

Existenz - Viktor Frankl

Lori Mayer (3 CP), Laura Prinz (3 CP)

Seminar: Trauma-Existenz-Resilienz: Jüdische Kinder und Jugendliche nach dem Holocaust

Wintersemester 24/25

Ablauf

1. Das Ziel der Lernwerkstatt
2. Kontexteinbettung & Viktor Frankls Leben
3. Gruppenarbeit: Sinn im Leben
4. Existenzanalyse & Logotherapie
5. Gruppenarbeit: Fortsetzung “Sinn im Leben”
6. Methoden der Logotherapie
7. Gruppenarbeit: Fallbeispiele
8. Ergebnissicherung der Lernwerkstätte & Fazit
9. Wer wir sind & was wir machen

“Jeder Mensch hat die Freiheit, seinen eigenen Weg zu finden, selbst in schwierigen Situationen. Außerdem habe ich gelernt, dass selbst Leid und Verlust mit einer positiven inneren Haltung transformiert und in Sinn umgewandelt werden können.”

(Persönliche Gedanken einer Mitstudentin nach der Lernwerkstatt)

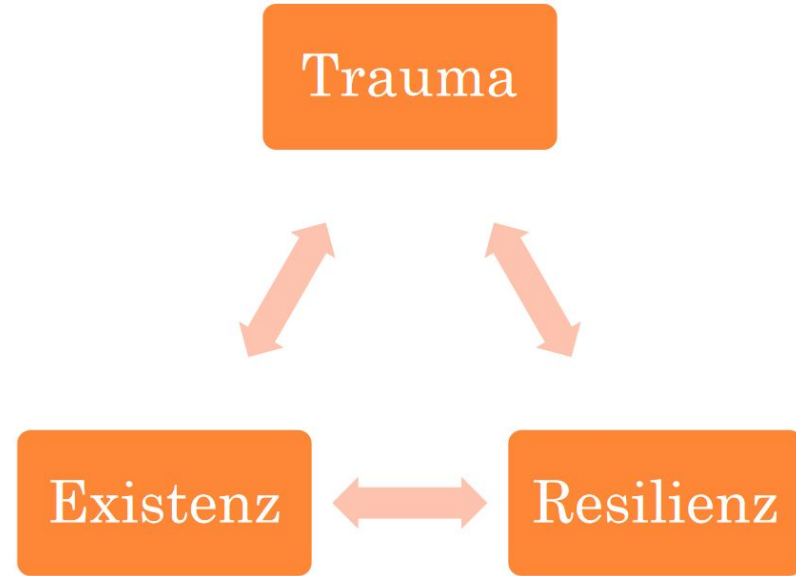
Das Ziel der Lernwerkstatt

Diese Lernwerkstatt soll dem Zweck dienen, sich umfassend mit den Opfern des 2. Weltkriegs auseinanderzusetzen. Hierzu haben wir unser Seminar in Kleingruppen aufgeteilt und jedes Team bekam die Aufgabe, sich mit einem ihm spezifischen Thema auseinanderzusetzen und es anschließend den Mitstudierenden in Form von einer Lernwerkstatt näherzubringen. Wir bekamen das Thema der „Existenz“ zugewiesen und haben durch inhaltliche Inputs unsererseits und Gruppenarbeiten versucht unseren Mitstudierenden näherzubringen, warum das Thema der Existenz und der Sinnfindung des (vor allem) leidenden Menschen, so eine große Relevanz und Hilfe in dem Aushalten von Leid und in der reflektierten Aufarbeitung eines erlebten Traumas ist.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen!

Kontexteinbettung

- Die Gewalttaten des NS-Regimes verursachten in den Opfern ein **tiefsitzendes Trauma**.
- Der **Erwerb von Resilienz** hilft den Betroffenen, ihr erlebtes Trauma zu verarbeiten und gestärkt aus der Situation rauszugehen.
- Resilienz kann vor allem durch die Auseinandersetzung mit der eigenen **Existenz** und der damit verbundenen **Sinnfrage** erworben werden.



Viktor Frankls Leben - die Zeit vor der Gefangennahme

- **Überlebender** der Konzentrationslager im 2. Weltkrieg
- 26. März 1905 in Wien geboren & am 2. September 1997 gestorben an Herzversagen
- Frühes Interesse an der **Psychologie** und der **Frage nach dem Sinn** im Leben
- Studium: Medizin an der Universität Wien
- 1926 stellte Viktor Frankl seine ersten Ansätze für eine sinnzentrierte Psychotherapie vor und nannte sie “**Logotherapie**”
- 1937 eröffnete Viktor Frankl eine **Praxis als Facharzt für Neurologie und Psychiatrie**, jedoch musste er diese Praxis wenige Monate später schließen, da das Deutsche Reich Österreich annektiert und es Einschränkungen für jüdische Ärzte gelten



