



## Dennoch und . . . Trotzdem ist die Zeit uns geliehn uns dem was sie fordert nicht zu entziehn.

Erika Pluhar

Seelennahrung 22. März 2021

Das Trotzdem ist nicht nur eine wesentliche Kraft aus der Logotherapie, sondern dieses Trotzdem verbindet Erika Pluhar und Viktor Frankl auf besondere Weise.

Die Nähe der Gedanken dieser beiden außergewöhnlichen Menschen lässt uns staunen. Bei allem Trotzdem taucht bei beiden immer wieder die Freiheit als Wert und als wesentliche Fähigkeit des Menschen auf. Doch diese Freiheit beschreiben sie nie „nur“ als Geschenk, sondern immer auch als Aufforderung und Herausforderung, als Gabe und Aufgabe.

2005 hielt Erika Pluhar im TILO einen Vortrag zum „Trotzdem“ und sie begann so: „Das TROTZDEM in sich entstehen zu lassen, bedeutet kein Entrinnen, keine Schmerzminderung, kein neues oder anderes Lebensbild. Kein helles, heilendes, tröstendes Ziel wird dadurch prognostiziert.

TROTZDEM bedeutet nur, standzuhalten. Das Weiterleben auf sich zu nehmen. Den nächsten Schritt zu tun. Und dieses ‚nur‘ ist letztlich alles. Weil es uns das Wissen von Leben und die Befähigung für das Leben zurückgibt.“



Die Logotherapie schenkt Orientierung auf der Suche nach Sinn, sie lehrt nicht, dass im Leiden Sinn liegt. Viktor Frankl selbst betont dies in einigen seiner Bücher: „Es kann jedoch nicht genug hervorgehoben werden, dass das Leiden keineswegs notwendig ist, um einen Sinn zu erfüllen, wenn auch sehr wohl gilt, dass die Erfüllung eines Sinnes möglich ist auch trotz eines Leidens, vorausgesetzt, dass das Leiden unvermeidlich ist.“ Viktor Frankl berichtet in seinem bahnbrechenden Buch „...trotzdem Ja zum Leben sagen“, dass das Überleben von der Fähigkeit zur Sinnggebung abhängig sein kann und er schildert eine Möglichkeit, wie er selbst schwere Situationen im KZ überstanden hat.

„Da gebrauche ich einen Trick: plötzlich sehe ich mich selber in einem hell erleuchteten, schönen und warmen, großen Vortragssaal am Rednerpult stehen, vor mir ein interessiert lauschendes Publikum in gemütlichen Polstersitzen - und ich spreche; spreche und halte einen Vortrag und all das, was mich so quält und bedrückt, all das wird objektiviert und von einer höheren Warte aus gesehen und geschildert... Und mit diesem Trick gelingt es mir, mich irgendwie Trotzdem über die Situation, über die Gegenwart und über ihr Leid zu stellen.“



### Inspiration zur Zuversicht

Dort wo es für Sie schwierig wird, denken Sie an eine Zeit, einen Ort in der Zukunft und stellen Sie sich diese Möglichkeit vor.

Vielleicht mögen Sie schreiben oder malen oder etwas gestalten. Eine Erinnerung kreieren, die Sie an Ihren Ort der Zuversicht und an das Trotzdem denken lässt, für das es sich jetzt zu leben lohnt.

Viel Zeit zur guten Aus-Einander-Setzung  
mit sich selbst  
wünscht das TILO Team