

THE POWER OF MEANING

Man's Search for Meaning

Waarom doe ik wat ik doe? Voor velen klinkt deze vraag abstract, maar voor Viktor Frankl is het de kern van het menselijk bestaan. Frankl, die in de concentratie-

kampen zijn waarom vond, stelde dat de zoektocht naar betekenis de belangrijkste motor in het leven is.

"Those who have a 'why' to live, can bear with almost any 'how'." - Viktor Frankl

Tijdens de Tweede Wereldoorlog zat Frankl in meerdere naziconcentratiekampen, waaronder Auschwitz. Daar verloor hij vrijwel zijn hele familie. Ondanks zijn onvoorstelbare omstandigheden vond Frankl de kracht om te overleven. Hij ontdekte dat mensen die een zinvolle reden hadden om door te gaan, hoe klein of persoonlijk ook, de veerkracht vonden om te overleven.

Viktor Frankl (1905-1997) was een Oostenrijkse neuroloog, psychiater en holocaustoverlevende, die bekendstaat als de grondlegger van de logotherapie (een vorm van psychotherapie die mensen helpt betekenis en een doel in hun leven te vinden, zelfs in moeilijke omstandigheden). Na de oorlog werkte Frankl als hoogleraar en schrijver.

Frankl's persoonlijke ervaringen als Holocaust overlever legde de basis voor zijn boek *Man's Search for Meaning*. Hierin concludeert hij dat onze houding tegenover lijden cruciaal is. Hij benadrukt het belang van een diepere reden om te leven. Wie een waarom heeft om te leven, kan bijna elk hoe verdragen.

Viktor Frankl schreef: 'Je kunt een mens alles afnemen, behalve één ding: de laatste vrijheid. De vrijheid om zelf te kiezen hoe je omgaat met wat er gebeurt.' Maar hoe vond hij zijn waarom in de meest onmenselijke omstandigheden en de reden om door

te gaan? Zijn waarom vond hij in de liefde voor zijn vrouw en de drang om zijn werk wereldkundig te maken. In zijn donkerste dagen hield hij zich vast aan haar beeld en aan het idee dat hij zijn gedachten over betekenis ooit zou opschrijven.

"Between stimulus and response there is a space. In that space is our power to choose our response. In our response lies our growth and our freedom." - Viktor Frankl

Hoe kun jij Frankl's ideeën toepassen op jouw dagelijks leven?

1. Zoek kleine betekenissen in het alledaagse

- Kleine handelingen die je leven verrijken

2. Focus op keuzes, niet op omstandigheden

- Tegenslagen bieden een kans om veerkracht en zelfinzicht te ontwikkelen

3. Leef volgens waarden, niet alleen emoties

- Welke actie past bij wie ik wil zijn?

4. Vind betekenis in lijden

- Wat kan ik van deze uitdagende situatie leren?

5. Reflecteer regelmatig

- Wat geeft mijn leven vandaag betekenis?

Viktor Frankl laat zien dat we misschien niet altijd kunnen bepalen wat er met ons gebeurt, maar wél hoe we erop reageren en welke betekenis we eraan geven. Door betekenis te vinden in het alledaagse, ervaar je meer voldoening en rust. Het helpt je om je leven bewust vorm te geven en om te gaan met de uitdagingen die je tegenkomt. Een leven met zin geeft richting, motivatie en innerlijke vrijheid, ongeacht externe omstandigheden.

Kortom:

- Welke houding kies jij vandaag, en wat is jouw waarom om door te gaan?

THE POWER OF MEANING

Man's Search for Meaning

- Waar vind jij vandaag betekenis in je leven?
- Welke kracht van betekenis ontdek jij in de kleine momenten van jouw dagelijks leven?

“When we are no longer able to change a situation, we are challenged to change ourselves.” - Viktor Frankl

Extra inspiratie

- **Boek:** *Viktor Frankl - De Zin van het Bestaan* > een wereldwijde bestseller over zingeving en hoe we met tegenslag om kunnen gaan.
- Enkele inspirerende **citaten** uit *Man's Search for Meaning* van Viktor Frankl (1946):
 - *‘Wij hebben het leven geen vragen of eisen te stellen: het leven stelt óns voor vragen en wij - wij hebben antwoord te geven aan het leven!’ (Frankl, 1946, p. 11) > Dit herinnert ons eraan dat we actief keuzes maken, ook in moeilijke omstandigheden.*
 - *‘Het is overbekend dat humor, meer dan alle andere menselijke eigenschappen, in staat is de mens afstand te doen nemen van zijn problemen en hem de mogelijkheid biedt zich boven iedere situatie te verheffen.’ (Frankl, 1946, p. 63) > Humor is een krachtig middel om veerkracht te ontwikkelen.*
 - *‘Emotie die lijden is, zal ophouden lijden te zijn, zodra wij er ons een duidelijke en nauwkeurige voorstelling van hebben gevormd.’ (Frankl, 1946, p. 97) > Inzicht in onze emoties kan lijden verzachten.*
 - *‘Men moet niet zoeken naar een abstracte betekenis van het leven. Ieder mens heeft zijn eigen specifieke roeping of levenstaak, om een concrete opdracht te vervullen. In dat opzicht is hij onvervangbaar ...’ (Frankl, 1946, p. 136) > We zijn uniek en onvervangbaar in wat we doen.*