Viktor Frankls Leben - die Zeit vor der Gefangennahme

- 1938 ist Viktor Frankl gezwungen den **zweiten Vornamen** anzunehmen und darf sich nicht mehr Facharzt nennen, sondern nur noch „**Fachbehandler**“ und muss seine Praxis die elterliche Wohnung verlegen.
- Viktor Frankl ist es weiterhin möglich zu publizieren und führt er 1939 den Ausdruck „**Existenzanalyse**“ als Grundlage der Logotherapie in einem seiner Aufsätze in einem Schweizer medizinischen Zeitschrift ein.
- Ein Jahr später erhält Viktor Frankl die Möglichkeit mit einem **Visum nach Amerika** zu fliehen, jedoch entscheidet er sich dagegen, da er hoffte durch seinen guten Beruf seine Eltern und sich selbst beschützen zu können.



Viktor Frankls Leben - Festnahme und Deportation

- 1942 wird Viktor Frankl zusammen mit seiner Frau und seinen Eltern festgenommen und nach **Theresienstadt** deportiert.
- Kurz vor der Abreise in das Konzentrationslager näht er sein zuvor angefangenes Buch „**Ärztliche Seelsorge**“ in seinen Mantel ein, dieses wird ihm aber bei der Ankunft in Theresienstadt entwendet.



Viktor Frankls Leben - Die Zeit im Konzentrationslager

- Viktor Frankl nutzt im Konzentrationslager seine **Kenntnisse über die menschliche Psyche** und versucht seinen Mitinsassen und Mitinsassinnen therapeutisch mit den Umständen umgehen zu können.
- Er nutzt hierzu die **Logotherapie** und ermutigt die Menschen um ihn herum ihren **Sinn** auch in dieser misslichen Lage zu finden und nachzugehen.
- 1944 werden Viktor Frankl, seine Frau und seine Mutter in das Vernichtungslager **Auschwitz** deportiert. Seine Mutter wird sofort nach der Ankunft vergast.
- Seine Frau wird ins Konzentrationslager Bergen-Belsen gebracht, während Viktor Frankl nach **Kaufering** und später nach **Turkheim** weitertransportiert wird.

Viktor Frankls Leben - Befreiung

- Im Konzentrationslager Turkheim bemüht er sich sein Buch „**Ärztliche Seelsorge**“, welches ihm in Theresienstadt entnommen wurde, auf mühselig aufgetriebenen **Zetteln** aufzuschreiben.
- **1945 wird Viktor Frankl befreit** und kann sich nach Wien durchschlagen und erfährt dort vom Tod seiner Familie.
- Unterstützt durch Freunde schafft er es, sein Buch „**Ärztliche Seelsorge**“ zu beenden und zu veröffentlichen.



Viktor Frankls Leben - Die Zeit nach dem Konzentrationslager

- Er hält **zahlreiche Vorträge** über die **Sinnfrage, Leiden und Resilienz**.
- Er wird **Professor** an der Universität Wien für **Neurologie und Psychiatrie**.
- Es folgen viele weitere Erfolge, vor allem im internationalen Bereich, die seine Existenzanalyse und Logotherapie weltberühmt machen.



Gruppenarbeit

Aufgabe:

1. Findet Euch zu viert oder zu fünft zusammen und tauscht Euch darüber aus, was Euer Sinn (gerne auch mehrere Aspekte nennen) im Leben ist. Folgende Fragen können Euch dabei helfen:

Was ist Euer Ziel im Leben? Was ist Euch am wichtigsten? Was sind Eure großen und kleinen Sinne im Leben?

2. Schreibt Eure Ergebnisse in Schlagwörtern auf die Kärtchen.

Ergebnisse der Gruppenarbeit

Einige Beispiele der Studierenden:

- Selbstfindung
- Studium beenden und sinnvoll nutzen
- Glückliche sein
- Glückliche Familie
- Etwas Positives für sein Umfeld bewirken!
- Bedeutsame Momente

**Ziel der Übung ist es, sich mit der eigenen Existenz auseinanderzusetzen.
Mit den gesammelten Ergebnissen haben wir im weiteren Verlauf noch weitergearbeitet.**

Existenzanalyse nach Viktor Frankl

- Bewusste **Auseinandersetzung mit der eigenen Existenz**
- Fokus: **innere Konflikte, Sinnfragen** und **Werte** betrachten
- Sie dient als Vorbereitung, um die **persönliche Sinnfrage** beantworten zu können.
- Sie basiert auf drei Grundgedanken: **Freiheit des Willens, Wille zum Sinn und Sinn im Leben**

1. Freiheit zum Willen

- Der Mensch ist **entscheidungs- und willensfrei**.
- Freiheit bedeutet: **Gestaltungsfreiraum** trotz innerer und äußerer Bedingungen.
- Grundlage: **Geistige Dimension** als Ausdruck von Würde.

