

# Der Sinn, der aus der Reihe tanzt

Hommage an Viktor E. Frankl zum 15. Todestag von Inge Patsch, Innsbruck

2. September 2012

## Unser Leben erfüllen wir mit Sinn, in dem wir Werte verwirklichen

1946 hielt Viktor E. Frankl einen Vortrag. „Was sagt der Seelenarzt zur Zeit?“ und darin sagte er: „Es ist viel einfacher und leichter, zwischen Engeln und Teufeln zu unterscheiden, als sich der Mühe zu unterziehen, jedem einzelnen Menschen gerecht zu werden.“

Als ich Viktor Frankl zum ersten Mal persönlich in seiner Wohnung im Wienerwald besucht habe, brachte ich kein Wort heraus. Er sagte er zu mir: „Wovor haben Sie Angst, ich bin kein Guru!“ Dann erzählte er mit, wie gerne er nach in Innsbruck Vorträge gehalten hat, denn da konnte er den Goetheweg gehen, den er einige Male gegangen ist. Die Berge und das Klettern waren seine große Leidenschaft.

Das berufliche Schaffen von Viktor Frankl galt dem sinnvoll gelebten Leben und er widmete der Sehnsucht nach Sinn einen Großteil seines Lebens.

Bei Altbischof Stecher fand ich in seinen Werten im Wellengang das Interview mit dem Geheimnis und ich freu mich, dass dieser Ausschnitt in meinem zuletzt erschienen Buch steht.

*Geheimnis:* Es gibt viele Gelegenheiten, in denen das Herz auf die Suche geht. Ich erlebe bei den Menschen viele Grenzerfahrungen.

*I:* Natürlich weißt du viel mehr. Ich weiß nur, dass diese Sehnsucht nach Sinn und Geborgenheit in unserer Zeit auch große Psychotherapeuten bestätigen. Das hat mir Viktor Frankl noch in einem Brief vor seinem Tod geschrieben. Er war ein Leben lang auf der Spur dieser Fragen, die in die Unendlichkeit führen.

Glaubst du nicht, dass du für viele Menschen doch letztlich etwas Fremdes, Unheimliches, ja Drohendes bist? Vergiss bitte nicht, wir sind sehr angstgeprägte Lebewesen . . .

Weil wir so angstgeprägte Lebewesen sind, brauchen wir andere Menschen, mehr Menschlichkeit und weniger technisches Funktionieren. In den Foldern für diesen Abend habe ich mich für folgende Ermutigung von Frankl entschieden:

“Auf jeden einzelnen und auf jeden Tag kommt es an, wenn die Nöte unserer Zeit überwunden werden sollen. Und dazu brauchen wir nicht so sehr neue Programme, wie - eine neue Menschlichkeit!”

Nach dreihundert Jahren Aufklärung sind wir in einer Zeit angelangt, wo viele Menschen wissen, was sich rentiert und immer mehr Menschen entdecken, dass das, was sich rentiert nicht sinnvoll ist. Woran erkennt ein Mensch, dass er gegen seine Bestimmung lebt? Dies drückt sich in einem immer wiederkehrenden Zustand der Unzufriedenheit aus. „Hartnäckige Übellaunigkeit ist ein sicheres Zeichen dafür, dass man gegen seine Bestimmung lebt!“ (Ortega y Gasset).

So wie ich die Logotherapie von Viktor Frankl verstanden habe tanzt sie aus der Reihe, da die Werte, die uns der große Mann mitgegeben hat, nicht unbedingt jene sind, die heute gefragt sind. Frankl stimmte mit Sigmund Freud überein, dass Leistungs- und Genussfähigkeit wesentliche Merkmale unseres Menschseins sind. Frankl spricht von schöpferischen Werten, wie Arbeit oder ein Beschäftigung, die uns erfüllt und er spricht von Erlebniswerten, wenn wir eine Bergtour unternehmen oder Musik hören oder mit Freunden einen schönen Abend verbringen.

Frankl erweiterte leisten und genießen können, um die so genannten Einstellungswerte. Also um jene innere Haltung, die nicht sofort die Karten hinwirft und nicht mehr mitspielt, wenn man vom Leben schlechte Karten bekommen hat. Frankls Einstellungswerte sind ein Plädoyer an das Trotzdem und Dennoch.

