

# Spirit-Life-Balance

5. Oktober 2023 bis 22. Februar 2024

Die persönliche Suche  
nach dem Lebensinn vertiefen

Termine:

5. Oktober 2023 bis 22. Februar 2024  
immer donnerstags  
von 19.00 Uhr – 20.30 Uhr  
14-tägig (außer 28.12.2023)

Die Anmeldung ist nur für die komplette Kursreihe möglich.



Leitung: Hannes Häntsch,  
Referent der City-Seelsorge Kempten

Ort: Kirche Christi-Himmelfahrt,  
Freudental 10a, Kempten

Kosten: VHS-Betrag ca. 130 €  
In Kooperation mit der  
Volkshochschule Kempten

Anmeldung: City-Seelsorge Kempten  
Landwehrstr. 3-5, 87439 Kempten,  
Telefon: 0831/ 540560-0,  
Mail: [st.lorenz.kempten@bistum-augsburg.de](mailto:st.lorenz.kempten@bistum-augsburg.de)



Der Sinn kann nicht gegeben werden,  
sondern muss gefunden werden.

Viktor Frankl

Die Frage nach dem Lebenssinn ist eine Kernfrage der Existenz. Die meisten Menschen gelangen irgendwann an den Punkt, an dem sie nach einer tieferen Bedeutung ihres Lebens suchen.

Durch den Sinn bekommt die Lebensreise eine Richtung und wird Teil eines größeren Zusammenhangs.

Der Wiener Arzt und Psychologe Viktor Frankl entwickelte die Logotherapie, die auf diesem Weg helfen kann.

**Lernen Sie an zehn Abenden die Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse kennen.**

In dem Kurs erhalten Sie Impulse zur persönlichen Selbsterfahrung. Durch Übungen und Austausch in der Gruppe können Sie der Antwort auf Ihre Lebensfrage näherkommen.

## Einführungsabend

Viktor Frankl und die Logotherapie

### Sinnerfüllt dasein

- Wann und wo, wenn nicht jetzt und hier?  
[Die drei Säulen]
- Vom „Was bin ich“ zum „Wer bin ich“ kommen  
[Das existentielle Vakuum]
- Erleben anstatt Überleben  
[Die Trotzmacht des Geistes]

### Sinnerfüllt wachsen

- Wie Versöhnung gelingen kann  
[Das Lieblingsgebet]
- Aus der Angst ins Handeln kommen  
[Die drei Methoden]
- Das Mehr im Weniger finden  
[Die drei Wege zum Sinn]

### Sinnerfüllt glauben

- Lieben ist wichtiger als geliebt zu werden  
[Die Kopernikanische Wende]
- Spiritualität, die ich selber bin  
[Der Übersinn]
- Warum alles mit Grenzen erschaffen ist  
[Die tragische Trias]