

2. September 2017

IT

GASTBEITRAG. Dr. Helmut Graf

Den Sinn im Leben entdeckt

**Heute jährt sich der Todestag
von Psychiater Viktor Frankl
zum 20. Mal.**



ROSEGG. Viktor E. Frankl ist einer der größten österreichischen Persönlichkeiten des vergangenen Jahrhunderts. Als Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse hat er vielen Menschen geholfen, durch Sinnerfüllung zu reifen und zu gesunden. Am 2. September jährt sich sein 20. Todestag.

Frankl hat im letzten Jahrhundert eine Therapieschule entwickelt, welche die Sinnfrage als zentrale Motivationsquelle des Menschen in den



Frankl starb mit 92 Jahren nach einem medizinischen Eingriff.

APA

Mittelpunkt rückt. Wozu - nicht warum - lebe ich? Er gab der Sinnfrage eine kopernikanische Wende. Nicht wir haben das Leben oder andere zu fragen, was wohl an Sinn angeboten werden kann, sondern: Wir sind aufgefordert, je Lebenssituation den Sinn zu entdecken, gerade dann, wenn er verborgen ist und alles sinnlos erscheint. Der Psychotherapeut Frankl war dem Denken seiner Zeit voraus. So kann er mit Recht als der eigentliche Pionier der Resilienzforschung angesehen werden, die in letzter Zeit einen wahren Hype erlebt. Selbst in der Fachliteratur wird oft übersehen, dass sich Frankl schon lange vor den 70er-Jahren, also bevor Emmy Werner den Begriff Resilienz einführte, mit dem Thema „Psychische Widerstandsfähigkeit“ (Resilienz) auseinandergesetzt hat, obwohl der Begriff in seiner Literatur nirgends vorkommt. Mit seinem Konzept „Trotzmacht des Geistes“ beschreibt er den wesentlichsten Faktor zur psychischen Widerstandsfähigkeit, indem er dem passiven Ertragen von Nietzsches „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie“ ein aktives „Trotzdem Ja zum Leben“ entgegenstellt.

Sinnoffenheit

Frankls Resilienz-Konzept unterscheidet sich aber von zeitgenössischen Denkansätzen darin, dass die Widerstandsfähigkeit nicht das eigentliche Ziel ist, sondern das Nebenprodukt einer bedingungslosen Sinnoffenheit, die die natürlichen Selbstheilungskräfte fördert, selbst im unsagbaren Leid, wie er es während der KZ-Inhaftierung erlebt hat und meint: „Es gibt nichts auf der Welt, das einen Menschen so sehr befähigt, äußere Schwierigkeiten oder innere Beschwerden zu überwinden, als: das Bewusstsein, eine Aufgabe im Leben zu haben.“

Seine Lebensaufgabe bestand darin, der Welt zu zeigen, wie Sinn im Leben entdeckt werden kann, was angesichts des allgegenwärtigen Sinnlosigkeitsgefühls aktueller denn je ist. Entweder stelle ich mich dem, was mir das Leben gerade aufgibt - ich suche nach Sinn, ich lebe also - oder ich gebe mich selber auf und werde gelebt.

! Dr. Helmut Graf ist Psychotherapeut, Arbeits- und Gesundheitspsychologe und Geschäftsführer der logo consult Unternehmensberatung sowie Autor von Sachbüchern über Viktor Frankl und Testverfahren mit Schwerpunkten Motivation, Stress- und Burnout-Prävention.

