



Laut Univ.-Prof. Alexander Batthyány ist eine sinnvolle Aufgabe die beste Voraussetzung für ein gesundes Altern.

Der Sinn des Lebens

Der Mensch hat heute oft genug, wovon er leben kann. Was ihm aber fehlt, ist ein Wozu seines Lebens.“ Mit diesen Worten beschrieb der Wiener Psychiater Viktor Frankl ein psychologisches Kernproblem. Heute wird dieser Ansatz vom Viktor-Frankl-Institut (VFI) in Wien fortgeführt und unterrichtet. „Das VFI kooperiert mit 145 Instituten weltweit und betreut je einen Viktor-Frankl-Lehrstuhl in Liechtenstein und in Moskau“, erzählt Prof. Alexander Batthyány, Vorstand des VFI-Wien.

Frankl gründete die Logotherapie, nach Freud und Adler die dritte Wiener

Sinnerfüllung weckt nicht nur seelische, sondern auch körperliche Widerstandskräfte

Richtung der Psychotherapie. Der weltberühmte Arzt starb im Jahr 1997 im Alter von 92 Jahren – 42 Jahre nachdem er, aus dem KZ befreit, mit der Botschaft des „tragischen Optimismus“ nach Wien zurückgekehrt war. Frankls Befund: Das Leiden am sinnlosen Leben macht anfälliger für psychische Erkrankungen, verleitet zu Suchtverhalten und Ersatzbefriedigungen und macht Menschen weniger stressresistent.

„Im Gegensatz zu dem, was die Konsumgesellschaft uns glauben machen

möchte, will der Mensch also nicht nur, dass es ihm gut geht. Er will auch wissen, wozu er gut ist“, erläutert Batthyány. „Die Forschung bestätigt länderübergreifend, dass Sinnerfüllung nicht nur für die seelische Gesundheit bedeutsam ist, sie bildet sich auch in biologischen Markern ab – etwa im Immun-, Hormon-, Nerven- oder Herz-Kreislauf-System. Sinnerfüllung weckt also nicht nur seelische, sondern auch körperliche Widerstandskräfte, vermutlich auch, weil die Stressresistenz signifikant zunimmt. Studien belegen zudem, dass im Alter Sinn und Gesundheit stark zusammenhängen“, so Prof. Batthyány. Länger sinnvoll zu arbeiten sei die beste Voraussetzung für ein gutes, gesundes Altern.

Schwerpunkt von Ale-

Studien belegen, dass im Alter Sinn und Gesundheit stark zusammenhängen.

Univ.-Prof. Dr. Alexander Batthyány

xander Batthyánys Forschung ist neben Psychotherapie auch die Frage nach dem guten Gelingen des Alltagslebens. Gemeinsam mit der Universität München betreut er derzeit zwei Studien zur Burn-out-Vorbeugung in Bad Birnbach in Bayern. „Die ersten Daten belegen eine enorme Wirksamkeit des logotherapeutischen Ansatzes. Dabei zeigt sich, dass es oft weniger nur um das Wieviel an Arbeit geht, wichtiger noch ist das Warum und Wofür“, so Prof. Batthyány.

Das Viktor-Frankl-Institut wird unter anderem vom Wissenschaftsreferat der Stadt Wien gefördert.

ZUR PERSON

Univ.-Prof. Dr. Alexander Batthyány, geboren in München, studierte in Wien Philosophie und Psychologie. Er war Hörer der letzten Vorlesungen von Viktor Frankl und absolvierte seine Logotherapie-Ausbildung in Fürstentfeldbruck in Deutschland. Batthyány ist Vorstand des Viktor-Frankl-Instituts, Inhaber des Viktor-Frankl-Lehrstuhls in Liechtenstein und unterrichtet als Gastprofessor in Moskau. Er hält zahlreiche Vorträge und Gastvorlesungen im In- und Ausland. Seine Publikationen wurden in über zehn Sprachen übersetzt.

In dieser Serie stellen wir Projekte von Spitzenforscherinnen und -forschern in Österreich vor. Ausgewählt werden sie von Prof. Dr. Georg Wick vom Biozentrum der Medizinischen Universität Innsbruck.