

Ich denk' es wird ein gutes Jahr – Vortrag Inge Patsch Buchhandlung Tyrolia 16. Jänner 2024

Man soll das Jahr nicht mit Programmen
beladen wie ein krankes Pferd.
Wenn man es allzu sehr beschwert,
bricht es zu guter Letzt zusammen.

Je üppiger die Pläne blühen,
um so verwickelter wird die Tat.
Man nimmt sich vor, sich zu bemühen,
und schließlich hat man den Salat!

Es nützt nicht viel, sich rotzuschämen.
Es nützt nichts, und es schadet bloß,
sich tausend Dinge vorzunehmen.
Lasst das Programm! Und bessert euch drauflos!
Erich Kästner

1946 hielt Viktor Frankl einen Vortrag „Was sagt der Seelenarzt zu dieser Zeit?“ und aus dieser Rede stammt folgender Gedanke:

„Wir brauchen keine neuen Programme, sondern eine neue Menschlichkeit!“¹

Vermutlich haben sich die meisten von Ihnen bereits, bei der Überschrift gefragt:
Wie soll das gehen, dieses Denken, dass dieses Jahr ein gutes wird?

Hier beginnt die wesentlichste Herausforderung, der Mut zum Leben, obwohl die
Bedingungen nicht gut sind. Nicht resignieren und nicht jammern, sondern das eigene
Trotzdem beleben, erkennen und stärken.

Eines empfehle ich Ihnen sicher nicht: Denken Sie positiv! Bei allem positiven Denken wird
oft darauf vergessen, dass niemand die schweren Zeiten im Leben verhindern kann. So viel
Einfluss haben Sie nicht! Vielleicht entdecken Sie dann, dass Sie an den Vorstellungen
verzweifeln, welche Sie vom Leben haben und nicht am Leben selbst.

Mir liegt viel mehr am Herzen drei informative Wegweiser aus der Logotherapie und
Existenzanalyse zu vermitteln.
Falls Ihnen diese Herausforderung mit der Sinnlehre von Viktor Frankl zu anstrengend ist,
hören Sie die Lieder von Findling rauf und runter.
Horchen Sie manche Lieder viele Male hintereinander und lassen Sie sich berühren.

Es gibt eine Fülle von wunderbaren Liedern, die trösten und ermutigen.
„The Bells of Norwich“: All shall be well, I'm telling you, let the winter come and go
All shall be well again, I know.

¹ Viktor Frankl, Gesammelte Werke Band 2, Wien 2006, 238

Unterscheiden lernen zwischen Mensch und Maschine

Was not tut, ist, dass wir uns loseisen von einem veralteten Menschenbild, in dessen Rahmen wir in der Psyche des Menschen einen „Apparat“ und „Mechanismus“ sehen, beziehungsweise im kranken Menschen etwas, das wir zu reparieren haben, wie eine Maschine.²

Maschinen funktionieren nach einem Programm, welches Menschen festgelegt haben. Das ist der Zweck einer Maschine. Menschen empfinden Freude und Schmerz, Fröhlichkeit und Trauer. Eine Maschine hat keine Empfindung und deshalb ist das Unterscheiden zwischen Funktion und Person wesentlich.

Es gibt Menschen, welche sich bestimmte Situationen vorstellen, wie sie werden sollen und enttäuscht sind, wenn ihre Erwartungen nicht erfüllt werden. Hie und da mag es hilfreich sein, sich das Gelingen vorzustellen. Doch wird dieses Vorstellungsprogramm von einem Mangel an Realitätsbewusstsein begleitet, dann sind die Folgen meistens fatal.

Menschen, die einem bestimmten Programm akribisch folgen, verlieren ihre innere Freiheit und damit auch das Wofür, es sich zu leben lohnt und dem Leben Sinn schenkt.

Sinn ist nichts Abstraktes, sondern immer konkret – und „den“ Sinn im Leben gibt es nicht.

Immer wieder fragen mich Menschen nach „dem“ Sinn des Lebens. Diesen einen Sinn gibt es nicht. Unser Können ist in der Jugend ein anderes als mit siebzig. Unsere Interessen verändern sich und wer nicht an einem völligen Realitätsverlust leidet, wird erkennen, dass mancher Sport mit sechzig nicht mehr so möglich ist wie mit dreißig.

