

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

# LOGO-NEWS

- Informationen rund um die Mainzer Akademie -

AUSGABE 12

MÄRZ 2007

Liebe Freundinnen und Freunde der Logotherapie!



Das Thema dieser Logo-News steht unter dem Thema "**Zeit**".

Leider haben wir keine Beiträge von Euch erhalten – Hattet Ihr vielleicht keine Zeit (das ist ein Scherz oder doch nicht?).

Bedeutet "keine Zeit haben", vielleicht "keine Lust haben" oder vielleicht auch nur "andere Prioritäten haben"?

Hier haben einige Persönlichkeiten das Wort:

Jonathan Swift:

"Genau genommen leben sehr wenige Menschen im gegenwärtigen Augenblick. Die meisten bereiten sich vor, demnächst zu leben."

Johann Wolfgang von Goethe:

"Jeder Tag ist ein Gefäß, in das sich sehr viel eingießen lässt".

# ZEIT

## Somit nehmt Euch Zeit für den Studientag 2007!!!

**Studientag 2007**

**Ein Aufruf von Frau Lier-Bernsee**

Liebe Freunde der Logotherapie,

wie doch die **Zeit** vergeht ....

Der **6. Studientag** in der Nordpfalz am **30. Juni 2007** steht bevor.

Wandertreffpunkt ist **um 10:00 Uhr** in Imsbach am Donnersberg. In der Ortsmitte hoch, Raiffeisenstrasse am Spielplatz, oberhalb von der Evangelischen Kirche und dem Friedhof (Parkplatz) vorbei.

Wie komme ich nach Imsbach?

Über die A63 Mainz-Kaiserslautern, Abfahrt Winnweiler. Dann Winnweiler-Mitte in Richtung Imsbach geht es dann rechts ab (ist beschildert).

Wir wandern am Fuße des Donnersberges von Imsbach zur Burgruine Falkenstein. Dort können wir in der neu errichteten Burghütte einkehren und uns bewirten lassen. Die Burgruine kann besichtigt werden. Zurück geht es über schöne Aussichtspunkte und Felsen zurück nach Imsbach (festes Schuhwerk ist ratsam.)

Mit unseren Autos treffen wir dann so **gegen 14:00 Uhr** in Münchweiler/Alsenz in der Klostermühle ein, denn dort tagen und feiern wir, beginnend mit einem Kaffee, der uns erwartet. Küche und Keller sind für uns gerüstet.

Einige Logofreunde kennen die Klostermühle - wir waren 2004 schon mal dort.

Wir sind gespannt auf den logotherapeutischen Austausch von und mit Prof. Dr. Ochsmann.

Abends können wir bei schönem Wetter draußen sitzen und zur Unterhaltung hoffe ich, dass die Teilnehmer wieder einiges beizutragen haben, denn nach dem Essen soll's gemütlich werden.

Anmeldungen bei:

Irmgard.hoffmann1@gmx.de oder Tel.-Nr. 06302 609655 bzw. Fax: 06302 609654

Wer direkt zur Klostermühle kommen will:

A63, Ausfahrt Winnweiler, dann rechts abbiegen und nach ca. 500 m links Richtung Münchweiler (ist ausgeschildert.)

Wer am Studientag, dem 30. Juni 2007, übernachten will, möchte bitte persönlich in der Klostermühle buchen; möglichst 4 Wochen vorher (es sind bereits einige Zimmer reserviert.) unter Tel.-Nr. 06302 92200 oder Fax 06302 922020.

Wir als Redaktion würden uns freuen, wenn als Nachlese zu diesem Studientag einige Fotos und Eindrücke in Form kleiner Beiträge zur Auswahl stehen könnten.



**Zeit**

## Forum

Hier möchten wir Menschen vorstellen, die mit Logotherapie und Imagination arbeiten.

Herzlichen Dank an alle, die uns zukünftig mit ihren Erfahrungen "beliefern" und erfreuen werden und Dank an alle, die die nachfolgenden Beiträge eingesandt haben.

Wer hat **Zeit**, uns Erfahrungsberichte zukommen zu lassen???

### **Buchempfehlung von Johanna Beck** (gefunden bei a tempo, Ausgabe 12/06)

#### **Vier Minuten Sternzeit**

Autor: Wolfgang Held, Verlag Freies Geistesleben, 14,50 €

#### **Kurzbeschreibung**

Wie hältst Du es mit der Zeit?

#### **Kurze Inhaltsangabe:**

Wie lange dauert ein Augenblick?

Warum gehört zum "Jetzt" immer auch die Zukunft? Warum beginnt der neue Tag eigentlich am Abend? Wann sind wir am besten dazu fähig, neue Fragen zu entdecken? Wie lange können wir am Stück wirklich aufmerksam sein?

