

VIKTOR E. FRANKL

KRAFT  
AUS DER  
TIEFE

Mit Sinnimpulsen von Inge Patsch



TYROLIA

VIKTOR E. FRANKL

KRAFT  
AUS DER  
TIEFE

Mit Sinnimpulsen von Inge Patsch

Tyrolia-Verlag • Innsbruck-Wien

## INHALT

Vorwort . . . . .	6
1 Vertrauen können . . . . .	10
2 Auf Lebensfragen antworten . . . . .	14
3 Brücken bauen . . . . .	18
4 Einzigartig sein . . . . .	22
5 Über das Gute staunen und über das Böse traurig sein . . . . .	26
6 Frei sein . . . . .	30
7 An Herausforderungen wachsen . . . . .	34
8 Krisen bewältigen . . . . .	38
9 Inspiration bereichert . . . . .	42
10 Wider das Maschinendenken . . . . .	46
11 Erleben und Gestalten . . . . .	50
12 Verantwortungsfreude leben . . . . .	54
13 Berührbar werden . . . . .	58
14 Lust und Unlust . . . . .	62
15 Humor belebt . . . . .	66
16 In einer Sache aufgehen . . . . .	70
17 Der Religiosität verbunden sein . . . . .	74
18 Auf die innere Stimme hören . . . . .	78

19 Wertvolles ansprechen . . . . .	82
20 Das Wesentliche wahrnehmen . . . . .	86
21 Anständig sein . . . . .	90
22 Trotzdem-Samen säen . . . . .	94
23 Die vollen Scheunen der Vergangenheit . .	98
24 Offen sein statt anklagen . . . . .	102
25 Das Gewissen pflegen . . . . .	106
Quellennachweis . . . . .	108

## VORWORT

Am 2. September 2022 jährt sich der Todestag von Viktor Frankl zum 25. Mal. Aus der Idee, zu diesem Anlass 25 Sinnimpulse zu schreiben, ist dieses Büchlein entstanden.

Zwischen dem Geburtstag und dem Sterbetag steht auf Grabsteinen ein Gedankenstrich. „Es kommt nicht darauf an, wie viel Zeit man auf der Erde lebt, sondern wie viel man aus dem Gedankenstrich macht.“ Dieser Gedanke von Joan Erikson brachte mich auf die Idee, aus dem Werk von Viktor Frankl einiges auszuwählen und mit Menschen zu teilen, die an der Existenzanalyse und Logotherapie interessiert sind. Viktor Frankl hat sehr viel aus seinem „Gedankenstrich“ gemacht und ich hatte das Glück, mit seiner Lehre mein Leben zu bereichern.

Vielleicht ermöglicht einiges aus dem Inhalt dieses Buches, Ihren persönlichen „Gedankenstrich“ anders zu sehen als bisher. Mit mehr Wohlwollen und weniger Vorwürfen, mit mehr Lebensfreude und weniger Empörung – eben mit mehr „Trotzdem“.

Oft habe ich mich in Gedanken bei Viktor Frankl für seine Sinnlehre – die Logotherapie und Existenzanalyse – bedankt. Bei manchen Texten habe ich empfunden, er findet Worte für das, was ich in

mir wahrnehme und wofür ich selbst keine Sprache gefunden habe. Im Lesen seiner Bücher und in den Vorträgen meines Lehrers Günter Funke erlebte ich ständige „AHAs“. AHA-Erlebnisse sind Ereignisse im Inneren, in denen man viel Zuspruch zum persönlichen Empfinden erlebt. Meine Freiheit habe ich geahnt, doch ich wusste nicht, wie ich sie leben kann, ohne ständig belehrt zu werden oder anzuecken. Mir war nicht bewusst, dass mich nicht die Regeln der Welt beflügeln, sondern die Kraft, die aus der Tiefe des Lebens kommt.

