

Elisabeth Lukas

---

# ANTWORTEN AUF **LEBENSFRAGEN**

---

Einsichten in die Logotherapie

---

Herausgegeben von  
**Heidi Schönfeld**

**PROFIL**

**Elisabeth Lukas**

**ANTWORTEN AUF  
LEBENSFRAGEN**

Einsichten in die Logotherapie

Herausgegeben von Heidi Schönfeld

Edition Logotherapie

**PROFIL**

**Anschrift der Autorin:**

Prof. h.c. Dr. phil. Elisabeth Lukas  
Seniorenresidenz  
A-2345 Brunn am Gebirge  
Leopold-Gattringer Str 14/22

**Anschrift der Herausgeberin:**

Dr. phil. Heidi Schönfeld  
Elisabeth Lukas-Archiv  
Nürnberger Str. 103 a  
D-96050 Bamberg

Die Publikation dieses Buches wurde gefördert durch das Programm *Neustart Kultur* des Auftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien in Deutschland (BKM) / dem Börsenverein des deutschen Buchhandels e. V.

Gedruckt auf 100% Recycling-Papier

Bibliographische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© 2022 Profil Verlag GmbH München Wien

Gestaltung & Satz: rotakel, München

Printed in the EU

ISBN 978-3-89019-750-0

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

# INHALT

Pandemie, Klimawandel, Flüchtlingsströme ...	7
Sinn und Freude	16
Den richtigen Part spielen	28
Lieben und Freilassen	35
Unnötige Leidketten	39
Jedes Kind eine eigene Persönlichkeit	44
Überleben – wozu? Antworten auf Schicksalsfragen	60
Vom Können und Nicht-Müssen	75
Ein lehrreiches Experiment	82
Nicht „von“, sondern „zu“ – die seltsame Freiheit des Menschen	88
Von der Trotzmacht des Geistes	109
Krankheit als Bewährungsprobe	125
Warum sind die Pyramiden berühmt?	128
Sie wollte nicht als Sklavin sterben ...	131
Gedanken zu einer „Rhetorik der Liebe“	133
Wider das Prinzip Enttäuschung	149
Vom Hader zur Versöhnung	166
Paradiesisches Paradox	178
Mysterium caritatis	182
Herausforderung Altenbetreuung	188
Wachs wird zu Leuchten – eine Kerzenmeditation	192
Aspekte einer Prävention der Verzweiflung	200
Über die Autorin	207

## PANDEMIE, KLIMAWANDEL, FLÜCHTLINGSSTRÖME ...

Wir leben in einer Zeit, in der die schlechten Nachrichten in alle Ritzen der Welt vordringen und vor keinem Bollwerk der reichen Nationen mehr Halt machen. Mit Geld kann man sich zwar vieles kaufen, aber eine rosige Zukunft gehört nicht dazu. Das schürt Land auf, Land ab Frustrationen, und diese schüren Aggressionen – nach innen oder nach außen. Nach innen in Form sich häufender Depressionen und lähmender Apathien, und nach außen in Form von zermürbenden Streitigkeiten und gefährlichen Wutausbrüchen. Es mehren sich die Anzeichen dafür, dass nicht nur in der uns umgebenden Natur einiges aus der Balance gerät, sondern auch der psychohygienische Status unzähliger Personen zunehmend beeinträchtigt ist. Dies jedoch ist exakt, *was wir gerade jetzt nicht brauchen*. Was man in Krisenzeiten braucht, sind stabile Menschen mit Vernunft, ausgeprägtem Urteilsvermögen, Verantwortungsbewusstsein und einem hohen Maß an Kreativität und Flexibilität. Kurz, autonome Personen, denen nicht ihre eigenen Emotionen im Wege stehen, sondern die Unangenehmes notfalls aushalten und überschießende Reaktionen bei sich selbst im Zaum halten können.