### **"Hör"-Empfehlung von Frau Lier-Bernsee aus dem Verlag AUDITORIUM**

Hier u. a. CD's mit Originalaufzeichnungen von 4 Vorlesungen von Viktor Frankl, die er 1972 in der Uni Wien gehalten hat

"Viktor Frankl – Einführung in die Logotherapie und Existenzanalyse

Für Interessierte: hier die Internet-Adresse:

[www.auditorium-netzwerk.de](http://www.auditorium-netzwerk.de)

**LIVE-MITSCHNITTE**

**AUDITORIUM NETZWERK**

**Ton- und Filmaufnahmen auf Ton- und Videocassetten, CDs und DVDs aus den Bereichen**

Psychologie • Psychotherapie • Lebenshilfe  
Philosophie • Religion • Spiritualität

Audio CD DVD

**Weihnachts-Sonderangebote bis zu 50 % reduziert!**  
(gültig bis 15. Februar 2007)

Neuerscheinungen  
Ausgewählte Hörbücher  
Meditations- und Entspannungsmusik  
Filme

AUDITORIUM NETZWERK · Habsburgstraße 9a · D-79379 Müllheim/Baden  
Tel.: 0 76 31 / 17 07 43 · Fax: 0 76 31 / 17 07 45  
Email: audionetz@aol.com · www.auditorium-netzwerk.de

## Ein kleines Gedicht zum Nachdenken über die Zeit

### Zeit zum Leben von Eli Michler

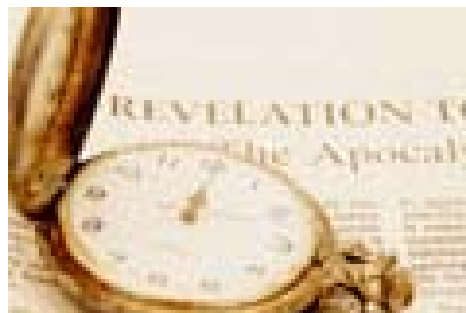
Ich wünsche Dir nicht alle möglichen Gaben.  
Ich wünsche Dir nur, was die meisten nicht haben:  
Ich wünsche Dir Zeit, Dich zu freuen und zu lachen,  
und wenn Du sie nützt, kannst Du etwas daraus machen.

Ich wünsche Dir Zeit für Dein Tun und Dein Denken,  
nicht nur für Dich selbst, sondern auch zum Verschenken.  
Ich wünsche Dir Zeit – nicht zum Hasten und Rennen,  
sondern die Zeit zum Zufrieden sein können.

Ich wünsche Dir Zeit – nicht nur so zum Vertreiben.  
Ich wünsche, sie möge Dir übrig bleiben  
als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertrauen,  
anstatt nach der Zeit auf der Uhr nur zu schau.

Ich wünsche Dir Zeit, nach den Sternen zu greifen,  
und Zeit, um zu wachsen, das heißt, um zu reifen.  
Ich wünsche Dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben.  
Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.

Ich wünsche Dir Zeit, zu Dir selber zu finden,  
jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden.  
Ich wünsche Dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben.  
Ich wünsche Dir: **Zeit zu haben zum Leben.**



## Von langen Sekunden und kurzen Stunden

Ein Text aus der Zeitschrift *alverde* (Verfasser leider nicht bekannt)

Wie spät ist es? In der Menschheitsgeschichte spielte diese Frage lange Zeit keine Rolle. Um Punkt 15:00 Uhr zu einer Verabredung zu erscheinen, eine Aufgabe in zwei Stunden zu erledigen – solchen Zeitvorgaben müssen erst Menschen in modernen westlichen Gesellschaften folgen. Da verwundert es nicht, dass unser Körper nicht mit einem Zeitsinn ausgestattet wurde. Zwar spricht die Chronobiologie immer von der inneren Uhr: Diese stimmt sämtliche Vorgänge in unserem Organismus ab – legt fest, wann wir müde werden, Hunger verspüren und uns am besten konzentrieren können. Doch die innere Uhr hat keine Zeiger, an denen wir die Zeit ablesen könnten. Bei Menschen etwa, die in Versuchen wochenlang allein und ohne Uhr und Tageslicht leben, etablierte sich zwar ein gleichmäßiger Tages-Rhythmus, der sich auf 23 bis 28 Stunden erstreckte. Die Versuchsteilnehmer hatten jedoch das Zeitgefühl verloren: So lagen sie beispielsweise bei der Einschätzung, wie lange ihre freiwillige Isolationshaft gedauert hatte, gründlich daneben.

