

Natürlich hätte ich diese „Werkstatt der Lebensfreude“ auch für Gedanken zur Corona-Krise verwenden können. Doch es gibt mehr als Corona und ich habe mir vorgenommen, mit jenen Inhalten zu ermutigen, die mir selbst ein erfülltes Leben beschert haben, trotz vieler Tage mit eingeschränkter Freiheit. Daher sind sehr persönliche Geschichten entstanden, die ich sonst meistens erzähle. Niemand von uns kann derzeit „sicher sein“, dass ihn dieser Virus verschont, doch wir können darauf vertrauen, dass der Tag kommt, an dem wir uns wieder frei begegnen können.

**An jenem Tag, der kommen wird  
werden wir uns nicht nur schreiben können sondern auch sehen.**

**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.**

**Ich freue mich auf diese Begegnungen**



*Inge Patsch*

## Werkstatt der Lebensfreude

April 2020

### AHA- Erlebnisse:

Was nehmen wir  
wahr wenn wir lesen: . . .



Ich weiß denn auch um die Freiheit des Menschen,  
sich über all seine Bedingtheit hinauszuschwingen  
und selbst den ärgsten und härtesten Bedingungen  
und Umständen entgegenzutreten,  
sich entgegenzustemmen, kraft dessen,  
was ich die Troztmacht des Geistes zu nennen pflege.

Viktor E. Frankl 1905 - 1997



Tiroler Institut für Logotherapie  
[www.logotherapie-tirol.at](http://www.logotherapie-tirol.at)  
[www.ingepatsch.at](http://www.ingepatsch.at)

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



## Was könnte ein AHA-Erlebnis sein?

Eine Möglichkeit eines AHA-Erlebnisses ist: Ich habe etwas gewusst, aber es war mir nicht bewusst. Das geschieht in unterschiedlichen Situationen.

### AHA-Erlebnis im Buch

Als ich das Buch „Angst vor der Freiheit“ von Václav Havel gelesen habe, dachte ich mir bei folgendem Satz, wie kann ein Mensch so ähnliche Erfahrungen machen, wie ich: „Mir scheint, dass ich ständig etwas schaffe, etwas organisiere oder für etwas kämpfe, eigentlich nur, um mein ewig bezweifeltes Recht auf Existenz zu verteidigen.“

#### Lernen und erkennen.

**Sind dies nicht die großartigsten**

**Möglichkeiten eines Menschenlebens?**

**Wären nicht auch Sie - ganz spontan - gewillt zu sagen: JA! Das ist es! Das wäre es?**

**Aber was versucht man uns zu suggerieren?**

**Dass wir uns dem Konsumzwang und der medialen Manipulation unterwerfen sollen.**

**Dass dies wichtiger sei. Das Wichtigste überhaupt.**

**Lernbereitschaft und Erkenntnisfähigkeit**

**zählen nicht, weil dadurch die Zahl der**

**ohnmächtig Unterworfenen verringert würde.**

Erika Pluhar, Die Wahl

Mein AHA-Erlebnis hatte mit Erkenntnis zu tun: Václav Havel beschreibt jenen inneren Zustand, den ich von mir gut kannte. Doch erst im Lesen von Havels Gedanken wurde mir bewusst, dass mir dieser seelische Zustand vertraut ist.

Durch das Bewusstwerden konnte ich daran gehen, mein Verhalten zu ändern.

Ich begann meine innere Stimme ernst zu nehmen.

### AHA-Erlebnis im Film

Es ist 52 Jahre her seit ich den Film „Rat mal, wer zum Essen kommt“ gesehen habe. Ich war 16, angepasst, gehorsam und bemüht, um meiner Mutter keinen Ärger zu machen. In diesem Film geht es nicht nur um die damalige Rassenproblematik in den USA, sondern auch darum, die eigene Freiheit verantwortlich zu leben - obwohl die Eltern diese Freiheit nicht anerkennen. Sidney Potier - feierte vor kurzem seinen 93. Geburtstag - sagte im Gespräch zu seinem Vater: „Du sagst, was ich dir schulde. Ich schulde dir gar nichts. Du hast mich in die Welt gesetzt und von diesem Augenblick an schuldest du mir alles, was du mir geben konntest. Du hast kein Besitzrecht an mir und du weißt nicht was ich denke und was ich fühle und wenn ich mir noch so viel Mühe gebe, es zu erklären, du verstehst es ja doch nicht.“ Bei diesem Satz durchfuhr es mich abwechselnd heiß und kalt.

Mit 16 dachte ich, wenn ich meine Mutti in den Film mitnehme, dann versteht sie mich besser. Das konnte sie aufgrund ihrer Geschichte nicht, obwohl ihr der Film gefallen hat.

Mein AHA-Erlebnis hatte mit der Erkenntnis zu tun, dass der Generationenkonflikt auch für mich nicht zu lösen ist, aber ich habe vorgenommen, wenn ich selbst einmal Kinder haben sollte, dann vergesse ich diesen Gedanken nicht. Mein Sohn war 18, ich 42, als er seine erste Freundin nach Hause brachte. Wir haben fast eine ganze Nacht miteinander über die unterschiedlichen Sichtweisen geredet und anschließend habe ich mir den Film noch einmal angeschaut. Dabei habe ich mich gefragt, ob diese Meinung auch heute noch gilt, obwohl ich jetzt auf der Elternseite stehe? Für mich war es sehr klares JA.

### AHA-Erlebnis durch Musik

Für gewisse Dinge muss man nicht arbeiten, die fliegen einem zu. Vielleicht dauert es ein Leben lang, um das Geschenk zu erkennen, das man mit 9 Jahren bekam. Bei mir war es der Besuch von Mozarts Zauberflöte mit meinem Großvater. Der Zauber der Zauberflöte liegt für mich im Wahrnehmen des Ergriffenseins der geheimnisvollen Kräfte oder der guten Mächte. Tamino ahnt, dass es mehr gibt als augenblickliches Wohlfühlen - welches dem Papageno genügt - und ist er bereit, sich den Prüfungen, den Herausforderungen des Lebens zu stellen.

Papageno muss sich den Satz sagen lassen: „Dafür wirst du das himmlische Vergnügen der Eingeweihten nie fühlen.“ Könnte es sein, dass das himmlische Vergnügen, das eigentlich Menschliche, das spezifisch Humane ist? Ist es das, was sich weder messen noch wiegen lässt und mehr Erfüllung schenkt als alles andere? Überwindet dieses Humane körperliche Bequemlichkeit und seelische Oberflächlichkeit ohne moralische Besserwisseri?

Ich bleibe bewusst bei den Fragen und vermute, das Menschliche hat sehr viel mit der geistigen Dimension zu tun, die Viktor E. Frankl in seiner Logotherapie vermittelt: „Der Erfolgsmensch kennt nur zwei Kategorien, und nur in ihnen denkt er: Erfolg und Misserfolg. Anders der homo patiens: Seine Kategorien heißen längst nicht mehr Erfolg und Misserfolg; vielmehr bewegt er sich zwischen Erfüllung und Verzweiflung. Mit diesem Kategorienpaar stellt er sich senkrecht zur Linie der Erfolgsethik; denn Erfüllung und Verzweiflung gehören einer anderen Dimension an als Erfolg und Misserfolg.“ Gottsuche und Sinnfrage, V. E. Frankl