



KULTUR

Frankl: Jeder braucht einen Sinn im Leben

09:04

Am 2. September jährt sich zum 20. Mal der Todestag des österreichischen Psychologen Viktor Frankl. Sein Thesen über Logotherapie und Existenzanalyse haben noch starke Gültigkeit für das heutige Berufsleben: Geld reicht nicht, Arbeit muss auch Sinn machen. [mehr ...](#)



Frankl: Jeder braucht einen Sinn im Leben

Am 2. September jährt sich zum 20. Mal der Todestag des österreichischen Psychologen Viktor Frankl. Sein Thesen über Logotherapie und Existenzanalyse haben noch starke Gültigkeit für das heutige Berufsleben: Geld reicht nicht, Arbeit muss auch Sinn machen.

Frankl setzte sich mit der Sinnfrage des Lebens auseinander und begründete in den 30er-Jahren die Logotherapie und Existenzanalyse. Sein Buch "...trotzdem Ja zum Leben sagen" fand internationale Anerkennung. Es besagt, dass der Mensch unter allen Lebensbedingungen in der Lage ist, Sinn zu finden. In Zeiten steigender Anforderungen an den Einzelnen und zunehmender Burnouts bezieht sich auch der Arbeitspsychologe und Wirtschaftsmediator Helmut Graf aus Rosegg im Hinblick auf betriebliche Gesundheitsförderung auf Frankls Erkenntnisse.

APA/Robert Jaeger



Viktor Frankl 1997

Der klinische Psychologe und Psychotherapeut Helmut Graf beschäftigt sich mit der Arbeitswelt, Arbeitnehmerschutz, Beruf und Karriere, Personal- und Organisationsentwicklung. Zu den Schwerpunkten gehören Ärger, Stress, Konflikte, Mediation, Kommunikation und Entspannung.

„Sinn ist ein Bedürfnis, wie Liebe“

Sinn sei ein wesentliches Bedürfnis im Leben eines Menschen, so Graf, so wie die Liebe. Erst, wenn der Lebenssinn verloren gegangen sei, frage und suche man danach. „Das ist ein Zeichen dafür, wie wichtig Sinn für das seelische Wohlbefinden ist. Sinn ist das, wonach ich innerlich strebe, mich auf andere zu bewegen kann. Er ermöglicht aber auch, Unveränderbares zu akzeptieren.“ Nur zu arbeiten, um seine Rechnungen zu bezahlen, das mache sicher nicht glücklich. Das bewusste Wissen, wozu man etwas mache, sei der Sinn und halte einen gesund. „Das gibt eine innere Kraft.“



„Sinn ist ein Bedürfnis, wie Liebe“

Sinn sei ein wesentliches Bedürfnis im Leben eines Menschen, so Graf, so wie die Liebe. Erst, wenn der Lebenssinn verloren gegangen sei, frage und suche man danach. „Das ist ein Zeichen dafür, wie wichtig Sinn für das seelische Wohlbefinden ist. Sinn ist das, wonach ich innerlich strebe, mich auf andere zu bewegen kann. Er ermöglicht aber auch, Unveränderbares zu akzeptieren.“

Nur zu arbeiten, um seine Rechnungen zu bezahlen, das mache sicher nicht glücklich. Das bewusste Wissen, wozu man etwas mache, sei der Sinn und halte einen gesund. „Das gibt eine innere Kraft.“

„Profit nicht vergötzen“

Arbeitgeber und Arbeitnehmern haben laut Graf beide Verantwortung, man müsse Profit erwirtschaften. Aber im neoliberalen Ansatz pervertiere die Wirtschaft, sei nichts mehr anderes als Gewinnmaximierung. „Wir dürfen den Profit nicht vergötzen, denn monetärer Gewinn gibt niemals seelische Gesundheit oder Sinn im Leben.“

APA/Robert Jaeger



Seine Lehre gilt gerade in Zeiten steigender Anforderungen im Beruf

Arbeitnehmer können für sich selbst Verantwortung zeigen und müssen sich fragen, ob sie in ihrem Beruf tatsächlich ihre Fähigkeiten und Talente ausleben können. „Auch wenn ich ein ‚Untergebener‘ bin, werde ich aufgerufen, aktiv das Essentielle in der Arbeit herauszufinden und für den Nächsten tätig zu werden.“

Auch weltpolitisch werde heute bewusst mit Lügen gearbeitet, so Graf. Das irritiere, aber gerade jetzt gelte es, der Pathologie des Zeitgeistes zu trotzen: „Wie Frankl gesagt hat - mit der Trotzmacht des Geistes widersprechen und sich nicht irritieren und schon gar nicht erschlagen lassen.“

Ein Psychologe im Konzentrationslager

Viktor Frankl wurde als Sohn einer jüdischen Familie 1905 in Wien geboren und starb dort 1997. Er begründete die Logotherapie und Existenzanalyse. Sein Buch „...trotzdem Ja zum Leben sagen“ handelt von einem Psychologen, der das Konzentrationslager Auschwitz erlebt. Der Titel des Buches stammt aus dem „Buchenwaldlied“ des KZ-Häftlings Fritz Löhner-Beda. Frankl erlebte, dass es selbst unter inhumansten Bedingungen möglich ist, einen Sinn im Leben zu sehen. So hatten Häftlinge, auf die jemand wartete, bessere Chancen, zu überleben. Frankl selbst hielt sich mit dem Ziel über Wasser, Vorlesungen über die Auswirkungen eines KZs auf die Psyche zu halten. Nach Viktor Frankl ist in Klagenfurt die Pädagogische Hochschule benannt.

