

Sinn im Leben entdecken

Zum 20. Todestag von Viktor E. Frankl

Ein Abend im Haus der Begegnung am 1. September 2017 mit Inge Patsch

**Auf jeden einzelnen und auf jeden Tag kommt es an,
wenn die Nöte unserer Zeit überwunden werden sollen.
Und dazu brauchen wir nicht so sehr neue Programme,
sondern eine neue Menschlichkeit.**

Viktor E. Frankl

Was ist eigentlich menschlich? Was ist für Sie menschlich? Was fällt Ihnen zum Begriff Menschlichkeit ein? Güte, Mitgefühl, Liebesfähigkeit, Respekt und Würde?

Den Slogan: Im Mittelpunkt der Mensch verwenden mittlerweile Banken, Versicherungen und alle, die sich selbst und uns etwas vormachen. Wir leben in einem Zeitenwechsel.

Noch nie konnten wir über eine so enorme Fülle an Informationen verfügen und doch können wir mit dieser Fülle an Wissen wenig anfangen.

Meine Mutter und meine Großeltern hatten weniger mit Gewusst-Wie Informationen zu kämpfen, sondern gegen eine Not, die allgemein war. Zu deren Zeiten bestimmten traditionelle Werte vieles was vermittelt wurde und darin bestand auch der Halt. Die Mitte des 20. Jahrhunderts war vom Wiederaufbau geprägt und daran wirkten die meisten Menschen und auch Politiker mit, die den Begriff Staatsmann noch verdient haben.

Heute werden wir weltweit von der Macht des Geldes und vom Streben nach bedingungslosem Erfolg regiert. Den meisten Mächtigen, die heute das Sagen haben, fehlt jedoch der Sinn für das, was wir Gemeinwohl nennen würden. Etwas wofür es sich zu leben lohnt – für eine Gemeinschaft mit einer neuen Menschlichkeit. Die Abwertung anderer und die Empörung über das, was schlecht läuft sind kein sinnvolles Wofür.

Vielleicht gehört zur neuen Menschlichkeit sich aus dem Dilemma zu lösen, was richtig und falsch ist?

Vielleicht wäre eine neue Menschlichkeit von einer gesunden Fassungslosigkeit geprägt. Nämlich mutig zu benennen, dass nicht alles sinnvoll ist, was uns vermittelt wird.

Vielleicht geht es bei dieser neuen Menschlichkeit auch darum, etwas gut zu machen, was andere schlecht gemacht haben.

Vielleicht meint Viktor Frankl mit dieser neuen Menschlichkeit das Bewusstsein viel öfter an jenen Sinn zu denken, der uns alle verbindet.

Dieser Sinn liegt im Leben selbst. „Das Fundament des Lebens wurde nicht ‚erleistet‘, sondern ‚geschenkt‘. Damit hängt auch das Bild zusammen, dass das Leben ein ‚Geschenk‘, eine ‚Gabe‘ ist; als Gabe verlangt das Leben als Grundantwort die Dankbarkeit, die Einsicht, dass es nicht selbstverständlich ist, zu leben, ein Leben zu haben, am Leben zu sein.“¹

Für mich persönlich gehört zu einer neuen Menschlichkeit unbedingt die Fähigkeit, sich freuen zu können, die Kraft zur Trauer und vor allem die Begabung dankbar zu sein. Diese Begabung kann man auch einüben.

Sinn – als Werterlebnis von Freiheit und Verantwortung

Mit seiner Existenzanalyse und Logotherapie hat mir Viktor E. Frankl eine völlig neue Welt eröffnet. Eine von der, meine Mutter nichts ahnte und eine Welt, die ich in der Schule auch nicht gelernt habe. Nämlich den Wert persönlicher Freiheit in Verbindung mit Verantwortung. Es liegt in meiner Freiheit, aufs Gelungene zu schauen und mich darüber zu freuen. Ich habe viele Jahre gebraucht, um mir selbst zu vertrauen und den Verdacht loszuwerden, dass es immer zu wenig ist, wie sehr ich mich auch bemühe.