2. Wille zum Sinn

- **Grundmotivation des Menschen:** Suche nach Sinn.
- Fehlt Sinn, entstehen: Aggression, Sucht, Depression.
- Logotherapie hilft, **eigene Sinnmöglichkeiten** zu entdecken.

3. Sinn im Leben

- Sinn ist eine **objektive Wirklichkeit** in der Welt.
- Logotherapie fördert Offenheit, den **Sinn des Augenblicks** zu erkennen.

Das existenzielle Vakuum

- **Definition:** Gefühl der **Leere** und **Sinnlosigkeit**
- **Ursache:** **Kein Instinkt** und **keine Traditionen**
- **Folgen:** **Konformismus** und **Totalitarismus**

Die Bedeutung von Sinn

Probleme der Wohlstandsgesellschaft:

- Alle Bedürfnisse erfüllt – außer dem Bedürfnis nach Sinn.
- **Konsum** schafft oft **neue Bedürfnisse**, anstatt zu befriedigen.

Gesellschaftliche Krisen:

- **Pensionierungskrise** (das Verspüren von Sinnlosigkeit in der Rente),
Arbeitslosigkeitsneurose (das Fehlen von beruflicher Tätigkeit hinterlässt ein Leeregefühl), **Sonntagsneurose** (der oft arbeitsfreie Sonntag kann eine Herausforderung sein).

Logotherapie und Existenzanalyse

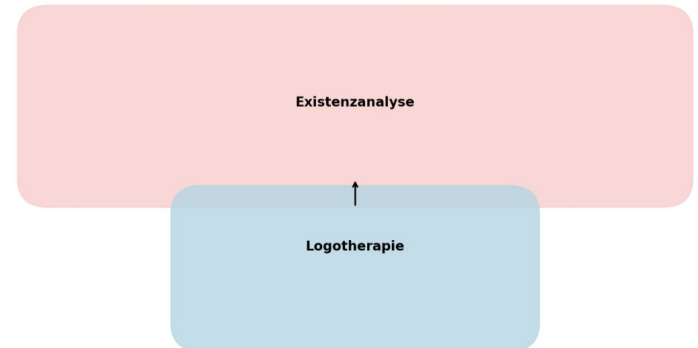
Was ist eigentlich die Logotherapie nach Frankl und wie funktioniert sie?

- Logotherapie ist eine von Frankl entwickelte psychotherapeutische Behandlungsmethode
- diese Methode richtet sich gezielt darauf aus, Menschen zu helfen, Klarheit in ihrer existenziellen Sinnkrise zu finden
- Logotherapie gibt den PatientInnen keinen Daseinssinn, sondern setzt sie instand ihren Daseinssinn selbst herauszufinden
- Orientierung an persönlichen Werten und Zielen des Klienten, die es in der Therapie zu identifizieren gilt
- Alle KlientInnen sind einzigartig und haben individuelle Vorstellungen was ihnen Sinn im Leben verschaffen könnte
- Ziel: Wiederherstellung der inneren Zufriedenheit durch Sinnfindung

Logotherapie und Existenzanalyse

Was ist die Existenzanalyse? In welchem Verhältnis steht sie zur Logotherapie?

- Existenzanalyse ist eine Forschungsrichtung und bildet die philosophische Basis auf der die Logotherapie beruht
- Existenzanalyse sieht den Mensch als freies und verantwortliches Lebewesen, das nach Sinn strebt

