

Viktor E. Frankl und Václav Havel

Eine inspirierende Begegnung

Vortrag von Inge Patsch am 1. Oktober 2016 anlässlich der Tagung zum 80.

Geburtstag von V. Havel. Tiroler Institut für Logotherapie www.logotherapie-tirol.at



Ich könnte Ihnen nun die Ähnlichkeiten der Lebensgeschichten näher bringen. Das wäre jedoch nicht das, was ich mit Ihnen teilen möchte. Teilen möchte ich mit Ihnen, das spezifisch Humane dieser beiden Menschen, so wie ich dies sehe.

Ich habe vier Bereiche gewählt, in denen sich Frankl und Havel – aus meiner Sicht – begegnen und ich habe eine Vorbemerkung.

Meine Begeisterung für Václav Havel begann bei einer Theateraufführung der West side story im Tiroler Landestheater. Wahrscheinlich war es im Sommer 1989. Im Programmheft stand der Text, der mich heute noch genau so berührt, erschüttert, aufwühlt, verzweifeln lässt und ermutigt.

„Jeder von uns hat, kurz gesagt, die Möglichkeit zu begreifen, dass auch er – und sei er noch so bedeutungslos und machtlos – die Welt verändern kann. Jeder aber muss bei sich anfangen: würde einer auf den anderen warten, warteten alle vergeblich.

Es ist nicht wahr, dass das nicht geht: die Macht über sich selbst, wie sehr sie auch in jedem von uns durch Charakter, Herkunft, Bildungsgrad und Selbstbewusstsein problematisiert sein mag, ist das einzige, was auch der machtloseste von uns hat, und sie ist zugleich das einzige, das niemandem von uns genommen werden kann.“

Václav Havel, Dankesrede Erasmuspreis 1986

Diese Gedanken waren und sind für mich der beste Schutz gegen Selbstmitleid und gegen die auftauchende Forderung, dass andere für mein Lebensglück zuständig seien. Der Text hängt in meinem Schlafzimmer. Ich wache sozusagen mit dem Blick auf ihn auf. Fast könnte ich sagen, „er beschützt“ meinen Schlaf.

Mein Interesse für Viktor E. Frankl begann 1990. Damals gab es im ORF die Sendung „Land der Berge“. In einer dieser Sendungen interviewte Reinhold Messner Viktor E. Frankl. Am Ende des Interviews gab es einen kurzen Ausschnitt von Frankl's berühmter Rede am Wiener Rathausplatz zum Bedenkjahr 1988.

(<https://www.youtube.com/watch?v=YYPUVn9buJg>)

Frankl sprach davon, dass es keine Kollektivschuld gibt. Dieser Satz hat mich getroffen wie ein Blitz. Ich fand darin die Befreiung, die ich meiner Mutter so gewünscht hätte. Letztendlich war es dieser Satz, der mich magisch an der Logotherapie angezogen hat und mein Interesse an der Existenzanalyse und Logotherapie ist noch immer intensiv.

Das Thema SINN bei Viktor E. Frankl und Václav Havel

Vor gut einem Jahr wurde eine liebe Kollegin 60 Jahre. Zu Ihrer Geburtstagsfeier wünschte sie sich von ihren Gästen etwas Außergewöhnliches.

Jede und jeder sollte sich drei Fragen überlegen, welche die wesentlichen im Leben eines jeden von uns waren. Ein Geschenk zu kaufen, wäre einfacher gewesen.

Typisch logotherapeutisch, dachte ich. Ich habe lange nachgespürt, welche Fragen waren in meinem Leben wesentlich.

Ich gebe zu im Nachhinein war ich meiner Kollegin dankbar für die Anregung.

Beim Nachdenken tauchte unwillkürlich die Frage nach dem WOFÜR auf – nach dem Sinn.

Wofür habe ich dies oder jenes auf mich genommen?

Wofür habe ich auf viel verzichtet?

Wofür habe ich mir eine Konzertkarte geleistet?

Gefreut habe ich mich, als ich entdeckte, dass sich diese „Wofürs“ gelohnt haben.

Weniger im Sinne von nützlich, mehr im Sinn von menschlich verständlich.

