

**Akademie für Logotherapie**  
**Leitung: Prof. Dr. Randolph Ochsmann**

[logotherapie@vhs-mainz.de](mailto:logotherapie@vhs-mainz.de) / [www.logotherapie-mainz.de](http://www.logotherapie-mainz.de)

c/o Volkshochschule Mainz e.V.

Karmeliterplatz 1 • Postfach 4064 • 55030 Mainz

Informationen rund um die Mainzer Akademie

AUSGABE 33

Juni 2012



**Leichtigkeit**

## Vorwort

Alle Jahre wieder: Sommerzeit ist Reisezeit!

Die Wünsche an einen erholsamen Urlaub sind vielfältig: Möglichst viel sehen – oder einfach nur ausspannen; ferne Freunde und/oder Familienangehörige besuchen – oder möglichst zivilisationsfern die Einsamkeit genießen; sich sportlich betätigen oder ganz faul auf einer Wiese liegen; endlich einmal Zeit haben für ein philosophisches Buch – oder einen fröhlichen Roman lesen anstelle der täglichen Fachliteratur; sich in einem Komforthotel verwöhnen lassen – oder im Zelt der Natur näher rücken.

Ein Wunsch steht wohl unausgesprochen hinter allem: Der Urlaub möge anders sein als der Alltag und das Leben möge sich leichter anfühlen als sonst.

Deshalb das Thema

## Leichtigkeit

*(von Anneliese Handel)*

Mit Leichtigkeit verbinden wir: Mühelosigkeit, Unkompliziertheit, frei (sein) von Anstrengung.

Unsere Sprache bietet einige „leichte“ Eigenschaftswörter: leichtfüßig, leichtfertig, leichtsinnig,...

Einige davon sind in unserem Sprachgebrauch negativ besetzt. Man könnte sie aber ausnahmsweise einmal wörtlich nehmen: Dabei tun sich überraschende Aspekte auf!

### leicht...füßig

Flink durchs Leben zu eilen, ohne uns groß um unsere Füße Gedanken machen zu müssen, das erscheint uns als erstrebenswert. Wir beachten sie erst, wenn sie nicht mehr so funktionieren wie sie sollen (bzw. wie wir es wollen...)

Wissen wir, wie wir gehen? Stampfen wir durch den Tag oder bewegen wir uns geschmeidig und gelenkig?

Gönnen wir unseren Füßen mehr Aufmerksamkeit! Schicken wir sie barfuß über Meeressand, Moos oder Waldboden. Schon der Vorsatz, „leichtfüßiger“ zu werden, wird unseren Gang verändern.

### leicht...händig

Diesen Begriff kennen alle, die gerne backen. Leichthändig soll der Eischnee unter das Käsesoufflé oder die Sahne unter das Dessert gezogen werden. Diese Tätigkeit ist einerseits zielstrebig (der Schnee soll ja gleichmäßig verteilt werden), andererseits aber so behutsam, dass die Luftbläschen nicht zerstört werden.

Könnten wir diese zielstrebig-behutsame Tätigkeit nicht auch auf andere Tätigkeiten übertragen?

Wie oft arbeiten wir "gewalttätig": reißen an Klebebändern, Schnürsenkeln, Töpfen, Schranktüren, um nur einige Beispiele zu nennen. Wir wollen alles rasch erledigen, aber nur zu oft sparen wir keine Zeit: verhedderte Klebebänder, abgerissene Schnürsenkel, überschwappende Töpfe oder zuknallende Schranktüren machen das Leben auch nicht leichter!

## **leicht...sinnig**

leichtsinnig Auto fahren, leichtsinnig Geld ausgeben, mit einem Kopfsprung in unbekannte Gewässer eintauchen: hier ist „leichtsinnig“ gleichzusetzen mit „riskant“!

Hätte aber "leichten Sinnes sein" nicht auch seinen Reiz?

