

**Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt.
Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben Befragte,
der dem Leben zu antworten das Leben zu verantworten hat.** Viktor E. Frankl

Liebes Covid 19,
kann ich dich eigentlich „lieb“ nennen? Auf eine eigene Weise schaut die Grafik, die man von dir gemacht hat schön aus. Doch du nimmst vielen Menschen die Luft. Einige erleiden das wortwörtlich und andere bekommen keine Luft, wenn sie an die Zukunft denken und dann gibt es wieder andere, denen schenkst du mehr Luft.

Du bist ein eigenartiges Phänomen. Einige hinderst du daran, ihr Leben voll auszuschöpfen und andere erinnerst du daran, dass viel mehr Leben möglich wäre als ihnen bisher bewusst gewesen ist. Du irritierst uns, nicht einmal die Wissenschaft kennt sich mit dir aus. Nun gut, die kennen sich mit dem, was Leben lebenswert macht meistens auch nicht aus.

Könnte es sein, dass du für eine neue Ordnung sorgst? Eine Ordnung, die uralte ist? In einem Psalm heißt es, unser Leben dauert siebzig Jahre, und wenn's hoch kommt, so sind's achtzig Jahre. Da ich in zwei Jahren siebzig werde, darf ich so was denken und schreiben auch.

Bis jetzt hast du vor allem jenen Menschen die „Luft abgedreht“, die in die „alte Ordnung“ des Psalms fallen. Könnte es sein, dass du uns bewusst machen möchtest, dass der Jugendwahn – also bis ins hohe Alter fit und leistungsfähig zu sein – einer menschlichen Dummheit entspringt?

Könnte es sein, dass du uns daran erinnerst, dass der Tod zum Leben gehört oder wie Viktor Frankl erkannte, erst die Tatsache der zeitlichen Begrenzung unseres Daseins jener Ansporn ist, der uns ermutigt jene Werte zu verwirklichen für die es sich zu leben lohnt?

Nein, ich will die Krise, die wir erleben nicht als moralisches Statement missbrauchen. Doch anregende Fragen zu stellen, auf die jede und jeder selbst seine Antwort finden kann, das möchte ich. Die bisherige Gesellschaft war geprägt von genauen Plänen und Zielfixierungen. Kein einziges dieser Ziele lässt sich derzeit umsetzen. Aufschieben vielleicht, aber nicht verwirklichen. Du machst uns klar, dass rentable Nützlichkeit in deiner Gegenwart ein Hirngespinnst ist. Wir werden wohl eher mit jenen Bedingungen leben lernen, welche unsere Großeltern gut kannten.

Derzeit könnten wir versuchen wahrzunehmen, was uns das Leben fragt? Wir könnten wieder spüren, was unserem Körper gut tut und ein wenig für Seelennahrung sorgen. Sie tauchte bereits in Wohnzimmerkonzerten auf, in humorvollen Liedern und berührenden Texten . . . lauter Dinge, welche die Seele aufatmen lassen.

Du machst uns klar, weder das Recht auf Leben noch das auf Freiheit und auf Gerechtigkeit sich verwirklichen lassen, ohne eines von diesen dreien zu verletzen. Du lernst uns Kreativität und Kompromissfähigkeit und die Erkenntnis, dass Wohlstand nicht selbstverständlich ist. Vielleicht lernen wir jetzt, unsere Widerstandskraft zu beleben und nicht nur um unser Wohlbefinden besorgt zu sein.

Inge Patsch



Inge Patsch
MICH IN MEINEM LEBEN FIDDEN
Die Menschen sind tragender als wir ihnen zurechnen
und geben uns mehr als wir erwarten.
Am Anfang ist ein Mangel, ein Missverständnis, eine Meinungsverschiedenheit und der Mangel hat einen Grund, einen guten Grund: Die Sehnsucht nach Gemeinschaft, den Wunsch nach Gemeinsamkeit, das Verlangen Interessen zu teilen.
Wir brauchen Schrittmacher, die uns ernst nehmen, die uns mit Sinnvollem inspirieren und uns ermutigen eigene Schritte zu gehen.
Begegnungen mit Menschen bereichern das Leben und ihre Lebensgeschichten erzählen von Höhen und Tiefen von Freude und Trauer, von Liebe und Hoffnung.
Am Ende bleibt Beziehung, die das eigene Leben bereichert und vertieft.

