



# **Die Logotherapeutische Rolle der Trotzmacht des Geistes beim Sterbefall und bei Scheidung**

DIPLOMARBEIT LOGOTHERAPIE

Edwin Voerman

17.02.2024

Maastricht, Die Niederlande

EALP Lehrgang PSB-Linz 2021

Eidesstattliche Erklärung

Die Arbeit wurde selbstständig, ohne fremde Hilfe und nur unter Verwendung der angegebenen Quellen verfasst.

Um die Lesbarkeit zu verbessern wurde auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Dies stellt keine Bewertung dar.

Einleitung .....	3
1. Der Tod meiner ersten Frau .....	4
2. Trotzmacht des Geistes, teil 1 .....	12
3. Scheidung meiner zweiten Frau .....	14
3.1 Das existentielle Vakuum .....	15
3.2 Wie reagiere ich darauf .....	16
4. Emotionale Intelligenz .....	22
4.1 Die Kerngrundsätze des Gehirns .....	22
4.2 Kognitive Verzerrungen .....	23
5. Trotzmacht des Geistes, teil 2 .....	25
5.1 Dereflexion .....	26
5.2 Liebe Gott über alles und deinen Nächsten wie dich selbst .....	27
5.3 Veränderungsprozess und Gewohnheiten bilden .....	28
5.4 Die Gesetze des Denkens .....	30
6. Die Trotzmacht des Geistes und die Zukunft .....	31
Literaturverzeichnis .....	35

## Einleitung

Das Leben ist manchmal nicht so einfach. Nicht immer läuft alles so, wie wir es uns wünschen. Wir haben große Pläne und wollen vieles erreichen. Manchmal werden unsere Pläne durchkreuzt, und wir sind aufgefordert, uns anzupassen, oder wir lassen uns von allem, was auf uns zukommt, unterdrücken. Wenn wir in Situationen geraten, in denen die Last groß ist, haben wir die Möglichkeit zu trotzen. Viktor Frankl nennt das die Trotzmacht des Geistes, die wir in solchen Situationen nutzen können. Erfahrungen aus meinem eigenen Leben haben mich dazu geführt, diese Trotzmacht des Geistes zu nutzen und zu verinnerlichen.

Ein wesentlicher Unterschied zwischen Logotherapie und Psychoanalyse besteht darin, dass sowohl Freud als auch Adler sich auf die Vergangenheit konzentrieren, während "die Logotherapie sich eher auf die Zukunft konzentriert, das heißt auf die Bedeutungen, die in seiner Zukunft erfüllt werden sollen" (Frankl, 1984, S. 120).

Mit dieser Diplomarbeit möchte ich nicht nur die Theorie darlegen, die jeder darlegen kann, sondern vielmehr meine eigenen Erfahrungen schildern, die ich gemacht habe, als ich die logotherapeutische Rolle der Trotzmacht des Geistes beim Sterbefall und bei der Scheidung in meinem eigenen Leben angewendet habe. Es gibt eine Zukunft, auch wenn wir sie nicht immer klar erkennen können, während wir schwere Schicksale durchleben. Am Ende des Tunnels gibt es immer Licht, egal wie lang der Tunnel ist.

Die geistige Person kann sich jederzeit distanzieren, sich über die inneren und äußeren Lebensumstände erheben und diesen widersprechen. Da das Geistige nach logotherapeutischer Betrachtung zum Wesen des Menschen gehört und sich im Widerstreit mit dem Psychophysischen ausdrücken kann, ist jeder Mensch in der Lage, die Trotzmacht des Geistes bei Bedarf zu aktivieren und innerlich "Einspruch zu erheben" gegen Zustände, die er als sinnlos empfindet. "Diese Fähigkeit zur Selbstgestaltung, zur Selbstumgestaltung, diese Fähigkeit, über sich selbst hinauszuwachsen, darf ich niemandem absprechen, oder diese Fähigkeit verkümmert." (Frankl / Kreuzer, 1986, S.71)

## 1. Der Tod meiner ersten Frau

Es war im Jahr 1997 am 4. August, als Joyce auf der Couch bei meinen Eltern saß, als mein jüngerer Bruder und ich vom Einkaufen nach Hause kamen. Wir mochten uns sofort. Nach genau zwei Jahren "Dating" machte ich ihr einen Heiratsantrag, und wir waren genau ein Jahr lang verlobt. Nach genau drei Jahren haben wir geheiratet. Der Hochzeitstag war am 4. August 2000.

Ziemlich schnell waren wir einer Meinung und wurden ein sehr enges Paar. Im Jahr 2001 hatten wir unsere eigentlichen „Flitterwochen“. Wir reisten für einen Monat nach Australien und Neuseeland. Ich habe versucht, hier einen Job zu finden, damit Joyce und ich auswandern konnten. Es hat nicht geklappt, aber wir wussten, dass Gott führte. Eineinhalb Jahre später wurde Joyce krank, und wir waren damals dankbar, dass wir nicht nach Australien oder Neuseeland gezogen sind.

Joyce' Krankheit begann mit vielen Magenbeschwerden. Sie war zu keinem Zeitpunkt ihres Lebens völlig gesund, und tatsächlich erzählte sie mir ein paar Monate vor ihrem Tod, dass sie immer krank wurde, wenn ein Virus im Umlauf war. Sie hatte einen Wärme flasche auf dem Bauch und hin und wieder Bauchschmerzen. Anfang 2003 begann sie krank zu werden, und im August wurde sie krankgeschrieben. Von Anfang September bis Anfang Februar verbrachte sie fünf Monate im Krankenhaus. Jeden Tag war ich dort und stand neben ihrem Bett, um für sie da zu sein. Fröh morgens ging ich ins Krankenhaus, kam spät abends nach Hause und ging direkt ins Bett. Diese Tage waren sehr lang und hart, voller Anspannung (Stress).

Joyce hat in diesen fünf Monaten viele Erfahrungen gemacht, aber es ist das Gegenteil von dem, was sie beim zweiten Mal im Krankenhaus erlebt hat. Aber dazu werde ich später noch mehr erzählen. Anfang Februar 2004 wurde Joyce endlich aus dem Krankenhaus entlassen, und die entzündliche Darmerkrankung war unter Kontrolle. Sie musste wieder laufen und sprechen lernen, weil sie keine Kraft mehr hatte.

Von diesem Moment an ging es Joyce immer besser. Ihre Widerstandskraft gegen Krankheiten verbesserte sich, jedoch litt sie weiterhin an Anämie. Die Ärzte informierten sie auch darüber, dass sie aufgrund der starken Einnahme des Arzneimittels Prednisolon

(das als sehr aggressives Mittel gilt) Katarakte in ihren Augen entwickelt hatte. In dieser Zeit, als Joyce immer stärker und gesünder wurde, schrieb sie mir einige E-Mails, in denen sie sich für die Zeit bedankte, die ich an ihrem Bett verbracht hatte. Sie schrieb, dass sie mich sehr liebte.

Sie gab auch zweimal Zeugnis in unserer Ortskirche in Holland. Es machte ihr Spaß, dies zu tun, und sie wollte ein gutes Zeugnis für die Menschen um sie herum sein. Nachdem sie das erste Mal aus dem Krankenhaus entlassen worden war, haben wir viele tolle Dinge zusammen gemacht: Wir machten einen Skiausflug nach Österreich, veranstalteten eine Schneeballschlacht mit Freunden in den Niederlanden, nahmen an einem Überlebenswettbewerb im Schwimmbad während eines Jugendkongresses teil, gingen gemeinsam einkaufen und erlebten viele andere schöne Dinge. Sie hat diese Zeit sehr genossen. Nur eine Woche bevor Joyce erneut ins Krankenhaus ging, waren wir mit ein paar Freunden Inline-Skaten und hatten einen wirklich schönen Tag.

Auch Joyce wurde gläubiger. Sie begann viel in der Bibel zu lesen und intensivierte ihre Bibelstudien. Sie wollte eine gute Zeugin sein, und genau das tat sie auch. Sie begann, ihr Leben zu verbessern, wandte die Dinge an, die sie gelesen hatte, und brachte dort Opfer, wo es nötig war. In den letzten Monaten, die ich mit ihr verbracht habe, hatte ich das Gefühl, mit einem Engel zusammenzuleben. Ihr ging es so gut, und ich kann selbst noch so viel daraus lernen.

Am Muttertagswochenende (8. Mai 2005) ging sie ins Krankenhaus in Utrecht, weil sie starke Kopf- und Nackenschmerzen hatte und außerdem dachte, sie hätte eine Blasenentzündung. Am Samstagmorgen wurde sie mit einem niedrigen Blutdruck ins Krankenhaus gebracht. Sie packte ihre eigene Tasche und stellte sicher, dass sie die Bibel und andere gute Bücher mitnahm. Nach ein paar Tagen im Krankenhaus von Utrecht stellten die Ärzte fest, dass die entzündliche Darmerkrankung erneut aufgeflammt war. Es wurde erwartet, dass sie schnell geheilt sei und nach ein paar Tagen nach Hause gehen könne, wenn die Infektion unter Kontrolle sei. Alles in allem hatte sie eine gute Woche in Utrecht. Während dieser Zeit kamen Leute vom Radiosender vorbei und fragten, welches Lied Joyce im Radio hören wollte. Sie wollte das Lied „Abba Father“ hören. Wir genossen auch ein christliches Konzert in der Halle des Krankenhauses und hatten anschließend viel Spaß mit Freunden in ihrem Zimmer. Jedes Mal, wenn ein neuer Patient ins Zimmer

kam, erzählte sie ihm von Jesus. Eine Patientin, die im selben Zimmer war, schrieb eine Karte an Joyce. Sie erzählte Joyce, dass Gott dafür gesorgt habe, dass sich ihre Wege kreuzten, und dass Joyce ihr viel über die Bibel und Jesus beigebracht habe. Und dass ihr Glaube besonders in diesem Moment wuchs, als sie ihn am meisten brauchte.

