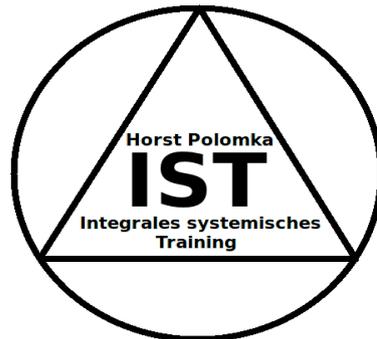


HERZLICH WILLKOMMEN!

Vortrag und Gespräch:
Viktor Frankl -
Lebensmut trotz widriger Lebensumstände

Referent: Horst Polomka



Zitat

„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.“

(Viktor Frankl)

Themen

- Lebensdaten
- Die Zeit im 3. Reich
- Einordnung seiner Arbeit
- Logotherapie und Existenzanalyse I
- Logotherapie und Existenzanalyse II
- Zum Nachdenken I: Dimensionen der Gesundheit
- Zum Nachdenken II: Existenzielle Gegebenheiten

Zitat

„Die Aufgabe wechselt nicht nur von Mensch zu Mensch – entsprechend der Einzigartigkeit jeder Person –, sondern auch von Stunde zu Stunde, gemäß der Einmaligkeit jeder Situation.“

(Viktor Frankl)

Lebensdaten

- Geb. 1905 in Wien, gest. 1997 in Wien
- In 2. Ehe verheiratet
- Kinder, Enkelkinder und Urenkel
- Professor für Neurologie und Psychatrie
- 32 Bücher in 26 Sprachen

Zitat

„Der Nationalsozialismus hat den Rassenwahn aufgebracht. In Wirklichkeit gibt es aber nur zwei Menschenrassen, nämlich die ‚Rasse‘ der anständigen Menschen und die ‚Rasse‘ der unanständigen Menschen. Und die ‚Rassentrennung‘ verläuft quer durch alle Nationen und innerhalb jeder einzelnen Nation quer durch alle Parteien.“

(Viktor Frankl)

Die Zeit im 3. Reich

- 1938: nach dem „Anschluss“ durfte er keine arischen Patienten mehr behandeln
- 1940-1942: Leitung des Rothschild-Spitals, dem einzigen Krankenhaus, das jüdische Patienten behandelt
- 09/1942: Deportation nach Theresienstadt
- 10/1944: Auschwitz
- Noch 1944: Dachau
- 04/1945: Befreiung
- Seine Mutter, sein Bruder und seine 1. Frau sterben in Kzs
- Sein Vater stirbt in Theresienstadt

Zitat

„Seit Auschwitz wissen wir, wessen der Mensch fähig ist. Und seit Hiroshima wissen wir, was auf dem Spiel steht.“

(Viktor Frankl)

Einordnung seiner Arbeit

- „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“
- „Erste Wiener Schule“: Sigmund Freud → Psychoanalyse
- „Zweite Wiener Schule“: Alfred Adler → Individualpsychologie
- Kritik an Psychologismus und Reduktionismus
- Annahme: der Mensch ist physisch, psychisch und geistig
- Die geistige Dimension ist verschieden und unabhängig von der physischen und psychischen Dimension

Zitat

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“
(Viktor Frankl)

Logotherapie und Existenzanalyse - I

- logos (griechisch): Sinn, Gehalt
- therapeuein (griechisch): pflegen, sorgen
- existere (lateinisch): vorhanden sein
- analysis (griechisch): Zerlegung, im Sinne von Untersuchung
- 1. zentraler Begriff: Selbstdistanzierung → der Mensch denkt über sich selbst nach
- 2. zentraler Begriff: Selbsttranszendenz → Ausrichtung an Sinn und Werten
- Der Mensch ist potenziell frei und eigenverantwortlich
- Sinnhafte Entfaltung im Rahmen seiner Möglichkeiten

Logotherapie und Existenzanalyse - II

- Fehlende Sinnhaftigkeit kann zu Problemen / Krankheiten führen
- Aufgabe I in der Therapie: Unterscheidung von Symptom und Person
- Aufgabe II in der Therapie : Wiedererlangung von Selbstbestimmung und Würde
- Ziel I: Wiedererlangung eines als sinn- und wertvoll empfundenen Lebens
- Ziel II: sinnvoller Umgang mit Schuld, Leid und Schicksal

Zitat

"Freiheit droht in Willkür auszuarten, sofern sie nicht in Verantwortlichkeit gelebt wird."
(Viktor Frankl)

Zum Nachdenken I: Dimensionen der Gesundheit

- ganzheitlicher Ansatz
- es gibt vier Dimensionen der Gesundheit: physisch, personal, sozial und spirituell
- unser Wohlbefinden hat Anteile aus allen diesen Dimensionen
- diese Anteile sind aber durchaus variabel
- Die Grundidee dieses Modells ist, die „positiven“ Aspekte des Lebens wertzuschätzen und die „negativen“ (Leiden und Verfall) anzunehmen

Zum Nachdenken II: Existenzielle Gegebenheiten

- Embodiment
- Autonomie und Beziehung
- Freiheit und Verantwortung
- Tod, Endlichkeit, Begrenzung
- Sinn und Sinnlosigkeit
- Das Unbekannte

Vielen Dank für Ihr Interesse!