

Elisabeth Lukas

Reinhardt Wurzel

Gesundheit bewahren – Krankheit bewältigen

Ermutigung und Trost



VERLAG NEUE STADT
MÜNCHEN · ZÜRICH · WIEN

2024, 1. Auflage

© Alle Rechte bei Verlag Neue Stadt GmbH, München

Coverabbildung: © winyu – stock.adobe.com

Gestaltung und Satz: Reinhardt Wurzel und Neue-Stadt-Grafik

Druck: Buchdruck-Zentrum, Prüm

ISBN 978-3-7346-1334-0

www.neuestadt.com

Inhalt

Einleitung	9
Übersehene Vorboten	13
Ein Spiegel mit Flecken	17
Der „ganze Mensch“	29
Ist Krankheit zu verhindern?	41
Guter Schlaf ist Gold wert	53
Das Phänomen der Laienätiologie	67
Geschenk ist alles	83
Die Liebe aber ist am größten	93
Vorsicht bei der Beurteilung	107
Danken und Verzeihen	117
<i>Fotonachweise</i>	132
<i>Vita der Autoren</i>	133
<i>Buchtipps</i>	134

Übersehene Vorboten

Reinhardt Wurzel: Das geschilderte Naturschauspiel dient mir als zugegebenermaßen ungewöhnliche Hinführung zu einem nicht einfachen Thema. Einem Thema, dem Elisabeth Lukas und ich in diesem Buch auf entsprechend ungewohnte Art begegnen wollen. Viele berührende Erlebnisse und eben auch Naturschauspiele bleiben nicht nur lange im Gedächtnis, sondern bieten auch Gleichnisse an, die eine tiefere Bedeutung beinhalten. Sie symbolisieren unterschiedlichste Stationen im Leben. In meiner täglichen Praxisarbeit erfahre ich von einer Vielzahl an Schicksalsschlägen und guten Fügungen. Von den Wunden und Narben, die Ereignisse mit sich bringen, aber auch von der unbeschreiblichen Intensität, die im Erfahren von Leid und Freude liegt. Die Bewertung eines Ereignisses gibt schnell die nachfolgende psychische und physische Richtung vor, denn das Maß an Ohnmacht oder Zuversicht, Verzweiflung oder Hoffnung verändert unseren weiteren Lebensweg. Bis Not sich wendet, hin zu seelischer und/oder körperlicher Genesung, strapaziert uns oft eine lange Reise durch viele Wellenberge, durch ein Auf und Ab; eine Lebensreise, die sich bei jedem anders gestaltet.

Ein Vulkanausbruch gehört mit zum Beeindruckendsten, was geologische Kräfte offenbaren, denn er kommt meist plötzlich und unerwartet. Er kann von schweren Erdbeben begleitet werden, wenn blockierte Kontinentalplatten am Fluss ihrer Bewegung gehindert werden.

Auch unser Leben, unsere Seele und der Körper sind gleichsam in fließende Kreisläufe eingebettet, also in Spannungsfelder, die unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit ausmachen. Bewegung bedeutet: „Es ist alles im Fluss!“, ohne Staus, alles darf sich anpassen und verändern. Erstarrung dagegen stört und bringt am Ende den Tod.

Erkrankungen können wichtige Hinweise geben. Eine Erkrankung ist ein Ereignis, das uns oft unerwartet trifft, insbesondere dann, wenn wir vorherige Warnzeichen übersehen haben. So ist eine Krankheit nicht selten ein Zustand, der uns bewusst machen will, dass wir das Gleichgewicht unseres inneren Seelengefüges verloren haben. Die Balance und Harmonie unserer seelischen Kräfte ist dahin. Wenn der Körper diesen Verlust nachvollzieht, wird er sozusagen zum Mahner. Der Zustand der Krankheit zwingt uns zum genaueren Hinsehen, wenn der bisherige Fluss unseres Lebens mit all seinen Aktivitäten jäh unterbrochen wird.

