

SINNZENTRIERT LEBEN BIS ZULETZT

Wie geht das?

1

Marita Prohmann

Musikwissenschaftlerin, Musikmanagerin
Redakteurin Norddeutscher Rundfunk (NDR)
Bereich Orchester, Chor und Konzerte

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Logotherapie (Sinnzentrierte Psychotherapie)
Wertorientierte Persönlichkeitsbildung
Systemisches Coaching/Prozessbegleitung
Familien-/Systemaufstellung



Foto: Sabine Büttner Photography

© 2025 Marita Prohmann

2

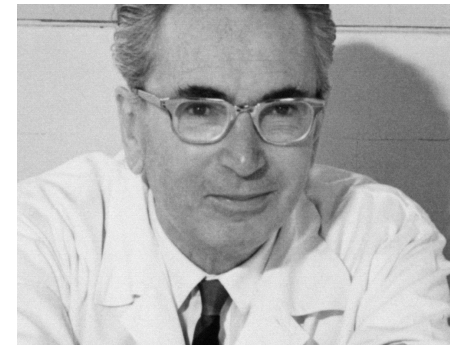
**Wir werden geboren –
und setzen uns doch selbst in die Welt!**

© 2025 Marita Prohmann

3

Viktor E. Frankl 1905-1997

Neurologe, Psychiater
Philosoph



[Viktor E. Frankl, Wien, 1965, Viktor-Frankl-Archiv | Prof. Dr. Franz Vesely](#)

© 2025 Marita Prohmann

4

Viktor Emil Frankl: Vita

- * 1905 Wien, † 1997 Wien
- schon als Gymnasiast enge Kontakte zu Freud, Adler u. verschiedenen Philosophen
- 1926 Prägung des Begriffs „Logotherapie“
- als Student Organisation psychologischer Jugendberatungsstellen in Wien u. 6 europäischen Städten
- 1930 Dr. med., 1949 Dr. phil., Dr.h.c.mult.
- 1941 erste und 1947 zweite Eheschließung
- ~ 1941 Frankl lässt sein Amerikavisum verfallen, zum Schutz seiner Eltern vor Deportation
- 1942-45 Häftling in 4 Konzentrationslagern (dort Verlust seiner Frau u. fast der ganzen Familie)
- Weltweite Reisen, Vorträge, Forschung, Reputation: > 200 Universitäten, 29 Ehrendoktorate, Auszeichnungen, > 40 Bücher, noch heute gibt es weltweit zahlreiche Logotherapie-Institute
- exzellenter Alpinist (= Antwort auf seine eigene Höhenangst), Bergführer, Pilot

© 2025 Marita Prohmann

5

LOGOTHERAPIE EXISTENZANALYSE

Anthropologie | Philosophie | Therapie

Motivationstheorie

© 2025 Marita Prohmann

6

Logotherapie und Existenzanalyse

- griech. *lógos* = Sinn | lat. *exsistere* = hervor-, heraus-, gegenübertreten
- 3. Wiener Schule der Psychotherapie (nach Freuds Psychoanalyse, Adlers Individualpsychologie)
- Grundlage: Der **Mensch** ist primär vom **Wunsch nach Sinnsuche/-erfüllung** motiviert
- Fokussierung auf: Freiheit des Willens, Willen zum Sinn u. Möglichkeit der Sinnfindung in allen Lebenslagen; Ziel: **Aktivierung geistiger Kräfte**
- „**Höhenpsychologie**“: mit Ziel, in die Höhe, in besseres Sein zu leben: WOFÜR lebe ich?
- **Stellung beziehen, Haltung einnehmen** zu Fragen des Lebens; Ver-ANTWORT-ung
- **das Verwirklichungswürdigste, -werteste** im Sinne aller Beteiligten leben (= Sinn)
- Ohne Sinnfindung können existenzielle Frustration, Krisen und Krankheit entstehen

