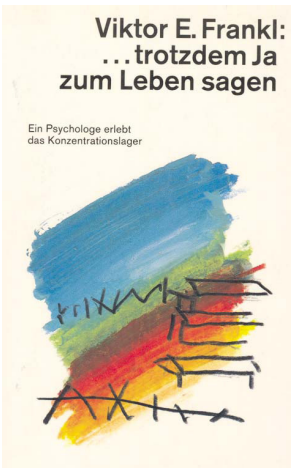
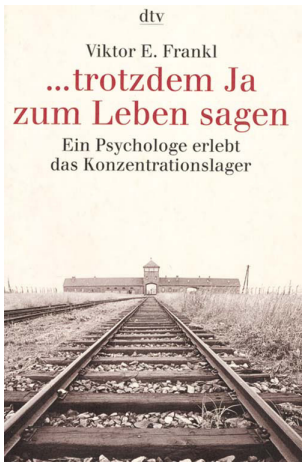
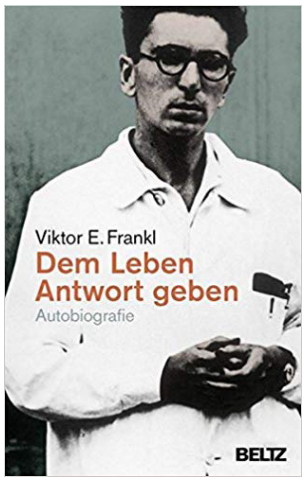
Und? . . . Trotzdem!!!

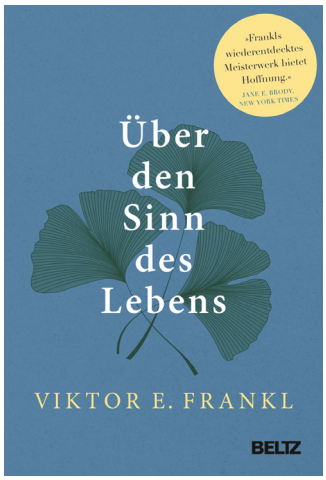
Zum 25. Todestag von Viktor E. Frankl

Tagung am 2. September 2022 im Haus der Musik Innsbruck









„Wir brauchen keine neuen Programme,

sondern eine neue Menschlichkeit."

Viktor E. Frankl

Der 2. September 1997 und seine Folgen

„Es gibt keine Generalprobe des Lebens, es ist immer das Leben selbst, in das wir hineingestellt sind."
Alexander Batthyány

Als ich am 2. September 1997 vom Tod Viktor Frankls erfuhr, war ich noch Student an der Universität Wien. Ich hatte so viele Fragen; ich hätte sie Frankl so gerne gestellt.
Im Mai desselben Jahres war mein anderes großes akademisches Vorbild, der Nobelpreisträger für Neurophysiologie, John C. Eccles, gestorben. Im Rahmen eines (auf Tonband aufgezeichneten) Gesprächs, das ich noch im Frühjahr 1997 mit Eccles für meine damals gerade im Entstehen begriffene Magisterarbeit führen konnte, sagte er etwas, das meine eigene wissenschaftliche Arbeit auf lange Zeit hin – bis heute – prägen würde:

„Ich glaube, dass wir verstehen lernen müssen, dass in unserem Dasein ein Mysterium verborgen ist, das sich letztlich einem vollständigen wissenschaftlichen Erklären entzieht. Leben ist kein Problem, sondern ein Abenteuer. Wir können es nicht lösen, aber wir können es erleben."

Als ich von Frankls Tod erfuhr, wurde ich wieder an diese Worte erinnert – einige Fragen, die ich Frankl im Rahmen seiner letzten Universitätsvorlesungen noch hätte stellen wollen, sollten also – zumindest von ihm – unbeantwortet bleiben.
Allerdings stand mit alledem auch die Ermutigung im Raum, selbst weiterzusuchen, weiterzuforschen und sich zugleich aufzumachen, jene Lebensfragen anzugehen, deren Beantwortung, wie Eccles sagte, ohnedies nur individuell durch unsere eigene Lebensgestaltung und -erfahrung möglich ist.

Jahre später – ich arbeitete zuerst im Viktor Frankl Archiv (d. h. dem privaten Nachlass Frankls) und später auch im Viktor Frankl Institut in Wien mit – wurde mir allerdings auch klar, dass mit dem September 1997 nicht nur das persönliche Suchen nach Antworten auf uns überging, sondern vor allem auch die Verantwortung für den Fortbestand des Werks Viktor Frankls: Was über viele Jahrzehnte hindurch alleine auf Frankls Schultern lag, liegt seit 1997 auf unseren Schultern. Heute sind wir es, die Verantwortung dafür tragen, dass Frankls Werk lebendig bleibt.

In den letzten Jahren haben wir gesehen, dass das möglich ist: Die Logotherapie ist nicht nur lebendig; sie wächst und verbreitet sich seit einigen Jahren in ungeahntem Ausmaß: Alleine in den letzten 25 Jahren wurden weltweit zahlreiche neue Logotherapie-Institute gegründet; Hunderte, vermutlich sogar Tausende haben eine Ausbildung in Logotherapie absolviert, neue Bücher – Franklübersetzungen und neue Bücher ehemaliger Schülerinnen und Schüler Frankls – erscheinen. Die Logotherapie ist Thema zahlreicher wissenschaftlicher Forschungsartikel und Konferenzen, sie bewährt sich im klinischen und im therapeutischen Kontext ebenso wie in der psychologischen Theorienbildung.

Das alles sind unter einem ideenhistorischen Gesichtspunkt keineswegs selbstverständliche Entwicklungen: Die Psychotherapiegeschichte weiß von zahlreichen Schulengründungen zu berichten, die den Tod ihres Gründers nicht überlebten – die nicht, wie wir, mit einem Abstand von 25 Jahren dankbar von sich sagen konnten: „Wir haben die Bewährungsprobe bestanden. Wir sind breit und stark aufgestellt und befinden uns nach wie vor in einer Phase unvorhersehbaren Wachstums."
Zum Gedenken an Frankls 25. Todestag ist es aber auch angebracht, nicht nur auf die Erfolge zu blicken, sondern auch auf die widrigen Umstände und die Entbehrungen, die Frankl (und seine Familie) auf sich genommen hat, damit all dies möglich werden konnte. Erfolgsgeschichten verleiten nämlich gelegentlich dazu, dass man den Erfolg rückwirkend auf den zurückgelegten Weg strahlen lässt und dabei übersieht, dass im Grunde so gut wie nichts von alledem zu erahnen war – dass die Geschichte der Logotherapie eigentlich schon viel früher hätte enden können. Wer die Biographie Frankls kennt, weiß schließlich auch, wie oft Frankls eigene Zukunft (und damit auch die Logotherapie) an einem seidenen Faden hing.

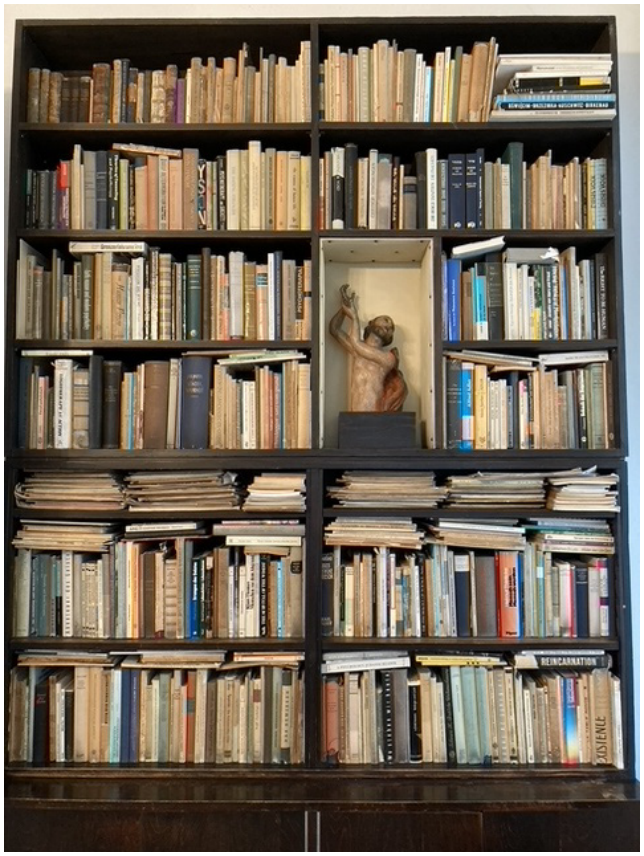
Dieses Gedenken der historischen Umstände des Wegs, den Frankl und die Logotherapie zurückgelegt haben, mag auch ein Impuls sein, einen Aspekt der Logotherapie hervorzuheben, der Frankl selbst zeitlebens ein großes persönliches Anliegen war: An der Verbesserung der Welt zu arbeiten; nicht nur an der Linderung individuellen Leidens, sondern auch an der Heilung ihrer sozialen Nöte.
Auch diese „Arbeit" ruht heute auf unseren Schultern – auf den Schultern aller, die, wie Frankl es formulierte, „guten Willens" sind. So gesehen möge das Gedenken an den 2. September 1997 nicht nur ein Gedenken sein, sondern auch ein Impuls, hinauszugehen und auch diesem Erbe der Logotherapie – der Heilung einer heilungsbedürftigen Welt – gerecht zu werden. Es gibt viel zu tun.

Alexander Batthyány
Leiter Viktor Frankl Institut, Wien

Viktor E. Frankl und seine Sinnlehre von A - Z

A Alpinist Viktor Frankl

Bei allen Werten, die Viktor Frankl in seinem Leben mit Begeisterung verwirklicht hat, war das Bergsteigen und die Natur mehr als ein Gegenpol zu seiner Geistigkeit. Sein Bergführerabzeichen des Alpenvereins war ihm – lt. Elli Frankl – wichtiger als seine Ehrendoktorate. In der Rax trägt ein Klettersteig seinen Namen.



Bücher im Arbeitszimmer von V. Frankl

B Bibel

Viktor Frankl war gläubiger Jude und die Bibel, besonders die Psalmen, waren für ihn eine Art Weltkulturerbe. Wesentlich war für Viktor Frankl die Unterscheidung zwischen Psychotherapie und Religion: „Das Ziel der Psychotherapie ist seelische Heilung – das Ziel der Religion jedoch ist das Seelenheil".

C Charakter

Der Mensch hat Charakter, er ist Person und wird zur Persönlichkeit. So beschreibt Viktor Frankl ein mögliches Wachsen und Werden im Leben eines Menschen. Der Begriff Persönlichkeit hat in der Logotherapie eine völlig andere Bedeutung als in der Gesellschaft. Eine Persönlichkeit, im Sinne des geistigen Erbes von Viktor Frankl, beantwortet Fragen, die ihr das Leben stellt mit Verantwortungsfreude.

D Dasein als entscheidendes Sein

„Das menschliche Dasein gleicht einem Film, der ‚gerade gedreht' wird, der aber nicht ‚geschnitten' werden darf, d. h., dass nichts von den einmal angefertigten Aufnahmen rückgängig gemacht werden kann. Keinen Schritt, den wir im Leben tun, können wir zurücknehmen. Die kleinste, wie die größte Entscheidung bleibt eine endgültige. Nichts ist auslöschbar von dem, was wir tun und lassen, es kann höchstens fruchtbar gemacht werden, indem wir aus der an sich unabänderlichen Vergangenheit in der jeweiligen Gegenwart für die Zukunft lernen."

E Elli Frankl

In der Reihe „Menschenbilder" des ORF gibt es ein Gespräch mit Elli Frankl. „Mein Mann war noch ein Mann des vorigen Jahrhunderts und da hat die Frau eine andere Stellung gehabt wie heute und ich habe alles gemacht, aufgeräumt, gekocht, gewaschen, gebügelt, geschrieben, alles. Es war nicht leicht, er hat mir dann diktiert und ich habe durchschnittlich jeden Tag einen 14-Stunden-Tag gehabt. Es wäre gelogen, wenn ich sagen würde, es war leicht, aber es war ein erfülltes Leben."

