



„Und? . . . Trotzdem!!!“

Tagung zum 25. Todestag von
Viktor E. Frankl

2. September

Haus der Musik Innsbruck

Plädoyer für Verantwortungsfreude

„Was uns vorwärtsführt und weiterhilft, was uns geleitet und leitet, das ist:

Verantwortungsfreude. Wie steht es jedoch um die Freudigkeit des durchschnittlichen Menschen, Verantwortungsfreude auf sich zu nehmen?“¹

Das Plädoyer der Verantwortungsfreude beginnt mit einem Abschied und einer Einladung. Verabschieden müssen wir uns Festhalten am Ergebnis. Wer an Verantwortungsfreude interessiert ist, sollte sich vom Irrglauben verabschieden, dass Gelingen ausschließlich von ihm selbst abhängt. Also der erste Schritt ist ein Abschied vom Festhalten am Ergebnis. Wir brauchen Ergebnisoffenheit – das stärkt die Verantwortungsfreude. Wer ständig darauf schießt, wie etwas ausgeht, verliert das Wertvolle, worum es eigentlich geht aus dem Blick. Konfuzius formulierte das so: Sorge dich nicht um die Ernte, sondern um die richtige Bestellung deiner Felder.

Die Einladung lautet: Mut zum Wagnis und zu Offenheit. Nicht alles geht gut aus oder vielleicht besser es geht nicht so aus, wie wir uns wünschen oder planen.

Zum ersten Schritt dem Abschiednehmen von Ergebnissen: Wir sind in unserer Gesellschaft so auf das Ergebnis eingestimmt und getrimmt, dass viele im Bemühen ein bestimmtes Ergebnis zu erreichen, nicht nur auf die Realität vergessen und sondern auch auf die Fragen, die das Leben stellt. Übrigens die schönsten Lebensfragen sind Kinder. Laura, meine 8-jährige Enkelin, hat mir für diesen Vortrag auf ihre Weise Glück gewünscht. „Die Erfahrung lehrt uns, dass Liebe nicht darin besteht, dass man einander ansieht, sondern dass man gemeinsam in gleicher Richtung blickt.“

Der zweite Schritt gilt dem Mut zum Wagnis und das Beachten der Realität: „Unter Sinn verstehen wir in der Logotherapie im Allgemeinen den konkreten Sinn, den eine konkrete Person – kraft ihres ‚Willens zum Sinn‘ - aus einer konkreten Situation herauszulesen vermag. Ein Vermögen, dank dem sie imstande ist, auf dem Hintergrund der Wirklichkeit eine Möglichkeit wahrzunehmen, eben diese Wirklichkeit auch zu verändern, oder aber, falls dies wirklich unmöglich sein sollte, sich selbst zu ändern...“²

¹ Viktor Frankl, Die Sinnfrage in der Psychotherapie, München 1996, 140

² Viktor Frankl, Texte aus sechs Jahrzehnten, Weinheim 1998, 251

Auf dem Weg zum Sinn brauchen wir Wegweiser – einer davon ist für mich die Logotherapie!

WEGWEISER LOGOTHERAPIE

Die Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor Frankl ist ein Wegweiser und dient der Orientierung zu einem sinnvollen Leben.

Diese Sinnlehre verzichtet auf Gebote, die unbedingt eingehalten werden müssen und sie kennt auch keine Wenn-Dann-Strategien: Wenn ich diese Empfehlung genau beachte, dann geht es mir gut.

In der Logotherapie gibt es kein Versprechen, wie man erfolgreich wird und keine Drohung, wenn du dich nicht an die Vorgaben hältst, bist du selbst schuld, wenn es schief geht.

Die Angst vor dem Versagen, vor dem Nicht-mehr-dazugehören verführt viele Menschen dazu, sich immer wieder aufs Neue an Vorgaben zu halten, die weder dem Körper noch der Seele guttun.

