



Tiroler Institut für Logotherapie
nach Viktor E. Frankl



& Buchhandlung Tyrolia

Dennoch und trotzdem . . .

freuen und danken

Ein Abend mit Inge Patsch

Dienstag, 21. September 2021

**„. . . es gibt im Leben auch Freude aber sie kann nicht angestrebt werden,
nicht als Freude gewollt werden,
sie muss sich vielmehr von selber einstellen.
Glück soll und darf und kann nie Ziel sein, sondern nur Ergebnis.“**

V. E. Frankl, Über den Sinn des Lebens

Im Erfüllen von Sinn verwirklicht der Mensch sich selbst und auf diese Weise kann er auch Freude erleben. Trotz allem - trotz widriger Bedingungen können wir sinnvoll, freudvoll und dankbar leben. Es geht nämlich nicht um Bedingungen, die so sein sollen, dass wir uns glücklich fühlen. Wir brauchen etwas, weswegen wir glücklich sein können – ein tiefgreifender Unterschied.

Es gibt noch einen tiefgreifenden Unterschied, der in unserer Gesellschaft nur selten beachtet wird: Ebenso wenig, wie wir Glück anstreben können, lassen sich Wege finden um auf einer permanenten Straße des Erfolgs unterwegs zu sein.

Denn irgendwie ist ja unser aller Leben
schließlich erfolglos -

sofern wir unter Erfolg

eben nur den äußeren Erfolg verstehen:

Kein äußerer Erfolg, kein Effekt,

kein biologischer oder soziologischer nämlich, da draußen in der Welt - hat die Gewähr,

uns zu überdauern oder gar ewig zu dauern. Der innere Erfolg jedoch,

die innere Sinnerfüllung des Lebens,

ist etwas, das wenn überhaupt,

dann „ein für alle Mal“ erreicht wurde.

Viktor E. Frankl, Über den Sinn des Lebens

Das Dennoch und Trotzdem in sich entstehen zu lassen, ändert nichts an tatsächlichen Belastungen und macht die Welt nicht besser. Doch diese innere Haltung bedeutet „nur“, standzuhalten, den nächsten Schritt zu wagen. Und dieses „nur“ ist letztlich alles. Weil es uns das Vertrauen ins Leben schenkt und die Befähigung das Leben zu gestalten zurückgibt.

Sobald man selbst wahrnimmt, dass es nicht die Rahmenbedingungen sind, die uns am Leben hindern, sondern die eigenen Vorstellungen und Überzeugungen, beginnt das Leben noch einmal von Neuem. Berichte in diversen Medien haben einen großen Schatten auf unsere Auffassung vom Leben geworfen. Vielleicht haben wir sogar manchmal zugelassen, dass andere unser Leben für uns definieren. Aber das persönliche Leben ist größer als alle Berichte und bereichernder als alle Missverständnisse. Es geschehen Dinge, die niemand erklären kann, wichtige Dinge, die man nicht messen, aber erfahren und erleben kann. Wir können Erfahrungen nicht denken, doch jede und jeder von uns hat die Möglichkeit, Ja zu sagen, neue Erfahrungen zu machen.

Von der guten Passivität und der schlechten Aktivität

„Die passiven Stärken des Menschen gehen verloren: die Geduld, die Langsamkeit, die Stillefähigkeit, die Hörfähigkeit, das Wartenkönnen, das Lassen, die Gelassenheit; um zwei alte Worte zu nennen: die Ehrfurcht und die Demut.“

Fulbert Steffensky

In der Wiese liegen und mit der Seele baumeln ist ein ganz wunderbarer Zustand. Nur was geschieht mit uns, wenn unsere Seele keine Freude am Baumeln hat?

Welche Wege gibt es, wenn Arbeit keine Freude macht und das Tätig sein uns nicht erfüllt?

Wie gehen wir damit um, wenn uns die Ruhelosigkeit auch in der Ruhe, nicht in Ruhe lässt? In der Ruhe tauchen oft zu viele Forderungen auf und daraus entsteht das Gefühl, wir würden etwas versäumen.

Es tut gut, sich hin und wieder bewusst zu machen, dass wir Menschen sind und nicht permanent aktiv sein können. Wir sollten der Weitsicht unseres Herzens vertrauen.



Ich glaube, man sagt Herz,
wenn man alles das meint,
was in einem drinnen fühlt,
und man gar nicht weiß,
wo alle Gefühle sitzen.
Aber noch am ehesten dort,
wo das Herz ist, glaube ich.
Erika Pluhar, Reich der Verluste

Die gute Passivität und die gute Aktivität hängen eng zusammen. Täglich und wöchentlich gilt es beides zu leben und nicht nur im Urlaub.

Wenn gute Aktivität im guten Maß der einzigartigen Person und einmaligen Situation gelebt wird, entsteht auch RAUM für gute Passivität. Im Zuviel der schlechten Aktivität kann die gute Passivität nicht EINZIEHEN. Dann wird Passivität verzweckt, um schlechte Aktivität zu bewältigen.

