



Fürstenfeldbruck im Dezember 2019

Jahresbrief 2019

Liebe Freundinnen und Freunde unseres Instituts,
geschätzte Damen und Herren, liebe Absolventen und Kursteilnehmer!



Das Team unseres Instituts begrüßt Sie aufs Herzlichste. Als Ausgangspunkt dieses Briefes, sei eine Erfahrung skizziert. Im Rahmen einer sinnzentrierten Biographiearbeit, einer heilenden Lebensbilanz mit Franzosen, fiel der Satz einer ca. 55-jährigen Teilnehmerin: Sie wolle sich von nun an konzentriert dem Schönen, dem Guten und dem Sinnvollen in ihrem Leben

widmen. Bisher habe sie ein Zuviel an Aufgaben gleichzeitig erledigt. Nun müsse sie lernen, ihre Kräfte zu bündeln, um das Ureigene zu realisieren. – Ja, Menschen in den mittleren und höheren Jahren spüren deutlicher, dass die Kräfte gut eingeteilt werden wollen, um Essenzielles und Erstrangiges gestalten zu können. Die Frage »Was ist mir wirklich wichtig?«, beantwortet jeder Einzelne, der 20-jährige wie der 80-jährige, auf seine Weise. Das trifft aber auch auf einzelne Regierungen zu, die auf die großen Herausforderungen der Gegenwart auf je eigene Weise antworten, je nachdem, ob sie angesichts der Komplexität der Dinge und Phänomene in ihrer Politik den *homo ethicus* und den *homo noeticus* anerkennen oder nur kurzfristige Machtinteressen verfolgen. Es macht einen Unterschied, ob der Wille zur Macht oder der Wille zum Sinn in uns dominiert.

Im Rückblick auf das vergangene Jahr sind wir einerseits dankbar für mancherlei Gutes und Sinnvolles, das wir erleben und mitgestalten durften. Andererseits beobachten wir mit Sorge, dass das »Geschwisterpaar« **Logos** [SINN] und **Pax** [FRIEDEN] bei uns in Deutschland und in Europa eher selten und von Seltenen so sehr hochgeschätzt wird, dass sie sich dafür auch aktiv und mutig einsetzen. Im Mai 2020 werden es 75 Jahre sein, dass der Zweite Weltkrieg zu Ende ging. Noch nie hat Europa solch eine lange Friedenszeit erlebt. Noch nie hatte unser Kontinent solch eine Chance, eine echte, tiefe, auf den **Sinn des Wir** und den **Frieden für uns alle** basierte Wertegemeinschaft zu werden. Es ist zwar nicht weltbewegend, was Logotherapeuten in dieser Hinsicht tun können, aber alle, die die sinnzentrierte Psychotherapie nach Viktor Frankl lehren, praktizieren, beratend und therapeutisch weiter geben, leisten einen Beitrag für mehr Frieden in den Seelen und in der Gesellschaft, und für mehr Licht im Inneren der Mitmenschen.

Das Team unseres Institutes – Nadja Palombo, Otto Zsok, Marco Kargl, Katja Domes, Sonja Ruhdorfer und Angela Grabowski – darf feststellen: Auch 2019 gab es lebhaftes Interesse für die Logotherapie sowohl bei denjenigen, die bei uns die Ausbildung absolvieren, als auch bei denjenigen, die ein oder auch mehrmals in die Therapie und Beratung kommen oder unser seit 2004 bestehendes Angebot einer **Heilenden Lebensbilanz** annehmen. Durch unsere Verbindungen nach Russland (wo unser Institut mit Hilfe von Galina Potschukaeva seit vier Jahren in der dortigen Ausbildung engagiert ist), nach Rumänien, wo János Vik seit einigen Jahren die Logotherapie erfolgreich an der Katholischen Universität für Studierende der Pädagogik etabliert hat und in diesem Jahr eine Fachtagung zum Thema Logotherapie und Trauma stattgefunden hat, und auch nach Frankreich, wo das erste Mal eine Fünfer-Gruppe aus der Reihe der französischen Logotherapeuten die sinnorientierte Biographiearbeit unter der Leitung von Otto Zsok absolviert hat, sind und fühlen wir uns europaweit verbunden mit

