

Elisabeth Lukas

Heilungsgeschichten

Wie Logotherapie Menschen hilft

Herder

Freiburg · Basel · Wien

Gedruckt auf umweltfreundlichem,
chlorfrei gebleichtem Papier

Alle Rechte vorbehalten – Printed in Germany

© Verlag Herder Freiburg im Breisgau 1998

Satz: Fotosetzerei G. Scheydecker, Freiburg im Breisgau

Herstellung: Freiburger Graphische Betriebe 1998

Umschlaggestaltung: Joseph Pölzelbauer

Umschlagmotiv: Ferdinand Hodler, Blühender Kirschbaum, um 1905

ISBN 3-451-04656-3

Inhalt

Die Logotherapie – Viktor E. Frankls Erbe	11
(Ein einführender Überblick)	
♣ Heute ist der erste Tag vom Rest Ihres Lebens	25
Die Macht suggestiver Einflüsse	26
Skepsis gegenüber Traumdeuterei	28
Die Erinnerung ist kein photographischer Film	31
Bist du am Ende, was du bist?	33
Wessen der Mensch dennoch fähig ist	35
Der schwierige Weg zur Integration	37
Die Verkraftbarkeit von Streß und Muße	39
Der Mensch lebt nicht für sein Brot allein	43
Der Umweg zur Selbstfindung	45
Endlich an sich selber denken?	48
♣ Ein Experiment zur „Kritikfalle“	51
Die Erweiterung zur „Selbstkritikfalle“	54
Der Schlüssel, der die „Falle“ aufsperrt	56
Wo ein Wille zum Sinn ist, ist ein Weg	59
Vergleich des Lebens mit einem Mosaikbild	62
Sind Kinder keine Opfer wert?	66
Sie haben sich wieder zusammengerauft	68
Die Scheidung wurde aufgeschoben	71
Gefühle weder ignorieren noch überbewerten	73
Zwei unterschiedliche Familien	76

Jedem Familienmitglied seine sinnvolle Funktion! . . .	79
Im Orchester kommt es auf jede Stimme an	82
Die innere Einstellung „modulieren“	84
Weg vom Fragenden und hin zum Antwortenden . . .	87
Keine Angst vor Alltagsfrust!	90
Der Selbstmord: ein Nein auf die Sinnfrage	92
Zwei Faktoren effizienter Streßvorsorge	94
Lebens-Grund und Situationseinschätzung	97
Wann ist der Mensch „bei sich“?	99
Minderwertigkeitskomplexe – was tun?	101
Ein hilfreiches Rezept	104
Die praktische Anwendung dieses Rezepts	106
Zwei Arten von Reichtum	108
Die Mauser eines „häßliches Entchens“	110
Anlaß zum Ärger oder zur Freude?	112
Der Humor trägt über Abgründe hinweg	114
Selbstreflexion und Bodenlosigkeit	117
Ein Traumbild als Medizin	119
Details an ihren Platz rücken	121
Der versteckte Sinn im Unsinn	123
Zwiegespräch mit einem Psychoanalytiker	126
Wertehierarchie und Entscheidung	127
Den Anruf der Transzendenz abhören	130
Narben können ein starkes Gewebe bilden	133
Die Bewältigung eines Traumas	136
Unbewußte Rachegefühle?	139
Besinnung statt „Betrauerung“!	141
Ist immer die Mutter schuld?	144
Beruf „Schutzengel“	146
Fragwürdige Gruppentherapieformen	148
Die logotherapeutische Meditationsgruppe	151
Nicht frei von, sondern frei zu etwas	154

Wahl und Verantwortung	156
Eine umgeschriebene Autobiographie	159
In den Müll gewanderte Schlaftabletten	162
Das Konto der sterbenden Frau	165
Der Himmel über den Ruinen	168
Ein echtes Ja sagen können	169
Fingerzeige von oben?	171
Der seelisch kranke Mensch und seine Arznei	174
Eine Warnung vor giftigen Arzneien	177
Eine Zusammenschau der heilsamen Arzneien	180
Der goldene Schlüssel des menschlichen Geistes ..	183
Staunen über den unerschöpflichen Sinn	186
Über die Autorin	189