Haben wir das einmal erkannt, ändert sich unsere Einstellung zu den Krankheitssymptomen. Sie sind nicht mehr unsere Feinde, sie müssen nicht mehr nur bekämpft und unterdrückt werden. Wir erkennen in den Symptomen Helfer, die uns das

„Fehlende“ im Leben finden lassen, um dadurch unser eigentliches Kranksein zu überwinden. Die Symptome können uns durchaus mit Härte und Intensität aufsuchen, doch sie sollen uns mitunter wieder auf den richtigen Weg führen: hin zu einem sinnvollen Lebensstil im Rahmen fortwährender Entwicklung und Bewussterwerden. Entwicklung im Leben beruht ja auch auf der kontinuierlichen Veränderung und Verbesserung unserer Sichtweise. Manche Krankheit ist schlichtweg Unordnung! Psychisch oder physisch oder beides, verbunden mit einem wie immer gearteten Ohnmachtsgefühl. Das verlangt nach Umgestaltung!

Freilich ist unser Leben in vielen Bereichen einem äußeren Wandel ausgesetzt. Denken wir etwa an die Veränderungen des Ernährungsverhaltens. Vor hundert Jahren wendeten wir in unserer Gesellschaft rund 40 Prozent des Einkommens für Lebensmittel auf. Heute sind es nur noch etwa 9 Prozent. Die Krankheitskosten je Einwohner aber sind erheblich gestiegen. Bemerkenswerterweise wissen viele Menschen mehr über ihr Auto und dessen adäquate Behandlung Bescheid als über die ihres Körpers. Ein Auto mit schlechtem Benzin zu füllen, würde kaum jemand zulassen – bei der Wertigkeit seiner Ernährung kann man jedoch jahrzehntelang wegschauen. Selbst Studierende der Medizin lernen wenig über gesunde Lebensmittel und ihre Wirkung.

Wir essen nicht nur billiger, sondern über die Jahre betrachtet vielfach auch schlechter. Produzieren heute Fabriken mit langen Listen an Zusatzstoffen, Bergen von Süßungsmitteln, Salz

und Fett einen Großteil unserer Nahrung, so wuchsen früher nahezu alle Lebensmittel auf dem Acker und landeten überwiegend naturbelassen auf dem Teller. Allein in den vergangenen zehn Jahren ist der Umsatz von Fertiggerichten in Deutschland von sechs auf über neun Milliarden Euro gestiegen, ein Zuwachs von 50 Prozent. Auch das trägt dazu bei, dass hierzulande mehr als die Hälfte der Menschen übergewichtig sind¹ und an diversen Zivilisationskrankheiten leiden.

Warum handeln wir oft so wenig gesundheitsbewusst? Sind Ignoranz und Bequemlichkeit die ausschlaggebenden Faktoren oder gibt es noch andere? Meine geschätzte Koautorin Elisabeth Lukas, langjährige Psychotherapeutin und Ausbilderin hunderter Logotherapeutinnen und Logotherapeuten, hat dazu gewiss einiges zu sagen.

♦ ♦ ♦

Zum Nachdenken:

„Lebe so, als ob du zum zweiten Mal lebstest
und das erste Mal alles so falsch gemacht hättest,
wie du es zu machen – im Begriffe bist!“
(Viktor E. Frankl)

♦ ♦ ♦

¹ Laut Robert-Koch-Institut haben 53,5 % der Erwachsenen in Deutschland Übergewicht (Stand 2023).

Ein Spiegel mit Flecken

Elisabeth Lukas: Meiner Antwort möchte ich mich auf Umwegen annähern. In den zurückliegenden Krisenjahren ging in der freien westlichen Welt das Unwort von den „gespaltenen Gesellschaften“ um und sorgte reichlich für Aufregung und Konflikte. Nicht nur Soziologen beobachten eine wachsende Polarisierung. Das liegt auch daran, dass viele Sachverhalte sozusagen ein Janusgesicht haben, das heißt, man kann sie unterschiedlich – teilweise sogar gegensätzlich – betrachten und beurteilen. Dies erhöht in Krisenzeiten die allgemeine Unsicherheit. Es werden allerhand widersprüchliche Lösungsmodelle angeboten, und niemand weiß genau, wem er glauben kann und darf.