Oder wie Erika Pluhar schreibt;

Trotzdem ist die Zeit mir geliehen  
Mich dem, was sie fordert nicht zu entziehen  
Trotzdem sag an mutlosen Tagen  
Trotzdem sag wenn Zweifel dich plagen  
Trotzdem ist die Tat nicht umsonst getan  
Trotzdem Trotzdem Trotzdem

Welche Werte liegen Ihnen am Herzen?

Für welche Werte können Sie sich begeistern, obwohl die Karten nicht die besten waren ?

## **Das Leben fragt und ich antworte**

**Wir selbst sind die Befragten, an die das Leben täglich und stündlich Fragen stellt.  
Fragen, die wir zu beantworten haben, indem wir nicht durch ein Grübeln oder Reden,  
sondern nur durch ein Handeln die rechte Antwort geben**

Das Leben fragt bei Schlechtwetter etwas anderes als bei Sonnenschein, an Sonntagen etwas Anderes als an Werktagen und bei Schmerzen etwas anderes, als wenn man sich richtig wohlfühlt.

Frankl nannte diese andere Sichtweise, kopernikanische Wende und ich glaube sie wäre für viele von uns so hilfreich, wie die Erkenntnis, dass sich die Erde um die Sonne dreht und nicht umgekehrt.

In diesem Zusammenhang fällt mir etwas ein, was Frankl in einer seiner Bücher schreibt: „Wann immer ich einem Mädchen imponieren wollte – und auf mein bloßes Aussehen hin hätte ich es ja nicht können - nahm ich zu einem kleinen Trick Zuflucht. (Was nicht in meinen Büchern steht, S 50)

Humor war Frankl selbst und seiner zweiten Frau sehr wichtig. In seinem Trotzdem Ja zum Leben sagen, bezeichnet Frankl den Humor als Waffe der Seele im Kampf um ihre Selbsterhaltung.

Eine andere Form der Selbsterhaltung hatte Elly Frankl im Blick als sie mit ihrem Mann in Amerika bei einer vornehmen Gesellschaft eingeladen war und sie im Voraus wusste, dass Essen nicht groß geschrieben wird. (Begegnungen in der Mariannengasse S 109)

Es sind nicht die Rahmenbedingungen, die unsere Leben sinnvoll machen, sondern die Entscheidungen, die wir treffen. Wir können jammern und uns beschweren oder lernen und erkennen.

Gewiss hat Frankl Schweres erlebt, doch von der Beschwichtigung des Vergleichen hielt er nicht viel. Seine große Kunst bestand darin, den Blick von Menschen auf das Gelungene zu richten und nicht endlos an der Legende der Allverantwortlichkeit der Eltern kleben zu bleiben. An dieser Erkenntnis habe ich für mein Leben sehr viel gelernt.

Wieso soll es mir schlecht gehen, weil mein Vater die Verantwortung dafür, dass er mich in die Welt gesetzt hat nicht übernommen hat? Die Frage die mir das Leben stellte, will ich ständig darin hängen bleiben oder übernehme ich die Verantwortung für mein Leben?

Für die Aussage, dass es keine Kollektivschuld gibt wurde Viktor Frankl von einigen Leuten angegriffen, seine Wohnungstür wurde beschmiert und Morddrohungen erhielt er auch. Seine Reaktion darauf, möchte ich Ihnen gerne ans Herz legen:

„Wäre es denn besser, es jedem recht zu machen und lieber nichts zu sagen, was der Rede wert wäre? Soll ich meine tiefsten Überzeugungen verschweigen, nur um oberflächliche Zustimmung zu ernten? Und was ist denn letztendlich wichtiger – Schein oder Sein? Es spielt wirklich keine Rolle, dass ein paar Leute auf mich schimpfen oder dies und jenes gegen mich vorbringen – ein einziger Brief von einem Menschen, der die Verzweiflung überwunden hat, wiegt das alles auf. . . .