Tiroler Institut für Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl

Leitung: Inge Patsch, 6094 Axams, Lizumstraße 34

Mobil 0699 / 1160 9455

Geschäftsführung: Sabine Kindl, 6167 Neustift, Serlesstraße 36

Mobil 0650 / 2510 741

Accredited Member of the
Internationale Vereinigung für Logotherapie und Existenzanalyse
International Association of Logotherapy and Existential Analysis
Asociación Internacional de Logoterapia y Análisis Existencial



www.logotherapie-tirol.at www.ingepatsch.at www.diesintrainerin.at



Tiroler Institut für Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl & Buchhandlung Tyrolia



Werkstatt der Lebensfreude

Mai 2020

Spielräume im System entdecken

„Menschliches Verhalten wird nicht von Bedingungen diktiert, die der Mensch antrifft, sondern von Entscheidungen, die er selber trifft.“

Viktor E. Frankl



Seit ich in die Sinnlehre der Logotherapie eingetaucht bin, habe ich erkannt, dass es viel sinnvoller ist, das Leben mit allem anzunehmen, was es bietet. Das Leben kennt Tag und Nacht, Mann und Frau und auch Freude und Trauer, Fröhlichkeit und Schmerz. Die Empfehlung bestimmte Gefühle, wie Angst, Ärger, Wut und Trauer seien zu vermeiden, werden in Zeiten von Corona nicht sehr hilfreich sein. Gerade jene Gefühle, die angeblich vermieden werden sollten, wecken in unserer Seele die Widerstandskraft und machen uns bereit zum „trotzdem standhalten“, wie Erika Pluhar dies formuliert.

In dem Maße, in dem wir unser Interesse an den Möglichkeiten aufwecken, entwickeln wir eine Art Neugier aufs Leben. In gewisser Hinsicht fürchten wir uns vor bestimmten Dingen, die unabänderlich sind. Doch wird das Leben weniger lebenswert, weil nicht alles so ist, wie wir uns das vorstellen?

Je weniger wir an unseren Vorstellungen hängen bleiben, umso lebendiger können wir werden und Lebensfreude und Kreativität können sich entfalten.

Der niederländische Historiker Rutger Bregman schreibt in seinem neuen Buch: „In Notsituationen



kommt das Beste im Menschen zum Vorschein. Ich kenne keine andere soziologische Erkenntnis, die gleichermaßen sicher belegt ist und dennoch gänzlich ignoriert wird.“

Das Leben akzeptieren wie es ist, samt Corona Virus, führt nicht nur aus der Angst und aus der Zweiflung, sondern das Beste in uns kommt zum Vorschein. So wie es Viktor Frankl in einem Gespräch mit Reinhold Messner erwähnt hat: „Menschen vergessen, dass der Mensch stärker sein kann als er selbst oder zumindest neugierig genug, um mit Nestroy zu fragen: „Jetzt bin ich wirklich neugierig, wer stärker ist, ich oder du.“

Dann stärken wir doch das Beste in uns.

Inge Patsch

Seit Februar 2019 findet einmal im Monat die Werkstatt der Lebensfreude in der Buchhandlung Tyrolia statt. Dies ist ein gemeinsames Angebot vom Tiroler Institut für Logotherapie und der Buchhandlung Tyrolia. Die Nachmittage werden, sobald es die aktuelle Situation erlaubt, wieder fortgesetzt. Vorerst gibt es Anregungen und Inspiration im Internet: www.tyrolia.at und www.logotherapie-tirol.at

Spielräume im System entdecken . . . den „inneren Ort“

Wir brauchen nicht so sehr neue Programme, sondern eine neue Menschlichkeit.

