

Diplomarbeit
im Rahmen des Lehrgangs
Dipl. Psychologische Beratung
nach V. Frankl

Titel:
Erfolg als Geschenk

Anna Doppel

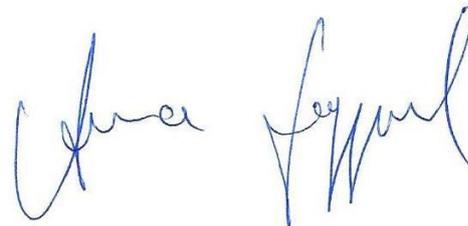
Eingereicht bei der Europäischen Akademie für Logotherapie und
Psychologie,
Lehrgang 2019 Klagenfurt

Abgabe: Dezember 2021

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre Ich eidesstattlich, dass die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst wurde und nur die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet wurden.

Finkenstein am Faaker See, Dezember 2021

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Ulrich Fink'.

Gender Erklärung

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Diplomarbeit auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet und die Sprachform des generischen Maskulinums angewendet.

Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	5
1.1. Persönlicher Bezug zum Thema	5
1.2. Zielsetzung und Fragestellung.....	6
2. Logotherapie nach Viktor Frankl.....	7
2.1. Viktor Frankl	7
2.2. Kurze Erläuterung der Logotherapie	8
3. Begriffsdefintionen.....	8
3.1. Dreidimensionales Menschenbild	8
3.2. Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz	9
3.3. Die drei Axiome der Logotherapie	9
3.4. Die drei Hauptstraßen zum Sinn	10
3.4.1. Die Säule der Leistungsfähigkeit.....	10
3.4.2. Die Säule der Liebesfähigkeit	10
3.4.3. Die Säule der Leidensfähigkeit	10
3.5. Existentielle Frustration – Noogene Neurose.....	11
3.6. Sinn - der Motor des Selbst und Qualitätskriterium.....	11
3.7. Dankbarkeit und die Kunst der Wertschätzung	11
3.8. Finale Vorleistung nach Elisabeth Lukas.....	13
3.9. Logotherapeutische Haltung.....	14
4. Erfolg – ein Nebeneffekt	16
5. Die Frage nach Erfolg	16
6. Resümee: Erfolg als Geschenk.....	21
Literaturverzeichnis.....	26

1. Einleitung

1.1. Persönlicher Bezug zum Thema

Immer wieder kam ich an einen Punkt in meinem Leben, an dem ich zurückschaute und mich letztendlich verwundert fragte, wie all das Schöne um mich herum entstehen und wachsen konnte und wie ich aus negativen Situationen sogar gestärkt hervorging. Probleme, die mir als pferdegestützter Coach und Reittherapeut über den Weg liefen, schienen sich jedes Mal wie von allein aufgelöst zu haben, die bekanntlich nächste Tür öffnete sich wie von selbst. Über all die Jahre sagte ich stets, dass mein Hof unter einem guten Stern steht, ohne eigentlich zu realisieren, was ich da sagte. Ich selbst war mir der Bedeutung meiner Worte nicht bewusst, hinterfragte sie aber auch nicht. Ich war einfach dankbar. Dankbar für meine Arbeit, meine Tiere und für die Menschen, die ich ein Stück ihres Weges begleiten durfte. Ich war immer zuversichtlich, dass wenn ich das Herz am rechten Fleck trage, wenn ich aus den für mich richtigen Gründen meine Arbeit verrichte, dann würde es mir gut ergehen. Und das tat es. Bis zu diesem einen Punkt in meinem Leben, wo ich genau diese Einstellung verloren hatte, um mich dann wieder ins Leben zurück zu kämpfen.

Erst im Laufe der Ausbildung zum Lebens- und Sozialberater nach V. Frankl verstand ich, dass ich ohne es zu wissen wieder diesem einfachen Prinzip gefolgt war, was mich jedes Mal in die richtige Richtung zog und was ich eine Zeitlang in meinem Leben verloren hatte: *„Je mehr man sich selbst vergisst – indem man sich einer Sache hingibt oder einem Menschen, den man liebt-, desto mehr ist man Mensch und desto mehr verwirklicht man sich selbst. Das, was als Selbstverwirklichung bezeichnet wird, ist keinesfalls ein Ziel, da man anstreben kann, aus dem einfachen Grund, dass man es in dem Maße, in dem man es anstrebt und anpeilt, auch schon verfehlt. Mit anderen Worten: Selbstverwirklichung ist nur als ein Nebeneffekt der Selbsttranszendenz möglich.“* (Frankl, Grundkonzepte der Logotherapie, 2015, S. 28) Als ich ein Ausbildungsinstitut suchte, um mich für meine Arbeit fortzubilden, gelangte ich nur

durch Zufall an die Europäische Akademie für Logotherapie und Psychologie. Nun, heute sehe ich dies nicht mehr als Zufall an, sondern als weitere Türe, die sich für mein Leben öffnete und dessen Pfad ich folgte. Mit der Zeit verstand ich, dass ich, ohne es damals zu wissen von meinem Sinn des Augenblicks tagtäglich erfüllt wurde. Ich wuchs in all meinen Aufgaben, die ich stets für meine Leute – wie ich sie immer nenne und natürlich für meine Pferde tat. Teil von Menschen werden zu dürfen, die sich mir anvertrauen, die mir ihre Kinder anvertrauen ist nicht selbstverständlich. Und so fragte ich mich immer wieder als eigene Vorsichtsmaßnahme aufgrund meiner harten Lektion des Lebens woran es liegt, dass mein Betrieb trotz der vielen Mitbewerber in diesem Bereich so hervorragend läuft. Was unterscheidet mich? Was lässt mich erfolgreich sein? Was hat mich wieder ins Leben zurückgerufen und all die Jahre beschützt und gestärkt, trotz immer wieder zunächst falscher Entscheidungen, trotz wirtschaftlicher Probleme? Nachdem ich mich nun 2,5 Jahre mit der Lehre von Viktor Frankl auseinandersetzen durfte, wurden meine Fragen beantwortet, mit einer Welle an Emotionen und neuen Gedanken.

Ich möchte mit dieser Arbeit für mich als zukünftiger logotherapeutischer Berater und vor allem als Mensch eine persönliche Erinnerung erstellen, die mich immer wieder an das unabdingliche "Für wen" erinnern soll und mich dabei genau an diesen Moment zurückführt, als ich diese Arbeit aus tiefster Dankbarkeit heraus verfasste. Diese Abschlussarbeit ist meine Erkenntnis meiner Reise bis hier her und meine Vision für den Weg, den ich noch beschreiten darf, sie ist mein Zeugnis für das Geschenk des Lebens, mein „wozu“ in meinem Dasein als bisheriger Coach.

