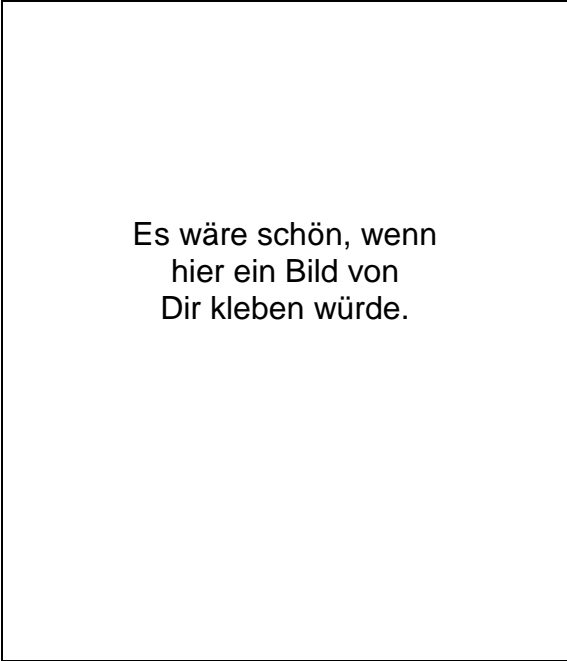


Das bin Ich



Es wäre schön, wenn
hier ein Bild von
Dir kleben würde.

auf Meinem
Weg durch
Mein Leben!

Begleite mich 😊 auf einer Reise durch Dein Leben!

Sieht es in Deinem Leben gerade so aus?



Glaubst Du, dass Du etwas oder gar Dich selbst verloren hast und im Chaos nicht mehr wieder findest? Was Du hier in Händen hältst, ist ein kleines Arbeitsheft, das Dir beim Aufräumen Deines Ichs und Lebens helfen wird. Ordnung fängt mit Ehrlichkeit an! Dieses Heft ist nur für Dich. Andere Menschen (eine Dir vertraute Person, ein Therapeut, ein Sozialpädagoge, ein Geistlicher) können Dir beim Bearbeiten zwar helfen, aber versuche es erst mal allein. So wird es Dir leichter fallen ehrlich zu sein. Bedenke wenn Du etwas beschönigst oder weglässt, belügst Du Dich selbst. Du entscheidest, ob Dein Leben aussehen wird wie das Zimmer oben oder wie dieses:



Setz' Dich nicht unter Druck. Nimm' Dir Zeit für Dich und für dieses Heft. Es ist bestimmt auch viel Zeit ins Land gegangen bis das Chaos sich so weit aufgebaut hat, dass es für Dich undurchdringlich wurde. Sei nicht traurig und denke nicht so was konnte nur Dir passieren. Hör' auf Dir Vorwürfe zu machen! Wenn Du dieses Heft Blatt für Blatt durchgehst und immer ehrlich zu Dir selber bleibst, dann hast Du am Ende ein Bild von Deinem Leben vor Dir. Dieses Heft enthält keine pauschalen Lösungen, aber wenn Du bereit bist bis in die Tiefen Deiner Seele zu schauen, wirst Du Deine ganz individuelle Lösung finden. In jedem Fall wirst Du Dir selbst vertrauter werden. Und Heute ist ein guter Tag damit anzufangen!

Viele Menschen und viele Tiere haben Deinen Weg gekreuzt und werden es noch tun!

Von denen, die es bereits getan haben, hast Du aber nur ein paar wahrgenommen!

Von diesen paar Menschen und Tieren gibt es welche, die Du liebst, die Du magst, die Du nur ein bisschen magst, die Du gar nicht magst, die Du hasst, die zwar zu Deinem Leben gehören, die Du aber nicht beachtest, die Du sehr schätzt,

Es ist sehr hilfreich, wenn Du Dir davon einmal ein Bild machst und zwar so:

Auf der nächsten Seite befindet sich ein leeres Blatt. Dieses Blatt ist für Dich. Als erstes schreibst Du in die Mitte des Blattes:

ICH
(oder Deinen Namen)

Und um dieses ICH herum schreibst Du alle Namen von den Menschen und Tieren, die bisher Deinen Weg gekreuzt haben, beziehungsweise für Dich bedeutend sind oder waren. Es werden vielleicht auch ein paar Menschen oder Tiere dabei sein, die nicht mehr leben. Schreibe diese bitte auch mit auf und setze ein kleines Kreuz hinter ihren Namen. Ordne Deinen Menschen und Tieren Symbole zu. Zum Beispiel wenn Du sie liebst, male ein Herz oder wenn Du sie gar nicht magst vielleicht einen Blitz und wenn Du es gar nicht so recht weißt, mache einfach ein Fragezeichen. Wichtig ist dabei nur, dass Du für einen Gefühlszustand immer das gleiche Zeichen verwendest. Beginne mit einer Übersicht, welches Zeichen Du für welchen Gefühlszustand verwenden willst.