So war und ist es auch in der Gesundheitsbranche, und das betraf nicht erst das Scharmützel zwischen Impfbefürwortern und Impfgegnern in der Covid-Pandemiezeit, sondern hat eine lange Tradition im Verhältnis zwischen der Schulmedizin und den Naturheilkundlern oder ähnlich kontrastierenden Gruppierungen. Es ist irritierend, wenn vieles für das eine und vieles für das andere spricht; und

außerdem dauert es in der Wissenschaft stets eine gute Weile, bis Irrtümer als solche klar erkannt werden. Selbst das obige Zahlenbeispiel meines Koautors über die seit hundert Jahren gesunkenen Ausgaben für Lebensmittel kann verschieden interpretiert werden. Seine Argumente haben durchaus ihre Berechtigung. Dennoch könnte man einwenden, dass es ein Fortschritt ist, wenn nicht mehr hauptsächlich für die Nahrungsbeschaffung gearbeitet werden muss, sondern, zumindest in unseren Ländern, Ressourcen für Ausbildung, Kultur, Reisen oder Sport zur Verfügung stehen. Man könnte ferner zu bedenken geben, dass die Generation vor hundert Jahren eine wesentlich kürzere Lebenserwartung hatte als unsere heutige Generation – was die These von ihrem gesünderen Dasein nicht stützt. Oder dass das Essen konservierter Feldprodukte in den kalten Wintermonaten ohne Einfuhr von Zitrusfrüchten und anderem Obst doch recht vitaminarm war. Oder dass die heutigen Frauen, die immer noch die Hauptlast des Haushalts zu stemmen haben, froh sind, wenn sie Brot und Nudeln nicht selbst herstellen müssen, sondern fertig einkaufen können.

Es geht weder Reinhardt Wurzel noch mir darum, uns in dieser komplexen Situation und Meinungsvielfalt einfach auf die eine oder die andere Seite zu schlagen. Wir haben beide jahrzehntelang in unseren Berufen kranke Menschen



Glücklich, wer – auch mit der Hilfe anderer –
Wege findet, seine Last zu tragen.

(Lastenfahrzeug zwischen al Chasab und Mascat, Oman)

betreut, uns ihre Nöte zu Herzen genommen und therapeutisch unser Bestes zu geben versucht. Aus diesem Erfahrungsfundus schöpfend möchten wir Mut machen, das Leben trotz seiner Krankheitsanfälligkeit zu bejahen und zu bewältigen, sei es, um Krankheit wenn irgendwie möglich von vornherein zu verhüten, sei es, um sie zu besiegen, oder sei es, um eine Krankheit – wenn es denn sein muss – tapfer zu ertragen und sich durch sie nicht von sämtlichen Sinnbezügen abschneiden zu lassen. Wir alle sind nun einmal sterbliche Wesen, und auch die stabilste Gesundheit ist letztlich eine Leihgabe mit Ablaufdatum. Deswegen hat mein Koautor mit dem „Hinsehen“ recht:

Besser, wir sehen früher hin,
was unserem Organismus wohl bekommt,
als zu spät.

Bevor ich auf die brennende Frage eingehe, warum es mit dem rechtzeitigen „Hinsehen“ oft hapert, möchte ich mir einen *kleinen Exkurs über Psychosomatik* erlauben, um Basiswissen aufzustocken. Diesbezüglich habe ich von meinem Lehrer Viktor E. Frankl, dem Begründer der Logotherapie, der ein blendender Differentialdiagnostiker war, viel gelernt.