Einmal nicht gedanken*schwer*, nicht sorgen*voll*, nicht kopf*lastig* sein?

Ausnahmsweise nicht die Probleme fokussieren, das Unvermögen, das Misslungene und das Unvollkommene. Sondern daneben auch die andere Seite des Lebens sehen: das Gelingende, das Schöne, das Überraschende.

## **leicht...fertig**

Leichtfertig ist verwandt mit leichtsinnig:

Jemandem leichtfertig Geheimnisse anvertrauen, leichtfertig Bekanntschaften knüpfen, leichtfertig Beziehungen eingehen: nicht zu empfehlen!

Fertigkeiten sind aber eigentlich Fähigkeiten; das Adjektiv "fertig" heißt ursprünglich "gerüstet"; Fertigkeiten rüsten uns also aus, machen uns fit für den Alltag.

Eine Fertigkeit hat einerseits etwas mit Begabung zu tun, andererseits gehört aber ebenso Übung dazu: Auch ein musikalischer Mensch wird ohne Übung das Klavierspiel nicht erlernen...

Vielleicht gilt für diejenigen unter uns, die immer nur das "halbleere Glas" sehen auch die Empfehlung: Das Leben leicht zu nehmen (im Sinn von unbeschwert, unangestrengt) bedarf der Übung.

## **leicht...gängig**

Maschinen sind leichtgängig, oder Fahrräder.

Unser Leben funktioniert natürlich nicht wie eine Maschine! Und doch haben sich technische Metaphern in unserem Sprachschatz eingefunden, der sprichwörtliche "Sand im Getriebe" zum Beispiel. Es "knirscht" in Beziehungen; Gespräche sind "festgefahren"; etwas "rumort" (=lärm) in mir...

Wo ist das heilende "Öl", das uns wieder "flottmacht"?

Die Logotherapie hat sehr viel dazu beizutragen!

## **leicht...herzig:**

Dieser Begriff wird manchmal negativ gebraucht im Sinn von "oberflächlich, flatterhaft". Manchmal klingt er auch freundlicher: "unbeschwert, sorglos".

Wenn jemand leichten Herzens auf etwas verzichtet, dann nimmt er sich selbst nicht so wichtig. Dann kann er von sich selbst absehen. Hier sind wir bei den zentralen Begriffen der Logotherapie:

Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz.

## leicht...gläubig

Naiv, einfältig, unkritisch, dümmlich? Möglicherweise!

Andererseits: Wäre es nicht schön, vertrauensvoll(er) glauben zu können? Zum Beispiel, dass da etwas (einer) ist, das (der) mich hält.

Dass das Leben trägt.

Mich und alle, die mir am Herzen liegen.

Mich und alle, die vor mir gewesen sind und nach mir kommen werden.

Dass es gut ist, dass es mich gibt.

Dass ich sein darf.

Dass ich wertvoll bin,

jenseits aller Leistungen, die ich erbringe,

jenseits vom "Nutzen", den die Gesellschaft von mir "hat".

## Immer Leichtigkeit?

Natürlich nicht! Ohne die Kontrasterfahrung des Schweren würden wir das Leichte gar nicht wahrnehmen.

Leben ist *immer* ein Sowohl-Als auch.

Es gibt das Beispiel von Schülern, denen alles "zufliegt": Leicht übersehen sie den Punkt, an dem auch sie anfangen müssten sich anzustrengen ...

Aber es lohnt sich, den Schwerpunkt unserer Aufmerksamkeit einmal von dem Mühseligen, dem Sich-immer-wiederholenden auf das Andere zu richten, das in unserem Leben eben auch da ist.

### Wir beschweren uns mit vielen Dingen:

- Brauchen wir sie wirklich alle?
- (Siehe dazu: "Von der Eleganz der Einfachheit")

### Wir beschweren uns mit vielen Sorgen:

- Müssen wir sie *alle* tragen?
- Müssen wir sie alle *allein* tragen?
- Was können wir teilen, was loslassen, was abgeben?
- Müssen wir wirklich die *ganze* Welt schultern?

