

115 Jahre Viktor E. Frankl +++ 15 Jahre Viktor Frankl Zentrum Wien

+++ 5 Jahre Viktor Frankl Museum Wien

am Do. 26. März 2020

„Die Welt ist nicht heil, aber heil-bar“.

„Wer um einen Sinn seines Lebens weiß, dem verhilft dieses Bewusstsein mehr als alles andere dazu, äußere Schwierigkeiten und innere Beschwerden zu überwinden“.

„Die Aufgabe wechselt nicht nur von Mensch zu Mensch - entsprechend der Einzigartigkeit jeder Person -

sondern auch von Stunde zu Stunde, gemäß der Einmaligkeit jeder Situation“.

(Viktor E. Frankl, 1905-1997)

Und dem Titel „Heilsame Gedanken aus der Sinnlehre Viktor Frankls“ veröffentlicht das Viktor Frankl Zentrum Wien regelmäßig sowie auf deren Social Media Kanälen: www.franklzentrum.org unter der Rubrik "**Gelebte Logotherapie**" | Facebook (www.facebook.com/franklzentrum) | Twitter (www.twitter.com/franklzentrum)

Sehr geehrter Herr Univ.Do. Dr. Eber,

die Sinn-Frage war Viktor E. Frankls Lebensthema. Durch seine Erkenntnisse begründete der österreichische Arzt und Philosoph (26. März 1905 - 2. September 1997) bereits in den 1930er Jahren seine Sinnlehre - die Logotherapie und Existenzanalyse. Sein international bekanntes und millionenfach verkaufte Buch „...trotzdem Ja zum Leben sagen“ vermittelt, dass der Mensch unter allen Lebensbedingungen in der Lage ist, Sinn zu finden. Trotz Allem kann er seine Existenz sowie seine Mitwelt durch eine lebens- und sinnbejahende Haltung gelingend gestalten.

Weltweite Anerkennung

Das Viktor Frankl Zentrum Wien hält diese Erkenntnisse Viktor E. Frankls, die weltweite Anerkennung finden, als Lebensbewältigungsstrategie für die Gesellschaft präsent. Als gemeinnützige Bildungseinrichtung mit Schwerpunkt Öffentlichkeitsarbeit wird das Leben von Viktor E. Frankl und seine sinnorientierte Lehre - die Logotherapie und Existenzanalyse - in Form von Ausstellungen, Vorträgen, Impuls-Abenden und Lehrgängen einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

Gegründet wurde das VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN im Jahr 2004. Es hat seinen Sitz in der Mariannengasse 1 im 9. Wiener Gemeindebezirk, direkt neben jener Wohnung, in der Viktor

E. Frankl über 50 Jahre lebte und arbeitete. Jährlich nehmen an die 20.000 BesucherInnen an den Programmangeboten des VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN teil. 2015 wurde auf Initiative des Zentrums das weltweit 1. VIKTOR FRANKL MUSEUM WIEN eröffnet.

Heilsame Gedanken aus der Sinn-Lehre Viktor Frankls

Am kommenden Donnerstag, 26. März, jährt sich Viktor Frankls Geburtstag zum 115. Mal. Für dieses Triple-Jubiläum - an diesem Tag wären auch 15 Jahre Viktor Frankl Zentrum Wien und 5 Jahren Viktor Frankl Museum Wien gefeiert worden, hätte die Vorständin des Viktor Frankl Zentrum Wien Mag. Elisabeth Gruber ihren neuen Festvortrag „Endlich leben! Der Mensch auf der Suche nach Sinn“ präsentiert. Aufgrund der aktuellen Lage wurde dieser auf Herbst 2020 verschoben. Dem Leitmotiv von Viktor Frankl jedoch folgend, dass hinter jeder Krise auch eine Chance steht, werden unter dem Titel „Heilsame Gedanken aus der Sinnlehre Viktor Frankls“ regelmäßig Zitate von Viktor Frankl, mutmachenden Texte mit logotherapeutischer Bezugnahme sowie Literaturempfehlungen auf der zentrumseigenen Website sowie den Social Media Kanälen veröffentlicht.