Elli Frankl im Juni 2022

Viktor E. Frankl und seine Sinnlehre von A - Z

F Fröhliche Trias

Die „Fröhliche Trias“ trägt wesentlich zu einem gelingenden Leben bei. Sie beinhaltet Begeisterung, Lebensfreude und Dankbarkeit. Wer sich für eine Sache begeistert, wird vom Wert der Sache gestärkt und kann andere anstecken. Ein Leben im Bewusstsein von Dankbarkeit macht immer wieder bewusst, wie viel Geschenk ist. David Steindl-Rast bringt es auf den Punkt: „Lebensfreude entsteht aus der Dankbarkeit und nicht umgekehrt.“

G Johann W. v. Goethe

Bereits als Schüler hat sich Viktor Frankl für Goethe interessiert und in Buch „Ärztliche Seelsorge“ zitiert er ihn immer wieder. Haddon Klingberg schreibt in „Das Leben wartet auf dich“: „Viktor Frankl erbettelte sich ein Buch von Goethe und vertiefte sich darin. Doch als Goethe im Deutschunterricht durchgenommen wurde, hat er ihn nicht mehr interessiert.“

H Humor

„Der Humor ist eine Waffe der Seele im Kampf um ihre Selbsterhaltung. Ist es doch bekannt, dass der Humor wie kaum sonst etwas im menschlichen Dasein geeignet ist, Distanz zu schaffen und sich über die Situation zu stellen, wenn auch nur für Sekunden.“ Diese Sätze stehen im „...trotzdem Ja zum Leben sagen“ und wer bisher noch nichts von Viktor Frankl gelesen hat, der sollte sich das Kapitel „Befreiung aus dem Lager“ gönnen.

I Innsbruck

Viktor Frankl hat den Text „Synchronisation in Birkenwald“ auch einem Innsbrucker Freundeskreis vorgelesen. Ludwig von Ficker, Herausgeber des „Brenner“, der große verehrungswürdige Trakl- und Kraus-Freund, lernte ihn kennen und erbat sich das Manuskript, das er 1948 in seiner Zeitschrift abdruckte. Nur wer weiß, wer Ludwig von Ficker gewesen ist, kann die ganze Bedeutsamkeit dieser Ehrung eines Zeitgenossen und seiner Botschaft ermessen. Frankl wählte für den „Brenner“ das Pseudonym Gabriel Lion – eine Verbindung des Vornamens seines Vaters mit dem Mädchennamen seiner Mutter.“
(Hans Weigel)

J Karl Jaspers

„Der Mensch ist immer mehr, als er von sich und ein anderer von ihm weiß“. Dieser Gedanke stammt von Karl Jaspers, einem der wichtigsten Philosophen des 20. Jahrhunderts. Viktor Frankl pflegte mit Karl Jaspers einen regen Austausch. Beiden lag die Vermittlung der Ehrfurcht vor dem Leben sehr am Herzen. „Die Ehrfurcht vor jedem einzelnen Menschen ist der Ursprung der Ehrfurcht vor mir selbst, die es nicht erträgt, etwas zu tun, zu fühlen, zu denken, weswegen ich mich verachten muss.“ (Karl Jaspers)

Der „Geiststall“ in der Marianngasse 1

K Karikaturen

In einem ORF-Interview wurde Viktor Frankl auf einen Tango angesprochen, den er selbst komponiert hat. Darauf sagte er, er sei ein Multi-Dilettant. Er war wohl eher ein Multi-Talent, denn er konnte auch herrliche Karikaturen zeichnen. Zum Beispiel jene von der dritten Wiener Richtung der Psychotherapie. Sigmund Freud auf der ersten, Alfred Adler auf der zweiten und er selbst auf der dritten Stufe.

Viktor E. Frankl und seine Sinnlehre von A - Z

L Leben fragt

„Wir müssen lernen und die verzweifelnden Menschen lehren, dass es eigentlich nie und nimmer darauf ankommt, was wir vom Leben noch zu erwarten haben, vielmehr lediglich darauf, was das Leben von uns erwartet!“ Dieses Zitat ist wohl eines der bekanntesten von Viktor E. Frankl. Wie oft erleben wir, dass wir an Vorstellungen hängen bleiben und uns nur schwer davon lösen können. Trifft das Geplante und Erwartete nicht ein, ist man enttäuscht. In solchen Momenten könnte die Tatsache, dass wir vom Leben befragt sind, ganz besonders hilfreich sein, weil es uns aus einer Sackgasse des Denkens führt.

M Mariannengasse

Die Mariannengasse 1 im 9. Wiener Gemeindebezirk wurde gleich nach der Rückkehr aus den Konzentrationslagern das neue Zuhause von Viktor Frankl. Viktor und Elli haben zeitlebens dort gewohnt und Elli Frankl – heute 96 Jahre alt – lebt immer noch dort. Viktor Frankls Arbeitsraum hat einen halbkreisförmigen Erker und hier hat er viele Gedanken und Ideen im wahrsten Sinn des Wortes zur Welt gebracht. Der Kommentar dazu von Viktor Frankl in seinem typischen Humor lautet: „Ich habe ihn (den Arbeitsraum) einmal, weil in ihm meine Bücher unter Wehen diktiert werden, in Anlehnung an das Wort Kreißsaal als „Halbkreißsaal“ bezeichnet.“

N Nihilismus

Wer dem Nihilismus huldigt, lehnt alles Wertvolle, wofür es sich zu leben lohnt, ab. Viktor Frankl erkannte, dass die Abwertung von vielem, sich in der Formulierung des „nichts als“ äußert: „Durch diesen Nihilismus, durch den Pessimismus und die Skepsis hindurch, haben wir uns zu einer *neuen Menschlichkeit* nunmehr durchzuringen.“ Wir alle können zu dieser Menschlichkeit beitragen, indem wir unsere Freude zeigen. Es gibt reichlich Grund zur Freude!

O tragischer Optimismus

„Irgendwie muss es eigentlich auch noch angesichts der tragischen Aspekte unseres Daseins die Möglichkeit geben, ‚to make the best oft it‘, wie es so schön im Englischen heißt, also das Beste daraus zu machen: ‚Das Beste‘ jedoch heißt auf lateinisch ‚Optimum‘, und jetzt verstehen Sie, wie ich auf den Ausdruck tragischer Optimismus gekommen bin.“ Diese Gedanken finden sich im Buch „Der leidende Mensch“. Wir alle bewundern Menschen, die schwere Zeiten erlebt und diese mit viel Mut und Tatkraft bewältigt haben. Das Beste aus dem eigenen Leben machen, das kann jede und jeder.

P Person

Das Wort Person hat in der Logotherapie eine ganz besondere Bedeutung. „Jede einzelne Person ist ein absolutes Novum. Mit jedem Menschen, der zur Welt kommt, wird ein absolutes Novum ins Sein gesetzt, zur Wirklichkeit gebracht, denn die geistige Existenz ist unübertragbar, ist nicht fortpflanzbar von den Eltern aufs Kind. Was allein fortpflanzbar ist, sind die Bausteine aber nicht der Baumeister.“ Es ist eine sehr lohnende Aufgabe, sich über diese Worte selbst Gedanken zu machen. Es ist eine Einladung zu eigenständigem Leben, ohne die Schuld für missglückte Rahmenbedingungen ständig im Elternhaus zu suchen.

QU Quelle an Inspiration

Die Quelle der Inspiration kommt für Menschen, die sich mit der Logotherapie einlassen vom Leben, direkt vom Lebendigen. Das Lebendige ist das, was uns berührt, begeistert und bewegt und nicht unsere Befindlichkeit. Viktor Frankl meint dazu: „Wollten wir wirklich in der bloßen Lust den ganzen Lebenssinn sehen, dann müsste das Leben letzten Endes sinnlos erscheinen. Wäre Lust wirklich der Sinn des Lebens, dann hätte das Leben keinen Sinn. Denn was ist Lust schließlich? Ein Zustand.“

R Rax

Während andere Ärzte sich längst Sportarten wie Tennis, Golf und Reiten leisteten, blieben Viktor und Elli Frankl seiner Leidenschaft des Bergsteigens treu. Die Rax war sein bevorzugtes Klettergebiet und in einem Gespräch mit Reinhold Messner sagte er: „Beim wohlverstandenen Bergsteigen gibt es nur einen Rivalen und der ist man selbst. Ich begegne meinem inneren Schweinehund, der sich nicht zu klettern traut und frage mich: Muss ich mir von mir selbst alles gefallen lassen?“

Viktor E. Frankl und seine Sinnlehre von A - Z

S Selbsttranszendenz

Die Selbsttranszendenz ist ein abstraktes Wort und lässt sich am besten so erklären: „Verliere dich in dem, was du liebst. Und finde dich dort wieder." Von Kobi Yamada stammt diese treffende Beschreibung aus dem Buch „Das Glück in dir". Ja, es stimmt, wir selbst tragen das Glück in Händen. Es geht dabei um das „Mehr als". Es ist das Engagement für eine gute Sache, das Aufgehen in einer Idee, die mich größer macht, ohne mir selbst eine Krone aufzusetzen. Dieses Empfinden ist Effekt und nicht direkt anzustreben. Es ist das Leben selbst, das mich beschenkt, wenn ich dem folge, was für mich wertvoll ist.

SCH Max Scheler

Viktor Frankl hat immer wieder die Auseinandersetzung mit den großen Philosophen seiner Zeit gesucht. Max Scheler hat ihn wesentlich inspiriert: „Vieles, was uns an Gefühlen vermittelt wird, hat nichts mit dem zu tun, das Scheler als intentionales Gefühl bezeichnet. Da fehlen die Tiefe und die Echtheit des Empfindens. Der Gefühlszustand: ‚Ich möchte mich nicht blamieren', kann so stark werden, dass das subjektive und echte Empfinden keinen Raum hat."

T Tragische Trias

Die „Tragische Trias" (Leid, Schuld und Tod) ist ein ganz wichtiger Baustein der Logotherapie. Kein Mensch entkommt ihr – sei es, dass wir selbst Leid „erleiden", bewusst oder unbewusst an anderen schuldig werden oder mit dem Tod eines nahestehenden Menschen konfrontiert werden. Am Ende steht der eigene Tod. Um mit Viktor Frankl zu sprechen – erst die Tatsache des Todes macht das Leben sinnvoll, sonst könnten wir alles auf später verschieben.

U Unterscheiden

„Wollen wir nicht in der Flut all dieser Reize untergehen, dann müssen wir unterscheiden lernen, was wesentlich ist und was nicht, was Sinn hat und was nicht, was sich verantworten lässt und was nicht."

V Vergänglichkeitsbewältigung

Ja, Sie haben richtig gelesen, es geht nicht um die „Vergangenheitsbewältigung", sondern um die „Vergänglichkeitsbewältigung". Vergänglich sind nur jene Werte, die man nicht gelebt hat. Deshalb kommt es darauf an, sich bewusst zu machen, dass das Leben endlich ist. Entgegen dem aktuellen Zeitgeist war Viktor Frankl die Beschäftigung mit der Vergänglichkeit, mit Tod und Leid sehr wichtig. Besonders das Wissen um Tod und Endlichkeit stärkt das Wahrnehmen und Bewusstmachen, was wesentlich ist und was nicht. Wofür möchte ich jetzt leben?

W Werte

Werte sind in aller Munde, doch die wenigstens wissen, dass wir Sinn erleben, indem wir Werte verwirklichen. Dazu zählt Viktor Frankl Leistung und Erlebnis. Für uns alle gibt es Situationen, in denen wir weder leisten noch genießen können. Dann gilt es die eigene Einstellung zu bedenken.

