Bericht zum Bildungs- und Besinnungstag des Katholischen Frauenbundes Solothurn vom Donnerstag, 9. März 2023 im Bildungszentrum Wallierhof in Riedholz

**Wenn das Leben Fragen stellt**

Gut möglich, dass dir, liebe Leserin, das auch schon passiert ist, der Sinn des Lebens scheint verloren. Durch plötzliches Unglück – oder schleichend, unspektakulär

Doch was macht es aus, der Sinn meines Lebens? 70 Frauen folgten der Einladung, im eigenen Leben Sinnspuren zu entdecken, wie es gelingen kann, auch bei Unveränderbarem Sinn zu entlocken.

Die Referentin**, Frau Dr. phil. Brigitta Tamara Steiner** gab zuerst Einblick in ihren reichen beruflichen und persönlichen Werdegang zur Psychotherapeutin und Logotherapeutin. Sie unterrichtet am Schweizer Institut für Logotherapie und Existenzanalyse in Chur ILE (https://logotherapie.ch)

Mit einer Übung «zu dem was mich in meinem Alltag stärkt» wärmen wir uns auf: Was bringe ich in meine Gedanken? Ich erinnere mich an eine Begebenheit in den letzten Tagen. Was ich heute ins Gedächtnis hole, ist auch morgen da. Gutes ist leise. Es braucht eine innerliche Präsenz. Es verbessert die Grundstimmung.

**Das Leben stellt Fragen – dem Leben antworten**

Brigitta Tamara Steiner ist es sehr wichtig, dem Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, Viktor E. Frankl (1905 – 1997) genügend Zeit einzuräumen. Mit »Logos» (griech.) meint Frankl in erster Linie «Sinn», Logotherapie meint Unterstützung der Sinnfindung, Therapie bedeutet heilen und begleiten.

Die Zeit seiner Inhaftierung in vier Konzentrationslagern während des zweiten Weltkriegs war ein erster Prüfstein seiner Lehre. Unter extremsten Bedingungen stellte er seine Überzeugung von der unbedingten Sinnhaftigkeit des Lebens und von der unzerstörbaren Würde des Menschen auf die Probe und fand sie an Mithäftlingen, am Wachpersonal und vor allem auch an sich selbst bestätigt.

Kurz nach Beendigung des Krieges legte Viktor E. Frankl in der Schrift «Trotzdem Ja zum Leben» ein eindrückliches Zeugnis ab.

Dieses schwere Eintauchen in die Biografie von Viktor E. Frankl löste grosse Betroffenheit aus. Doch nun gehen wir der Frage nach:

Was ist der Mensch? Ein Wesen das weinen, lachen, denken, verstehen, verzeihen, zuhören kann, ein Wesen das spielt, sich weiter entwickelt, entscheiden, heilen kann.

Im Verlauf des Morgens nähern wir uns der Frage nach dem Sinn des Lebens

Der Mensch ist beseelt von der Suche nach Sinn. Er will für etwas, für jemanden gut sein. Davon ist die Logotherapie überzeugt. Jede Situation birgt in sich die Möglichkeiten sie sinnvoll zu gestalten. Auch dann noch, wenn es sich um eine Konfrontation mit Leidvollem, Unabänderlichem handelt. Etwas Gestaltungsfreiheit bleibt in jeder Situation. Es kommt auf den Menschen an, darauf, wie er sich lebensförderlich einzustellen vermag, wie es ihm gelingt, trotzdem Sinn bzw. Aufgaben zu entdecken und zu verwirklichen. Darin gestaltet er die Welt und sich selbst.

**«Ganz Mensch ist der Mensch eigentlich nur dort wo er ganz aufgeht in einer Sache, ganz hingegeben ist an eine Person, Und ganz selbst wird er, wo er sich selbst übersieht und vergisst.» Viktor Frankl.**

Dem Menschenbild am Beispiel der Angst wird viel Zeit eingeräumt.