© 2025 Marita Prohmann

7

Logotherapie: 3 „Säulen“, 10 Thesen

3 Säulen		Logotherapie ist bzw. hat
1. Freiheit des Willens (potenziell)	Mensch = nicht frei von seinen Bedingungen Mensch = frei, zu Bedingungen Stellung zu beziehen	non-deterministisch
2. Wille zum Sinn (hat jeder Mensch)	„Der Sinn ist Schrittmacher des Seins.“ (VF)	sinnzentriert
3. Sinn des Lebens (ist bedingungslos)	„Im Gegensatz zu den Energiequellen ist der Sinn unerschöpflich.“ (VF)	„unvertrauende“ Welt- anschauung

10 Thesen zur Person; die Person ist

1: Individuum, 2: Ganzheit, 3: Novum, 4: geistig (unverlierbare Würde), 5: existentiell (frei zur Entscheidung in jedem Moment), 6: ich haft, 7: leiblich-seelisch-geistige Einheit, 8: dynamisch, 9: überhöht von einer ihr unzugänglichen „Überwelt“, 10: begreift sich erst von der Transzendenz her

Bitte nur merken:

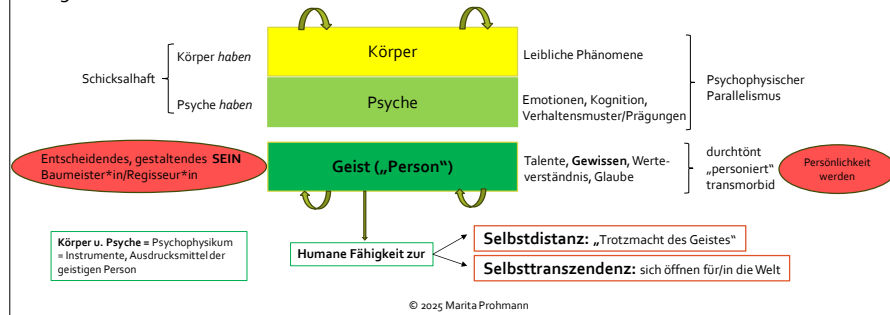
Jede Person ist einmalig, einzigartig und urgewollt - und hat bis zuletzt unverlierbare Würde!

© 2025 Marita Prohmann

8

Logotherapie: Menschenbild (neu: Dreidimensionalität)

3 Seinsformen:



9

Selbstdistanz und Selbsttranszendenz

= Humanste Fähigkeiten der geistigen Dimension

- **Freiheit**, sich selbst bzw. Psychophysikum gegenüberzutreten zu können (→ Selbstkorrektur)
- Sich von sich selbst nicht alles bieten lassen! („**Trotzmacht des Geistes**“)
- Übersehen (bei sich), was übersehen werden kann (≠ sich vernachlässigen)
- Sich geistig **auf etwas außerhalb beziehen, öffnen** für die (kleine) Welt um uns herum
- Sein Ich, seine Schwächen, Probleme zurückstellen, **UM einer sinnvollen Aufgabe** willen
- Das Gegenteil: **Egozentrierung, Selbstbespiegelung**
- Kontraindikation: **echtes Leid**



© 2025 Marita Prohmann

10

Was bedeutet das nun alles für die Lebensführung?!

**Wir werden geboren,
als Menschen mit einem Willen zum Sinn,
und setzen uns doch selbst in die Welt!
In jedem Moment!**

© 2025 Marita Prohmann

11

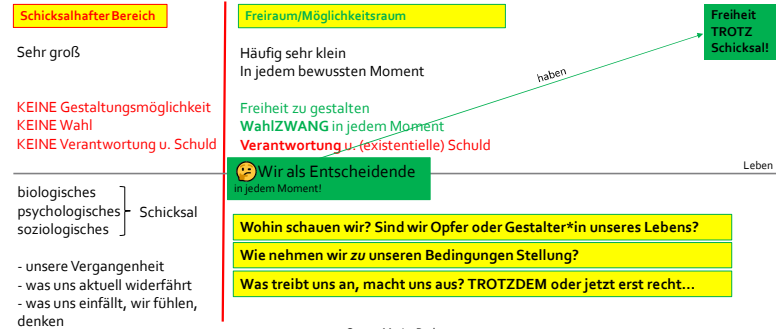
SINNZENTRIERT LEBEN BIS ZULETZT

Wie geht das?
Worauf kommt es an?