X Xenophobie – Rathausrede

„Es gibt nur zwei Rassen von Menschen, die Anständigen und die Unanständigen." Immer wieder löst diese Aussage von Viktor Frankl – anlässlich seiner Rathausrede in Wien 1988 – Unbehagen aus. Sich selbst über diese Feststellung Gedanken zu machen, lohnt sich. Vielleicht entdecken dann doch einige Menschen, dass es realistischer ist, jemanden als unanständig zu bezeichnen, als ständig nach irgendwelchen Gründen zu suchen, warum sich ein Mensch unanständig verhält.

Y Yes – Frankl und Amerika

Viktor Frankl war mehr als achtzig Mal in den USA. „Mag sein, dass die Logotherapie dem Amerika des nächsten Jahrhunderts mehr zu sagen haben wird, als sie dem Amerika dieses Jahrhunderts bereits gegeben hat." Diese Aussage von Jerry Mandel von der United States International University ist eine Einladung, die Welt der Logotherapie näher kennenzulernen, denn er hat völlig recht.

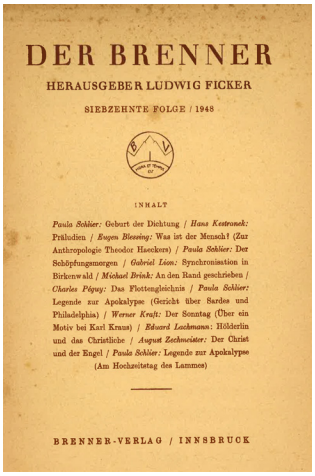
Z Zukunft

„Die Furcht bangt davor, was in der Zukunft verborgen ist; aber der Trost weiß darum, was in der Vergangenheit geborgen ist." Dieser Gedanke von Viktor Frankl erinnert uns an all die guten Dinge, die jede und jeder erlebt hat und die keine Macht der Welt rauben kann. Das Bewältigte, die schönen und weniger erfreulichen Erlebnisse tragen wir in uns. Diese Erfahrung könnte uns für die Gedanken an die Zukunft zuversichtlich stimmen und stärken.

Viktor E. Frankl und Innsbruck

1946 schrieb Viktor Frankl eine metaphysische Conference „Synchronisation in Birkenwald“.
Das Theaterstück ist im Buch „... trotzdem Ja zum Leben sagen“ zu finden.

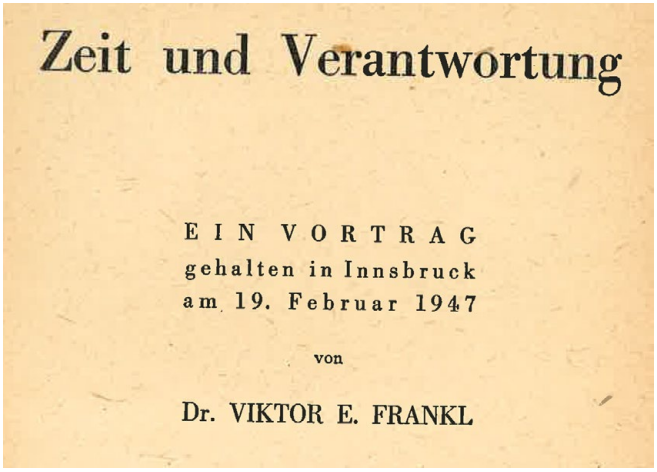
Viktor Frankl gelang mit dem Theaterstück „Synchronisation in Birkenwald“ Dimensionen des Menschen zur Sprache zu bringen, die er selbst erlebt und erlitten hat. Vielleicht dachte er an den Gedanken von Max Reinhardt: „Die Schauspielkunst ist aber zugleich die Befreiung von der konventionellen Schauspielerei des Lebens, denn: nicht Verstellung ist die Aufgabe des Schauspielers, sondern Enthüllung.“
Die Enthüllung dessen, wozu der Mensch fähig war, auf die Bühne zu bringen, hat einige Zeit gedauert. Zum ersten Mal erschien der Text im Brenner 1948.


DER BRENNER
HERAUSGEBER LUDWIG FICKER
SIEBZEHNTE FOLGE / 1948
INHALT
BRENNER-VERLAG / INNSBRUCK

„Viktor Frankl schrieb den Text in ein paar Stunden nieder, in einem Atem gleichsam, als würde er ihm diktiert.
Einige Tage später las er seine dramatische Phantasie einigen Freunden vor. Ich war dabei. Ich will nicht vergleichende Literaturwissenschaft betreiben und Querverbindungen zu früheren und späteren verwandten Formen des Theaters bloßlegen. Ich fand und finde in diesem literarisch bemerkenswerten Text ein document humain erster Ordnung - und ich kann nicht umhin, die Identität des Engels mit dem SS-Mann in die Nähe von Dostojewskijs Großinquisitor zu rücken.“ (Hans Weigel)

Die Uraufführung von “Synchronisation in Birkenwald” fand in englischer Sprache in der kalifornischen Universitätsstadt Berkeley statt.
Im Juni 1983 fand im Tiroler Landestheater die deutschsprachige Uraufführung statt.
Im Westbahntheater in Innsbruck wurde das Stück 2008 unter der Regie von Eric Ginestet aufgeführt.
Im Juni 2009 wurde ein Teil des Stückes im Bildungshaus Schloss Puchberg anlässlich des TILO Kongresses „Dimensionen des Lebens“ aufgeführt.

„Überhaupt - was wollen Sie denn? Niemand versteht uns außer er kommt von selber drauf. Keiner versteht, was wir sagen oder schreiben, eh er nicht selbstständig denkt, bevor er es nicht selber entdeckt und sich selber erweckt. Ist es uns anders ergangen?
Wir haben doch auch erst tun müssen, was wir dachten. Solange wir es nicht taten, waren wir nicht dahinter und wirkten wir nicht.”
Sokrates in: „Synchronisation in Birkenwald“


Zeit und Verantwortung
EIN VORTRAG
gehalten in Innsbruck
am 19. Februar 1947
von
Dr. VIKTOR E. FRANKL

„Diese Freiheit des Menschen
und ihr zufolge die Verantwortlichkeit
als das Wesen seines Daseins
ist wieder in den Vordergrund zu rücken.
Dann wird einmal
die alte „Sachlichkeit“ abgelöst werden
von jener neuen Menschlichkeit,
die unserem Zeitalter so not tut.“

Viktor E. Frankl

Viktor E. Frankl und die Berge

„Wenn es sich auch nur um einen Augenblick handelt –
schon an der Größe eines Augenblicks lässt sich die Größe eines Lebens messen!“ Viktor E. Frankl

„Was mag mich zum Klettern bewogen haben? Offen gesagt die Angst davor; aber wie oft frage ich meine Patienten, wenn sie sich mit ihren Angstneurosen an mich wenden: Muss man sich denn auch alles von sich gefallen lassen? Kann man nicht stärker sein als die Angst? Hat nicht schon Nestroy die Frage gestellt: Jetzt bin ich neugierig, wer stärker ist, ich oder ich? Und so habe ich denn auch mich, als ich mich vor dem Klettern fürchtete, gefragt: Wer ist stärker, ich oder der Schweinehund in mir? Ich kann ihm ja auch trotzen.

Gibt es doch etwas im Menschen, das ich einmal bezeichnet habe als die ‚Trotzmacht des Geistes‘ gegenüber Ängsten und Schwächen der Seele. Der Kampfsport kennt Konkurrenten und Rivalen, aber der Alpinist konkurriert und rivalisiert nur mit einem, und das ist er selbst. Er verlangt etwas von sich, eine Leistung – womöglich –, aber auch eine Verzicht-Leistung, wenn nötig. Und damit halten wir genau dort, wo sich der Alpinismus dem Zeitgeist stellt, besser gesagt, wo er den Zeitgeist zur Rede stellt. Wer verlangt denn heute schon etwas von sich, gar eine Leistung?

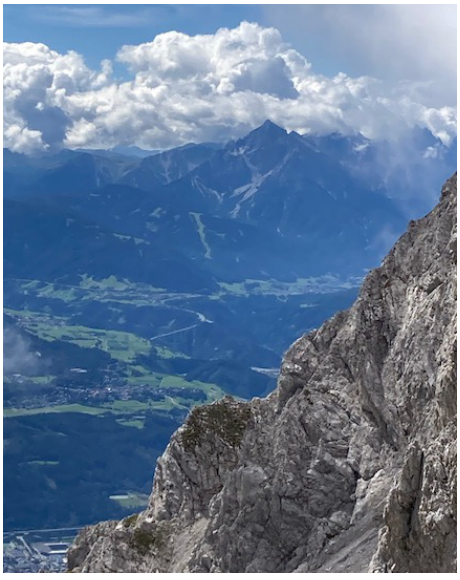
Doch der Mensch weiß sich zu helfen er hat es immer schon gewusst. Und es war der Dichter Hölderlin, der diesen Sachverhalt einmal in die schönen Worte gekleidet hat: „Wo die Gefahr, dort wächst auch das Rettende.“ Und wie stellt es der Mensch an, die Gefahr einer tendenziellen Verwöhnung und Verweichlichung zu bannen, die heraufbeschworen wird von einer technologisch perfektionierten Industriegesellschaft und einer auf totale Bedürfnisbefriedigung abgestellten Konsumgesellschaft?“

Viktor E. Frankl

Viktor Frankl war einige Male in Innsbruck, und da er die Berge liebte, hat er Einladungen zu Vorträgen mit Ausflügen in die Tiroler Berge verbunden. Den Goetheweg, ein Höhenweg auf der Nordkette oberhalb von Innsbruck, ist er einige Male gegangen.

In einem Gespräch mit Reinhold Messner erzählt Viktor Frankl von der Zeit, in der er, weil er Jude war, keine Berge besteigen konnte und von dem Moment, als er mit einem Freund wieder klettern ging: „Als ich den Fels in den Pratzen gespürt habe, habe ich den Fels geküsst, so beglückt war ich!“

In der „Ärztlichen Seelsorge“ schreibt er: „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.“



Das Geschenk der Musik und der Bücher

„Die Musik ist ein Rätsel, ein unerklärbares Geschenk aus einer anderen Welt."
Nikolaus Harnoncourt

Jedes Musikstück, das wir hören, hat auf jeden von uns irgendeine Wirkung: Entspannung, Erholung, Harmonie, Vision der Schönheit – oder auch Unruhe, Anspannung, Einblicke in Schreckliches, Anregung und Aufregung, etwas zu denken, etwas zu tun – oder womöglich auch nur Ungeduld über eine sinnlos vertönte Zeit, in der nichts „Vernünftiges" getan werden konnte.

Merkwürdig, überall, wo es Menschen gibt, gibt es Musik, gibt es Kunst (wann immer ich heute „Musik" sage, könnte man statt dessen auch allgemein „Kunst" sagen; es gibt ja tiefe Zusammenhänge zwischen Musik und der Farbe, dem Licht, der Formgestaltung, der Dichtung usw.) In den meisten Kulturen hat die Musik mit Religion zu tun, auch bei uns, aber in einem sehr weiten Sinn.

„In der abendländischen Kultur
wird das Denken des Herzens,
das musische Denken,
zugunsten des logischen und
beweisbaren Denkens
immer weiter zurückgedrängt."
Nikolaus Harnoncourt

Wirtschaft und Wissenschaft brauchen scheinbar keine Musik – obwohl es sicher kein Zufall ist, dass Albert Einstein Geige spielte –, aber der Mensch als Individuum und die Gesellschaft würden ohne Musik verkümmern und verblöden. Hildesheimer sagt: „Mozarts Kunst ist das Größte, was in der Welt geleistet wurde . . ." Wenn das wahr ist, und ich bin davon überzeugt, dann müssten wir hier eine entscheidende Orientierung finden. Derart Nutzloses ist ja viel wichtiger als das Nützliche.
Aus: Die Macht der Musik, Nikolaus Harnoncourt

"Das Mitmischen im Brei
des Zeitgeistes, die Erfüllung
aller Trenderfordernisse, all dies,
entfernt uns vom Leben."
Erika Pluhar

Ich verschwende Zeit nach Herzenslust. Ob das nun Mußestunden sind oder tätige - ich verweigere Hast, so weit es nur irgend geht. Nehme mir Zeit. Lasse mich nicht fremdbestimmen.
Das bedeutet natürlich auch, nicht kontinuierlich von Menschen begleitet zu sein, Einsamkeit leben zu können.

