

## Was ist Logotherapie: Hoffen wider alle Hoffnungslosigkeit!

Viktor Frankl, Arzt und Philosoph, ist vor zehn Jahren im 92. Lebensjahr in seiner Heimatstadt Wien verstorben. Er prägte die, heute auf der ganzen Welt bekannte und praktizierte, dritte Wiener Schule der Psychotherapie. Nach dem griechischen Wort für SINN, nannte er sie LOGOTherapie. Frankl wollte Menschen zeigen, was er auch im Konzentrationslager, wohin er von den Nazis verschleppt worden war, an sich selber erfahren konnte: Hinter allen ungeklärten Fragen des menschlichen Leidens, hinter allen Ängsten und Sorgen gibt es einen Sinn, der uns immer wieder aufstehen und weitergehen lässt. Manchmal ist es sehr schwer diesen Sinn zu erkennen, das ist urmenschliche Erfahrung. Dennoch gilt es dem Sinnlosigkeitsgefühl und der Hoffnungslosigkeit zu trotzen.

Immer wieder begegnen uns Menschen, die vom Leben enttäuscht, zutiefst verzweifelt, in ihrem Einsatz verkannt, in ihrer Liebe verletzt sind. Manchmal erleben wir all das an uns selbst.... „Trotzmacht des Geistes“ nennt Frankl die Kraft, die uns helfen kann, die Freude am Leben wieder zu entdecken. Das Vertrauen wieder aufzubauen, die Kreativität wieder wirken zu lassen und das Lächeln zu finden, das Tränen trocknet.

Eine junge Frau, gemobbt am Arbeitsplatz, vom Partner verlassen, ohne Freunde in der neuen Stadt, verzweifelt fast an der scheinbaren Ausweglosigkeit ihrer Situation. Durch kleine Hilfen zu einem Perspektivenwechsel kann sie lernen, ihren Blick auch wieder auf das Positive, ihre Talente, ihre guten Erfahrungen, ihre gelungenen menschlichen Beziehungen, ihre ungelebten Träume zu richten. Nicht plötzlich, aber Schritt für Schritt erkennt sie das Wertvolle in ihrem Leben und so kehrt das Selbstvertrauen und der Blick für den Sinn wieder. Fast vergessene Schätze des Lebens machen Mut zu neuen Wegen und werden so zu Grundsteinen für eine neue Sicherheit. Es klingt manchmal fast zu einfach und trotzdem ist es wahr: Das gestärkte Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Kräfte sowie das sich Ausrichten auf eine Aufgabe in der Welt sind die stärksten Kräfte, die unser Leben Sinn-erfüllt werden lassen.

„Sinnorientierte Beratung“ setzt nicht das Schwierige und Verletzende der Vergangenheit in das Blickfeld, auch wenn es manchmal wichtig ist darauf zu schauen. Das Positive und Mut-Machende, der Freiraum für neue Möglichkeiten, das Vertrauen und auch die daraus erwachsende Verantwortung werden gesucht und gestärkt. Dies kann in persönlicher Beratung, in Beziehungsthemen oder auch in beruflichen und unternehmerischen Fragestellungen neue Türen für ein gutes, sinnvolles Leben öffnen.

„...trotzdem Ja zum Leben sagen“ (V. Frankl), das ist unser Motto und Menschen dabei zu begleiten ist unsere Leidenschaft!

Christoph Schlick 09.2007 (2684 Zeichen inkl. Leerzeichen)

Kontakt für Rückfragen:  
Elisabeth Joiser  
Presse- & Medienbetreuung  
Mobil +43 664 424 99 51

Begleitung | Beratung | Therapie  
Coaching | Mediation | Supervision  
Persönlichkeits- Personal- & Organisationsentwicklung  
Berufsbegleitende Aus- & Weiterbildung  
Lehrgang zum Lebens- und Sozialberater in logotherapeutischer Grundrichtung

Leitung: Christoph Schlick  
office@logotherapie-salzburg.at | www.logotherapie-salzburg.at  
Reichenhaller Straße 6 | A 5020 Salzburg