

Die Suche nach dem Sinn des Lebens

Die Fähigkeit, in Zeiten großer Krisen die innere Ausrichtung zu behalten und Sinn im Leben nicht aus den Augen zu verlieren, lässt sich trainieren. Ein Seminar bei „Eigen-Sinn“ bietet Gelegenheit dazu.

■ Von Monika Schwarz

FREUDENSTADT. „Lebenssinn: Die Ressource für die Zukunft“ lautet der Titel eines Seminars, das sich an diejenigen richtet, die sich mit dem Thema Lebenssinn beschäftigen, um auch in Zeiten globaler oder persönlicher Krisen gestärkt zu bleiben und motiviert in die Zukunft zu gehen.

Einer, der sich intensiv mit der Thematik beschäftigt hat, war der Wiener Psychiater und Neurologe Viktor Frankl. Obwohl Frankl als Jude einige Jahre im Konzentrationslager verbringen musste und dort seine

Frau, den Bruder und die Eltern verlor, hat er den Lebensmut nie verloren. Gelungen ist ihm dies, weil er dem erlebten Leid ein „Warum“ und einen Sinn für sein eigenes Leben gegeben hat. Frankl war überzeugt, dass jeder nach einem Sinn im Leben strebt und krank wird, wenn er diesen nicht erkennt. Er war auch überzeugt, dass in jedem Menschen ein unzerstörbarer Kern steckt.

Die von ihm entwickelte Logotherapie soll Menschen helfen, ihren Sinn im Leben zu entdecken, um so zu einer lebensbejahenden Grundhaltung und innerem Frieden zu gelangen.

Alexa Willems, die das Seminar bei der Akademie-Eigen-Sinn leiten wird, arbeitet auf Basis der Logotherapie. Sie ist diplomierte Logotherapeutin und Autorin mit Vollausbildung in sinnzentrierter Psychologie. Darüber hinaus ist sie staatlich geprüfte psychotherapeutische Heilpraktikerin.

Gefahr einer Sucht

„Es geht dabei auch darum, zu erkennen, dass jeder selbst auch in einer Krise der Entscheider ist“, sagt Alexander Fix, Geschäftsführer der Akademie Eigen-Sinn. Die Logotherapie biete keine fertigen

Konzepte und Antworten. Sie helfe bei der Suche nach innerer Orientierung als Voraussetzung dafür, auch in schweren Zeiten handlungsfähig zu bleiben und sich dem Schicksal nicht ohnmächtig zu ergeben. Gelingen dies nicht, bestehe die Gefahr, süchtig zu werden oder suizidale Gedanken zu entwickeln, weiß er aus seiner Arbeit bei „Eigen-Sinn“.

Ähnlich beschreibt es Dina Bühler, Geschäftsführerin der Kinderwerkstatt. „Ich selbst bin dafür verantwortlich, das Beste aus meinem Leben zu machen. Und das funktioniert nur mit Sinn“, sagt sie.



Alexander Fix (Akademie Eigen-Sinn) und Dina Bühler (Kinderwerkstatt Eigen-Sinn)

Foto: Monika Schwarz

Im Seminar arbeitet Willems mit Impulsen aus der Logotherapie, Übungen zur Selbstklärung, Begegnungen und Austausch. Es geht um konkrete Fragen: „Was trägt mich in schwierigen Zeiten? Was gibt mir Richtung? Wo erlebe ich Sinn im Tun, in Beziehungen, in meiner Haltung?“

→ **Das Seminar** findet am Freitag, 12. September, und am Samstag, 13. September, jeweils von 9.30 bis 16.30 Uhr in der Akademie Eigen-Sinn, Gartenweg 7 in Loßburg statt. Die Teilnahme kostet 329 Euro. Anmeldungen bis 10. September unter Telefon 07446/54 70 61 oder per E-Mail an a.fix@akademie-eigensinn.de