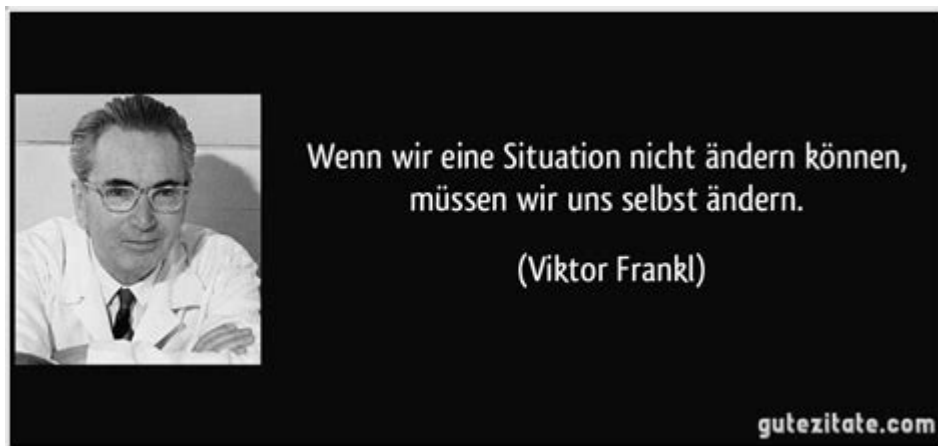


Wie kann der Mensch innere Stabilität erfahren...

Im Jahr 2020, als die ganzen Unsicherheiten aufgrund von Corona begannen, die in den Berichterstattungen und Maßnahmen verbreitet wurden, habe ich das Buch von Viktor E. Frankl „...trotzdem Ja zum Leben sagen“ nochmals gelesen. Dieses Mal jedoch unter einem anderen Aspekt als das erste mal vor einigen Jahren. Mich interessierte nun besonders wie ein Mensch das Leben erlebt, wenn er alles verliert im Äußeren, sogar seine ganze Kleidung und Haare. Was bleibt vom Menschen und seiner Identität über? Oder ist er gerade dann in seiner Identität sehr authentisch, weil er sich hinter nichts mehr verstecken kann?

Frankl`s sehr einfühlsames, fast auch erschreckendes Buch, das einen in Welten führt, die man sich kaum vorstellen mag, zeigt das Ringen eines Menschen auf, der versucht, auch in den nicht vorstellbaren Umständen, denen er fast drei Jahre ausgesetzt war, seinem innersten Bestreben, das ihn vorher schon begleitete, treu zu bleiben.

„Er beschreibt den Missbrauch, dem die Gefangenen ausgesetzt waren, aber er zeigt auch die Schönheit der menschlichen Seele. Kurz gesagt, es geht in dem Buch darum, dass der Mensch in der Lage ist, den Horror der Gefangenschaft zu überwinden und selbst unter den schlimmsten Umständen einen Sinn in seinem Leben zu finden.“¹



1. Lebenslauf

Viktor E. Frankl (1905 in Wien geboren und 1997 dort gestorben) studierte Medizin und war ein Neurologe und Psychiater. Ihn beschäftigte schon früh die Sinnfrage im Leben.

1928 gründete er Jugendberatungsstellen in Wien, um Jugendliche vor Selbstmord zu bewahren, die oft nach den Zeugnisausgaben stattfanden. Später als Oberarzt betreute er im Psychiatrischen Krankenhaus jährlich bis zu 3000 durch Suizid gefährdete Frauen.

1938 wurde ihm aufgrund seiner jüdischen Herkunft untersagt dort weiterhin zu arbeiten. Im jüdischen Krankenhaus Rothschild-Spital, das einzigste Krankenhaus, das noch jüdische Menschen behandelte, übernahm er 1940 die Leitung in der neurologischen Abteil. Er schrieb auch Gutachten und bewahrte einige Menschen davor am Euthanasieprogramm teilnehmen zu müssen.

1941 erhielt er ein Visum vom US-Konsulat zur Ausreise, was er jedoch ablehnte, da seine Eltern unter Deportationsverbot standen, so lange er im Lande war. Er hat sehr lange mit dieser Entscheidung gerungen.

