

# SINNVOLL LEBEN

ENTWICKLUNG, KONZEPTE UND PRAXIS DER LOGOTHERAPIE NACH VIKTOR E. FRANKL

Tagesseminar mit Prof. Dr. med. Dr. phil. Alfried Längle, Sigmund-Freud-Universität Wien

FREITAG, 25. SEPTEMBER 2020 | 09.00 – 12.15, 13.30 – 16.30 UHR | VOLKSHAUS ZÜRICH

Illustration Daniel Lienhard



Von allen Fragen des Menschen ist die bedeutsamste und folgenschwerste für die Erfüllung in der Existenz jene nach dem «Wozu?» und «Wofür soll mein Leben gut sein? – Was gibt meinem Leben Sinn?» «Im Leben einen Sinn finden, ist ein existenzielles Bedürfnis für jeden Menschen – ganz besonders in Krisenzeiten. Sinn stellt für jeden Menschen etwas anderes dar und ist in jeder Lebenssituation neu zu finden. Das macht die Sinnfrage so persönlich und die Antwort darauf so einzigartig.» (Alfried Längle)

Im Zentrum der Lehre Viktor Frankls stehen die, wie Frankle sie nannte, drei Hauptstrassen zum Sinn. Sinnvoll leben heisst *erstens* zu erleben, was als gut oder schön und bereichernd erfahren werden kann; *zweitens* zu verändern und zum Besseren – zum an sich Besseren und nicht nur für mich Besseren – zu wenden, wo immer es möglich ist; *drittens*: Wo es nötig ist, die leidvollen Umstände zu ertragen – gilt es doch, sie nicht einfach passiv hinzunehmen, sondern an ihnen trotz allen Leidens selber zu wachsen und zu reifen.

Viktor E. Frankl (1905 – 1997) hat mit Werken wie «Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn», «Der Wille zum Sinn», «Der leidende Mensch: anthropologische Grundlagen der Psychotherapie» die Logotherapie und Existenzanalyse begründet, eine Beratungs- und Behandlungsmethode, die die primäre Motivationskraft des Menschen in seinen Willen zum Sinn sieht. In der Logotherapie geht es um die «Selbstbestimmung des Menschen aufgrund seiner Verantwortlichkeit und vor dem Hintergrund der Sinn- und Wertewelt.» (Frankl: Der leidende Mensch. 1990)

Alfried Längle hat die Existenzanalyse und Logotherapie in entscheidenden Punkten weiterentwickelt. Allem voran ist die Entwicklung der existentiellen Grundmotivationen und der «Personalen Existenzanalyse – PEA» zu nennen. Mit ihr können Probleme, Konflikte und Lebensbehinderungen in einer sehr personnahen und einfühlsamen Weise bearbeitet werden. Zudem hat A. Längle eine Reihe von Behandlungs- und Therapiemethoden entwickelt, welche die Existenzanalyse und Logotherapie praxisgerechter machten.

Wir laden Sie herzlich zu dem Seminar mit Alfried Längle ein! Dr. phil. Matthias Mettner

## Alfried Längle



Prof. Dr. med. Dr. phil. Alfried Längle studierte Medizin und Psychologie in Innsbruck, Rom, Toulouse und Wien. Er arbeitete rund zehn Jahre eng mit Viktor Frankl zusammen und begründete die Ausbildung in Existenzanalyse und Logotherapie in Wien. Alfried Längle ist Gründer und war jahrelang Präsident der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse mit Sitz in Wien. Er arbeitet als Psychotherapeut und klinischer Psychologe, Arzt für Allgemeinmedizin und psychotherapeutische Medizin und ist an drei Universitäten tätig.

Alfried Längle ist Autor und Herausgeber zahlreicher wissenschaftlicher Standardwerke und Sachbücher, u. a.: Viktor Frankl. *Ein Porträt; Leben in der Arbeit? – Sinnvoll leben* (2007); *Existenzielle Zugänge zu Burnoutprävention und Gesundheitsförderung* (mit I. Kunz, 2016); *Lehrbuch zur Existenzanalyse* (2013); *Existenzanalyse Kompendium* (2016); *Erfüllte Existenz – Entwicklung, Anwendung und Konzepte der Existenzanalyse* (2011); *Wenn das Leben pflügt. Krise und Leid als existentielle Herausforderung* (mit D. Bürgi, 2016).

## Anmeldung

Bitte via [www.gesundheitundmedizin.ch](http://www.gesundheitundmedizin.ch)

oder formlos per Mail an [info@gesundheitundmedizin.ch](mailto:info@gesundheitundmedizin.ch) oder telefonisch 044 980 32 21.

## Teilnahmegebühr

für Einzelpersonen, Paare und Gruppen / Person: CHF 150.–, exklusive Pausenerfrischungen und Mittagessen

## Forum Gesundheit und Medizin

Posthof | Turmgasse 2 | 9320 Arbon TG | Schweiz | Tel. 044 980 32 21

[info@gesundheitundmedizin.ch](mailto:info@gesundheitundmedizin.ch) | [www.gesundheitundmedizin.ch](http://www.gesundheitundmedizin.ch)