© 2025 Marita Prohmann

12

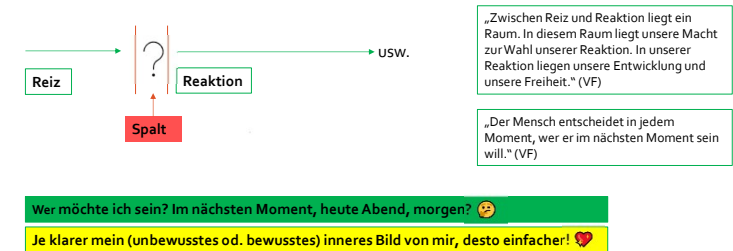
Schicksalhafter Bereich/Freiraum



13

Spalt der Freiheit zwischen Reiz und Reaktion

Unser **kleiner Spalt der Freiheit** liegt zwischen Reiz und Reaktion!



14

Entscheidungsfähigkeit für Wahlzwang in jedem Moment!

- **KEINE Entscheidung ist auch eine Entscheidung!**
- Wer nicht **NEIN** sagen kann, kann auch nicht **JA** sagen!
- Ein **tragfähiges JA** zu etwas bedeutet ein klares **NEIN** zu etwas anderem.
- **JA, ABER** ist eine Entscheidung **gegen** etwas, das gewünscht ist. (= Stagnation)
- Ein **NEIN als Entscheidungsgrundlage reicht nicht aus!** ⚡
- **Entscheidung = ein leuchtendes JA FÜR ETWAS!** (Pro-Motiv) ☀️
- **Nur ein eindeutiges Ziel** (Gewolltes/Gesolltes) schließt andere Möglichkeiten aus!
- **Aus Handlung wird Habitus und aus Habitus Haltung! Und aus Haltung Persönlichkeit!**

© 2025 Marita Prohmann

15

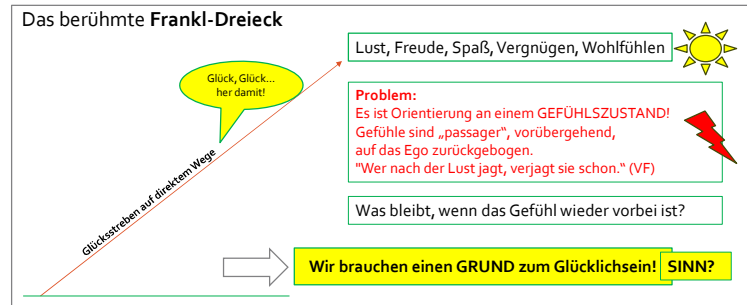
Entscheidungsfähigkeit für Verantwortung in jedem Moment!

- **Je leuchtender unser Pro-Motiv, desto besser!** ☀️
- Das **Entscheidungsinstrument** ist unser Wille! **Unser Wille zum Sinn!**
- Sich entscheiden können heißt: **Krisen vermeiden!**
- Eine **Entscheidung ohne Handlung** ist nur ein **Lippenbekenntnis!** ☀️
- Eine **Handlung** sollte **immer zeitnah** erfolgen!
- **Nach einer Entscheidung** sollte man „es gut sein“ lassen! Und die Verantwortung dafür übernehmen. Nicht **grübeln**, nicht in **Ängste** gehen! Notfalls lieber eine neue klare Entscheidung treffen!

© 2025 Marita Prohmann

16

Was ist Glück (nicht)?



© 2025 Marita Prohmann

17

Und was ist Sinn?

- „Gebot der Stunde“, der „Sinn des Augenblicks“, „das Eine jetzt Nottuende“ (obj.)
- Das **Optimale, Verwirklichungswürdigste (für alle Beteiligten)**, das eine Person aus einer spezifischen Situation machen kann: exklusiv und konkret
- „Liegt vor meinen Füßen“, ist vorfindlich = schon da!
- Kann nur **gefunden**, nicht **erfunden**, nur **entdeckt** und nicht **erschaffen** werden
- „Sinn des Lebens“? Kann erst am Ende eines jeden Lebens erkannt werden...