Die große Frage lautet ja, wo finden wir eigentlich „Sinn“? Frankl betonte immer wieder, dass Sinnerlebnissen Werte zu Grunde liegen. Diese Werte verstecken sich nicht in uns.

Viktor E. Frankl

„Echten Sinn findet man draußen in der Welt, dort steht er bereit und wartet auf Sie, um durch Sie erfüllt zu werden, aber in der eigenen Psyche ist er nicht zu finden.“¹

Václav Havel

„Die Seele braucht eben die Welt – ohne sie hat sie Leerlauf. Mich inspiriert die Erfahrung der Welt, keineswegs das eigene Innere.“²

„Der Sinn“ ist also nicht in unserem Inneren zu finden, sondern „in der Welt“. In diesem Sinne lautet meine Aufforderung:

„Leben heißt zeigen, was du liebst! „Lebe mutig und vertrauensvoll.“

Im Mittelpunkt unseres Menschseins steht das, was für uns Bedeutung hat, was wir empfinden und nicht das, was wir messen, beweisen und vergleichen können. Erfolg mag messbar sein, wenn man bestimmte Kriterien verwendet. Lebendigkeit können wir nicht beweisen, aber wir spüren, ob wir uns freuen oder traurig sind.

Menschsein bedeutet Interesse zeigen für andere und anderes und nicht krampfhaft zu schauen, dass es einem selbst gut geht. „Du musst auf dich schauen!“ Dieser Gedanke enthält ein verstecktes Gift und in unserer Zeit gibt es davon zu viel. Das Gift heißt Ichbezogenheit. Mit echter Selbstliebe hat dies nichts zu tun. Dieses Kreisen um sich selbst, sich ständig hinterfragen, ob es einem gut geht oder ob man wieder zu viel für andere getan hat. Das übermäßige Reflektieren, ob das oder jenes auch gut war oder ob man es vielleicht doch anders machen hätte können.

Unsere Gedanken haben auch körperliche Auswirkungen. Gedanken sind Kräfte und es gibt ein Körperempfinden, bei dem wir spüren, dass wir uns wohlfühlen. Bei mir hängt das immer mit ausreichender Bewegung zusammen – meistens schwimmen.

In meiner Praxis erlebe ich immer öfter, dass manche Menschen das Empfinden für ihren Körper verloren haben. Sie leben nach Kriterien, die einer Norm entsprechen.

¹ Haddon Klingberg, Das Leben wartet auf dich, Wien 2002, 388

² Václav Havel, Briefe an Olga, Hamburg, 1993, 34

Die Norm was gesund ist oder nach der Mode. Was gesund ist, hat sich in den letzten Jahren dauernd geändert und die Mode auch.

Der Sinn, der uns im Außen begegnet und die Seele inspiriert braucht unsere Begeisterung und unsere Ernsthaftigkeit.

Marc Aurel schreibt in seinen Selbstbetrachtungen darüber, was er von anderen gelernt hat: „Von Apollonius habe ich die Geistesfreiheit, die Bedachtsamkeit nicht ausschließt und in allem nie etwas anderes als die Vernunft zum Leitstern wählt; ihm verdanke ich die stetige Seelenruhe auch unter den heftigsten Schmerzen. Er gab mir ein lebendiges Beispiel, wie man tiefen Ernst mit Nachsicht verbinden könne.“³

Durch das Lesen der Texte von Viktor E. Frankl und Václav Havel (Dietrich Bonhoeffer gehört auch dazu) habe ich gelernt, die übertriebene Sorge um mich selbst abzulegen. Lebe wild und gefährlich! Das dachte ich mir öfters, wenn die Lebensfragen in einer Fülle auftauchten, die kaum zu bewältigen war.

Ich wünsche Ihnen und mir, dass ich Sie so neugierig machen kann, dass Sie etwas von Ihrer Zeit mit dem Lesen von Frankl und Havel verbringen können. Vor allem wünsche ich Ihnen die Offenheit, dass Sie die reichhaltigen Gedanken Ihr inneres erreichen.

Freiheit und Frieden entsteht nicht nur durch Gebet oder positives Denken – wir müssen auch bereit sein, dafür etwas zu tun. Dieses Tun bedeutet jedoch nicht ein Vermeiden von Konflikten.

