

## Logotherapie

Die Logotherapie wurde von Victor Frankl ( 1905 – 1997), einem Wiener Psychiater und Neurologen, begründet. Frankl ging davon aus, dass der Mensch danach strebt, sein Leben in einem Sinnzusammenhang zu verstehen. Wenn er den Sinn nicht findet, kann er in eine existentielle Frustration fallen, die oft Ursache für seelische Störungen wird. Die Logotherapie geht davon aus, dass jederzeit eine seelische Gesundung möglich ist, wenn ein innerer Lebenssinn gefunden bzw. wiedergefunden wird.

Der Mensch ist auf der Suche nach dem Sinn. Der Zeitgeist heute begünstigt das Gefühl der Sinnlosigkeit. Empirische Forschungen von Logotherapeuten deuten aber darauf hin, dass sich in fast jeder Situation ein Sinn finden lässt. Diese Suche nach dem Sinn ist ein wesentlicher Teil meiner Gesprächsberatungen. Die Sinnfindung führt zur Heilung.