Da wird geglaubt, was in der Zeitung steht und was Facebook uns erklärt, da wird gekauft, was man angeblich besitzen muss, da wird bewundert, was törichter, menschenverachtender Unsinn ist, da wird getrauert, weil irgendwelche Promis sterben, statt Tod und Leid in nächster Nähe, in Familie und Nachbarschaft zu betrauern.
Von den Medien wurde diese Struktur einer materialistisch-leistungsorientierten Gesellschaft derart in alle Köpfe hinein manipuliert, dass jeder, der aufgeben und zurückbleiben muss, sich nur noch schämen kann. Als einer, der den rasanten Lauf zum Platz an der Sonne nicht mehr schafft. Als Nicht-mehr-Mensch.

All die Bücher, die meine Räume füllen. Und die Menschen, die meinem Herzen nahe sind, sie vor allem – also was Liebe und Freude erweckt, ohne freies Atmen zu behindern – all dies ist der von mir bejahten Form und Qualität meines Lebens gemäß. Half mir auch, Leid und Verlust anzunehmen. Dabei hilft einem nämlich kein „Lebensstil" der Welt weiter, sondern nur die selbst gewählte Form eines disziplinierten und gleichzeitig lebendigen Weitergehens, fernab genormter Vorschriften und nahe dem schlichten So-Sein.

Aus: Die Stimme erheben, Erika Pluhar

Vom Nicht-Möglichen zum Trotzdem-Möglichen

„Viktor Frankl wurde als Pionier der Resilienzforschung bezeichnet,
obwohl das Wort in keinem seiner Bücher vorkommt.“ Katja Ratheiser

Den folgenden Text hat Mag. Katja Ratheiser für die Seniorenpastoral Wien geschrieben. Sie ist Juristin und Dipl. Erwachsenenbildnerin mit Schwerpunkt Elternbildung und im Forum Katholischer Erwachsenenbildung in Österreich für die Elternbildung verantwortlich. Katja Ratheiser ist Stellvertretende Vorsitzende des Viktor Frankl Instituts Wien. https://www.viktorfrankl.org/

Mein Opapa hat eine Pandemie er- und überlebt: Er besuchte die Unterstufe des Gymnasiums Sperlgasse in Wien, als die Spanische Grippe in Europa wütete. Meines Wissens hatte meine Familie Glück, niemand starb. Die Grippe war später nie Gesprächsthema. Das alleine stimmt optimistisch: Es wird eine Zeit kommen, da reden wir auch nicht mehr über Corona.

Mein Opapa, Viktor Frankl, hat die sogenannte dritte Wiener Richtung der Psychotherapie entwickelt, die Logotherapie und Existenzanalyse. Eine ihrer grundlegenden Aussagen ist, dass der Mensch immer ausgerichtet ist auf etwas außerhalb seiner selbst. Darauf, einen Sinn in seinem Handeln, Erleben, aber auch im Leid zu finden. Viele meinen, diese Erkenntnis sei im Konzentrationslager entstanden, in das Viktor Frankl als jüdischer Arzt 1942 deportiert wurde und wo er seine ganze Familie verlor. Frankl hat jedoch bereits 1920 im Alter von 15 Jahren in der Volkshochschule einen Vortrag „Über den Sinn des Lebens“ gehalten und als Student den Begriff Logotherapie (Logos = Sinn) geprägt. Ich hatte das Glück, meinen Opapa noch 27 Jahre erleben zu dürfen. Als ich klein war, verbrachte er viele Monate an Universitäten in den USA, aber später erinnere ich mich an schöne Familienzeit mit ihm und meiner Omama Elli.

„Das Leben selbst ist es,
das dem Menschen Fragen stellt.
Er hat nicht zu fragen,
er ist vielmehr der vom Leben her
Befragte, der dem Leben zu antworten -
das Leben zu verantworten hat.“
Viktor E. Frankl

Wie wäre Viktor Frankl als erwachsener Mann, als Psychotherapeut, Arzt und Psychiater mit einer Pandemie umgegangen? Zeit seines Lebens hat er dazu aufgerufen, das eigene Schicksal aktiv zu gestalten und zu verantworten:
Zunächst ist Corona also eine Frage an jede*n:
Was tust du jetzt?
Was ist das Sinnvollste, das du tun kannst?
Die Antwort wird sehr unterschiedlich ausfallen. Wer selbst erkrankt ist, wird sich ums Gesundwerden bemühen. Wer mit einem Todesfall in der Umgebung konfrontiert ist, wird trauern und trösten. Wer gesund ist, kann über Beschränkungen jammern – oder auf das schauen, was trotz Einschränkungen machbar ist. Viktor Frankl wollte immer unseren Blick vom Unmöglichen auf das Mögliche umlenken. Denn dort liegt der Sinn verborgen, zwar nicht des Lebens, aber doch der Situation.

Lieber Opapa, warum soll ich den Sinn suchen, wenn mir doch einfach nur nach Jammern zumute ist? Das hätte ich vielleicht gefragt. Mein Opapa hätte mir das Jammern auch gar nicht verboten. Er hätte mir seinen Lieblingswitz erzählt über die Frau, die zunächst ständig jammert „Ach, was hab ich für einen Durst!“ und dann, als sie endlich etwas getrunken hat, weiter jammert „Ach, was hab ich für einen Durst gehabt!“.

Möglicherweise hätte er mich dann gefragt, was ich rückblickend über 2020/21 sagen möchte: Das war das Jahr des Jammerns? Oder war es das Jahr, in dem ich dankbar war, gesund zu sein und die eine oder andere Chance genutzt habe, anderen das Leben mit der Pandemie ein kleines bisschen zu erleichtern?

Was wir wissen, ist, dass hinter jedem Jammern ein Wert steckt. Wer sich übers Eingesperrt-Sein beschwert, dem ist vermutlich die Freiheit sehr wichtig. Auch hier lässt sich der Blickwinkel verändern: Vom Nicht-Möglichen zum Trotzdem-Möglichen. Noch nie wurden so viele Fahrräder gekauft wie während der Lockdowns …

„Ich kann etwas tun,
was du nicht kannst.
Und du kannst etwas tun,
was ich nicht tun kann.
Aber wir beide müssen es tun.“
Mutter Teresa

Mutter Teresa meinte einmal, sie demonstriere FÜR den Frieden, nicht GEGEN den Krieg. Man könnte denken, das bedeutet dasselbe. Bei genauerem Hinsehen liegt der Unterschied wieder im Blickwinkel. Mutter Teresa orientiert sich auch in Worten an dem, was sie motiviert, was sie magnetisch anzieht. Jeder Mensch hat Anliegen und Ideale. Wer sie benennt, wird flexibel und kreativ werden, um sie zu erreichen.

Das Bewusstsein, einer Aufgabe zu dienen, stärkt nachweislich das Selbstwertgefühl und die Immunität. In diesem Zusammenhang fällt häufig der Begriff Resilienz. Viktor Frankl wurde als Pionier der Resilienzforschung bezeichnet, obwohl das Wort in keinem seiner Bücher vorkommt. Im Konzentrationslager beobachtete er, dass diejenigen, die sich an einem zu erfüllenden Sinn orientieren, eher überleben werden. Einen Sinn gefunden zu haben, macht widerstandsfähig, leidensfähig, resilient.

Nicht nur als Individuen verfügen wir über Resilienz, sondern auch als Menschheit. Wir haben bereits Pandemien und Kriege überstanden, das gibt Hoffnung.

„Was auch immer kommt,
wir Menschen können
mit Unvorhergesehenem umgehen."
Katja Ratheiser

Corona ist eine globale Krise, die sich nicht angekündigt hat. Wir hatten Pläne und Termine, die plötzlich abgesagt und unwichtig waren. Die Pandemie hat uns gezeigt, wie zerbrechlich unser gewohntes Leben ist. Das war es aber schon vorher. Und das wird es immer sein.

Hier stoßen wir auf eine weitere Wahrheit: Die Pandemie warnt uns vorm Aufschieben. Im normalen Alltag neigen wir dazu, Wichtiges auf später zu verschieben. Scheinbar bleibt Zeit genug, und morgen ist auch noch ein Tag. Corona hat die Macht, uns daran zu erinnern, dass funktionierende Abläufe unser Denken einschränken können. „Äußere Krisen bedeuten die große Chance, sich zu besinnen."

Zuletzt noch zu einem Satz, der in der Corona-Krise inflationär verwendet wird: Alles wird gut. Leider kann das niemand versprechen! Wäre jede*r seines Glückes Schmied, dann würde das im Umkehrschluss bedeuten, dass alle Unglücklichen einfach nur schlechte Handwerker sind. Könnten wir Glück in der Werkstatt hinterm Haus erzeugen, dann hätten wir es alle zu Genüge. So einfach ist es leider nicht: Ein glückliches Leben entsteht durch eine Kombination aus Zufall, Gnade und Sinnorientierung.

„Was der Mensch wirklich will,
ist letzten Endes nicht
das Glücklichsein,
sondern ein Grund zum Glücklichsein."
Viktor E. Frankl

Es ist dennoch gut, es auszusprechen: Alles könnte gut werden. Frühere Pandemien haben immer auch gesellschaftliche und globale Veränderungen bewirkt. Jetzt ist die Zeit für Utopien, denn wo sich die Menschheit kooperativ für eine gemeinsame Sache einsetzt, hat sie die besten Chancen.

„Utopien sind nicht Träumereien,
sondern die Voraussetzung
für eine kreative Gestaltung der Zukunft."
Hans Peter Dürr

Die schöpferische Lücke

„Wenn wir unseren Blick für die Qualität unserer Beziehungen sensibilisieren, können wir beobachten, wie das Leben für uns in jedem Augenblick Neues hervorbringt, das diese Qualität erhält.“ Natalie Knapp

Manchmal wundere ich mich so sehr darüber, dass es mich gibt, dass ich es kaum fassen kann. Ist das nicht eine seltsame Sache? Ich wundere mich darüber, dass ich fühle und frage mich, wie es möglich ist, dass da jemand ist, der fühlt und wie das alles überhaupt werden konnte. Ein Nachtfalter auf meiner Badezimmerwand oder ein Hase in einem Garten oder ein Regenwurm. Ich wundere mich darüber, dass Du eine andere bist als ich und dann doch wieder auch nicht und immer so weiter. So wie ich mich schon als Kind gewundert habe, nur dass ich heute nicht mehr glaube, dass irgendwo jemand wartet, der es mir erklären könnte, das Wunder der Existenz.

Wenn ich mich beim Staunen beobachte, fühlt es sich so an, als hätte ich eine Schraube locker, weil ich mich keineswegs auf eine theoretische oder philosophische Art und Weise wundere, sondern eher mit offenem Mund auf die Welt starre. Ich gehe über die Straße und reibe mir die Augen, gehe mitten hindurch durch die seltsamste Sache, die man sich vorstellen kann: dass das alles existiert! Und manchmal fließen auch Tränen vor lauter Rührung über die Existenz von allem. Nichts ist mehr selbstverständlich und alles um mich herum wird auf eine durchscheinende Art lebendig. Als wäre die Wirklichkeit mit einer blickdichten Strumpfhose überzogen gewesen und jetzt ist sie nackt und etwas Zartes und Unbestimmbares schimmert durch das Gewebe ihrer Haut. Da stehe ich dann zwischen Passanten und frage mich, warum sie es eigentlich alle für ganz normal und folgerichtig halten, dass sie existieren inmitten dieser ganzen durchscheinenden Welt. Genau sie, genau jetzt, genau hier.