Die Ärzte in Utrecht wollten immer wissen, was bei ihrer ersten Einlieferung ins Krankenhaus in Groningen passiert war. Sie wollten wissen, warum sie bestimmte Medikamente brauchte oder nicht. Joyce hatte das satt und wollte zu ihrem Arzt im Krankenhaus in Groningen. Er kannte ihre ganze Geschichte und sagte immer, wie krank Joyce früher war und dass sie aus einem tiefen Tal gestiegen sei.

Nach fast einer Woche in Utrecht fuhr sie an einem Freitagnachmittag mit dem Krankenwagen nach Groningen. Als ich sie einen Tag später, am Samstag, besuchte, bekam ich große Angst. Sie konnte nicht mehr gehen und war verwirrt. Ich fragte den Arzt, was los sei, und sagte ihm, dass Joyce einen Rückschritt mache. Ich wollte wissen, warum sie unter diesen starken Kopf- und Nackenschmerzen litt. Er hatte keine Erklärung dafür und sagte mir, ich solle geduldig sein.

Am nächsten Tag ging ich zusammen mit meiner Mutter ins Krankenhaus. Joyce war weniger verwirrt. Sie bewegte sich nicht viel und kam kaum aus dem Bett. Sie hatte Schwierigkeiten beim Gehen, begann zu taumeln und wollte im Bett bleiben. Sie schloss häufiger die Augen und beklagte sich über das viele Licht. Meine Mutter hatte ein nettes Gespräch mit Joyce, und plötzlich sagte Joyce: „Mama, ich liebe dich.“

Am Nachmittag bemerkten wir, dass ihre linke Seite gelähmt war. Wir informierten die Krankenschwester, die uns sagte, dass sie den Arzt benachrichtigen würde, der am Abend vorbeikommen würde. An diesem Sonntagabend gegen 19:30 Uhr besuchten einige Jugendliche aus der Kirche Joyce, beteten und sangen einige Lieder. Joyce sang so laut wie möglich und sang weiter, während die anderen aufhörten. Sie blieben nicht sehr lange.

Am selben Abend, kurz vor Mitternacht, wurde ich aus dem Bett gerufen, um mir mitzuteilen, dass sie gerade Joyces Kopf gescannt und festgestellt hatten, dass sie zwei Blutungen hatte. Nach zwei Stunden rief mich der Arzt erneut an. Sie hatten die Scans

sorgfältig analysiert und mir gesagt, dass es sich um einen sehr ernsten Zustand handele. Wenn ich ins Krankenhaus kommen wollte, war ich herzlich willkommen.

Gegen drei Uhr an diesem Montagmorgen fuhren mein jüngerer Bruder und ich zum Krankenhaus in Groningen. Wir kamen um vier Uhr an. Bei unserer Ankunft erzählten sie uns, dass Joyce 20 Minuten zuvor ins tiefe Koma gefallen sei. Und davor sang sie das Vaterunser. Der Arzt untersuchte Joyce noch einmal und rief alle Ärzte ins Krankenhaus. Nach einer Weile gingen sie alle mit gesenktem Kopf davon. In einem kurzen Gespräch erzählte mir ein Arzt, dass Joyce ins tiefe Koma gefallen sei und nur noch wenige Minuten zu leben habe. Früher in der Nacht hatten die Ärzte Joyce Medikamente verabreicht, deren Wirksamkeit bald nachlassen würde und die dann sehr schnell eintreten würde. Sie sagten uns, dass sie uns wahrscheinlich nicht mehr hören könne. Sie nahmen sie von den Maschinen und brachten sie in einen separaten Raum, damit wir uns von ihr verabschieden konnten. Familienangehörige, die mehr als eine Stunde vom Krankenhaus entfernt wohnten, mussten nicht kommen ... es war nur eine Frage von Minuten.

Wir gingen schnell zu Joyce und ich begann mit ihr zu reden und sagte, dass ich sie liebte. Als ich ihr das sagte, fing sie an zu zittern, mit den Zähnen zu knirschen und Geräusche zu machen, obwohl die Ärzte uns gesagt hatten, dass sie im tiefen Koma lag. Mein Bruder meinte, Joyce wollte möglicherweise etwas sagen und mir mitteilen, dass sie mich auch liebt. Als ich Joyce sagte, dass ich wusste, dass sie mich auch liebt, hörte sie auf zu zittern und ihr Herzschlag sank. Dieses Zittern passierte zweimal. Bald brachten sie Joyce in einen separaten Raum, damit wir uns von ihr verabschieden konnten, und ließen uns allein. Mein Bruder war bei mir und ich begann, Psalm 121 zu lesen, und mein Bruder sprach ein Gebet. Danach fing ich an, mit ihr zu reden, und ich redete weiter. Das ging eine Weile so, bis sie dreimal tief durchatmete. Dann schien es vorbei zu sein und sie war ganz ruhig.

Nach einer halben Stunde begannen sich plötzlich die Laken langsam zu bewegen und ihr Arm fing an, sich zu bewegen. Sie begann wieder zu leben. Gott hatte ein Wunder vollbracht. Langsam begann sie aufzuwachen und konnte ihren rechten Arm immer besser bewegen. Sie begann, ihre sehr trockenen Lippen zu bewegen. Die Krankenschwestern gaben ihr mit einem Wattestäbchen etwas Wasser und sie öffnete den Mund und begann

zu schlucken. Wir riefen meine Eltern an und sie kamen ein paar Stunden später zusammen mit der Freundin meines Bruders vorbei. Die Ärzte waren ratlos und es war für sie ein Rätsel ... das konnte nicht wahr sein ... sie hätte tot sein sollen. Der Oberarzt kam um 11 Uhr vorbei, um es mit eigenen Augen zu sehen. Er war in derselben Nacht auch dort gewesen und konnte es nicht glauben. Das war etwas, was sie weder zu denken noch zu hoffen gewagt hatten. Das war einfach nicht möglich, das war ein medizinisches Wunder! Und das war es tatsächlich!

Joyce begann Geräusche zu machen und antwortete plötzlich auf eine Frage mit „Ja“. Das war unvorstellbar. Der behandelnde Arzt wollte sie direkt wieder auf die Pflegestation bringen, sie an die Monitore anschließen und erneut mit Medikamenten behandeln. Es gab wieder Hoffnung! Joyce begann wieder zu summen und zu singen. Sie sang noch einmal das Vaterunser und ein Lied, das Gott, dem Vater, Ehre erweist. Was für ein Zeugnis! Sie sang und sang weiter. Dass ein Mensch, der noch am selben Morgen hätte sterben sollen, über Gott sang, hat die Ärzte und Krankenschwestern tief berührt. Am nächsten Tag sang sie immer noch und ihr Zustand blieb konstant. Gerade als wir gehen wollten, sagte sie plötzlich etwas (sie redete nicht wirklich von alleine, nur wenn man sie etwas fragte). Sie sagte, dass sie mich so sehr liebte, mit ihrer ganzen Seele und ihrem ganzen Herzen. Ich antwortete, dass ich sie sehr liebte und dass sie sich keine Sorgen machen müsse, weil wir sie in Gottes Hände gelegt hätten und Gott weiß, was das Beste für sie sei. Wir machten das immer gemeinsam, wenn wir abends ins Bett gingen. Joyce legte ihr Leben immer in Gottes Hand und sagte: „Nicht mein Wille, sondern Dein Wille geschehe.“ Danach gingen wir nach Hause und konnten ruhig schlafen.

Was für ein Unterschied zum Vorjahr, als sie fünf Monate im Krankenhaus lag. Damals sang sie keine christlichen Lieder. Und als sie anfang zu beten, hörte sie die ganze Zeit Flüche in ihrem Kopf. Sie dachte auch, dass die Leute sie töten wollten und sie hörte Gewehrschüsse. Was für ein Kontrast ... genau das Gegenteil wie ein Jahr zuvor. Was für ein Zeugnis. Am nächsten Tag, einem Mittwoch, sollte Joyces beste Freundin mit ihrem Freund kommen. Deshalb kam ich auch etwas später, weil Joyce die Ruhe brauchte. Als ich auf halbem Weg zum Krankenhaus war, erhielt ich einen Anruf, dass Joyce sich bei einigen Untersuchungen der Ärzte verschlechtert hatte. Sie beantwortete einige Fragen und führte einige Aufgaben aus. Doch während der Tests reagierte sie langsamer und wurde leiser. Sie führten schnell weitere Tests durch und kamen zu dem Schluss, dass sie



nicht mehr reagierte. Sie setzten sofort künstliche Beatmung ein, da ihre Atmung nicht gleichmäßig war.

In derselben Nacht entdeckten sie, dass sie ein Blutgerinnsel in ihrem Gehirn hatte, nachdem sie einen Scan ihres Kopfes durchgeführt hatten. Wieder standen sie vor einem Rätsel, wie das passieren konnte. Es gab keinen Zusammenhang zwischen ihrer Krankheit und den Gehirnblutungen. Und jetzt trat dieses Blutgerinnsel in ihrem Gehirn auf. Die Stelle, an der das Blutgerinnsel entstanden war, war sehr einzigartig und äußerst schwer zu behandeln. Auch im Jahr davor war ihr gesamter Zustand nicht eindeutig erklärbar gewesen. Sie versuchten, sie zu operieren, aber es war zu komplex und sie brachen die Operation ab.

Sie verlegten Joyce auf die Intensivstation und mein Bruder und ich mieteten ein Zimmer im Krankenhaus, sodass wir immer in der Nähe von Joyce waren, falls etwas schiefgehen sollte. Wir gingen gerade zu Bett, als das Telefon klingelte und man uns bat, zu Joyce zu kommen. Wir verbrachten die ganze Nacht an ihrem Bett, weil es sehr kritisch war. Am nächsten Tag wurde sie nach einem Treffen mit den Ärzten mit einem Trauma-Hubschrauber nach Amsterdam geflogen. Mein Bruder und ich fuhren mit dem Auto. Wäre sie im Krankenhaus in Groningen geblieben, wäre sie mit Sicherheit gestorben. In Amsterdam gab es einen Arzt, der zwar nicht viel Erfahrung mit dieser sehr komplexen Operation hatte, aber mehr wusste als die Ärzte in Groningen, und er wollte es versuchen. Das war also die letzte Chance für Joyce.