Wir sind vollkommen frei, sinn-voll oder sinn-widrig zu entscheiden!
Wir tragen (aber) die Verantwortung für unsere Entscheidung und unser Tun oder Nicht-Tun!

© 2025 Marita Prohmann

18

Was ist Sinn nicht?

- Ich selbst, vor allem, wenn ich immer nur um mich kreise (**Egozentrierung**)
- Das, was **SUBJEKTIV** am besten gefällt („ohne Rücksicht auf Verluste“)
- Egoistische Befriedigung der eigenen Wünsche
- Völlige **Aufopferung/„Hergabe“ bis zur Erschöpfung**
- **Materielle Werte** und/oder **Erfolg an sich**
- Permanente Jagd nach angenehmen Gefühlen
- Egoismus, **Willkür**, Haltung „der Zweck heiligt die Mittel“

Sinn-voll handeln macht nicht immer nur Spaß! 🤔

© 2025 Marita Prohmann

19

Wie erkennen wir Sinn?



- Sinn kommt als „Sinnanruf“.
- **Unser Gewissen** (= „Sinn-Organ“) nimmt ihn wahr, unser Handeln macht ihn subjektiv.
- Die innere Stimme des Gewissens ist leise! Man hört sie besser in der Stille.
- Das Kennen und intensive Leben unserer Werte macht es leichter...

Was benötigen wir? Letztlich auch **Selbstdistanz...**

- **Aufmerksamkeit** für eine Situation
- **Wahrnehmung** des Möglichen
- Gute **Verbindung** zum inneren Kompass (Gewissen)!
- Immer wieder auch **Stille!**

© 2025 Marita Prohmann

20

Leben hat Aufgaben-/Ver-ANTWORT-ungscharakter

Das Leben ist voller unzähliger Sinnmöglichkeiten!

„Auf jeden Menschen ‚wartet‘ jeden Tag, jeden einzelnen Augenblick seines Lebens ein exklusiver, personaler Sinn darauf, erkannt und erfüllt zu werden.“
(Elisabeth Lukas)

„Kopernikanische Wende“

„Nicht der Mensch stellt Fragen ans Leben, sondern das Leben stellt Fragen an uns.“
„Der Mensch ist (...) der vom Leben Befragte.“

„Leben heißt (...) Ver-Antwort-ung tragen für die rechte Be-antwort-ung der Lebensfragen, für die Erfüllung der Aufgaben, die jedem Einzelnen das Leben stellt, für die Forderung der Stunde.“
(Viktor Frankl)

Wir dürfen natürlich Fehler machen – und bekommen doch immer wieder neue Sinnmöglichkeiten!!!

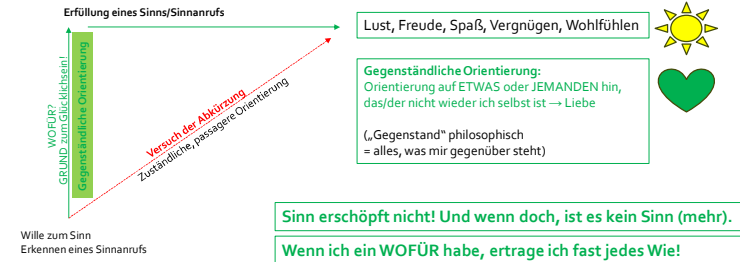
Es ist unser Dialog mit dem Leben! Bis zum letzten Atemzug!

© 2025 Marita Prohmann

21

Glück ist Nachklang von Sinnerfüllung!

„Wer einen Sinn anstrebt, wird glücklich und leidensfähig.“ Viktor Frankl



© 2025 Marita Prohmann

22

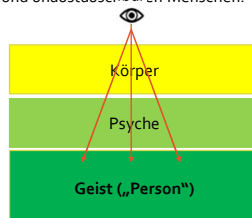
Dreidimensionalität der Liebe

Liebende/r sieht durch physisches und psychisches Kleid der geistigen Person auf diese selbst und „meint“ den anderen unvergleichlichen und unaustauschbaren Menschen:

Rein sexuelle Einstellung:
Körperliche Reize, Lust auf Sex

Erotische Einstellung/Eros:
Typus, Charakter, Eigenschaften
„verliebt sein“, Flirt, Knistern

Eigentliche Liebe:
Begegnung in Tiefe, Co-Existential
„Schau“ d. Einzigartig-/Einmaligkeit



KEINE Einzigartigkeit
Person ist austauschbar/ersetzbar

KEINE Einzigartigkeit
Typus, Charakter ist austauschbar/ersetzbar

Einmaligkeit/Einzigartigkeit des anderen
Liebe am anderen, was er IST (u. nicht hat)
Nur die/der andere ist gemeint!