Wir brauchen einen Dialog und die Basis ist Vertrauen und Mitgefühl.

UND die Erkenntnis, dass wir bei uns beginnen müssen mit dem Respekt vor anderen. Wir brauchen immer wieder die Erinnerung, dass wir einzigartig und einmalig sind. Doch wir sollten auch bedenken, dass neben uns der Erde noch 8 Milliarden andere einmalige Menschen leben.

Einigen von Ihnen, jene, die wir ganz besonders mögen, denen könnten wir öfter einmal sagen: „Als Gott dich schuf wollte er angeben!“ Falls Sie niemanden haben, der Ihnen diesen ermutigenden Satz schenkt, dann probieren Sie etwas aus: Stellen Sie sich vor den Spiegel und sagen zu sich selbst: „Als Gott MICH schuf wollte er angeben.“ Wer es versucht, wird erleben, dass dies gar nicht so einfach ist.

³ Marc Aurel, Selbstbetrachtungen. Frankfurt 2003, 23

Das Thema Gewissen bei Viktor E. Frankl und Václav Havel

Fällt der Begriff Gewissen, taucht bei einigen Menschen Unbehagen auf. Gewissen bedeutet weder bei Frankl noch bei Havel eine festgeschriebene Moral, nach der „man“ sich richtet. Gerade mein eigenes Gewissen konnte sowohl bei Frankl als auch bei Havel in die Schule gehen. Beim Lesen hatte ich immer wieder AHA-Erlebnisse. Das sind Momente, in denen man schwarz auf weiß Worte liest, deren Sinn man schon lange kannte. Also ich habe es „gewusst“, aber es war mir nicht „bewusst“. Es dauert lange, bis man die Angst verliert und entdeckt, dass „man“ ja gar nicht so verkehrt ist, wie „man“ dachte. Bei Václav Havel habe ich dies ganz besonders gelernt. Angst verlieren bedeutet ja nicht, dass ich nicht mehr zweifle und immer Recht haben möchte.

Viktor E. Frankl

„Das Gewissen gehört zu den spezifisch menschlichen Phänomenen. Es ließe sich definieren als die intuitive Fähigkeit, den einmaligen und einzigartigen Sinn, der in jeder Situation verborgen ist, aufzuspüren. Mit einem Wort, das Gewissen ist ein Sinnorgan.“⁴

Václav Havel

„Gewissen und Verantwortung sind nichts anderes als eine bestimmte Beziehung des Menschen zu dem, was ihn übergreift, das heißt zur Unendlichkeit und Ewigkeit, zur Transzendenz oder zum Geheimnis der Welt, zur Ordnung des Seins oder zum Allmächtigen.“⁵

Viktor E. Frankl lehnte die Möglichkeit in die USA zu emigrieren ab und war sich bewusst, dass er damit riskiert als Jude verhaftet zu werden. Er wollte seine Eltern nicht alleine in Wien zurücklassen, denn sie standen mit ihm unter Deportationsschutz. Das war 1942 als Frankl das Rothschildspital in Wien leitete. Václav Havel lehnte die Möglichkeit sich in die USA abzusetzen ab und nahm die Strafe des Gefängnisses auf sich. Das sind Gewissensentscheidungen und wir können diese nur zum Teil begreifen, da wir nicht in dieser Situation waren.

⁴ Viktor E. Frankl, Ärztliche Seelsorge, Frankfurt 1987, 76

⁵ Václav Havel, Moral in Zeiten der Globalisierung, Hamburg 1998, 188

Vom Irrtum der Belohnung

Schon sehr lange hält sich die verbreite Meinung, dass Menschen besonders viel leisten, wenn sie belohnt werden. Aus meiner Sicht ist dies ein Irrtum, ein äußerst folgenschwerer. Geht man mit Kindern eine Bergtour und erreicht nach einiger Mühe den Gipfel, dann freut man sich über das gemeinsame Erlebnis. Eine Belohnung braucht am Gipfel niemand, dies wird auch nicht erwartet. Die „Belohnung“ liegt in der Freude über das gemeinsame Erlebnis und im Betrachten der Natur.