Manche leisten sich Dinge, die man zum Leben nicht wirklich braucht, um dazuzugehören. Die wenigsten bemerken, dass ihre Wahl nicht auf ihrer freien Entscheidung ruht und nur wenig mit Verantwortung zu tun hat, im Sinne, wie Viktor Frankl Freiheit versteht.

Wir sind nicht frei von etwas, sondern wir haben die Freiheit zur persönlichen Entscheidung. „Die Freiheit liegt in der Wahl!“ meinte Max Frisch und ich möchte ergänzen: Unsere Freiheit liegt in der Wahl zur persönlichen Verantwortung.

Für diese Wahl brauchen wir Wegweiser – keine Wahlplakate – sondern einfache und schlichte Wegweiser.

Wegweiser dienen der Orientierung

Wegweiser stehen uns zur Verfügung, ohne sich aufzudrängen.

Oder haben Sie schon erlebt, dass Ihnen ein Wegweiser nachgelaufen ist?

WEM ALSO VERTRAUEN?

Woran orientieren wir uns in der Logotherapie?

Das Gewissen ist ein Sinnorgan hat Viktor Frankl bemerkt und er hat dem persönlichen Gewissen des Menschen viel zugemutet und auch zugetraut.

Für mich ist es bemerkenswert, dass dieser große Mann, den Verdacht nicht kannte. Er sieht im Menschen, das was er sein könnte und traut ihm enorm viel zu.

Fällt der Begriff Gewissen, denke viel schnell an das schlechte Gewissen. Das ist jedoch nicht das Gewissen, das Viktor Frankl meint.

Er orientiert sich mehr an Sokrates, der sagte: *„Mir ist dieses von meiner Kindheit an geschehen, eine Stimme nämlich, welche jedes Mal, wenn sie sich hören lässt, mir von etwas abredet, was ich tun soll, zugeredet aber hat sie mir nie.“*

Das Gewissen wohnt in jedem Menschen und viele Male hat es sich gemeldet. Wesentlich ist wie wir unser Gewissen pflegen.

Wer oder was könnte bei dieser Gewissenpflege hilfreich sein?

Geschichten von Menschen – wie z. B. Michael Gorbatschow. Franz Alt hat mit ihm 2016 ein bemerkenswertes Gespräch geführt: „Die Antriebskraft Michail Gorbatschows war nicht der

Applaus seiner Landsleute, sondern eine tiefe innere Ergriffenheit von der Freiheitsliebe eines jeden Menschen.“³

Geschichten von Menschen, die ihr Leben – auch wenn es schwer gewesen ist – mit Freude und Dankbarkeit bewältigt haben, können Wegweiser sein. Für mich war es meine Großmutter. Sie hat mir nie gesagt, was ich tun soll, sie hat mir Briefe geschrieben, hat mir erzählt, wie es ihr geht und hat mich ermutigt. Als ich in der Klinik gelegen bin, hat sie mir mit 103 Jahren einen Brief geschrieben: „Um mich brauchst du dir keine Sorgen machen. Ich habe warten gelernt und rechne immer mit einem guten Ausgang.“ Für dieses Vermächtnis meiner Großmutter bin ich dankbar.

Auch Gedichte können Wegweiser sein

WEGWEISER GEDICHT

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 ist's, ohne Wert zu haben,
ein Spruch in aller Mund zu sein.⁴

Boris Pasternak und seine Formulierung „Des Schaffens Ziel ist Selbsthingabe“ beschreibt wunderbar, was Viktor Frankl mit Selbsttranszendenz meint. Es bedeutet so viel wie, über eine Schwelle treten, auf einen Wert zugehen, Begeisterung leben und sich nicht schonen.

WEGWEISER können AUCH Kräfte der Geschichte sein

Ich denke, es ist ganz wichtig, Sorgen und Nöte, Freude und Leid und auch den Tod im Kontext dessen zu sehen, was Menschen in unserer Gesellschaft erleben, was von ihnen verlangt und zugemutet wird.