**www.franklzentrum.org sowie Facebook (www.facebook.com/viktorfranklzentrum.wien),
Linkedin (Viktor Frankl Zentrum Wien), Twitter (www.twitter.com/franklzentrum)**

Außerdem möchten wir Ihnen sehr gerne nachstehend zwei Texte der beiden Viktor Frankl Zentrum Wien Vorständinnen Johanna Schechner, MSc und Mag. Elisabeth Gruber zukommen lassen, die praxisbezogene Einblicke in die Sinn-Lehre Viktor Frankls geben. Für weitere Informationen sowie die Organisation von Interviews können Sie mich gerne auch unter 0650 55 187 99 kontaktieren. Das Fotomaterial wird sehr gerne auf Anfrage zugesandt. Die zusätzlichen Programmangebote des VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN entnehmen Sie bitte www.franklzentrum.org

Liebe Grüße, Gerhard Breitwieser

Brennende Fragen - aktuelle Antworten

von Johanna Schechner, Vorständin und Gründerin des Viktor Frankl Zentrum Wien

Zum 115. Geburtstag von Viktor E. Frankl

Unsere Gesellschaft scheint durch das Coronavirus eine „Stunde Null“ zu erleben - und doch bietet diese Krise die Chance eines Neuanfanges. Es sind gesellschaftliche, haltgebende Strukturen in Gefahr - trotzdem erleben wir auch den Aufbau von Neuem und Unerwartetem. Auch im individuellen Leben gibt es sie, die „Wende“, mitunter sogar öfters. Es sind einschneidende Ereignisse, die das Gleichgewicht unseres Lebensrhythmus plötzlich „über den Haufen“ werfen und uns abrupt in eine vollkommen veränderte Lebenssituation bringen.

Nichts hat mehr Bestand, alle tragenden Säulen unserer Existenz scheinen weggekippt zu sein: Gefährdung des Arbeitsplatzes, die Gesundheit steht auf dem Spiel, Unsicherheiten, Ängste und Orientierungslosigkeit nehmen zu. Würde uns eine Ärztin, ein Arzt in diesem Zustand fragen: „*Was fehlt Ihnen denn?*“, wäre die Antwort wohl: „*Wir sind aus unserem Gleichgewicht gekommen*“. **Genau hier greift Viktor Frankl ein, mit seinem Credo an den Menschen: Der Mensch schafft es, mit neuen Herausforderungen sinnvoll umzugehen, wenn er sich seiner selbst bewusst ist, nämlich seiner Freiheit, wie er angesichts schicksalhafter Bedingungen agieren will!**

Viktor Frankl erlebte 1945 seine persönliche „Stunde Null“. Er berichtet darüber 1992 in einer Ansprache: „*Viele standen mit mir buchstäblich vor dem Nichts, in mancherlei Hinsicht. Nun war dieses Nichts nicht bloß das Fehlen, die Absenz von zufriedenstellender Wirklichkeit, es beinhaltete gleichzeitig eine Fülle von Möglichkeiten mit der gegebenen Wirklichkeit in einer neuartigen Weise fertig zu werden. Vor allem war da das beseligende Gefühl, wieder die Freiheit der Wahl geschenkt bekommen zu haben, das heißt, die Auswahl unter den neu vorhandenen Möglichkeiten treffen zu können.*“

Mit diesen Mut machenden Gedanken ruft uns Viktor Frankl, anlässlich seines 115. Geburtstages, zu: „Lasst Euch ein auf das sinnvolle Neue, das kommen will und gestaltet es mit Kreativität und Verantwortung“.

Biografie Johanna Schechner, MSc:

Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester (DGKS) und approbierte Psychotherapeutin für Logotherapie und Existenzanalyse in freier Praxis; Initiatorin, Gründerin und Vorständin des VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN; Referentin, Supervisorin, Coach, Lehrgangs- und Seminarleiterin.

Kontakt (öffentlich): Viktor Frankl Zentrum Wien, Mariannengasse 1/13, 1090 Wien

Infos und Anmeldung: +43 699 1096 1068, office@franklzentrum.org, www.franklzentrum.org

Endlich leben! Der Mensch auf der Suche nach Sinn

von Mag. Elisabeth Gruber, Vorständin des Viktor Frankl Zentrum Wien

Zum 115. Geburtstag von Viktor E. Frankl

„Hätte ich doch damals...“ Was letztlich schmerzt ist die Erkenntnis, etwas Sinnvolles nicht verwirklicht zu haben. Der Mensch spürt eigentlich ganz genau, worum es im Leben geht: Er will sich selbst als sinnvoll erleben und er will Sinnzusammenhänge erkennen. Das, was er Tag für Tag leistet, soll für etwas gut sein, etwas Wertvolles bewirken. Sein Dasein in den Gemeinschaften, in denen er sich persönlich einbringt, soll erfüllend sein. Und wenn das Schicksal zuschlägt, soll es etwas geben, das einen auffängt und trägt, um ein „trotzdem Ja“ zum Leben wagen zu können.