© 2025 Marita Prohmann

23

Was bedeutet Liebe(n)? (Bsp. Partnerbeziehung)

= Existential u. co-existentialer Akt, „ganz Mensch werden“, höchster Erlebniswert

- tiefste Begegnung zweier geistiger Personen
- „innigste Werteschau des geliebten Menschen“ (Elisabeth Lukas)
- **Liebe ist intentional:** (nur) die/der Geliebte ist gemeint | „Du“ und „Ja“ sagen können
- Antizipation/Vorweg-„Schau“ des Bestmöglichen (noch Fakultativen) im anderen
- Liebe **geben** = Gnade, Geschenk | **≠ nehmen, haben**
- Liebe erwartet nichts vom anderen
- Der **Reichtum der Liebe bleibt!** Auch nach dem Tod!

© 2025 Marita Prohmann

24

Werte

Werte = Wegweiser zum Sinn

- „Hauptstraßen, auf denen Sinn gefunden werden kann“ (VF), Leitplanken
- Nur die Intention von Werten kann bleibende Freude machen (VF)
- Werte bringen Individuen in Bezug zur Gemeinschaft, zu einem Gegenüber

3 Wertkategorien

Erlebniswerte:

- was aus der Welt auf mich zukommt
- Liebe = höchster Wert

Schöpferische Werte:

- was ich in die Welt bringe

Einstellungswerte:

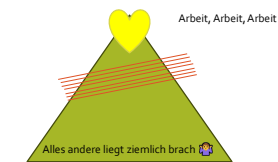
- welche **Haltung** ich einnehme, zu Positivem wie Negativem
- vor allem bei schwerem oder irreversiblen Schicksal, wenn Handeln nicht mehr möglich ist
→ Leidkompetenz = höchste Priorität

© 2025 Marita Prohmann

25

Wie ist Ihr Wertesystem?

- Ist es **eingipflig**? Dominiert ein Wert ganz besonders? (Z.B. Ihr Beruf?)



„Jede Verzweiflung hat den vorherigen Fehler der Vergötzung eines Wertes.“ (VF)

- Ist es **mehrgipflig**? Leben Sie mehrere Leidenschaften?



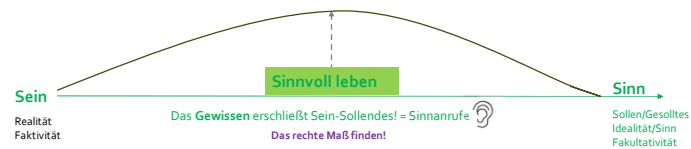
Mehrere Werte leben lässt genügend starke Werte, falls ein Wert wegbrechen sollte! Das ist essentiell!

© 2025 Marita Prohmann

26

Leben im

Spannungsbogen zwischen Sein und Sollen



„Leben ist nicht etwas, sondern Gelegenheit zu etwas!“ (VF)

Sinn ist dem Sein voraus und „Schrittmacher“ des Seins.

Stress benötigt einen GRUND, ein WOFÜR in der Zukunft. Muße ein WOFÜR in der Vergangenheit!

© 2025 Marita Prohmann

27

Lebenslauf:

Der Mensch macht etwas aus sich - und der Welt

Wir sind Gestalter unseres Lebens, machen etwas aus uns! In jedem Moment!

Durch intensives, sinn-volles Leben
Dem Tag mehr Leben geben!

Fokussierung auf unseren Freiraum

Fähigkeit zur **Selbstdistanz** (Übersehen, was übersehen werden kann),
Selbsttranszendenz (was kann ich in die Welt bringen?)