„Den Sinn des Daseins erfüllen wir mit Sinn – allemal dadurch, dass wir Werte verwirklichen.“

Zu diesem Gedanken hat uns Viktor Frankl drei Wertestraßen oder Wertekategorien zur Orientierung mitgegeben.

Zum ersten Bereich gehört die Arbeit, Viktor Frankl bezeichnet die Arbeit als schöpferischen Werte – heute würden wir sie wohl als Leistungsfähigkeit bezeichnen.

Ein Hinweis zur Leistung, wie sie heute gefordert wird: Unsere Leistungsfähigkeit hängt von vielem ab, manchmal auch von unserer Tagesverfassung. Betrachten Sie sich als Mensch und nicht als Maschine.

Im Unterschied zur geforderten Leistung gibt es das Können. Wir können immer etwas, doch niemals alles. Alle jene, die diesen wechselhaften Zustand von körperlichen und seelischen Empfindungen kennen, haben erlebt, dass es gute und weniger gute Tage gibt. Hören Sie auf von sich selbst zu verlangen, aus jedem Tag einen Sonnentag zu machen.

Ernst Jandl, ein österreichischer Schriftsteller erkannte: Es gibt sogenannte „Scheißentage“. Akzeptieren Sie das Auf und Ab, das niemandem von uns erspart bleibt.

² Viktor Frankl, Die Sinnfrage in der Psychotherapie, München 1996, 50

Zum zweiten großen Bereich der Werteverwirklichung gehört die Genussfähigkeit: allein oder in Gemeinschaft Natur oder Kultur erleben. Ob es die Begeisterung und die Liebe zur Musik, zur Literatur, zur Malerei oder zur Fülle anderer Dinge ist, Sie entscheiden, ob Sie sich freuen und genießen oder jammern, weil dies nicht so gelungen ist, wie sie es sich vorgestellt haben.

Der dritte Bereich gilt der persönlichen Einstellung, heute würden wir sagen jener Frustrationstoleranz, die eine gewisse heitere Gelassenheit bewirkt. Wir alle kommen in Lebenslagen, in denen weder leisten noch genießen möglich ist und dann ist unser Menschsein gefragt. Dann gilt es an der eigenen Einstellung zu arbeiten und dies ist manchmal richtig herausfordernd und äußerst mühsam. Lassen Sie sich nicht einreden, dass dies leicht wäre – es ist keineswegs leicht.

Daniel Schreiber bringt diese Einstellungswerte, wie sie in der Logotherapie heißen, in seinem neuen Buch auf den Punkt:

Eine Linderung des Schmerzes können wir nur dann erleben, wenn wir einen Weg finden, die Wirklichkeit, die wir unbewusst ablehnen, zu akzeptieren. Unser Gefühl psychischer Instabilität können wir nur dann zurückerlangen, wenn wir anzunehmen lernen, dass es Dinge im Leben gibt, die wir nicht reparieren, nicht wiedergutmachen, nicht besser oder rückgängig machen können.³

Nicht die Bedingungen sind es, die unserem Leben Sinn schenken

Betrachten Sie Ihre eigene Familie und Ihren Freundeskreis, dann werden Sie erstaunt feststellen, dass viel Gutes geschieht.

Meine Urgroßmutter, 1868 geboren, erlebte den 1. und 2. Weltkrieg und musste 1904 nach dem Suizid ihres Mannes drei Kinder alleine ins Leben begleiten. Wie gerne hätte ich sie gefragt, wie sie das in einem Südtiroler Dorf geschafft hat, in dem eine alleinstehende Frau mit drei Kindern und einem Mann, der seinem Leben selbst ein Ende gesetzt hat, als Außenseiter gemieden wurde. Ihr beiden Töchter, meine Großmutter und meine Großtante schickte sie auf das Internat der „Englischen Fräulein“ nach Meran, der Sohn konnte in Innsbruck Philosophie studieren.

Meine Großmutter, Jahrgang 1898, erlebte auch zwei Weltkriege, trauerte um viele Menschen. Sie besaß die erstaunliche Fähigkeit, mir die Freude am Leben zu vermitteln sowie diese seelische Widerstandskraft, wenn es darum ging schwere Zeiten zu bewältigen. Sie wurde 104 Jahre und sie strahlte bis zuletzt eine Lebensfreude aus sowie eine interessierte Neugier, was das Weltgeschehen betroffen hat.