Als wir in Amsterdam ankamen, hörten wir von den Ärzten, dass die Operation erfolgreich verlaufen war und dass sie das Blutgerinnsel in ihrem Gehirn entfernen konnten. Dennoch war ihr Zustand sehr kritisch und der Druck auf das Gehirn hoch. An diesem Abend und in der Nacht war ihr Zustand stabil, und mein Bruder und ich schliefen in einem Zimmer neben der Intensivstation. Zum ersten Mal in dieser Woche hatten wir eine ruhige Nacht und einen guten Schlaf. Als ich am Freitagmorgen gegen 9:30 Uhr aufstand, rief ich die Intensivstation an, und Joyce hatte eine angenehme Nacht ohne nennenswerte Komplikationen. Gegen 11 Uhr sollten die Schlafmittel abgesetzt werden, die sie seit Mittwochnachmittag einnahm. Sie wollten sehen, wie Joyce darauf reagieren würde. Die Spannung war sehr hoch und wir wussten nicht, wie Joyce reagieren würde. Wäre sie immer noch auf der linken Seite gelähmt? Hatte sie einige Gehirnfunktionen verloren und

müsste sie für den Rest ihres Lebens im Rollstuhl sitzen? Und müsste sie zur Pflege in ein Pflegeheim gehen?

Als die Medikamente abgesetzt wurden und der Neuroarzt einige Tests durchführte, stellte er fest, dass Joyce nicht mehr reagierte. Sie machten alle möglichen Tests, aber Joyce reagierte nicht mehr. Mein Bruder und ich wurden in ein Zimmer gerufen und wir hatten ein kurzes Treffen mit dem Neuroarzt und einigen anderen Ärzten. Sie sagten uns, dass Joyce auf nichts mehr reagierte. Es konnte überhaupt nichts getan werden, und der Neuroarzt sagte mir, dass Joyce hirntot sei ... sie würde nie aus dieser Situation herauskommen; in ihrem Körper war keine Energie mehr vorhanden. Als man ihr die künstliche Beatmung abnahm, atmete sie auch nicht mehr. Deshalb setzten die Ärzte sie sofort wieder an die künstliche Beatmungsmaschine, sodass die Familie sich von ihr verabschieden konnte. Gegen 12 Uhr rief ich die ganze Familie an, darunter auch die beste Freundin von Joyce mit ihrem Freund. Gegen 17 Uhr, als alle da waren, las mein Vater, der Pastor ist, einen Bibeltext und sprach ein Gebet. Ihr Puls lag bei über 160 und ihr Blutdruck bei mehr als 200 über 120 (normalerweise liegt er bei 120 über 80) und stieg immer noch an. Das bedeutet, dass der Körper sich selbst zerstört und man darauf wartet, dass etwas platzt oder aufhört. Der Arzt gab ihr eine Spritze mit Schmerzmitteln und danach wurde ihr das Beatmungsgerät abgenommen. Sie schlief ruhig und ohne Schmerzen ein. Die ganze Familie verabschiedete sich von ihr und verließ das Zimmer, und ich war der Letzte, der das Zimmer verließ.

Joyce wird mir immer als eine glückliche, liebevolle und fürsorgliche Frau in Erinnerung bleiben, die immer für andere da war! Sie wollte immer Gutes tun und vor allem Gott folgen!

Mein Lieblingsbibeltext, der mir in dieser Zeit geholfen hat, ist: • Keine Versuchung hat euch ergriffen, außer einer, die dem Menschen gemeinsam ist; aber Gott ist treu, der nicht zulassen wird, dass ihr über euer Vermögen versucht werdet, sondern er wird zugleich mit der Versuchung auch den Ausgang schaffen, sodass ihr sie ertragen könnt. (1. Korinther 10:13)

Joyces Lieblingstext war: • Der HERR hat's gegeben, der HERR hat's genommen; gelobt sei der Name des HERRN. (Hiob 1:21b)

Ein paar Wochen bevor Joyce ins Krankenhaus ging, begann ich ein Buch zu lesen, das mir durch diese Zeit geholfen hat und mir immer noch dabei hilft, mit der Tatsache klarzukommen, dass sie in diesem Leben nicht mehr bei mir ist. Es ist ein Buch, das jeder lesen muss. Es wird Ihnen zeigen, warum es in Ihrem Leben so viele Prüfungen und Bedrängnisse gibt, welchen Zweck diese Dinge haben und wie Sie damit umgehen können. Dieses Buch muss man einfach gelesen haben. Es gibt Ihnen einen besseren Einblick in das, was um uns herum geschieht, und einen besseren Einblick in das Leben. Das Buch heißt "Geduld inmitten von Prüfungen und Leiden" von Dr. Samuel Koranteng-Pipim.

„O schmeckt und seht, dass der HERR gütig ist. Gesegnet ist der Mann, der auf ihn vertraut.“ Psalm 34:8

„In Gott ist mein Heil und meine Herrlichkeit; der Fels meiner Stärke und meine Zuflucht ist in Gott. Vertraue ihm jederzeit, ihr Volk, schüttet euer Herz vor ihm aus: Gott ist unsere Zuflucht.“ Psalm 62:7-8

Joyce verstarb am 20. Mai 2005 im Alter von 25 Jahren.

Seitdem habe ich viel nachgedacht, gelesen und studiert, und vieles ist mir klarer als je zuvor.

## 2. **Trotzmacht des Geistes, Teil 1**

Viktor Frankl wies darauf hin, dass es selbst angesichts extremer Widrigkeiten möglich sein könnte, schlummernde Ressourcen zu aktivieren, die es ermöglichen, die Situation in einen persönlichen Triumph zu verwandeln. In vielen seiner Werke sagt Frankl, dass er die trotzigste Kraft des menschlichen Geistes genutzt habe, um die Konzentrationslager zu überleben. Er war gegen seinen Willen dorthin gezwungen worden. Ebenso befinden wir uns unfreiwillig in bestimmten Situationen, wie der Krankheit und dem Tod meiner ersten Frau.

Es wird immer viel über die geistigen Fähigkeiten der Menschen gesprochen, wie z. B. Belastbarkeit und Willenskraft. Diese können vielen helfen, den Moment zu bewältigen. Auf Dauer kann man jedoch nur überleben, indem man einen Sinn in seinem Leben findet. Gerade auf lange Sicht, nach einer akuten Krise, ist es wichtig, dass ein Mensch einen wertvollen Sinn für sein Leben findet. Er kann neue Bedeutungsmöglichkeiten finden und gleichzeitig einige der alten, wertvollen Elemente seines Lebens bewahren und wiederherstellen. Dafür braucht er spirituelle Fähigkeiten. In solch einer außergewöhnlich anspruchsvollen oder möglicherweise überwältigenden Situation braucht man unbedingt die trotzigste Kraft des menschlichen Geistes. Allerdings muss man wissen, was diese wirklich ist und wie sie mobilisiert werden kann.

„Trotzmacht des Geistes“ ist ein Konzept von Viktor Frankl. Damit meint er eine bestimmte Kraft, die benötigt wird, wenn die Umsetzung der grundlegendsten Motivationskraft des Menschen, des Willens zum Sinn, behindert wird und andere spirituelle Kräfte des Menschen nicht ausreichen, um das Hindernis zu beseitigen.

Laut Frankl macht die körperliche, geistige und spirituelle Einheit und Ganzheit den Menschen aus. Somit herrschen in der menschlichen Person drei Dimensionen oder Existenzweisen vor: die körperliche oder physische, die mentale oder psychische und die spirituelle oder geistige. Innerhalb dieser Einheit und Ganzheit stellt sich das Geistige im Menschen dem Körperlichen und Psychischen in ihm gegenüber und nimmt zu ihnen Stellung. Frankls größtes Verdienst liegt darin, dass er die verschiedenen spirituellen Fähigkeiten konzeptualisiert und beschreibt, die ein Mensch in sich entwickeln kann, um zu sich selbst Stellung zu beziehen und sich an wertvollen Bedeutungen zu orientieren.

Die trotzige Kraft des menschlichen Geistes ist eine potenzielle Kraftquelle, die aus logotherapeutischer Sicht hin und wieder gegen den scheinbar übermächtigen psychophysischen Organismus in Anspruch genommen werden kann und muss.

### **3. Scheidung meiner zweiten Frau**

Nach dem Tod meiner ersten Frau habe ich auf Empfehlung von zwei Pastoren und nach vielem Nachfragen bei Familienmitgliedern und Bekannten, ob ich meine zukünftige zweite Frau heiraten soll, zugestimmt, weil ich keine Probleme mehr haben wollte und einfach glücklich sein wollte. Alles vor der Ehe war sehr schön und wir hatten eine sehr gute Beziehung. Wir haben viel miteinander geredet und waren sehr eng verbunden. Die Hochzeit war schön und es waren viele Gäste aus dem In- und Ausland anwesend. Auf dem Weg zur Hochzeitsnacht, kurz bevor wir im Hotel ankamen, sagte meine frisch verheiratete Frau zu mir den folgenden Satz: „Und du erzählst mir nicht, was ich tun soll.“ Zunächst dachte ich, dass es wegen des Stresses oder der Müdigkeit war. Sie hat es jedoch durchgezogen und in den ersten Tagen der Ehe zeigten sich bereits die ersten Konsequenzen ihrer Aussage.

Wenn etwas nicht so ging, wie sie wollte, hat sie mich körperlich angegriffen. Sie hat mich geschlagen, getreten und mit ihren Fingernägeln gekratzt. Mitten im Sommer trug ich lange Kleidung, damit die offenen Kratzwunden an meinen Armen nicht für andere Leute sichtbar waren. Meine Familie fragte mich, was los sei, weil ich lange Kleidung trug, und schließlich zeigte ich ihnen meine verkratzten Arme. Nein, es war nicht die Katze, sondern meine frisch verheiratete Ehefrau.