Was geschieht bei Angst? (am Beispiel der Angst vor einem kläffenden Hofhund)

Zum einen reagieren im Körper die Muskeln das Herz etc.

zum andern in der Psyche, in der Seele, den Gedanken, den Vorstellungen

Beides kommt parallel auf uns zu. Wir können das nicht beeinflussen. Es geschieht.

Doch die Art mich der Angst zu stellen, Lösungen zu finden, da bin ich frei, das, was ich wähle hat den grössten Einfluss auf mich. Ich habe die Wahl, je nach Ressourcen.

Der Mensch ist fähig, sich zu distanzieren vom körperlichen und vom psychischen.

**Viktor E. Franckl: «Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen.»**

Nach einer kurzen Pause überlegen wir uns: Welches sind die Aufgaben, die ich JETZT in meinem Leben habe?

In der ersten Lebensphase kommen Aufgaben auf mich zu.

In der zweiten Lebensphase muss ich auf Aufgaben zugehen.

In einer Phase des Leidens geht es oft um innere Aufgaben, die sich ein Mensch stellt, denen sich ein Mensch stellen muss.

Sinn ist die Forderung der Stunde, denn: Wenn Leben sinnvoll ist, muss es in jeder Situation Sinn-Möglichkeiten geben. Sinn verlangt eine Entscheidung!

Nach einem langen, intensiven Vormittag war es Zeit für die Mittagspause!

Frisch gestärkt befassten wir uns am Nachmittag mit der Frage:

Wie Sinn verwirklichen? Dazu gibt es drei Kategorien:

1. Tun: ich wirke in die Welt, dort, wo es mich braucht

2. Erleben: die Welt wirkt auf mich ein, kommt mir entgegen ist Geschenk, Natur Kunst, Kultur, Freundschaft, Spiel, velofahren, mich öffnen

3. Das Unveränderbare: Wie stelle ich mich darauf ein, eigene Betroffenheit.

Höchstleistungen sind hier gefragt, sich dem Unveränderbaren zu stellen. «Erleben» ist der grösste Schutz, wenn Punkt 3, das Unveränderbare kommt. Üben im Alltag kann helfen, wenns kommt! Auf das Unveränderbare nicht nur reagieren, sondern proagieren.

Was ist Sinnwidrigkeit?

Handeln gegen innere Überzeugungen, Werte, Pläne, Ziele

Handeln gegen erkannte Sinnmöglichkeiten

Handeln gegen das eigene Gewissen

Handeln gegen andere Menschen.

Sinnwidrigkeit ergibt Schuldgefühle und Schuld (bei Schuldgefühlen bin ich nicht schuldig. Schuld erkenne ich als solche)

Sinn ist die Forderung der Stunde: «Wenn Leben sinnvoll ist, muss es in jeder Situation Sinn-Möglichkeiten geben.

Zum Abschluss der Tagung beschenkte uns Brigitta Tamara Steiner mit einer spielerischen meditativen Übung.

In kleinen Papiersäcklein waren Symbole und kleine Zettelchen verborgen, welche alle etwas bedeuten. Wir konnten diese vor uns hinlegen und dabei zuhören und sie auf uns einwirken lassen. zum Beispiel:

Weihrauch: Kostbares ist mir heilig. Heiliges hüte ich

Weg: Schritt um Schritt ablegen, Wege gehen.

Sperber: Abstand gewinnen, aus der Distanz sieht vieles anders aus.

Die Symbole sind für mein Leben. Diese ruhige Übung «nur für mich» tat gut und führte die Tagung zu einem runden Abschluss.

Wir verlassen den Wallierhof. Das Alpenpanorama präsentiert sich mit unglaublicher Schönheit.

Buchempfehlung zur Vertiefung der Tagung:

Elisabeth Lukas: «Die Kraft des Vertrauens» 128 Seiten, erschienen 2023

Die Autorin war Schülerin von Viktor E. Franckl. Kurze Kapitel, auch Hinweise im Umgang mit aktuellen Herausforderungen wie Pandemie, Fake News und Krieg.

Judith Grab-Würth, Olten