Es ist erwähnt worden, dass unser Körper von seelischen Turbulenzen angegriffen werden kann und dass in solchen Fällen körperliche Unstimmigkeiten (also Krankheiten) seelische Unstimmigkeiten (etwa schlechte Essge-

Elisabeth Lukas: Die Frage nach dem „ganzen Menschen“, also nach dem Menschenbild, das wir uns im Laufe der Zeit aneignen, ist tatsächlich in höchstem Maße relevant für unser jeweiliges Denken, Handeln und Fühlen.

Verstehen wir uns zum Beispiel als sehr abhängig von äußeren Umständen, inneren Erbanlagen und den sozialen Geflechten, in die wir eingebettet sind, dann lähmt dies unsere Initialkraft. Wozu sollen wir etwas unternehmen, wozu uns mit etwas abplagen, wenn sowieso Mächte außerhalb unseres Willens unsere Geschicke lenken? Deterministische Hypothesen generieren fatalistische Einstellungen.

Verstehen wir uns im Unterschied dazu als aktive Mitgestalter unserer eigenen Entwicklung und des winzigen Radius an Mit- und Umwelt, auf den wir einwirken können, dann stellt sich sehr viel eher Vorsicht und Behutsamkeit in unserem Handlungsspektrum ein, weil das Gewährwerden des eigenen bisschen Freiraums – der in gewisser Hinsicht herrlich ist! – zugleich das Gewährwerden des eigenen bisschen Verantwortlichkeit – die in gewisser Hinsicht furchtbar ist! – nach sich zieht.

Herrlich und furchtbar ... – welch ein seltsames Gebräu, um den Status des spezifisch Humanen zu umschreiben, und dennoch: wie zutreffend! Ist uns doch das große Los zuteil geworden, die Welt in Nuancen verändern zu kön-

nen, und gleichzeitig damit die schwere Bürde auferlegt worden, sie positiv und nicht negativ zu verändern, worum bis auf den heutigen Tag im Schweiße unseres Angesichts gerungen werden muss.

Beides, das große Los und die schwere Bürde, verdanken wir unserer geistigen Dimension, die neben der somatischen und der psychischen Dimension eben den „ganzen Menschen“ ausmacht.

Wären wir nur körperlich-seelische Wesen wie die Tiere, dann gäbe es keine Willensfreiheit, aber auch kein Einstehen-Müssen für unsere Taten, kein persönliches Gewissen und keine „Moral“, wie es mein Koautor formuliert hat, kurz, keine Suche nach Sinn bis hin zur unaufhörlichen Suche nach einem allumfassenden ersten und letzten Sinn der Schöpfung, wie immer wir ihn definieren mögen.

Kehren wir damit zurück zum angerissenen Thema der Psychosomatik.

Nicht umsonst hat Frankl es bevorzugt, von einer *Noopsycho-somatik* zu sprechen, wobei er die zusätzliche Vorsilbe vom griechischen Wort „Nous“ (= Geist) ableitete. Nur wenn das Zusammenspiel von Körper, Seele *und* Geist in den ärztlichen Fokus gerückt wird, kann sich ein medizinisch-therapeutischer Ansatz als ganzheitlich deklarieren. Anderenfalls wird eine ganze Dimension menschlichen Seins ausgeklammert, was aber peripher nicht unbedingt

negativ sein muss. Genauso, wie bei einer Operation die nicht zu behandelnden Körperteile abgedeckt werden und nur die zu operierende Stelle in greller Lichtbestrahlung vor den Augen des Chirurgen liegt, genau so kann es nötig sein, einen einzelnen Defekt zu Behebungszwecken herauszugreifen und eine Weile isoliert zu behandeln. Danach empfiehlt es sich jedoch, den Patienten wieder in seiner Persönlichkeit und Menschlichkeit ins Visier zu nehmen und zukunftsweisend zu beraten.

• • •

Nicht zu verwechseln: „psychogen“ und „psychosomatisch“!

Zum dimensionalen Zusammenspiel in Krankheitsfällen hier ein paar aufklärende Informationen für Laien. Zunächst dies: „Psychogen“ ist *nicht* identisch mit „psychosomatisch“ – eine häufige Verwechslung in nichtärztlichen Gremien.