Menschen, die nicht dem Rassismus und dem Ausländerhass huldigen, sondern sich für mehr SINN und WERTE einsetzen. Dieselbe Erfahrung haben wir mit Menschen aus der Schweiz, aus Ungarn und Südtirol gemacht: Hier wie dort begegneten wir Persönlichkeiten, die sich zutiefst dem Logos verbunden fühlten und fühlen.

In einem durch Marco Kargl vorbereiteten Pilot-Projekt für Schüler soll die psychische Gesundheit so früh wie möglich gefördert werden. Die Kinder werden an einen gesunden Umgang mit Emotionen wie Wut, Angst und Traurigkeit herangeführt. Primär geschieht dies über Atem- und Achtsamkeitsübungen, die regelmäßig in der Schule vermittelt und geübt werden, und den Austausch darüber mit den Lehrkräften.

Wann und wo können Menschen erleben, dass sie willkommen und geliebt sind, wenn nicht in den zarten Kindesjahren? Und so, wie in den ersten sieben Jahren des Lebens nach der Geburt der kleine Mensch das Urvertrauen gewährt bekommt [wenn es mit guten Dingen zugeht], so lernt der älter werdende Mensch, die Sinnfrage so zu beantworten, dass er mehr Frieden in der Seele, Versöhnung und Akzeptanz erfährt, noch bevor er diese Sichtbarkeit verlässt. Am Anfang des Lebens sind wir alle den Eltern – oder den primären Bezugspersonen – ausgeliefert, dann aber kommt irgendwann der Zeitpunkt, wo der Einzelne selbst realisiert: Von nun an, bin *ich selbst* für mein Leben verantwortlich. Diese Formulierung, **ich selbst**, ist freilich sowohl hell wie auch dunkel, denn wann kann ein Mensch ohne Täuschung sagen: Ich selbst? In der Arbeit mit den Kriegskindern und Kriegsengel (gemeint ist die Generation zwischen 1929 und 1975) zeigt es sich öfters, dass traumatisierte Menschen, die die Folgen des Krieges noch in ihren Seelen tragen, ihr **ureigenes Selbst** noch nicht oder nur schwach fühlen. Doch nicht wenigen gelingt es, wenn auch nach einer längeren Anstrengung, sich im Rahmen einer heilenden Lebensbilanz darüber bewusst zu werden – und dieses auch zu fühlen, sei es nur für Minuten, dass sie ein »Ich im Licht« sind. Der Logos, der im Anfang ist, lässt erkennen lernen: Der innerste Wesenskern des Menschen heißt »Ich im Licht«.

Auf dem DGLE-Kongress in Karlsruhe (3.-5. Oktober 2019) war unser Institut durch zwei Referenten vertreten, wobei Marco Kargl auf der Mitgliederversammlung in den Vorstand der DGLE gewählt wurde. Ein wichtiges Ergebnis des bisherigen Vorstandes ist sicher das Faktum, dass die Logotherapie inzwischen eine anerkannte Berufsbezeichnung ist. Ein kleiner Schritt nach vorne wurde dadurch erreicht. Für eine breitere Anerkennung der Logotherapie sind sicher weitere Anstrengungen nötig. Wir sind der Ansicht, dass ein jedes Ausbildungsinstitut, wie eine jede logotherapeutisch gebildete Person für die breitere Anerkennung der sinnzentrierten Psychotherapie beitragen kann. Dass die Anerkennung schon Realität ist, zeigt die Zahl der Ausbildungskandidaten (2019 waren es bei uns 50 Personen im Ausbildungslehrgang) und der Menschen, die logotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen (es waren etwa 30 Personen, die 2019 bei uns seelische Hilfe und sinnorientierte Begleitung gesucht haben).