1.2. Zielsetzung und Fragestellung

Das Problem ist, dass der Mensch nach vielem strebt, aber besonders nach Erfolg: Erfolg in der Liebe, in der Arbeit – Erfolg auf ganzer Linie. Wer erfolgreich zu sein scheint bekommt Geld und Macht – eines der höchsten Ziele unserer Gesellschaft. Höher, schneller, weiter ist die Devise. Die Menschheit misst automatisch eine Person

an ihrem Erfolg. Ob sie diesen zunächst hat oder nur verkauft ist dabei egal. Ja, das Bild des erfolgreichen Mannes nach Außen kann man verkaufen. Wie viele Menschen begegnen uns, die sich größer machen als sie sind, die mit aller Kraft den Menschen glaubhaft machen wollen, wie wichtig sie sind für die Gesellschaft. Dann treffen wir auch jene, die nicht oft genug betonen können, wie groß und einzigartig erfolgreich sie sind, die sich stets nach Bewunderung anderer Menschen zehren. Nicht selten werden all jene Menschen von Neid und Missgunst geführt. Die Maßlosigkeit nimmt immer mehr zu. Die eigenen Bedürfnisse sind die wichtigsten, das eigene Wohlergehen ist das Ziel. Alles andere ist untergeordnet und man spielt nur mit den anderen Menschen. Gilt es doch immer ein Statussymbol zu erhalten, niemandem an dem Thron rütteln zu lassen. Einige verfallen ihrer eigenen Lüge und drehen diese zu ihrer Wahrheit. Der Mensch meint von außen nach innen leben zu können. Und so führt der Mensch einen ständigen Kampf um Anerkennung – um Selbstbestätigung – um Zufriedenheit. Und diesen Kampf verliert jeder irgendwann – die Menschen brennen aus!

Wie schütze ich mich also vor dieser (erneuten) Fehlleitung? Und wie kann ich anderen Menschen helfen aus dieser Sackgasse zu entkommen?

2. Logotherapie nach Viktor Frankl

2.1. Viktor Frankl

Viktor E. Frankl wurde 1905 in Wien geboren. An der Universität Wien erwarb er den Doktor in Medizin, sowie den Doktor in Philosophie. Während des zweiten Weltkriegs war er drei Jahre u.a. in Auschwitz und Dachau inhaftiert. Viktor E. Frankl begründete die Logotherapie und Existenzanalyse, die auch als "Dritte Wiener Schule der Psychotherapie" bezeichnet wird. Er war Professor für Neurologie und Psychiatrie an der Universität Wien und 25 Jahre lang Vorstand der Wiener Neurologischen Poliklinik. Dazu hatte er diverse Gastprofessuren in den USA. Über 40 Jahre lang unternahm er zahlreiche Vortragsreisen in alle Welt. Er erhielt insgesamt 29 Ehrendoktorate von Universitäten auf der ganzen Welt und

schrieb 40 Bücher, die bisher in 54 Sprachen übersetzt wurden. Viktor Frankl starb 1997 in Wien.

2.2. Kurze Erläuterung der Logotherapie

Nach der Logotherapie ist jeder Mensch ein ursprünglich sinnorientiertes Wesen, mit eigenem Wertgefühl und einem freien Willen. Der Mensch besitzt die Freiheit, das eigene Leben selbst zu gestalten. Dabei ist der Mensch nicht nur frei, er strebt vor allem auch nach einem Sinn im Leben. Ist das Leben eines Menschen aus welchen Gründen auch immer sinnentleert, wird der Mensch körperlich und seelisch krank. Die Logotherapie hilft dann bei seiner Sinnsuche. Ziel ist es, dem Menschen zu einem freien, verantwortlichen und selbstbestimmten Leben zu befähigen. *„Die Logotherapie ist vielmehr auf die Zukunft ausgerichtet, nämlich auf die Sinnmöglichkeiten, die den Patienten in seiner Zukunft erwarten. Die Logotherapie ist eine sinnzentrierte Psychotherapie.“* (Frankl, Grundkonzepte der Logotherapie, 2015, S. 12)

3. Begriffsdefinitionen

3.1. Dreidimensionales Menschenbild

Das dreidimensionale Menschenbild der Logotherapie umfasst den Menschen mit dem Psychophysikum und der noetischen Dimension in seiner Ganzheit. Das Psychophysikum besteht aus der Physischen Dimension – in dieser sind alle biologisch-physiologische Körperfunktionen beinhaltet, sowie der Psychischen Dimension, in der unsere Emotionen und Kognitionen liegen. Das Psychophysikum kann erkranken. Mit der noetischen Dimension, auch geistige Dimension genannt, kann der Mensch zur Leiblichkeit, also der 1. Dimension und der Befindlichkeit als 2. Dimension Stellung nehmen. Viktor Frankl beschreibt die noetische Dimension als spezifisch human, also die Eigentlichkeit des Menschen.

3.2. Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz

Die Selbstdistanzierung in der noetischen Dimension, also die freie Wahl wie ich Stellung nehmen möchte, ist die notwendige Bedingung für die Selbsttranszendenz. Selbsttranszendenz bedeutet, dass der Mensch immer über sich selbst hinaus auf etwas verweist, das nicht wieder er selbst ist. Durch dieses Selbsttranszendieren verwirklicht er erst sich selbst. *„Der Mensch genügt sich von seinem Wesen her niemals sich selbst allein, sondern ist auf die Ergänzung durch andere Menschen angewiesen. Voraussetzung für die Selbst-Transzendenz sind ein gewisses Maß an Selbstdistanzierung und Werte als äußere Referenzpunkt, die Menschen eine Orientierung geben. Mit dieser Konstitution eines Menschen geht auch sein Vermögen zum Dialog und zur Begegnung einher.“* (Frankl, Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie., 1990) Neben der eigenständigen Willensentscheidung, liegt in der noetischen Dimension auch das Gewissen als Werte-ethisches Empfinden. Frankl bezeichnet das Gewissen als Sinnorgan, welches den Menschen zu sinnvollen Entscheidungen leitet. Das Erkennen von Sinn und der Wille zum Sinn liegen also in der Noetischen Dimension und führen gemeinsam zur Sinnerfüllung!