Für mich sind Menschen, welche sich gegen Unrechtssystem gewehrt haben Menschen, von denen eine große Kraft ausgeht. Václav Havel ist für mich ein unverzichtbares Vorbild – vor allem, weil er so ehrlich ist und ich mich verstanden fühle.

„Mir scheint, dass ich ständig etwas schaffe, etwas organisiere oder für etwas kämpfe, eigentlich nur, um mein ewig bezweifelttes Recht auf Existenz zu verteidigen.“⁵

Was aus dem Menschen, der man ist, bei Ruhe und Anregung und Zeitvergessenheit herauskommt, also das ganz Eigene, ist erfreulich, oft erstaunlich. Havel schreibt in seinen Briefen an Olga: „Unter Selbstbeherrschung verstehe ich natürlich nicht irgendein Bemühen, sich selbst

³ Michail Gorbatschow, Kommt endlich zur Vernunft – NIE WIEDER KRIEG! Elsbethen 2017, 56

⁴ Boris Pasternak, Wenn es aufklart, Gedichte 1956-1959, Frankfurt 1960

⁵ Václav Havel, Angst vor der Freiheit, Hamburg 1991, 54

zum Schweigen zu bringen, sondern das genaue Gegenteil: sich eine Atmosphäre zu schaffen, in der man sich am besten als der zeigen kann, der man wirklich ist.“

Wir „rechnen“ noch immer mit Zustimmung. Die Wertschätzung und das Lob anderer sollte nicht das Eintauchen in etwas Wertvolles behindern. Wertschätzung bedeutet manchen so viel, dass sie dafür ihr Eigenes aufgeben. Das ist falsch und unklug. Wir müssen vielmehr unsere Seele mit der Freude erfüllen und unsere Begeisterung für eine gute Sache einsetzen. So entsteht eine besondere Art der Dankbarkeit am Leben zu sein.

WEGWEISER GEDICHT

Nein - leben, nicht vom Stolz getrieben,
so leben, dass zuguterletzt
man auf sich zieht des Raumes Liebe,
der Zukunft Ruf vernimmt im Jetzt.

Und stehen lassen, was vergebens,
im Schicksal, aber nicht im Werk,
ganze Kapitel seines Lebens
abtun mit einem Randvermerk.⁶

Wofür bist du bereit, DEIN Leben in die Waagschale zu werfen?

Was ermutigt Sie, Verantwortung für Ihr Leben zu übernehmen?

Es ist das Eintauchen der ganzen Persönlichkeit in eine Aufgabe, in einen Wert, der mich so begeistert und anzieht, dass ich mich selbst vergesse. In dem Moment höre ich auf, mich um mein Wohlbefinden zu kümmern, sondern ich verliere mich in dem, was ich liebe und finde mich darin wieder. Die Sinnlehre von Viktor Frankl hat mich so in ihren Bann gezogen, dass sie seit mehr als dreißig Jahren mein Leben bereichert und von unrealistischen und unverschämten Forderungen befreit.

Lied von Uschi und Walter Hölbling: Nia verlernt Kind zu sein, www.findling.at

Leben heißt zeigen, was man liebt

Begegnung – Berührung – Bescheidenheit – vielleicht sind diese drei „B“ eine Art Geheimnis, um andere an dem teilhaben zu lassen, was einem selbst am Herzen liegt.

Die Begegnung mit etwas Wertvollen und das Berührt-Sein davon ist eine herrliche Lebensmöglichkeit.

⁶ Boris Pasternak, Wenn es aufklart, Gedichte 1956-1959, Frankfurt 1960

Berührt-Sein von Musik, Natur, Literatur oder von einem Menschen, der mir etwas bedeutet, mit dieser Wertberührung – wie Viktor Frankl das genannt hat – beginnt Lebendigkeit, Kreativität und Begeisterung zu wachsen.

