

## DIE SINNZENTRIERTE PSYCHOLOGIE: LOGOTHERAPIE UND EXISTENZANALYSE

Das Gefühl der Sinnlosigkeit ist nichts Krankhaftes, vielmehr ein Hinweis darauf, dass in unserem Leben etwas verändert werden müsste – so der Wiener Neurologe und Psychiater, Viktor Frankl. (1905 – 1997)

Und: es ist möglich, trotz widriger Umstände Sinn im Leben zu finden. Manchmal geht es darum, eine Lebenssituation als Herausforderung zu begreifen, sie als Beweggrund zu nehmen und ein neues Verhalten, eine reife Entscheidung oder eine lebensfreundliche Einstellung zu finden. Ein andermal geht es darum, die eigene Aufgabe in diesem Leben zu finden. Und manchmal geht es darum, etwas Unveränderbares „schön und mutig“ (Rilke) zu tragen, ohne zu zerbrechen oder zu verbittern. Die Anlage dafür ist in jedem Menschen vorhanden.

Ebenso ein menschliches Phänomen ist es, bereit zu sein, für etwas Wertvolles auch einen Preis auf sich zu nehmen: eine Anstrengung oder den

Verzicht auf etwas anderes. Das lohnt sich, denn: ein sinn – und werterfülltes Leben bietet wenig Raum für das Negative, macht Ersatzbefriedigungen überflüssig und stärkt, fast wie nebenbei, das Selbstwertgefühl.

Die Frage nach dem wozu? ist heute die zentrale Frage, die gestellt wird von Jugendlichen, Erwachsenen, Paaren und Führungskräften.

Die Logotherapie und Existenzanalyse ist eine psychotherapeutische Konzeption, die von Beratern, Therapeuten, Seelsorgern, Pädagogen und Coachs angewendet wird. Mit ihrer Hilfe begibt man sich auf die Sinn-suche und auf die Suche nach jenen Lebensaufgaben, die nur von einem selbst gelöst werden können.

**Quelle: Institut für Logotherapie und Existenzanalyse, Prof. Kurz/ Dr. Hadinger.**

**[www. Logotherapie.net](http://www.Logotherapie.net)**