Martin Schleske, der Geigenbauer aus Landsberg am Lech schreibt in seinem Buch „Der Klang“: „Besteht alles nur aus Sollen, droht das Leben in den Stürmen der Ansprüche zu kentern, Es ist der Schiffbruch der Selbstentwürdigung, die lautet: ‚Ich bin nichts, denn ich schaffe nicht, was ich soll.‘

Besteht das Leben nur aus Sein, droht die ewige Flaute der Selbstbeschwichtigung: sie lautet: ‚Ich muss nichts, denn es reicht, was ich bin!‘

Zwischen dem Schiffbruch der Selbstentwürdigung und der Flaute der Selbstbeschwichtigung liegen in einem Menschenleben viele Möglichkeiten.

¹ Clemens Sedmak, Das Gute leben, Innsbruck, 2015, 33

Besonders inspirierend war und ist für mich jene Erkenntnis, die Viktor Frankl als Selbsttranszendenz bezeichnet hat. Ein sperriges Wort und ich habe lange gebraucht, um zu verstehen, was es für mich bedeutet und vor allem, was dies im täglichen Leben heißt: Das Eintauchen meines ganzen Menschseins in Werte, für die es sich zu leben lohnt - ohne einen Gedanken daran zu verschwenden, ob ich zu kurz komme oder nicht.

Ob es das Interesse an Lebenskunst ist oder die Leidenschaft einen Garten zu pflegen, ob es sportliche Bewegung ist oder ein Konzert- oder Theaterbesuch oder ob es der Einsatz für ein gutes Miteinander in der Familie ist oder das Engagement für das Gemeinwohl – es sind nie die Bedingungen, die unserem Leben Sinn schenken, sondern der Mut zur Tat, der unsere Entscheidungen trägt. Auch wenn wir immer wieder das Wagnis eingehen, zu scheitern oder das Risiko in Kauf nehmen, dass unser Tun anderen nicht gefällt.

Ein Bild für den Begriff der Selbsttranszendenz: Ich trete über eine Schwelle in einen anderen Raum. Ich betrete einen Raum, ein Buch z. B. oder einen Film, die Natur oder Menschen, die etwas zu sagen haben und mein Interesse wird geweckt und ich möchte mehr von diesem Raum kennenlernen, der mich inspiriert. Mein Körper ist da, wo er vorhin war, doch meine Gedanken, mein Geist der Neugier ist geweckt und damit meine Bereitschaft, mir Zeit zu nehmen, mich einzulassen auf etwas Wertvolles, von dem ich noch nicht weiß, wohin es mich führt.

Ernsthaftigkeit und Ausdauer sind mühevoll und alles, was mit Mühe zu tun hat, wird heute unter Verdacht gestellt. Man hat leicht zu leben und alles, was nicht locker und leicht zu bewältigen ist, hat man falsch angepackt.

Sinn als Werterlebnis bedeutet, dass mich der Wert um den es geht berühren muss, denn in der Gleichgültigkeit erleben wir keine Werte. Die Wertberührung hat mit unserem Empfinden zu tun und daher bedeutet leben auch, zu zeigen, was man liebt, was uns am Herzen liegt und dies ohne Bedenken, was andere dazu sagen werden.

**Sinn fordert die Bereitschaft,
sich von Werten inspirieren und begeistern zu lassen
sowie den Mut zur Umsetzung zu haben.**

Das Leben fragt und ich antworte

„Das Leben fragt und ich antworte“ – als ich diesen Gedanken von Viktor E. Frankl zum ersten Mal hörte, löste diese Erkenntnis viele Fragezeichen in mir aus.

Wie soll das gehen? Wie soll ich Fragen, die das Leben stellt erkennen? Schließlich ruft mich das Leben nicht übers Handy an und Email schickt es mir auch nicht: Das Leben.

Um den Augenaufschlag des Lebens zu sehen und ihn zu erwidern, braucht man einen

liebenden und suchenden Geist. Vielleicht hilft uns die Bildersprache weiter. Wir könnten das Leben als Reise betrachten oder als Buch oder als Baum. Der Garten ist auch ein

schönes Bild für das Leben. Am Beginn unseres Lebens haben andere Menschen

Verschiedenes in unseren Lebensgarten gepflanzt. Vieles hat uns gut getan und manches weniger. Im Erwachsenwerden haben wir entdeckt, dass uns andere Pflanzen gefallen als jene, die unsere Eltern gepflegt haben. Nun ging es darum, dass wir selbst die Pflege

unserer Blumen und Gewächse übernehmen. Auf einmal war niemand mehr, der die Blumen in unserem Garten betreut hat und wahrscheinlich sind einige verdorrt oder das

Unkraut hat sie verkümmern lassen.