Meine Frau hat es irgendwie mitbekommen und hat mich nicht mehr offen gekratzt, darüber war ich zunächst froh. Dies hat jedoch nicht lange gedauert, denn anstatt mich körperlich zu verletzen, hat sie sich nun auf die psychische Ebene fokussiert, was keine sichtbaren Wunden hinterließ. Jahrelang hat sie mich psychisch angegriffen, klein gemacht, verletzt und alles Mögliche zerstören wollen. Wir hatten mehr als zehn Eheberater, aber nichts hat geholfen. Die letzte Beraterin hat mir gesagt, dass meine Frau nicht offen ist, nicht willig und ihre eigene Situation nicht sehen und erkennen will. Sie hatte eine sehr lange Liste mit Aussagen, die extrem verletzend sind und die man niemals jemandem sagen sollte, die sie mir ständig an den Kopf warf. Sie hat nicht damit gerechnet, dass ich ruhig geblieben bin und immer gehofft und gebetet habe, dass sie sich ändert.

Ich habe die Trotz-Macht des Geistes angewendet und das hat mir Ruhe und Sinn in dieser schrecklichen Ehe gegeben. Nach sechs Jahren Ehe ist sie während eines kurzen Urlaubs zu ihrer Mutter gegangen und nicht mehr zu mir zurückgekommen. Ein Jahr später habe ich noch versucht, uns zu versöhnen, aber sie wollte nicht mehr und dann wurde die Scheidung eingereicht, was noch fast zwei Jahre gedauert hat. Und dann stehe ich wieder am Start und kann wieder neu anfangen... Ich musste aufpassen, dass ich nicht in ein existentielles Vakuum falle.

### **3.1 Das existentielle Vakuum**

Dass der heutige Mensch in seinem Ringen um einen Daseinssinn oft scheitert, zeigt sich für Frankl daran, dass man in der Gegenwart immer öfter der „noogenen Neurose“, einem neuen Typus durch Frustration des Willens zum Sinn hervorgerufenen psychischen Leids, begegnet. Diese Krankheit weist das Charakteristikum der Motivations- und Antriebsschwäche und eines allgemeinen Gefühls der Unverbindlichkeit auf. Ätiologisch ist sie Frankl zufolge: „[...] in vielen Fällen auf eine existentielle Frustration zurückzuführen, auf ein Unerfülltgebliebensein des menschlichen Anspruchs auf ein möglichst sinnerfülltes Dasein. Das abgründige Gefühl letztgültiger Sinnlosigkeit geht dabei mit einem inneren Leeregefühl einher, das Frankl 'existentielles Vakuum' nennt“ (Frankl 1999, 136). In Bezug auf das Aufkommen des existentiellen Vakuums bringt Frankl seine klassische Kurzformel auch in diesem Text, der auf einen 1971 im damals noch kommunistisch regierten Warschau gehaltenen Vortrag zurückgeht: „Im Gegensatz zum Tier sagen dem Menschen keine Instinkte, was er muss; und im Gegensatz zum Menschen in früheren Zeiten sagen ihm heute keine Traditionen mehr, was er soll. Und manchmal scheint er nicht einmal mehr zu wissen, was er eigentlich will. Nur umso mehr ist er dann darauf aus, entweder nur das zu wollen, was die anderen tun – Konformismus – oder aber nur das zu tun, was die anderen wollen: Totalitarismus.“

Es ist wichtig zu betonen, dass das existentielle Vakuum nicht in jedem Fall pathogen und noch weniger pathologisch ist. Denn für Frankl ist es als eine menschliche Leistung, ja als Zeichen von geistiger Mündigkeit zu werten, wenn ein Mensch um den Sinn seines Daseins ringt oder den Sinn des Lebens in Frage stellt: „Nicht mehr wird ein Sinnangebot kritiklos und fraglos, also unreflektiert übernommen, aus den Händen der Tradition,

sondern Sinn will unabhängig und selbständig entdeckt und gefunden werden“ (Frankl 2008, 41). Allerdings wuchert in einem leer und sinnlos gewordenen Leben die Hypertrophie der Ersatzbefriedigungen: sexuelle Libido, der Hang zur Selbstbeobachtung und die Neigung, „alles vor jedem auszubreiten, alles mit jedem zu diskutieren“ (Frankl 1994b, 232). Darüber hinaus ist das existentielle Vakuum Grundlage für unterschiedliche Formen von Aggression, Depression und Süchten (Frankl 1994b, 183). Nun ist aber vor allem in Hinblick auf das Stichwort Aggression zu beachten: Die Frustration des Willens zum Sinn kann diese gleichwohl fördern, wobei Frankl eine klare und für die weitere Diskussion dann wegweisende Unterscheidung zwischen der bloß psychisch begründeten Aggression und dem auch geistig verankerten Phänomen des Hasses trifft:

„Der Mensch wird nicht zu hassen aufhören, wenn man ihm einredet, dass er von Mechanismen und Impulsen beherrscht wird. Dieser Fatalismus weiß nicht darum, dass, wann immer ich aggressiv bin, nicht die Mechanismen und Impulse zählen, die es in mir, die es in meinem Es geben mag, sondern dass ich es bin, der da hasst, und dass es dafür keine Entschuldigung gibt, sondern nur Verantwortung.“ Sowohl Hass als auch Liebe stellen folglich in der Logotherapie und Existenzanalyse im Gegensatz zu bloßer Aggression und Lust menschliche Phänomene dar, weil sie intentional sind: Wer liebt, wendet sich einer Person zu, und wer hasst, wendet sich gegen eine Sache. Das Übernehmen der Verantwortung in Hinblick auf diese Phänomene hat für Frankl immer primär mit der „Sache“ selbst zu tun und kann in den Sinnfindungsprozessen des Lebens bisweilen als eine Art Selbstbehauptung der „Trotzmacht des Geistes“ wahrgenommen werden (Frankl 1994a, 93). Denn [...] im Grunde sind wir erst dann, wenn wir in diesem Sinne „sachlich“ sein können, auch wirklich menschlich. Gar erst dort, wo wir aus solcher Sachlichkeit heraus imstande sind, für eine Sache nicht nur zu leben, sondern auch zu sterben.

### **3.2 Wie reagiere ich darauf?**

Wenn man solche schweren Schicksalsschläge erlebt hat und jahrelangen Stress und Unsicherheit durchgemacht hat, wenn man wieder von vorne anfangen muss, dann stellt sich die Frage: „Wie reagiere ich darauf?“



In solchen Situationen hat jeder Mensch zwei Möglichkeiten:

1. Ich lasse mich von diesen Ereignissen runterdrücken und bin ein Opfer meines Lebens.
2. Ich trotze und bin ein Gestalter meines Lebens.

1. Ich lasse mich runterdrücken...

Diese schweren Schicksalsschläge können dafür sorgen, dass jemand seinen Sinn im Leben „verliert“ und dass er selbst nicht mehr leben will. Die Lasten sind so hoch, dass sie ihn niederdrücken, und man verfällt in Depression, Ängste, mentale Störungen usw. Es gibt natürlich einen bestimmten Druck, den man ertragen kann. Die Frage ist, ob wir nicht zu mehr in der Lage sind, als wir selbst denken. Mit anderen Worten: Wir sind stärker und können viel mehr ertragen, als wir denken. Und da kommt die Trotzmacht des Geistes ins Spiel. Es gibt ein Beispiel von eineiigen Zwillingen. Beide haben dieselben Eltern, sind gleich erzogen worden, haben die gleichen Standards und Möglichkeiten gehabt, alles war für beide Jungs gleich... Dann passiert es, dass der eine ins Gefängnis kommt und der andere ein berühmter Anwalt wird. Wieso gibt es da einen so großen Unterschied? Wenn man die beiden Jungs fragt, warum sie dort sind, wo sie sind, geben beide dieselbe Antwort: „Was hast du sonst erwartet? Ich bin so und so aufgewachsen, meine Eltern waren so und so und haben uns auf eine bestimmte Art und Weise erzogen... Was hast du sonst erwartet?“

2. Ich trotze...

Das Leben ist zu 10 % das, was mit dir passiert, und zu 90 % das, wie du darauf reagierst! Ich kann mein Leben lang die 10 % dessen, was mit mir passiert, als 90 % gelten lassen und dadurch möglicherweise depressiv und ängstlich durchs Leben gehen. Oder ich kann trotzen in diesen Situationen. Das Trotzen ist nur ein kleiner Teil, aber es ist gut für 90 % im Leben. Nicht alles geht so, wie ich es mir vorstelle. Nicht alle meine Wünsche werden erfüllt. Nicht alle meine Hoffnungen werden wahr, nicht alle meine Träume werden real. Wie gehe ich mit solchen Situationen um? Wie soll ich auf solche Situationen reagieren? Das Beste wäre, wenn ich über mich selbst hinausschauen könnte und nicht nach meinen Gefühlen und Emotionen handle. Ja, Gefühle und Emotionen sind wichtig und gehören zum Leben, aber die Gefühle und Emotionen führen nicht das Leben. Sie sitzen nicht am Lenkrad und bestimmen, wo es langgeht. In diesen Situationen ist es gut, dass man trotzen kann und über sich selbst hinausgehen kann. Man muss sich nicht alles gefallen

lassen, sagte Viktor Frankl. Das bedeutet, ich bin selbst verantwortlich für das, was mit mir passiert. Ich muss meinen Gefühlen und Emotionen nicht freien Lauf lassen und mein Leben von ihnen bestimmen lassen. Ich kann trotzen und selbst die Verantwortung übernehmen, selbst entscheiden, wo es langgeht. Nicht die Gefühle, Emotionen oder Umstände diktieren mein Leben, nein, ich kann trotzen und selbst bestimmen, wo es langgeht. Ich muss selbst die Verantwortung übernehmen.

Die trotzigste Kraft des menschlichen Geistes, „Trotzmacht des Geistes“, wie Frankl es nennt, ist eine Fähigkeit, die jedem Menschen innewohnt. Eine Aktivierung ist jedoch nur in Ausnahmesituationen erforderlich. Sie wird benötigt, um Schicksalsschläge zu überstehen und ins Leben zurückzukehren, in einer Situation, in der die Grundlagen des Lebens eines Menschen bis ins Mark erschüttert wurden und es keine solide Plattform mehr zu geben scheint, auf der er mit seinem Leben fortfahren kann.