Psychogen bedeutet, dass eine Krankheit psychisch verursacht worden ist, also zum Beispiel durch unangemessen massive Ängste oder Hineinsteigerungen in Zorn und Wut. Auch histrionische (= Aufmerksamkeit heischende), demonstrative Selbststörungen des vegetativen Nervensystems und mutwillige Selbstverletzungen zählen dazu.

Psychosomatisch hingegen bedeutet, dass zwei „Schwächungsfaktoren“ aufeinandertreffen, und zwar ein somatischer und ein psychischer.

Der somatische Faktor besteht in einer latenten Vorschädigung, wie sie mein Koautor als „schon lange unbemerkt im Gange seiend“ anskizziert hat. Kein menschlicher Körper ist perfekt. Sogar junge Menschen tragen schon irgendwelche kleinen Vorschäden in sich, sozusagen Anfälligkeiten, die noch nicht virulent geworden sind. Diese können viele Jahre hinreichend kompensiert werden, denn unser Immunsystem ist erstaunlich tüchtig und vermag etliches an Minidefiziten auszugleichen.

Doch dann tritt in einer prekären Situation ein psychischer Stressfaktor ein, der bohrend genug ist, um aus den Vorschäden einen veritablen Schaden zu machen. Das ist etwa der Grund, warum bei schockierenden Ereignissen mitunter alle Mitglieder einer Familie krank werden – aber jeder an einer anderen Körperstelle. Während die Mutter mit Migräneanfällen kämpft, bekommt der Vater eine Herzattacke und die Oma Darmbeschwerden ... Eben jeder und jede an seiner/ihrer vorgeschädigten Schwachstelle. Manchmal bleibt bloß ein Familienmitglied gesund, nämlich dasjenige, das sich liebevoll um die übrigen kümmert. Es hat quasi einen „geistigen Schutzschild“, von dem noch die Rede sein wird.

Auf einer Ärztetagung habe ich einmal ein sehr illustratives Gleichnis gehört, das ich an die Leserinnen und Leser weitergeben möchte.

Angenommen, ein Dachziegel hat einen Haarriss (= die körperliche Vorschädigung). Plötzlich bricht ein Sturm los (= der psychische Stressfaktor). Logisch, dass dieser eine Dachziegel im Sturm zerbricht.

Ist der Haarriss an seinem Zerbrechen schuld? Nein, denn ohne Sturm ist der Ziegel trotz Haarriss seit Langem intakt geblieben.

Ist der Sturm an seinem Zerbrechen schuld? Nein, denn alle anderen Ziegel haben das Unwetter tadellos überstanden.

Schuld am Kaputtgehen des Ziegels ist zweifellos *das Aufeinandertreffen von Haarriss und Sturm.*

So weit die bildhafte Erklärung für psychosomatische Erkrankungen.

Aber – und nun schwingen wir uns zu Frankls genialer Ergänzung auf – bisher haben wir bloß zwei Dimensionen des Menschseins unter die Lupe genommen: Körper und Psyche. Welche Rolle kommt der geistigen Dimension in einem solchen Geschehen zu? Auch dazu hat mein Koautor bereits ein paar Stichworte geliefert, als er von „charakterli-

Und wenn jemand ganz und gar „ausgeliefert“ ist?

Was aber ist mit jenen, die sich nicht mehr auf irgendetwas hintrimmen können, die völlig ausgeliefert in totaler Abhängigkeit darniederliegen? Können auch sie noch irgendeinen Sinn erfüllen?

Und ob! Und zwar allein durch ihr Dasein und Sosein! Gehört es doch zu den glanzvollsten urmenschlichen Errungenschaften, dass die Armen, Schwachen und Unfähigen von der Gesellschaft mitgetragen und mitversorgt werden, leider nicht immer in dem Maße, wie es wünschenswert wäre, doch immerhin: Was in keiner Tierpopulation üblich ist, dazu hat sich das menschliche Wesen in einem Jahrtausende währenden Prozess überwunden: *einander zu helfen, wo Hilfe gebraucht wird.*

Und dies ist mehr als die Entwicklung von Sozialkompetenz, es ist wirklich eine Art Herzensbildung, die sich (wenngleich zögerlich) herauskristallisiert als ein spezifisch humanes Agens: Sie ist uns sozusagen „vom Geist mit eingehaucht“.

