

DAS KÖNNEN WIR VON VIKTOR FRANKL LERNEN

Heute jährt sich der Todestag des großen Wiener Psychiaters und Philosophen zum 20. Mal. Sein Credo: Eine lebens- und sinnbejahende Haltung, egal was passiert.



Von Mag. Monika Kotasek-Rissel

„Wozu lebt man, wenn man sterben muss?“ Bereits als Vierjähriger widmete sich Viktor Frankl aufgrund eines Todesfalles in der Familie dieser Frage. Später antwortet er folgendermaßen: „Wäre das Leben nicht zeitlich begrenzt, wäre es nicht nötig, sinnvoll zu handeln. Das Wissen um unsere Sterblichkeit spornt uns an, sinnvoll zu leben!“

„Im Alter von 13 Jahren stellte er sich gegen die Ansicht seines Biologieprofessors, der dozierte, das Leben sei nichts anderes als ein Verbrennungsprozess“, erzählt Johanna Schechner, Psychotherapeutin und Leiterin des Viktor Frankl Museums. Der damalige Schüler reagierte empört darauf und suchte Antwort auf seine brennende Frage: „Hat das Leben einen Sinn?“

Mit 16 hielt er darüber seinen ersten Vortrag und entwickelte zwei Grundthesen:

1. „Dass wir nach dem Sinn des Lebens nicht zu fragen haben, vielmehr sind wir die, die den Lebensfragen zu antworten haben.“ Das heißt, nicht zu klagen, warum die eigenen Lebensbedingungen so schwierig sind, sondern auf die Frage „WOZU fordert mich diese konkrete Situation jetzt heraus?“ die beste Antwort zu geben.

2. „Das Leben macht unter allen Umständen Sinn. Auch wenn es einem gerade nicht gut geht, ist der Glaube an die Sinnhaftigkeit und Herausforderung dieser konkreten Situation lebensrettend.“

„Als junger Arzt arbeitete er im psychiatrischen Krankenhaus Steinhof, Wien, mit schwer depressiven Patienten. Dort wurde ihm klar, dass

Menschen, die eine Sinnperspektive in ihrem Leben sehen, auch Traumata überstehen können“, berichtet die Expertin. 1937 verfasste er sein erstes Buch mit dem Titel „Ärztliche Seelsorge“. Er beschreibt darin mögliche Bewältigungsstrategien, wenn das Leben schwer wird (siehe dazu seine noch immer aktuellen Thesen im Kasten rechts). Außerdem eröffnete er eine eigene Praxis. 1938 musste er diese als Jude aber wieder schließen.

Frankl durchlitt vier Konzentrationslager. Dort erprobte er sein Gedankengebäude und bestätigte seine These von der Gestaltungsfähigkeit des Menschen trotz widrigster physischer und psychischer Bedingungen eindrucksvoll. Er wird befreit – und erfährt, dass seine Liebsten umgekommen sind. Auch wenn ihn das Schicksal beinhart getroffen hatte, entschied er sich gegen einen Suizid. Er wollte sich der neuen Lebenschance als würdig erweisen.

Seine Lehre vom „Sinn des Lebens“ vermittelte er schließlich unermüdet an 209 Universitäten aller Kontinente, erhielt weltweit 29 Ehrendoktorate und schrieb 45 Bücher, die in 50 Sprachen übersetzt wurden. Frankl stirbt am 2.9.1997, mit sich und seinem Leben im Reinen: „Ich habe das Meinige getan.“



Seine Sinnlehre auf den Punkt gebracht

„Der Mensch ist frei zu entscheiden, wie er mit seinem Leben umgehen will und trägt die Verantwortung dafür (vorausgesetzt er ist nicht mental beeinträchtigt und bei Bewusstsein).“

➤ Also Ärmel aufkrepeln und gestalten!

„Er ist nicht vollkommen abhängig von seinem Lebenslauf und seinen Mitmenschen. Vielmehr ist er einmalig einzigartig, unersetzbar und gebraucht – um sich und die Welt positiv mitzugestalten.“

➤ Schwere Kindheit, ungute Mitmenschen als ewige Ausrede? Besser die dadurch gewonnene Erfahrung einsetzen!

„Der Mensch kann – positiv oder negativ – zu seinem Körper, zu seinen Stimmungen und Gefühlen Stellung nehmen. Seine Wahl wird ihn und sein Umfeld prägen.“

➤ Auch wenn Schnupfen, Kopfweh oder miese Stimmung einen plagen – trotzdem freundlich, aufmerksam und sinnvoll leben!

„Man kann an unvermeidbaren leidvollen Schicksalsschlägen verzweifeln oder tapfer Stellung nehmen und dadurch die Situation für sich selbst und alle Beteiligten erleichtern.“

➤ Schwere Krankheit, Tod, Unglück kommen unverdient und doch können sie gemeistert werden.

„Der Mensch weiß, dass er sterben muss: Er kann sich davor fürchten und sein Leben versäumen, oder er gestaltet seine Lebenszeit gerade deshalb sinnvoll.“

➤ Statt „um Gottes Willen“, mein Leben verrinnt: Welch ein Glück, dass ich lebe! Was ist noch zu tun?

„Er muss nicht darauf warten geliebt zu werden, dadurch macht er sich abhängig. Der Mensch kann jederzeit entscheiden, Liebender zu sein.“

➤ Opferhaltung ablegen und auf die eigene Liebeskraft vertrauen!

Quelle: Schechner, Johanna / Zürner, Heidemarie: Krisen bewältigen – Viktor E. Frankls 10 Thesen in der Praxis, Braumüller Verlag



INFO

Das welt-
weit erste
Viktor

Frankl Museum be-
findet sich in Wien 9,
Mariannengasse
1/Top 15.
Spezialveranstaltungen zum 20. Todes-
tag! Infos unter
[www.franklzen-
trum.org](http://www.franklzentrum.org)

☎ 0699 10 96 10 68

Fotos: Katharina Ratheiser, Pepe-Train-Art, Fotolia (2)

» Ich habe den Sinn
meines Lebens darin
gesehen, anderen
Menschen zu helfen, Sinn
in ihrem Leben zu sehen.

Viktor E. Frankl
(26. 3. 1905 – 2. 9. 1997)