Um Zeit einzuschätzen, brauchen wir eine Vergleichsgröße: Die Maßeinheit ist Aktivität, im weitesten Sinne. Kleinste Zeiteinheiten, die von einer Millisekunde bis drei Sekunden reichen, verarbeitet unser Gehirn in derselben Region, die Bewegungen koordiniert. Bei längeren Zeitabschnitten von über einer Stunde bis hin zu Jahren, wird es komplexer. Wie viel soll passieren? Wie viel passiert? Und vor allem: Wie viel Neues passiert? Mit diesem Leitfragen schätzt das Gehirn die Zeit, während sie verstreicht, und beurteilt ihre Dauer im Rückblick. Kaum erstaunlich, dass es sich dabei leicht "verrechnet": Je mehr wir in einer Zeitperiode erleben, desto länger erscheint sie uns in der Rückschau. Wer am Abend des ersten Urlaubstages zurückblickt, kann kaum glauben, dass er am Morgen noch am heimischen Frühstückstisch saß – so viel Zeit scheint inzwischen vergangen. Während der Urlauber jedoch im Flugzeug sitzt, zum Hotel fährt, die Umgebung erkundet, scheint die Zeit zu verfliegen. "Was, schon so spät", ist in solchen Situationen der erstaunte Ausruf, der dem Blick auf die Uhr folgt.

Ähnliches erleben wir bei der nächtlichen Reise ins Traumland: Was Schlafende in ihren Träumen wahrnehmen, ist so intensiv, dass die Dauer eines Traumes auf Stunden veranschlagt wird, während tatsächlich nur wenige Minuten vergangen sind. Generell gilt: Je mehr Eindrücke wir sammeln, je mehr unser Tun von der täglichen Routine abweicht, desto weniger achten wir auf das Voranschreiten der Zeit.

Unter umgekehrten Vorzeichen steht die Zeit, die wir mit Warten verbringen; Weil wir in die Passivität gezwungen sind, konzentrieren wir uns auf das Verrinnen der Zeit – wenige Minuten dehnen sich qualvoll in die Länge. Doch auch beim Warten ist unser Zeitempfinden "ungerecht": Zwanzig Minuten Verspätung eines Zuges bescheren uns deutlich mehr Langeweile als zweieinhalb Stunden Warten auf einen Anschlussflug: Zum einen kalkulieren wir bei einem Flug großzügiger, zum anderen sind die Eindrücke, die wir im Flughafen sammeln, für die meisten so wenig alltäglich, dass sie uns gut die Zeit vertreiben.

Kinder, wie die Zeit vergeht: Diesen Seufzer hört man vor allem von Erwachsenen. Denn auch unsere Lebenszeit hat ihr eigenes Tempo – sie scheint ständig an Fahrt aufzunehmen. Auch hier spielt der Neuigkeitswert eine entscheidende Rolle: Nie sehen und lernen wir so viel Neues wie in der Kindheit und Jugend. Mit zunehmenden Alter wächst die Routine, es gibt immer weniger "erste Male". Und die Zeit selbst verliert an Gewicht. Für ein Kind, das erst sechs Jahre erlebt hat, wiegt das siebte Lebensjahr so schwer wie für einen Sechzigjährigen das gesamte vor ihm liegende Jahrzehnt.

Fundstück aus der Zeitschrift Natur & Heilen 2/2007 (Artikel von Barbara Simonsohn)

### Zu guter Letzt....

Unser Leben im Westen ist maßgebend von äußeren Aktivitäten geprägt. Wir verlieren uns in der Welt und verlieren uns selbst. Deshalb ist es wichtig, sich jeden Tag eine gewisse Zeit für die Stille zu gönnen. Die Stille ist immer da. In den Augenblicken, wo sie uns fehlt, haben wir nicht verstanden, sie uns zu nehmen. Nur in der Stille können wir die feine Stimme in uns erfahren, die uns Führung zuflüstert. Sie ist so leise und zart, dass unsere Gedanken still stehen müssen, damit wir sie überhaupt wahrnehmen können. "Put first things first!" – "Setze Wichtiges an die erste Stelle!" – diese Lebensweisheit wird in der Findhorn-Gemeinschaft in Schottland gelehrt. "Wenn du dir die Zeit nimmst, herauszufinden, warum du nicht mit dem Leben im Einklang bist, wirst du sehr oft feststellen, dass du die wichtigsten Dinge nicht an die erste Stelle setzt und es versäumst, dir Zeit zu nehmen, um in die Stille zu gehen...", so Eileen Caddy in ihrem Buch "Herzengstüren öffnen".