Das bedeutet: Ausgerechnet jene, die Ärmsten, die Hilflosesten, die Kränksten von allen, locken das Beste und Nobelpste hervor, das die Menschheit jemals in ihrer Kulturgeschichte hervorgebracht hat, nämlich die bedingungslose Liebe zueinander.

Vom Willen zum Frieden

Wir stehen mitten in diesem langen Prozess, und Rückschläge erschüttern uns immer wieder von Neuem. Wenn mein Koautor propagiert, dass wir in Harmonie mit dem gewaltigen Universum schwingen sollten, so wird manch einer spöttisch anmerken, dass es bereits begrüßenswert wäre, wenn auf dem „Staubkorn im All“, genannt Erde, wenigstens die Harmonie zwischen Nachbarn oder gar zwischen Nachbarvölkern gelänge.

In der Tat ist auch der Friedenswille der sozialen Kompetenz noch übergeordnet. Eine Kompetenz hat man oder man hat sie nicht, aber zum Friedenswillen kann man sich – notfalls wider alle Vernunft – *entschließen*.

Man kann. Doch es ist verflixt schwer. Denn um den Frieden zu erhalten bzw. wiederherzustellen, muss man sämtliche Waffen verschrotten und Drohgebärden unterlassen, zu vielen Verzichten bereit sein und sehr viel Hämehalten, man muss verzeihen und Opfer bringen können und sich, wenn unumgänglich, in die Straße der Verlierer statt der Sieger einreihen. Das widerstrebt unseren animalischen Instinkten und vereinbart sich nicht mit unseren alt-hergebrachten Traditionen.

Einen beständigen Mahner zum Frieden haben wir allerdings auf unserer Seite, und das ist *das Wissen um unsere*

Sterblichkeit. Was wird am Ende zählen? Nichts, was wir je erkämpft und durchgesetzt haben, wird in unseren Händen verbleiben. Die Straßen der Sieger und der Verlierer werden miteinander verschmelzen.

Der Dichter Leo Tolstoi berichtet in einer seiner Volkserzählungen von dem Bauern Pachom, dem beim Volksstamm der Baschkiren angeboten wird, so viel Land preisgünstig zu erwerben, wie er an einem Tag umlaufen kann. Der Bauer rennt in seiner Gier gehetzt davon, um tunlichst viele Wiesen und Äcker zu umrunden, pausiert nicht, verausgabt sich total, stolpert keuchend mit letzter Kraft zurück und bricht tot zusammen.

Leo Tolstoi stellt zum Ende seiner Geschichte die Frage: „Wie viel Erde braucht der Mensch?“ Pachom genügte schließlich eine Fläche von ungefähr einmal zwei Meter. Für sein Grab.

Ich habe jüngst mit einer 97-jährigen Witwe geplaudert. Sie war zufrieden mit ihrem nicht immer leicht gewesenen Leben. Sie hat eine Menge erlebt, ist viel gereist, hat auch genügend Anerkennung und Zuwendung erhalten. Ein Vorkommnis jedoch floss mehrmals über ihre Lippen – es beschäftigte sie noch 80 Jahre danach. Sie hat sich als junges Mädchen wüst mit ihrem Bruder gestritten und hat ihm



In seinem ganzen Facettenreichtum
ist das Leben Geschenk, Aufgabe und Chance.