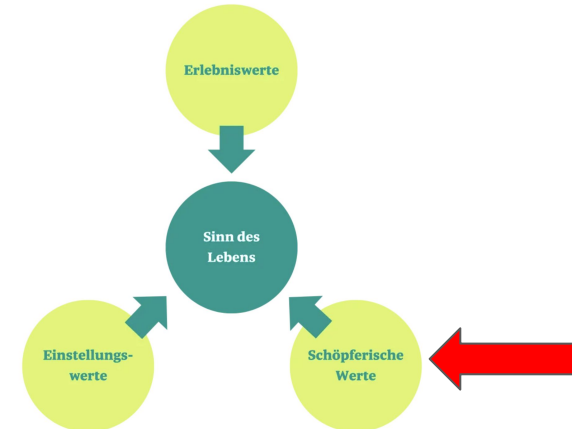


Werte und Sinn in der Logotherapie - 3 Wege zur Sinnfindung



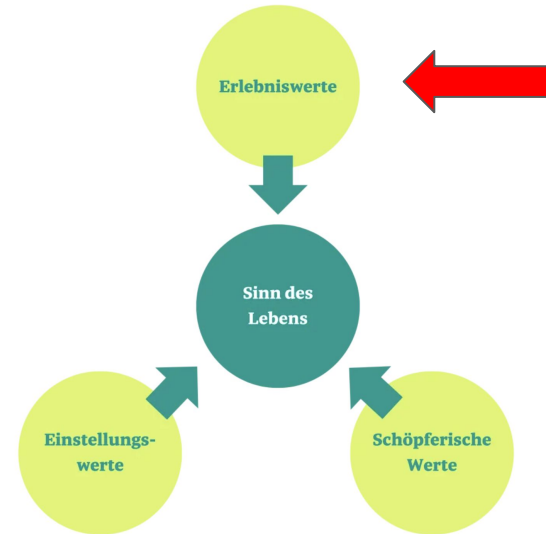
Schöpferische Werte

- Sinnfindung durch schöpferisches Tun (z.B. eine Tat vollbringen, ein Werk schaffen, das Ausführen eigener Ideen, das Abschließen eines Projekts, etc.)
- Bodenständige und banale Taten reichen aus, um zur Sinnfindung zu gelangen
- **Beispiel:** Ein Müllentsorger sammelt weggeworfenes Spielzeug, repariert es und schenkt es anschließend bedürftigen Kindern
- Sein Beruf ist bereits sinnvoll, da er für Ordnung und Sauberkeit sorgt
- Das Verschenken von Spielzeug erfüllt eine weitere sinnstiftende Handlung die ihm Freude bereitet



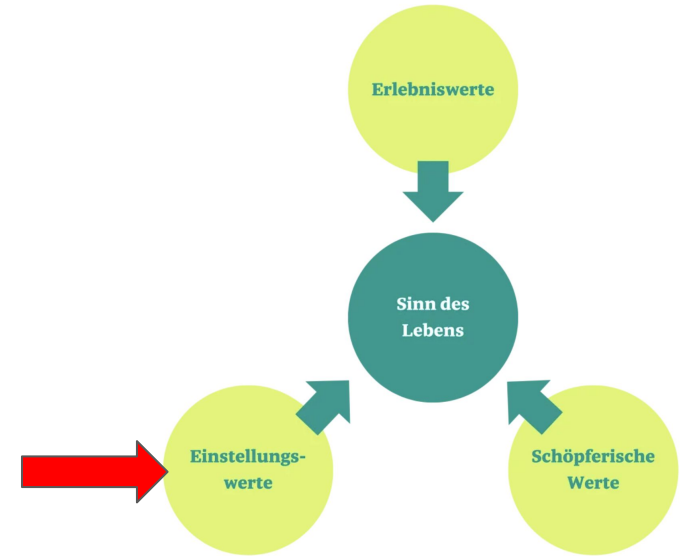
Erlebniswerte

- Sinn finden indem man etwas oder jemanden erlebt
- Banal erscheinende Erlebnisse wie Musik hören, Kunst betrachten, Natur erkunden können ausreichend sein
- **Beispiel:** ein 87-jähriger tauber und bewegungseingeschränkter Patient von Frankl berichtet: für ihn ist jeder Tag ein Geschenk, er darf in den Himmel schauen, in den Park gehen, Freunde treffen, etc.
- banale Erlebnisse, allerdings sind sie sinnstiftend für den älteren Mann



Einstellungswerte

- Sinn finden durch die persönliche Einstellung
- besonders relevant bei der Konfrontation mit einem Schicksal, das man vorerst nicht ändern kann (z.B. eine unheilbare Krankheit)
- Leiden \neq vermeidbar, Leiden gehört zum Leben dazu
- „Wenn es einen Sinn im Leben gibt, dann muss es einen Sinn im Leiden geben“ (Viktor Frankl)
- Ziel der Existenzanalyse: Menschen in Grenzsituationen ihres Daseins, die sich nicht erträglicher machen lassen, leidensfähiger zu machen



Einstellungswerte

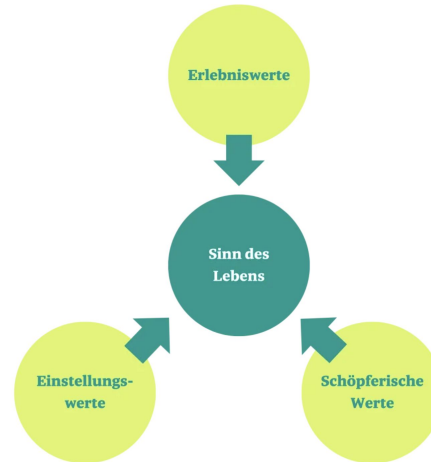
Viktor Frankl gibt ein Beispiel, das die Sinnfindung durch die persönliche Einstellung verständlicher macht.

Beispiel: ein Arzt begegnet kurz nach dem 2. Weltkrieg einer Frau, die ein Armband mit 9 goldenen Milchzähnen als Anhänger trägt. Die Frau erklärt ihm, dass dies die Milchzähne ihrer neun Kinder sind, die sie im 2. Weltkrieg verloren, hat. Der Arzt erwidert daraufhin, wie sie denn nur mit einem solchen Armband leben kann. Indem die Frau die Leitung eines israelischen Waisenhauses übernommen hat und ihr persönliches Leiden in eine menschliche Leistung umgewandelt hat, konnte sie wieder einen Sinn im Leben schöpfen. Durch ihre bemerkenswerte Einstellung und ihre Handlungen wurde sie zum Vorbild für andere.