Wer einmal diese Befreiungslehre der Logotherapie erkannt hat, der findet sich in verschiedensten Formen in vielen Bereichen. Auch im Sport, ja auch im Fußball. Jürgen Klopp, derzeit Trainer des FC Liverpool in England spricht von den „4D“ Durchhalten Disziplin Dankbarkeit Demut“

Demgegenüber sollten wir uns vor Dingen schützen, die unsere Seele und unserem Geist nicht guttun, sondern schaden. „Ich bin noch mit der Vorstellung aufgewachsen, dass die Nachrichten gut für die Entwicklung sind. Ein ordentlicher Bürger sollte regelmäßig Zeitung lesen und die Nachrichten anschauen. Je intensiver wir die Nachrichten verfolgen, desto besser sind wir informiert, desto gesünder ist die Demokratie.

Das ist immer noch die Geschichte, die Eltern ihren Kindern erzählen, aber Wissenschaftler kommen inzwischen zu ganz anderen Schlussfolgerungen. Es gibt Dutzende Studien aus den Kommunikation Wissenschaften, die belegen, dass Nachrichten der geistigen Gesundheit schaden.“⁷

Wir haben die Freiheit, zu entscheiden, was wir uns ansehen und anhören und vor allem wem wir glauben. In seinem Buch „Im Grunde gut“ hat Rutger Bregman eingehend recherchiert und kam auf erstaunliche Dinge, welche zu erkennen geben, der Mensch ist besser als sein Ruf. Mit anderen Wissenschaftlern widmete er sich der Suche, wie das Milgram-Experiment zustande kam. Stanley Milgram widmete sich Studien zum Gehorsam gegenüber Autoritäten. Rutger Bregman schreibt:

„Was also bleibt von einer solchen Studie, von der fast die Hälfte der Testpersonen annahm, sie sei gefälscht? Nach außenhin kommunizierte Milgram seine Entdeckungen als ‚tiefe verstörende Wahrheiten über die menschliche Natur‘.... Milgrams Untersuchung war ebenso eine Farce, das stand für mich fest, wie das sadistische Theater von Philip Zimbardo.“⁸

Der Mensch lernt das Leben zu lieben, durch die Werte, die ihm etwas bedeuten und für die er einsteht! Solange er auf Anerkennung anderer schießt, ist er nicht frei und die vielgerühmte Unabhängigkeit ein Fremdwort.

WEGWEISER GEDICHT

In Unbekanntheit untertauchen
und drin verbergen seinen Schritt,
wie sich verbirgt in Nebelhauchen
die Landschaft, bis man nichts mehr sieht.

Dein Weg wird auf lebendigen Fährten
einst Andern Stuf' um Stufe klar,
doch selber darfst du nie bewerten,
was Sieg, was Niederlage war⁹

⁷ Rutger Bregman, Im Grunde gut, Hamburg 2000, 30

⁸ ebd. 192

⁹ Boris Pasternak, Wenn es aufklart, Gedichte 1956-1959, Frankfurt 1960

Niederlagen und Enttäuschungen gehören zum Leben wie Tag und Nacht. Das Bemühen, so zu leben, dass einem nichts passiert, ist ein großer Irrtum, denn dadurch vermeidet man Wesentliches.

Wir alle müssen unseren Alltag bestehen und wären Ratgeber und Bestrafung hilfreich, dann dürfte es seit einigen Jahrzehnten nur glückliche Menschen geben. Niemals lernt der Mensch durch Strafe, sondern nur durch Werte, durch ein Wofür er sich einsetzt und bereit ist, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen.

„Der Mensch ist im Grunde ein Wesen auf der Suche nach Sinn, und wird er auf dieser Suche fündig, dann wird er auch glücklich – es ist nämlich der Sinn, der ihm jeweils den ‚Grund‘ zum Glücklich-Sein gibt!“¹⁰

Wesentlich ist, dass es nicht DEN Sinn im Leben gibt. Jede Frau und jeder Mann erleben Möglichkeiten wofür es sich zu leben lohnt, daher gilt es die eigenen Interessen zu pflegen und zu beleben.