Irgendwann hat uns jemand eine ganz besonders Pflanze geschenkt. Sie hat uns

begeistert und in ihren Bann gezogen und wir haben sie gepflegt und entdeckt, dass sie traumhaft schöne Blüten hat, aber auch viel Pflege braucht. So ähnlich geht es uns mit

den Werten, die unserem Leben Sinn schenken.

Wenn uns die Suche nach Sinn nichts kostet, dann haben wir uns noch nicht auf den Weg gemacht.

Was möchte ich zu meiner Sache machen? Wofür lohnt es sich für mich zu leben?

Manchmal verschwinden diese Fragen im Trott der Gewohnheiten. Vielleicht sind

Gedenktage dazu da, sich selbst zu erinnern, wofür man leben möchte und wofür nicht.

Das Reden über Sinnvolles ist nicht der Sinn selbst. Doch wir brauchen Denkmaterial,

damit wir im Nachdenken spüren können, was für uns persönlich sinnvoll ist und was nicht.

„Der Mensch wird ganz durch das Mensch, was er zu seiner Sache macht.“ Dieser

Gedanke von Viktor E. Frankl eignet sich als Denkmaterial.

Im Lauf der Geschichte hatten viele Menschen den Mut sich für den Sinn als Lebensmittel einzusetzen. 1912 streikten 14000 Textilarbeiterinnen in den Lawrence, USA, um bessere Arbeitsbedingungen zu erreichen und Kinderarbeit abzuschaffen. In dieser Zeit entstand das Lied „Brot und Rosen“

Brot und Rosen

und wenn ein Leben mehr ist
als nur Arbeit, Schweiß und Bauch
wollen wir mehr - gebt uns Brot
doch gebt die Rosen auch.

Wir sollten uns mehr um die so genannten Orchideenfächer kümmern, um Poesie, um Musik, um Malerei um das Schöne, das unserem Geist gut tut.

Sinn ist nicht programmierbar oder planbar – ebenso wenig ist Sinn konservierbar. Denn jene Werte für die es sich in jungen Jahren zu leben lohnt, verändern sich.

Sinn gedeiht in der Liebe zur Welt und man könnte es das *Gesetz der Gnade* nennen, das besagt: Die wesentlichen Dinge kannst du nicht machen, sondern nur empfangen. Aber du kannst dich empfänglich machen!

Viktor Frankl schildert in seinem „...trotzdem Ja zum Leben sagen“ die Befreiung aus dem Lager: "Da kommt man zu einer Wiese. Da sieht man blühende Blumen auf ihr. Man nimmt dies alles zur Kenntnis, aber - nicht "zum Gefühl" (...) Tage vergehen, viele Tage, bis sich nicht bloß die Zunge löst, sondern irgend etwas im Inneren gelöst wird, und bis dann das Gefühl eine Bresche schlägt in jene merkwürdige hemmende Barriere, von der es bis dahin noch eingedämmt war."²

Sinn - im Dienst der eigenen Begabungen

„Den Sinn des Daseins erfüllen wir mit Sinn – allemal dadurch, dass wir Werte verwirklichen!“³ Würden wir jetzt zu sammeln beginnen, was für jede und jeden von uns wertvoll ist, würden wir sehr viel Unterschiedliches finden und entdecken, dass wir nicht alles mögen. Zum Beispiel können wir unsere Bereitschaft zeigen und in ein Konzert gehen, aber wir können unsere Begeisterung nicht herstellen.

² Viktor E. Frankl, ...trotzdem Ja zum Leben sagen, München 1977, 141

³ Viktor E. Frankl, Der leidende Mensch, Bern 1984, 202

Was einen Mensch begeistert, ist für den anderen unerträglich. Besonders deutlich wird es am Beispiel der Musik. Jemand, der klassische Musik liebt und in einem Konzert einen wunderbaren Abend erlebt, für den wird ein open-air-Konzert von Hansi Hinterseer kaum ein wunderbarer Abend sein. Doch für viele andere ist gerade das Konzert mit dem singenden Tiroler etwas Besonderes.

Der eine isst gerne vegetarisch und aus Überzeugung nur selten oder gar nie Fleisch, für andere ist ein Essen ohne Fleisch undenkbar.