3.3. Die drei Axiome der Logotherapie

Die drei Axiome der Logotherapie beschreiben 1. die Freiheit des Willens, 2. den Willen zum Sinn und 3. den Sinn des Lebens. Das 1. Axiom besagt, dass der Mensch nicht frei von schicksalhaften Bedingungen ist, er aber frei ist, zu diesen Bedingungen Stellung zu nehmen. Der Mensch ist also nicht frei von, aber frei zu! Das 2. Axiom, der Wille zum Sinn stellt das Motivationskonzept der Logotherapie dar: Jeder Mensch strebt nach Sinnerfüllung – jeder Mensch möchte für etwas oder jemanden gut sein, der nicht wieder er selbst ist. Das 3. Axiom beschreibt die Sinnerfüllung, die immer die bestmögliche Antwort auf eine bestimmte Situation für den Menschen und sein Umfeld ist. Die Freiheit des Willens und der Wille zum Sinn werden als das Fundament des Menschengebäudes der Logotherapie bezeichnet,

der Sinn des Lebens als Dach. Die drei Säulen, auf denen das Dach aufliegt, werden die drei Hauptstraßen zum Sinn genannt.

3.4. Die drei Hauptstraßen zum Sinn

3.4.1. Die Säule der Leistungsfähigkeit

Die Leistungsfähigkeit wird durch die Wahrnehmung schöpferischer Werte immer neu motiviert. Ein gewisser Rhythmus, als Basis der schöpferischen Werte gibt dem Menschen Struktur und somit Sicherheit. Der Mensch erbringt durch seine Kraft, Fantasie, Fähigkeiten und Talente dann am besten Leistung, wo er individuell schöpferisch aktiv werden kann.

3.4.2. Die Säule der Liebesfähigkeit

Der Mensch ist von Natur aus auf Zuwendung und Kooperation ausgelegt. Jeder sehnt sich nach einem Gegenüber. Die Basis dieser Säule ist die Wärme. Durch die Wahrnehmung von Erlebniswerten, wird die Liebesfähigkeit immer wieder neu motiviert. Die Frage nach: Für wen oder für was der Mensch etwas tut, führt zur Selbstverwirklichung. Fehlt diese Säule, wird der Mensch lieblos und egozentrisch.

3.4.3. Die Säule der Leidensfähigkeit

Die Leidensfähigkeit ist wichtig für die Identitätsbildung des Menschen. Um alle Facetten des Lebens zu bewältigen, muss die Säule der Leidensfähigkeit entwickelt werden. Sie bedeutet, dass der Mensch lernt durchzuhalten, Frustration auszuhalten, verzichten, aber auch loslassen kann. Hierbei sind die Einstellungswerte das Wichtigste: Auch in Leidenssituationen muss der Mensch die äußeren Bedingungen überwinden und sich in Haltung und Handlung aufrichten: Er muss Leidensfähigkeit erlangen!

3.5. Existentielle Frustration – Noogene Neurose

Kann der Mensch seine Werte nicht leben und wird sein Wille zum Sinn auf Dauer frustriert, gerät der Mensch in eine existentielle Frustration. Dies kann zu verschiedenen Noogenen Neurosen führen, wie zu Depressionen, Ängste und Phobien, aber auch zu übermäßigem Geltungsdrang, forciertes Luststreben, Süchte oder lähmender Trägheit. Die Noogenen Neurosen haben ihren Ursprung also in der noetischen Dimension. Nur über die Wiedergewinnung innerer Sinnerfüllung ist eine seelische Gesundheit wieder möglich.

3.6. Sinn - der Motor des Selbst und Qualitätskriterium

Jede gesetzte Handlung setzt ein sinnvolles Ziel voraus, wodurch der Mensch die Kraft hervorbringt diese auch durchzuführen, wenngleich auch Hürden überwunden werden müssen. Der Sinn ist also der Motor des Selbst. Der Sinn ist aber auch „*Qualitätskriterium der Selbstentfaltung und der Selbstentwicklung*“ (Lukas, Den ersten Schritt tun, 2019, S. 15), in dem wir uns stets die Frage stellen sollten, *Was von und in mir selbst ist würdig und wert, verwirklicht und entwickelt zu werden, und was nicht?* (Lukas, Den ersten Schritt tun, 2019, S. 16) Empfinden wir etwas als nicht würdig, werden wir es mit aller Wahrscheinlichkeit nicht verwirklichen. Der Mensch ist frei in seiner Entscheidung, welche Potenziale er verwirklichen will. Diese gilt es dann zu verantworten. Es geht also nicht darum alle möglichen Potenziale zu entfalten, sondern darum bewusst zu wählen, das Beste aus sich herauszuholen.

3.7. Dankbarkeit und die Kunst der Wertschätzung

Dankbarkeit erfährt der Mensch nur durch die Selbsttranszendenz. Um in den unbewussten Vollzug der Selbsttranszendenz zu gelangen, benötigen wir die notwendigen Bedingungen der Selbstdistanzierung. Entscheidend ist also wieder, wie ich zu den Dingen Stellung nehme: Sehe ich nur das, was ich nicht bekommen

habe, oder erfreue ich mich an dem, was ich bereits alles habe, was mir alles geschenkt wurde? Dankbarkeit ist eine Lebenshaltung. Es sind die kleinen Dinge im Leben, die ein Leben lebenswert machen. Alles mir Geschenke ist keine Selbstverständlichkeit. Keine Geste, Hilfestellung oder Freundlichkeit ist selbstverständlich. Doch bemerke ich all diese Dinge oder sehe ich sie doch als selbstverständlich an? *„Ich handle nicht nur gemäß dem, was ich bin, sondern ich werde auch gemäß dem, wie ich handle.“* (Frankl, Viktor Frankl Zentrum Wien, 2021) Wir prägen uns durch die Haltung, die wir einnehmen und die Handlungen, die von uns ausgehen. Immerwährend gestalten wir uns Selbst und reifen zur Persönlichkeit. Verliert der Mensch Dankbarkeit, so verliert er letztendlich sich selbst, er verliert den Blick auf das eigene Leben.

Die Dankbarkeit geht mit der Wertschätzung einher: *„Was ist die Essenz der Dankbarkeit? Es ist die Wertschätzung. Man kann nicht dankbar sein, ohne zu wissen, wofür; und das Wofür beschreibt einen Wert.“* (Lukas, Auf das es dir wohl ergehe, 2006, S. 241-242). Durch fehlende Wertschätzung entstehen Kränkung, Neid, zerstörerisches Schweigen, Arroganz und Aggression. Nur Menschen mit gutem Selbstwert sind in der Lage, anderen Anerkennung und Respekt entgegen zu bringen. Wenn ich nun dankbar bin für mich und mein Leben und für alles, was sich in meinem Leben befindet, wenn ich mein Leben zu wertschätzen weiß, dann bin ich auch in der Lage mein Gegenüber wertzuschätzen, nicht nur in seinem Haben, sondern vor allem in seinem Sein – in seiner Einzigartigkeit.