Viktor E. Frankl

In jedem Menschen gibt es einen „inneren Ort“, an dem er frei ist: Frei von eigenen und fremden Ansprüchen, frei von Erwartung, frei von Ehrgeiz und Konkurrenzdruck, frei von Verwirrung und frei von Furcht und Sorge. Für diesen „Ort“ gibt es unterschiedliche Begriffe. Im Christentum – falls es liebesfähig ist – ist es der Ursprung der Gnade, der Ort, an dem wir vom Leben oder von Gott berührt werden. Der „innere Ort“ ist jener Bereich, in dem die Bereitschaft zum Miteinander seinen Ursprung hat und die Liebesfähigkeit zuhause ist.

Die Psychologen nennen diesen „Ort“ Psyche, die Theologen Seele, Viktor E. Frankl das geistig Unbewusste, C. G. Jung nennt ihn Sitz des kollektiv Unbewussten, David Steindl Rast bezeichnet ihn als das große Geheimnis, Sidney Poitier als neutrale Zone, Rilke nennt ihn Innerlichkeit, Václav Havel als geheimnisvolle Kraft, Dietrich Bonhoeffer spricht von den guten Mächten.

In unseren tiefsten und lebendigsten Beziehungen im Leben klingt immer das Große Geheimnis an.
David Steindl-Rast

Über Begriffe können wir streiten, da jede und jeder etwas anderes mit einem Wort in Verbindung bringt. Wir haben durch unsere Prägungen Sichtweisen entfaltet, die tief in uns schlummern. Menschen, die sich zwanghaft an Begriffen und Normen festhalten, werden sich schwer tun mit der Vielfalt der beschriebenen Möglichkeiten. Natürlich gibt es zu jedem der aufgezählten Begriffe genügend Einwände. Man kann doch nicht die Seele mit guten Mächten gleichsetzen, auch das geistig Unbewusste ist doch eine völlig andere Dimension. Ja, alle Einwände, die unserem Verstand einfallen, mögen ihre Berechtigung haben. Doch Einwände helfen uns nicht weiter. Wirklich bedeutungsvoll und viel wichtiger, als wir annehmen mögen, sind für uns jene Phänomene, die wir nicht erklären, sondern nur erfahren können. Wir können keine Erfahrungen im Voraus denken und doch bestimmt das, was wir nicht mit unserem Verstand begreifen, vergleichen oder messen können, wohl letztlich unser Leben.

Trotzmacht des Geistes und „Regnose“

In seinem Buch „...trotzdem Ja zum Leben sagen“ schildert Viktor E. Frankl eine unerträgliche Situation im Konzentrationslager. Plötzlich fällt ihm ein: „Da gebrauche ich einen Trick: plötzlich sehe ich mich selber in einem **hell erleuchteten, schönen und warmen, großen Vortragssaal** am Rednerpult stehen, vor mir ein interessiert lauschendes Publikum in gemütlichen Polstersitzen - und ich spreche; spreche und halte einen Vortrag und all das, was mich so quält und bedrückt, all das wird objektiviert und von einer höheren Warte aus gesehen und geschildert... Und mit diesem Trick gelingt es mir, mich irgendwie über die Situation, über die Gegenwart und über ihr Leid zu stellen.“

Matthias Horx, der Zukunftsforscher hat sich zu Beginn der Krise mit einer ähnlichen Idee zu Wort gemeldet. Er sprach von einer Regnose statt einer Prognose: „Stellen wir uns eine Situation im Herbst vor, sagen wir im September 2020. **Wir sitzen in einem Straßencafé** in einer Großstadt. Es ist warm, und auf der Strasse bewegen sich wieder Menschen. Bewegen sie sich anders? Ist alles so wie früher? Schmeckt der Wein, der Cocktail, der Kaffee, wieder wie früher? Wie damals vor Corona? Oder sogar besser? Worüber werden wir uns rückblickend wundern? Wir werden uns wundern, dass die sozialen Verzichte, die wir leisten mussten, selten zu Vereinsamung führten. Im Gegenteil. Verzichte müssen nicht unbedingt Verlust bedeuten, sondern können sogar neue Möglichkeitsräume eröffnen. (www.horx.com)

Fragen, die ich mir stellen könnte ???