### Wir beschweren uns mit vielen Aufgaben:

- Was davon ist wirklich für uns gedacht?
- Was müssen wir? Was können wir? Was wollen wir?

Wir könnten die Ferienzeit / Urlaubszeit / Sommerzeit nutzen:

- Dinge tun, die "gestandene" Erwachsene eigentlich nicht tun:  
Seifenblasen pusten, Sandburgen bauen,....
- Die "Grünkraft der Natur" (Hildegard von Bingen) erfahren im Schauen, im Aufnehmen, ohne Nützlichkeitsgedanken.
- Ballast abwerfen, äußeren und inneren.

Kommen Sie "leicht" durch den Sommer!

Leicht zu leben,  
ohne Leichtsinn,  
heiter zu sein,  
ohne Ausgelassenheit,  
Mut zu haben,  
ohne Übermut,  
das ist die Kunst des Lebens.

*(Fontane)*

## Eleganz der Einfachheit

*(Aus: Zukunftsfähiges Deutschland , Studie des Wuppertal Instituts 1996 )*

Jenseits einer gewissen Anzahl werden die Dinge zu Zeitdieben. In einer Kultur, wo nicht nur 236 Gegenstände bekannt sind wie bei den Navajos, sondern wo jeder Haushalt durchschnittlich 10.000 Dinge zur Verfügung hat, da muss Zeitknappheit herrschen. Güter, große wie kleine, wollen ausgewählt, eingekauft, hingestellt, gebraucht, erlebt, gepflegt, aufgeräumt, entstaubt, repariert, verstaut und entsorgt sein; auch die schönsten und wertvollsten Gegenstände nagen unvermeidlich an der beschränktesten aller Ressourcen: der Zeit. Weil in den Wohlstandsgesellschaften die Zahl der Möglichkeiten – Güter, Dienste, Ereignisse – explodiert ist, doch der Tag in seiner konservativen Art weiterhin nur 24 Stunden hat, sind Hektik und Stress zur Signatur ihres Alltags geworden. Zeitknappheit ist die Nemesis, die Rachegöttin des Wohlstands.

Angesichts dieses Dilemmas lässt es sich vielleicht erklären, dass nur eine Minderheit von ungefähr 16 Prozent der Bevölkerung bei zusätzlichem Wohlstand einen Gewinn an Zufriedenheit erwartet. Befriedigung hat ja, genau besehen, zwei Dimensionen, eine materielle und eine immaterielle. Wer allerlei Lebensmittel einkauft und ein mehr-gängiges Menü zubereitet, hat einen materiellen Nutzen darin, dass er satt wird, aber den immateriellen darin, dass ihm das Kochen, vielleicht sogar mit anderen, Freude macht, das Essen gut gelungen ist und ihm eine gesellige Tafel Genugtuung bereitet. Diese alltägliche Erfahrung kann verallgemeinert werden.

Die meisten Güter entfalten erst ihren vollen Wert, wenn sie in Tätigkeit umgesetzt, erlebt, mit Anteilnahme begleitet und ausgekostet werden. Diese innere Befriedigung jedoch verlangt Weile. Und da tut sich das Dilemma auf: Zahlreiche Güter können der Zufriedenheit in die Quere kommen. Die Schlussfolgerung liegt auf der Hand: Materielle und immaterielle Befriedigung können nicht gleichzeitig maximiert werden, es gibt eine Grenze der Güterausstattung, jenseits derer die Zufriedenheit nicht mehr mitwächst. Mit anderen Worten: Viel-Haben tritt in Widerspruch zum Gut-Leben.

