



Etappe 22 Bezinning Kloosterpad Groningen.

Viktor Emil Frankl (Wenen, 26 maart 1905 – Wenen, 2 september 1997) was een Oostenrijks neuroloog en psychiater, maar werd vooral ook bekend als overlever van de holocaust. Frankl was de grondlegger van de logotherapie, een vorm van existentiële analyse, ook wel de Derde Weense School der psychotherapie genoemd. Zijn boek *De zin van het bestaan* schetst zijn ervaringen als gevangene in een concentratiekamp en beschrijft zijn psychotherapeutische methode voor het vinden van betekenis van het leven in alle levensomstandigheden en daarmee een reden om verder te leven.

Door het lijden dat hij en anderen hadden ondergaan in de concentratiekampen kwam hij tot de opzienbarende conclusie dat zelfs in de meest absurde, pijnlijke en inhumane situaties het leven potentieel zinvol is. Deze conclusie vormde de sterke basis voor Frankls logotherapie.

Zingeving

Voor Victor Frankl is het streven naar een zinvol leven de essentie van het menselijke, met als bijproducten: geluk, geborgenheid, innerlijke vrede, geestelijke stabiliteit. Zin is wat bedoeld is, aldus Frankl, bedoeld voor jou, in je huidige situatie. Deze zin is specifiek, uniek en persoonlijk. Tussen zin en zijn bestaat er in de visie van Frankl een fundamentele spanning. Mens-zijn betekent in zijn opvatting gevangen zijn tussen wat we zijn en wat we van plan zijn te worden.

Zingeving is hoewel individueel en persoonlijk tegelijkertijd ook een dimensie van ons mens-zijn met een aantal universele kenmerken. Dat maakt het mogelijk deze zingeving op een systematische manier in een filosofische reflectie te betrekken. In aansluiting op de logofilosofie van Viktor Frankl worden daartoe op basis van empirisch onderzoek zeven thema's onderscheiden, die met elkaar een soort referentiekader vormen voor de ontwikkeling van een zinvol leven. Deze zeven thema's zijn:

Zelfaanvaarding:	Het accepteren van je eigen grenzen.
Rechtvaardige	Het gevoel dat je door anderen rechtvaardig behandeld wordt.
Intimiteit:	Dat je iemand hebt waarmee je intieme gevoelens kunt delen.
Relaties:	Dat je bevredigende relatie met anderen hebt.
Zelfoverstijging:	Het streven om van de wereld iets beter te maken dan deze op dit moment is.
Spiritualiteit:	De overtuiging dat in het universum orde en een hoger doel bestaan.
Succes:	Het realiseren van je potentieel, je mogelijkheden.

Vragen.

1. Komt het bovenstaande overeen met jouw gedachten over zingeving of leg je andere accenten.
2. Geluk is slechts een bijproduct van een zinvol leven ervaar je dat ook zo.