*Da gibt es welche,
die huldigen dem Prinzip:
„Alles oder nichts“...
Schnell kommt ein Leid,
und es bleibt ihnen „nichts“.*

*Dann gibt es andere,
die rümpfen die Nase:
„Alles ist nichts“...
Schnell kommt ein Glück,
und es bleibt davon „nichts“.*

*Noch gibt es andere,
die können in allem
„etwas“ finden...
Komme Leid oder Glück,
sie verlieren „nichts“.*
(Lukas, *Worte können heilen*, 2003)

3.8. Finale Vorleistung nach Elisabeth Lukas

Eine gemeinsame Aufgabe verbindet Menschen miteinander. Schwierige Bedingungen schmieden Paare zusammen, bei einfachen Bedingungen entsteht Disharmonie. Äußere Schwierigkeiten sind oft der Hintergrund aus denen eine gemeinsame Aufgabe entsteht, nämlich diese zu meistern. Das Gemeinsame ist das Verbindende. Wenn die Schwierigkeiten, also das Gemeinsame wegfallen, verschwindet die "Aufgabe" und es entsteht ein Vakuum, ein existenzieller Leerlauf und die Partner sind angeödet und frustriert. Genau dann wendet sich jeder nach Außen, um zum Beispiel nachzuholen, was er meint versäumt zu haben oder zu bekommen, was er meint zu verdienen. Und das hält die Ehe dann nicht (mehr) aus. Ehen zerbrechen meist an Kleinigkeiten, an ständigen kleinen Stichen, an Reibereien im Alltag. Um diesen Teufelskreis der Streitigkeiten zu durchbrechen bedarf es einer finalen Vorleistung – ein Vorschuss an Liebe. Die finale Vorleistung bedeutet, dass sich der Mensch sich fragen muss, welchen Beitrag er freiwillig und ohne Anspruch auf Gegenleistung bereit ist zu leisten, um diese Streitigkeiten zu durchbrechen. So wird dieser Teufelskreis von Mal zu Mal brüchiger. Wenn sogar beide Partner gleichzeitig in die finale Vorleistung gehen, verschwindet der Teufelskreis sofort. Mit dem Blick auf die für sich empfundenen Werte und vom Partner gewünschten Eigenschaften, kann man Bezug auf die individuelle Entwicklung beider Partner nehmen und den Bogen zur selbsttranszendenten Zuwendung des Partners spannen: Der Mensch trägt dazu bei, dass der Partner das was er braucht erhält und seine besten Seiten entwickeln und leben kann. Es ist die freie Entscheidung sich für das Wohlergehen des Partners und des eigenen

Ichs einzusetzen und die Verantwortung für das eigene Handeln in der Beziehung zu übernehmen: Gibt es im Freiraum des Betreffenden überhaupt noch ein Ja zum anderen? Der Grund für das glücklich sein, auch und gerade in einer Beziehung, ist eine sinn-erfüllende Aufgabe, von der jeder Partner weiß, dass er gut und wichtig ist, dass er für etwas gebraucht wird. Gerade in einer Ehe spielt das "voneinander" oder das "füreinander" gebraucht werden, aber auch das beide gemeinsam für etwas gebraucht werden eine große Rolle, was unbedingt wiedergefunden werden muss. Final bedeutet nicht nur endgültig, sondern auch den Zweck betreffend.

Final zu denken und zu handeln durchbricht also den Teufelskreis des Wartens: Man fokussiert das sinnvolle Ziel und agiert dementsprechend. Nicht nur in Partnerschaften ist die finale Vorleistung ein wichtiges Instrument, sondern in allen zwischenmenschlichen Beziehungs- und Arbeitsebenen, wie in der Familie, bei der Arbeit, bei der Ausbildung, im alltäglichen Leben. Die finale Vorleistung ist also auch der Vorschuss an Vertrauen, es ist der starke Glauben in und an den Mitmenschen, das Wahrnehmen und Öffnen seines Gegenübers und somit Teil der logotherapeutischen Haltung.

3.9. Logotherapeutische Haltung

Jede einzelne Person ist ein absolutes Novum: *„Person-Sein heißt Anders-Sein: Der Mensch ist Person, weil er anders als alle anderen Menschen, also einmalig und einzigartig ist.“* (Biller & de Lourdes Stiegeler, 2017, S. 294)

In der logotherapeutischen Beratung stelle ich mich neben den Menschen und schaue mit ihm auf sein Leben. Ich zeige ihm seine Möglichkeiten der Entwicklung, ohne ihm seine Entscheidung oder seine Gestaltungsfreiheit abzunehmen. Ich animiere den Menschen. Ich begegne ihm also mit Würdigung in seiner Einzigartigkeit und nehme dadurch automatisch eine positive Haltung ein: Ich begegne nicht der Krankheit, nicht dem Symptom, sondern dem Menschen dahinter. *Wenn wir den Menschen so nehmen, wie er ist, dann machen wir ihn schlechter. Wenn wir ihn so nehmen, wie er sein soll, dann machen wir ihn zu dem, der er werden kann“* (Frankl, Viktor E. Frankl zitiert J. W. Goethe, 2018) Das

Erkennen und Begegnen des Menschen in seiner Einzigartigkeit ist bereits die größte Stütze. Die dritte Säule nach Viktor Frankl zeigt uns: allein, dass der Mensch ist, hat Sinn! Wir kennen den Übersinn des Menschen nicht, aber wir wissen: Weil er da ist, hat der Mensch zu Leben – hat er seinen Sinn, seine Aufgabe, aber er entscheidet – er darf entscheiden! Jeder Mensch hat seinen Sinnauf Ruf und es liegt an ihm diesem zu folgen.

Wie verhält es sich nun mit der logotherapeutischen Haltung als Lehrbeauftragter? Einfach gesagt: nicht anders. Als Lehrbeauftragter ist es mein größtes Gut mein Wissen mit dem Herzen weiter zu geben. Ich schenke mein Wissen, ohne etwas zurück zu erwarten. *Wollen wir nun eine Brücke schlagen von Mensch zu Mensch - und dies gilt auch von einer Brücke des Erkennens und Verstehens - , so müssen die Brückenköpfe eben nicht Köpfe, sondern die Herzen sein.* (Frankl, Aphorismen, 2021) Die Logotherapie zeigt uns, dass das selbstlose Geben mit so unendlicher Größer zu uns zurückkommt.

Das Lehren ist also keine Bühne der Selbstverwirklichung, sondern es ist auch das Werden am Du! Mit jedem Schüler, mit jeder Begegnung eröffnet sich auch für den Lehrbeauftragten seine Möglichkeit des Wachsens, es öffnet das Werden. Ich schenke mein Wissen mit der Begegnungshaltung, dass die Schüler in die Welt gehen in ihrer Einzigartigkeit. Ich animiere sie über sich hinauszuwachsen. Ich gebe ihnen Raum.