An diesen kleinen Beispielen sehen wir, dass Wertvolles, in dem wir Sinn erleben nicht zu verordnen ist. **Wir brauchen einen Raum zwischen deinem und meinem Sinn.** Wir brauchen das Bewusstsein, dass die Freiheit ein Geschenk ist, in dem alle anderen Geschenke ihren Ursprung finden. Doch wie das mit Geschenken ist, man muss sie wenigstens auspacken und schauen, was sich hinter der schönen Verpackung verbirgt. Wir sind nicht frei VON etwas, sondern frei zu wählen, frei zu entscheiden, frei ja oder nein zu sagen. Das Geschenk unserer Freiheit liegt in der Wahl, wie wir uns entscheiden.

Das große Wort der Selbstverwirklichung stand bei Viktor Frankl nicht hoch im Kurs. Wer sich selbst verwirklicht, macht sich zum Darsteller seiner Fähigkeiten, anstatt seiner Begabung zu dienen. Wer sich nur um sich selbst dreht und nur darauf schaut, dass er nicht zu kurz kommt, erlebt genau dies: Er kommt zu kurz, weil er die Fülle der Werte, welche die Gemeinschaft schenkt, nicht kennt.

Philippe Pozzo di Borgo, der vielen durch den Film „Ziemlich beste Freunde“ bekannt ist, schreibt in seinem Buch „Ich und Du – Mein Traum von Gemeinschaft jenseits des Egoismus“: „In unserer Gesellschaft herrscht das ‚Ich‘ vor. Doch der Individualismus führt in eine Sackgasse, was durch die derzeitige Krise deutlich zutage tritt, und wir sind aufgerufen, eine neue Form des Zusammenlebens zu finden.“⁴

Die neue Menschlichkeit von der Viktor Frankl spricht wäre eine neue Form des Zusammenlebens und wir sollten weniger Angst haben. Wir kommen nämlich nicht zu kurz, wenn wir auch an andere denken.

⁴ Philippe Bozzo die Borgo, Ich und Du, Mein Traum von Gemeinschaft jenseits des Egoismus, Berlin 2015, 17

Das Trotzdem Ja zum Leben sagen - heute

Das Trotzdem Ja zum Leben sagen ist in einer Zeit entstanden, die von Unmenschlichkeit geprägt war und die Zeile stammt aus dem Buchenwaldlied von Fritz Löhner-Beda und die Melodie stammt von Hermann Leopoldi

O Buchenwald, ich kann dich nicht vergessen,
weil du mein Schicksal bist.

Wer dich verließ, der kann es erst ermessen.

wie wundervoll die Freiheit ist!

O Buchenwald, wir jammern nicht und klagen,

und was auch unser Schicksal sei,

wir wollen ja zum Leben sagen,

denn einmal kommt der Tag: dann sind wir frei!

In seinem Buch „...trotzdem Ja zum Leben sagen“ schreibt Frankl: „Wer im Lager war, dem brauchen wir nicht erzählen, wie es war und wer nie im Lager war, wird uns nicht verstehen.“

Ich meine, dass dieser Gedanke von Viktor Frankl auf sehr viele Menschen zutrifft, die in ihrem Leben Leidvolles erlebt haben. Zu viele Menschen, deren Leben überwiegend erfolgreich verlaufen ist, tun sich schwer zu verstehen, dass es nicht jedem möglich ist einen prachtvollen Lebensgarten zu hegen und zu pflegen.

In unserem Land leben immer mehr junge Menschen, die an Geld nicht interessiert sind und daher wollen sie auch keine Arbeit annehmen, in der es in erster Linie ums Geld verdienen und um Nützlichkeit geht. Sie sehnen sich nach Sinn in ihrem Leben und wollen sich engagieren – vielleicht für eine neue Menschlichkeit und es liegt an uns, dass wir uns wenigstens bemühen, sie zu verstehen.

Mir begegnen Menschen, die sich jahrelang bemüht haben einem bestimmten Bild zu entsprechen oder ein Ziel zu verfolgen und dies obwohl ihre Kräfte kaum mehr ausreichen. Ihnen möchte ich zurufen: Das Leben selbst überfordert uns nicht, sondern es sind die Vorstellungen, die wir uns vom Leben machen. Bitte haltet inne und schaut genau hin – wofür es sich zu leben lohnt und wofür nicht.

Andere wiederum versuchen in allen möglichen Missgeschicken einen Sinn hinein zu interpretieren. Nicht jedes Missgeschick hat einen tieferen Sinn und nicht jeder Hürde, die uns im Leben widerfährt, muss man ein Sinn-Leukoplast aufkleben.