Im Streben nach einem möglichst stressfreien Leben haben viele den Sinn für die Realität und den Sinn für das Tragische verloren. Der tragische Optimismus prägt das Menschenbild der Logotherapie und das bedeutet, dass bei aller Zuversicht das Unvorhersehbare und das Schwere seinen Raum bekommt. Ich bin überzeugt, dass die „Trotzdem-Samen“ in mir angelegt waren. Doch ohne Menschen, die mich ins Leben begleitet haben, und ohne geistige Verbundenheit mit anderen wären diese Samen verkümmert. Mithilfe der Logotherapie wurde ich fähig, Fragen zu beantworten, die mir das Leben stellt, und deshalb wurde sie für mich zu keiner Befolgungs-, sondern zu einer Befreiungslehre.

*Inge Patsch*



„Das große Heilmittel für die seelische  
Not dieser Zeit ist das Vertrauen!“

## VERTRAUEN KÖNNEN

Vertrauen fordert uns zum Menschsein heraus. Vertrauen entzieht sich der Machbarkeit. Die Fähigkeit, zu vertrauen, ist die Grundlage unserer Begegnungsfähigkeit. Dazu sind nicht nur Intuition und Zuversicht nötig, sondern die Erkenntnis, dass wir Vertrauen nicht mit Sicherheit verwechseln dürfen. Sicherheit verlangt messbare Fakten, die beweisbar sind.

Vertrauen ist die innere Gewissheit, Gutes zu erwarten, und die Überzeugung, sich auf jemanden verlassen zu können. Diese innere Überzeugung – die Kraft aus der Tiefe des Lebens – können wir nicht in beweisbare Argumente pressen. Es gibt dafür auch kein Rezept! Dieses Heilmittel wächst besonders dort, wo ich dem Leben intensiver vertraue als einem Rezept.

Vertrauen ist eine Kraft, die dem Lebendigen und der Zuversicht dient. Die Erinnerung an bewältigte Herausforderungen nährt Vertrauen: An meine ersten Gehversuche kann ich mich nicht erinnern, doch an das erste Mal, als ich allein im tiefen Becken geschwommen oder allein mit dem Zug gefahren bin. Vertrauen beginnt mit der Bereitschaft, mutig zu sein, und beschenkt mit dem

Erlebnis, etwas bewältigt zu haben, was nicht leicht gewesen ist.

Der Ursprung des Vertrauens liegt im Leben selbst, denn am Beginn meines Lebens haben andere wesentlich zu meinem Gedeihen beigetragen. Die Erinnerung daran ist für mich der Nährboden für das große Heilmittel Vertrauen, welches in seelischen Nöten Hoffnung und Zuversicht schenkt.



„Die Logotherapie ist keine universelle Antwort und kein Heilmittel. Es gibt überhaupt keine universellen Allheilmittel.“

## AUF LEBENSFRAGEN ANTWORTEN

Die Theorie der Logotherapie lieferte mir keine Antworten, sondern konfrontierte mich mit Lebensfragen. Auf diese Weise empfand ich mich nicht mehr als „verkehrt“, weil ich bestimmten Bildern, die manche von mir hatten, nicht entsprochen habe. Anstatt konform zu sein, widmete ich mich jenen Fragen, die mir das Leben gestellt hat. Ich erlebte in der Sinnlehre von Viktor Frankl eine geistige Heimat, die ich nur schwer erklären kann. Am ehesten ist es eine vertrauensvolle Gewissheit, dass ich fähig sein werde, den Herausforderungen in meinem Leben, von denen ich heute noch nichts weiß, mit Gelassenheit und Zuversicht zu begegnen.