(Sonnenuntergang von einem Boot nahe der „Langen Anna“, Helgoland)

FOTONACHWEIS

Cover:	© winyu – stock.adobe.com
Weitere Fotos:	© WR Presse-Medien-Studio, D-90552 Röthenbach
Seite 12:	Reinhardt Wurzel
Seite 19:	Ulf Lassmann
Seite 22:	Svetlana Wurzel
Seite 27:	Ulf Lassmann
Seite 32:	Reinhardt Wurzel
Seite 39:	Reinhardt Wurzel
Seite 43:	Sebastian Voltmer
Seite 51:	Reinhardt Wurzel
Seite 55:	Reinhardt Wurzel
Seite 60:	Sebastian Voltmer
Seite 65:	Svetlana Wurzel
Seite 71:	Reinhardt Wurzel
Seite 76:	Reinhardt Wurzel
Seite 81:	Jürgen Michelberger
Seite 88:	Svetlana Wurzel
Seite 95:	Reinhardt Wurzel
Seite 96:	Reinhardt Wurzel
Seite 104:	Reinhardt Wurzel
Seite 108:	Reinhardt Wurzel
Seite 116:	Jürgen Michelberger
Seite 120:	Svetlana Wurzel
Seite 127:	Reinhardt Wurzel
Seite 131:	Reinhardt Wurzel
Seite 133:	Reinhardt Wurzel

DANKSAGUNG

Die in allen Facetten gute Zusammenarbeit mit einem Buchverlag ist unerlässlich für ein gutes Ziel. Wir haben diese gemeinsame, freudevolle Arbeit immer im Verlag Neue Stadt gefunden, sie war die erfolgreiche Basis für unsere bisherigen Buchveröffentlichungen. Wir danken dem ganzen Verlagsteam dafür von Herzen, im Besonderen Frank Schmelzer und Stefan Liesenfeld.

Elisabeth Lukas und Reinhardt Wurzel

VITA DER AUTOREN

Elisabeth Lukas ist Klinische Psychologin und approbierte Psychotherapeutin. Als Schülerin von Prof. Viktor E. Frankl spezialisierte sie sich auf die Anwendung der Logotherapie, die sie methodisch weiterentwickelte. 17 Jahre lang war sie Leiterin und Ausbilderin am „Süddeutschen Institut für Logotherapie“ in Fürstenfeldbruck.

In den vergangenen Jahrzehnten erschienen von ihr – inklusive der Übersetzungen in 20 Sprachen – fast 190 Bücher. Vortragsreisen führten sie weltweit zu über 50 Universitäten.

Ihr Werk ist mit der Ehrenmedaille der Santa Clara Universität in Kalifornien für „outstanding contributions in counseling psychology to the world community“, mit dem Inspiritual Life Award (Network-Karriere) und mit dem großen Preis des Viktor-Frankl-Fonds der Stadt Wien ausgezeichnet worden. 2014 verlieh ihr die Universität Moskau eine Ehrenprofessur. Heute lebt Elisabeth Lukas in der Nähe von Wien.

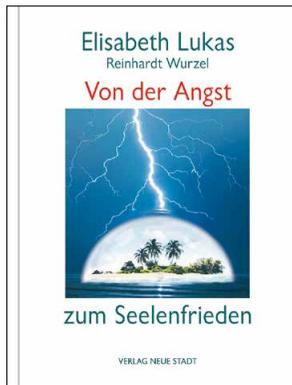


Reinhardt Wurzel war nach seiner Zeit als Rettungssanitäter viele Jahre als freier Journalist für große Zeitschriften und verschiedene Fernsehredaktionen tätig. Seit über zwei Jahrzehnten betreibt er in Himmelgarten bei Nürnberg eine Praxis für Alternativmedizin, in der die manuelle neuromuskuläre Behandlungsmethode Vitametik zur Anwendung kommt. Ergänzend kommt das Gedankengut der Logotherapie zum Einsatz.



