

Ich kann mich ärgern, muss es aber nicht!

Haben Sie sich schon einmal die Frage gestellt, warum gerade Ihnen etwas immer wieder passiert? Ob im Beruf, in Beziehungen, im Alltag.

Ich gebe zu, ich war gefangen in dieser Fragestellung. Überraschungen mochte ich nur in Geschenkform. Die Überraschungen des Lebens bedeuteten für mich Überforderung anstatt einer Herausforderung. Was ich besonders mühsam fand, war die Sicht auf das halbvolle Glas anstatt dem halbleeren. So konnte ich mein Leben nicht wahrnehmen. Meine Realität war anders.

Da trat in einem Vortrag Viktor Frankl in mein Leben. Die Vortragende versuchte die Anwesenden mit Frankls Ansätzen vertraut zu machen. Ich war fasziniert von seinem Realismus, aber auch seinem Hang zum Ideal. Diesem unglaublichen Vertrauen in den Menschen. Ich war fasziniert vom Gedanken, dass Werte dem Menschen Sinn schenken und der Mensch seine Freiheit benutzen sollte, um Verantwortung zu übernehmen.

„Sinn-Wahrnehmung ist die Entdeckung einer Möglichkeit auf dem Hintergrund der Wirklichkeit und zwar handelt es sich um die Möglichkeit, die Wirklichkeit, sobald es nötig ist und solange es möglich ist, zu verändern.“

Viktor E Frankl

Sie merken vielleicht schon, worauf ich hinaus möchte: Ich kann mich ärgern, muss es aber nicht!

Mit einem Mal wurde mir bewusst, dass es in meiner Freiheit lag, mein Leben aktiv zu gestalten oder passiv zu leben. „Die Kopernikanische Wende“ wie diese Erkenntnis bei Frankl genannt wird, wurde für mich ein zentraler Gedanke. „Das Leben fragt, ich muss antworten!“

Das Leben überrascht mich, und es liegt an mir,

wie ich darauf antworte. In jedem Fall gebe ich eine Antwort. Eine destruktive, oder eine produktive - eine bewusste Antwort.

Ab sofort konnte ich mich bewusst zwischen Ärgern, Frust und Überforderung, oder Annahme, konstruktiver Lösung und Herausforderung entscheiden. Dieser Ansatz Frankls brachte mir den Spielraum der Möglichkeiten. Wo Raum für Entscheidung ist, da wird Freiheit erlebbar.



Mit jedem neuen Ansatz den ich von der Logotherapie kennenlernen durfte, merkte ich konkrete Veränderung in meinem Leben. Im Umgang mit Menschen, Situationen und im beruflichen Umfeld. Auch 25 Jahre nach dem Tod von Viktor Frankl sind seine Logotherapie und Existenzanalyse greif- und erlebbar. Das macht den großen Wert seines Wirkens für mich aus.

Mag. Josef Hiebaum