> „Achten Sie weniger darauf,
> *was* jemand zu predigen versucht,
> sondern vielmehr,
> *wie* er oder sie sich dabei verhält,
> welche Atmosphäre
> sich ausbreitet.“
> Natalie Knapp

Neulich las ich auf einem Plakat im Schaufenster einer Buchhandlung einen Werbeslogan für eine Ausgabe von „Per Anhalter durch die Galaxis“. „Bereit für einen pangalaktischen Donnergurgler?“, stand da. Genauso fühlte ich mich gerade und ahnte, dass ich damit doch nicht ganz alleine war. Vermutlich kannten auch andere diese Lücke zwischen dem, was schon da war und dem, was eindeutig (noch) nicht existierte. Vielleicht sogar eine ganze Menge Menschen – zumindest dann, wenn einer wie Douglas Adams ihnen zeigte, dass er unsere scheinbar so festgefügte Konstruktion der Wirklichkeit beliebig erweitern konnte.

Es ist nicht selbstverständlich, dass wir jetzt gerade hier sind, es ist nicht selbstverständlich, dass alles aussieht wie es gerade aussieht und sich anfühlt wie es sich gerade anfühlt, es könnte auch alles ganz anders sein. Wer mehr entstehen lassen möchte, muss den unsicheren Zwischenraum zwischen (schon) sein und (noch) nicht(s) aushalten können.

> „Wer das Scheitern
> ausschließen will,
> engt den Bewegungsspielraum
> so sehr ein, dass keine
> neuen Beziehungen
> geknüpft werden können.“
> Natalie Knapp

Ich nenne diesen unsicheren Zwischenraum gerne eine ‚schöpferische Lücke’, weil es dieser vage Übergang ist, der mein Denken mit der Weite des Möglichen verbindet und mein Herz mit der Ehrfurcht vor allem Lebendigen. Die einfache Tatsache, dass das, was jetzt existiert, auch jenes in sich trägt, was einmal war und alles, was sein könnte. Jeder Moment ist ein unendlicher Augenblick, der alles enthält.

Oft genug habe ich mich gefragt, ob sich mein Unbewusstes diese schwindelerregende Wahrnehmung lediglich ausdachte, weil ihm eine Welt ohne Lücken zu langweilig war. Vielleicht war dieser durchlässige Blick ja nicht mehr als ein mystischer Schwindel im doppelten Sinne des Wortes; eine poetisch-philosophische Droge, die mir dabei half, die blickdichte Banalität der Welt zu ertragen, indem ich sie für geheimnisvoll hielt. Das kann ich natürlich nicht ausschließen.

Denn an den meisten Tagen gehe auch ich über die Straße und finde es ganz normal, dass die Dinge sind, wie sie sind, einwandfrei blickdicht und lückenlos erklärbar.

Ob ich zwischen Sein und Nichtsein eine schöpferische Lücke spüre, ist weder eine Frage der Anstrengung noch der Phantasie, sondern allein eine Frage der Stimmung.

„Die Stimmung ist alles
im menschlichen Leben.
Sie macht aus Steinen Gold
und aus Gold Steine."
Heinrich Laube

Ich erinnere mich noch gut an das erste Mal ,als sie mich ergriff. Ich muss etwa vier oder fünf Jahre alt gewesen sein. Jemand las mir aus einem Bilderbuch eine Geschichte vor. Sie handelte von einem kleinen Mädchen, das bis ans Ende der Welt ging und schließlich dort vor einem Zaun stand. Über den Inhalt der Geschichte weiß ich nicht mehr viel, aber ihre Stimmung begleitet mich bis heute: dieses Gefühl am Ende der Welt zu stehen und durch die Maschen des allerletzten Zauns zu blicken.

Den Übergang zu spüren vom begrenzten Sein in die unendliche Weite. Eine eigenschaftslose durchscheinende Weite. Ich weiß nicht warum, aber sie hat mich nicht erschreckt. Vielleicht sind Kinder ja philosophisch schwindelfreier als Erwachsene, und vielleicht wissen sie ohnehin, dass das Ende der Welt auch ihr Anfang ist. Denn der letzte Zaun dieser Welt musste schließlich auch der erste sein, wenn man von der anderen Seite kam. Ich wäre jedenfalls gar nicht auf die Idee gekommen, dass eine eigenschaftslose Weite mich hätte erschrecken können und schaute hindurch. Durch diesen unscharf empfundenen Zwischenraum zwischen Sein und Nichts schien die Welt für mich zu atmen. Von jenem Moment an suchte ich nach diesem Zaun und wollte alles darüber wissen, was es zu wissen gab.

„Menschlichkeit und Beziehungskultur
können nicht institutionalisiert
und durch Methoden abgesichert werden,
sie hängen immer noch
und immer wieder von uns ab."
Natalie Knapp

Mein Großvater erklärte mir zunächst, die Welt habe gar kein Ende, die Erde sei eine Kugel, auf der man immer weiter gehen könne. Der Zaun aus dem Kinderbuch existiere gar nicht. Er zeigte mir einen Globus. Darauf kam mir der Gedanke, dass die Welt ja auf der Erde nicht aufhörte, sondern immer weiterreichte bis zu den Sternen. Das Ende der Welt müsste sich irgendwo dahinter befinden. Doch dann erfuhr ich, dass scheinbar auch das Weltall kein Ende hatte, weil es sich stetig weiter ausdehnte.

Wohin es sich ausdehnte, wenn dahinter gar nichts war, konnte man mir allerdings nicht erklären. Das sei nun wirklich zu kompliziert und damit war fürs Erste auch Schluss mit meinen Recherchen. Bis mir sehr viel später klar wurde, dass die Lücken im Zaun der Existenz nicht außen zu finden waren, sondern innen. Sie wuchsen im Herzen und im Bewusstsein von Menschen, die das Ende der Welt erblickten und unerschrocken weitergingen. In der Nähe dieser Menschen fühle ich mich zu Hause.

Der Text von Natalie Knapp „Die schöpferische Lücke" war ein Geschenk von Natalie Knapp zum siebzigsten Geburtstag von Inge Patsch. Die Zitate stammen aus dem Buch „Kompass neues Denken" .

Wunder warten gleich ums Eck

„Geborgen im Lauf der Zeit, so darf ich mich fühlen.
In diesem Vertrauen kann ich, heute, gut schlafen gehen.“ Barbara Pachl-Eberhart

Ich denke an die Tage, an denen, schon ein kleiner Nieselregen reicht, um mich zum Bibbern und Jammern zu bringen. Ich denke an so manchen kühlen Windhauch, vor dem ich mich ducke wie vor einem Polarsturm. Regen, Wind, Kälte, Ungemütlichkeit, Unfreundlichkeit, Härte: Das alles kommt immer wieder auf mich zu. Das Wunder liegt in der Antwort, die mein Körper gibt. Lässt er sich verschrecken, sackt er in sich zusammen? Ignoriert er, was er spürt? Oder bäumt er sich auf, in Abwehr und Trotz?

„Immerhin habe ich dem Wunder
eine Chance gegeben und war
(ausnahmsweise) bereit,
den gewohnten Weg zu verlassen.“
Barbara Pachl-Eberhart

Mein Körper sagt Ja zum Regen. Er wehrt sich nicht gegen die Nässe, gegen die plötzliche Flut. Und wurde trotzdem - oder gerade deshalb? - nicht erschüttert und nicht zermürbt.

Gerne würde ich mir diese Haltung vornehmen, als Prinzip für den Alltag: Ja zu sagen. Alles wohlwollend an mich heranzulassen. In voller Wucht und trotzdem im Innersten ganz ich selbst zu bleiben und meinen eigenen Kern, meine Stabilität nicht zu verlieren. Doch wenn das so einfach wäre und immer gelänge, dann wäre es ja kein Wunder mehr.

Besser als jedes Konzept scheint es mir, die Wiederholung des Wunders für möglich zu halten. Das Wunder zu begrüßen, wenn es sich noch einmal zeigt, in welcher Situation auch immer.
Und dankbar zu sein – gerade weil der Sommertanz durch den – Regen nicht immer funktioniert und weil er nicht selbstverständlich ist.

Liebe zum Lesen und Schreiben

Die Liebe zum Schreiben und die Liebe zum Lesen scheinen Geschwister zu sein. Viele Menschen, die vom Schreiben träumen, aber nicht genug Zeit (oder nicht genug Mut oder Ausdauer) haben, um regelmäßig zu schreiben, finden doch Zeit, um Bücher zu lesen.
Auch wenn Sie es als reines Freizeitvergnügen, als passive Tätigkeit abtun: Lesen ist, ebenso wie das Schreiben, ein kreativer Akt, denn jedem neuen Buch, das Sie aufschlagen, geht eine bewusste Wahl – und somit ein kreativer Akt – voraus.
Texte zu lesen, beste Stellen zu markieren, sie zu kategorisieren, gute Texte zu einem Thema zu sammeln und sie so zu ordnen, dass sie einen interessanten Bogen ergeben: Diese Arbeit nennt man „Dramaturgie“. Schauspieler freuen sich über fertige Lesungen, die ihnen angeboten werden, ebenso über Dramaturgen, die bereit sind, Texte zu einem vorgegebenen Thema zu sammeln und aufzubereiten. Diese Arbeit wird, wenn das Ergebnis angenommen und verwendet wird, natürlich bezahlt.

Unsinn mit System

Pflücken Sie sich einen Satz aus einem Buch oder einer Zeitschrift. Gehen Sie nun beim Blödeln systematisch vor:

- Treiben Sie Unsinn mit der Rechtschreibung
- mit dem Satzbau
- mit Satzzeichen
- Vertauschen Sie Wörter.
- Verkehren Sie den Sinn in sein Gegenteil.
- Verfremden Sie den Sinn des Satzes so stark wie möglich.

„Der Unsinn hat auch Sinn,
und zwar den Sinn,
das Leben aufzulockern.“
Viktor E. Frankl

Die Logotherapie - ein wichtiger Teil in unserem Leben

Warum beschäftigt Ihr Euch beide neben Eurer Arbeit und der Familie so sehr mit der Logotherapie?
Einfach geantwortet, weil uns diese Sinnlehre begeistert und uns in vielen Situationen zu einer verlässlichen Orientierung geworden ist. Die Logotherapie und Existenzanalyse liefert kein Rezept im Sinn eines „Wenn … dann", sondern ermutigt uns, die freudigen Erlebnisse zu genießen und die weniger fröhlichen Situationen zu ertragen und mit Verantwortung zu gestalten.

Genießen und ertragen? Moment mal, dann geht es in der Sinnlehre von Viktor Frankl nicht darum, dass sich Menschen wohlfühlen und glücklich sind?
In erster Linie nicht. Die Orientierung basiert auf Wertvollem, auf etwas, wofür es sich zu leben lohnt und dafür darf sich ein Mensch auch anstrengen. Wesentlich stehen Freiheit und Verantwortung im Zentrum der Logotherapie. Im Unterschied zum heutigen Zeitgeist ist mit Freiheit keine Willkür gemeint: „Heute so morgen anders." Wir haben die Verantwortung, unseren Tag selbst zu gestalten und da kann auch einiges schiefgehen. Bei der Vielfalt der Aufgaben im familiären und beruflichen Umfeld liegt es wesentlich an unserer Einstellung, wie wir diese Herausforderungen bewältigen. Das Leben selbst durchkreuzt unsere Pläne und vieles von dem, was wir uns vorgenommen haben, bleibt unerledigt.

Das heißt, in eurem Alltag läuft trotz Logotherapie nicht alles nach Plan?
Ja, genau! Das ist eine von vielen befreienden Erkenntnissen, welche wir der Sinnlehre Viktor Frankls verdanken. Seine Sichtweise orientiert sich am Leben selbst und nicht nach unseren Wünschen. Konkret sagt er: „Das Leben fragt und wir haben zu antworten." Das Leben bietet uns eben nicht nur Fröhliches, sondern auch Belastungen.