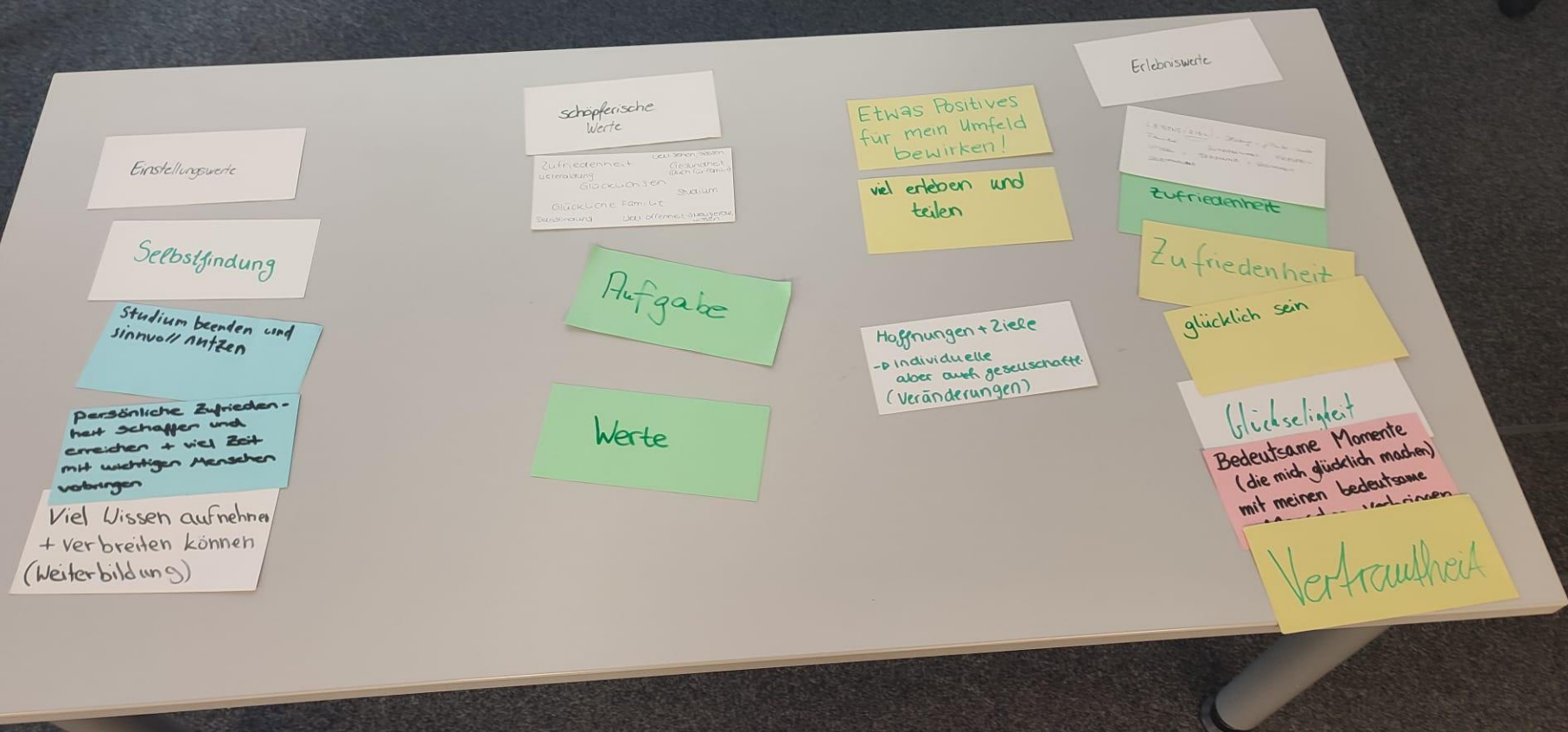
Gruppenarbeit: Fortsetzung “Sinn im Leben”

Aufgabe:

1. Ordnet eure Begriffe, die ihr auf die Kärtchen geschrieben habt, den 3 Werten der Sinnfindung zu



Ergebnisse der Gruppenarbeit



Logotherapie als Therapie noogener Neurosen

- Ein zentraler Aspekt in Frankls Logotherapie sind die noogenen Neurosen und ihre Behandlung
- Sinnlosigkeit **kann** zu einer noogenen Neurose führen, muss aber nicht
- noogen = durch ein geistiges Problem oder eine existenzielle Krise bedingt
- Neurose = psychische Erkrankung ohne nachweisbare organische Grundlage
- Noogene Neurose = Krankheit “aus dem Geist”, betrifft die geistige Ebene eines Menschen
- Bedarf einer geistigen Therapie → Logotherapie

