

Elisabeth Lukas

# Spannendes Leben

In der Spannung zwischen Sein und Sollen –  
ein Logotherapiebuch

2., durchgesehene Auflage

**Quint**essenz

Anschrift der Autorin:

Dr. Elisabeth Lukas  
Süddeutsches Institut für Logotherapie GmbH  
Geschwister-Scholl-Platz 8  
D-8080 Fürstenfeldbruck

Lektorat: Dr. H. Jürgen Kagelmann

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

**Lukas, Elisabeth**

Spannendes Leben : In der Spannung zwischen Sein und Sollen –  
ein Logotherapiebuch / Elisabeth Lukas. – 2., durchges. Aufl. –  
München : Quintessenz, 1993  
(Quintessenz Studium)  
ISBN 3-86128-200-3

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engeren Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Geräten.

Copyright © 1993 Quintessenz Verlags-GmbH, München

Umschlaggestaltung: Dieter Vollendorf, München

Fotos: Ivo Křižan, impuls studio, München

Satz: Computersatz Wirth, Regensburg

Druck und Bindung: Auer, Donauwörth

Printed in Germany

ISBN 3-86128-200-3

Verlagsbestellnummer 5200

## *Inhaltsverzeichnis*

Zu diesem Buch .....	9
Kultur als Ausdruck (unblockierter) menschlicher Geistigkeit ...	11
Logotherapie, Verhaltenstherapie und Körperbewußtsein .....	26
Sinnsuche in Lebenskrisen, Sinnfindung als Hilfe zur Lebensgestaltung .....	42
Von der Trotzmacht des Geistes .....	57
Die Bedeutung der Logotherapie für die Arbeit mit behinderten Menschen .....	73
Der Leidensweg der Angehörigen seelisch kranker Menschen ...	93
Glaube und Gesundheit in der Logotherapie .....	103
Die Sonne über den Depressionswolken.....	119
Grenzen des Positiven Denkens – und was über diese Grenzen hinaus hilft .....	127
Zehn „Miniaturen“ von Gedankenanstößen: .....	143
1. Phantomjagd .....	143
2. Wovon hängt Abhängigkeit ab? .....	144
3. Geschenk und Lehren .....	148
4. Besuch in einem sizilianischen Altenheim .....	150
5. Wer liebt das Leben? .....	152
6. Beispiel eines Sinnfindungsprozesses .....	153
7. Der fehlende Analogieschluß .....	155
8. Wenn Beichte nicht mehr stattfindet, was dann?.....	157
9. Eine Agaven-Meditation .....	160
10. „Ewiges Licht“ oder die Höherwertigkeit des sinnvoll Gewirkten .....	161

Zur Erfahrung der eigenen Personalität – Selbsterfahrung auf andere Weise .....	166
(Eine Anleitung zur Erstellung einer logotherapeutisch geführten Autobiographie)	
Der logotherapeutische Ansatz zur Konfliktlösung (Eine Anleitung zum heilsamen Nachdenken über das „Wie du mir, so ich dir-Prinzip“) .....	182
Weiterführende Informationen .....	203