„Ganz Mensch ist der Mensch
eigentlich nur dort, wo er ganz aufgeht
in einer Sache, ganz hingegeben ist
an eine andere Person.
Und ganz er selbst wird er,
wo er sich selbst übersieht und vergisst."
Viktor E. Frankl

Was hilft Euch, mit diesen unliebsamen Überraschungen umzugehen?
Wir haben uns ins Leben verliebt und dadurch gelernt, die Freuden und Mühen des Alltags zu akzeptieren. Die Logotherapie bemüht sich nicht, bestimmte Dinge zu vermeiden. Heute gibt es ja jede Menge Ratgeber, die uns vermitteln, wenn wir sogenannte negative Gefühle vermeiden, ginge es uns gut. Das ist unrealistisch, denn misslingt etwas oder erleben wir Schicksalhaftes, dann ist traurig zu sein eine angeborene menschliche Fähigkeit und kein negatives Gefühl.
Übrigens gehört zu unserem Menschsein auch Ärger und Wut. Wut ist keineswegs ein negatives Gefühl, sondern lt. Gandhi sogar ein Geschenk. Denn am Grund der Wut schlummert etwas Wertvolles, das gelebt werden will. Gerade hier wird deutlich, dass wir in der Logotherapie keine positiven oder negativen Gefühle kennen. Erst unsere Bewertung teilt Gefühle in positiv und negativ. Viktor Frankl mutet den Menschen zu, mit ihren Sorgen und Problemen kreativ umzugehen. Um es verständlicher zu machen, hatte er die Gefühle mit den Motoren eines Flugzeugs verglichen. Doch die Motoren bestimmen nicht, wohin geflogen wird. Ebenso können wir entscheiden, wie wir unserem Ärger begegnen. Wir sind die Piloten und wir entscheiden, wozu wir Ja sagen und wann ein Nein notwendig ist.

Leicht scheint das ja nicht zu sein und Ihr findet die Logotherapie trotzdem gut?

Das ist auch so ein Irrtum unserer Zeit: Alles muss leicht sein. Genau dort, wo wir uns für eine gute Sache begeistern und nicht nur unser Wohlbefinden im Blick haben, da beginnen wir unser Leben mit Sinn zu füllen. So wie ein Berg uns einiges abverlangt, so fordert auch das Leben.

Dagmar und Markus Traxl

„Scheißentage“

„Verzweifelt sein kann nur ein Mensch, der etwas vergötzt hat, dem etwas über alles geht.“
Viktor E. Frankl

Es war wieder einmal einer dieser typischen, wie sie Ernst Jandl bezeichnet hat: „Scheißentage“.

Ich hatte es satt, diese Fragen des Lebens. Nein, satt war nicht der richtige Ausdruck – ich hatte die Schnauze voll – randvoll! Ich konnte sie einfach nicht mehr ertragen, diese Fragen des Lebens und vom Wollen war schon überhaupt keine Rede!

Warum fragte es jetzt schon wieder? War ich doch noch nicht einmal mit den Antworten der ersten Fragen fertig! Es glich ja beinahe einer Akkordarbeit. Frage des Lebens: Antwort. Frage des Lebens: Antwort. Wie sollte man da noch die Antworten finden? War das wirklich notwendig?

Wie gesagt, es war einer dieser Scheißentage und ich zerfloss in Selbstmitleid, erlag schier meiner depressiven Verstimmung, war wütend auf Gott und die Welt, betrauerte mich und mein Dasein unendlich und konnte mich schlussendlich selbst nicht mehr ausstehen.

Dabei meinte es das Leben weder schlecht noch gut mit mir. Es stellte mir die Fragen, ohne Absicht, ohne Hinterhalt, ohne Berechnung. Das Leben war da, ist da und wird auch nach mir noch da sein und es wird uns Menschen immer wieder Fragen stellen auf die wir zu antworten haben. So war es, so ist es und so wird es immer sein.

> “Doch wir Menschen
> vergessen immer wieder,
> dass nicht wir bestimmen,
> wie das Leben sein soll.“
> Barbara Schmidhofer

Das Leben stellt uns Fragen und wir antworten und darin liegt auch unsere Freiheit, unsere Individualität, unsere Einzigartigkeit. Ich entscheide, wie ich auf die Lebensfragen antworte.

Dann tut es gut, sich einmal neben sich selbst zu stellen und den Blickwinkel zu ändern. Und siehe da, es gibt so viele Möglichkeiten, die man zuerst nicht gesehen hat.

Viktor Frankl bezeichnet dies als Selbstdistanzierung. Ich stelle mich nicht nur meinen Gedanken in den Weg, ich unterbreche auch die Hyperreflexion (das bedeutet, dass ich mich nur mehr um mich selbst drehe und bemitleide). In der Hyperreflexion bin ich durch die übermäßige Beschäftigung mit mir selbst auch nicht mehr handlungsfähig und habe nur mehr eine eingeschränkte Sichtweise.

> „Ich muss mir
> nicht alles
> von mir selbst gefallen lassen,
> wer ist stärker, ich oder ich?“
> Viktor E. Frankl

Die Veränderung des Blickwinkels tut mir gut. Sie ändert nichts am „Scheißentag“ – er darf sein. Doch die Wut hat sich gelegt, die Tränen der Traurigkeit sind versiegt, das Selbstmitleid pendelt sich ein und zum Schluss gelingt mir wieder ein Lächeln. Es ist wie der Blick durch eine andere Brille. Plötzlich erkenne ich, wie viel Gutes mir gleichzeitig widerfahren ist, während ich mich in der Schwere im eigenen Mitleidssumpf gesuhlt habe. Mich überkommt eine tiefe Dankbarkeit. Ich erkenne, dass ich auch in schlimmen Zeiten, in denen ich dachte, alles hätte sich gegen mich gewendet, so viel Gutes geschenkt bekomme.

Ich darf nur die
Augen nicht verschließen
und bleibe offen
für die Welt,
dann werde
ich erkennen,
wie wunderbar
doch das Leben
mit all
seinen Fragen ist.

Barbara
Schmidhofer

Jung und Alt - Mensch-Sein und Mensch-Werden

„Die Würde kommt dem Menschen nicht auf Grund der Werte zu, die er noch besitzen mag, sondern auf Grund der Werte, die er bereits verwirklicht hat.“ Viktor E. Frankl

Obwohl Individualität in unseren Zeiten hoch im Kurs steht, hat das System in unserer Gesellschaft die Spielräume für den Einzelnen verengt. „Schau, dass es dir gut geht!“, ist das Credo unserer Zeit und damit ist die Forderung verbunden, dass der Einzelne nicht nur für sein Wohlbefinden verantwortlich sei, sondern auch die alleinige Schuld an einem Misserfolg trägt. Erfolg ist selbstverständlich, denn es gibt genügend Rezepte, die man einhalten könnte, um gesund und fit zu bleiben.

Jeder halbwegs vernünftige Mensch weiß: Jede Frau und jeder Mann, jedes Kind und jeder alte Mensch haben bessere und schlechtere Tage. Manchmal steht man – ohne triftigen Grund – mit dem „linken Fuß“ auf und wer nicht gelernt hat, sich nicht von seinen Launen beherrschen zu lassen, nervt nicht nur seine Umwelt, sondern vor allem sich selbst. Mit Launen sind keine Schicksalsschläge gemeint.

Erneut kommt es auf die Einstellung an, die persönlichen und sogenannten „Scheißentage“ zu bewältigen, ist eine Herausforderung und alles andere als leicht. Erneut inspiriert uns Viktor Frankl selbst:

„Ich habe Beschwerden,
und ich habe auch nichts
gegen das Altern,
solange ich mir einbilden darf,
dass ich in dem Maße,
in dem ich altere,
noch immer reife.
Und dass ich noch immer reife,
das geht vielleicht am besten
daraus hervor, dass ich
mit einem Manuskript,
das ich vor zwei Wochen
abgeschlossen habe,
zwei Wochen später
bereits nicht mehr zufrieden bin.“

Viktor E. Frankl

Bereits Theodor Fontane, der deutsche Dichter hat sich Gedanken über das Unverständnis zwischen jung und alt gemacht. Hier ist ein Gedicht:

„Unverständlich sind uns die Jungen“
wird von den Alten beständig gesungen,
meinerseits möcht ich‘s damit halten:
„Unverständlich sind mir die Alten.“
Dieses am Ruder bleiben Wollen
in allen Stücken und allen Rollen.
Ob unsere Jungen, in ihrem Erdreisten,
wirklich was Besseres schaffen und leisten,
ob sie mit andern Neusittenverfechtern,
die Menschheit bessern oder verschlechtern,
ob sie Frieden säen oder Sturm entfachen,
ob sie Himmel oder Hölle machen?
Eins läßt sie stehn auf siegreichem Grunde,
sie haben den Tag, die haben die Stunde,
der Mohr kann gehn, neu Spiel hebt an,
sie beherrschen die Szene, sie sind dran.

Theodor Fontane 1819 - 1898

Der Gedanke „Alter ist eine Zeiterscheinung und kein Verdienst“, mag in manchen Ohren „böse“ klingen, doch es ist eine Tatsache, sofern sich ein Mensch, keine Gedanken über sein eigenes Werden und Wachsen gemacht hat. Viktor Frankl schreibt im Buch: „Der Wille zum Sinn“, worauf es für jung und alt ankommt:

„Die Würde kommt dem Menschen nicht aufgrund der Werte zu, die er noch besitzen mag, sondern auf Grund der Werte, die er bereits verwirklicht hat. Die Würde kann er dann natürlich auch nicht mehr verlieren. Und sie ist es, was uns Respekt vor dem Alter - eben dem Verwirklicht-Haben der Werte! - abverlangt. Nicht uns allen. Nicht einer Jugend, die die Achtung vor dem Alter nicht kennt, nicht zuletzt aus dem Grunde, weil das Alter heute dazu neigt, sich möglichst jung zu gerieren - und solcherart sich lächerlich zu machen. Leider wird eine Jugend ohne Achtung vor dem Alter, sobald sie einmal selber alt geworden ist, auch die Selbst-Achtung nicht kennen, und ein altersbedingtes Minderwertigkeitsgefühl wird sie quälen.“

Über die Trotzdem-Kraft und neue Worschöpfungen

„Die englische Mystikerin Juliane von Norwich hat Menschen den tröstenden Satz ‚All will be well' mitgegeben. Wer aus dieser Überzeugung lebt, hat mehr Kraft und einen längeren Atem." Clemens Sedmak

Eine Krise ist wie ein neues Land. Da müssen wir eine neue Sprache lernen. Wir sind im Exil, da heißt es, sich neue Wörter anzueignen, eine neue Grammatik. Begriffe drücken das aus, was uns im Leben wichtig ist, denke ich mir. Es ist bezeichnend, dass wir für bestimmte Erfahrungen kein Wort haben.

Wann benützen wir das Wort „hoffentlich"? Meistens, wenn wir in einer Lebenslage auf einen guten Ausgang hoffen. Vielleicht waren es früher Prüfungen, die man bestehen wollte. Vielleicht sind es heute Begegnungen mit Menschen, die man mag und doch ist eine Art Nebel aufgezogen und man sieht nicht mehr klar.
Bestimmte Wörter veralten und sterben aus, weil wir keine Verwendung mehr für sie haben: Die Wörter: Karzer, Ingrimm, Wählscheibe oder Mündel haben ihre Schuldigkeit getan. Es sagt viel über meine Lebensgestaltung aus, über welche Begriffe ich verfüge. Und es sagt viel über eine Gesellschaft aus, welche Wörter uns fehlen.
Wir haben kein Wort für die Erfahrung, sich um Familienmitglieder zu sorgen, die in der Ferne weilen (Fernsorgeweh?).
Wenn ich ein Wort wie Abstumpfungsangst habe, kann ich meine Sorge ausdrücken, angesichts der vielen Fälle das Mitgefühl zu verlieren (im Sinne einer Mitgefühls-Erschöpfung).
Ich brauche die Wortbildung billige Sehnsucht, um zu sagen, dass wir uns danach sehnen, mühelos und ohne Opfer zum Alten und Vertrauten zurückkehren zu können. Ich brauche das Wort aufwändig ungeplante Katastrophe. Damit will ich sagen, dass wir uns einen aufwändigen Lebensstil zu eigen gemacht haben, der mit der jetzigen Katastrophe, die wir nicht kommen sahen überfordert ist.
Mir gefällt dieses Spiel mit den Worten vor allem auch, weil ich eingestehen muss, dass es nicht bloß ein Spiel ist. Begriffe sind eine ernste Angelegenheit. Sie helfen uns auch, Dinge neu anzusehen und Dinge neu anzugehen.