Und wenn ich kämpfe was das Zeug hält, lebend komm ich nicht raus aus dieser Welt.“

### **Je mehr es einem um das Perfekte geht, umso mehr vergeht es**

Wir leben in einer Zeit mit einem Anspruch an Vollkommenheit der an Perfektionismus grenzt. Verlässlichkeit und wenig Fehler machen, sind eine gute Sache. Wenn es jedoch um das unbedingte Einhalten einer Norm geht, verlieren wir den Zugang zu unserem Menschsein.

„Wären alle Menschen vollkommen, dann wären alle einander gleich, jeder einzelne durch einen beliebigen Vertreter also ersetzlich. Gerade aus der Unvollkommenheit des Menschen folgt aber die Unentbehrlichkeit und Unaustauschbarkeit jedes Einzelnen; denn der Einzelne ist zwar unvollkommen, aber jeder ist es in seiner Art.“ Viktor E. Frankl

Je mehr es uns also darum geht, dass wir ein bestimmtes Ziel erreichen, kommen wir in Schwierigkeiten. Frankl selbst hat gesagt, wenn jemand will, dass ich lache, muss er mir schon einen Witz erzählen.

Frankl betreute nicht nur Menschen, die einen missglückten Selbstmordversuch hinter sich hatten, sondern auch Menschen die Probleme mit ihrer Sexualität hatten.

Ein junges Paar kam eines Tages in seine Sprechstunde und wollte wissen, was sie tun können, dass wieder Lust verspüren. Frankl meinte, dass dies ein sehr schwerwiegendes Problem sei

und er erst nachlesen müsse, was man tun könnte. Er wüsste nur eines sicher, dass sie in den nächsten drei Wochen nicht miteinander schlafen sollten.

Nach einer Woche rief der Mann bei Frankl an und sagte, dass es ihm leid täte, aber sie beide hätten es nicht ausgehalten und nun sei alles wieder in Ordnung, er müsse nicht mehr nachlesen.

Was war passiert? Die beiden hatten sich bevor sie Frankl um Rat fragten, so intensiv beobachtet, wann die Lust auftaucht, dass sie ihnen vergangen ist. Natürlich musste Frankl nirgends nachlesen, sondern er empfahl ihnen einfach das Gegenteil zu tun und wusste ganz genau, was passiert.

Jede Sorge Freund vermeide  
jedes Weh sollst du verachten  
sie die Lämmer auf der Weide  
die sind fröhlich vor dem Schlachten  
ahnst du auch wie dumm es wär  
wären sie's erst hinter her.  
Heinz Erhardt

## **In der Vergangenheit ist nichts unwiderruflich verloren, sondern unverlierbar geborgen**

### **Wir leben nicht in die Zukunft hinein, sondern in die Vergangenheit**

Der Zugang von Viktor Frankl zum Thema Zeit hat mich vor mehr als zwanzig Jahren in seinen Bann gezogen.

„Wenn es sich auch nur um einen Augenblick handelt – schon an der Größe eines Augenblicks lässt sich die Größe eines Lebens messen:

die Höhe einer Bergkette wird ja auch nicht nach der Höhe irgendeiner Talsohle angegeben, sondern ausschließlich nach der Höhe des höchsten Berggipfels. „So entscheiden aber auch im Leben über dessen Sinnhaftigkeit die Gipfelpunkte, und ein einziger Augenblick kann rückwirkend dem ganzen Leben Sinn geben.“

Wenn er uns aufruft, dass wir mehr Menschlichkeit brauchen, dann gehört dazu vor allem das wir wieder den Mut haben uns einzulassen in etwas, das uns etwas bedeutet. Wer sich voll und ganz für eine gute Sache einsetzt, muss nicht befürchten, dass er darin untergeht, sondern dass er in der Fülle des Wertvollen aufgeht.

**Berühmt zu sein ist nicht das Wahre  
das ist es nicht, was uns erhebt.  
es lohnt nicht, dass man bange Jahre  
an alten Manuskripten klebt.  
Des Schaffens Ziel ist Selbsthingabe,  
und nicht Erfolg und lautes Schrei'n.  
und Schmach ists, ohne Wert zu haben,  
ein Spruch in aller Mund zu sein.**

Boris Pasternak

Gewiss ein anspruchsvoll im Handeln, aber beruhigend im Rückblick. Wenn es nur diese eine Erkenntnis wäre, hätte ich mich in seine Logotherapie schon deswegen verliebt.