Aus diesem Grunde stellt sich aktueller denn je die Frage, was Menschen befähigt, heranbrandenden Bedrängnissen standzuhalten und sich einem freien und konstruktiven Handeln verpflichtet zu fühlen. Um diese Frage zu beantworten, gibt es keinen besseren Verweis als den auf das Schrifttum von Viktor E. Frankl, einem der bedeutendsten Nervenärzte und Seelenheilkundler des vergangenen Jahrhunderts. Das Erleben von zwei Weltkriegen, der von Armut gebeutelten Interimsjahre dazwischen und die infernalischen Erfahrungen, die Frankl in vier Konzentrationslagern sammeln musste, haben ihn gelehrt, wie sich „die Spreu vom Weizen trennt“: Sinnsuche und Sinnfödigkeit stärken und nähren die geistig-psychische

Befindlichkeit, wohingegen Sinnleere und Sinnignoranz sie jeder lauerten Abdrift überlassen. Oder anders ausgedrückt: Der Mensch ist im Prinzip ein auf Sinnerkenntnis und Sinnerfüllung hin angelegtes Wesen, und immer dann, wenn sich ihm – egal aus welchen Gründen – beides verwehrt, gerät er existentiell ins Schleudern. In einem wertreduzierten, sinnenfremdeten Leben wallen Irrationalitäten hoch, seien es Megaängste, Verschwörungstheorien, Betäubungstaktiken, oder seien es ungebremste Enthemmungen, affektive Entgleisungen, Amokläufe in alle Richtungen ..., stets sinkt die Bereitschaft, Leben zu schützen. Wozu? Wenn alles sinnlos dünkt, erlischt der Wille, es zu bewahren.

Spätestens seit den zentralen Aussagen Frankls, die in zahlreichen empirischen Studien vertieft worden sind, wissen wir, dass die optimale Prophylaxe gegen die Ausuferung von seelischen Störungen eine rechtzeitige Auseinandersetzung mit Werten ist, die in ein sinnvolles Leben geleiten. Leider bremst unsere Gesellschaft eine solche Auseinandersetzung eher als dass sie sie fördert. Das Haben wird höher eingeschätzt als das Sein, was schon Erich Fromm bemängelt hat. Besitz und Konsum gelten als Markenzeichen „guten Lebens“ – wobei „gut“ weniger auf das Wohlergehen der Menschen abzielt als auf den Gewinn der Wirtschaftsimperien. Stagniert dieser, bricht Panik aus, aber es ist eine Panik am falschen Platz. Wirtschaftliche Expansion und schnelle hedonistische Triebbefriedigung sind nicht die Mittel, die eine menschenwürdige Zukunft erobern werden.

Ständig im „Bereitschaftsdienst“ ihres Smartphones haben viele Menschen in unserem Kulturkreis verlernt, sich in Ruhe zu entspannen, und suchen stattdessen für teures Geld Kur- und Wellness-Oasen auf. Ständig in der Betriebsamkeit des Multitaskings haben auch viele verlernt, auf ihre eigene innerste Stimme zu hören und fühlen sich elendig einsam, sobald soziale Kontakte hinweg brechen. In den Schulen wird um glänzende Abschlusszeugnisse gerangelt, aber die Entwicklung von Humanität und ethischem Empfinden humpelt hinterdrein. Was ist wirklich langfristig wichtig? Die kontinuierliche Vermehrung von Gütern? Das Erklettern von beruflichen Karrieren? Die absolute digitale Vernetzung rund um den Erdball? So, wie die Zeichen der Zeit stehen, könnte all dies schon bald zweitrangig werden. Wenn Gesundheit und Leben von Millionen Menschen gefährdet sind, wird nur eines noch zählen: Wer einigermaßen *krisenfest* ist und wer nicht. Und

das heißt: Wer sich an Sinn und Werten festhalten kann, die ihn durch sämtliche Fährnisse hindurch tragen.

Was Frankl geradezu prophetisch vorausgesagt hat, ist soeben in einer breitgefächerten Studie von Tatjana Schnell (Universität Innsbruck) und Henning Krampe (Charité, Universitätsmedizin Berlin) nachgewiesen worden<sup>1</sup>. In der von der Covid-19-Pandemie am stärksten betroffenen Bevölkerung haben jene Personen den damit verbundenen Stress inklusive den finanziellen und Kontakt-Einbußen am besten verkraftet, *die sich am jeweiligen Sinn der Situation orientierten* und darüber hinaus *um Selbstkontrolle bemüht waren*. Das ist ein interessantes Ergebnis, das genauer zu beleuchten sich lohnt.