Das sieht dann etwa so aus:

♥ = diese Lebewesen liebe ich	~ = diese Lebewesen beachte ich nicht
⚡ = diese Lebewesen hasse ich	♣ = diese Lebewesen machen mich glücklich
? = kann ich nicht sagen	☺ = diese Lebewesen mag ich
‡ = diese Lebewesen verehere ich	☹ = diese Lebewesen mag ich nicht so

Und dann ran ans Werk, gerne auch mit Farbe und nutze ruhig, das ganze Blatt aus, lass genügend Platz zwischen den Namen, dass sieht dann vielleicht so aus:

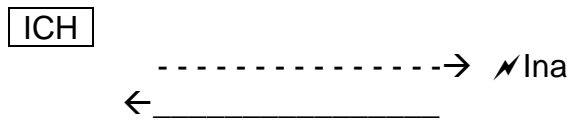
	♥Mama		♥Papa †	
☹Tobias †		~Mara	~Tante Inge	☺mein Hund: Snoopy
			ICH	
? Onkel Karl	♥Oma Mia †		⚡Ina	♣Maria
		‡Mareike	? Maik	‡mein Idol: ...

Wie es weiter geht, siehst Du dann auf der Seite nach dem jetzt noch leeren Blatt.

Nun ist schon ein buntes Bild entstanden, mit Dir und Deinen Menschen und Tieren, die Dir etwas bedeuten oder Dich und Dein Leben beeinflussen.

Jetzt kannst Du noch einzeichnen wie intensiv also wie stark Dein Kontakt zu den jeweiligen Lebewesen ist und wie es von ihrer Seite aussieht.

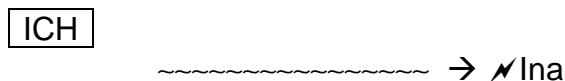
In dem Bild von gerade würde es dann zum Beispiel so aussehen:



Ich suche von mir aus wenig Kontakt zu Ina, deshalb ist die Linie, die von mir zu Ina führt gestrichelt. Ina wiederum versucht sehr stark zu mir Kontakt aufzunehmen, daher ist ihre Linie zu mir durchgezogen.



Wenn es jetzt so wäre, dass ich gar keinen Kontakt zu Ina suche und sie aber weiterhin versucht zu mir Kontakt aufzunehmen, dann zeichnet man nur eine Linie und zwar die die von Ina kommt.



Wenn es mir aus welchen Gründen auch immer nicht möglich ist, Kontakt zu Ina aufzunehmen, obwohl ich es gerne möchte, zeichne ich eine wellige Linie.

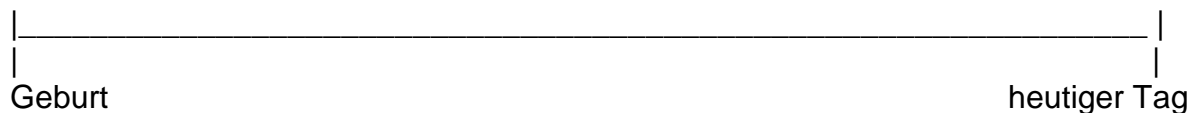
So nun bist Du dran, jetzt kannst Du die Linien in Deinem Bild auf der Vorseite ergänzen. Wenn Du damit fertig bist solltest Du erstmal eine Pause machen, mal an die frische Luft gehen oder eine Tasse Kakao trinken oder irgendwas machen was Dir halt Spaß macht.

Nun kommt eine andere Aufgabe. Hast Du Dir schon einmal überlegt, was alles so an wichtigen, schönen und traurigen Dingen in Deinem Leben passiert ist?

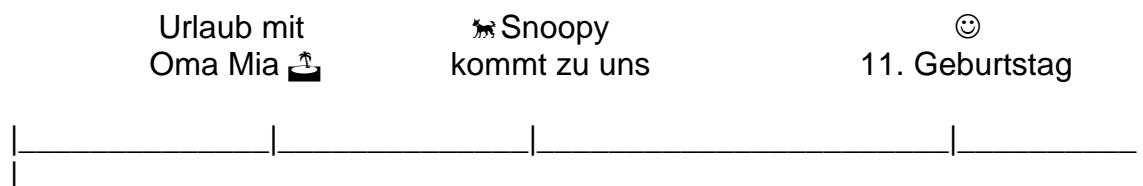
Ein paar Ereignisse hängen bestimmt auch mit den Personen zusammen, die Du zuvor alle um Dich herum auf ein Blatt geschrieben hast.