Es scheint fast so, als ob die Wohlstandsgesellschaft nach ihrem atemlosen Erfolg wieder Erfahrungen hervortreibt, die eine deutliche Resonanz mit den klassischen Lehren zur guten Lebensführung haben. Weisheitslehrer in Ost und West mögen zwar unterschiedlicher Auffassung über die Natur des Universums gewesen sein, doch empfahlen sie ziemlich einmütig, in der Lebensführung auf das Prinzip der Einfachheit zu achten. Das kann kein Zufall sein. Die Erfahrungen von Generationen zusammenfassend, ziehen sie den Schluss, dass der Weg zu einem gelungenen Leben schwerlich über die Ansammlung von Gütern führt. Weit von Selbstquälerei entfernt, bestehen sie darauf, Einfachheit als einen Teil der Lebenskunst zu betrachten.

Denn das Gegenteil zu einem einfachen Lebensstil ist in dieser Tradition keineswegs das luxuriöse, sondern das zerfaserte Leben. Eine Überzahl von Dingen verstopft den Alltag, zerstreut die Aufmerksamkeit, verzettelt die Energien und schwächt die Kraft, eine klare Linie zu finden. Leerlauf und Schrott sind Feinde des Glücks.

Wer den Kopf über der Warenschwemme halten will, dem bleibt sowieso nichts anderes als selektiver Konsum; und wer Herr seiner Wünsche bleiben will, der wird das Vergnügen entdecken, Kaufoptionen systematisch nicht wahrzunehmen. Das Plädoyer für Einfachheit hat also mehr mit der Ästhetik der Lebensführung zu tun als mit Moral; die Zersplitterung des Geistes ist die Gefahr, die im Überfluss steckt.

Wie bei der Kunst alles auf den maßgenauen, den beherrschten Umgang mit Farben und Tönen ankommt, so verlangt auch die Lebenskunst einen wohldosierten Umgang mit den materiellen

Reichtümern. Es gibt, mit anderen Worten, so etwas wie eine untergründige Verwandtschaft zwischen Genügsamkeit und Genuss. Henry David Thoreau muss das schon gewusst haben, als er am Walden Pond in sein Tagebuch kritzelte: „Ein Mensch ist reich in Proportion zu den Dingen, die sein zu lassen er sich leisten kann.“

## Nimm nur hinein, was Du brauchst

*(ingesandt von Robyn Handel)*

Eine Frau mit Zen-Erfahrung half ihrer etwas chaotischen Nichte, aus ihrem Haus in eine Wohnung zu ziehen. Die Frage war, was sie mitnehmen und was sie einlagern sollte.

“Was soll ich machen?” klagte die Nichte.

“Vielleicht solltest du die Wohnung im Zen-Stil möblieren”, schlug die Tante vor.

“Wie geht das?”

“Fang mit absolut leeren Räumen an. Stell dann hinein, was unverzichtbar ist, und lass alles andere eingelagert. Hol zusätzliche Sachen nur dann, wenn du sie unbedingt brauchst.”

“Das ist eine gute Idee für meine neue Wohnung” stimmte die Nichte zu.

Die Tante schwieg nachdenklich für einen Augenblick und sagte dann: “Es ist auch eine gute Idee für dein neues Leben – nimm nur das hinein, was du wirklich brauchst.”

## Gedicht

### Der JUNI

Die Zeit geht mit der Zeit: Sie fliegt.  
Kaum schrieb man sechs Gedichte,  
ist schon ein halbes Jahr herum  
und fühlt sich als Geschichte.

Die Kirschen werden reif und rot,  
die süßen wie die sauern.  
Auf zartes Laub fällt Staub, fällt Staub,  
so sehr wir es bedauern.

Aus Gras wird Heu. Aus Obst Kompott.  
Aus Herrlichkeit wird Nahrung.  
Aus manchem, was das Herz erfuhr,  
wird – bestenfalls – Erfahrung.

Es wird und war. Es war und wird.  
Aus Kälbern werden Rinder  
und, weil's zur Jahreszeit gehört,  
aus Küssen kleine Kinder.