„Werte kann man nicht lehren, sondern nur vorleben!“ (Frankl, Aphorismen, 2021) So auch die logotherapeutische Haltung, die also keine alleinig dem Logotherapeuten in der Beratung vorbehaltenen Haltung ist, sondern eine Lebenseinstellung meinem Mitmenschen gegenüber in jeder Situation: Mein Begegnung und mein Zugehen auf die Menschen als sinnvolles und wertvolles Wesen definiert meine logotherapeutische Haltung. Das heißt alles was ich mache bestimmt mein Sein.

4. Erfolg – ein Nebeneffekt

In jeder Situation steckt eine Sinnmöglichkeit. Wenn der Mensch diese Sinnmöglichkeit erkannt hat und verwirklicht, erhält er als unbeabsichtigten Nebeneffekt nicht nur Erfolg, sondern verspürt Zufriedenheit, wodurch die Selbstsicherheit und Selbstwirksamkeit zunehmen. Viktor Frankl warnt vor Erfolg als ein Streben - vor allem nach Bedeutung: *„Strebe nicht nach Erfolg. Je mehr Sie darauf zielen und es zu einem Ziel machen, desto mehr werden Sie es vermissen. Denn Erfolg kann ebenso wie Glück nicht verfolgt werden; es muss folgen, und es tut dies nur als unbeabsichtigte Nebenwirkung des persönlichen Engagements für eine größere Sache.“* (Frankl, ICHI.PRO, 2020) Erfolg ist also ein Geschenk, das ich nur mit Bescheidenheit und Dankbarkeit betrachten sollte *„Der Misserfolg wird mich nicht beirren, und der Erfolg wird mich nicht verführen“* war Frankls Motto, das ihm zeitlebens half, in den Wogen zwischen mancher gehässiger Kritik durch Fachkollegen und den Faszinationsstürmen seiner Fans treu auf seinem Weg zu bleiben. Er war gelassen und bescheiden und hing sein Herz nicht an seinen Ruhm, was vermutlich seine optimale Trumpfkarte war. Glück und Ruhm stellen sich, wenn dann unbeabsichtigt und unangestrebt ein. *Wer treu auf seinem Weg bleibt, jagt keinen Erfolgen hinterher und brennt nicht aus.“* (Lukas, Elisabeth Lukas Archiv, 2018)

5. Die Frage nach Erfolg

Immer wieder werde ich in meiner Praxis bei Businesscoachings mit der Frage nach Erfolg konfrontiert: „Wie werde ich erfolgreich?“, „Warum bin ich nicht erfolgreich?“, „Wie werde ich erfolgreicher?“.

Dazu möchte ich ein kleines Fallbeispiel aus dem Sommer 2021 anführen. Jeder Coachee erhält nach einem Coaching ein persönliches Resümee von mir, ein Gedankenstütze zum Nachlesen. So auch David¹, 40 Jahre, ehemaliger Profiradrennsportler und nun Life & Motivations-Coach. David absolvierte bei mir

¹ Aufgrund meiner Verschwiegenheitspflicht wurden Namen und ehemaliger Beruf verändert.

ein Train-the-trainer Einzelcoaching im Ausmaß von 3 Einheiten. Er kam mit der Fragestellung des „eigenen Erfolgs“. Seine Coachingkarriere stagnierte (für ihn) und er haderte immer wieder mit seinem plötzlichen Karriereende im Profisport aufgrund von Krankheit und wollte nicht mehr „nur“ über diese ehemalige Karriere gemessen werden: Er wollte in seiner neuen Rolle gesehen werden und nicht als Ex-Profisportler, dessen Bekanntheit ihm Türen öffnet, die ihm sonst verschlossen bleiben würden: Er wollte als der „Coach David“ Erfolg haben!

Lieber David,

„Wer bist Du, wenn Du niemand sein musst“, war meine Anfangsfrage an Dich und ich erweitere diese Frage auf: „Wer bist Du?“. Ein wenig durftest Du mich kennenlernen, so dass Dich die Erweiterung der Frage auf ein Minimum ihrer selbst nicht verwundern dürfte. Aber diese Frage hast Du letztendlich selbst gestellt, als Du meintest: Du bist/willst kein (ehemaliger) Radprofi mehr sein. Die schlechte Nachricht lautet: Du kannst Deine Vergangenheit und die Wirkung auf das Jetzt nicht ändern. Die gute Nachricht lautet: Es liegt in Deiner Hand Deine volle Scheune der Vergangenheit zu nutzen, um die Zukunft zu gestalten. Und ja, Deine Sportkarriere hilft Dir als Sprachrohr, hilft Dir gesehen zu werden, lässt Dich abkürzen in einer gewissen Weise, auch wenn Du selbst vielleicht meinst, dass Dir diese Abkürzung nicht zu steht. Als Unternehmerin kann ich Dir sagen: Nutze die Abkürzung in vollen Zügen, auch wenn es heißt, dass Du vielleicht hier und da etwas schneller dazulernen musst, nämlich lernen musst auf Dich und Dein „Wozu“ zu vertrauen.

Wie ich im Gespräch bereits erwähnt hatte, hast Du einen harten Kampf und intensive Arbeit hinter Dir, Du stehst also auf einem ganz anderen Punkt in Deinem Leben, als 99% der Coachees, die Du selbst coachen wirst. Du weißt, was Kampf, Sieg, Niederlage, ... bedeuten und Du hast Deinen Preis gezahlt, aber auch Deinen Lohn erhalten.

„Der Mensch sieht nur das Stoppfeld der Vergänglichkeit – aber er sieht nicht die vollen Scheunen der Vergangenheit. Im Vergangensein ist nämlich nichts unwiederbringlich verloren, vielmehr alles unverlierbar geborgen.“ (Viktor E. Frankl)

Ich möchte Dir aus diesem Zitat eine Frage stellen:

Kennst Du den Platz in Deiner Scheune, wo die Dankbarkeit liegt? Die Dankbarkeit für all Deine Erfahrungen, für Deine Erkenntnisse, für all die Wut, Trauer, Sorge, Liebe, Schönheit, für Deinen Weg bis hier hin, für die Möglichkeiten in Deiner Vergangenheit – für den Erfolg und Misserfolg?

Nimm diese Dankbarkeit und lass sie Dich begleiten.

Denn aus der Dankbarkeit und all ihrer Blickwinkel wirst Du Dein „Wozu“ sehen und wirst erkennen, dass nicht das wozu auf Dich bezogen, sondern das „für was oder für wen“ den Sinn im Leben definiert.

Erfolg ist ein fast heroisches Wort geworden in unserer Gesellschaft und vor allem eines der am meisten fehlinterpretierten und das am meisten missverstandene Wort. Viele Menschen streben nach Erfolg. Im Sport, im Geschäft, in der Filmindustrie! Und wie viele Menschen sind erfolgreich und gleichzeitig einsam und unglücklich. Nur warum?