Auf der nächsten Seite findest Du wieder ein leeres Blatt. Diesmal sollst Du dort Punkte in Deinem Leben einzeichnen, die für Dich von Bedeutung waren. Bei Deinen Überlegungen fängst Du mit der Geburt an und gehst dann Ereignis für Ereignis durch bis Du am heutigen Tage angelangt bist.

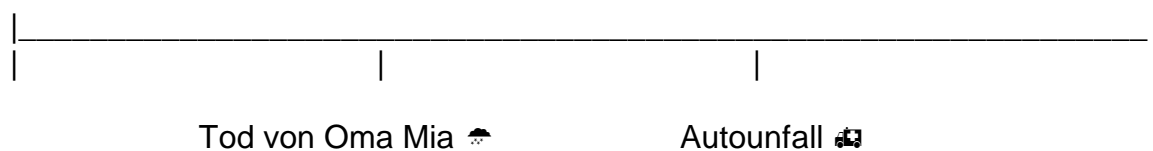
Am besten legst Du das Heft gleich quer und machst in der Mitte einen langen Strich. Ganz vorne ist natürlich Deine Geburt und am Ende des Strichs soll der heutige Tag sein.



Was Du an schönen Ereignissen erlebt hast, malst oder schreibst Du über den Strich.



Was Du an traurigen oder schlechten Ereignissen erlebt hast, malst oder schreibst Du unter den Strich.



Falls Du nicht schreiben magst, kannst Du auch einfach nur malen oder genau umgekehrt, wenn Du nicht gerne malst, schreibst Du halt. Anschließend kannst Du Dich direkt an die nächste Aufgabe begeben.

Nun hast Du Dir schon Gedanken gemacht, welche Menschen und Tiere Dein Leben beeinflussen und welche Ereignisse für Dich entscheidend waren. Nun ist es an der Zeit einmal zu überlegen, was machst Du gerne und was nicht so und was kannst Du gut und was kannst Du nicht so gut.

Es folgt hiernach somit wieder ein leeres Blatt.

Unterteile es in vier Abschnitte und beschrifte sie mit den Überschriften, die ich auf diesem Blatt fett gedruckt und unterstrichen habe.

Mache ich gerne:

Als erstes schreibst Du was Dir Spaß macht. Erwähne ruhig alles - auch Kleinigkeiten. Und wenn es Dir zum Beispiel Spaß macht zu singen, obwohl andere Menschen Dir sagen, dass Du es nicht kannst. Macht nichts! Es macht Dir Spaß also schreib es auf. Oder wenn es Dir große Freude bereitet zu malen, obwohl andere sagen oder Du womöglich selber denkst aus Dir wird nie ein Künstler. Egal! Schreib' es auf. Spaß verlangt keinen Perfektionismus.

Mache ich nicht gerne:

Schreib in diesem Feld auf, was Dir keinen Spaß macht. Denk dabei auch an die Dinge, die Du täglich oder wöchentlich erledigen musst, sowie aufräumen, spülen, etc.

Kann ich gut:

Hier solltest Du jetzt alles notieren, was Dir leicht fällt. Erwähne alles, was Dir einfällt. Auch hier sind Kleinigkeiten gefragt. Kannst Du gut Kreuzworträtsel lösen, kannst Du schnell im Kopf rechnen, fällt es Dir leicht Dich um Blumen oder Tiere zu kümmern. Alles ist wichtig!

Kann ich nicht so gut:

Na ja, und hier trägst Du ein was Dir schwer fällt!

Wenn Du mit den Eintragungen fertig bist, solltest Du Dir erst mal wieder Zeit für eine Pause nehmen. Du solltest Deinen Gedanken Gelegenheit geben einmal umher schweifen zu können.

Wie siehst Du Dich selbst?

Beantworte dies anhand der vier Fragen und erkläre es wenn möglich.

1) Welche Farbe passt zu mir?

2) Welche Landschaft passt zu mir?

3) Wenn ich ein Tier sein könnte, was wäre ich?

4) Welches Element passt zu mir? Feuer? Wasser? Erde? Luft?