> „Es sagt viel über
> meine Lebensgestaltung aus,
> über welche Begriffe ich verfüge
> und es sagt viel über
> eine Gesellschaft aus,
> welche Wörter uns fehlen."
>
> Clemens Sedmak

Neue Wortschöpfungen aus dem Buch „hoffentlich."

- von schönen Erinnerungen, begleitete Verlusttrauer
- Beständigkeitsverlust
- Gesundheitsbeglückung
- Mitgefühlserschöpfung
- Dankfreudigkeit
- Erstmaligkeitsdunkel

Im „hoffentlich" von Clemens Sedmak sind Hinweise zu finden, wie diese neuen Wortschöpfungen entstanden sind. Wir laden alle ein, ihre Kreativität zu beleben und selbst neue Wortschöpfungen zu finden.

> „Manchmal ist es mutiger,
> nicht einzugreifen,
> als sich ins Geschehen zu stürzen.
> Auf jeden Fall verlangt das,
> den Mut zur Demut ab."
>
> Clemens Sedmak

Clemens Sedmak ist Philosoph, Gesellschaftswissenschaftler und Theologe. Nach Professuren an der Universität Salzburg sowie am King's College in London lehrt er nun Sozialehtik an die University of Notre Dame (USA).
Er begleitet das TILO seit vielen Jahren. Beim Kongress 2005 zum 100. Geburtstag von Viktor Frankl und in den folgenden Jahren kamen wir in den Genuss seiner inspirierenden und herausragenden Vorträge.

Plädoyer für Verantwortungsfreude

„Wir können sagen: durch Beteuerungen gewinnt man kein Vertrauen zu uns,
sondern nur durch Handlungen.“ Viktor E. Frankl

Das Wort „Verantwortungsfreude“ steht in einem Buch von Viktor Frankl: Die Sinnfrage in der Psychotherapie.

Für ein Seminar bin ich in dieses Buch noch einmal intensiv eingetaucht. Für mich nenne ich das: Tiefseetauchen im Sinn-Meer der Logotherapie. Lebendig deswegen, weil ich anders atme, wenn ich lese. Mein Atmen wird – je nachdem – schneller oder langsamer. Wird der Atem schnell, berührt mich ein Wort, ein Gedanke oder ein ganzer Absatz so sehr, dass ich mit einem Textmarker bestimmte Stellen anstreiche und mit Rufzeichen, Herzchen, Smileys oder Fragezeichen markiere.

Beim späteren Lesen erleichtert mir dieses Anstreichen das Wiederfinden. Viele Gedanken, die mich begeistern, tippe ich in meine eigene Zitate-Datei. Auf der Seite, auf der das Wort Verantwortungsfreude steht, leuchtet einiges gelb, doch dieses Wort habe ich nicht angestrichen. Wie konnte ich dieses Wort übersehen? Mir fiel Frankls Gedanke ein: „Mensch sein heißt, ich kann immer noch anders werden.“

Ja, in den mehr als 30 Jahren, in denen mich die Logotherapie in ihren Bann gezogen hat, bin ich anders geworden. Die Begeisterung des Anfangs, das ungestüme, kaum begreifen können, dass Freiheit statt Gehorsam eine Lebensmöglichkeit ist, verwandelte der Geist des Sinns zu einem warmen Feuer, das meine Seele und meinen Körper wärmt.

Vor 30 Jahren konnte ich mir nicht vorstellen, wie jemand ohne die Lehre von Viktor Frankl auf Lebensfragen antwortet und dementsprechend euphorisch und sicher auch anmaßend bin ich gewesen.

Ich hatte das große Glück bei Günter Funke aus Berlin zu lernen. Er war ein sehr charismatischer Mensch, der stundenlang ohne jedes Konzept Inhalte vermitteln konnte. Von dem, was ich hörte, war ich so fasziniert, dass ich das Gehörte unbedingt mit meiner Großmutter teilen wollte. Von Günter Funke gab es eine Fülle von Vorträgen auf Audio-Kassetten. Leider war das Gehör meiner Großmutter nicht ausreichend, um die Vorträge zu hören. So begann ich Vortrag um Vortrag zu transkribieren. Diesen Schatz von mehr als sechzig Vorträgen bewahre ich in meinem Herzen und meinem Verstand und in meinem Computer ruhen die Dateien. Wofür erzähle ich Ihnen diese Geschichte? Um darauf hinzuweisen, dass am Beginn der Verantwortungsfreude die Begeisterung steht, der dann eine ausdauernde Bereitschaft zur Tat folgen muss.

Nehme ich das, was uns Viktor Frankl an geistigen Schätzen und praktischen Ideen hinterlassen hat ernst, dann ist es Verantwortungsfreude am Tun. Nicht mehr das Ergebnis zählt, sondern der Mensch, der mir gegenüber sitzt oder die gute Sache, für die es sich zu leben lohnt.

In den letzten Jahrzehnten wurden wir mit eigenartigen – ganz sicher das Leben ignorierenden – Empfehlungen konfrontiert, wie man erfolgreich wird. Man müsse zuerst das Ziel festlegen und alles andere diesem Ziel unterordnen.

Ich nehme als Beispiel den Berggipfel, den man als Ziel erreichen will. Man plant z.B. auf die Serles zu gehen - sie gilt als Altar Tirols und in Innsbruck ist sie von einigen Stellen zu sehen. Auf die Serles gibt es zwei Wege und da beginnt die erste Entscheidung, der eigenen Planung: Bergausrüstung, gute Schuhe, Regenschutz, Proviant und was sonst noch alles benötigt wird, sind planbar. Was jedoch nicht planbar ist, ist Sonne oder Regen, blauer Himmel oder Gewitter.

Wer meint, er könnte sich über die Ungewissheiten des Lebens im Voraus hinwegsetzen, der handelt nicht aus Verantwortungsfreude, sondern aus Hybris oder aus intellektueller Überheblichkeit.

Es gibt Zeiten, in denen ich möchte, aber nicht mehr kann. Dann ist es gut, der inneren Müdigkeit Raum zu geben und nichts mehr zu verlangen, weder von sich noch von anderen.

Manchmal ist diese gute Passivität der einfachste, aber schwerste Weg zu erfahren, dass mich das Leben trägt und Vertrauen wie ein Wunder ist.

Inge Patsch

Man braucht viel Trotzdem, um gelassen zu werden

Das Trotzdem ist ein eher kämpferischer Begriff. Die Gelassenheit braucht kein Trotzdem.
Aber man braucht viel Trotzdem, um gelassen zu werden. Erika Pluhar

Trotzdem ist wohl jenes Wort, das Erika Pluhar und Viktor E. Frankl am intensivsten und deutlichsten miteinander verbindet.

„Trotzdem" ist mir ein sehr wichtiges Wort, mit dem man auf sehr vieles antworten kann: zum Beispiel, wenn jemand „naja, aber..." sagt. Trotzig ist das Gegenteil von fügsam. Darum habe ich auch statt der drei christlichen Begriffe Hoffnung, Glaube, Liebe die Begriffe: Kämpfen, Glauben, Lieben genommen. Kämpfen ist nichts, was mit Gewalt zu tun hat, es wird immer nur damit in Verbindung gebracht. Kämpfen ist etwas ganz Nobles. Und Kämpfen hat auch mit Hass nichts zu tun. Mit Liebe kämpfen will etwas bewirken. Etwas bewirken wollen heißt kämpfen. Es geht nicht kampflos. (Erika Pluhar)

Einige Jahrzehnte früher schrieb Viktor E. Frankl:
„Die Spielregeln des Lebens verlangen ja von uns nicht, dass wir um jeden Preis siegen – wohl aber verlangen sie von uns, dass wir auf keinen Fall den Kampf aufgeben."

Welchen Kampf sollten Menschen, die im 21. Jahrhundert gelandet sind, nicht aufgeben? Für mich ist es der Kampf für unser Menschsein und unsere Menschlichkeit. Was in mir nach wie vor Staunen auslöst: Wie kann ein Mensch trotzdem Mensch und menschlich bleiben, obwohl er viel Unmenschlichkeit erlitten hat? Viktor E. Frankl selbst beantwortet dies auf seine Weise: *„Nur langsam kann man Menschen zurückfinden lassen, zu der sonst doch so trivialen Wahrheit, dass niemand das Recht hat, Unrecht zu tun, auch der nicht, der Unrecht erlitten hat."*

Was Viktor Frankl hier beschreibt ist der Zeitraum, der notwendig ist, um sich mit dem Schmerz auseinanderzusetzen, den wir empfinden, wenn nur unsere Leistung gesehen wird, aber nicht unser Menschsein. Als Mensch nicht gesehen zu werden, unsichtbar für andere zu sein, ist eine Respektlosigkeit, die schmerzt. Jede und jeder hat eigene Erfahrungen und Enttäuschungen erlebt und erlitten. Heutzutage ist es fast üblich bei Missverständnissen – und seien sie noch so klein – sofort das „Erlittene" per SMS oder WhatsApp anderen mitzuteilen. Aus einem Maulwurfshügel entstehen auf diese Weise ganze Bergketten aus Schnee und Eis, nicht real, aber in der Seele mancher Menschen erschweren diese massiven Gebirge aus Missdeutungen und Irrtümern echte Beziehungsfähigkeit. Um beziehungsfähig zu sein, braucht es Verständnis für das Gegenüber, Kompromissfähigkeit und die Bereitschaft zur Auseinandersetzung.

TROTZDEM lautete der einleitende Vortrag von Erika Pluhar zur Lesung am 17. Juni 2005 (Kongress zum 100. Geburtstag von Viktor E. Frankl in Salzburg).
Das TROTZDEM in sich entstehen zu lassen, bedeutet kein Entrinnen, keine Schmerzminderung, kein neues oder anderes Lebensbild. Kein helles, heilendes, tröstendes Ziel wird dadurch prognostiziert.
TROTZDEM bedeutet nur, standzuhalten. Das Weiterleben auf sich zu nehmen. Den nächsten Schritt zu tun. Und dieses „Nur" ist letztlich alles. Weil es uns das Wissen von Leben und die Befähigung für das Leben zurückgibt.
Dieses „Nur", das letztlich alles ist, bedeutet, in uns selbst die Fähigkeit des Trotzdems zu entdecken und zu beleben. Dieses Trotzdem ist jedoch nicht als Narrenfreiheit für alle jene gedacht, die es sich bequem gemacht haben und vom Standhalten keine Ahnung haben.
„In der Art, wie ein Mensch sein unabwendbares Schicksal auf sich nimmt, mit diesem Schicksal all das Leiden, das es ihm auferlegt, darin eröffnet sich auch noch in den schwierigsten Situationen und noch bis zur letzten Minute des Lebens eine Fülle von Möglichkeiten, das Leben sinnvoll zu gestalten."

Sinnvoll gestalten bedeutet, ich ahne etwas von jenen Möglichkeiten, die mir trotz aller Schwierigkeiten, Hindernisse und Enttäuschungen bleiben, obwohl sich die Bedingungen nicht verändern. Ich bin sicher, dass wir – nicht nur – in Notsituationen in unserem Inneren eine Weisheit finden, die mehr weiß, als das, was wir planen und berechnen können.

Ich kann mich ärgern, muss es aber nicht!