Bevor ich jedoch näher darauf eingehe, sei noch ein zweites Ergebnis der genannten Studie erwähnt. Es zeigte sich, dass die psychischen Kollapse wesentlich öfter *nach* den Lockdowns stattfanden als *während* der Lockdowns. Dies ist ein auf Fachebene bekanntes Phänomen, über das bereits Reinhart Tausch in seinen Abhandlungen über „das Problem der erreichten Ziele“ nachgedacht hat. Es zeigt sich, dass Menschen während extrem schwieriger Phasen meistens an Durchhaltevermögen zulegen und manchmal sogar über sich selbst hinauswachsen. Ist die Phase jedoch zu Ende bzw. überstanden, dekompensieren sie, als fielen sie plötzlich in ein Loch. Abiturienten oder Diplomanden wissen auf einmal nicht mehr weiter. Angehörige, die ein Familienmitglied bis zu dessen Tod gepflegt haben und dabei nie krank gewesen sind, kommen auf einmal nicht mehr aus dem Bett. Selbst Frankl berichtete von seinem stärksten „Durchhänger“ *nach* der Befreiung aus dem KZ, als er eigentlich seines Überlebens hätte froh sein dürfen.

Erstaunlicherweise hat die Erklärung dieses Phänomens ebenfalls mit dem Sinnaspekt zu tun. Während einer enorm schweren und herausfordernden Lebensphase ist es sinnvoll, alle Kräfte, die einem zur Verfügung stehen, zu bündeln und auf die Bewältigung der anstehenden Probleme zu richten. Es geht sozusagen von der Person der Befehl an ihren Organismus, das Äußerste aus sich herauszuholen und bereitzustellen. Das tut der Orga-

---

1 Tatjana Schnell und Henning Krampe, „Meaning in Life and Self-Control. Buffer Stress in Times of Covid-19: Moderating and Mediating Effects with Regard to Mental Distress“, *Frontiers in Psychiatry*, 2020, 11

nismus auch getreu, und verschiebt sämtliche Schwächen, Wehwehchen und Erholungsbedürftigkeit auf später. Sind die Probleme endlich gelindert, gelöst oder verschwunden, fordert der Organismus allerdings sein Recht und leistet sich die „übertauteten“ Schwächen und Ausfälle gleichsam im Nachhinein. Er muss sich erst wieder regenerieren, bevor ihm neue Anstrengungen zugemutet werden können, und das setzt er kategorisch durch. Weshalb der Merksatz gilt: Man hat in der Krise mehr Kraft, als man *vor* der Krise geglaubt hat, und *nach* der Krise weniger Kraft, als man *in* ihr geglaubt hat.

Aber zurück zum Output der Schnell/Krampe-Studie. Am krisenfestesten erweisen sich Personen, die sich 1. am jeweiligen Sinn der Situation orientieren und 2. um Selbstkontrolle bemühen.

Verweilen wir zunächst bei Punkt 1. Längst hat sich bestätigt, dass Sinnorientierung ein wahres Schutzschild gegen psychische Erkrankungen und Störungen der Art ist, die man früher als „neurotische“ klassifiziert hat. Auch die Untersuchungen zum modernen Thema der Resilienz, also der Fähigkeit, sich nach traumatischen Episoden möglichst unbehindert ein neues Leben aufbauen zu können, haben die Bedeutung der Sinnorientierung unterstrichen. Worum geht es dabei? Schlicht gesagt, um die *volle Präsenz*, um die Kunst des „Gegenwärtig-Seins“. Die Gegenwart ist der einzige Verfügungsraum, den wir haben. Einzig und allein in der Gegenwart kann man Entscheidungen treffen und umsetzen. Daher kann man auch nur in der Gegenwart *sinnvolle* Entscheidungen treffen und solcherart sinnvolles Leben gestalten – und sinnvolles Leben beglückt. Aber um zu entdecken, was im Hier und Jetzt sinnvoll ist, benötigt man eine hohe Konzentration bzw. ein inniges Lauschen auf das leise Gespür, genannt „Stimme des Gewissens“. Nun gibt es zwei „Raubtiere“ (wie ich symbolisch zu sagen pflege), die diese Konzentration annagen und dieses Lauschen übertönen, und das sind *der Hader mit der Vergangenheit* und *die Angst vor der Zukunft*. Wer mit seiner Vergangenheit nicht versöhnt ist, ist nie völlig frei für seine Gegenwart. Genauso unfrei ist, wer sich ständig um seine Zukunft sorgt.