Die Vögel füttern ihre Brut  
und singen nur noch selten.  
So ist's bestellt in unsrer Welt,  
der besten aller Welten.

Spät tritt der Abend in den Park,  
mit Sternen auf der Weste,  
Glühwürmchen zieh'n mit Lampions  
zu einem Gartenfeste.

Dort wird getrunken und gelacht.  
In vorgerückter Stunde  
tanzt dann der Abend mit der Nacht  
die kurze Ehrenrunde.

Am letzten Tische streiten sich  
ein Heide und ein Frommer,  
ob's Wunder oder keine gibt.-----  
Und nächstens wird es Sommer.

*(Erich Kästner)*

## Einladung zum Studientag am 8. September 2012

Liebe Freundinnen und Freunde der Logotherapie!

Herzliche Einladung zum Studientag 2012. Hier kann man sich mit Logotherapeutinnen und –therapeuten unterhalten und Fragen stellen.

Wir treffen uns im Mittelrheintal:

**56349 Kaub**

**CVJM-Gästehaus Elsenburg, Adolfstr. 14**

**10.00 Uhr Parkplatz vorhanden**

Treffpunkt im CVJM-Gästehaus mit einer Tasse Kaffee (Stehkaffee 2,00 €). Wenn wir uns alle gefunden und begrüßt haben, werden wir den Fußweg zur **Burg Gutenfels** anstreben und ein Teilstück Rheinsteig (nicht so steil) gehen. Auf Schritt und Tritt überrascht der **Rheinsteig** mit einmaligen Erlebnissen am Wegesrand mit zauberhaften Blick auf den **Pfalzgrafenstein** (ehemalige Zollstation bei Kaub). Es gibt viel Zeit für intensive Gespräche zum gegenseitigen Kennenlernen - die Basis für glückbringendes Miteinander.

Zurück im CVJM-Gästehaus Elsenburg gibt es **Kaffee und Kuchen** (3,50 €). Ein besonderer Vortrag folgt von **Prof. Ochsmann** zum Thema „**Logotherapie**“ im Extra-Seminarraum.

18.00 Uhr Buffet für alle: Vorspeise: Schinken-Melonen-Variationen, Salatplatte mit 2 verschiedenen Dressings, mediterraner Auflauf; Hauptgang: Wildragout mit Birnen und Preiselbeeren, Lachsfilet an Rieslingsauce, Spinatnudeln, Reis oder Klöße, Dessert: Mousse au Chocolate, Apfelschichtspeise, Rote Grütze mit Vanillesoße ca. 22,00 € pro Person.

Zu guter Letzt ein gemütliches Beisammensein mit fröhlichem Programm: Singen, Geschichten Vorlesen. Alle Teilnehmer können ihre lustigsten oder komischsten Seiten zum Vorschein bringen. Spiele und Lieder sind gefragt! Wer hat was? Wer kann ein Instrument spielen? Der Witz und der Humor sind die lächelnde Trotzmacht des Geistes.

**Mit dem Auto:** Fahren Sie rechtsrheinisch von Koblenz oder von Wiesbaden kommend die B 42 entlang bis nach Kaub. In Kaub hinter dem Fähranleger (links aus Richtung Koblenz) - aus Richtung Mainz: direkt rechts hinter dem Bahnhof Kaub, unter dem Bahndamm hindurch; sofort wieder rechts bis zum "Dicken Turm". Hier geht es links die Adolfstraße hinauf (22 % Steigung). Oben auf der ersten Ebene finden Sie rechts unseren Parkplatz und unser Haus.

**Mit der Bahn: Frankfurt - Kaub via 25010.**

Wer benötigt eine Mitfahrgelegenheit? Bitte bei der Anmeldung angeben! Übernachtung ist für wenige Teilnehmer möglich.

Gäste, die sich mit dem Ideen- und Gedankengut von Viktor E. Frankl vertraut machen wollen, sind herzlich willkommen!