Leiden ist eine spirituelle Fähigkeit, die es einem Menschen ermöglicht, zu erfahren, dass es einige Dinge im Leben gibt, die bewusstes Handeln erfordern. Mit anderen Worten: Das Leben stellt einen Menschen vor die Herausforderung, mit der Situation umzugehen, mit der er konfrontiert ist, damit er sein Leben trotzdem weiterleben kann. Vielleicht findet er sogar neue Inhalte für sein Leben – manchmal sogar so, dass sein Leben reicher und befriedigender, bedeutungsvoller und zielgerichteter wird als früher. Damit ein Mensch seine Lebenssituation angesichts einer schweren Krise oder eines Schocks ändern kann, benötigt er außergewöhnliche Stärken und Fähigkeiten, um dies zu erreichen, sofern dies überhaupt möglich ist. Wenn sich ein Mensch in einer Lebenssituation befindet, die er in keiner Weise ändern kann, sollte er in der Lage sein, seine Einstellung und Herangehensweise an sich selbst in seiner neuen Lebenssituation zu ändern. Um eine solche Änderung seiner Einstellung herbeizuführen, benötigt er Kräfte, die über die Möglichkeiten und Grenzen der normalen Willenskraft des Menschen hinausgehen.

Wenn ein Mensch Zugang zu Kräften erhält, die über seine Standardressourcen hinausgehen, bedeutet das gleichzeitig, dass er spirituell nachhaltiger wachsen wird als zuvor. Die trotzigste Kraft des menschlichen Geistes ist eine solche außergewöhnliche Kraft, die in einem Menschen steckt. Jeder Mensch kann darauf zugreifen, wann immer die Sinnhaftigkeit seines Lebens zerstört ist oder in Gefahr ist.

Die Manifestation der trotzig Kraft des menschlichen Geistes ist immer mit einer Situation verbunden, in der eine Person aus dem einen oder anderen Grund an der Verwirklichung des Willens zum Sinn und der damit verbundenen Selbsttranszendenz, der Orientierung an einer allgemein wertvollen Führung des Gewissens, gehindert wird.

Selbsttranszendenz ist von zentraler Bedeutung sowohl im Hinblick auf die Trotzmacht des Geistes als auch auf die Bedeutung des Leidens. Viktor Frankl betont, dass jedes vermeidbare Leid sinnlos sei. Andererseits ist unvermeidbares Leiden bedeutungsvolles Leiden, weil es die wertvollsten Möglichkeiten zur Verwirklichung von Bedeutungen bietet. Wertvoll bedeutet in diesem Zusammenhang, dass ein Mensch durch Leiden sowohl spirituell als auch ethisch sprunghaft wachsen kann. In seiner Einstellung, sowohl zu sich selbst als auch zu allem, womit er in seinem Leben Beziehungen eingeht. Nachdem ein Mensch die tiefste Phase des Leidens überstanden hat, beginnt er oft, aktiv im Moment, dem „Jetzt“, zu leben und jede wertvolle und bedeutungsvolle Gelegenheit zu nutzen, die ihm in verschiedenen täglichen Begegnungen geboten wird.

Deshalb besteht der Sinn des Leidens darin, dass der Mensch zunächst alles in seiner Macht Stehende tut, um die Ursache zu beseitigen oder, wenn das nicht möglich ist, seine Auswirkungen zu lindern. Die Person muss in der Lage sein, sich von den körperlichen Schmerzen und psychischen Qualen zu distanzieren, die sie in ihrem Inneren gefangen halten können, sowie von den Problemen in ihrer Lebenssituation, in die spirituelle Dimension, wo sie ihr Leiden überwinden kann.

Um dies zu ermöglichen, muss sich der Mensch zunächst vom Einfluss von Gegenkräften befreien, die dazu führen, dass er alle Sinnmöglichkeiten aus den Augen verliert oder die Verwirklichung des Willens zum Sinn durch Unterdrückung seiner Macht verhindert. Deshalb muss der Mensch irgendwo in sich eine Kraft finden, die in Intensität und Wirkung alles übertrifft, was in und für ihn Leid verursacht. Mit Hilfe der Trotzmacht des Geistes kann ein Mensch solche Hindernisse beseitigen und dafür sorgen, dass sich die verschlossene Verbindung zu einer spirituellen, bewussten Präsenz in seinen verschiedenen Seinsweisen öffnet oder dass sich die gestörte Verbindung wieder mit seinem Sinn verbindet.

Durch die Trotzmacht des Geistes kehrt der innere Wille eines Menschen, für eine wertvolle und bedeutungsvolle Sache oder ein Lebewesen (Mensch oder anderes) zu leben, in sein Bewusstsein zurück. Die Trotzmacht des Geistes kann symbolisch als ein Katapult beschrieben werden, das dazu führt, dass ein Mensch über alle Hindernisse geschleudert wird, die es ihm unmöglich machen, seinen Willen zum Sinn zu verwirklichen. Die Aufgabe der Trotzmacht des Geistes besteht darin, dem Willen zum Sinn, dem grundlegendsten Bedürfnis, das die qualitative Güte der gesamten Existenz eines Menschen bestimmt, mehr Kraft zu verleihen.

Die Wiederbelebung der Trotzmacht des Geistes ermöglicht es einem Menschen, sein ultimatives Bedürfnis, das heißt den Willen zum Sinn, zu erfüllen, geleitet vom eigenen Gewissen und durch Selbsttranszendenz. Der Mensch ist dann in der Lage, sich auf alles Wertvolle zu konzentrieren, das ihm das Leben bietet. Bedeutet das, dass kein Schicksal im Leben ihn jemals wieder erschüttern kann? Gar nicht. Seine spirituelle Ausdauer erhöht sich durch den einmaligen Einsatz der Trotzmacht des Geistes nicht wesentlich, sodass er sich in dieser Hinsicht möglicherweise irgendwann wieder in einer ähnlichen Situation befindet. Je häufiger die Person jedoch Krisen und Schicksalsschläge überstanden hat, desto mehr hat sich in der Horizontbasis ihres Bewusstseins eine Reihe von Mitteln angesammelt, die die Person in ähnlichen Kontexten als Ressource nutzen kann. Noch entscheidender ist, wie entschlossen, unerschütterlich und beharrlich ein Mensch seinem Willen zum Sinn in schwierigen, komplizierten und anspruchsvollen Situationen gefolgt ist – und sich bei Bedarf sogar selbst übertroffen hat. Die Trotzmacht des Geistes kann durch seinen ständigen Einsatz in allen möglichen Situationen gestärkt werden, in denen die Verwirklichung des Willens zum Sinn auf die eine oder andere Weise gefährdet ist. Jeder Mensch kann seinem inneren und äußeren Druck trotzen, indem er entschlossen, standhaft und unerschütterlich bleibt.

Viktor Frankl war davon überzeugt, dass jede Zeit ihre eigenen Nöte hat, deren Linderung wiederum eigene Heilmittel bedarf. Frankls großer Verdienst besteht darin, als Zeitzeuge des 20. Jahrhunderts erkannt zu haben, dass ein ganzheitlicher Blick auf den leidenden Menschen unserer Zeit erst dann gelingt, wenn wir seine geistige Dimension und ihre Trotzmacht neu entdecken: „Logotherapy tries to answer the psychotherapeutic needs of our time. Modern man needs to be considered as more than a psychophysical reality. His spiritual existence cannot be neglected. He is not a mere organism. He is a person. [...]

Only a psychotherapy which presupposes a boundless respect for the individuality and the transcendentality of all human existence can guarantee that the personal dignity of each individual man will be observed in practice in our modern age.“  
Religion and Existential Psychiatry (1961)

(Übersetzung: „Logotherapie versucht, auf die psychotherapeutischen Bedürfnisse unserer Zeit einzugehen. Der moderne Mensch muss als mehr als eine psychophysische Realität betrachtet werden. Seine spirituelle Existenz kann nicht vernachlässigt werden. Er ist kein bloßer Organismus. Er ist eine Person. [...] Nur eine Psychotherapie, die einen grenzenlosen Respekt vor der Individualität und der Transzendentalität allen menschlichen Daseins voraussetzt, kann in unserer modernen Zeit die gelebte Wahrung der persönlichen Würde jedes einzelnen Menschen gewährleisten.“)

## 4. Emotionale Intelligenz

Wenn es um die Trostmacht des Geistes geht, spielt die emotionale Intelligenz eine sehr große Rolle. Emotionale Intelligenz (EQ) ist die Fähigkeit, eigene und fremde Gefühle korrekt wahrzunehmen, zu verstehen und zu beeinflussen (Wikipedia).

Die 5 Basisbestandteile des EQ sind:

1. **Deine Gefühle kennen**
2. **Deine Gefühle bewältigen**
3. **Die Gefühle anderer erkennen**
4. **Deine Beziehungen bewältigen**
5. **Dich selbst motivieren, um Ziele zu erreichen**

Der erste Teil der emotionalen Intelligenz ist, die eigenen Gefühle zu erkennen. Der zweite Teil ist, die eigenen Gefühle zu bewältigen. Erst wenn man sowohl das Erkennen als auch das Bewältigen der Gefühle unter Kontrolle hat, kann man richtig trotzen! Das bedeutet, dass emotionale Intelligenz eine Voraussetzung ist, um richtig trotzen zu können.

### 4.1 Die Kerngrundsätze des Gehirns

Die Kerngrundsätze des Gehirns:

- Gedanken gehen Gefühlen und Emotionen voraus.
- Du kannst deine Gedanken kontrollieren (und damit deine Gefühle).
- Das Bewältigen deiner Gefühle beeinflusst deine Werte und dein Verhalten.
- Wenn die Werte eines Menschen sich danach ausrichten, was richtig ist (z. B. Die Wahrheit), wird er oder sie sich oft besser fühlen.