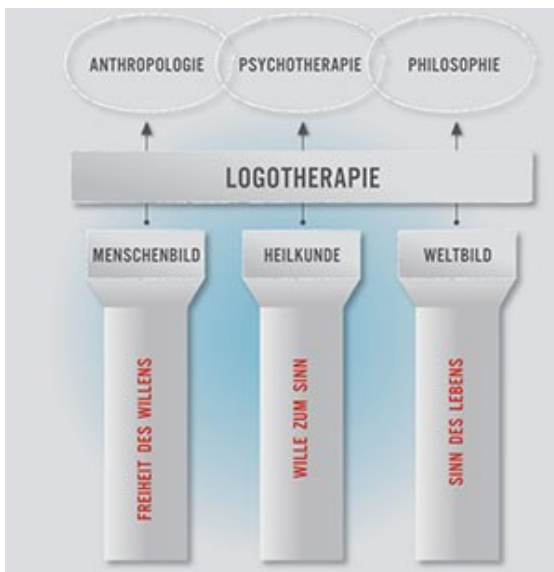
Im September 1942 wurden er, seine Eltern, sein Bruder, seine schwangere Frau, nach Theresienstadt deportiert. Alle verstarben in unterschiedlichen KZs. Er kam später nach Auschwitz, dann nach Kaufering III und Kaufering IV, wo er Ende April 1945 befreit wurde.

Er widmete sich Zeit seines Lebens, auch mit der Unterstützung seiner neuen Frau der Psychotherapie und begründete die Logotherapie.

2. Logotherapie

Die Logotherapie ist als die „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ bekannt geworden. 1940 war die erste Vorstellung. Die erste Wiener Schule ist durch Freud mit der Psychoanalyse (Bedürfnisbefriedigung, Sexualität) benannt, die zweite durch Adler (Macht). Logotherapie bezieht sich auf „Logos“ auf die Vernunft oder den Sinn, den die Menschen in ihrem Tun suchen. Logotherapie bedeutet daher Therapie durch Sinnsuche/Sinnfindung. Aus seiner Sicht stellt sich die Sinnfrage für den Menschen, weil er ein geistiges Wesen ist. Das Tier lebt nach der Bedürfnisbefriedigung.

„Die Logotherapie stützt sich auf drei Säulen:



Freiheit des Willens:

„Der Mensch ist nicht frei von seinen schicksalhaften Bedingungen, aber frei zu diesen Bedingungen Stellung zu nehmen.“

(Viktor Frankl)

Wille zum Sinn

„Der Sinn ist der Wächter der Qualität unseres Handelns.“ (Viktor Frankl)

Sinn des Lebens

„Das Leben hat unter allen Umständen Sinn; sei es durch Gestalten einer Situation oder im tapferen Ertragen des Unabänderlichen!“ (Viktor Frankl)“ (1

Frankl betonte zeitlebens, er habe die Logotherapie nicht erfunden, sondern lediglich gefunden - bei den Menschen. (2 Ich finde diese Aussage sehr interessant, denn es deutet darauf hin, dass er den Menschen wirklich genau studierte und beobachtete, und dann aus diesem heraus eine Sicht zum Thema fand und nicht aus sich heraus. Es ist eine Bewegungsrichtung von außen nach innen.



(orellfuessli.ch)

3. Lagerleben, Eindrücke aus seinem Buch

Frankl musste beim Eintreffen im KZ sein Manuskript, sein Lebenswerk, das er bei sich hatte und gerne weiter bearbeitet hätte, abgeben. Er wird darauf hin belächelt und spöttisch und höhnisch verurteilt. Er schreibt, *„da weiß ich, wie die Dinge stehen. Ich mache das, was den Höhepunkt dieser ganzen ersten Phase psychologischer Reaktionen darstellt: ich mache einen Strich unter mein ganzes bisheriges Leben.“*(3)

Er beschrieb, dass jegliche Illusionen, die man noch in sich hatte immer mehr zerrannen. Es blieb nur noch die nackte Existenz des Lebens.