Manche meditieren, weil es „in“ ist und empfinden nicht den Wert der Stille. Sie es „um zu“ – um wieder zu funktionieren. Das ist zu wenig für jene Erlebniswerte, die Viktor Frankl in der Logotherapie beschreibt. Wir brauchen zum Erleben Zeit und Muße. Erst wenn Aktivität und Passivität nebeneinander - als zum Leben gehörend - gewürdigt und gepflegt werden, kommt der Mensch zur Ruhe.

Schlechte Aktivität ist geprägt vom sinnlosen Ankämpfen gegen Tatsachen und man funktioniert. Das Empfinden hat sich verabschiedet. Der Vergleich mit dem Begriff Burn Out aus der Raumfahrt macht es deutlich: Brennschluss. Das ist jener Zeitpunkt, in dem das Triebwerk einer Rakete abgeschaltet wird und

der antriebslose Flug beginnt. Das Triebwerk des Menschen sind Gefühle und wenn sie nicht mehr wahrgenommen werden, ist im wahrsten Sinne nichts mehr los.

Der Übergang von der schlechten Aktivität zur schlechten Passivität vollzieht sich in den meisten Fällen unbemerkt.

Anpassung und blindes Befolgen von Gewohnheiten führen zum Scheuklappendenken. Solange der Alltagstrott jede Wahrnehmung verhindert, entspricht die Anpassung der inneren Leblosigkeit. Die schlechte Passivität wird zum Tyrannen, wenn man die Schuld in den Bedingungen sucht: „Weil dies so ist, kann ich nichts tun.“ Das Selbstmitleid wird uferlos. Wer im Meer des Selbstmitleids schwimmt, nimmt weder eine Luftmatratze noch ein Rettungsboot wahr.

Die gute Aktivität liegt im Erkennen und Verwirklichen der realen Lebensmöglichkeiten. Den erfüllbaren Sinn auf dem Hintergrund der Wirklichkeit zu ahnen hat mit dem Aufspüren und Wahrnehmen von Werten zu tun. Dem eigenen Mögen zu vertrauen, ist das Vermögen, das uns niemand nehmen kann. In der guten Aktivität meldet sich unser Vermögen kreativ und erfinderisch zu Wort.

„Wir nehmen bevorzugte Lebensbedingungen gar schnell als Selbstverständlichkeit hin und fühlen uns durch sie kaum noch beschenkt. Wenn wir sie haben, die guten Bedingungen, sind wir sofort der Meinung, sie stünden uns eben zu. Kostbar wird erst das, was uns abhandenkommt oder fehlt. Ich möchte gern versuchen, diesem Sog der menschlichen Natur mein menschliches Bewusstsein entgegenzusetzen.“

Erika Pluhar, Reich der Verluste

„Neue Ehrfurcht vor altem Wissen“ lautet die aktuelle Ausgabe von ZEIT WISSEN.

Im Jänner 1417 reiste Poggio Bracciolini, ein italienischer Gelehrter, im Auftrag der Medici nach Deutschland und in die Schweiz auf der Suche nach griechischen und römischen Manuskripten. Im Benediktinerkloster Fulda fand er ein Manuskript „Über die Natur der Dinge“ von Lukrez. Bis heute gilt es als das einzige Manuskript aus dem ersten Jahrhundert vor Christus.

Das 15. Jahrhundert brachte den Menschen eine ähnliche Erstarrung wie wir sie heute erleben. Hohl gewordene Traditionen und die Kirche erstickten jede Erneuerung.

Die Erstarrung, die wir heute erleben liegt im Aktivsein um jeden Preis, im Fortschritt der Technik und vor allem in der finanziellen Nützlichkeit. Materielle Dinge haben zu müssen wurde in so viele Köpfe hinein manipuliert, dass sich einige beschämt fühlen, wenn sie sich dies oder jenes nicht leisten können.

Die Erstarrung unserer Zeit zeigt sich vor allem im Verstummen der meisten Menschen, wenn Gewohntes nicht mehr selbstverständlich zur Verfügung steht. Diese Erstarrung äußert sich auch in Empörung und im Einfordern dessen, was einem angeblich selbstverständlich zusteht. Je mehr Selbstverständlichkeiten ins Wanken geraten, um so häufiger wird der Mensch auf sich selbst zurückgeworfen.

Die Textsammlung von Lukrez ist erstaunlich.

Freundschaft

Einfachheit

Weltlichkeit

und die Akzeptanz von Beschränkungen

seien wesentlich und er meinte, das Glück des Menschen liege im Diesseits nicht im Jenseits. Der Aberglaube und Abhängigkeit führen Menschen in die Angst und somit in das Bemühen, die Vorschriften einzuhalten.

Freude als Orientierung zwischen äußerer und innerer Welt

Wir leben in einem Augenblick der Geschichte,
in dem unsre vom Ego geschaffene Gesellschaft am Ende angelangt zu sein scheint.