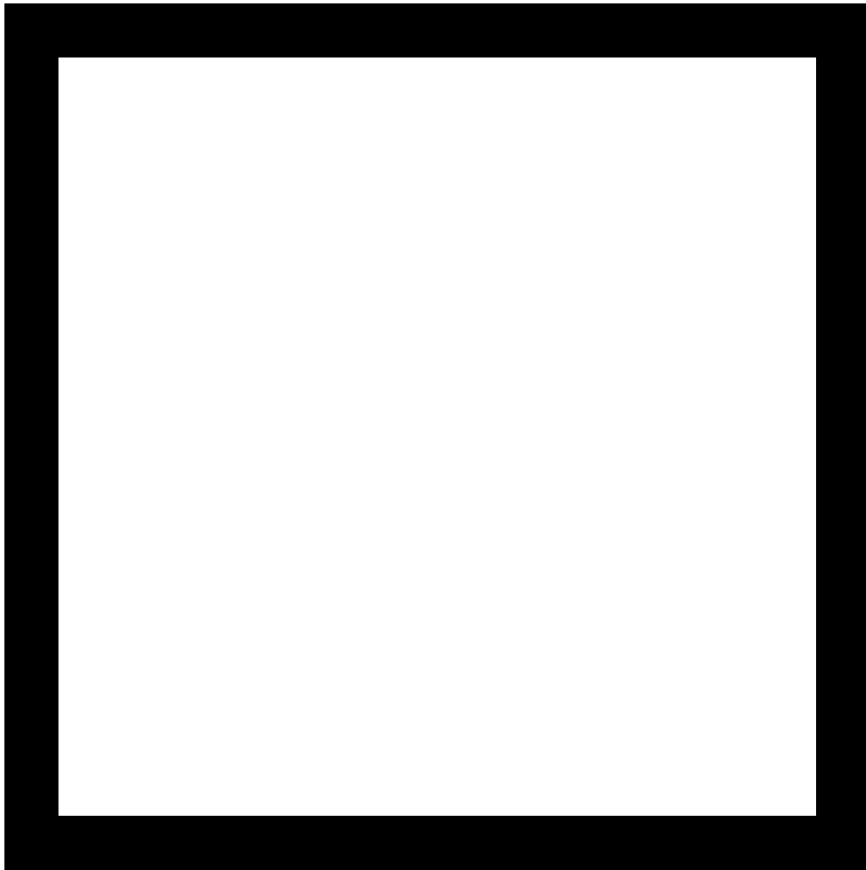
Wie sehen Dich andere?

Nun stelle diese 4 Fragen maximal 6 Menschen aus Deinem näheren Umfeld und notiere ihre Antworten in der Tabelle sowie gegebenenfalls für Dich interessante Aussagen.

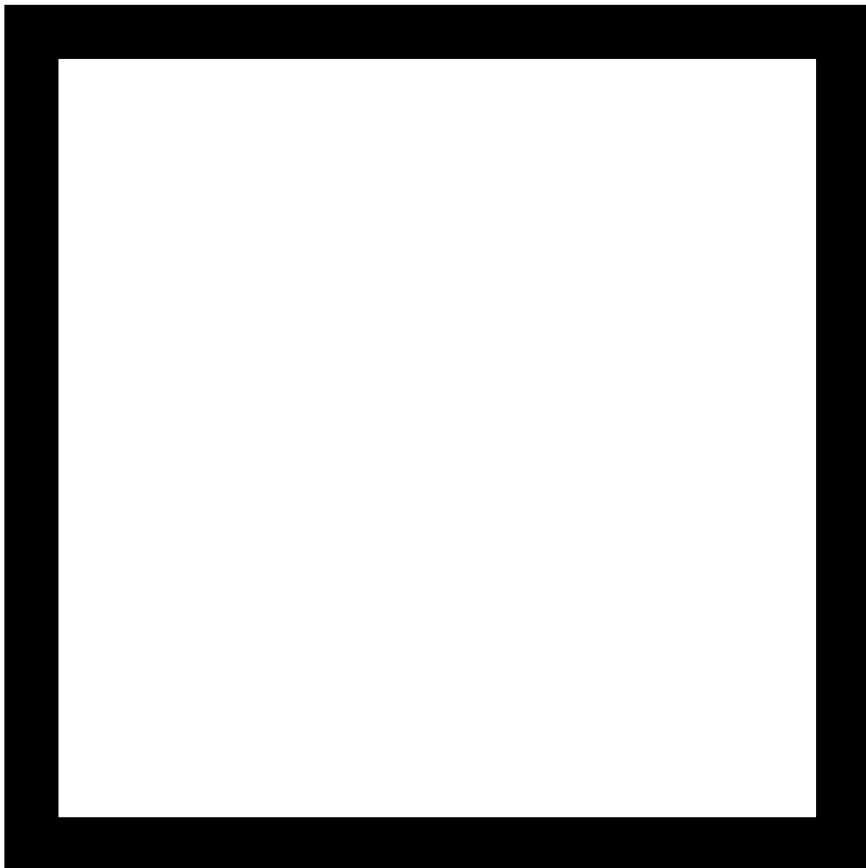
Name	Frage 1	Frage 2	Frage 3	Frage 4

Nun hast Du noch auf der nächsten Seite die Möglichkeit aus diesen Aussagen zwei Bilder zu gestalten.

So sehe ich mich:



So sehen mich die anderen:



Erinnere Dich an die Sachen, die Du nun schon erarbeitet hast oder werfe auch ruhig noch mal einen Blick darauf. Du siehst nun Menschen und Tiere, die zu Deinem Leben gehören, Du siehst was Dir in Deinem Leben schon alles passiert ist und was Dir Spaß macht und was Du gut kannst.