Welchen konkreten Ort wähle ich für meinen „vorausschauenden“ Rückblick?

Worüber werde ich mich rückblickend wundern?

Welche Erfahrung aus dieser Zeit der eingeschränkten Freiheit war für mich bereichernd?

Welche Veränderung möchte ich für mich beibehalten?

Spielräume erkennen und Widerstandskraft beleben

Manchmal sind Dinge weder richtig noch falsch, sie sind einfach.

Desmond Tutu

Begegnungen sind das, wofür es sich zu leben lohnt

Letztlich sind es Begegnungen, die das Leben lebenswert machen und dazu gehören: Geben und Nehmen, fröhliche Tage ebenso wie schwierige Zeiten. Wir sollten uns gegenseitig vor allem ermutigen und mit kleinen Dingen erfreuen.

An jenem Tag, der kommen wird werden wir uns nicht nur hören können sondern auch richtig begegnen können ohne eine Grenze zu denken.

An jenem Tag, der kommen wird werden wir uns nicht nur anlächeln sondern auch umarmen können.

An jenem Tag, der kommen wird werden wir anders geworden sein menschlicher, mitfühlender vielleicht nicht alle doch viele. Wir werden bewusster genießen wir werden die Frau oder den Mann im Geschäft bewusster wahrnehmen und Zeit haben für ein freundliches Wort.

An jenem Tag, der kommen wird werden wir uns erinnern an jene Menschen, die über ihre Grenzen gegangen sind weil sie sich für unsere Gesundheit eingesetzt haben.

Vielleicht werden wir wenigstens für eine gewisse Zeit aufhören nach Sündenböcken zu suchen, sondern nach Wegen, wie wir gemeinsam - jeder nach seinen Fähigkeiten - Begegnung zu jenem Geschenk werden lassen, das wir uns nicht kaufen können.
Inge Patsch



„Du unterwirfst dich der Tyrannei, wenn du den Unterschied zwischen dem, was du hören willst, und dem, was tatsächlich der Fall ist, leugnest.“

Je größer die Unsicherheit umso mehr verbreiten sich Fake News und Verschwörungstheorien. Wir brauchen dringend einen gesunden Hausverstand, der uns die Fähigkeit zur Unterscheidung schenkt. Verschwörungstheorien beruhen auf Annahmen nicht auf Gewissheiten. Nur wird so getan, als ob die „alternativen Fakten“ den Tatsachen entsprechen. Daten, die teilweise jeder Grundlage entbehren werden herangezogen und die Akrobaten des Negativen schüren die Angst. Die Zukunft enthüllen solche Schätzungen nicht. Die Zukunft voraussehen ist einem Menschen nicht gegeben.

Viktor E. Frankl schreibt in der Ärztlichen Seelsorge über die Betäubung von Problemen: „Der Mensch, der sich von einem Unglück abzulenken oder sich zu betäuben versucht, löst kein Problem, schafft ein Unglück nicht aus der Welt; was er aus der Welt schafft, ist vielmehr eine bloße Folge des Unglücks: der bloße Gefühlszustand.“

„Zuwendung, Wohlwollen, Wert und Sinn sind die tragenden Säulen unserer persönlichen Biografie, der Entwicklung und Ordnung des Lebens im Allgemeinen und der politischen und sozialen Menschheitsgeschichte.“
Alexander Batthyány, Leiter des Viktor-Frankl Instituts in Wien.
www.viktorfrankl.org



tiLO NEWSLETTER einmal anders: Der Inhalt unseres Newsletters beinhaltet neben Hinweisen auf Veranstaltungen auch Tipps für lesenswerte Bücher und sehenswerte Filme sowie Gedanken zur Inspiration und Ermutigung. Tragen Sie sich ein unter: www.logotherapie-tirol.at/newsletter/