

# ANGST, KONFLIKT UND LEID ALS EXISTENZIELLE HERAUSFORDERUNG

Mit Sinn und Hoffnung heute der Resignation vorbeugen

Tagesseminar mit Dr. med. Dr. phil. Alfried Längle, Wien

FREITAG, 26. SEPTEMBER 2025 | 09.00 – 12.15, 13.30 – 16.30 UHR

VOLKSHAUS ZÜRICH | WEISSER SAAL | STAUFFACHERSTRASSE 60 | 8004 ZÜRICH

Illustration: Daniel Lienhard



*Man möchte davor verschont bleiben: die Angst, der Streit, die Bedrängnis, die Belastung, das Leid, das Sich-verloren-Gehen, die Sinnlosigkeit. Wir mögen nicht die Schattenseite des Lebens, den Abgrund, der in die Zerstörung führt. Doch gehört der Schatten zum Licht, gehört zum Leben. Wo lernen wir, damit umzugehen? Woher nehmen wir die Kraft? Wie kann ich mich und andere schützen und stützen?*

*Ein naives Existenzverständnis von einem Leben, das wie ein Märchen sei und immer gut ausgeht, macht uns hilflos. Denn die Realität ist anders – ist eine Herausforderung, verlangt mit ihr zu leben. Gegen die Realität zu leben ist ein hoffnungsloser Kampf. Darum liegt es an mir zu lernen, anzunehmen und auszuhalten, was ist. An mir liegt es, mich der Angst zu stellen: sie will etwas von mir. An mir liegt es, mich im Konflikt nicht zu verlieren, einen Sinn zu finden trotz Leid oder im Leid. Und Grund zur Hoffnung gibt es immer – aber wie ihn finden?*

*In diesem Seminar geht es darum Leben besser zu verstehen, was es fordert, was es schenkt. Es ist ein Tag, um sich im Leben besser einzurichten, sich besser zu verstehen, was schwach ist zu stärken, was stark ist einzusetzen. Aus der Enge in neue Räume zu gehen, sich mehr hinauszuwagen, und zugleich mehr mit sich zu sein. Ein Tag des Brücke-Bauens, ein Tag des Werdens.*

---

Mit diesen Sätzen beschreibt Dr. med. Dr. phil. Alfried Längle die Inhalte und Fragen des Tagesseminars, zu dem wir Sie herzlich einladen.

Nach dem Tagesseminar «... **Trotzdem Ja zum Leben sagen | Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn | Viktor E. Frankl** – sein Leben, sein Werk, seine Wirkung» im Jahr 2019; dem Seminar «**Sinnvoll leben. Entwicklung, Konzepte und Praxis der Logotherapie** nach Viktor E. Frankl» im 2020 und «**Erfülltes Leben | Die Beziehung zum Leben halten** | Entwicklung, Praxis und Konzepte der Existenzanalyse in der Folge Viktor E. Frankl's» 2023 freue ich mich auf da vierte Seminar mit Alfried Längle.

«Lebensnah, lebendig und in überraschender Tiefe» zeigt Alfried Länge den grossen Reichtum der Existenzanalyse in seinen Vorträgen, Schriften und Seminaren, der das Bewusstseins dafür zu wecken weiss, „dass das, wovon wir lernen und woran wir wachsen vor allem das Leben selbst ist“ (Dorothee Bürgi).

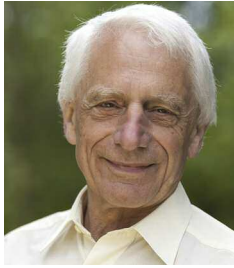
Dr. phil. Matthias Mettner

---

## Was ist ein gutes und erfüllendes Leben?

Welche Bedingungen sind entscheidend, damit Existenz erfüllend sein kann? Was braucht der Mensch, um er selbst zu sein und sein Dasein in der Welt menschenwürdig leben zu können? Was an erfüllender Existenz hängt von ihm selbst ab und was ist vorgegeben? Wie kann sich der Mensch dem Unabänderlichen, dem Schicksalhaften gegenüber verhalten? Wie in leidvollen Erfahrungen bestehen und das Leben neu orientieren und gestalten? Mit diesen **Grundfragen des Lebens** eröffnet Alfried Längle sein ‚Lehrbuch zur Existenzanalyse‘: «Unter Existenz wird in der Existenzanalyse **ein sinnvolles, in Freiheit und Verantwortung gestaltetes Leben** verstanden.»

Die Bedeutung der Existenzanalyse für die therapeutische Praxis, für grundsätzlich alle Fach- und Berufsgruppen im Gesundheitswesen, in der Seelsorge und Beratung, für die Gesundheitspsychologie mit ihren Konzepten der Salutogenese und Resilienz kann nicht hoch genug eingeschätzt werden.



### Alfried Längle

Der Arzt und Psychotherapeut Alfred Längle, der von 1982 bis 1991 eng mit dem Neurologen und Psychiater Viktor E. Frankl, der mit Werken wie «... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager», «Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn» Weltruhm erlangte, zusammenarbeitete, hat die Existenzanalyse auf eine neue Grundlage gestellt und als umfassendes, eigenständiges Psychotherapieverfahren ausgebaut und begründet. Allem voran ist die Entwicklung der «Personalen Existenzanalyse – PEA» zu nennen. Mit ihr können Probleme, Konflikte und Lebensbehinderungen in einer sehr persönlichen und einfühlsamen Weise bearbeitet werden. Zudem hat A. Längle eine Reihe von Behandlungs- und

Therapiemethoden entwickelt, welche die Existenzanalyse und Logotherapie praxisgerechter machten. Besonders innovativ sind seine Emotionslehre sowie der Einbezug biografischen und psychodynamischen Arbeitens.

Prof. Dr. med. Dr. phil. Alfred Längle studierte Medizin und Psychologie in Innsbruck, Rom, Toulouse und Wien. Er ist Arzt für Allgemeinmedizin und psychotherapeutische Medizin, klinischer Psychologe, Psychotherapeut, Dozent an der psychologischen Fakultät Klagenfurt; mehrere Ehrenprofessuren und Ehrendoktorate ausländischer Universitäten.

Alfried Längle ist Gründungsmitglied und Ehren-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.

Alfried Längle ist Autor und Herausgeber zahlreicher wissenschaftlicher Standardwerke und Sachbücher.



---

### Anmeldung

Bitte via [www.gesundheitundmedizin.ch](http://www.gesundheitundmedizin.ch)  
oder formlos per Mail an [info@gesundheitundmedizin.ch](mailto:info@gesundheitundmedizin.ch)

### Teilnahmegebühr

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

### Forum Gesundheit und Medizin

Bürglistrasse 19 | 8002 Zürich | Schweiz | Tel. 044 980 32 21  
[info@gesundheitundmedizin.ch](mailto:info@gesundheitundmedizin.ch) | [www.gesundheitundmedizin.ch](http://www.gesundheitundmedizin.ch)

---