Ihre Gedanken führen zu Ihren Gefühlen, die zu Ihren Handlungen führen, die zu Ihren Ergebnissen führen. Bildlich sieht das folgendermaßen aus:

**Deine Gedanken → Deine Gefühle → Deine Handlungen → Deine Ergebnisse**

Das bedeutet konkret, dass deine Gedanken deinen Gefühlen und Emotionen

vorausgehen. Viele Menschen lassen ihre Gefühle und Emotionen den leitenden Faktor in ihrem Leben sein, und dies führt zu einem Ungleichgewicht im Leben, da Gefühle und Emotionen sehr schwankend sind. Die Gedanken sind die Grundlage, auf der alles aufgebaut wird. Daher ist es wichtig, unsere Gedanken zu analysieren, um dafür zu sorgen, dass eine feste und stabile Grundlage vorhanden ist, auf der unser Leben aufgebaut ist.

Ich selbst habe die Macht und Freiheit zu wählen, ob ich trotz oder nicht. Keine andere Person kann dies für mich tun, machen oder mich zwingen. Nur ich selbst kann es machen, nur ich selbst kann diese Entscheidung treffen, nur ich selbst kann bestimmen, wo es langgeht. Ist das nicht wunderbar? Ich brauche niemandem die Schuld zu geben, ich brauche nie auf andere warten, ich brauche nicht abhängig von meinen Gefühlen und Emotionen zu sein. Ich habe selbst die Verantwortung und kann selbst entscheiden. Das ... das ist wahre Freiheit. Freiheit und Verantwortung gehen zusammen, und erst wenn beide sich treffen, gibt es ein Leben in Fülle, ein Leben in Freude. Ja, erst dann gibt es Sinn im Leben.

Emotionale Intelligenz ist somit ein entscheidender Faktor, um die Trotzmacht des Geistes zu entwickeln und anzuwenden. Nur wer seine eigenen Emotionen versteht und steuern kann, ist in der Lage, die Herausforderungen des Lebens zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen.

## **4.2 Kognitive Verzerrungen**

Nach dem Tod meiner ersten Frau und der Scheidung von meiner zweiten Frau kamen die bekannten Aussagen: „Alle Frauen machen Ärger“ und „Alle Frauen sind gleich“. Es tut jedem gut, tief in sich selbst zu schauen, ob da keine Verzerrungen sind. Verzerrungen machen das Bild trüb und sorgen dafür, dass man keinen klaren Sicht hat. Es ist ein verzerrtes Bild, von dem man denkt, dass es ein klares Bild ist. Unsere falschen oder verzerrten Gedanken können wie Fesseln sein, die uns an unsere Depression und unsere falschen Gewohnheitsmuster festketten. Dies sind die verschiedenen Kategorien von gedanklichen Verzerrungen:

## Die 10 kognitiven Verzerrungen

1. Alles-oder-Nichts-Denken
2. Übergeneralisierung
3. Verzerrte mentale Filter
4. Gedankenlesen
5. Wahrsagen
6. Übertreiben und Minimierung
7. Personalisierung
8. Emotionale Argumentation
9. Falsche Etikettierung
10. Ausschließen des Positiven

Anhand dieser Liste und den unten aufgezeigten Schritten ist es möglich, deine falschen Denkmuster und falsche Interpretationen von Ereignissen sowie negative automatische Gedanken zu erkennen und zu korrigieren. In der kognitiven Verhaltenstherapie gibt es vier Schritte:

1. **HÖRE** auf deine inneren Selbstgespräche
2. **ANALYSIERE** deine inneren Selbstgespräche (und identifiziere die Situationen und Elemente gedanklicher Verzerrungen)
3. **FORMULIERE** deine Gedanken **NEU** (indem du die wahren Aussagen aufschreibst, die du an die Stelle der verzerrten Gedanken setzt)
4. **ÜBEN, üben, üben**



## 5. Trotzmacht des Geistes, Teil 2

„Ich muss mir nicht alles von mir selber gefallen lassen.“ - Viktor Frankl

„Muß [sic!] man sich denn auch alles von sich gefallen lassen? Kann man nicht stärker sein als die Angst? [...] Bin ich neugierig, wer stärker ist, ich oder ich? [...] Wer ist stärker, ich oder der Schweinehund in mir? Ich kann ihm ja auch trotzen.“ (Frankl, 1972/2005, S. 220; vgl. auch 1949, S. 99, sowie 1975/2005, S. 144.)

Elisabeth Lukas sagt ungefähr das Gleiche: „Man muß [sic!] Versuchungen nicht erliegen, man muß [sic!] sich wegen eines kleinen Rückschlags nicht gleich Depressionen hingeben, man muß [sic!] nicht bei jedem Ärger losbrüllen und bei jeder Gelegenheit andere übertrumpfen [...] Man kann eben auch an sich arbeiten, unermüdlich, in dem Sinne sich selbst ‚verwirklichen‘.“ (Lukas, 1988, S. 243.)

Jeder Mensch ist in der Lage, die Trotzmacht des Geistes, falls nötig, zu aktualisieren und innerlich „Einspruch zu erheben“ gegen Zustände, die er als sinnlos erlebt. „Diese Fähigkeit zur Selbstgestaltung, zur Selbstumgestaltung, diese Fähigkeit, über sich selbst hinauszuwachsen, darf ich niemandem absprechen, oder diese Fähigkeit verkümmert.“ (Frankl/Kreuzer, 1986, S. 71.)

Der Mensch hat „die grundsätzliche Fähigkeit, [...] auch noch den widrigsten Bedingungen, äußeren Umständen ebenso wie inneren Zuständen, zu trotzen, das heißt sich stärker zu erweisen als all dies.“ (Frankl/Kreuzer, 1986, S. 65.) Frankl bezeichnet diese Fähigkeit als „Trotzmacht des Geistes“ (Frankl, 1949, S. 58, 105, 107; 1972/2005, S. 93, 237; 1975/1987, S. 57; 1975/2005, S. 67, 110, 148; 2002, S. 62, 83, 85 (Fußnote 1), 93; 2006, S. 100, 125; Frankl/Kreuzer, 1986, S. 65-75.)

Sie müssen kein Opfer sein, es sei denn, Sie entscheiden sich dafür. Sie werden ein Opfer, wenn Sie zulassen, dass beitragende Faktoren in Ihrem Leben zu bestimmenden Faktoren Ihres Lebens werden. Sie sind nur einmal Opfer, das bedeutet, dass Sie ein Opfer sind nur in dem Fall, wenn die Tat tatsächlich passiert. Nachdem die Tat passiert ist, sind Sie kein Opfer mehr, sondern eine freiwillige Person, weil Sie diesmal freiwillig durch die „Hölle“ gehen. Manche Menschen machen dies jeden Tag und bekommen dafür Aufmerksamkeit, entweder positiv oder negativ. Viele Menschen wollen diese Opferrolle

nicht aufgeben, weil das letztendlich Verantwortung nehmen beinhaltet. Sie wollen Freiheit und Aufmerksamkeit, aber keine Verantwortung für ihr Handeln übernehmen. Je weiter man hierin geht, desto schwerer ist es, hier herauszukommen. Es wird zu einer Gewohnheit, die nicht einfach zu bewältigen ist. Viktor Frankl war Jude und sehr gläubig. Seine Bibel war reichlich unterstrichen, und er hat auch sehr viele Kommentare in der Bibel aufgeschrieben. Frankl hat viele seiner Denkweisen aus der Bibel übernommen.

Einige Texte passen sehr gut zusammen mit der Trotzmacht des Geistes:

- **Römer 8:28:** „Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen, denen, die nach seinem Ratschluss berufen sind.“
- **1. Korinther 10:13:** „Bisher hat euch nur menschliche Versuchung getroffen. Aber Gott ist treu, der euch nicht versuchen lässt über eure Kraft, sondern macht, dass die Versuchung so ein Ende nimmt, dass ihr's ertragen könnt.“
- **Psalms 118:8:** „Besser ist es, beim Herrn Zuflucht zu suchen, als sich auf Menschen zu verlassen.“
- **Philipper 4:13:** „Ich vermag alles durch den, der mich mächtig macht, Christus.“
- **2. Korinther 4:17-18:** „Denn unsre Bedrängnis, die zeitlich und leicht ist, schafft eine ewige und über alle Maßen gewichtige Herrlichkeit uns, die wir nicht sehen auf das Sichtbare, sondern auf das Unsichtbare. Denn was sichtbar ist, das ist zeitlich; was aber unsichtbar ist, das ist ewig.“
- **Kolosser 3:2:** „Trachtet nach dem, was droben ist, und nicht nach dem, was auf Erden ist.“
- **Philipper 4:8:** „Weiter, Brüder und Schwestern: Was wahrhaftig ist, was ehrbar, was gerecht, was rein, was liebenswert, was einen guten Ruf hat, sei es eine Tugend, sei es ein Lob – darauf seid bedacht!“

## 5.1 Dereflexion

Dereflexion hat mir nach der Scheidung von meiner zweiten Frau sehr geholfen. Während dieser Zeit lag mein Vater mit einer doppelten Lungenentzündung im Krankenhaus und wurde dem Tod entrissen. Als mein Vater nach Hause kam, brauchten wir beide etwas,

das uns nicht an uns selbst erinnert und uns in unseren eigenen Kreisen drehen ließ. Wir waren keine Opfer der Vergangenheit, sondern Gestalter der Zukunft.