Meine Mutter 1927 geboren, erlebte in ihrer Jugend den Wahnsinn des Nationalsozialismus. 1952 kam ich ungeplant und unerwünscht auf die Welt. Da mein Vater sich vor meiner Geburt von ihr verabschiedet hatte, erlebte sie bei einigen Menschen, die genau wussten, was man zu tun und zu lassen hat, Besserwisseri, Niedertracht und Abwertung.

³ Daniel Schreiber, Zeit der Verluste, Berlin 2023, 107

Ich bin überzeugt, werfen Sie einen Blick auf ihre Familiengeschichte werden Sie Viktor Frankl zustimmen, dass es niemals die Bedingungen sind, die unserem Leben einen Sinn geben, sondern die Einstellung, mit der unsere Großeltern und Eltern auf die Fragen des Lebens geantwortet haben.

In jenem Moment begriff ich auch, warum für ihn und meine Mutter das Wichtigste in ihrem Leben darin bestanden hatte, eine eigene Familie zu gründen. Ich bekam ein Gefühl dafür, wie wenig Zuneigung in jener von Krieg, Gewalt und Flucht traumatisierten Familie herrschte und wie wenig Zuneigung in anderen Familien in jener Zeit geherrscht haben musste. Das Entsetzen, das mich überkam, mischte sich mit großer Dankbarkeit dafür, dass es meinen Eltern gelungen war, sich ein so anderes Leben für sich und ihre Kinder aufzubauen. Mit einer Ahnung davon, wie schwer das gewesen sein musste.⁴

Manche tun sich schwer, sich mit den Bedingungen ihrer Kindheit zu versöhnen. Manche bleiben, bis sie fünfzig und älter sind an der Klage hängen, dass sie dies oder jenes nicht können, weil sie dies oder jenes nicht bekommen haben. Das mag in der Kindheit oder in der Jugend gelten, da ist man von den Erziehenden abhängig. Ab dreißig ist jeder selbst verantwortlich für das, was er aus seinem Leben macht. Jede und jeder entscheidet, ob man einen Sündenbock für den Mangel sucht, oder ob man selbst Verantwortung, für jene Werte übernimmt, für die es sich zu leben lohnt.

Es lohnt sich auch über den Gedanken von Viktor Frankl nachzudenken: *Bevor wir Menschen anklagen, haben wir uns immer erst zu fragen, wieweit die Zeit anzuklagen ist.*⁵

Vielleicht können Sie mit den Gedanken aus der Logotherapie, der Idee: Ich denk', es wird ein gutes Jahr, zustimmen.

Natürlich haben wir keinen Einfluss auf die Weltpolitik. Doch auf das Wahlergebnis bei den Nationalratswahlen im Herbst schon. Bei aller berechtigten Kritik gehen Sie wählen. Sie haben eine Stimme!

Anstatt sich zu mit anderen zu empören, fragen Sie nach, informieren Sie sich

Hören Sie öfter auf die leise Stimme in Ihnen und weniger auf die besonders Lauten im Außen!

Ganz gewiss ist dies nicht leicht, wenn man alles glaubt, was uns über die Medien ins Haus flattert. Wobei flattern nicht mehr ganz stimmt, denn die wenigstens lesen noch auf Papier, das „flattert“.

Die virtuelle Welt mit der unüberschaubaren Fülle verführt einige – vielleicht zu viele – zum Schlagzeilenstress. Negative Schlagzeilen zu lesen ist keine Verpflichtung. Wir alle haben die Möglichkeiten, das Negative zu begrenzen.

Auf der Homepage unseres Vereins LOGOVISION gibt es dazu einen großartigen Artikel von Ulrich Schnabel.

<https://logovision-sinnlehre.at/beitraege-mit-sinn/gegen-den-schlagzeilenstress/>

⁴ Daniel Schreiber, Zeit der Verlust, Berlin 2023, 103

⁵ Viktor Frankl, Gesammelte Werke Band 2, Wien 2006, 242

Bastian Berbner schildert in seinem Buch „180° Geschichten gegen den Hass“ im Kapitel „Der Wettlauf“, eine Begebenheit in Kiel, bei der drei Mädchen, 15, 16, und 17 Jahre jung von einigen Männern mit Migrationshintergrund belästigt werden. Ein Passant verständigt die Polizei und diese nimmt einige Männer fest.