"Der Mensch hat entweder einen Glauben oder einen Aberglauben. Und je weniger vom Geist die Rede ist, um so mehr wird von Geistern gesprochen."⁵

Viktor Frankl hat durch seine Bücher Geschichte gemacht hat und ich habe ihm zu danken und ich denke, wer von Viktor Frankl und seiner Existenzanalyse und Logotherapie eine Ahnung hat, empfindet ähnlich wie ich.

Ich danke ihm für den Mut, das Trotzdem und die unangenehme Wahrheit, dass das Leben nicht nur aus leisten wollen und genießen besteht. Es kommt wesentlich auf meine Einstellung an. Danke für jenen Sinn, der auf dem Hintergrund der Wirklichkeit gedeiht und danke für das Aufdecken des Irrtums, dass ich falsch leben würde, wenn in meinem Leben nicht alles glatt geht und nicht wie geplant verläuft.

Die Kraft, die Viktor Frankl auszeichnete war die Genauigkeit seiner Arbeit, sein Mut zur Klarheit und diese Kraft kam aus Frankls Liebe zum Leben. Er war unerbittlich in dem, was er als wesentlich erkannt hatte, offensichtlich spürte er einem Menschen an, woran dieser leidet. Er war genau und trotzdem heiter von innen her, aber mit Leidenschaft für das beseelt, wofür es sich zu leben lohnt.

Als ich ihn im Jahre 1996 in seiner Wohnung im Wiener Wald besuchte, öffnete er mir die Tür und sagte: „Wovor haben Sie Angst? Ich bin kein Guru!“ Er hat sehr genau gespürt, dass mich Bedenken und Ängstlichkeit im Griff hatten.

Viktor Frankl hat uns das Bewusstsein nicht durch eitle Sorglosigkeit verklebt. Frankl war kein Fassadenkünstler, er blickte dahinter, und ihn interessierte der Mensch und seine Gestaltungsmöglichkeiten. Frankl selbst hatte zu schmerzlich erfahren, dass sich die Bedingungen, welche ihm die Mächtigen seiner Zeit auferlegten, nicht ändern ließen, ändern konnte er nur sich, seine Einstellung zum Leben, seine Sichtweise und sein Vertrauen, dass es im Leben auch einen letzten Sinn gibt.

⁵ Viktor E. Frankl, Der leidende Mensch, Bern 1984, 80

Seine Ernsthaftigkeit war eng mit seiner Verantwortung verbunden und seine Art von Verantwortung war er für manche Zeitgenossen nicht angenehm. Er war überzeugt davon, dass sich der Mensch ändern konnte, wenn er einen guten Grund hatte, für den es sich zu leben lohnt.

„Mensch sein heißt, ich kann immer noch anders werden!“ Dies erkannte Frankl ein halbes Jahrhundert bevor die Hirnforscher entdeckten, dass unser Gehirn zeitlebens formbar bleibt und so wird, wie wir es benutzen.

Frank mutete den Menschen die Wahrheit zu. „Die Wahrheit sagt man sich nicht selbst, sie wird einem gesagt.“ Diesen Gedanken schrieb Antoine de St. Exupery in einem kurzen Text „Die Kunst der kleinen Schritte“.

Auch die Logotherapie kennt die Kunst der kleinen Schritte und Frankls Sinnlehre ist eine Herausforderung für jene, die Unterstützung der Bequemlichkeit mit Liebe verwechseln und nach wie vor im Selbstmitleid plantschen, anstatt in der eigenen Freiheit zu schwimmen.

Intensiv begleitet und unterstützt hat ihn seine zweite Frau, Elly, die auf eine außergewöhnliche Weise das Lebenswerk ihres Mannes zu ihrem machte. Ich danke Ihnen beiden!

„Wer weiß, was uns die Zukunft bringt, die niemand von uns kennt –
lass Freunde uns an diesem Tag vergessen, was uns trennt.“

Von ganzem Herzen danke ich Elisabeth Anker, dass sie das große Forum im Keller zur Verfügung gestellt hat. Es haben zwar nicht alle einen Sitzplatz gehabt, aber alle, die zuhören wollten, konnten dies auch außerhalb der Saales.

Dieter Oberkofler und Charlie Weber-Rathgeb gilt mein besonderer Dank für das Singen und dass wir am Schluss den Logotherapy-Song gemeinsam gesungen haben, freut mich ganz besonders.