Wie soll das möglich sein? Es geht darum - angesichts der Endlichkeit des Lebens - sich mit dem Sinn ganz konkret auseinanderzusetzen. **„Das Leben ist nichts Vages, sondern jeweils etwas ganz Konkretes.“** Frankl will darauf hinweisen, dass wir auf die Frage: „Was ist der Sinn des Lebens?“ nach menschlichem Ermessen keine Antwort finden können. Unser endliches Wissen reicht nicht aus um die Frage nach dem unendlichen Sinn des Ganzen zu beantworten. Deshalb fokussiert Frankl den konkreten Sinn einer konkreten Situation, also den Sinn des Augenblicks. Der Sinn ändert sich von Mensch zu Mensch und von Situation zu Situation. Er entwickelt ein Menschenbild, welches den Menschen beschreibt als einen Sinnsucher. Er ist bestrebt, sich sinnvoll einzubringen und seinen wertvollen Beitrag zu leisten für das Gelingen des Ganzen. Frankl entwirft ein Weltbild, das die Welt beschreibt als ein unerschöpfliches Angebot an wertvollen Möglichkeiten, sein Leben als konkrete Person in einer konkreten Situation sinnvoll zu gestalten. Sinn kann nicht „gemacht“ werden - Sinn ist einfach mitten im Leben da - immer wieder und immer anders. Einmal heißt es anzupacken, etwas zu tun; ein anderes Mal heißt es innezuhalten und die Geschenke des Lebens in der Natur, in der Kunst und in der Begegnung mit anderen Menschen (zu) wahrzunehmen und zu genießen; und manchmal heißt es durchzuhalten und auszuhalten. Das Leben sagt uns, was hier und jetzt dran ist. Der Mensch kann sich entscheiden - sinnwidrig oder sinnvoll. Entscheidet sich der Mensch für Sinn, dann - und nur dann - kann er ein echtes Glücksgefühl erleben.

Sinn definiert Frankl als das Bestmögliche für mich UND mein Umfeld. Sinn nur „für mich“ wäre eine egozentrische subjektive Sichtweise, die in die Irre führt. Sinn nur „für mein Umfeld“ ist eine selbstlose Sichtweise, die Aufopferung um jeden Preis fälschlicherweise als sinnvoll erachtet und damit ebenso in die Irre führt. Frankls Sinndefinition ist ein objektiver Maßstab, der endlich Klarheit schafft angesichts der schier unübersichtlichen Wahlmöglichkeiten, die Tag für Tag auf uns einströmen.

Weiß der Mensch, wofür er arbeiten will, für wen er da sein will und wozu er sein Schicksal durchstehen will, dann steht der Mensch in der Dynamik des Lebens. Das klingt herausfordernd und ist dennoch seltsamerweise möglich, weil die Sinnerfüllung ungeahnte Kräfte zufließen lässt. Es ist die Dynamik des Lebens wie wir sie auch in der Natur beobachten können: wachsen - werde - reifen - fruchten. Das Bewusstsein der Kostbarkeit des Menschen in seiner

Unersetzbarkeit und die Kostbarkeit des Augenblicks in seiner Unwiederholbarkeit bewegt den Menschen, sich in seiner ganz persönlichen Verantwortlichkeit sinnvoll ins Leben einzubringen. Denn letztendlich geht es um die Frage: „Habe ich das Meinige getan?“

Biografie Mag. Elisabeth Gruber:

Vorständin des VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN, Logopädagogin und Lehrreferentin, Vortragende an Pädagogischen Hochschulen, Leitung Impuls-Abende, Vortragende des VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN sowie Referentin der Impuls-Abende BASIC und der VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN Erwachsenen-Workshops.

Kontakt (öffentlich): Viktor Frankl Zentrum Wien, Mariannengasse 1/13, 1090 Wien

Infos und Anmeldung: +43 699 1096 1068, office@franklzentrum.org, www.franklzentrum.org

Mag. GERHARD BREITWIESER

Öffentlichkeitsarbeit

VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN

Mariannengasse 1/13

1090 Wien

g.breitwieser@franklzentrum.org

www.franklzentrum.org