Nun suche Dir maximal 6 Menschen aus, die Dein Leben wahrscheinlich am meisten beeinflussen. Sieh' Dir noch mal die Symbole an die Du ihnen zugeordnet hast, wie sieht Dein Kontakt zu den Personen aus. Haben diese Menschen etwas mit Ereignissen in Deinem Leben zu tun, beeinflussen sie Dinge, die Dir Spaß machen oder eben keinen Spaß machen, verbindest Du sie mit Dingen, die Du kannst oder nicht kannst. Du wirst selbst am besten spüren mit wem Du Dich intensiver beschäftigen möchtest. Lass' Dir Zeit bei Deiner Entscheidung, Du kannst auch verstorbene Personen mit auswählen. Wenn Du sie gefunden hast, dann trage ihre Namen in die untere Liste ein und beantworte die dort gestellten Fragen für jede Person, wenn Dir der Platz nicht reicht, dann nimm' einfach die Rückseite mit dazu.

Namen der Personen eintragen =>						
Was fällt Dir spontan zu dieser Person ein?						
Was magst Du an dieser Person?						
Was magst Du nicht an dieser Person?						
Was liebst Du an dieser Person?						
Was hasst Du an dieser Person?						
Welche Schwächen hat diese Person?						
Kannst Du mit der Schwäche dieser Person leben?						

Ich könnte mir vorstellen, dass Du den Menschen, die Du gerade ausgewählt hast, nicht immer alles so sagen konntest, wie Du es vielleicht gerne getan hättest. Dass kann zum Beispiel daran liegen, dass Du Angst vor diesem Menschen hast oder hattest oder Dein Zorn Dich stumm gemacht hat oder Du Deine Liebe nicht äußern konntest oder durftest. Das Leben scheint manchmal kompliziert. Man hat soviel zu sagen aber es geht nicht oder man sagt genau das Gegenteil von dem was man eigentlich sagen wollte, oder, oder, ...

Es gibt so viele Gründe, warum etwas geschieht oder auch nicht geschieht. Nehmen wir einmal an, wir befinden uns in einer Welt in der alles möglich ist wie zum Beispiel in einem Comic. Was ist es was Du diesen Menschen schon immer hast sagen wollen. Deine Wut, Deine Trauer, Deine Liebe zu Ihnen?

Du findest hinter dieser Seite 2 Blätter, die darauf warten von Dir gefüllt zu werden. Wenn der Platz nicht reicht verwende auch die Rückseite oder nehme noch ein Blatt hinzu. Du kannst so schreiben, dass nur Du es verstehst, Du kannst malen. Wie Du Dich äußerst ist egal, es gibt nur eine Bedingung alles muss mit rein! Du solltest diesmal alles sagen, Deine ganzen Gefühle müssen raus.

Du solltest nicht der ganzen Welt schreiben, es geht wieder nur um die maximal 6 Personen von gerade. Bedenke Du bist in einer Welt in der alles möglich ist. Dies ist Dein Heft, lass' alles raus was schon immer aus Dir raus wollte, aber aus welchen Gründen auch immer nicht zur Oberfläche auftauchen durfte oder konnte. Und wenn Tränen fließen ist das vollkommen in Ordnung. Es gibt Momente die sind zum Lachen und es gibt Momente die sind zum Weinen. Man sollte sich beides erlauben: Lachen und Weinen.

Also, faß' all Deinen Mut zusammen. Du lebst in einer Welt in der alles möglich ist. Du kannst jetzt alles sagen ohne von Deinem Gegenüber unterbrochen zu werden. Und vergess' nicht Du kannst auch einem Verstorbenen einen Brief schreiben. Alles ist Möglich! Alles ist erlaubt! Leg' los!!!

Brief an Person 1: _____

Brief an Person 2: _____

Brief an Person 3: _____

Brief an Person 4: _____

Brief an Person 5: _____

Brief an Person 6: _____

Ich hoffe, Du fühlst Dich ein wenig erleichtert. Bevor Du Dir nun eine wohlverdiente Pause gönnst, möchte ich Dich bitten auf diesem Blatt einfach mal Deine Gefühle aufzuschreiben. Denk' nicht lang nach! Los geht's!

Du hast hoffentlich in Deinen Briefen alles raus gelassen, was Dich bedrückt hat. Sieh' Dir bitte noch mal die Seite an, wo Du zu den maximal 6 Personen aufgeschrieben hast, was Du an Ihnen magst und was nicht. Und dann kehre wieder auf diese Seite zurück.

