitung

INDEX

Inhalts- verzeichnis

03

Einstimmung

04

Viktor Frankl und die
Logotherapie

05

Das Besondere

06

Zentrale Elemente

07

Kann Sinn gegeben
werden?

08

Die praktische Anwendung

09

Was Sinn hat

10

Eine Geschichte zum
Abschluss

Vorwort



Ich wünsche Dir viel Freude mit diesem kleinen Booklet und unserem Seminar zum spannenden und aktuellen Thema der sinnzentrierten Logotherapie nach Viktor Frankl. Einige Aspekte, die wir im Seminar behandeln, habe ich hier in kurzer Form zusammengestellt. Nutze dieses Booklet so wie du magst, vielleicht zur Einstimmung auf das Seminar, zur Seminarbegleitung oder später nochmal zur Nachbereitung – ganz so, wie es gut für dich passt.

Die Texte wurden von mir selbst erstellt und stammen zum Teil aus den folgenden Quellen:

Viktor E. Frankl, Der Wille zum Sinn, Verlag Heinz Huber
Viktor E. Frankl, Wer ein Warum zu leben hat, Beltz Verlag
Viktor Frankl Zentrum Wien

Bild Viktor E. Frankl© (Katharina Ratheiser). Alle anderen verwendeten Bilder© (Reiner Brünings). Für die Grafik und Design wurde Canva® verwendet.

Nutzungsbedingungen

Diese Broschüre darf weitergegeben und zu Lehrzwecken verwendet werden. Jegliche kommerzielle Nutzung oder Änderung der Inhalte ist ohne ausdrückliche Genehmigung des Urhebers nicht gestattet.

© (Reiner Brünings) 2025. Alle Rechte vorbehalten.

Eine Zeitreise



Bereits 1921 hielt Viktor Frankl im Alter von 16 Jahren den ersten Vortrag über den „Sinn des Lebens“. Zuerst in Kontakt stehend mit Sigmund Freud (Psychoanalyse) und später Alfred Adler (Individualpsychologie) begründete Viktor Frankl später eine eigene Richtung, die sogenannte dritte Wiener Schule, die Logotherapie.

Als Medizinstudent organisierte er Jugendberatungsstellen, womit er die Schülerselbstmorde nach der Zeugnisverteilung in Wien erfolgreich eindämmen konnte. Später arbeitete er in der Neurologie und Psychiatrie, war Leiter der neurologischen Station im Rotschild Spital. Ein großes Anliegen war ihm die Rehumanisierung im Gesundheitswesen.

Zur Zeit des Nationalsozialismus wurden er und seine Familie deportiert. Viktor Frankl hat vier Konzentrationslager überlebt. Die Ideen der Logotherapie, die Erlebnisse im täglichen Überlebenskampf unter schwersten Bedingungen hat Viktor Frankl in dem Welt-Bestseller „Trotzdem Ja zum Leben sagen – ein Psychologe erlebt das KZ“ eindrucksvoll aufgezeigt.

Nach dieser Zeit hat Viktor Frankl mit der „Ärztlichen Seelsorge“ habilitiert, später Dissertation in Philosophie mit „Der unbewusste Gott“. Danach folgen Professuren, Lehrtätigkeiten und der Erhalt von Ehrendoktorwürden in Amerika, Europa und Weltweit.

Am 02.09.1997 stirbt Viktor Frankl im Alter von 92 Jahren an Herzversagen in Wien.

Im Fokus der Mensch mit seinen Potenzialen



Nehmen wir ein Beispiel: „Du kannst trotzdem ...“

Aber woher kommt dieses „trotzdem“? Woher nehmen manche Menschen eine scheinbar ungeheure Kraft den Begebenheiten zu trotzen, manche sogar höchst widrige Bedingungen mit einem: „Jetzt erst recht“ zu begegnen?

Der Begriff Logotherapie kommt vom griechischen Logos, was in diesem Kontext Sinn bedeutet. Sinn im Sinne von „was ist in dieser Situation wichtig“, „was bedeutet mir etwas“, konkret im hier und jetzt. Es geht also um den persönlichen Sinn, Viktor Frankl spricht hier vom unikalén Sinn. Für den Menschen ist die Frage nach dem Sinn elementar und von existenzieller Bedeutung. Häufig wird uns das erst bewusst, wenn wir genau diesen Sinn nicht erkennen und scheinbar in einer Sackgasse stecken. In einer ausgeprägten Form sprechen wir dann von einer existenziellen Frustration.

