

## Wort+Stille im Monat April 2025



Foto: Christine Forster

**Der HERR ist mein Licht  
und meine Rettung,  
vor wem sollte ich  
mich fürchten?  
Der HERR ist meines  
Lebens Zuflucht,  
vor wem sollte ich  
erschrecken?**

(Psalm 27,1)

### «... trotzdem Ja zum Leben sagen»

So lautet der Titel eines Buches des jüdischen Psychiaters und Neurologen Viktor Frankl (1905–1997). Und der Untertitel heisst: «Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager».

Wie kann es sein, dass jemand vier(!) Konzentrationslager, darunter Auschwitz, überlebt und an diesen Erfahrungen seelisch nicht zerbricht, sondern daran wächst und andern Menschen hilft, ihren Sinn im Leben zu entdecken? Viktor Frankl verlor seine erste Frau, seine Eltern und seinen Bruder, alle starben im KZ. Doch er begann nochmals ein neues Leben nach dem 2. Weltkrieg, lehrte als Professor in Wien und in den USA, fand seine zweite grosse Liebe, Elli, und gründete mit ihr eine Familie. Seine Tochter und sein Enkel machten ebenfalls die Psychotherapie zu ihrem Beruf. Er war ein begeisterter Bergsteiger und erwarb mit 67 Jahren noch den Pilotenschein. So lebte er das, was er in seiner «Logotherapie» (Logos = Sinn) mit seinen Patient/-innen erarbeitete, selber mit einer eindrucklichen Glaubwürdigkeit. Für ihn gibt es drei Hauptquellen von Sinn: 1. zielgerichtete Arbeit, Kreativität sowie Freude an der Natur, Kunst oder Musik, 2. Liebe und Zuwendung zu anderen Menschen, 3. Aushalten von Leiden (das aber nicht aktiv gesucht werden soll, sondern angenommen werden soll, wenn es einen trifft). Dieses Menschenbild hat er schon früh entwickelt, es ist nicht erst durch seine KZ-Erfahrungen entstanden, wurde aber durch sie bestätigt, wie er schreibt.

Viel Erfolg bei der Sinnsuche – gerade in der Passionszeit – wünscht Ihnen Pfrn. Christine Forster, reformierte Seelsorgerin, sowie das gesamte Team von Raum+Stille Glatt, Wallisellen ZH, [www.raumundstille.ch](http://www.raumundstille.ch)