Kann es sein, dass die Eigenschaften, die Du an einer Person magst, die Eigenschaften, die Du nicht magst, bedingen. Wenn Du es zum Beispiel magst, dass jemand verträumt ist, kannst Du davon ausgehen, dass diese Person manchmal dazu neigt nicht sehr realistisch zu sein. Wenn Du aber nun beide Eigenschaften Verträumtheit und Realitätssinn sehr magst, wird es schwer! Und zwar für Dich! Der Träumer wird kein Realist ohne sich selbst aufzugeben - und der Realist wird kein Träumer ohne sich selbst aufzugeben. Er kann maximal versuchen hier und da mal realistisch beziehungsweise verträumt zu sein. Die Frage, die sich für Dich stellt ist folgende: Kannst Du akzeptieren und respektieren, dass der andere nicht aus seiner Haut kann oder konnte?

Hast Du Dir mal überlegt, warum der andere so ist wie er ist? Kannst Du erahnen welche Gefühle ihn wohl bewegen? Weißt Du was in seinem Leben schon alles so passiert ist? Trägt dieser Mensch vielleicht eine „Maske“ hinter der er sein wahres Ich verbirgt? Und wenn es so ist, wie sieht das wahre Ich wohl aus und warum muss es versteckt werden, ist es schüchtern, ist es zerbrechlich, ist es unsicher?

Nun lese bitte noch mal Deine Briefe und kehre wieder an diesen Punkt zurück!

Wie wäre es, wenn Du die Briefe nun einmal so schreiben würdest, als ob Du sie dieser Person zusenden wolltest. Du solltest nichts ungesagt lassen von dem was Dich bedrückt, aber im Hinterkopf haben, dass diese Person auch nur ein Mensch ist. Ein Mensch, der vielleicht auch einen langen Weg gegangen ist, um so zu werden wie er nun einmal ist. Im Anschluss an diese Seite findest Du wieder 2 Seiten mit Platz für 6 Briefe. Diese zu füllen wird nun etwas schwerer fallen, versuche es bitte trotzdem!

Wenn Du die Briefe wirklich versenden willst, kaufe schönes Briefpapier und schreibe die Briefe dann noch mal ab. Und versende sie wirklich. Sollte eine der Personen schon verstorben sein, sei nicht traurig! Du kannst diesen Brief trotzdem abschreiben, leg' ihn unter Dein Kopfkissen. Wir setzen Energien frei, wenn wir an einen anderen Menschen denken. Auch jemand der schon lange verstorben ist, kann diese Energien wahrnehmen. Es lohnt sich in jedem Fall auch den Verstorbenen den Brief auf schönem Briefpapier „zu senden“. Sie sind genauso Teil Deines Lebens wie die Lebenden.

Ganz wichtig ist, sei nicht anklagend, aber vergesse nicht all' Deine Gefühle zu schildern, alles zu sagen was Du denkst und den anderen zu fragen wie er fühlt!

Bevor Du Dich an diese schwere Aufgabe wagst, solltest Du einen langen Spaziergang machen, Du solltest zwischendurch stehen bleiben und ein paar Sekunden oder Minuten einfach nur tief Luft holen. Nimm' Dir alle Zeit die Du brauchst. Und wenn es Tage dauert, dann dauerte es halt Tage. Sei geduldig mit Dir selbst!

Brief an Person 1: _____

Brief an Person 2: _____

Brief an Person 3: _____

Brief an Person 4: _____

Brief an Person 5: _____

Brief an Person 6: _____

Hast Du Dir schon einmal Gedanken darüber gemacht was Du unbedingt in Deinem Leben erreichen willst? Welches große Ziel hast Du? Überlege in Ruhe. Mein Ziel ist es zum Beispiel im Leben nichts unversucht zu lassen, ich möchte nicht in der Stunde meines Todes sagen müssen: "Ach hätte ich damals mal das und das gemacht." Ich will es nämlich zu dem Zeitpunkt getan haben als es möglich war und sich die Gelegenheit einfach bot. Dass ist natürlich ein großes Ziel und große Ziele erreicht man nur durch kleine Schritte. Ein kleiner Schritt könnte für mich zum Beispiel sein, dass ich mir immer genügend Zeit nehme, dass ich selbst einmal über alles nachdenke und dass mindestens zwei - drei Stunden pro Woche, damit ich nicht vor lauter Übereifer alles mache was sich bietet, sondern nur die Dinge, die ich wirklich machen will. Sonst muss ich womöglich in der Stunde meines Todes denken: "Ach, hätte ich mal nicht so viel gemacht, ich habe nie an mich selbst gedacht." Also mein Hauptziel ist klar.

Was ist Dein Hauptziel, entweder fürs Leben oder erstmal fürs nächste Jahr? Um Dein Hauptziel festzulegen, schau noch mal auf alle Blätter, die Du bereits bemalt und beschrieben hast.