Die wirklich menschliche Ebene, die in der Logotherapie zentrale Bedeutung hat, ist die noetische Ebene. Die Dimensionen Körper und Psyche mit ihren Wechselwirkungen wird um die geistige Ebene erweitert. Der Mensch wird als Ganzes gesehen und verstanden, mit all seinen Möglichkeiten und Potenzialen.

Diese spezifisch humane Ebene, die nicht mit Verstand oder Intelligenz verwechselt werden darf, ermöglicht uns eigenständige Willensentscheidungen zu treffen, die Ausrichtung auf Sinn und Werte, sich einzustellen und eben auch „trotzdem“ sagen und danach handeln zu können.

Die drei Säulen der Logotherapie



Von den drei Säulen der Logotherapie werden wir in diesem Seminar einen ersten Einblick in das positive Menschenbild der Logotherapie und dem Motivationskonzept, dem sogenannten „Willen zum Sinn“ für unsere Arbeit bekommen.

Die Logotherapie versteht den Menschen als aktiven Gestalter des Lebens, der in Freiheit und Verantwortung sein Leben sinnvoll gestalten kann.

Das Sinnerleben kann durch die Verwirklichung von Werten erreicht werden. Viktor Frankl bezeichnet Werte als „Hauptstraßen zum Sinn“, die in drei Wertekategorien (schöpferische Werte, Erlebniswerte, Einstellungswerte) unterschieden werden.

„Wenn wir den Menschen so nehmen, wie er ist, dann machen wir ihn schlechter. Wenn wir ihn aber so nehmen, wie er sein soll, dann machen wir ihn zu dem, der er werden kann.“

(Viktor Frankl, angelehnt an Johann Wolfgang von Goethe)

KANN SINN GEGEBEN WERDEN?

Sinn finden



„Sinn kann nicht gegeben werden, sondern muss gefunden werden.“
(Viktor Frankl)

Dieses Zitat von Viktor Frankl beschreibt die personale Bedeutung von Sinn. Was konkret Sinn macht oder hat, kann nur die Person für sich selbst herausfinden. Nehmen wir das Beispiel Berufs- und Studienwahl. Das Angebot an Studienfächer oder Berufen ist riesengroß und passt sich mittlerweile recht schnell an die sich stetig ändernden Bedingungen an. Welchen Beruf soll ein junger Mensch wählen, welcher Beruf oder welches Studium macht Sinn?

Dieses herauszufinden, zählt sicherlich zu einer der wichtigsten Aufgaben im Leben und beschäftigt nicht nur jüngere Menschen, sondern begleitet Menschen häufig ein Leben lang. Im Rahmen des Beruf coaching habe ich oft Menschen mit akademischem Hintergrund im Übergang von der Uni in den beruflichen Arbeitsalltag begleitet. Die Klärung, was nun genau der Beruf werden soll, ging häufig mit Sinnfragen einher.

In der Literatur wird an dieser Stelle oft vom sogenannten Purpose gesprochen, der aber eher den Zweck einer Sache, Aufgabe oder Unternehmung meint und weniger einen damit verbundenen personalen Sinn. Denn Sinn kann eben nicht gegeben werden, aber gute Sinnangebote können Sinnerleben ermöglichen und dadurch sehr motivierend wirken.

Der von Viktor Frankl beschriebene „Wille zum Sinn“ ist das zentrale Motivationskonzept der Logotherapie.

Anwendungsbereiche



Die Anwendungsgebiete sind sehr vielfältig und kommen zum Einsatz in der Therapie und Beratung, im Coaching, in der Unternehmensführung, im Mentoring, in der Pädagogik, Seelsorge und Begleitung.

In der Logotherapie wird nicht nach Gründen gesucht, warum etwas so ist, sondern nach Möglichkeiten geschaut, wie etwas werden kann und werden soll. Und das mit einem stark ausgeprägten personalen Ressourcenfokus.