Anmeldungen an Helga Lier-Bernsee E-Mail: [lier-bernsee@web.de](mailto:lier-bernsee@web.de), Tel. 06131-220034

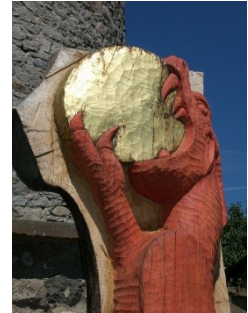
Um für den 8. Sept. 2012 gut planen zu können, bitte ich Sie, mir bis zum 15. August 2012 schriftlich mitzuteilen, ob Sie teilnehmen werden.



## Besondere Orte im Odenwald Teil 11: Drachen im Odenwald

(von Carsten Ulrich)

Als ich mir Gedanken zum Thema „Leichtigkeit“ in Verbindung mit dem Odenwald gemacht habe, sind mir Drachen eingefallen. Ein Mythos (oder doch mehr?), der auch bei uns modernen Menschen im Kopf herumschwirrt. In einigen Kulturen haben Drachen einen festen Platz. So auch im Odenwald. Außer dass es mehrere Quellen gibt, die Siegfriedsquelle heißen, an denen Siegfried den Drachen getötet und in seinem Blut gebadet haben soll, gibt es in Lindenfels sogar ein Drachendomuseum. Das Museum beschäftigt sich mit Drachendarstellungen aus aller Welt, wie z.B. Drachen des Westens und des Ostens. Es ist eine Sammlung von Figuren und Bildern von Drachen von früher, aber auch aus heutiger Zeit zu sehen. Auch für Kinder kann es spannend sein, sich mit den Drachen im Museum zu beschäftigen. Im Außengelände des Museums und in einem Turm der Stadtmauer finden sich weitere Drachenskulpturen (siehe oben). Darüber hinaus finden sich in ganz Lindenfels Drachen. Wer sich für Drachen interessiert, sollte Lindenfels auf jeden Fall besuchen. Neben dem Drachendomuseum gibt es eine schöne Altstadt und mitten im Ort eine Burgruine, die besichtigt werden kann.



So wie ich mir Drachen vorstelle, bzw. wie sie oft in Büchern und Filmen dargestellt werden, bewegen sie sich und fliegen mit einer **Leichtigkeit**. Sie bewegen sich trotz ihrer Größe sehr elegant und strahlen eine Macht aus. Dabei können die Drachen für das Gute, aber auch für das Böse stehen. Sie können mächtige Verbündete im Kampf oder eine Gefahr sein. Spannend sind auch die Drachentöter, die das Böse bekämpfen, das sich in Form von Drachen vor sie stellt. Ich finde, Drachen stellen ein starkes Symbol dar, besonders auch für den modernen Menschen, der gegen mächtige Widerstände - innere, wie äußere - kämpfen muss, um seinen (sinnerfüllten) Weg zu gehen.

Drachendomuseum:

[www.deutsches-drachendomuseum.de](http://www.deutsches-drachendomuseum.de)

Comic-Empfehlung:

[www.splitter-verlag.eu/fantasy/die-legende-der-dracheneritter.html](http://www.splitter-verlag.eu/fantasy/die-legende-der-dracheneritter.html)



*Drache in Lindenfels*

## Termine

Alle Veranstaltungen für 2012

siehe [www.logotherapie-mainz.de](http://www.logotherapie-mainz.de)