In meiner Jugend hatten wir viele schöne Vögel zu Hause. Mein Vater baute selbst schöne große Käfige und hängte sie an die Wand. Es war wunderschön, mit dem Gesang so vieler Vögel im Haus. Leider wurde ich als kleiner Junge allergisch, und ein ausführlicher Test im Krankenhaus bewies, dass ich allergisch gegen Staub, Federn, Tierhaare usw. war. Das bedeutete, dass alle Vögel aus dem Haus gehen mussten. Viele Jahre später, als mein Vater aus dem Krankenhaus kam und ich die Scheidung hinter mir hatte, kam mir eine schöne Idee. Nach so vielen Jahren könnten wir eine schöne große Voliere bauen, mit vielen schönen Vögeln, die man vom Fenster aus sehen und hören kann. Dies hat uns beiden geholfen, Dereflexion zu üben und nicht an unsere Probleme zu denken. Unser Fokus war nicht auf uns selbst gerichtet, sondern auf ein gemeinsames Projekt, bei dem wir eine Voliere bauten. Diese Dereflexion hat uns über die Probleme hinausgebracht, und wir hatten keine Zeit für Selbstmitleid oder um in eine Opferrolle zu verfallen. Jetzt können wir immer noch dieses gemeinsame Projekt genießen und sind dankbar, dass wir Dereflexion ausüben konnten.

## **5.2 Liebe Gott über alles und deinen Nächsten wie dich selbst**

In Matthäus lesen wir im Kapitel 22 Folgendes: 37 „Jesus aber sprach zu ihm (ein Lehrer des Gesetzes): ‚Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüt‘ (5. Mose 6,5). 38 Dies ist das höchste und erste Gebot. 39 Das andere aber ist dem gleich: ‚Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst‘ (3. Mose 19,18).

Liebe Gott über alles und deinen Nächsten wie dich selbst ... Wie sollen wir diese Aussage von Jesus verstehen? Gott über alles zu lieben, ist „ziemlich einfach“ zu begreifen. In allem, was wir denken, sprechen und handeln, soll Gott an erster Stelle stehen. Aber wie ist es mit „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“? Deine Nächsten können deine Eltern sein, deine Geschwister, deine Familienmitglieder, dein Mann oder deine Frau, dein Nachbar in der Straße, dein Kollege, letztendlich alle Personen außerhalb deiner selbst in deiner unmittelbaren Nähe. Und wie viel soll man seinen Nächsten lieben? Die Antwort ist

„Wie dich selbst“... Wie dich selbst bedeutet hier gleich, genau so viel, 50-50. Aber wie funktioniert das? Wenn ich mich selbst mehr liebe, habe ich weniger Liebe für die anderen und werde dann egoistisch. Wenn ich die anderen mehr liebe als mich selbst, vernachlässige ich mich selbst. Beide Extreme sind nicht gut, da sollte eine Balance sein. Jeder Einzelne ist wertvoll, unersetzlich, eine Lebensaufgabe wartet auf den Menschen, die nicht erfüllt sein wird, wenn nicht von dieser Person. Schließlich schickt Jesus die Menschen, mit denen er arbeitet, in ein Leben des Dienstes, denn im Dienst liegt der Sinn. Genau das, im Dienst, in der Liebe zu den Nächsten wie dich selbst, in der 50-50 Balance, liegt der Sinn, wonach man so sehr sehnt.

### **5.3 Veränderungsprozess und Gewohnheiten bilden**

Ist Trotzen eine einmalige Angelegenheit? Nein, überhaupt nicht. Einmal Trotzen ist keine Garantie für die Zukunft. Konkret bedeutet das, dass Trotzen jedes Mal aufs Neue gemacht werden soll und man wachsen kann und dabei stärker wird, genauso wie man seine Muskeln trainiert, bis die Gewohnheit gebildet ist. Wenn eine Gewohnheit gebildet ist, dann geht es automatisch, ohne darüber nachzudenken. Aber wie sieht der Veränderungsprozess aus?

Der Prozess der Veränderung kann in mehrere Stufen bzw. Stadien eingeteilt werden:

1. Stadium: handlungsunfähig, ohne dass es mir bewusst ist
2. Stadium: handlungsunfähig, aber es ist mir bewusst
3. Stadium: handlungsfähig, wenn ich es bewusst tue
4. Stadium: handlungsfähig, ohne dass es mir bewusst wird

Gewohnheiten zu bilden braucht Zeit, aber ist notwendig, um zu wachsen. Geduld bewirkt Wunder für die Struktur des Gehirns. Wir akzeptieren gerne, dass es Zeit braucht, um Fähigkeiten und Fachwissen in einem Sport oder Beruf zu entwickeln, doch wenn es um den Verstand geht, scheint diese Weisheit oft aus unserer mentalen Logik zu verschwinden. Wir stecken in einem endlosen Kreislauf fest. Wir lernen für eine Prüfung oder für die Arbeit und dann vergessen wir die Informationen am „nächsten Tag“.

Forschung zur Neuroplastizität zeigt, dass die Entwicklung neuer Gewohnheiten Zyklen von dreiundsechzig Tagen erfordert. Mindestens, nicht einundzwanzig Tage. Die meisten Menschen geben innerhalb der ersten fünf bis sieben Tage auf! Es kommt zu echten, langfristigen Veränderungen, die zu einem veränderten Leben führen, wenn wir für mindestens drei Zyklen von einundzwanzig Tagen oder dreiundsechzig Tagen aushalten, da es zwei Monate dauert, bis sich neue Zellen bilden.

Es gibt keine Abkürzung, wenn es um Geistes- und Gehirnveränderungen geht. Sei geduldig! Es braucht Zeit, um eine Gewohnheit im Gehirn zu verankern; es braucht Zeit, eine Gewohnheit aus dem Gehirn zu verbannen. Der Aufbau eines langfristigen Gedächtnisses und die Neugestaltung neuronaler Bahnen dauert einundzwanzig Tage. Weitere zweiundvierzig Tage, um diesen neuen Gedankennetzwerken genügend Energie zu geben, damit sie zu einer Gewohnheit werden, die sich auf Ihr Verhalten auswirkt.

Die meisten Menschen geben nach nur vier oder fünf Tagen auf, weil sie die Wissenschaft hinter effektiven, dauerhaften Veränderungen nicht kennen oder verstehen. Aber das müssen Sie nicht sein! Geben Sie nicht auf und machen Sie mindestens dreiundsechzig Tage lang „das Rennen“!

Erinnern Sie sich immer wieder daran, dass beobachtbare Veränderungen bis zu dreiundsechzig oder sogar vierundachtzig Tage dauern und dass sich die Struktur Ihres Gehirns mit jedem Tag, der vergeht, zum Besseren verändert!

Die einzige Sicherheit für jede Seele ist richtiges Denken. Wie ein Mensch in seinem Herzen denkt, so ist er... Sprüche 23:7

Verwandle deine Wunden in Weisheit.

Es sind nicht die Ereignisse unseres Lebens, die uns prägen, sondern unsere Überzeugungen, die wir diesen Ereignissen geben.

Ich verliere niemals, entweder ich gewinne, oder ich lerne!

## 5.4 Die Gesetze des Denkens

Die Gesetze des Denkens helfen uns, wenn wir unsere Gedankenstruktur ändern wollen:

#1 Gesetz des Denkens: Sie haben die Fähigkeit, Ihre Gedanken zu kontrollieren.

#2 Gesetz des Denkens: Sie haben die Möglichkeit, jeden Gedanken aus Ihrem Gehirn zu entfernen.

#3 Gesetz des Denkens: Sie haben die Möglichkeit, jeden Gedanken in Ihr Gehirn zu integrieren.

„Die einzigen wirklichen Feinde eines Menschen sind seine eigenen negativen Gedanken.“

Albert Einstein.

Viktor Frankl sagt: „Wenn wir eine Situation nicht mehr ändern können, sind wir aufgefordert, uns selbst zu ändern.“

Wir können unsere Umstände nicht immer ändern, aber wir können unsere Einstellung in jeder Situation frei wählen. Wenn wir eine Situation nicht ändern können, müssen wir uns selbst ändern. Wenn wir diese Aussage von Viktor Frankl betrachten, können wir letztendlich konkludieren, dass unsere Außenwelt nur ein Spiegelbild unserer Innenwelt ist. Das bedeutet, dass wenn wir an uns selbst arbeiten und trotzen in schwierigen Situationen, dann sieht die Außenwelt ganz anders aus.

Dein Geist ist ein Garten. Deine Gedanken sind die Samen. Sie können Blumen wachsen lassen oder Unkraut anbauen ...

Jede Sekunde hat man die Wahl, seine eigenen Gedanken zu wählen, zum Guten oder zum Schlechten.

Du hast selbst die Kontrolle, oder du gibst die Kontrolle ab, an andere Personen oder Umstände. Es ist besser, die Kontrolle selbst in die Hand zu haben. Manchmal versuchen wir, Dinge zu kontrollieren, die eigentlich nicht in unsere Verantwortung fallen. Dies bringt Unfrieden, Stress, Probleme, Streit usw. hervor. Entweder du hast die Kontrolle oder jemand/etwas hat die Kontrolle über dich – es ist deine Entscheidung.

## 6. Die Trotzmacht des Geistes und die Zukunft

Nach dem Tod meiner ersten Frau und der Scheidung von meiner zweiten Frau stand ich wieder am Anfang. Ich war erneut allein und hatte die Möglichkeit, neu zu beginnen. Was sollte ich nun im Leben tun?

Ein Bekannter machte mich auf ein Video aufmerksam, in dem ich über einen bestimmten Bibeltext gesprochen hatte. Als ich dieses Video erneut anschaute, gewann ich neue Erkenntnisse. Der betroffene Bibeltext findet sich in 2. Korinther 1:3-4:

"3 Gelobt sei der Gott und Vater unseres Herrn Jesus Christus, der Vater der Barmherzigkeit und Gott allen Trostes, 4 der uns tröstet in all unserer Bedrängnis, damit wir auch trösten können, die in allerlei Bedrängnis sind, mit dem Trost, mit dem wir selbst von Gott getröstet werden."

Dieser Text öffnete mir die Augen und ich fand in diesem Moment mein Ziel und meine Aufgabe im Leben. Ich bin durch Schicksalsschläge gegangen, damit ich anderen Menschen helfen kann, die ebenfalls solche Erfahrungen durchmachen. Ich kann sie verstehen und unterstützen, weil ich selbst dort gewesen bin und durch schwere Zeiten gegangen bin. Ich weiß, wie es ist, ich kenne die Emotionen, Gedanken und Gefühle. Ich kenne nicht nur die Theorie, sondern habe die Praxis selbst erlebt. Die eigene Erfahrung ist wichtiger als theoretisches Wissen.