David Steindl-Rast

Weiß ich was mich freut?

Weiß ich was mir gut tut?

Wie oft nehme ich mir Zeit für Dinge, die mir guttun?

Wie nehme ich Erschöpfung wahr?

Bei einem Auto wissen wir was notwendig ist damit es fährt. Braucht es Benzin, Diesel oder Strom, das wissen wir. Ob sich das Auto freut? Eher nicht. Ob es steht oder fährt, ist dem Auto egal. Ein Auto empfindet nichts, es funktioniert. Wir Menschen funktionieren NICHT, wir sind empfindsame Wesen. Wir sollten viel mehr vom Gelingen sprechen und das Wort funktionieren meiden, wenn wir vom Menschen reden.

David Steindl-Rast schreibt in seinem neuen Buch, was er antwortet, wenn ihn junge Menschen nach ihrer Berufswahl fragen:

„Ihr hohes Streben macht mir Freude und ich möchte eine Antwort geben, die ihnen wirklich bei ihrer Entscheidung hilft. Da kann ich nichts Besseres tun, als eine Antwort zu wiederholen, die nicht von mir stammt. Als ein Student Howard Thurman (1899 - 1981) die dringende Frage stellte: „Was kann ich nur tun, um der Welt zu helfen?“ Da antwortete dieser weise Meister: „Tu‘, was dir am meisten Freude macht. Die Welt braucht nichts dringender als Menschen, die alles, was sie tun, mit Freude tun.“



Freude zu erleben ist ebenso wenig von den Bedingungen abhängig, wie ein sinnvolles Leben. Viktor Frankl hat immer wieder betont, dass nicht die Bedingungen, die wir antreffen, das Leben sinnvoll machen, sondern die Entscheidungen, die wir treffen. Die Rahmenbedingungen, die manche von uns mehr oder weniger belasten, können wir nicht ändern. Doch jede und jeder findet dennoch und trotzdem, viele Möglichkeiten sich zu freuen.

Das Besondere am Menschen Viktor Frankl ist, dass er trotz allem, was er erlitten hat, nicht verlernt hat sich zu freuen.

„So oft wir in den Prater gingen, hat Viktor bei den wildesten Karussells und Flugsimulatoren mitgemacht. Mir war das richtiggehend unheimlich, aber er hat das genossen. Irgendwann dürfte dann in ihm der Wunsch gereift sein, selber fliegen zu lernen. Eigentlich wollte er auch gerne Fallschirm springen – das war ein Jugendtraum von ihm. Das Fliegen war die zweitbeste Lösung.“ So erzählt Elly Frankl von ihrem Mann.

Das Besondere am neuen Buch von David Steindl-Rast ist, er bringt alte Vorstellungen von Gott ins Wanken: „Projizierte Gottesvorstellungen sind leider allzu häufig. Es gibt zwei Grundtypen: einen überdimensionalen kosmischen Weihnachtsmann und einen Superpolizisten mit den gleichen kolossalen Ausmaßen.

Diese beiden können sogar miteinander verschmelzen. Die sich entwickelnde Beziehung eines Kindes zum

großen Du kann durch diese Projektionen irreführt und verzerrt werden. Wenn das große Du die Maske des Superpolizisten trägt, wird das Kind möglicherweise sein Leben lang mit Schuldgefühlen und Angst zu kämpfen haben. Und wenn das Bild eines Wunsch erfüllenden Weihnachtsmannes den Platz des großen DU in der kindlichen Vorstellung einnimmt, wird eine bittere Erfahrung früher oder später den Schrei auslösen: „Wie kann ein liebender Gott solche Dinge tun?“ In beiden Fällen wird eine echte Gottesbeziehung verlorengehen.

David Steindl-Rast, Orientierung finden

25 Impulse zum Sinn

September 2021 - September 2022

Am 2. September 2022 jährt sich der Todestag von Viktor Frankl zum 25. Mal.

Zwischen dem Geburtstag und dem Sterbetag steht auf Grabsteinen ein Gedankenstrich. „Es kommt nicht darauf an, wie viel Zeit man auf der Erde lebt, sondern wie viel man aus dem Gedankenstrich macht.“ Dieser Gedanke von Joan Erikson brachte mich auf die Idee aus dem Werk von Viktor Frankl einiges auszuwählen und mit Menschen zu teilen, die an seiner Sinnlehre, der Existenzanalyse und Logotherapie, interessiert sind.

Viktor Frankl hat sehr viel aus seinem „Gedankenstrich“ gemacht und eine kleine Auswahl davon können Sie im Lauf des kommenden Jahres auf meiner Homepage lesen. Ich wähle Gedanken aus, die nicht so bekannt sind und freue mich, wenn mich einige auf dieser „Reise zum persönlichen Sinn“ begleiten

Zusammenfassung: Inge Patsch, www.ingepatsch.at

Tiroler Institut für Logotherapie und Existenzanalyse n. Viktor E. Frankl, www.logotherapie-tirol.at