

# Viktor Frankl

Der Psychiater **Viktor Frankl** hat mit seiner Sehweise der Existenzanalyse ein Werk geschaffen, das eine gewisse Ähnlichkeiten aber auch Unterschiede zu Lehre der Quelle aufweist. Ihn hat sein Leben lang die Sinnfrage besonders beschäftigt und daher hat er ebenso wie die Quelle den Unterschied zwischen moralischen und existenziellen – wir nennen es seelischen Werten – verstanden und betont. Ein zentraler Punkt ist, dass er es durch eine existenziell positive geistige Grundeinstellung geschafft hat, die grauenvollen Belastungen der Aufenthalte in 4 Konzentrationslagern positiv zu bewältigen. Aus dieser intensiven Erfahrung erwuchs seine Neuauffassung von Therapie und Weltsicht.

**Sein Text ...trotzdem Ja zum Leben sagen sei hier als Lektüre empfohlen.**

Es scheint mir hilfreich, sich mit seiner Sehweise zu beschäftigen und dabei die Ähnlichkeiten und Unterschiede zu entdecken, um bei Interesse tiefer in diese Thematik einzutauchen.

Der folgende Text ist ein Auszug aus Wikipedia, Viktor Frankl

**Viktor Emil Frankl** (\* 1905 in Wien † 1997 in Wien) war ein österreichischer Neurologe und Psychiater. Er begründete die Logotherapie und Existenzanalyse, die vielfach auch als die „dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ bezeichnet wird. Eines seiner bekanntesten Werke ist das im Jahr 1946 erschienene Buch *... trotzdem Ja zum Leben sagen*, in dem Frankl seine Erlebnisse und Erfahrungen in vier verschiedenen Konzentrationslagern, darunter Auschwitz, während des Zweiten Weltkriegs schildert.

Viktor Frankl schuf die Logotherapie und ein dazugehöriges Konzept des menschlichen Daseins, das er „Existenzanalyse“ nannte. Die Logotherapie beruht auf Frankls Überzeugung, dass der Mensch nach einem Sinn im Leben strebt und dass er krank wird, wenn er keinen Sinn in seinem Leben sieht. Die Existenzanalyse Frankls hebt entsprechend die **Bedeutung des Geistigen** hervor: Zur menschlichen Existenz gehöre nicht nur der **Leib und die Seele (das Psychische)**, sondern unbedingt auch die geistige Dimension. Frankls neuer Ansatz wird mit Blick auf Sigmund Freud und Alfred Adler, die ebenfalls in Wien wirkten, als „dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ bezeichnet.

Zwei wesentliche Begriffe in Frankls Therapiekonzept sind Selbsttranszendenz und Selbstdistanzierung. Ersteres meint den hohen ethischen Wert der Hingabe an eine Aufgabe oder Person, letzteres das humorvolle Absehen von sich selbst.