**Haben Sie sich schon
einmal die Frage gestellt,
warum gerade Ihnen
etwas immer wieder passiert?
Ob im Beruf, in Beziehungen, im Alltag.**

Ich gebe zu, ich war gefangen in dieser Fragestellung. Überraschungen mochte ich nur in Geschenkform. Die Überraschungen des Lebens bedeuteten für mich Überforderung anstatt einer Herausforderung. Was ich besonders mühsam fand, war die Sicht auf das halbvolle Glas anstatt dem halbleeren. So konnte ich mein Leben nicht wahrnehmen. Meine Realität war anders.

Da trat in einem Vortrag Viktor Frankl in mein Leben. Die Vortragende versuchte die Anwesenden mit Frankls Ansätzen vertraut zu machen. Ich war fasziniert von seinem Realismus, aber auch seinem Hang zum Ideal. Diesem unglaublichen Vertrauen in den Menschen. Ich war fasziniert vom Gedanken, dass Werte dem Menschen Sinn schenken und der Mensch seine Freiheit benutzen sollte, um Verantwortung zu übernehmen.

„Sinn-Wahrnehmung ist
die Entdeckung einer Möglichkeit
auf dem Hintergrund der Wirklichkeit
und zwar handelt es sich
um die Möglichkeit, die Wirklichkeit,
sobald es nötig ist und
solange es möglich ist, zu verändern."

Viktor E Frankl

Sie merken vielleicht schon, worauf ich hinaus möchte: Ich kann mich ärgern, muss es aber nicht!

Mit einem Mal wurde mir bewusst, dass es in meiner Freiheit lag, mein Leben aktiv zu gestalten oder passiv zu leben. „Die Kopernikanische Wende" wie diese Erkenntnis bei Frankl genannt wird, wurde für mich ein zentraler Gedanke. „Das Leben fragt, ich muss antworten!"

Das Leben überrascht mich, und es liegt an mir, wie ich darauf antworte. In jedem Fall gebe ich eine Antwort. Eine destruktive, oder eine produktive - eine bewusste Antwort.

Ab sofort konnte ich mich bewusst zwischen Ärgern, Frust und Überforderung, oder Annahme, konstruktiver Lösung und Herausforderung entscheiden. Dieser Ansatz Frankls brachte mir den Spielraum der Möglichkeiten. Wo Raum für Entscheidung ist, da wird Freiheit erlebbar.

Mit jedem neuen Ansatz den ich von der Logotherapie kennenlernen durfte, merkte ich konkrete Veränderung in meinem Leben. Im Umgang mit Menschen, Situationen und im beruflichen Umfeld. Auch 25 Jahre nach dem Tod von Viktor Frankl sind seine Logotherapie und Existenzanalyse greif- und erlebbar. Das macht den großen Wert seines Wirkens für mich aus.

Josef Hiebaum

Zwischen Tag und Traum

„Einander an den Traum zu erinnern, der uns inspiriert, könnte genug sein,
um uns gegenseitig zu befreien.“ Antoine de Saint-Exupéry

Träume machen die Seele wieder empfänglich für das, wofür es sich zu leben lohnt. Die Emotionalität, die wir im Traum ursprünglich erleben, ist die Grundlage allen Lebens und daher auch die Grundlage aller Wertberührung und Sinnerfahrung. Der Traum ist eine Art der Selbstvergewisserung: Ich bin in meiner Welt und diese meine Welt kann mir niemand nehmen. Nacht für Nacht gehe ich in meine Welt und komme am nächsten Morgen wieder.

Das große Problem der Informationsgesellschaft ist, dass die Fülle an Informationen niemand mehr verarbeiten kann, deshalb haben wir Computer. Allnächtlich kehren wir im Schlaf in eine Welt, die dem Menschsein näher ist als jene am Tag.

Der Traum lässt uns alles ganz intensiv erleben. Oft sind die Farben kräftiger, die Personen, von den wir träumen markanter und vor allem kennt der Traum weder Raum noch Zeit. Das Allerspannendste ist, dass der Traum die Moral aufhebt. Spätestens hier – wo wir nicht mehr an Moral gebunden sind – merken wir, dass wir diese gegenständliche Welt verlassen haben. Im existentiellen Sinn könnten wir sagen: Die Person ist nicht moralisch konditioniert, sondern menschlich und ethisch qualifiziert.

“Die Welt,
die wir im Traum erleben,
ist nicht gegenständlich,
sondern emotional.“

Günter Funke

Die geistige Dimension hat Viktor Frankl als die eigentlich menschliche bezeichnet. Das geistig Unbewusste ist speichert auch Erinnerungen, doch ist es kein Computer. Unser Unbewusstes erinnert uns im Traum an Erlebnisse und einiges von diesen – nicht bewussten Erfahrungen – erleben wir im Traum. Besonders intensiv prägen sich jene Momente ein, die uns unter die Haut gingen. Den Moment wahrnehmen und erspüren, was mich in der Tiefe berührt, hat viel mit meinem Wesen zu tun.

Träumen
Raum schenken
Als Botschaft der Nacht
Unbegreiflich guten
Mächten begegnen

Träume sind also zu verstehen, als ein sich selbst zusprechen. Im Traum ermutigt mich das Leben oder anders formuliert: Im Traum spricht das Leben zu mir. Deshalb kann man auch sagen, im Traum spricht sich Gott mir zu, als Lebenskraft. Traum ist die tiefste Vergewisserung, die tiefste emotionale Evidenzerfahrung, die es gibt. Diese personale Evidenzerfahrung ist für seelische Gesundheit wesentlich.

„Der Mensch ist nur
dadurch Mensch,
weil er nicht perfekt ist.
Weil der Mensch einmalig
und einzigartig ist,
kann er nicht perfekt sein.
Im Lebenswissen der Träume
geht es um etwas anderes
als im System der Welt.“

Günter Funke

Der Traum kann als Geschehen verstanden werden, indem die Stimme des eigenen Gewissens zum Ausdruck kommt. Träume sind Selbstzuspruch, Gewissenszuspruch, Gotteszuspruch und zwar nicht im Sinne: Tu dieses und tu jenes, sondern der Zuspruch des Lebens im Traum hat unmittelbar damit zu tun, dass mein Leben gelingen soll.

Aus: Zwischen Tag und Traum, 1997 Günter Funke

Wie das mit dem TILO begann

„Können Werte tyrannisieren? Ja, immer dann, wenn ein Wert verloren geht: Der Selbstwert!“
Günter Funke

Vor mehr als dreißig Jahren faszinierte mich die Aussage von Viktor Frankl, dass es keine Kollektivschuld gibt. Diese Erkenntnis erfüllte mich mit großer Erleichterung und einer tiefen Befreiung. Ich spürte intensiv, dass in diesem Gedanken die Sicht zu verantworteter Freiheit anstatt verordneter Schuld liegt und darüber wollte ich viel lernen.

Bei Günter Funke absolvierte ich meine Ausbildung in Innsbruck und Berlin und im August 2002 gründete ich gemeinsam mit Günter das Tiroler Institut für Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl.

Die Basis unserer gemeinsamen Arbeit war: Die Freude an der Weitergabe des sinnorientieren Gedankengutes von Viktor E. Frankl und die Ermutigung zum „Trotzdem“.

„Die Furcht bangt davor,
was in der Zukunft verborgen ist;
aber der Trost weiß darum,
was in der Vergangenheit geborgen ist.“
Viktor E. Frankl

Im Streben nach einem möglichst stressfreien Leben haben viele den Sinn für die Realität und den Sinn für das Tragische verloren. Der tragische Optimismus prägt das Menschenbild der Logotherapie und das bedeutet, bei aller Zuversicht bekommt das Unvorhersehbare und das Schwere seinen Raum.

Wir begannen im August 2002 mit einem Traumseminar in der Toskana und bald darauf starteten wir mit Lehrgängen zur „Personalen Gesprächsführung“ im Elisabethinum in Axams. Seit 2005 verfüge ich über die staatliche Anerkennung zur Ausbildung von psychologischer Beratung auf Basis der Logotherapie und Existenzanalyse. Seit damals wurden 19 Lehrgänge in Innsbruck, Wien, St. Pölten und in Brixen/ Südtirol erfolgreich beendet und zwei Lehrgänge finden derzeit in Innsbruck statt.

Darüber hinaus veranstalten wir Kongresse und Tagungen mit bekannten Referent*innen in Salzburg, Puchberg bei Wels, Arbogast in Vorarlberg und in Innsbruck am Tiroler Bildungsinstitut Grillhof.

Was in den letzten zwanzig Jahren möglich wurde, gleicht einem Traum, der Wirklichkeit wurde.

Günter Funke 2. 10. 1948 - 3. 8. 2016

Günter Funke war persönlicher Schüler von Viktor Frankl. Was mich an Günter besonders beeindruckt hat, war seine Fähigkeit, die geistige Dimension der Logotherapie so zu vermitteln, dass ich ahnte, was damit gemeint war. Ich habe sehr viel von und durch Günter gelernt. Sein Weg, Wesentliches mit anderen zu teilen, war das gesprochene Wort. Leider gibt es nichts Schriftliches von ihm.

„Freiheit ist nicht
durch Freiheit begrenzbar -
freie Menschen schließen
neue Räume auf und
ziehen sich nicht zurück.
Jeder Raum hat seine Grenze und
jemand der genügend Raum hat,
kann Grenzen akzeptieren.
Günter Funke

Aus meinen Mitschriften und Transkriptionen werde ich ab Oktober 2022 einige Texte von Günter auf den Internetseiten des TILO und auf meiner Homepage zur Verfügung stellen. Inge Patsch

Aus dem Inhalt

Der 2. September 1997 und seine Folgen
Alexander Batthyány -seine persönliche Geschichte zum 2. September Seite 2
Viktor E. Frankl und seine Sinnlehre von A – Z
Von Alpinist bis Zukunft Seite 3
Viktor E. Frankl und Innsbruck
Erinnerungen 1948 und 1983 Seite 7
Viktor E. Frankl und die Berge
Die Trotzmacht des Geistes und der Berg Seite 8
Das Geschenk der Musik und der Bücher
Gedanken von Erika Pluhar und Nikolaus Harnoncourt Seite 9
Vom Nicht-Möglichen zum Trotzdem-Möglichen
Gedanken von Katja Ratheiser über ihren Großvater Viktor Frankl Seite 10
Die schöpferische Lücke
Philosophische Gedanken von Natalie Knapp Seite 12
Wunder warten gleich ums Eck
Barbara Pachl-Eberhart und Anregungen zum Unsinn Seite 14
Die Logotherapie - ein wichtiger Teil in unserem Leben
Dagmar und Markus Traxl Seite 15
„Scheißentage“
Ein innerer Dialog von Barbara Schmidhofer Seite 16
Jung und Alt - eine Begegnung
Gedanken zum Menschsein und Menschwerden Seite 17
Über die Trotzdem-Kraft und neue Wortschöpfungen
Clemens Sedmak Seite 18
Plädoyer für Verantwortungsfreude
Inge Patsch Seite 19
Man braucht viel Trotzdem, um gelassen zu werden
Gedanken von Erika Pluhar und Viktor Frankl Seite 20
Ich kann mich ärgern, muss es aber nicht!
Gedanken von Josef Hiebaum Seite 21
Zwischen Tag und Traum
Günter Funke Seite 22
Wie das mit dem TILO begann
Inge Patsch Seite 23

Impressum:
Broschüre anlässlich der Tagung „Und? . . . Trotzdem!!!“
2. September 2022 zum 25. Todestag von V. E. Frankl
Für den Inhalt verantwortlich: Barbara Gugl. Inge Patsch, Dagmar und Markus Traxl
Foto: 1. Seite © APA Picturedesk, alle anderen © Inge Patsch
Tiroler Institut für Logogtherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl,
6094 Axams, Lizumstraße 34
www.logotherapie-tirol.at
www.ingepatsch.at

Accredited Member of the
Internationale Vereinigung für Logotherapie und Existenzanalyse
International Association of Logotherapy and Existential Analysis
Asociación Internacional de Logoterapia y Análisis Existencial