Es ist Donnerstagabend, 19.51 Uhr.

„Wie jede gute Zeitung beschäftigen die Kieler Nachrichten Reporter, die schnell mitbekommen, wenn in ihrer Stadt etwas passiert. Schon am nächsten Morgen, Freitag 10.15, veröffentlicht die Redaktion einen Artikel auf ihrer Webseite: „Massenbelästigung in Kiel“.

Wenige Minuten später berichtet die Nachrichtenagentur dpa.

Um 14.20 titelt Bild Online: „An diesem Pizzastand begann der Kieler Mob.

Um 16.21 Uhr schreibt Spiegel Online: „Männergruppe belästigt Mädchen in Einkaufszentrum.“

Um 17.40 informiert die Zeitung Daily Mail ihre Leser in Großbritannien über den Vorfall in Kiel.

Um 20.08 informiert Judith Rakers von der Tagesschau Millionen Deutsche: „In einem Kieler Einkaufszentrum sind drei junge Frauen von mehreren Männern mit Migrationshintergrund belästigt worden.“

Einige Wochen später schickt mich der NDR, für den ich damals arbeite, nach Kiel, um Hintergründe zu recherchieren. Danach bin ich immer noch geschockt, aber nicht mehr über das, was in Kiel passierte, sondern über das, was anschließend in den Redaktionen geschehen ist. Denn in der Zwischenzeit hatte sich herausgestellt, die Nachricht stimmte nicht.⁶

Sie können diese Geschichte und die genaue Recherche von Bastian Berbner in seinem Buch nachlesen. Außerdem finden Sie weitere sieben ermutigende Geschichten. Meistens war es ein Mensch, der menschlicher war als das Programm des Systems. Ich habe über alle gestaunt und bis heute ermutigt mich besonders „Das Los“, wann der Zufall die Demokratie stabilisiert.

Wer lieber zuhören möchte: Im NDR gibt es alle Geschichten zum Hören.

<https://www.ndr.de/nachrichten/info/podcast4576.html>

Ich möchte Ihre Aufmerksamkeit auf das Gute lenken, das in unserer Welt geschieht. Vor allem würde ich gerne Ihre Sensibilität wecken, skeptischer mit Meldungen umzugehen, die nur eines fördern Empörung und Feindbilder.

Eine gute Möglichkeit nicht alles zu glauben, was uns verkündet wird, ist die Aufforderung an Sie: **Seien sie skeptisch mit Schlagzeilen, welche Ihre Emotionen anfeuern.**

Fragen Sie nach, informieren Sie sich und lesen Sie gute Bücher und seriöse Medien. Beides gibt es in reichem Maße. Nur finden Sie den sogenannten „Double-Check“ kaum in der Schlagzeilenwelt der Empörung.

(Check, Re-Check, Double-Check = eine Vorgangsweise im guten Journalismus, der sich niemals auf eine einzige Meldung verlässt.)

⁶ Bastian Berbner, 180° Gegen den Hass, München 2021, 57

Von Ihnen fordert dies die Bereitschaft, einen längeren Artikel zu lesen und nicht nur Schlagzeilen.

Lassen wir nicht zu, dass man uns ständig Feindbilder serviert. Fragen wir doch nach: Woher weißt du das? Was ist deine Quelle? Stoppen Sie das unerträgliche Schüren von Feindbildern. In meinem Buch „Mich in meinem Leben finden“ gibt es ein Kapitel: „Der Versuch ohne Feindbilder zu leben“:

„Ich wollte im eigenen Denken und Handeln ohne Feindbilder auskommen!“ Diese Antwort gab Kardinal Franz König auf die Frage, was in seinem Leben wichtig war.

1976 sprach Max Frisch in seiner Rede zur Verleihung des Friedenspreises in Frankfurt: „Eine friedensfähige Gesellschaft wäre eine Gesellschaft, die ohne Feindbilder auskommt.“

Feindbilder werden meistens dort konstruiert, wo die Angst regiert: Angst, zu kurz zu kommen, Angst, nicht dazuzugehören, Angst, nicht gut genug zu sein oder die Angst, beschämt zu werden.

Wir alle sind schon dabei gewesen, wenn Feindbilder skizziert wurden und Sprücheklopfer am Werk waren. Es gilt wach zu werden, wenn Verallgemeinerungen und Vorurteile in einem Gespräch auftauchen.