Ich bin überzeugt davon, dass es manchmal sehr sinnvoll wäre, nicht in allen Dingen einen Sinn zu suchen. Wir erleben auch sinnlose Zeiten und haben keine Ahnung, wofür dies oder jenes gut sein soll. Viktor Frankl sprach von der tragischen Trias: Schuld, Leid und Tod. Jeder Mensch wird in seinem Leben schuldig und andere an ihm. Jedes Kind, jede Frau und jeder Mann erleben Leidvolles und es gibt keinen Weg, dies zu verhindern. Den Tod lieber Menschen haben wir alle schon erlebt und den eigenen haben wir noch vor uns.

So sehr mir die tragische Trias am Herzen liegt, so sehr brauchen wir eine fröhliche Trias. Lebensfreude, Begeisterung und Dankbarkeit.

Freude ist eines vom Wichtigsten in unserem Leben. Freude stärkt das Erleben von Hoffnung und Vertrauen. Wie lassen sich die Früchte der Freude ernten?

- Durch Ruhe, um mir bewusstzuwerden, was mich freut oder gefreut hat
- Durch Sinn für Schönheit, um mich freuen zu können
- Durch das Pflegen von Freundschaften¹¹

Begeisterung ist ein kraftvolles, zu einer Handlung drängendes JA zu etwas.

Die Samen der Begeisterung sind

- Neugier für das, was ich noch nicht kenne
- Offenheit für die Vielfalt des Lebens, ohne „alles“ tun zu müssen
- Mut zur Unvollkommenheit und zum Trotzdem

„Ich kann mir kein besseres Leben vorstellen als eines, das der glühenden Begeisterung für eine Sache gilt, dem Hoffen und Wünschen und der Dickköpfigkeit, die das unausweichliche Eintreten des Chaos und der Hoffnungslosigkeit leugnet. Unsere Welt, so voll von Möglichkeiten, ist und bleibt das Ergebnis der Anstrengungen, die wir, ihre Bewohner, ihr zukommen lassen.“¹²

Dankbarkeit ist eine Form von Liebe dem Leben gegenüber

Zur Dankbarkeit gehört die Erkenntnis, dass es mehr gibt als den Menschen und wir dieser guten Macht oder geheimnisvollen Kraft danken können. Eigentlich sind wir häufig von Früchten der Dankbarkeit umgeben

¹⁰ Viktor Frankl, Der leidende Mensch, Bern 1984, 54

¹¹ Inge Patsch, Sebastian Schmidt, Mehr als glücklich, Topos Taschenbuch 2016,49

¹² Gioconda Belli, Die Verteidigung des Glücks, 469

“Ein geglückter Tag ist ein Tag, an dem wir Grund zur Dankbarkeit haben für das, was außerhalb unserer Kontrolle liegt, und es wäre ein Hohn, Menschen einreden zu wollen, dass wir mit der rechten inneren Einstellung „alles“ kontrollieren könnten.”¹³

Unser Alltag ist so etwas, wie ein automatischer Radiergummi für all das, was uns am Herzen liegt. Die Aufgaben sind vielfältig, die Forderungen enorm und daher ist es sinnvoll, sich Erinnerungshilfen zu gestalten. Erinnerungshilfen sind Zeichen, die uns an das Gute erinnern, das wir beleben wollen.

Du musst das Leben nicht verstehen,
dann wird es werden wie ein Fest.
Und lass dir jeden Tag geschehen
so wie ein Kind im Weitergehen von jedem Wehen
sich viele Blüten schenken lässt.

Sie aufzusammeln und zu sparen,
das kommt dem Kind nicht in den Sinn.
Es löst sie leise aus den Haaren,
drin sie so gern gefangen waren,
und hält den lieben jungen Jahren
nach neuen seine Hände hin.
Rainer Maria Rilke

¹³ Clemens Sedmak, Geglücktes Leben, Graz 2006, 23