## Hörtipps

### **SWR2 Glauben: Die Leichtigkeit des Meditierens**

*(Hinweis von Helga Lier-Bernsee)*

Sendung vom Donnerstag, 07.06.2012 | 12.05 Uhr

Von Petra Pfeiffer

Wie lange kann ich still auf meiner Meditationsbank ausharren? Gelingt es mir, auftretende Schmerzen wegzuatmen? Kann ich mich komplett von störenden Gedanken frei machen? Viele Meditierende messen ihre Fortschritte an solchen Äußerlichkeiten. Aber viel wichtiger scheint es zu sein, beim Meditieren Freude zu entwickeln. Wer sich nur quält, findet bestimmt nicht zur ersehnten Ruhe oder gar zur Erleuchtung oder dem Eins-Sein mit dem göttlichen Urgrund, sagen erfahrene Meditationslehrer. Die Kunst sei, Anstrengung und Lockerheit in Balance zu bringen. Das gelte für fernöstliche Meditationsformen genauso wie für christliche.

### **Vortrag von Professor Dr. med. Rolf Verres / Feuer – Erde – Wasser – Luft**

*(Hinweis von Helga Lier-Bernsee)*

Naturerleben als Resonanz und als Inspiration. Mit musikalischen Beispielen am Konzertflügel. Zu den Quellen von Humor gehört die Besinnung auf elementare Bedeutungen von Metaphern. "Wir leben im Durchzug der Elemente". Ausgehend von dieser Aussage von Paracelsus möchte ich einige Möglichkeiten des Umgangs mit Metaphern ausloten, die dazu geeignet sind, unsere Fantasie zu beflügeln und so auch die Originalität und Kreativität unserer Sprache anzuregen. Das Feuer: Lichter der aufgehenden Sonne. Farbige Wärme. Lodern. Prasseln. Elektrizität, Funken, Inspiration. Die Erde: Wüsten, Höhlen, Täler, Gipfel. Bodenschätze. Das Wachsen, Blühen und Vergehen. Das Wasser: Schmelzendes Eis. Tropfen beginnen zu fließen. Regen, Tränen, Wellen, Wogen. Ozeanische Weite. **Die Luft: Leichtigkeit**, das Flüchtige, die Atmosphären. Schweben und Fliegen. Stimmen in der Finsternis. Welten der Träume, des Spielens, der Luftsprünge und der Klarheit.

Im Vortrag und im Workshop wird nachvollziehbar gemacht, wie Metaphern in der Sprache der Musik klingen können. Die hier thematisierten Metaphern wirken möglicherweise dann besonders "einleuchtend", wenn sie wie Kontaktstellen zur Tiefendimension der Existenz anmuten.

Professor Dr. med. Rolf Verres: Diplom-Psychologe, ist Facharzt für psychotherapeutische Medizin. Ordinarius und Ärztlicher Direktor des Instituts für Medizinische Psychologie im Zentrum für Psychosoziale Medizin an der Heidelberger Universitätsklinik. Studium der Medizin und Psychologie in Münster, Hamburg, Heidelberg und Stanford/USA. Promotion 1977, Habilitation 1986. 1987 bis 1991 Professor für Medizinische Psychologie am Universitätskrankenhaus Hamburg-Eppendorf. Forschungsschwerpunkte: Subjektive Krankheitstheorien, Psychoonkologie, Gesundheitspsychologie, Analysen gesundheitsfördernder bzw. gesundheitsschädlicher Strukturen in Kliniken, Musiktherapie.

**Vortrag beim Kongress "leben und lachen" – Humor als Therapeutikum, 30 Jahre DGLE (Deutsche Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse e.V.) vom 04. - 06.Mai 2012 in Ludwigsburg, ca. 59 Min. auf 1 CD oder 1 DVD (zu bestellen bei Auditorium Netzwerk, 10.-€)**

## Buchtipps zum Thema "Leichtigkeit"

(Empfehlung von Anneliese Handel)

*Bilderbücher* als Tipp für logotherapeutisch gebildete – und somit ernsthafte und sinnorientierte - erwachsene Menschen?

- Ja!
- Jedes Buch ist auf seine Art künstlerisch ausgeführt, durchaus anspruchsvoll, dabei aber bunt und leicht: Richtige "Fröhlichmacher"!