Was dann passiert, ist dramatisch. Nicht voll auf die Gegenwart konzentriert zu sein, heißt Fehler in der Gegenwart zu machen. Da die Zeit weiterläuft, rutschen diese Fehler in die Vergangenheit hinein und sorgen dafür, dass man alsbald noch intensiver mit seiner „fehlerhaften“ Vergan-



genheit hadert. Fehlverhalten in der Gegenwart hat meistens überdies triste Auswirkungen auf die Zukunft – ein Grund mehr, diese zu fürchten. So sorgen die zwei „Raubtiere“ ununterbrochen für ihren eigenen Nahrungsnachschub, und auf der Strecke bleibt dabei das Aufgreifen der Sinnchancen der Gegenwart.

Krisenfeste Menschen, resiliente Menschen, lebensstüchtige Menschen bringen es fertig, die Vergangenheit, und sei sie noch so schlimm, in heroischer Akzeptanz abzuschließen, die Zukunft in ähnlich heroischer Akzeptanz getrost auf sich zukommen zu lassen, und den Fokus auf ihre Gegenwart und deren Optionen zu legen. Damit entrinnen sie dem Schlund der Verzweiflung, wie das Schicksal auch spielen mag. Eine mir bekannte Bäuerin hat ihr einziges Kind, eine 30jährige Tochter, bei einem Bahnübergangscrash verloren. Das war nicht die einzige Tragödie, die in ihrem Hause zugeschlagen hat. Ihr Mann ist frühzeitig an einer Lungenembolie gestorben. Ein Hagelschlag hatte im Vorjahr die Ernte auf ihren Feldern vernichtet. Das Brunnenwasser stellte sich als kontaminiert heraus, und die Kosten der notwendigen Filteranlage waren kaum zu stemmen. Genug „Futter“ für die zwei „Raubtiere“ allemal! Doch die Frau hielt sich tapfer im „Windschatten“ der Gegenwart auf. Sie nahm das neugeborene Baby ihrer toten Tochter, die sich mit dem Kindesvater verkracht hatte, zu sich und zog es Tag für Tag in Liebe und Hingabe auf. Sie widmete sich dem „Sinn des Augenblicks“ – und blieb seelisch heil.

Freilich schwebt dieser „Sinn des Augenblicks“ nicht im bezugslosen Raum. Erfahrungen aus der Vergangenheit und Vorauseinschätzungen von Zukünftigem fließen konstituierend in ihn ein. Auch die Bäuerin hätte sich ohne Kenntnisse aus ihrer Vorgeschichte dem Baby nicht widmen können; und sich ihm ohne den Wunsch, es zu einem frohen Menschenkind zu erziehen, nicht widmen wollen. Es ist dem „Sinn des Augenblicks“ überlassen, aus einer kompakten Zusammenschau der Lebensphasen das gegenwärtig Angemessene und Dringliche herauszufiltern – das Unsrige ist es, ihm unsere ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken.

Wer sich jeden Tag von seinem Gewissen erzählen lässt, was *heute* Sinnvolles auf ihn wartet, ist hervorragend gewappnet gegen kleine oder große Gemütsverstimmungen im Auf und Ab des Lebens. Er wird nicht nur glücklich, er wird auch *leidensfähig*, wie Frankl betont hat, also frustrationstole-

rant, und ohne überschwappende Frustrationen haben die Aggressionen im Menschen wenig zu vermehren. Sie züngeln auf kleiner Flamme. Der Friede senkt sich auf sie nieder und tritt sie aus.