Falls Sie sich fragen, wo der Irrtum des Belohnt-werdens lauert? Wenn die Belohnung wichtiger wird, als der Wert um den es geht, dann verlieren Menschen den Sinn und das Funktionieren bestimmt die Arbeit und nicht mehr die Freude am Tun selbst. Der Blick ist dann auf die Belohnung gerichtet und man selbst kommt nicht mehr zur Sprache.

Von Viktor E. Frankl gibt es einen Gedanken, der mich vom ersten Moment als ich ihn hörte sehr nachdenklich gemacht hat.

“Solange Furcht vor Strafe,
Hoffnung auf Lohn
oder der Wunsch dem Überich zu gefallen,
menschliches Verhalten bestimmen,
ist das wirkliche Gewissen
noch gar nicht zu Wort gekommen.”⁶

Aufgrund dieser Gedanken kam ich meinen eigenen Absichten auf die Spur. Als ich entdeckte, wie viel Absicht sich in manchen Werten versteckt, habe ich gelernt klarer zu sein. Ich habe gelernt Ja zu sagen, wenn ich Ja meinte und vor allem Nein zu sagen. Lange Zeit wollte ich nein zu etwas sagen und habe dann doch Ja gesagt.

Im Grunde sind beide Philosophen. Von Frankl wissen wir, dass er mit Martin Heidegger Kontakt hatte. Dieser hat das Gewissen so beschrieben: „Gewissen ist der Ruf, in dem sich das Ich im Modus des Schweigens – aus der Verfallenheit an das Man – zu sich selbst ruft.”

Über die Verfallenheit an das MAN lohnt es sich nachzudenken. Am besten mit einer Freundin oder einem Freund, der ehrlich ist und keine Beschwichtigungsversuche startet.

⁶ Viktor E. Frankl, Der Wille zum Sinn, München 1994, 167

Das Wachsen einer inneren Haltung

Was für mich Bedeutung hat, ist das Persönliche und die persönliche Freiheit in Verbindung mit Verantwortung. Und diese Dimension erreichen wir nicht durch Methoden oder Strategien. Das mögen hilfreiche Dinge sein, aber worum es eigentlich geht, das ist die innere Haltung, die Einstellung, mit der ein Mensch auf andere zugeht und zu sich selbst in Beziehung steht.

Das Entfalten der inneren Haltung ist ein Prozess – ein langer und dazu haben wir alle Inspiration nötig.

Ein gelungenes Leben ist für die meisten Menschen das, was Bedeutung hat und nicht was sich messen oder wiegen lässt. Je mehr wir Abstand von diesem objektivierenden Denken und Werten nehmen, beginnen wir den Menschen als Menschen ernst zu nehmen. Wir sehen uns selbst und andere nicht als Fehlerquelle für das was schief läuft, sondern erfährt ein ganz anderes Menschenbild als jenes mit dem man erzogen wurde.

Das Thema Humor bei Viktor E. Frankl und Václav Havel

Durch mein Eintauchen in die Bücher dieser beiden Menschen, fand ich nicht nur anspruchsvolle Texte, sondern eine Art Aufforderung mich selbst nicht so wichtig zu nehmen.

Wer sich selbst auf den Arm nimmt, erspart anderen die Arbeit. Heinz Erhardt
Wer sich selbst nicht so wichtig nimmt, gewinnt zu allen Grundproblemen und Schwierigkeiten, denen wir mehr oder weniger ausgesetzt sind, einen anderen Zugang und kann eine gute Gelassenheit leben, die nichts mit Gleichgültigkeit zu tun hat.

In der Dankesrede zur Verleihung der Ehrendoktorwürde der Hebräischen Universität sprach Václav Havel:

„Mir scheint, dass ich ständig etwas schaffe, etwas organisiere oder für etwas kämpfe, eigentlich nur, um mein ewig bezweifeltes Recht auf Existenz zu verteidigen. Je niedriger ich stehe, desto angemessener kommt mir mein Platz vor, je höher ich stehe, desto stärker macht sich der Verdacht breit, dass es sich um einen Irrtum handelt.“⁷