**Mies van Hout / Heute bin ich** (Aracari Verlag, ca. 15.-€)

Das Buch stellt Gefühle vor. Auf jeder Doppelseite schwimmt ein Fisch, der eine bestimmte Befindlichkeit verkörpert. "Heute bin ich..." , nämlich so: verärgert oder glücklich, neugierig oder böse, verliebt oder gelangweilt. Insgesamt zwanzig Gefühle werden so in Szene gesetzt.

Leuchtende Farben, ausdrucksstarke Bilder: ein wunderschöner Band!

**Christian Morgenstern / Die Mausefalle** (Verlag Hanser, ca. 13.-€)

Ein ganzes Buch für ein einziges Gedicht? Auch das hat seinen Reiz, wenn es von **Peter Schössow** illustriert ist. Er folgt zwar unaufdringlich dem Text, unterstreicht aber die Komik des Gedichtes nicht nur, sondern steigert sie.

Hübsch für den eigenen Bücherschrank, aber gleichermaßen geeignet als promille-freies und nicht verwelkendes Mitbringsel bei Einladungen.

**Ursus Wehrli/ Die Kunst, aufzuräumen** (Verlag Kein & Aber, ca. 17.-€)

Nach den beiden Büchern "Kunst aufräumen" und "Noch mehr Kunst aufräumen" gibt es nun diesen dritten Band, der demselben Muster folgt: Es wird eine Situation gezeigt, deren Elemente auf der nächsten Buchseite aufgeräumt werden.

Ich persönlich finde diesen Band besonders gelungen.

Oder wären Sie schon auf die Idee gekommen, eine Tüte Pommes "aufzuräumen"?

Oder ihre Einkäufe im Supermarkt nach Farben zu sortieren? Oder einen geschmückten Weihnachtsbaum "in Ordnung" zu bringen?

Besonders pfiffig sind die Innenseiten der Buchdeckel: Vorne das übliche Schreibtischchaos, hinten die "pedantische" Version.

Sie werden Ihre Freude daran haben!

Wie viele Dinge es doch gibt, die ich nicht brauche!

(Sokrates)

## Internettipps

### Mit Leichtigkeit Bücher lesen:

*(Hinweise von Helga Lier-Bernsee)*

[gutenberg.spiegel.de](http://gutenberg.spiegel.de) (ohne www davor) lautet die etwas ungewöhnliche Adresse des größten deutschsprachigen Literaturarchivs. Es enthält über 5.700 Romane, Erzählungen, Novellen und Dramen, über 8.000 Märchen, Fabeln und Sagen sowie 21.000 Gedichte von mehreren hundert Autoren: Klassiker, Dichter, Forscher und Philosophen, von der Antike bis ins 20. Jahrhundert. Mehr als 2.000.000 Buchseiten sind seit dem Projektbeginn ins Archiv aufgenommen worden, das jeden Monat um 60 neue Werke wächst. Das Projekt Gutenberg-DE veröffentlicht Werke, deren Copyright abgelaufen ist (Autor und ggfs. Übersetzer sind länger als 70 Jahre tot).

In dieser Datenbank zu finden:

**Karl Storck / Mozart** – Sein Leben und Schaffen

In dieser Biografie wird die Leichtigkeit spürbar, mit der ein Genie große Kunst schafft.

## Ausblick

Die nächsten Logo-News erscheinen im September 2012.

Das Thema der nächsten Ausgabe lautet: **"Hauptstraßen zum Sinn – Schöpferische Werte"**.

Beiträge bitte bis Ende August an:

E-Mail: [al.handel@yahoo.de](mailto:al.handel@yahoo.de)

Mitarbeit, Kritik und Anregungen sind ausdrücklich erwünscht!

Mit herzlichen Wünschen für eine gute Sommerzeit grüßt das Redaktionsteam:

Anneliese Handel (Text) und Klaus-Dieter Handel (Technik)