Vor 2 Wochen hatte ich ein Coaching mit einem sehr erfolgreichen, also sehr gut gebuchtem Schönheitschirurgen. Geld, Ansehen – alles vorhanden. Und er? Unglücklich, leer – gehetzt von seinem Erfolg und dem Erfolg nach hetzend. Ich fragte ihn, warum er damals entschieden hatte Chirurg werden zu wollen. Seine Antwort: er wollte helfen. Er wollte zum Beispiel Menschen, die durch einen Unfall schwer entstellt wurden, ein Leben wiedergeben. Er wollte Freude schenken. Echte Freude. Und nun fand er sich in einer Gesellschaft wieder, die nur seine Dienste in Anspruch nahm, um einem Schönheitsideal zu entsprechen, was Ihnen die Welt auferlegt – mit nichts zufrieden, ständig der Hast nach äußerer Perfektion entsprechend und von ihm wurde verlangt, dass auch er dieser äußeren Perfektion entsprach. Warum er diesen Weg einschlug? Weil er das viele Geld sah, den Ruhm, den Erfolg!

Was ich mit diesem Beispiel sagen will ist, dass ein „Ich“ kein sinnerfülltes und somit erfülltes Leben bringt, sondern nur ein „wozu“ - ein „für wen oder auch für was“, wenn ich meine Arbeit AUF jemanden oder auf etwas hin richte, weg von meiner selbst. Nicht für den Ruhm, oder für das Geld, sondern für mein Gegenüber. Das ist für mich die Definition von Coaching, die Definition von erfolgreich ein Unternehmen aufbauen, die Definition von einem erfüllten Leben. Was sind meine

Beweggründe? Für wen tue ich das?

Die persönliche Sinnverwirklichung ist also nicht auf den eigenen Erfolg ausgerichtet. Sie ist ausgerichtet auf eine Aufgabe, die außerhalb meiner selbst liegt, oder auch ausgerichtet ist auf Menschen, deren Leben ich ein Stück bereichern kann, eben so, wie Du als Coach Deine Aufgabe siehst. Und ich verspreche jedem, dass wenn er diesen Gedanken, diese Einstellung und Ausrichtung im Herz trägt und ihn nach außen lebt, dass er Erfolg haben wird. Denn sein Ziel etwas zu geben wird in jedem Fall erreicht und der gesellschaftlich definierte Erfolg stellt sich dann automatisch ein, wird mir also geschenkt und somit wird Erfolg tragbar. Das ist das entscheidende.

Wir sprachen auch darüber, dass man den Menschen dort abholen muss, wo sie stehen. Anders gesagt: Alle deine Coachees stehen irgendwo und warten darauf abgeholt zu werden. ABER: es geht nicht um das Abholen, sondern um das eigenständige Losgehen. Wir als Coaches warten mit Ihnen an ihrem Ort, bis sie bereit sind weiterzugehen. Für mich war dieses Bild sehr lehrreich, denn anfangs wollte ich immer alle Menschen am liebsten Huckepack nehmen und für sie loslaufen. Ich habe es sehr schnell bereut, denn es war meine Kraft die schwand. Ich glaubte Ihnen ihre Verantwortung abnehmen zu können und letztendlich war ich es, die ihrer Meinung nach versagt hatte. Es geht nicht darum sie aus dem Meer zu retten, sondern Ihnen zu zeigen, wie man schwimmt. Anders gesagt: „Gras wächst nicht schneller, auch wenn man daran zieht!“

Das bedeutet nichts anderes als: jeder hat seine Verantwortung zu tragen und es liegt an jedem einzelnen, was er bereit ist zu tun. Ich als Coach kann den Coachees nur mich und meine Werte in meiner Authentizität vorleben, kann sie einladen in meine Welt einzutauchen und ihnen die Möglichkeit geben für sie passende Dinge mitzunehmen, kann ihnen Werkzeuge zeigen. Und das kommuniziere ich und zwar sehr deutlich! Das ist im Übrigen meine Abkürzung, die ich mit jedem gehe. Denn die Umwege zu dieser Erkenntnis sind sehr Nerven raubend, vor allem für den Coach. Das bedeutet also, dass ich zwar mit Ihnen an ihrem Ort warte, aber nicht bereit bin zu lange zu verweilen. Ich zeige Menschen ihre Opferrolle sehr schnell auf. Das bin ich, das ist ein Teil von mir, zumindest jetzt in diesem Moment. Wer Du bist, David, das gilt es für Dich herauszufinden.

Nun, wer bist Du, David?

Wenn ich eines weiß, dann das ich für „wer bin ich“ nie eine Definition geben werde können. Und für diese Erkenntnis bin ich unendlich dankbar, denn sie nimmt jeden Druck von mir. Ich habe viele Eigenschaften, Angewohnheiten, Denkweisen, und jede kann ich in jeder Sekunde meines Lebens verändern. Ist das nicht ein schöner und vor allem beruhigender Gedanke? Ist es nicht schön zu wissen, dass unser „sein“ sich stetig verändert – nämlich wachsen kann - mit jeder Begegnung, jedem Ereignis?

Wenn ich ein Wort für das „sein“ für mich finden müsste, dann wäre es Dankbarkeit - für alles und jeden in meinem Leben, für jede noch so dunkelste Minute, die mir in den schönsten Momenten meines Lebens noch einmal mehr die Schönheit präsentiert hat. Und ja, manchmal ist das Leben beschissen. Und dann sage ich mir: If nothing goes right – go left. Ich lasse dann die nicht so guten Dinge stehen, lasse sie in ihrer Berechtigung da zu sein, aber entscheide mich von ihnen weg zu gehen. Ich mache mir meine Verantwortung und meinen freien Willen bewusst und bin auch dafür unendlich dankbar, dass uns diese Möglichkeiten gegeben sind.

Und zum Schluss möchte ich Dich noch etwas Besonderes fragen:

Was bedeutet denn eigentlich authentisch sein für Dich und welchen Wert hat Authentizität für Dich?

Mit dieser Frage möchte ich mich nun verabschieden und mich für einen wunderbaren Nachmittag bedanken. Ich möchte mich vor allem dafür bedanken, dass ich den wahren David kennenlernen durfte, dass Du mir Dein Vertrauen geschenkt hast.

Ich glaub an Dich, David!