Vom Warum zum Wofür. Der Mensch als aktiver Gestalter, im Hier und Jetzt, in konkreten Situationen und Möglichkeiten, als verantwortliches und freies Wesen.

“Denn der Mensch ist nicht frei von Bedingungen. Er ist überhaupt nicht frei von etwas, sondern frei zu etwas. Er ist nämlich frei zu einer Stellungnahme, dazu, so oder so zu den Bedingungen Stellung zu nehmen und dafür, wie er zu ihnen Stellung nimmt, ist er nicht nur frei, sondern auch verantwortlich.”
(Viktor Frankl, Der Wille zum Sinn, S. 114)

Die Logotherapie ist wissenschaftlich fundiert und weltweit anerkannt. Die vielen Weiterentwicklungen und das Zusammenwirken mit anderen Verfahren und Methoden ermöglichen heute vielfältige Anwendungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Bereichen.

WAS SINN HAT

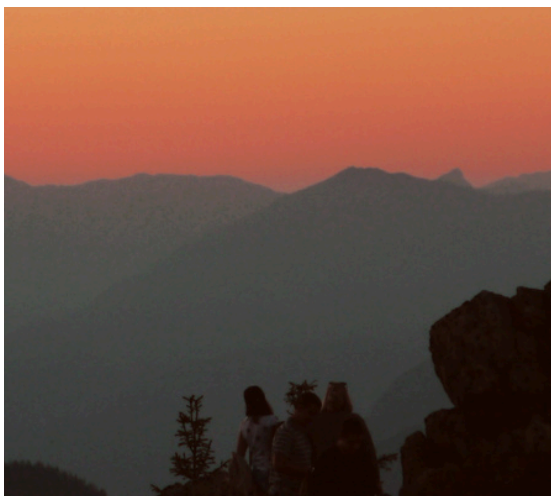
Das Gedankengut Gestern und Heute

Das Wesentliche

„Wir leben im Zeitalter eines um sich greifendes Sinnlosigkeitsgefühls...

...Wenn der Mensch in dieser Reizüberflutung durch die Massenmedien bestehen will, muss er wissen, was wichtig ist und was nicht, was wesentlich ist und was nicht, mit einem Wort: was Sinn hat und was nicht...“

Dieser am 6. Januar 1970 gehaltene Vortrag von Viktor Frankl an der Loyola Universität von Chicago hat wohl nichts an Aktualität verloren.



Sichtweise

In einer Zeit, die geprägt ist von rasanten Veränderungen, unsicheren Bedingungen, äußerster Flexibilität und scheinbar unendlichen Wahlmöglichkeiten bietet die Logotherapie und Existenzanalyse wertvolle Ansätze und Methoden der Frage nach dem Sinn zu begegnen.

„Nicht das Problem macht die Schwierigkeiten, sondern unsere Sichtweise.“ (Viktor E. Frankl) #wertvoll (Nr. 39): Sinnfunke

Adler oder Henne?



Der Adler und die Henne

Ein Mann fand ein Adler Ei und legte es in das Nest einer gewöhnlichen Henne. Der kleine Adler schlüpfte mit den Küken aus und wuchs zusammen mit Ihnen auf.

Sein ganzes Leben lang benahm sich der Adler wie die Küken, weil er dachte, er sei ein Küken aus dem Hinterhof. Er kratzte in der Erde nach Würmern und Insekten. Er gluckte und gackerte. Und ab und zu hob er seine Flügel und flog ein Stück, genau wie die Küken. Schließlich hat ein Küken so zu fliegen, stimmt's?

Jahre vergingen, und der Adler wurde sehr alt. Eines Tages sah er einen herrlichen Vogel hoch über sich im wolkenlosen Himmel. Anmutig und hoheitsvoll schwebte er durch die heftigen Windströmungen, fast, ohne mit seinem kräftigen goldenen Flügel zu schlagen. Der alte Adler blickte ehrfürchtig empor. "Wer ist das?" fragte er seine Nachbarn. "Das ist der Adler, der König der Vögel", sagte der Nachbar. "Aber reg dich nicht auf. Du und ich sind von anderer Art."

Also dachte der Adler nicht weiter an diesen Vogel. Er starb in dem Glauben, ein Küken im Hinterhof zu sein.

(Quelle unbekannt)



Viel Freude