Angstneurosen und Zwangsneurosen

Angstneurosen: psychische Erkrankung

Betroffene leiden unter exzessiven und übertriebenen Angstreaktionen ohne äußerliche Bedrohung

Angstneurosen äußern sich häufig in einer Erwartungsangst (Bsp. bei einem Vortrag versagen)

Zwangsneurosen: psychische Erkrankung

Betroffene verspüren den Drang Zwangshandlungen auszuführen, diese lassen sich nicht unterdrücken

Zwangsneurosen äußern sich häufig in einem Beobachtungszwang (Bsp. zwanghaftes Kontrollieren, ob man das Licht ausgeschaltet hat)

Methoden der Logotherapie - Paradoxe Intention

„Wie wäre es, wenn wir den phobischen Patienten dazu veranlassten und anleiten würden, dass er versuche, gerade das, wovor er sich fürchtet, zu wünschen (und mag dies auch nur für Augenblicke geschehen)?“ (Viktor Frankl)

Methoden der Logotherapie - Paradoxe Intention

- besonders sinnvoll zur Behandlung von Erwartungsangst
- diese Methode fordert PatientInnen auf, sich für einen kurzen Moment das zu wünschen, wovor sie sich fürchten (nur für wenige Sekunden)
- natürlich ist das kein ernst gemeinter Wunsch, allerdings erzeugt er Humor und nimmt somit der Befürchtung den Wind aus den Segeln
- **Ziel:** Distanz zur Neurose schaffen und das Urvertrauen zum eigenen Dasein wieder herstellen
- **Beispiel:** junger Chirurg zittert immer, wenn der Chefarzt den OP betritt
→ nachdem er sich das Zittern wünscht, verschwindet das Zittern

Ihm wurde die Ironie seiner Befürchtung bewusst und er konnte Distanz zur Neurose schaffen

Methoden der Logotherapie - Dereflexion

- besonders sinnvoll zur Behandlung von Beobachtungszwang
- **Ziel:** “um die Angst herum agieren und auf etwas anders hin existieren”
(Viktor Frankl)
- PatientInnen lernen die Symptome ihrer Neurose zu ignorieren
- **Beispiel:** Bei der Angst vorm Scheitern in Klausuren wird der Fokus auf die Freude am Lernen gelenkt

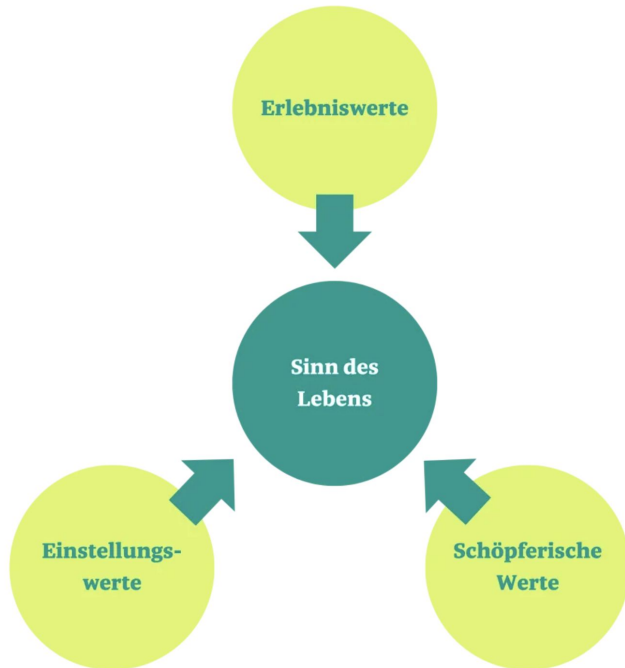
Gruppenarbeit

Aufgabe:

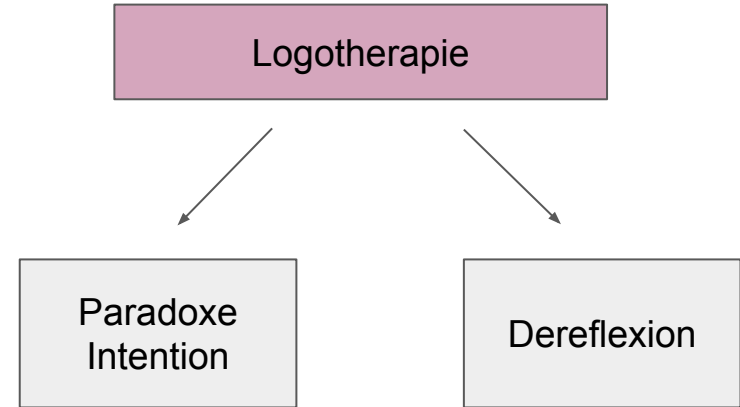
1. Lest Euch Euer Fallbeispiel durch und versucht eine Möglichkeit zu finden, wie diese Person noch einen Sinn im Leben finden kann. Wendet dafür die 3 Wege zur Sinnfindung (schöpferische Werte, Erlebniswerte, Einstellungswerte) sowie die 2 Methoden der Logotherapie (Dereflexion, Paradoxe Intention) an.
2. Schreibt Eure Ideen/ Lösungen auf das Poster.