Rücken wir weiter zu Punkt 2, der Selbstkontrolle, und fragen wir vorerst, *wer dabei wen kontrolliert?* Offenbar gibt es zwei Instanzen im Menschen, die nicht identisch sind, und die miteinander zu tun haben. Die sogar zu einander in Opposition gehen können. Frankl ordnete sie zwei verschiedenen Seinsdimensionen des Menschen zu, nämlich der psychischen Dimension mit ihren Emotionen und Triebgefühlen und der geistigen Dimension mit ihrer Sinnoffenheit und ihrer Wertezugeneigtheit. Gleiches könne aber nicht über einander bestimmen, so Frankls Argument, das er mit folgenden Worten ausgedrückt hat: „Niemals kann Triebhaftes von sich aus anderes Triebhaftes dazu zwingen, dass es sich wandle und sich andere Triebobjekte und -ziele setze. Es ist also keineswegs so, dass Triebhaftes sich in Werthaftes umsetzen kann, um als solches die Triebhaftigkeit zu zähmen. Oder hat man je gehört, dass ein Fluss sich selbst das Kraftwerk gebaut hat?“<sup>2</sup>

Die Metapher besagt, dass beides im Menschen wohnt: die reiße Flut der spontanen Affekte und triebbedingten Begierden einerseits, und andererseits die sie zähmende und regulierende „Trotzmacht des Geistes“, die jene Affekte und Begierden nicht unterdrücken will (wie das Kraftwerk die Wasser nicht zum Versiegen bringen will), sondern die sie verwandeln kann in lebensfreundliche Energien zum Nutzen der Gesamtheit Mensch (wie das Kraftwerk die Wasser zur Stromerzeugung nutzt).

Gesunde, bekömmliche Selbstkontrolle ist somit weit entfernt von jeglicher Selbstkasteiung und Triebverdrängung. Sie schafft in Gegenteil erlösende Freiräume, nämlich freie Wahl, ggf. widerständig und unbeeinflusst (auch vom eigenen Ego) dasjenige zu tun, was als *richtig, vernünftig, sinnvoll* wahrgenommen wird. Denken wir nur an die Suchtproblematik: Jede Sucht engt den Aktionsradius des Menschen ein. Die Rückgewinnung der Selbstkontrolle erlöst ihn zu einem unabhängigen Leben in Selbstbestimmung. Oder denken wir an Zwangskrankheiten. Jede Zwangsregung verführt den Menschen zu lächerlichen Ausweich- und Rückversicherungsmanövern. Die Rückgewinnung der Selbstkontrolle erlöst ihn zu einem schwungvol-

---

2 Viktor E. Frankl, „Der leidende Mensch“, Huber, Bern, 2. Auflage 1984, Seite 180/181

len Leben in Gelassenheit. Oder denken wir an cholerische Gewaltausbrüche. Jede ausgeübte Gewalttat zieht neue Übel nach sich. Die Rückgewinnung der Selbstkontrolle erlöst den Übeltäter zur Eingliederung in soziale Normalität.

Und wie lässt sich die Selbstkontrolle aufstocken, falls es mit ihr hapert? Frankl empfahl ein wunderbares Rezept: Im Grenzfall innehalten, sich von sich selbst distanzieren, und aus der Distanz heraus mit sich selbst in Dialog treten. Durch die innere Distanzierung von einem Teil von sich selbst und der Zwiesprache mit diesem „kränkelnden“ Teil wird der Abstand zur geistigen Regionalmacht größer und deutlicher. „Du bist jetzt unersättlich gierig?“, „Du bist jetzt total aufgewühlt?“, „Du bist jetzt schrecklich wütend?“ Okay, psychische Reaktionsformationen kann man sich nicht aussuchen. Aber man muss sich von ihnen auch nicht alles vorschreiben lassen. Man kann sich ihnen widersetzen. Die geistige Person hat stets ein Wörtchen mitzureden. „Ich brauche das Zeug nicht, und damit basta!“, „Ich gehorche euch nicht, Fräulein Angst und Herr Zwang!“, „Ich lache dich aus, Wutteufelchen!“ Leicht ist das wahrlich nicht – aber dass es machbar ist, bezeugen zahlreiche genesenen Patienten aus psychotherapeutischen Praxen, die sich aus den Strudeln psychischer Dominanzen herausgestrampelt und ihr eigenes „geistiges Kraftwerk“ errichtet haben.

