

# „Sinn bewahrt vor dem Ausbrennen“

Vor 20 Jahren ist der große Wiener Psychiater Viktor Frankl gestorben. Frankl-Experte Helmut Graf weiß, warum die Gesellschaft in einer Sinnkrise steckt und was Frankl ihr heute raten würde.

*Herr Graf, was ist der Sinn des Lebens?*

**Helmut Graf:** Ob man das weiß oder nicht, ist völlig egal. Man spürt es. Sinn ist ein unbewusstes Bedürfnis im Leben, etwas Individuelles und ganz unabhängig vom Materiellen. Erst wenn der Sinn abhandengekommen ist, fragen wir: Was macht denn das für einen Sinn? Da kommt ein wunderschönes Wort von Frankl herein: „Oft sind es erst die Ruinen im Leben, die mir den Blick zum Himmel eröffnen.“ Wenn ich in den Ruinen stehe und von mir wegblicke, dann entdecke ich etwas. Das ist Sinnsuche.

*Und wie findet man Sinn?*

**Graf:** Viktor Frankl spricht vom Sinn des Lebens im Hier und Jetzt – nicht vom Sinn, den man im Glauben finden kann. Er sagt, dass man auf drei Wegen Sinn erfahren kann. Der erste Weg ist die Arbeit. Wenn ich etwas mache, wofür ich mich ereifern kann, was mir Freude bereitet, dann blitzt Sinn auf. Der zweite Weg ist im zwischenmenschlichen Miteinander. Während der Flüchtlingskrise 2015 hat niemand den Leuten vorgeschrieben, dass sie helfen sollen. Sie haben selber gesehen: Wenn ich mich auf diese Menschen zubewege, dann erlebe ich Sinn. Wenn ich von mir wegblicken kann, dann kommt das positive Echo auf mich zurück. Das sind die zwei aktiven Wege.

*Wie führt der dritte Weg zum Sinn?*

**Graf:** Der ist passiv. Es gibt Situationen im Leben, die nicht mehr veränderbar sind. Frankl sagt, und da kommt seine Erfahrung im Konzentrationslager herein: Wenn ich lerne, das stehen zu lassen, wenn ich Leid erdulde, dann kann ich ihm noch etwas abgewinnen. Man muss es nicht gutheißen, aber man kann lernen, damit umzugehen.

*Was würden Sie davon ausgehend bei Mobbing raten?*

**Graf:** Frankl hat herausgearbeitet, dass der Mensch nicht nur von Lust und Macht getrieben



Viktor Frankl stand nach dem Zweiten Weltkrieg selbst in den Ruinen seines Lebens und entdeckte dabei den Blick zum Himmel.

Foto: iStock

ist, sondern dass er auch eine geistige Ebene hat. Auf dieser Ebene kann man sich entscheiden: Obwohl ich mitansetzen muss, wie meine Kollegen einen anderen fies behandeln, muss ich mich nicht auch so entscheiden. Das ist der Sinnanruf der heutigen Zeit: Wir können uns gegen den Mainstream entscheiden. Leben heißt, Verantwortung zu übernehmen. Einem Mobbing-Opfer sage ich: Stoppen wir sofort diesen Psychoterror. Setzen Sie Grenzen. Man ist nicht nur Opfer seiner Situation, sondern kann jede Situation mitentscheiden. Sobald ich gestalten kann, bin ich auf dem Weg der Sinnfindung.

*Als Mann, der am KZ nicht zerbrochen ist, war Frankl außergewöhnlich. Ist jedem Menschen diese Stärke zumutbar?*

**Graf:** Jeder hat einen eigenen Rucksack zu tragen. Die Ressourcen hat auch jeder. Frankl ist der Vater der Resilienzforschung, auch wenn das Wort bei ihm nie vorkommt. Nehmen wir das Beispiel Burnout, eine Modediagnose. Nachgewiesen ist, dass all diese Patienten eine zutiefstliegende



**„Man ist nicht nur Opfer seiner Situation, sondern kann jede Situation noch mitgestalten.“**

Helmut Graf (Psychotherapeut) Foto: Privat

Sinnlosigkeit erleben. Wir haben, wenn wir Sinn in der Arbeit entdeckt haben, einen Stresspuffer. Sinn bewahrt mich vor dem Ausbrennen.

*Durchlebt unsere Gesellschaft eine Sinnkrise?*

**Graf:** Jede Zeit hat ihre Herausforderung. Frankl hat von der Pathologie des Zeitgeists, kollektiven Neurosen, gesprochen. Das ist das, was uns krank macht. Die erste Neurose ist, dass wir in einem Provisorium leben. In der Wirtschaft gelten Entscheidungen vom Vormittag am Nachmittag schon nicht mehr. Um flexibel zu sein, brauche ich aber eine stabile Psyche, einen Anker. Die zweite ist der fatalistische Gedanke: Ich kann nichts mehr machen, ich bin nur ein kleines Rad. Dieses Ohnmachtsgefühl der Bevölkerung kann man im Sinne des Rechtspopulismus

brutal nutzen. Die dritte ist das kollektivistische Denken. Beispiel Social Media: Man denkt sich, wenn ich da nicht drinnen bin, mit den anderen nicht mitheule, bin ich schon draußen. Damit gehe ich unter in der Masse. Die vierte ist der Fanatismus, den wir total im Populismus drin haben. Der Fanatismus akzeptiert nicht die Meinung anderer. Viktor Frankl sagt: Je weniger Sinn ich erlebe, desto mehr bin ich diesem Zeitgeist ausgeliefert.