Wenn wir aus der Stille heraus handeln und reden, meistern wir unser Leben, weil wir uns mit dem Höchsten Bewusstsein spricht und handelt dann aus uns heraus, mühelos und spontan, und ist eine Kraft, die die Regie über unser Leben übernimmt. Denken, das nicht im Bewusstsein wurzelt, ist gestört, Klugheit ohne Weisheit ist destruktiv.

Wenn wir in der Stille sind, verlieren wir uns nicht länger in der Welt. Wir sind in der Welt, aber nicht länger von ihr. Wir lassen uns nicht mehr von irgendjemandem oder einem Ereignis aus unserer inneren Harmonie bringen. Wir erkennen, dass alles seinen Platz hat und dass alles in Ordnung ist, so wie es ist. Auch wissen wir die Schönheit und die Vollkommenheit der Natur immer mehr zu schätzen.

Erst wenn unser Geist klar ist und nicht wie ein See vom Wind unserer zahllosen Gedanken gekräuselt wird, erleben wir einen tiefen Frieden – und erfahren Liebe. Wenn wir Liebe im Herzen haben, erkennen wir das Gute in Situationen, das Gute in den Menschen um uns herum und in unserem eigenen Leben. Dann sind wir nicht mehr geneigt zu beurteilen und zu verurteilen und verschwenden unsere Zeit nicht mehr mit dem nutzlosen Versuch, andere ändern zu wollen. Damit geben wir paradoxerweise unseren Mitmenschen den nötigen Raum zur Entfaltung ihres Potentials.

Wenn wir uns morgens Zeit zum Meditieren nehmen, erleben wir den Tag anders. Wir freuen uns auf diesen neuen Tag und stimmen innerlich in das Loblied der Vögel ein. Der Schlüssel für unser Glück liegt tief in uns, in unserer Seele, in unserem Herzen. Der Schlüssel wartet nur darauf, von uns benutzt zu werden. Ein Musikinstrument bringt nur schöne Musik hervor, wenn es zuvor gestimmt wurde. So auch wir: Nur in der Stille kommen wir zu Einklang und Harmonie.

Jeder von uns sollte sich also am besten täglich eine Stunde vom Weltlichen zurückziehen, um den Frieden zu finden, der den Verstand übersteigt. Nur dann kann uns äußeres Chaos nicht mehr irritieren, und wir bleiben in unserer Mitte wie ein Fels in der Brandung.



Hier noch ein Fundstück aus dem Wiesbadener Kurier vom 20.01.2007 im Reisemagazin (Artikel von Jürgen Ruf):

### **Sinnvoller Umgang mit der Zeit**

Königsfeld im Schwarzwald-Baar-Kreis sucht Urlauber, denen der Zeitdruck auf den Wecker geht

In der Schwarzwald-Gemeinde Königsfeld gehen die Uhren anders. Die 6000 Einwohner zählende Kommune im Schwarzwald-Baar-Kreis ist nach eigenen Angaben der weltweit erste Eigenzeit-Ort. Mit dieser Bezeichnung will sich Königsfeld nun einen Namen machen. "Wir plädieren für einen bewussten Umgang mit der Zeit", sagt Bürgermeister Fritz Link. Angesprochen werden sollen Menschen, denen Zeitdruck und Terminstress auf den Wecker gehen.

"Immer mehr Menschen fühlen sich vom steigenden Tempo unter Druck gesetzt. Sie schaffen es nicht, mit ihrer Zeit klar zu kommen", sagt Link. Auf diese Entwicklung reagiere seine Gemeinde. "Wir wollen den Menschen helfen, ihre ganz persönliche Eigenzeit zu finden." Es werden Anregungen gegeben, wie sie mit ihrer Zeit besser umgehen können. Dafür wird versucht, den Alltag zu "entschleunigen".

"Wir haben ein Netzwerk geschaffen, das die gesamte Gemeinde überzieht und weltweit einmalig ist", sagt der Initiator der Eigenzeit-Aktion Manfred Molicki. Derzeit beteiligen sich 42 Menschen und Unternehmen an dieser Aktion. Innerhalb des Ortes seien mehr als 40 so genannte Zeit-Punkte eingerichtet worden. Sie sollen Hinweise und Tipps zum Thema "Zeit" geben. "Die Zeit als Faktor des menschlichen Lebens wird bewusst in den Mittelpunkt gerückt", sagt Pädagoge Molicki, der sich mit dem Thema schon seit mehreren Jahren befasst und in Königsfeld auch die "Gesellschaft für Zeitkultur" gegründet hat.