Kurze Zeit, nachdem mich die Sinnlehre von Viktor Frankl in ihren Bann gezogen hatte, konnte ich mir mein Leben ohne Logotherapie nicht mehr vorstellen. Sämtliche Bücher von ihm habe ich mehrmals gelesen und mich gewundert, warum ich trotz wiederholter Lektüre und gelb markierter Textstellen vieles vergessen hatte. Dabei hatten mich diese Gedanken schon einmal berührt. Ich sehe dies als eine Aufforderung, mich immer wieder neu mit den Inhalten der Logotherapie zu befassen, Standpunkte zu verändern, Vorurteile abzubauen. So ähnlich wie

alte Häuser abgetragen werden, um sie woanders wieder zu errichten. Das Abtragen geschieht allmählich und das Aufbauen auch. Außergewöhnlich ist, dass Frankls Sinnlehre ohne Rezept auskommt und persönliche Freiheit in Verbindung mit Verantwortung aufleuchten lässt.

### Allmählich

Veränderungen geschehen allmählich  
nicht jetzt  
Jetzt ist der Wunsch  
Die Sehnsucht  
Ein Gedanke  
Veränderungen beginnen  
als Steinchen in meinem Schuh  
als Stein über den ich stolpere  
als Felsbrocken den ich überwinde  
als Fels den ich nicht überwinden will  
weil es nicht mein Fels ist  
Allmählich habe ich  
meinen Wert erkannt  
Allmählich lebe ich meine Werte  
und erlebe  
wie aus vielen Steinen  
frisches Grün wächst  
allmählich



Wollen wir eine Brücke schlagen  
von Mensch zu Mensch -  
und dies gilt auch von einer Brücke  
des Erkennens und Verstehens -,  
so müssen die Brückenköpfe eben nicht  
die Köpfe, sondern die Herzen sein.“

## BRÜCKEN BAUEN

Jede und jeder kennt eine Vielzahl von Brücken. Manche Brücken sind architektonische Wunderwerke mit einer Reihe von Pfeilern, je nachdem, wie groß die Strecke ist, die es zu überbrücken gilt. Ist es ein Bach, dessen Ufer man verbinden will, gibt es Bogenbrücken, die ohne Pfeiler auskommen. In diesem Fall wird von beiden Ufern gebaut, bis man sich in der Mitte trifft.

Die Brückenköpfe sind das Du und das Ich. Das Ich ist für den Bau des eigenen Brückenkopfes ebenso verantwortlich wie das Du. Die Steine, die zum Bau verwendet werden, bestehen aus persönlichen Fähigkeiten, Charaktereigenschaften, Interessen, Vorlieben, Verletzlichkeit, Selbstbewusstsein, Bildung und Herkunft. Daher kann es vorkommen, dass auf einer Uferseite bereits ein beziehbares Haus steht und auf der anderen Seite ein Rohbau. Manche Menschen, die bereits in ihrem Haus wohnen, möchten dem Gegenüber gerne helfen, sein Haus fertigzustellen. Sie wünschen dem anderen auch ein Heim zum Wohlfühlen und sie bemühen sich mit großem Engagement, der anderen Seite beim Bauen zu helfen. Die Verbindung wird jedoch nur gelingen, wenn beide an ihren Brückenköpfen bauen. Liebes-

fähigkeit, Vertrauen, Geduld, Hilfsbereitschaft, Toleranz und Humor sind wundervolle menschliche Fähigkeiten. Wundervoll sind sie aber nur dann, wenn diese beiden Seiten sie anwenden. Ansonsten entsteht auf einer Seite ein Maß an Belastung, an dem auch der gute Wille zusammenbricht. Dort, wo das Ich meint, nur das Du soll bauen, kann das Wir nicht entstehen.

Die Sinnlehre des Wiener Arztes und KZ-Überlebenden Viktor E. Frankl erfährt weltweit großen Zuspruch. Seine Erkenntnisse haben auch das Leben der Tiroler Logotherapeutin Inge Patsch bereichert. Mit Impulsen zu Gedanken von Viktor E. Frankl möchte sie die Leserinnen und Leser gerade jetzt in unsicheren und krisengebeutelten Zeiten ermutigen, zu sich selbst und zum Leben Ja zu sagen.

ISBN 978-3-7022-4062-2



9 783702 240622

[www.tyrolia-verlag.at](http://www.tyrolia-verlag.at)