Alles Liebe, Anna

Jeder Mensch möchte auf gewisse Art und Weise Erfolg haben. Die Menschen behaupten oftmals, dass es in der Natur des Menschen liegt erfolgreich zu sein und führen dabei die Triebe an. Frankl entgegnet diesem mit der Erkenntnis, dass der Mensch im Gegensatz zum Tier frei gegenüber seinen Trieben ist: Durch die noetische Dimension ist uns die freie Wahl gegeben, uns zu den Dingen

einzustellen. Selbstverwirklichung darf und kann also nicht auf Kosten anderer entstehen. Das Gegenüber darf nie das Mittel zum Zweck sein. Werden wir doch erst zum Menschen, wenn wir die Person und in weiterer Folge die Einmaligkeit und Einzigartigkeit des Wesens vor uns wahrnehmen und unser Handeln um einer Sache Willen oder um eines Menschen Willen geschieht.

Die Menschen sind sehr kreativ, wenn es darum geht ihren Erfolg und ihr Glück zu definieren. In den meisten Fällen ist es noch nicht einmal der gefundene Euro auf der Straße, sondern gleich der Millionengewinn. Auch ist es nicht der eine durch den Coach unterstützte Mensch, sondern die hohe Anzahl der Follower auf Instagram. Viele geben an „einfach nur glücklich sein zu wollen“. Doch auch das Glück wird meistens nur durch das „eigene Haben“ definiert. Sie machen sich Abhängig von dem Bild nach Außen und laufen einer Fiktion nach, die sie irgendwann frustrieren lässt. Denn hierbei geht es um Selbstverwirklichung, die nicht über sich selbst hinaus auf etwas anderes verweist, sondern rein auf sich selbst konzentriert ist. Sie verfolgen also etwas, was aber nur erfolgen kann.

Viktor Frankl hing sein Herz nicht an den Ruhm. Er hing sein Herz an die Menschen, denen er mit seiner Lehre helfen wollte. Aus tiefster Überzeugung lebte er für seine Mitmenschen. Und dies machte ihn gelassen und bescheiden, war sein Blick doch immer auf das „Für“ gerichtet. *"Wenn man nach den letzten Ursachen und tiefsten Wurzeln, dem verborgenen Grund meiner Motivation, die Logotherapie zu kreieren, fragt, dann kann ich nur einen nennen, der mich dazu bewogen hat und unermüdlich weiterarbeiten lässt: das Erbarmen mit den Opfern des zeitgenössischen Zynismus, wie er sich in der Psychotherapie breit macht, in dieser miesen Branche."* (Frankl, Dem Leben Antwort geben, 2017)

6. Resümee: Erfolg als Geschenk

Erfolg und Glück sind nicht zu erarbeiten, sondern nur als Geschenk zu erhalten. Für mich beginnt es bereits mit der Dankbarkeit, es ist die Basis. Dankbar zu sein für die Möglichkeit etwas tun zu dürfen und in diesem Tun aufzugehen, eben weil ich es für etwas oder für jemanden tue, dankbar zu sein überhaupt hier sein zu dürfen. Dankbar zu sein für all das, was mir von den Menschen entgegengebracht wird, um in und mit dieser Wertschätzung wieder etwas für den Menschen

zurückzugeben. Und so scheint es ein nicht endender Kreislauf zu sein, in dem ich mit jedem Handeln und jedem Erhalten meine kleine Welt vergrößere und gestärkt werde. Es scheint manchmal fast so, als die Dankbarkeit und Wertschätzung aus den Köpfen und vor allem aus den Herzen der Menschen verschwunden ist. Dankbarkeit zu haben für die Gabe oder auch das Potential in mir, das ich aus mir das Beste herausholen kann und darf - und dass ich meine Werte vorleben darf. Dass ich dieser Welt ein kleines Stück helfend beiseite stehen kann, durch mein Tun. Es sind die kleinen, oftmals am Rande geschehenden, aber eben die selbstlosen Dinge, die eine wahrhaft unglaubliche Wirkung haben: Das von Herzen geben. Ich durfte in jungen Jahren eine Erfahrung machen, die mich mein Leben lang begleitet hat, auch wenn sie lange Zeit aus meinem Kopf verschwunden war. Ich möchte diese Begebenheit hier einbringen, weil ich nun weiß, dass sie als Antwort auf meine Fragen immer in meinem Unterbewusstsein war und mich genau diese Begegnung und das Gefühl daraus all die Jahre nicht nur begleitet, sondern geschützt und Handeln hat lassen. Mir wurde schon damals das Besondere in und an dieser Welt als Geschenk gegeben, was ich erst im Laufe der letzten Zeit richtig verstehen lernen durfte:

Im Alter von knapp 17 Jahren arbeite ich in einer Bäckerei in Berlin an den Wochenenden, um mir ein zusätzliches Taschengeld zu verdienen und um mich gekonnt vor den Sonntagskirchen zu drücken. Und so stand ich auch an diesem Sonntag in einer Filiale, wo ich nur ganz selten aushalf, nämlich immer dann, wenn das Grundpersonal krank war. Ich kann mich noch genau daran erinnern, wie ich mit meiner Kollegin über die Preise des Erdbeerkuchens diskutierte, der damals 3,99 DM kostete und ich das als Wucher empfand. Dazu hatten wir ein Sonderangebot bei den Croissants, nämlich 2 Croissants zum Preis von einem. Am späten Vormittag kurz vor Ladenschluss ging die Tür der Bäckerei auf und eine alte betagte Dame kam zur Tür herein, schaute mit sehr lieben und wachen Augen die Auslage an und sagte: Sie könne sich nicht viel leisten, aber heute würde sie sich gerne die 2 Croissants gönnen. In diesem Moment durchzog es mich eiskalt, denn die Croissants waren kurz zuvor ausverkauft gewesen, so dass ich ihr mitteilen musste, dass es leider keine mehr gab. Die alte Dame schaute mich an, lächelte und sagte, dass das nicht schlimm sei. Sie linste auch zu dem

Erdbeerkuchen und ich sagte ihr, dass dieser leider 3,99 DM das Stück kostete. Ich wusste, was ihre Antwort sein würde und so sprach ich ganz leise. Aber sie hörte mich und sagte: Der Kuchen sieht fantastisch aus, aber den könne sie sich wirklich nicht leisten. Aber das wäre gar kein Problem, sie nimmt dafür 2 Semmeln. Ich packte ihr die Semmeln ein, sie bezahlte und ging zur Tür hinaus. Ich sah ihr nach und plötzlich griff ich zum Erdbeerkuchen, legte 2 Stück auf eine Pappe, packte sie ein und rannte ihr nach. Die Dame war noch nicht weit gekommen, sie stand noch quasi vor der Tür, als ich ihr den Kuchen gab und sagte: "Mit den besten Wünschen von der Bäckerei Hilbig möchte ich Ihnen diesen Kuchen schenken." Die Dame schaute mich an und hatte Tränen in den Augen, nahm meine Hand und sagte: Das was sie mir gerade gegeben haben, wird ihnen tausendfach zurückgegeben werden! Ich sah die Damen nie wieder!