BUCHTIPPS

Von Elisabeth Lukas und Reinhardt Wurzel sind erschienen:



VON DER ANGST ZUM SEELENFRIEDEN

Ängste kennt jeder. Gewinnen sie zu viel Macht über uns, werden sie bedrängend. Bis dahin, dass sie krank machen. Niemand ist davor gefeit, in den Sog kleiner Sorgen und großer Ängste zu geraten. Pathologische Trends unserer Zeit kommen erschwerend hinzu. Was uns trifft, das können wir nur begrenzt steuern. Wie aber stellen wir uns den Herausforderungen? Lässt sich der »Schutzschirm der Seele« präventiv stärken?

Elisabeth Lukas und Reinhardt Wurzel meinen: Ja.

144 S., geb., ISBN 978-3-7346-1203-9



PANDEMIE UND PSYCHE

Wege zur Stärkung der seelischen Immunität

Die Corona-Pandemie hatte und hat auch Auswirkungen auf die Seele: Ungewissheit und durchkreuzte Pläne, die Konfrontation mit Krankheit und Tod können Ängste und Depressionen, Aggressionen und Frustrationen hervorrufen.

Elisabeth Lukas und Reinhardt Wurzel zeigen auf, wie sich »die seelische Immunität« stärken lässt, ja wie die veränderte Situation beitragen kann, das eigene Leben sinnvoll zu gestalten – mit einem geweiteten Horizont.

144 S., geb., ISBN 978-3-7346-1246-6

Von Elisabeth Lukas sind erschienen:

DURCHQUERUNG EINER BEWEGTEN ZEIT
Acht Jahrzehnte Lebenserfahrung

Berührende Einblicke in ein bewegtes Leben,
ein Zeugnis, wie Höhen und Tiefen als Anfragen des Lebens
verstanden und fruchtbar werden können.

216 S., geb., ISBN 978-3-7346-1298-5



FRANKL UND GOTT
Erkenntnisse und Bekenntnisse eines Psychiaters

Viktor E. Frankl zum Thema »Glauben«.
»Ein verlässliches Panorama!« (B. Grom S)

192 S., geb., ISBN 978-3-7346-1183-4



EINMAL RUND UM DIE SONNE
Begleitende Gedanken für das ganze Jahr

Zwölf wichtige Lebensthemen, erschlossen anhand
exemplarischer Lebensläufe.

Mit Fotos und mit Gedichten von Elli Michler.

304 S., geb., ISBN 978-3-7346-1091-2



WAS WIRKLICH ZÄHLT

Was zählt? Was bleibt? Was trägt? 100 Wegbegleiter-Worte von
Elisabeth Lukas führen ohne Umschweife zum Wesentlichen:
eine Ermutigung, die einmalige Chance des eigenen Lebens zu
ergreifen – wo immer wir stehen.

120 S., geb., ISBN 978-3-7346-1228-2





DEIN LEBEN IST DEINE CHANCE

Anregungen zu einer sinnvollen Lebensgestaltung
Dem eigenen Leben eine gute Richtung geben! Erweiterte
Neuausgabe mit symbolträchtigen Kurzgeschichten.
192 Seiten, gebunden, ISBN 978-3-7346-1145-2



DER FREUDE AUF DER SPUR

Sieben Schritte, um die Seele *fit* zu halten
Weil eine tiefe Grundfreude lebenswichtig ist – für die seelische
Gesundheit und für die Beziehungen, in denen wir leben.
160 Seiten, gebunden, ISBN 978-3-7346-1234-3



BINDE DEINEN KARREN AN EINEN STERN

Was uns im Leben weiterbringt
Hilfen, den eigenen „Lebenskarren“ voranzubringen in den
vielfältigen Herausforderungen.
160 Seiten, gebunden, ISBN 978-3-7346-1269-5



DIE KUNST DER WERTSCHÄTZUNG

Kinder ins Leben begleiten
Was Eltern und Erzieher dazu beitragen können, dass
„ihre Kinder glücklich werden“.
224 Seiten, gebunden, ISBN 978-3-7346-1267-1



QUELLEN SINNVOLLEN LEBENS

Woraus wir Kraft schöpfen können
160 Seiten, gebunden, ISBN 978-3-7346-1002-8