Zur Wiederholung

Die 3 Wege der Sinnfindung:



2 Methoden der Sinnfindung:



Fallbeispiel 1: Frau M. und die Lebenskrise nach der Pensionierung

Frau M. ist 62 Jahre alt und war über 40 Jahre lang Grundschullehrerin. Vor einem Jahr ging sie in den Ruhestand, worauf sie sich eigentlich gefreut hatte. Doch seit ihrer Pensionierung fühlt sie sich zunehmend verloren. Ihre Arbeit als Lehrerin war für sie mehr als nur ein Beruf – sie sah darin ihre Berufung, Kinder zu fördern und ihnen Werte mitzugeben.

Heute sagt Frau M.: „Mein Alltag ist leer. Ich habe keine Aufgaben mehr, die mich erfüllen. Ich sehe keinen Sinn darin, morgens aufzustehen. Früher wusste ich, dass ich gebraucht werde. Jetzt bin ich nur noch eine alte Frau, die niemand mehr braucht.“

Sie hat es zwar versucht, sich neue Hobbys zu suchen, doch nichts scheint sie wirklich zu interessieren. Ihre sozialen Kontakte zu Kolleginnen haben sich stark reduziert, und sie fühlt sich zunehmend einsam.

Fallbeispiel 2: Herr L. und der Umgang mit unheilbarer Krankheit

Herr L. ist 55 Jahre alt und war bis vor zwei Jahren ein erfolgreicher Architekt. Vor 18 Monaten erhielt er die Diagnose einer unheilbaren neurologischen Erkrankung, die langsam, aber stetig seinen Körper schwächt und ihm immer mehr seiner Selbstständigkeit nimmt.

Herr L. sagt: „Ich habe immer alles unter Kontrolle gehabt – mein Leben, meine Arbeit, meine Familie. Jetzt ist nichts mehr so, wie es war. Ich werde immer abhängiger, und irgendwann kann ich nicht einmal mehr allein essen oder sprechen. Was soll das für ein Leben sein? Es macht keinen Sinn mehr.“

Er verbringt die meiste Zeit allein, meidet Besuche von Freunden und Familie und hat begonnen, die medizinischen Therapien abzulehnen, da er keinen Sinn mehr darin sieht, seine Lebenszeit zu verlängern. Seine Frau macht sich große Sorgen um ihn und wünscht sich, dass er die verbleibende Zeit als wertvoll ansieht und wieder mehr am Leben teilnimmt.

Fallbeispiel 3: Herr F. und die Zwangsneurose

Herr F. ist 38 Jahre alt und arbeitet als Buchhalter. Seit mehreren Jahren leidet er unter einer ausgeprägten Angst vor Bakterien und Ansteckung. Er verbringt täglich mehrere Stunden mit Putzen und Desinfizieren seiner Wohnung. Vor jedem Verlassen des Hauses kontrolliert er Türen, Fenster und alle Oberflächen mehrfach, um sicherzustellen, dass alles „sauber und sicher“ ist.

Seine Ängste äußern sich in Gedanken wie: „Was, wenn ich mich anstecke und krank werde? Oder wenn ich andere gefährde, weil ich nicht sorgfältig genug war?“

Herr F. vermeidet es, öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen oder enge soziale Kontakte zu pflegen. Er hat nur noch wenige Freunde, da er Treffen häufig absagt, aus Angst, sich anzustecken. Seine Arbeit leidet zunehmend unter seinen Zwängen, und er denkt darüber nach, sie aufzugeben, weil er sich überfordert fühlt.

Fallbeispiel 4: Frau T. und die Angstneurose

Frau T. ist 30 Jahre alt und arbeitet als Krankenschwester in einem Krankenhaus. Seit etwa zwei Jahren leidet sie unter ständigen Ängsten, die insbesondere in stressigen oder unbekannten Situationen auftreten. Sie hat regelmäßig Panikattacken, vor allem wenn sie in hektischen Momenten im Krankenhaus tätig ist oder mit vielen Menschen gleichzeitig zu tun hat. Ihre Angst äußert sich mit Herzrasen, Zittern und dem Gefühl, die Kontrolle zu verlieren.

