

WIESO, WESHALB, WARUM

Das Leben ist unendlich sinnvoll – davon war der Psychiater und KZ-Überlebende Viktor E. Frankl überzeugt. Selbst Leid und Schmerz können zu Sinn-Quellen werden.

Autorin Stephanie Steidl



VERLUST

Bruder, Eltern und Frankls Frau wurden im KZ ermordet. Er selbst entging dem Tod nur knapp. 1947 heiratete er seine zweite Frau (oben).

Ich war 15 Jahre alt, als mein Vater mir ein Buch von Viktor Emil Frankl in die Hand drückte. Es hieß »Trotzdem Ja zum Leben sagen – Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager«. Mein Vater sagte: »Lies das, jeder junge Mensch sollte das gelesen haben.« Ich habe es gelesen. Und weiß noch heute, nach über 35 Jahren, wie es mich gefesselt und erschüttert hat.

In nüchternem Ton erzählt der jüdische Arzt und Psychiater Frankl darin, was ihm als Insasse in vier Konzentrationslagern der Nationalsozialisten widerfahren ist. Er erzählt vom trockenen Stück Brot am Morgen und der Wassersuppe am Abend. Von schwerster körperlicher Arbeit im Erdbunker und sadistischen Aufsehern. Von eitrigen Wunden an den Füßen und Ungeziefer in der Bettdecke, von Apathie und Fleckfieber. Um ihn herum sterben die Mit-Gefangenen, aber Frankl bleibt am Leben. Den Mut und den Willen dazu verleihen ihm die Gedanken an seine Frau Tilly und an seine wissenschaftliche Arbeit. Später wird er den Philosophen Friedrich Nietzsche zitieren, um seine Situation im KZ zu charakterisieren: »Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.«

VERBORGENE RESSOURCEN AKTIVIEREN

Nach Kriegsende kehrt Viktor Frankl 1945 in seine Heimatstadt Wien zurück. Auf Tilly, seine Eltern und den Bruder wartet er jedoch vergebens. Sie sind in Auschwitz, Theresienstadt und Bergen-Belsen umgekommen. Erst jetzt, angesichts der Auslöschung seiner Familie, ist auch er am Ende. Er weiß nicht, ob und wie es weitergehen soll. »Damals habe ich gedacht: Entweder, ich nehme mir einen Strick, oder es gelingt mir, verborgene Ressourcen zu aktivieren, weil es einen Sinn hat, dass ich überlebt habe«, sagte Frankl rückblickend in einem Interview.

Es gelingt ihm, diese Ressourcen zu aktivieren. Er stürzt sich in die Arbeit, macht den Sinn zu seinem Lebensinhalt. Als erster Psychologe rückt er die Sinnerfahrung in den Mittelpunkt der therapeutischen Praxis. Frankl forscht, bekleidet verschiedene Professuren. Er schreibt und hält weltweit Vorträge. Sein Buch »Trotzdem Ja zum Leben sagen« wird zum millionenfach aufgelegten Bestseller. Form und Gestalt finden sei-

ne Überlegungen und Ergebnisse in der Logotherapie, einer sinnzentrierten Psychotherapie-Methode. Begründet hat er sie bereits vor dem Krieg, in den 1930er-Jahren.

TUN, ERLEBEN, LEID ERFAHREN

Der Logotherapie liegt die Annahme zugrunde, dass Sinn grundsätzlich existiert und dass wir Menschen sinnorientierte Wesen sind. Das Bedürfnis nach Sinn gehört zu unserer Grundausstattung, zu unserer DNA. Frankl nannte das den »Willen zum Sinn«. Anders ausgedrückt: Wir streben nicht nur danach, dass es uns gut geht. Wir wollen auch wissen, wozu wir gut sind.

Sinn ist überall und jederzeit zu finden. Denn jede, ausnahmslos jede Lebenssituation bietet Sinn. Wie auf einem Silbertablett hält uns das Leben Momente voller Sinn entgegen – wir brauchen nur zuzugreifen. »Menschsein heißt«, so Viktor Frankl, »verantwortlich zu sein für die Erfüllung jenes Sinnes, der darauf wartet, von ihm und nur von ihm erfüllt zu werden.«

Erfüllen lässt sich Sinn vor allem in drei Bereichen: Wenn wir aufgehen in einem schöpferischen Tun – beim Kochen oder Malen, beim Schreiben, Schreineren oder Gärtnern.

Sinn verwirklicht sich, wenn wir bewusst mit allen Sinnen leben, wenn wir etwas erleben: der Amsel zuhören, auf Berge steigen, einen geliebten Menschen küssen, das belegte Brot genießen. In einem seiner Vorträge sagte Frankl, dass es geradezu ein Frevel sei, in der Straßenbahn die Zeitung zu lesen, statt nach draußen zu schauen und sich der »Erlebnisfülle« der Welt zu öffnen.

TROTZMACHT DES GEISTES

Und schließlich ist Sinn durch Leiden möglich. Einspruch – kann Leiden wirklich sinnvoll sein? Ja, sagt Viktor Frankl. Es kommt nur darauf an, welche Haltung wir gegenüber Einschnitten und Einschränkungen einnehmen. Ist die leidvolle Situation nicht mehr zu ändern, empfiehlt Frankl: Akzeptiere sie und lass die äußeren Bedrängnisse nicht Oberhand gewinnen über dich. Bewahre dir die geistige Freiheit, entscheiden zu können, wie du damit umgehen willst. Er nennt das die »Trotzmacht des Geistes«. Innerlich kann der Mensch



BEKANNT

wurde Viktor Frankl (1905–1997) als Begründer der Logotherapie. Nach dem Krieg wurde er Professor in Wien und in den USA. Seine Bücher erschienen in über 50 Sprachen.

FÜR SEIN WERK

wurde Frankl vielfach geehrt, z.B. mit der Ehrenbürgerschaft von Wien.



stärker sein als sein äußeres Schicksal. Ein Leiden mit Tapferkeit und Würde zu tragen, ist die letzte Freiheit, die bleibt. Und zutiefst sinnvoll. »Das Leiden gehört zu unserem Leben dazu. Also hat, wenn das Leben Sinn hat, auch das Leiden Sinn.« Das schreibt sich so leicht. Aber wer, wenn nicht ein KZ-Überlebender, könnte das glaubwürdiger formulieren. ■