Heutzutage sind die Medien voller alarmierender Nachrichten, die von überall her eintrudeln. Eine Pandemie, die sich trotz medizinischer Superleistungen kaum eindämmen lässt, ein Klimawandel mit drastischen Folgen, die sich überhaupt nicht mehr eindämmen lassen, und Flüchtlingsströme, mit denen niemand umzugehen weiß, machen nicht nur die Politiker nervös. Man muss nicht seelisch angeschlagen sein, um Pessimist zu werden. Die Alten zittern um die Jungen, und die Jungen zittern um ihre Zukunft. Der Stresspegel steigt weltweit rascher an als der Meeresspiegel. Dennoch kristallisiert sich auch etwas Gutes aus dem Mix des Schlechten heraus, nämlich das Bewusstsein, dass wir *eine* Menschheit sind, und dass wir die herausfordernden Aufgaben, denen wir ins Auge blicken, *nur gemeinsam Schulter an Schulter lösen können*. Das *uns verbindende Element* wird sichtbarer als es jemals war. Ein Paradigmenwechsel vom Trennenden zum Verbindenden wäre ein grandioser Hoffnungsfunke und ist offensichtlich der Sinnanruf der Stunde.

Der Seelenarzt Frankl erkannte außerordentlich früh die Gefahr von Hoffnungslosigkeits- und Sinnlosigkeitsgefühlen. Es scheint, als ob seine Thesen und Konzepte exakt auf unsere Epoche zugeschnitten wären, obwohl sie um die Mitte des vorigen Jahrhunderts entwickelt worden sind. Zum Beispiel hat Frankl in seinen Darlegungen über „noogene (= im Geistigen gründende) Neurosen und Depressionen“ ausführlich erläutert, dass ins vermeintliche Sinnvakuum zwei differente Störungsbilder hineinwuchern: 1. das (neurotisch) überdrehte sich Hineinstürzen in Trubel und Betriebsamkeit, um von der existentiellen Not im Inneren abzulenken bzw. das regressive Ignorieren aller Warnsignale, oder 2. das (depressive) sich Einigeln in Lethargie, Gejammer und Gezeter bzw. das Hineinplumpsen in Schlafstörungen, psychosomatische Krankheiten und psychisches Erstarren in Gleichgültigkeit. Untersuchungen der Donau-Universität Krems, die seit dem Ausbruch der Covid-19-Pandemie laufen, beweisen inzwischen die 100%ige Richtigkeit seiner Erläuterungen. Auswüchse zu Punkt 1 gipfelten z. B. in den sogenannten Corona-Partys und wilden Demonstrationen gegen staatliche Präventivmaßnahmen, oder in den Brandstiftungen während des überhitzten Sommers 2021. Auswüchse zu Punkt 2 ließen sich an den aufs Dreifache gestiegenen Ängsten und Melancholien in der Bevölkerung ablesen.

Verabschieden wir uns jedoch vom Denken in Automatismen. Was im Geistigen gründet, kann sich im Geistigen auch verändern, denn nichts ist so kreativ und flexibel wie der menschliche Geist. Niemand muss sich in neurotische oder depressive Sackgassen hineinlocken lassen. Wir müssen bloß eines begreifen, das Frankl in einem genialen Theorem eingefangen hat: *Wir sind nicht die Fragenden, wir sind die Antwortenden!* Was heißen will: Es ist nutzlos, (das Leben) zu fragen und dagegen aufzubegehren, warum unsere Umstände so und so sind, wie das Schicksal sie fügt. *Das Leben* ist es, das uns quasi die Fragen stellt. Es fragt uns: „Deine Umstände sind so und so – was machst du jetzt? Wie antwortest du darauf? Wie handelst du angesichts der vorliegenden Umstände? Wie stellst du dich zu ihnen ein?“ Darin, in diesem Antwort-geben-Können, ja, Antwort-geben-Müssen liegt unsere Wahl, unsere Aufgabe und unsere Kompetenz. Nie sind wir frei von irgendwelchen Belastungen, allerdings auch nicht von gewissen Ressourcen; sondern wir starten dort in die Freiheit, wo wir beginnen, mit unseren Belastungen und mit unseren Ressourcen auf unsere ganz persönliche Weise zu verfahren. Dieser

Aspekt ist in Ausnahmeständen, seien sie persönlicher oder globaler Art, wie sie sich derzeit zusammenballen, außerordentlich hilfreich.