*Wie äußert sich dieses Sinnlosigkeitsgefühl?*

**Graf:** Ein Zeichen ist das Suchen des Heils im Materiellen. Das gibt mir aber noch lange keinen Sinn. Sobald der Sinn verloren gegangen ist, strebt der Mensch sofort in das Lust- und Machtgefühl hinein und verliert umso mehr den Sinn im Leben. Wir zahlen den Preis

## Viktor Frankl



**Frankl** (1905 bis 1997, Wien) hat mit der Logotherapie und Existenzanalyse eine psychologische Beratungs- und Behandlungsmethode entwickelt, bei der die Sinnfrage im Mittelpunkt steht.

**1942** wird Frankl ins KZ Theresienstadt deportiert und kommt 1945 als einziger Überlebender seiner Familie frei. Er verfasst 40 Bücher, für sein bekanntestes Werk „... trotzdem Ja zum Leben sagen“, 1995, bekommt Frankl das Goldene Ehrenzeichen mit dem Stern für Verdienste um die Republik verliehen. 2004 wird in Wien das Viktor-Frankl-Zentrum – ein Weiterbildungs- und Studienzentrum – samt Museum gegründet.

**Helmut Graf** ist Psychotherapeut und Unternehmensberater in Rosegg (Kärnten). Er hat mehrere Bücher zu Viktor Frankl verfasst.

für den neoliberalen Ansatz in der Wirtschaft. Nun müssen wir uns besinnen: Setzen wir Bildung, Gesundheit, Grundrechte der freien Wirtschaft aus? Will der Staat noch regulativ eingreifen? Ist es sinnvoll, wenn nur ein paar das Sagen haben? Viele übernehmen die Verantwortung nicht. Die Verantwortung einer Angela Merkel ist eine andere als die eines Wählers. Aber jeder hat Verantwortung. Wenn keiner wählen geht, dann haben die Radikalen das Sagen.

*Was würde uns Frankl heute sagen?*

**Graf:** Trotzdem Ja zum Leben sagen. Sich nicht aufgeben, ist eine seiner Hauptbotschaften. Die Welt ist nicht heil, aber sie ist heilbar.

Das Gespräch führte Theresa Mair

## Ein Pferd am Sterbebett

Eine deutsche Klinik erfüllt einer im Sterben liegenden Patientin ihren letzten Wunsch.

**Fürth** – Als hätte Dana gewusst, dass dieses Treffen etwas Besonderes ist, stand sie ganz still. Die 15 Jahre alte Stute sei „schnurstracks“ ans Krankenbett ihrer früheren Pflegerin gelaufen und habe die 58-Jährige eine halbe Stunde lang angeschaut, berichtet Danas Besitzerin Rita Froschauer. Zusammen mit dem Team des Klinikums im deutschen Fürth hat sie mit einer ungewöhnlichen Aktion einer sterbenden MS-Patientin ihren letzten Wunsch erfüllt: einmal noch das geliebte Pferd streicheln.

Das Islandpferd wurde in den Hof des Krankenhauses gebracht – und das Krankenbett der Frau daneben gestellt. Auf die „Schnapsidee“ gekommen sei man spontan, berichtet Josef Rauch, Teamleiter der Palliativstation. „Eigentlich war der Plan, die

Patientin noch einmal in den Stall zu bringen, wo sie viel Zeit verbracht hat“, berichtet Rauch. Dann habe sich ihr Zustand aber sehr schnell

verschlechtert. Daher habe er gedacht: „Wenn wir nicht zum Pferd kommen können, vielleicht kann das Pferd zu uns kommen.“



Im Innenhof der Klinik konnte die langjährige Pferdepflegerin ihre Stute Dana noch einmal streicheln.

Foto: Klinikum Fürth/Facebook

Stallbesitzerin Froschauer hat nicht lange überlegt. Es war „überhaupt keine Frage, das zu machen“, sagt die 51-Jährige. Sie kenne die ganze Familie der Frau. „Pferde waren ihr Lebensinhalt.“ Jahrelang habe sie ein eigenes Pferd gehabt. Als dieses starb, habe die 58-Jährige die Pflege von Dana übernommen. Also habe sie die Stute in den Anhänger gesteckt und sei mit ihr ins rund 15 Kilometer entfernte Klinikum gefahren. Die Situation sei für sie nicht leicht gewesen, erzählt Froschauer. Noch immer gehe es ihr sehr nah. Nur drei Tage später starb die Patientin.

Es war ein bewegender Abschied, der auch im Netz rührte. Fast 12.000 Menschen gefällt der Beitrag des Krankenhauses bereits im sozialen Netzwerk Facebook, viele haben ihn geteilt. (dpa)



Am Abend das Fenster offen lassen? Besser nicht, denn Stechmücken suchen sich jetzt Verstecke für den Winter.

Foto: dpa

## Nahender Herbst treibt Mücken in die Häuser

**Berlin** – Auch Stechmücken spüren, dass es Herbst wird. In großer Zahl fliegen die Plagegeister derzeit durch offene Fenster und Türen in Häuser – manche aber ohne zu stechen. „Die suchen keine Blutmahlzeit mehr“, erläuterte die Biologin Doreen Walther vom Leibniz-Zentrum für Agrarlandschaftsforschung in deut-

schen Münchenberg. Für begattete Hausmückenweibchen gehe es vielmehr um die Suche nach Orten zum Überwintern. Im August und Anfang September sei bei Hausmücken traditionell die maximale Population erreicht, so Walther. Und nach dem regenreichen Sommer gibt es besonders viele Exemplare. (dpa)