Wenn man jemanden verliert, beginnt man, andere Menschen anders zu betrachten. Die Liebe erreicht ein neues Niveau. Es gibt einen Sinn im Leben! Die Aussage „Der Mensch ist nicht Opfer, sondern Mitgestalter seines Lebens“ bedeutet mir sehr viel, weil ich nicht als Opfer durchs Leben gehe, sondern mein eigenes Leben gestalten kann. Jeden Tag bekomme ich ein neues weißes Blatt, das ich selbst ausfüllen kann. Ich bin der Gestalter meines Lebens – wie schön ist das! Jetzt verstehe ich auch besser, was Viktor Frankl meint, wenn er sagt: „Das Leben hat unter allen Umständen Sinn.“

Die Sinnorientierung ist für den Menschen nicht eine Aufgabe neben anderen, sie scheint eine sehr zentrale, ja lebensnotwendige Aufgabe zu sein.

Glück entsteht nicht durch das, was wir bekommen, sondern durch das, was wir geben. „Glück geht nach außen auf“, sagt Viktor Frankl.

„Wenn Sie so wie ich nicht nur die internationale wissenschaftliche Literatur über Kriegsgefangenschaft kennen, sondern auch Gelegenheit hatten, Leute kennenzulernen, die bis zu sieben Jahren Kriegsgefangenschaft hinter sich hatten, dann wüssten Sie, wie entscheidend für das Überleben die Ausrichtung auf die Zukunft war.“ (Frankl, Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. Beltz, Weinheim und Basel: 2002, S. 262)

Frankl bringt hier einen wichtigen Begriff ins Spiel: den Begriff der Zukunft. Es gibt einen Zusammenhang zwischen Sinnorientierung und Zukunft. Ohne Sinnorientierung keine Zukunft. Er bezeichnet diesen scheinbar sinn- und zukunftslosen Zustand als „existentielles Vakuum“. In dieses existentielle Vakuum, in die Sinnleere, kann sich eine Störung einnisten. Frankl nennt diese Störung „noogene Neurose“. Menschen in ihrem existentiellen Vakuum erkennen keinen Sinn mehr in ihrem Leben; es scheint, als habe ihr Leben sein „Warum“, seinen Sinn, verloren. Wie soll man dann ohne „Warum“ die Herausforderungen des Lebens meistern? Frankl greift auf ein Wort von Friedrich Nietzsche zurück, das besagt: „Nur wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.“

Die Trotzmacht des Geistes meint die Trotzmacht der geistigen Person, indem sie sich mit ihrer Macht der physischen und psychischen Person entgegenstellen kann (Biller & Stiegeler, 2008).

Menschsein ist entscheidendes Sein. Es entscheidet jeweils, was es im nächsten Augenblick sein wird (Frankl, 2015b). Wozu der Mensch frei ist, wozu er nicht begrenzt ist, ist wofür oder wogegen er sich entscheidet (Frankl, 2015a). „Der Mensch ist nicht frei von Bedingungen, sondern nur frei, zu ihnen Stellung zu nehmen“ (Frankl, 2015a). Ob der Mensch den Bedingungen unterliegt und sich ihnen unterwirft oder ihnen trotzt, bestimmt er letzten Endes selbst. Dieser Spielraum, innerhalb dessen sich der Mensch über sich hinaus erheben kann, ist ein Aufschwingen in die eigentliche menschliche Dimension (Frankl, 2015a). Frankl (2015b) weiß aus eigener Erfahrung, vor allem als Überlebender von vier Konzentrationslagern, um die Freiheit des Menschen, sich über alle Bedingtheit hinaus zu schwingen, den ärgsten und härtesten Bedingungen entgegenzutreten, sich entgegenzustemmen, kraft dessen, was er die Trotzmacht des Geistes nennt.



Wozu der Mensch frei ist, ist zutiefst und zuletzt das Verantwortlichsein (Frankl, 2015b). „Zu dem, worin ich existiere, worüber hinaus ich aber auch gleichzeitig existiere, gehören nun alle äußeren Umstände ebenso wie alle inneren Zustände meines Daseins, gehören demnach insbesondere auch jede psychische Zuständlichkeit: Auch aus ihr kann ich mich grundsätzlich heraushalten, und zwar... kraft jener Trotzmacht des Geistes, die den Menschen instand setzt, leiblich-seelischen Zuständen und gesellschaftlichen Umständen zum Trotz in seiner Menschlichkeit sich zu behaupten.“ (Frankl, Logotherapie und Existenzanalyse)

Durch den Gebrauch von Willenskraft kann der Mensch selbst, aus freiem Willen, seine Gedanken, Tätigkeiten und Gewohnheiten ändern. In einer offiziellen Studie haben Wissenschaftler diesen freien Willen oder das Bereitschaftspotential untersucht: Das Bereitschaftspotential (BP) ist aus dem Elektroenzephalogramm (EEG) des Menschen durch Messungen zu extrahieren. Das BP tritt auf, wenn die Versuchsperson die Bewegungen wirklich aus freiem Willen selbst initiiert. Hier sind Bewegungen gemeint, die wir aus eigener Initiative, „aus freien Stücken“, aus freiem Willen machen, das heißt als selbst-initiierte Handlungen, die uns hier – auch gerade in Verbindung mit der Frage des freien Willens – in erster Linie beschäftigen. Dies sind jene Bewegungen, die von einem Bereitschaftspotential eingeleitet werden (Kriz & Deecke, 2005, S. 48f).

Viktor Frankls Buch „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ hat mir sehr in meinen schweren Zeiten geholfen, als ich harte Schicksalsschläge erlebt habe. Doch ich bin nicht der Einzige, der durch heftige Schicksalsschläge im Leben gegangen ist.

Die Geschichte von Jerry Long ist ein großartiges Beispiel dafür, wie man trotzen kann, wenn man von Schicksalsschlägen getroffen wird. Die stärksten Argumente für einen „tragischen Optimismus“ sind diejenigen, die im Lateinischen *argumenta ad hominem* genannt werden. Jerry Long ist ein lebendiges Zeugnis für „die trotzige Kraft des menschlichen Geistes“, wie es in der Logotherapie genannt wird (Long „Die trotzige Kraft des menschlichen Geistes“, Vortrag Dritter Weltkongress für Logotherapie, Juni 1983). Um die *Texarkana Gazette* zu zitieren: „Seit einem Tauchunfall ist Jerry Long vom Hals abwärts gelähmt und seit drei Jahren querschnittsgelähmt. Er war 17, als sich der Unfall ereignete. Heute kann Long mit einem Mundstab tippen. Über ein spezielles Telefon besucht er zwei Kurse am Community College. Über die Gegensprechanlage kann Long

sowohl zuhören als auch an Klassendiskussionen teilnehmen. Außerdem verbringt er seine Zeit mit Lesen, Fernsehen und Schreiben. In einem Brief, den ich von ihm erhalten habe, schreibt er: ‚Ich sehe mein Leben als voller Sinn und Zweck. Die Haltung, die ich an diesem schicksalhaften Tag einnahm, ist zu meinem persönlichen Lebenscredo geworden: Ich habe mir das Genick gebrochen, es hat mich nicht gebrochen.‘ Ich bin derzeit in meinem ersten Psychologiekurs an der Hochschule eingeschrieben. Ich glaube, dass meine Behinderung meine Fähigkeit, anderen zu helfen, nur verbessern wird. Ich weiß, dass das Wachstum, das ich erreicht habe, ohne das Leid unmöglich gewesen wäre.“

Viktor Frankl hat das Konzentrationslager durch logotherapeutische Ansätze überlebt. Durch die Anwendung dieser Ansätze, bewusst oder unbewusst, habe ich selbst die Zeiten meiner eigenen Schicksalsschläge, wie den Tod meiner ersten Frau und die Scheidung meiner zweiten Frau, ertragen können.

Jetzt bin ich sehr glücklich mit meiner dritten Frau verheiratet und ich bin sehr froh und dankbar, dass ich die Logotherapie kennengelernt habe. Viktor Frankls Ansätze der Logotherapie machen so viel Sinn und geben uns eine neue Orientierung, eine Zukunft und Sinn im Leben.

„Was aber ist der Mensch? Er ist das Wesen, das immer entscheidet. Und er entscheidet immer wieder, was er ist, was er im nächsten Augenblick sein wird.“ (Frankl, Es kommt der Tag, da bist du frei)

## Literaturverzeichnis

- Biller & Stiegeler, 2008
- Die Bibel
- Frankl, 1949, S. 58, 105, 107 (im Werk Der unbedingte Mensch. Metaklinische Vorlesungen taucht der Begriff zum ersten Mal auf); 1972/2005, S. 93, 237; 1975/1987, S. 57; 1975/2005, S. 67, 110, 148; 2002, S. 62, 83, 85 (Fußnote 1), 93; 2006, S. 100, 125
- Frankl / Kreuzer, 1986, S. 65-75
- Frankl, 1972/2005, S. 220; vgl. auch 1949, S. 99, sowie 1975/2005, S. 144
- Frankl, 1984, p. 120
- Frankl 1994a, 93
- Frankl 1994b, 183
- Frankl 1994b, 232
- Frankl 1999, 136
- Frankl 2008, 41
- Frankl, 2015a
- Frankl, 2015b
- Frankl, Es kommt der Tag, da bist du frei
- Frankl / Kreuzer, 1986, S.71
- Frankl Logotherapie und Existenzanalyse
- Frankl Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. Beltz, Weinheim und Basel: 2002, S. 262
- Frankl Trotzdem Ja zum Leben sagen
- Frankl Vortrag in Warschau 'Das existentielle Vakuum' 1971
- Kriz & Deecke 2005, S. 48f
- Leaf, Caroline "Switch on Your Brain – Every Day"
- Long "Die trotzigste Kraft des menschlichen Geistes" Vortrag Dritten Weltkongress für Logotherapie Juni 1983
- Lukas, 1988, S. 243
- Religion and Existential Psychiatry 1961
- Wikipedia