Wir sollten uns vor dem „die“ hüten: „Die“ Männer, „die“ Frauen, „die“ Politiker. Z. B. führt die oberflächliche Betrachtung von Lehrerinnen und Lehrern zu einer Abwertung, die den Menschen in diesem Berufsstand nicht gerecht wird: „Die“ Lehrer haben sowieso den ganzen Sommer frei und arbeiten nur den halben Tag.“ Wer Lehrpersonen kennt oder als Erwachsener eine Schulklasse erlebt hat, wird dieser pauschalen Abwertung widersprechen wollen. Natürlich gibt es neben den Lehrpersonen, die Bildung im besten Sinn weitergeben, auch jene, die resigniert haben, gleichgültig oder –noch schlimmer – zynisch geworden sind.⁷

Seit fast achtzig Jahren leben wir hier in Österreich in einem demokratischen Land und nicht in einer Diktatur. Natürlich ist nicht alles ideal, aber es ist gut, in diesem Sozialstaat zu leben.

Wir müssen wieder lernen, unserem Gesellschaftssystem und unseren Politikern zu vertrauen. Die meisten der Bürgermeisterinnen und Gemeinderäte in unserem Land setzen ihre Zeit und ihr Können ein. Es hat und es wird immer Menschen geben, die versuchen zu betrügen durch undurchschaubare Machenschaften, das System für sich auszunutzen.

Lassen wir uns nicht mit Schlagzeilen anstecken, die nur Feindbilder stilisieren. Gerade durch die einseitige mediale Berichterstattung scheint es so, als wären diese Leute in der Mehrzahl. Das stimmt sicher nicht.

⁷ Inge Patsch, Mich in meinem Leben finden, Innsbruck 2019, 106

Wer mitmachen möchte, dass das Jahr ein gutes wird – sollte zwei Dinge stärken: Zuversicht und Vertrauen

Vertrauen kann erst dort wirken, wo wir uns vom Ergebnis verabschieden, welches wir geplant haben.

Vertrauen als Lebenskraft beginnt dort, wo ich aufhöre jedes Detail bestimmen zu wollen und mich vom Leben und von mir und meinen Ideen überraschen lasse.

Dieses Vertrauen hat nichts mit Sicherheit zu tun. Im Leben selbst gibt es Gewissheit, jedoch keine Sicherheit.

Erich Kästner hat Recht:

Wird's besser, wird's schlechter so fragt man alljährlich,
seien wir ehrlich, leben ist immer lebensgefährlich

Vertrauen verlangt nach geistiger und seelischer Offenheit und einem gewissen Maß an Realitätsbewusstsein. Damit hängt die Bereitschaft und der Mut zusammen, fröhliche und weniger fröhliche Überraschungen zu gestalten. Lebensfragen nennt Viktor Frankl diese Überraschungen, die wir nicht planen.

Daher sollten wir uns eine Prognose-Deinut aneignen. Dieser Begriff stammt von Paul Middelhof, einem Journalisten in Washington

Als Plädoyer für das Vertrauen und die Zuversicht, ist der Humor eine wunderbare Zutat.

„Voraussagen soll man unbedingt vermeiden,
besonders solche über die Zukunft.“

Marc Twain

Viktor Frankl spricht von den Lebensfragen, die jedem das Leben stellt:

*Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt.
Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben Befragte,
der dem Leben zu antworten das Leben zu verantworten hat.⁸*

Da plant man einen Skitag, das Wetter ist traumhaft, doch der Körper glüht, man hat Fieber und das Leben fragt nicht nach dem Schnee, sondern nach dem Bett.

Wir haben uns

zu einer neuen Menschlichkeit durchzuringen. Denn wohl haben uns die vergangenen Jahre ernüchert; aber sie haben uns auch gezeigt, dass das Menschliche gilt, sie haben uns gelehrt, dass alles auf den Menschen ankommt. Das, was übrigbliebe, war „nur“ der Mensch – immerhin! Denn er blieb übrig in all dem Dreck der jüngsten Vergangenheit.⁹

⁸ Viktor Frankl, Texte aus sechs Jahrzehnten, Weinheim 1998, 141

⁹ Viktor Frankl, Über den Sinn des Lebens, Weinheim Basel, 2019,28