Mit welchen kleinen Schritten willst Du es erreichen? Überlege Dir mindestens 3 oder maximal 5 kleine Schritte auf Deinem Weg dort hin. Ich zeige Dir wie ich es meine anhand eines Beispiels: Nehmen wir mal an ich würde mir keine Zeit für mich selbst nehmen und wäre dadurch sehr unglücklich und würde meine Mitmenschen, weil ich ständig schlechte Laune habe, beleidigen oder sogar beschimpfen. Les' es einmal und dann bist Du auf den nächsten Seiten dran.

Erster kleiner Schritt:

Ich will mir jede Woche drei Stunden nur Zeit für mich nehmen.

Ob ich diesen Schritt umsetze, kann ich selbst überprüfen:

Ich trage in einen Kalender die Stunden oder Minuten ein, die ich mir pro Tag Zeit für mich genommen habe und addiere diese am Ende der Woche.

Ich sehe es als Herausforderung, damit folgendes Problem zu bekämpfen:

Wenn ich mir mehr Zeit für mich nehme, bin ich fröhlicher und beleidige oder beschimpfe meine Mitmenschen nicht mehr oder weniger.

Ich überschätze mich nicht, dieser Schritt ist erreichbar weil:

Eine Woche hat ja 7 Tage, wenn ich mir jeden Tag eine halbe Stunde Zeit für mich nehme, käme ich sogar auf 3 Std. und 30 Min. pro Woche.

Ich will den Schritt umsetzen bis:

31.03.2011

Erster kleiner Schritt:

Ob ich diesen Schritt umsetze, kann ich selbst überprüfen:

Ich sehe es als Herausforderung, damit folgendes Problem zu bekämpfen:

Ich überschätze mich nicht, dieser Schritt ist erreichbar weil:

Ich will den Schritt umsetzen
bis:

Zweiter kleiner Schritt:

Ob ich diesen Schritt umsetze, kann ich selbst überprüfen:

Ich sehe es als Herausforderung, damit folgendes Problem zu bekämpfen:

Ich überschätze mich nicht, dieser Schritt ist erreichbar weil:

Ich will den Schritt umsetzen
bis:

Dritter kleiner Schritt:

Ob ich diesen Schritt umsetze, kann ich selbst überprüfen:

Ich sehe es als Herausforderung, damit folgendes Problem zu bekämpfen:

Ich überschätze mich nicht, dieser Schritt ist erreichbar weil:

Ich will den Schritt umsetzen
bis:

Vierter kleiner Schritt:

Ob ich diesen Schritt umsetze, kann ich selbst überprüfen:

Ich sehe es als Herausforderung, damit folgendes Problem zu bekämpfen:

Ich überschätze mich nicht, dieser Schritt ist erreichbar weil:

Ich will den Schritt umsetzen
bis:

Fünfter kleiner Schritt:

Ob ich diesen Schritt umsetze, kann ich selbst überprüfen:

Ich sehe es als Herausforderung, damit folgendes Problem zu bekämpfen:

Ich überschätze mich nicht, dieser Schritt ist erreichbar weil:

Ich will den Schritt umsetzen
bis:

So, Du befindest Dich auf der letzten Seite des Arbeitsheftes. Du hast Dir viele Gedanken gemacht. Ich könnte mir vorstellen, dass für Dich ein paar Sachen deutlicher geworden sind. Schön wäre es, wenn Dir Dein Weg durch Dein Leben nun etwas leichter fallen würde. Sollte es Dir mit allen Erkenntnissen, die Du gewonnen hast nicht gut gehen, dann wende Dich bitte an eine Dir vertraute Person, einen Therapeuten, einen Sozialpädagogen oder einen Geistlichen. Wenn es Dir schwer fällt alleine mit allem klar zu kommen, ist das nicht schlimm. Der Mensch muss kein Einzelkämpfer sein, man darf sich Hilfe holen.

Jederzeit!

Was Du bis jetzt gemacht hast, war eine Analyse. Was jetzt folgen sollte, wäre ein Handeln! Dein Handeln! Es könnte zum Beispiel mit dem Versenden der Briefe beginnen, aber es kann auch ein ganz anderer Beginn sein.

Was zusätzlich zu den großen Zielen und kleinen Schritten helfen kann ins Handeln zu kommen, ist wenn man mit sich selbst einen Vertrag schließt. Ob ich Dir ein Beispiel geben kann? Nein! Kann ich nicht. Es handelt sich ja um Deinen Vertrag. Da können tausend Worte drin stehen oder nur ein Wort, da kann es tausend Bedingungen geben oder keine. Einen Tipp habe ich nur: setze ein Datum darunter und unterschreibe ihn. So macht man es bei Verträgen!

Viel Erfolg bei allem was Du tust!!