Mitarbeiter unseres Instituts haben Supervisionen auch außerhalb des Instituts in Kitas, Hospizgruppen, Krankenhäusern und Schulen abgehalten; viele Vorträge und Seminare gestaltet; Beiträge für Bücher und Zeitschriften geschrieben; Interviews geführt und ein Essay sowie Rezensionen in der Fachzeitschrift der DGLE *Existenz und Logos* veröffentlicht. Das erste Mal in Europa konnten wir auch ein **zweisprachiges Büchlein** (auf Deutsch und Französisch) herausgeben: **SINNFUNKEN IN MEINEM LEBEN. Wie schreibt man eine heilende Lebensbilanz? / ÉTINCELLES DE SENS DANS MA VIE. Comment écrire un bilan de vie thérapeutique?** – Dieses *Novum* wurde in Frankreich mit Dankbarkeit und Begeisterung aufgenommen, ist doch das Buch für Frankreich zgedacht, freilich auch für deutschsprachige Menschen (zu bestellen über unser Institut: ISBN: 978-3-943379-10-5).

Der Rückblick auf das vergangene Jahr lädt uns alle ein, in der Weihnachtszeit inne zu halten: Wir fühlen Dankbarkeit für diejenigen Menschen, die mit uns in verschiedener Weise – als Studierende, Patienten, Interessenten, Dozentinnen und Dozenten – verbunden sind. Den vorsichtigen **Vorausblick** auf 2020 wollen wir in Hoffnung wagen. Im Deutschen haben wir nur ein einziges Wort für diese besondere Seelenkraft **Hoffnung**, während die französische Sprache zwei verschiedene Begriffe für dieses Grund-Datum des Menschseins kennt.

Espoire ist die Bezeichnung für die kleinen Hoffnungen, die in folgenden Redewendungen spürbar sind: Ich hoffe, morgen wird schönes Wetter sein. Ich hoffe, dass du dein Versprechen hältst. Ich hoffe, dass die aktuelle politische Lage, die Konflikte zwischen Nord-Korea und USA und zwischen anderen Ländern usw. nicht zu einem dritten Weltkrieg führen. – In all diesen und weiteren kleinen Hoffnungen, ist eine mehr oder weniger explizite Erwartung und auch ein starker Wunsch für die nahe oder fernere Zukunft zu spüren. Dieser Name für Hoffnungen, *espoir*, tendiert im Französischen zum Plural, zu den »tausend Dingen«, die man erhoffen kann.

Demgegenüber ist der andere französische Begriff *espérance* einer, der den Plural eher ausschließt und als die Bezeichnung für die eine große [echte] Hoffnung gilt, die in der christlichen Tradition zu den *theologischen* Tugenden zählt (neben dem Glauben und der Liebe). Vermutlich in diese Richtung verweist auch die auf Vaclav HAVEL zurückgehende Formulierung. (Als Dissident war er in der früheren Tschechoslowakei immer wieder inhaftiert und nach dem Fall des Kommunismus, oh Wunder, wurde er der erste Staatspräsident der Tschechischen Republik.) Zustimmend zitieren wir Havel, der sagte:

»Je ungünstiger die Situation ist, in der wir unsere Hoffnung bewähren, desto tiefer ist diese Hoffnung. Hoffnung ist eben nicht Optimismus. Es ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht. Sondern Hoffnung ist die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, ohne Rücksicht darauf, wie es ausgeht.«

Noch geht es uns ziemlich gut in Europa. Hoffen wir, dass die aktuelle Krise auch ihren Sinn hat.

Und so wünschen wir Ihnen, geehrte Dame und geehrter Herr,

eine friedliche, frohe Weihnachtszeit und ein gesegnetes neues Jahr 2020!

Das Team des Süddeutschen Instituts für Logotherapie & Existenzanalyse