Frau T. sagt: „Ich habe immer das Gefühl, dass etwas Schlimmes passieren wird. Wenn ich auf der Station bin, habe ich das Gefühl, dass ich nicht mehr atmen kann und die ganze Situation außer Kontrolle gerät. Ich bekomme dann immer mehr Angst vor der Angst.“

Sie vermeidet es, sich in stressige Situationen zu begeben, wie beispielsweise in große Patientenzimmer oder Notfälle, bei denen viele Menschen gleichzeitig anwesend sind. Auch die berufliche Herausforderung, schnell und effizient zu handeln, wird immer mehr zur Belastung. Frau T. überlegt, ihren Beruf aufzugeben, da die Angst ihre Lebensqualität stark einschränkt.

Fallbeispiel 5: Herr B. und die Angst vor dem Scheitern

Herr B. ist 42 Jahre alt und arbeitet als Marketingmanager in einem großen Unternehmen. Er hat große Angst vor dem Scheitern, besonders wenn es um neue berufliche Herausforderungen geht. Jede noch so kleine Entscheidung oder Präsentation fühlt sich für ihn wie ein Risiko an, das ihn im schlimmsten Fall seine Karriere kosten könnte. Diese Angst hat sich über die Jahre verstärkt und führt dazu, dass er in wichtigen Momenten zögert und sich häufig von Aufgaben zurückzieht, anstatt sie anzugehen.

Herr B. sagt: „Ich habe immer das Gefühl, dass ich versagen werde, wenn ich neue Projekte annehme. Wenn ich vor einem Meeting stehe, bekomme ich Herzklopfen und denke, dass alles schiefgehen wird. Am Ende tue ich lieber nichts, als einen Fehler zu machen.“

Diese Angst vor dem Scheitern hat bereits seine berufliche Entwicklung und seine Lebensqualität negativ beeinflusst. Herr B. bekommt oft das Gefühl, dass er in seiner Karriere stagniert, da er sich nicht traut, neue Risiken einzugehen oder Verantwortung zu übernehmen.

Wir danken Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit!

Wer wir sind & was wir machen

Wir sind zwei Studentinnen der Universität zu Köln (Lori Mayer mit 3 CPs & Laura Prinz mit 3 CPs) und durften im Rahmen unseres Studiums der Erziehungswissenschaften uns mit dem sehr spannendem und wichtigen Thema der Überlebenden des Holocaust nach dem 2. Weltkrieg befassen. Dazu haben wir das Seminar „Resilienz-Trauma-Existenz: Jüdische Kinder und Jugendliche nach dem Holocaust“ besucht. Das Seminar hatte zum Ziel den Studierenden drei zentrale Begriffe im Zusammenhang mit dem Holocaust zu bringen: Resilienz, Trauma und Existenz. Alle drei Begriffe sind Schlüsselbegriffe in der Aufarbeitung des Erlebten von Holocaustüberlebenden und bildeten die thematische Grundlage für unser Seminar. Wir haben uns mit verschiedenen Biographien von Beteiligten und Betroffenen auseinandergesetzt, sowie mit welchen Mitteln und Methoden sie die traumatische Erfahrung überleben und verarbeiten konnten. Letztlich haben wir uns damit beschäftigt, wie die Überlebenden nach Ende des Holocaust an die Öffentlichkeit getreten sind und welche Forderungen sie an die Öffentlichkeit hatten.

Unser persönliches Fazit

“Aus unserer Erfahrung können wir beide sagen, dass uns die Arbeit an unserem Thema, eine große Bereicherung für uns beide war. Wir haben im Vorhinein nicht geahnt, welche große Tragweite der persönliche Sinn im Leben haben kann und, dass er das Leid einiger Überlebender erheblich erträglicher gemacht hat. Am Beispiel von Viktor Frankl haben wir eine einzigartige Geschichte miterlebt, die uns gezeigt hat, mit welchen mentalen Fähigkeiten er in der Lage war die Konzentrationslager zu ertragen, lebend wieder rauszukommen und anschließend sein persönliches Trauma genutzt hat, um anderen Menschen in ihren Leidenssituationen durch die von ihm erfundene Logotherapie zu helfen.”

Quellen

1. Frankl, V. (2017). Wer ein warum zu leben hat: Lebenssinn und Resilienz. Beltz Verlag.
2. Frankl, V. (1994). Die Sinnfrage in der Psychotherapie. Piper & Co Verlag.
3. https://www.laengle.info/downloads/silvia/2001_Laengle_S_Die_Methodenstruktur_der_Logotherapie.pdf
4. <https://viktorfrankl.org/indexD.html>
5. <https://logotherapie.de/ueber-das-institut/>
6. <https://www.fritz.tips/logotherapie-nach-viktor-frankl>

Quellen von Bildern und Grafiken

1. https://bilder.deutschlandfunk.de/FILE/8/cb/FILE_8cb2ce19c80e549829a60346af927732/the2246465-jpg-100-768x432.jpg
2. https://viktorfrankl.org/assets/img/bio/KZ_ZETTEL_COLLAGE.jpg
3. https://viktorfrankl.org/assets/img/bio/0057_frankl.jpg
4. <https://www.fritz.tips/logotheapie-nach-viktor-frankl>