Auf der folgenden Seite findest Du noch die beeindruckende Lebensgeschichte von Viktor E. Frankl, lies es einmal und denke darüber nach. Es macht, denke ich, noch einmal deutlicher wie viel Kraft in uns steckt, wenn wir nur bereit sind sie zu sehen!!

Info zu Viktor E. Frankl aus Die 7 Wege zur Effektivität

Zwischen Reiz und Reaktion

Lassen Sie mich als Antwort auf diese Frage die bewegende Geschichte von Viktor E. Frankl erzählen.

Frankl war Determinist, aufgewachsen in der Tradition der freudschen Psychologie. Die postuliert, dass das, was einem als Kind widerfährt, den Charakter und die Persönlichkeit formt und im Grunde das ganze Leben bestimmt. Die Grenzen und Parameter in Ihrem Leben sind festgelegt, und im Grunde können Sie nicht viel daran ändern.

Frankl war außerdem Psychiater und Jude. Die Nazis sperrten ihn in Konzentrationslager, wo er Dinge erlebt hat, die so weit jenseits jeglicher Menschenwürde liegen, dass wir sie nicht einmal beschreiben wollen.

Seine Eltern, seine Brüder und seine Frau starben in den Lagern oder wurden in die Gaskammern geschickt. Mit Ausnahme seiner Schwester kam die ganze Familie um. Frankl selbst wurde gefoltert und erlitt unzählige Erniedrigungen. Dabei wusste er von einem Moment zum nächsten nicht, ob sein Weg in die Öfen führen oder ob er zu den „Verschonten“ gehören würde, die die toten Körper entfernen oder die Asche der Unglückseligen wegschaufeln mussten.

Eines Tages, er war nackt und allein in einem kleinen Raum, begann er sich dessen bewusst zu werden, was er später die „letzte Freiheit des Menschen“ nannte – der Freiheit, die die Nazis gegen ihn nicht wegnehmen konnten. Sie konnten seine gesamte Umgebung kontrollieren, sie konnten mit seinem Körper machen, was sie wollten, aber Viktor E. Frankl blieb ein sich selbst wahrnehmendes Wesen, das beobachten konnte, was mit ihm geschah. Seine grundlegende Identität war intakt. Er konnte in seinem Inneren selbst entscheiden, wie sich all das auf ihn auswirken würde. Zwischen dem, was ihm widerfuhr, dem Reiz, und seiner Reaktion darauf lag seine Freiheit oder Kraft, diese Reaktion zu bestimmen.

Inmitten seiner furchtbaren Erfahrungen projizierte Frankl sich selbst in andere Umgebungen und unter andere Bedingungen, sah beispielsweise, wie er nach seiner Befreiung aus dem Lager seine Studenten unterrichtete. Mit seinem inneren Auge zeichnete er sich selbst im Hörsaal, wo er seinen Studenten genau die Lektionen vermittelte, die er während seiner Qualen lernte.

Durch eine Reihe solcher Übungen – mentaler, emotionaler und moralischer, bei denen er vor allem mit Erinnerung und Imagination arbeitete – übte er seine kleine, noch embryonale Freiheit aus. Diese wuchs und wuchs, bis Frankl schließlich mehr Freiheit hatte als seine Nazi-Aufseher. Sie besaßen mehr Freiheiten, mehr Wahlmöglichkeiten in ihrer Umgebung, aber er verfügte über mehr Freiheit, mehr innere Kraft, seine Möglichkeiten auszuleben. Er wurde zu einer Inspiration für die Menschen in seiner Umgebung, selbst für einige der Wächter. Er half anderen, Sinn in ihrem Leiden und Würde in ihrem Gefangensein zu finden. Inmitten der entwürdigendsten Bedingungen, die man sich vorstellen kann, nutzte Frankl die menschliche Gabe der Selbstwahrnehmung, um einen fundamentalen Grundsatz zu entdecken: Zwischen Reiz und Reaktion hat der Mensch die Freiheit zu wählen.

In der Freiheit der Wahl liegen die Begabungen, die uns als Menschen einzigartig machen. Zusätzlich zur Selbstwahrnehmung haben wir die Imagination – die Fähigkeit, im Geiste etwas jenseits unserer gegenwärtigen Wirklichkeit zu erschaffen. Wir haben ein Gewissen – eine tiefe innere Bewusstheit von Recht und Unrecht, von den Prinzipien, die unser Verhalten bestimmen, und ein Gespür dafür, bis zu welchem Grad sich unsere Gedanken und Handlungen im Einklang mit ihnen befinden. Und wir haben den freien Willen – die Fähigkeit, frei von allen anderen Einflüssen auf der Grundlage unserer Selbstwahrnehmung zu handeln.

**„Es ist nicht
das, was uns
geschieht,
sondern die
Art, wie wir
darauf
reagieren, die
uns verletzt.“**

Viktor E. Frankl