Wie schütze ich mich also vor einer Fehlleitung - vor dem Mammon Erfolg?

In dem ich folgende Frage in meinem Herzen trage: Wie kann ich die Dankbarkeit für all das Gute in meinem Leben und auch für all die negativen Erfahrungen die mich so stark haben werden lassen nutzen, um auch in weiterhin Menschen wie dieser alten Dame auch nur kleine Freuden zu beschenken? *„Aus dem Immerwieder-Gutes-Tun wird schließlich das Gut-sein.“ (Frankl, Viktor Frankl Zentrum Wien, 2021)* Ja, ich schöpfe Kraft aus meiner Dankbarkeit. Ob Erfolg und Glück, aber auch Misserfolg und durchaus auch Traurigkeit, jedes dieser Begebenheiten ist Teil unseres Lebens und muss auch Teil sein. Denn ohne die negativen Dinge, würden wir gar nicht wissen, was Wertschätzung bedeutet und wie sie sich anfühlt. Ich bin dankbar dafür, manchmal „nicht so sein zu müssen“ und manchmal „so sein zu dürfen“. Ich treffe immer wieder Menschen, die mich und meine Einstellung, meine Haltung herausfordern. Und es war definitiv ein intensiver Lernprozess der letzten Jahre mich davon nicht beirren zu lassen. Wie oft habe ich mich selbst in Frage gestellt, habe über mein Tun nachgedacht. Auch ich war mal dem Nachjagen des Erfolges verfallen und musste dafür bitter bezahlen. Ich verlor alles, meine gesamte weltliche Existenz. In dieser Zeit fiel mir wieder die Geschichte in der Bäckerei ein und ich begann darüber nachzudenken, was die Worte der alten Dame eigentlich bedeuteten und warum ich sie treffen durfte. Ich begann darüber

nachzudenken, was mich in diese zunächst aussichtslose Lage gebracht hatte. Anfangs beschuldigte ich alle Beteiligten mir Böses gewollt zu haben. Ich sah mich als Opfer, als unschuldig fehlgeführter Mensch, der den Machenschaften um sich herum ausgeliefert war. Und die kurze Erleichterung aus diesen Gedanken schwang sehr schnell um in eine tiefe Traurigkeit: Warum musste das mir passieren? Als ich über mein Leben bis dahin nachdachte, fiel mir also wieder die Begegnung mit der alten Dame ein und ich wurde angezogen von diesem Gefühl, von der Dankbarkeit und Wertschätzung, die mir von der Dame entgegengebracht wurde. Was war ihr Grund gewesen? Es war ihre Antwort auf mich. Und so wurde mir bewusst, dass ich einige Zeit in meinem Leben aus den falschen Gründen heraus agiert hatte, dass ich dieser inneren Stimme den Rücken gekehrt hatte, dass ich mein „Für“ verloren hatte. Jetzt weiß ich, dass mein Versuch der für mich damaligen Sinnerfüllung nicht die bestmögliche Antwort auf eine bestimmte Situation für mich und mein Umfeld war, sondern dass ich nur nach Erfolg, nach Ruhm und nach Größe strebte. Ich übergab mein Gewissen und ließ mich leiten vom äußeren Schein. Und ohne es damals wirklich zu wissen, ohne dem ganzen einen Namen geben zu können, schaffte ich 2016 einen wundervollen Neuanfang, immer in Begleitung der Worte der alten Dame, der ich dankbarer nicht sein könnte. So wurde plötzlich das „Warum“ tatsächlich zum „Wozu“. Ich stellte mir nicht mehr die Frage, warum gerade mir das passiert war, sondern ich übernahm meine Verantwortung und fragte mich, wozu mich diese Situation herausforderte. Ich habe lernen dürfen, dass es im Leben nicht um meinen Erfolg oder mein Glück geht. Es geht auch nicht um die eine gute Tat, es geht nicht um den einen Gedanken an sich, sondern es geht um die grundlegende Einstellung und Haltung. Es geht um mein gutes immer auf jemanden hingerichtetes Handeln. Es geht um den Erfolg und das Glück des anderen, was ich meinem gegenüber aus vollem Herzen zu schenken vermag - es geht also um meine finale Vorleistung. Und genau das wird auch immer für mich Früchte tragen, in welcher Form auch immer. Und meine Aufgabe ist es zu erkennen, was das Leben für mich bereithält und welche Möglichkeiten mir gegeben sind, um auf die Fragen des Lebens zu antworten. *„Wir sind es, die zu antworten haben auf die Fragen, die uns das Leben stellt. Und diese Lebensfragen können wir nur beantworten, indem wir unser Dasein selbst verantworten.“* (Frankl, Dem Leben Antwort geben, 2017)

Und so erhalte ich nicht nur Erfolg,
sondern mein ganzes Leben als Geschenk!

Literaturverzeichnis

- Biller, K., & de Lourdes Stiegeler, M. (2017). *Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl*. Budapest: Tarsoly Verlag.
- Frankl, V. E. (1990). *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. München: Piper.
- Frankl, V. E. (2015). *Grundkonzepte der Logotherapie*. Wien: Facultas.
- Frankl, V. E. (2017). *Dem Leben Antwort geben*. Weinheim: Julius Beltz GmbH.
- Frankl, V. E. (2018). Viktor E. Frankl zitiert J. W. Goethe. In J. Schechner, & H. Zürner, *Krisen bewältigen*. Wien: Baumüller GmbH.
- Frankl, V. E. (2020). *ICHI.PRO*. Von <https://ichi.pro/de/7-viktor-frankl-zitate-um-sie-zu-motivieren-ihren-zweck-zu-finden-51462506082776> abgerufen
- Frankl, V. E. (2021). *Aphorismen*. Von Süddeutsches Institut für Logotherapie GmbH: <https://www.aphorismen.de/zitat/72504> abgerufen
- Frankl, V. E. (2021). *Viktor Frankl Zentrum Wien*. Von <https://www.franklzentrum.org/seminarzentrum/gelebte-logotherapie.html> abgerufen
- Lukas, E. (2003). *Worte können heilen*. Gütersloh & München: Gütersloher Verlagshaus.
- Lukas, E. (2006). *Auf das es dir wohl ergehe*. München: Kösel-Verlag.
- Lukas, E. (2018). *Elisabeth Lukas Archiv*. Von <https://www.elisabeth-lukas-archiv.de/willkommen/elisabeth-lukas/homo-patiens/> abgerufen
- Lukas, E. (2019). *Den ersten Schritt tun*. Regensburg: Butzon & Bercker.