Es gibt Irrlehren, die sich bedrückend lange halten. Der griechische Gelehrte Aristarch hat bereits ca. 300 Jahre vor Chr. die Erde für einen Planeten gehalten, der sich um die Sonne bewegt. Als 1800 Jahre später Nikolaus Kopernikus behauptete, dass die Erde und ihre Schwesterplaneten die Sonne umkreisen, hatte er immer noch Schwierigkeiten, Gehör zu finden. Ähnlich verhält es sich mit der Franklischen Weisheit, dass uns nicht das Fragen, sondern *nur und insbesondere das Antworten* zusteht. Es ist eine „Kopernikanische Wende“, die, wenn genügend Leute sie in ihrem Individualleben vollziehen würden, eine Wende in unserem bewegten Zeitalter einleiten könnte. Einzig und allein wenn wir uns als diejenigen verstehen, die auf die Fragen und Herausforderungen der Gegenwart zu „antworten“ haben, wird auch das Ver„antwort“ungsbewusstsein in uns empor schnellen. Das Wissen, „Antwortende“ zu sein, wird uns beflügeln, nach den sinnreichsten Antworten Ausschau zu halten, die wir finden können, und nicht müde zu werden, sie zu realisieren. Ob es sich um Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten, um Vorsicht beim Energieverbrauch, um ein Umdenken in der Mobilität oder um Verzicht auf inadäquaten Luxus handelt – stets wird unsere sinnorientierte Antwort nicht nur der Um- und Mitwelt, sondern auch uns selber helfen, diverse Krisen durchzustehen. Dass auch ein Stück Selbstkontrolle mit zu den sinnvollen Antworten zählt, ist nicht zu leugnen. Aber es ist ja auch etwas Schönes, Frau oder Herr im eigenen Leibe und in der eigenen Seele zu sein. Zu spüren, dass wir vor verqueren Impulsen von außen oder von innen nicht kapitulieren müssen.

Und wenn einmal eine Kapitulation unvermeidlich, ein Schicksalsschlag unabänderlich ist? Dann liegt unsere letzte Freiheit darin, in all der Bedrängnis wenigstens noch entscheiden zu können, sie würdig und erhabenen Hauptes zu tragen, wenn sie schon nicht zu eliminieren ist. Diese „Antwort“ ist uns immer gewährt.

Seit vier Jahrzehnten liefern die Bücher von Elisabeth Lukas, die in 18 Sprachen übersetzt worden sind, sowohl Fachexperten als auch interessierten Laien wichtige Denkanstöße. Die Autorin ist Schülerin des Wiener Psychiaters und Neurologen Viktor E. Frankl, der mit seiner Psychotherapierichtung „Logotherapie“ Welt- ruhm erlangt hat. Es handelt sich dabei um eine sehr effiziente Kurzzeittherapie, die dem Anliegen des Menschen, ein sinnerfülltes Leben zu führen, ihr Hauptaugenmerk widmet.

Elisabeth Lukas hat die logotherapeutischen Impulse Frankls in ihrer mehr als 30jährigen Praxis erfolgreich angewandt und teilweise weiterentwickelt. Ihre Literatur ist voller faszinierender Fallbeispiele. Zudem hat sie 49 Semester lang Berufstätige verschiedenster Humandisziplinen in Logotherapie geschult und viele Lehraufträge an Hochschulen des In- und Auslandes innege- habt. Ihre große Begabung ist es, das geniale Gedankengut Frankls ins allgemein Verständliche zu übersetzen und damit breiten Volksschichten zugänglich zu machen.

Dieses Buch zeigt das anhand zentraler Lebens- fragen und -probleme.

**Dr. Heidi Schönfeld,**  
**Elisabeth-Lukas-Archiv Bamberg**

---

ISBN 978-3-89019-750-0