Liebe/Hingabe an Menschen oder eine Sache, die wir lieben

Abhören des Gewissens
(geistige Dimension)

Kennen/Leben unserer Werte

Treffen sinn-voller Entscheidungen
auch als Co-Kreatoren der Welt!

Leben eines mehrgipfligen
Wertesystems

Ausrichtung nach dem Gesollten

Dankbarkeit, Friedfertigkeit

Wir haben Charakter, sind PERSON und werden PERSÖNLICHKEIT, einmalig, einzigartig, urgewollt!

Unser Wille entzündet sich am Gewollten und Gesollten, also am Sinn!

© 2025 Marita Prohmann

28

Wo stehen Sie?

Wer sind Sie?
Bewegen Sie sich im Möglichkeitsraum? Oder doch eher im Schicksalsraum?
Wer könnten Sie sein? Wer sollten Sie sein?! Sind Sie „ganz Mensch“, wo geben Sie sich hin?

Sie konnten bislang „so“ – können Sie auch „anders“?

Wie steht es um Ihre Selbstdistanz? Ihre Selbsttranszendenz?
Hören Sie die leise Stimme Ihres Gewissens?! Und er-hören sie?

Welche Haltung, Stellung beziehen Sie zu Ihren Bedingungen?
Welches Lebensgrundmuster haben Sie?
Wir haben Charakter und Psyche und SIND Person/gestaltendes Sein!
Und wir werden Persönlichkeit!



© 2025 Marita Prohmann

29

Das Leben stellt auch schwere Fragen - jederzeit

1. Leid, Schuld, Tod

[Jähe] Lebensveränderungen, Verlust, nicht mehr heilbare Krankheiten, irreversibles Schicksal, existentielle Fragen („tragische Trias“)

2. Lebensende/nahender Tod:

Sollte schon alles gewesen sein? Alles vorbei? Was bleibt?

3. Das Leben ist endlich: Wie lange lebe ich überhaupt noch?

© 2025 Marita Prohmann

30

„Tragische Trias“ & Lebensende

Wie antworten wir? Hier ist es besonders essentiell!

1. Wir benötigen: Selbstdistanz, -transzendenz und **Leidkompetenz!**
2. Das Vergangene ist keineswegs weg! Sondern Wirklichkeit und in der Vergangenheit sicher geborgen!
3. **Unser Auftrag bis zuletzt: Sinn/Werte verwirklichen! Noch mögliche Werte intensiv leben! Leid aufrecht und tapfer tragen! Einstellungswerte verwirklichen! Handlung wird Haltung...**

Es ist der Tod, der unser Leben erst sinnvoll macht! Leben ist Gelegenheit zu etwas!

Spätestens jetzt ganz wichtig: Wer möchte ich überhaupt gewesen sein?!

© 2025 Marita Prohmann

31

GERÜSTET SEIN FÜR SCHWERE FRAGEN

Nur wie?

© 2025 Marita Prohmann

32

Leidensfähigkeit/Leidkompetenz:

Letzte und höchste Möglichkeit zur Sinnfindung
Letzte Wahlfreiheit

= Fähigkeit, Leben auch im schicksalhaften Bereich noch sinnvoll gestalten zu können (wenn Handlung nicht mehr geht: Haltung/Einstellungswerte verwirklichen)

= Fähigkeit, mit unabänderlichem Schicksal und dem damit verbundenen (geistigen!) Schmerz umzugehen und daran zu wachsen

Sinn macht glücklich und leidensfähig!

Leid ist mit Sinn leichter zu ertragen!

Je besser die Affektlage, desto besser die Immunlage.

Ringen
um Sinn...

Leid KANN
Impuls sein für
Sinn...

© 2025 Marita Prohmann

33

Vergänglich ist nur die Zukunft

Wenn alles vergänglich wäre, welchen Sinn hätte dann alles (gehabt)?!

Zwei „Paradoxien der Zeit“:

1. Vergänglich ist die Zukunft, nicht die Vergangenheit!

Denn in der Vergangenheit ist alles unwiederbringlich geborgen.
Vergangenheit ist Wirklichkeit - und Ewigkeit!