"Wir nehmen uns die Zeit, über die Zeit nachzudenken", sagt Molicki. "Und wir wollen den Menschen die Möglichkeit geben, mal eine Auszeit zu nehmen". An der Aktion beteiligen sich Einzelhändler, Handwerker, Hoteliers, Künstler und Mediziner. Mit ihren Angeboten wollen sie Einheimische und Touristen zu einem veränderten Umgang mit der Zeit bewegen. Sie wollen zeigen, welche Rolle Zeit im Alltag spielt.

Unter den Teilnehmern ist beispielsweise ein Bäcker, der ohne beschleunigende Backmischungen arbeitet und daher auf natürlichem Wege und mit viel Zeitaufwand backt. In einer Bar können Besucher mit genügend Zeit einen Kaffee genießen, der statt in 15 Sekunden bei Höchsttemperatur zeitaufwendig in 20 Minuten bei milder Temperatur geröstet wird und daher besser schmeckt. Eine örtliche Käserei produziert Käse, der natürlich lange reift und sich daher von Käseprodukten der Konkurrenz unterscheidet. Die nahe gelegene Metzgerei bezieht ihr Fleisch nur von örtlichen Bauern, deren Tiere ohne Zusatzmittel und Mastbeschleuniger groß werden.

Zusätzlich gibt es Hotels, die ihren Gästen ohne Zeitvorgabe das Frühstück anbieten, Gasthäuser mit "slow food" als Gegensatz zum "fast food", ein Geschäft mit handgefertigter Schokolade, eine Bücherei mit Büchern zum Thema Eigenzeit sowie Handwerker, die ihre Produkte – zum Beispiel Hüte und Schuhe – mit großen Zeitaufwand noch selbst produzieren. Die beiden örtlichen Kliniken bieten eine Woche "Gesundheits-Zeit" mit Massagen oder Entspannungsprogramm an.

Zum Angebot des Eigenzeit-Ortes gehören zudem Vorträge und Seminare. Doch das Projekt stößt auch an seine Grenzen. "Wir sind kein Kloster", sagt Molicki. Zeitdruck und ein hohes Tempo gebe es auch in Königsfeld. "Wir wollen den Menschen aber ein Instrument geben, wie sie besser damit umgehen können".

Auch der Bürgermeister nimmt sich nun mehr Zeit als früher. Von der Idee des Eigenzeit-Ortes ist er überzeugt. Auch aus wirtschaftlichen Überlegungen. "Mit der Bezeichnung Eigenzeit-Ort haben wir ein Alleinstellungsmerkmal gefunden", sagt Link. "Wir sprechen ein Thema an, das fast alle Menschen bewegt."

Wer sich angesprochen fühlt, kann nähere Info's unter [www.eigenzeitort.de](http://www.eigenzeitort.de) erhalten.

**Frau Lier-Bernsee informiert:**

### Info vom Stammtisch im Februar 07.02.2007:

Am 07.02.2007 hat uns Frau Kristine Kaiser "Clownin Zitronella" besucht. Sie sprach von ihrem Werdegang. Sie war Erzieherin und hat dann die Clownschiule in Hamburg besucht (nähere Information siehe auch unter [www.clownin-zitronella.de](http://www.clownin-zitronella.de)).

Sie ist sehr einfühlsam und versucht mit kleinen Mitteln Zugang zu kranken, einsamen Kindern und alten Menschen zu finden. Sie ist so total im Geschehen drin, dass sie im Hier und Jetzt Herzen gewinnt!

Frau Kaiser alias Clownin Zitronella spürte in unserem Gesprächskreis ganz stark unser Interesse an Ihrer Arbeit und beantwortete gerne unsere Fragen.

Wir spürten ihren Mut zur Verwirklichung ihres Wunsches, andere froh zu machen.

Zufrieden und glücklich sind wir spät auseinander gegangen und sie möchte gerne noch einmal zu uns kommen.

Die nächsten Stammtische sind voraussichtlich jeden 2. Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr in den Martinsstuben in Mainz (Mitternachtsgasse). Näheres ist bei Frau Lier-Bernsee unter [lier-bernsee@web.de](mailto:lier-bernsee@web.de) zu erfragen.



Für unsere nächste Ausgabe Nr. 13, die im Mai/Juni 2007 erscheinen wird, bitten wir Euch um Beiträge zum Thema "**Vertrauen**". Was auch immer ihr hierzu assoziiert und/oder reflektiert – schreibt uns, ruft uns an. Wir sind gespannt und freuen uns auf viele Zusendungen; Kritisches, Fröhliches, wie auch immer.

Frohe Ostern wünschen Euch herzlichst

*Johanna Beck  
und  
Anja Klüpfel*

