

„Das Leben fragt, wir müssen antworten“

Heute, am 2. September, jährt sich zum 20. Mal der Todestag von Viktor E. Frankl. Der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse hat der Sinnfrage eine entscheidende Wende gegeben. Wo finden sich Spuren seines Denkens heute?

HELMUT GRAF

WIEN. Viktor E. Frankl hat in den Zwanziger- und Dreißigerjahren des vergangenen Jahrhunderts eine Denk- und Therapieschule entwickelt, welche die Sinnfrage als zentrale Motivationsquelle des Menschen in den Mittelpunkt rückt. Seine Frage war nicht „Warum lebe ich?“, sondern „Wozu lebe ich?“

Frankl gab der Sinnfrage damit eine kopernikanische Wende. Nicht wir haben das Leben oder andere zu fragen, was wohl an Sinn angeboten werden könne. Nein, wir sind selbst die Befragten! Wir sind aufgefordert, in jeder Lebenssituation den Sinn zu entdecken, gerade dann, wenn er verborgen ist und alles sinnlos erscheint. Gezielter, provokanter, aber auch gesundheitsorientierter kann man das Thema Sinnfindung gar nicht beschreiben.

Neurosen

Was diesem Sinn entgegensteht, hat Frankl als einen Zeitgeist beschrieben, der von vier kollektiven Neurosen gekennzeichnet sei:

1. Die provisorische Daseinshaltung: Was heute am Vormittag vereinbart wurde, ist am Nachmittag nicht mehr gültig, denn: Wir müssen flexibel sein. Provisorisch meint immer ein „ja, aber“. Man will sich auf keinen Fall festlegen, um nicht diesen oder jenen zu verärgern. Notwendig wäre dagegen ein klares Ja und ein klares Nein.

2. Die fatalistische Lebenseinstellung: 50 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher haben jüngst in einer Umfrage die Befürchtung geäußert, dass es ihnen in den kommenden zehn Jahren schlechter gehen werde. Nun mag es manche Tendenz in diese Richtung geben. Aber generell gesprochen ist das eine fatalistische Haltung. In der Wirtschaft würde das zum Beispiel heißen: Ich bin ja nur ein kleiner Mitarbeiter, ich kann nichts ändern. Oder: Wir sind nur ein mittelständisches Unterneh-



Viktor E. Frankl: Jedes scheinbar noch so brüchig gewordene Leben hat einen Sinn . . .

Bild: SW/APA/GINDL

men, was können wir schon auf dem Weltmarkt erreichen?!

3. Das kollektivistische Denken: Ich muss mich den anderen anpassen, damit ich überlebe. Oder in der Wirtschaft: Wir müssen genau das produzieren, wonach die Menschen rufen und was daher Erfolg hat.

4. Der Fanatismus: Was ich denke und tue, ist das einzig Richtige – bis hin zur Perversion der fake news. Alle sollen wollen, was narzistische Persönlichkeiten als „die Wahrheit“ anbieten. Das Sinnbedürfnis wird systematisch geleugnet.

Resilienz

Sinn ist nach Frankl aber die Grundlage der psychosozialen Gesundheit. Bewusst und unbewusst werden wir Menschen von der Sinnfrage begleitet. Wir sind so sehr auf ein Sinnerleben ausgerichtet, dass wir

etwas nicht wollen, wenn wir darin keinen Sinn sehen. Sinn ist etwas so Tieflegendes, dass er erst zum Problem wird, wenn er verloren gegangen ist. Mit dieser Erkenntnis war Frankl dem Denken seiner Zeit teilweise Jahrzehnte voraus.

In jüngster Zeit gibt es einen Hype um die Resilienzforschung. Selbst in der Fachliteratur wird oft übersehen, dass sich Frankl schon vor den 1970er Jahren – bevor Emmy Werner den Diskurs um den Begriff Resilienz eingeführt hat – mit der „Psychischen Widerstandsfähigkeit“ auseinandergesetzt hat, auch wenn der Begriff Resilienz in seiner Literatur nicht vorkommt.

Mit seinem Konzept der „Trotzmacht des Geistes“ beschreibt Frankl den wesentlichen Faktor für psychische Widerstandsfähigkeit. Er stellt dem passiven Ertragen, wie es Friedrich Nietzsche formuliert hat – „Wer ein Warum zu leben hat,

erträgt fast jedes Wie“ – ein aktives „Trotzdem Ja zum Leben“ entgegen. Daher unterscheidet sich Frankls Resilienzkonzept von zeitgenössischen Denkansätzen darin, dass die Widerstandsfähigkeit nicht das eigentliche Ziel ist, sondern das Nebenprodukt einer bedingungslosen Sinnoffenheit. Diese fördert die natürlichen Selbstheilungskräfte, selbst im unsagbaren Leid, wie Frankl selbst in seiner Stunde null nach der Befreiung aus dem KZ hat erleben müssen.

Salutogenese

Frankl hat schon in den 1930er Jahren das seelische Elend einer Überflussgesellschaft vorausgesehen, zu einer Zeit, als sich jeder der Illusion hingab, dass Wohlstand und Luxus seelische Zufriedenheit verbürgen. Er hat in den 1940er Jahren den en-

gen Zusammenhang zwischen Wertverlust und Schwächung des Immunsystems vorausgesagt, zu einer Zeit, als die Psychosomatik in den Kinderschuhen steckte.

Frankl hat in den 1950er Jahren betont, dass Selbstbeschränkung und freiwilliger Verzicht lebensnotwendige Fähigkeiten zur Erhaltung des inneren und äußeren Gleichgewichts sind, zu einer Zeit, als man an Wirtschaftswunder und unbegrenztes Wachstum glaubte.

Auf diese Weise hat Frankl auch den Psychologen und Glücksforscher Mihály Csíkszentmihályi beeinflusst, auf dessen Flow-Theorie sich heute Spitzensportlerinnen und Spitzensportler beziehen. „Ich war so richtig im Flow“, sagen sie und beschreiben das Gefühl eines mentalen Zustandes völliger Vertiefung und restlosen Aufgehens in der sportlichen Tätigkeit.

Frankl hat auch Aaron Antonovsky, den Begründer des Salutogenese-Modells, inspiriert. Dessen zentrale Fragestellung war, welche Faktoren und Wechselwirkungen für die Entstehung und den Erhaltung von Gesundheit ausschlaggebend seien. Nach Antonovsky spielt dabei das Kohärenzgefühl, das Gefühl einer globalen Grundorientierung, eine zentrale Rolle – inklusive des Gefühls der Sinnhaftigkeit als gesundheitserhaltender und gesundheitsfördernder Faktor.

Helmut Graf ist Psychotherapeut (Fachrichtung Logotherapie und Existenzanalyse), Arbeits- und Gesundheitspsychologe, Klinischer Psychologe und Geschäftsführer der logo consult Unternehmensberatung.



Er begleitet seit 20 Jahren Führungspersonen in Sinnkrisen und ist in der Wirtschaft im Bereich der Stress- und Burnoutprävention tätig. Bücher: „Mit Sinn und Werten führen“ (LIT-Verlag) „Die kollektiven Neurosen im Management. Wege aus der Sinnkrise in der Chefetage“ (Linde-Verlag).