➡ Was der Mensch tut (oder nicht tut), tut er für die Ewigkeit.
Als Co-Kreator der Welt!

ABER: Nicht ergriffene Möglichkeiten (Zukunft!) haben wir eventuell nie wieder!

Wie
tröstlich!

© 2025 Marita Prohmann

34

Mit unserem Tod setzen wir uns in die Welt!

Der Tod/das Lebensende ist konstitutiv für ein sinnvolles Leben!

Zwei „Paradoxien der Zeit“:

2. Der Mensch setzt sich selbst in die Welt – mit seinem Tod

Daher: Was alles gelingt ihm, in die Vergangenheit = Wirklichkeit hineinzuretten?!
Für die Ewigkeit, handelnd bis zum letzten Atemzug...

➡ WAS hinterlassen WIR als Bildhauer und als Kunstwerk unseres eigenen Lebens?!

„Zeit gewinnen“ heißt: Sinnvolles in die Vergangenheit hineinretten! Auch Fragmente...
Versus: „Dinge ewig lange aufschieben!“

© 2025 Marita Prohmann

35

Friedvoll sterben können – unser letzter Sinnauftrag

Was erleichtert das?

- Versöhnung mit der Vergangenheit; positive Lebensbilanz (= Ressource!)
- Blick zurück auf die verwirklichten Möglichkeiten vs. Hader, Verbitterung, Angst
- Blick zurück in Dankbarkeit und Sinn-erfüllt (= glücklich)
- Wiedergutmachung von Schuld? Aussöhnung?
- Bereitschaft, bis zuletzt alle Ressourcen auszuschöpfen

Gibt es „noch Sollendes“? Was (alles) könnten wir immer noch tun/hinterlassen?
„Tapfer“, „gut“ sterben, um den Hinterbliebenen die Angst davor zu nehmen...

© 2025 Marita Prohmann

36

Mit dem Tod vollständig in der Welt



Frankls Scheunengleichnis
Mit dem Tod erst schließt sich das Tor!

„Was wir aus unserem Leben gemacht haben, lässt uns zu dem werden, was wir sind, wenn wir sterben.
Und alles, absolut alles, zählt.“
Aus: „Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben“

Für die Hinterbliebenen gilt:
- In der Trauer lebt die Liebe weiter!
- Unsere geistige ‚Person‘ ist unsterblich!



© 2025 Marita Prohmann

37

Glück 50plus - die Kernfrage zum Mitnehmen:

Was machen Sie aus der Zeit, die noch vor Ihnen liegt?
Was ist Ihr WOFÜR? Wer möchten Sie gewesen sein?!

Nicht, die Welt ändert sich:
Einzelne Menschen ändern die Dinge in der Welt!
Viktor Frankl

© 2025 Marita Prohmann

38

Links für mehr Information

- Viktor Frankl Zentrum Wien: <https://www.franklzentrum.org>
- Viktor Frankl Institute Vienna: <https://viktorfrankl.org/indexD.html>
- WerteAkademie Berlin: <https://www.werte-akademie.de> (Dr. Sibylle Meyer)
- Elisabeth Lukas Archiv: <https://logotherapie-ausbildung.de>

Prof. Dr. Elisabeth Lukas (*1942):

Klinische Psychologin/Psychotherapeutin und renommierteste Schülerin Frankls mit vielen von Frankl autorisierten Weiterentwicklungen; auch begnadete „Übersetzerin“ der Lehre Frankls und Autorin von über 30 Büchern über die Logotherapie

© 2025 Marita Prohmann

39

Vielen Dank!

Bei Fragen melden Sie sich gern!

Marita Prohmann
eMail: m.prohmann@gmx.de
Tel.: (0172) 450 82 59



Foto: Sabine Büttner Photography

© 2025 Marita Prohmann

40

© Copyright 2025 – Urheberrechtshinweis

© Copyright 2025 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Marita Prohmann. Bitte fragen Sie mich, falls Sie die Inhalte dieses Dokuments verwenden möchten.

© 2025 Marita Prohmann