⁷ Václav Havel, Angst vor der Freiheit, Hamburg, 1991, 54

Viktor E. Frankl

“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.”⁸

Václav Havel

„Auch Havel, der Dramatiker, verstand es, mit Lachen zu arbeiten. Bei einer der schwierigen Verhandlungen im Regierungspräsidium, als die Situation unlösbar schien und der Ministerpräsident schon wieder rot anlief, forderte Václav eine Schweigeminute und eine Lachminute. Wegen des großen Erfolges wiederholte er das auch bei anderen Verhandlungen. Und auch die auf der anderen Seite des Tisches lachten mit.“⁹

Es lohnt sich für den eigenen Humor etwas zu tun. Lesen Sie Kurzgeschichten oder gute Witze oder gehen Sie ins Kabarett. Humor fällt nicht wie Regen vom Himmel, doch wir alle können etwas dafür tun, dass er zwischen den Menschen gedeiht. Z. B. den Mut zum Improvisieren beleben oder ein „frechs Liadl singen.“

<http://www.findling.at/wp/category/bilder/>

Das Thema Begrenzung des Lebens bei Viktor E. Frankl und Václav Havel

Der Mensch ist wohl das einzige Wesen auf unserem blauen Planeten, der sich bewusst ist, dass sein Leben begrenzt ist. Was Viktor Frankl und Václav Havel dazu geschrieben haben ist lesenswert und motivierend:

Viktor E. Frankl

„Man kann sich nicht früh genug und man kann sich nicht oft genug mit dem Tod konfrontieren. Denn wenn Sie das Beste aus Ihrem Leben herausschlagen wollen, dann müssen Sie die Tatsache des Todes, die Tatsache der

⁸ Viktor E. Frankl, ...trotzdem Ja zum Leben sagen, München, 1997 74

⁹ Eda Kriseova, Václav Havel, Dichter und Präsident, Hamburg 1991, 260

Sterblichkeit, die Tatsache der Vergänglichkeit des menschlichen Daseins ununterbrochen in Rechnung stellen.“¹⁰

Václav Havel

„Dass wir jederzeit sterben können und einmal sterben müssen, das wissen wir selbstverständlich. Was kann das Bewusstsein des Todes, der Tod in uns aufrütteln? Genau das, diesen besonderen Glauben, dass das menschliche Leben trotz allem einen höheren Sinn hat. Ich würde es noch schärfer sagen: ohne Bewusstsein des Todes würde so etwas wie der „Sinn des Lebens“ nicht existieren, und das menschliche Leben hätte also nichts Menschliches in sich. Dabei wissen wir nicht, woran wir uns eigentlich halten oder was uns hält. Es gibt kein Mittel, das zu überprüfen, und es bleibt uns in dieser Sache nichts anders übrig, als einfach unserem Glauben zu glauben.“¹¹

Schlussbemerkung

Wozu haben mich die beiden inspiriert?

Zum Mut meine Meinung zu äußern und zum tieferen Nachdenken über bestimmte Dinge.

Viktor E. Frankl

„Wir brauchen nicht so sehr neue Programme, wie – eine neue Menschlichkeit!“¹²

Václav Havel

„Es ist keine neue Ideologie notwendig. Wir brauchen lediglich zum authentischen Sinn zurückkehren.“¹³

Ich freue mich sehr, dass ich meine Arbeit über das ähnliche Denken der beiden großen Männer mit Ihnen teilen konnte. Vielleicht haben Sie Freude den einen oder anderen Gedanken selbst zu beleben.

¹⁰ Patsch, Schmidt, Mehr als glücklich, Den Sinn des Lebens ..., Kevelaer 2016, 154

¹¹ Václav Havel, Briefe an Olga, Hamburg, 1993, 180

¹² Viktor Frankl, Gesammelte Werke Band II, Wien 2006, 238

¹³ Václav Havel, Moral in Zeiten der Globalisierung, Hamburg 1998, 189

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 ists, ohne Wert zu haben,
ein Spruch in aller Mund zu sein.

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.

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 war,

Und keinen Deut von dem aufgeben,
was der Person gehören muss -
lebendig bleiben, nichts als leben,
nichts als lebendig, bis zum Schluss.

Boris Pasternak

aus: "Wenn es aufklart", Gedichte 1956-1959;

übertragen aus dem Russischen von Rolf-Dietrich Keil ; Frankfurt a.M. 1960