Die Zeit in den KZs scheint für ihn eine sehr bewusst erlebte, auch aus psychologischer Sicht interessant, beobachtete Zeit gewesen zu sein. Das Buch hatte er in nur 9 Tagen einige Zeit nach der Befreiung geschrieben und dargestellt, welche Phasen der Einzelne durchmacht.

Das Leben im Lager war für ihn nicht nur auf sich und sein Überleben ausgerichtet. Er interessierte sich für die anderen Häftlinge und Arbeiter. Dabei machte er keinen Unterschied, ob derjenige ein sogenannter Nazi oder Jude war. Für ihn stand der Mensch im Vordergrund, den er als Arzt frei erleben wollte und teilweise auch einigen weiterhelfen konnte. Später lehnte er den Begriff der Kollektivschuld oder Kollektivscham ab. Für ihn gab es nur Einzelpersonen, die schuldig sein können. Dazu wurde er öfters befragt, auch in den 90er Jahren.

Da er im Lager selbst irgendwann sehr geschwächt war, fiel auch er in die von ihm genannte Lagerpathie, die auch ein Selbstschutz darstellte.

Der Körper wurde immer mehr geschwächt und die Gedanken werden automatisch so gelenkt, dass das Überleben im Vordergrund steht. Meines Erachtens bemühte er sich, als er dies bemerkte, seelische Eigenschaften anzuregen und zu bewahren. Das wäre das Interesse, das schöpferische Denken, auch Gefühle / Empfindungen zu bewahren und zu erleben oder Vorstellungen zu bilden. Dadurch blieb er bewegt in seinem Innenleben und spaltete sich nicht zu sehr von sich ab.

Er beschrieb, dass die meisten Menschen dachten, die wahren Möglichkeiten der Verwirklichung seien nun dahin – und in Wirklichkeit bestanden sie eben darin, was einer aus diesem Leben im Lager machte: *„ein Vegetieren, so wie die Tausenden von Häftlingen, oder aber, so wie die Seltenen und wenigen, ein inneres Siegen.“*(4)

Da er bemerkte, dass das Denken immer in diesem Zwang des Lebens sich bewegte, wendete er auch einen Trick an, wie er es nannte. Er stellte sich vor, dass er in einem Vortragssaal steht und über die Zeit im Konzentrationslager referiert. *„Und all das, was mich so quält und bedrückt, all das wird objektiviert und von einer höheren Warte der Wissenschaftlichkeit aus gesehen und geschildert...“*(5) Und so schaute er auf die Gegenwart des Leidens, als ob diese schon Vergangenheit wäre. Er zitiert in diesem Zusammenhang Spinoza in der Ethik 5. Teil, Über die Macht des Geistes oder die menschliche Freiheit Satz III (6): *„Eine Gemütsregung, die ein Leiden ist, hört auf, ein Leiden zu sein, sobald wir uns von ihr eine klare und deutliche Vorstellung bilden.“*(7)

Eine Vorstellung zu bilden, die sogar über den jetzigen momentanen körperlichen leidenden Zustand hinausgeht, ist aus meiner Sicht eine hohe Anforderung. Sie ist zukunftsweisend und kann auch ein neues Leben vorbereiten. Er schreibt dazu weiterhin, *„wenn jemand an die Zukunft nicht mehr glaubt im Lager, dann verliert er den geistigen Halt.“*(8)

Die Sinnfrage hat ihn im KZ ebenfalls sehr bewegt und er hat sie in manchen Zeiten auch an seine Kollegen weitergegeben. Doch er sagte auch, dass die Tage mit den Tränen mehr waren, als das was er anderen geben konnte.

Die Sinnfrage ist für ihn die Frage, was das Leben von uns erwartet. Seine Zeit in den Konzentrationslagern zeigte ihm, dass Menschen die Fähigkeit haben, trotz aller absurder und schmerzhafter Umstände einen Sinn in ihrem Leben zu finden. Allerdings ist dies nicht nur die Frage, was man im Leben schaffend gestalten kann. Sondern im Lager kam das Leiden und der sie immer umgebende Tod dazu. So stellte sich die Frage was ist der Sinn von Leiden und Sterben. Der kosmische Hintergrund musste miteinbezogen werden. Und somit werden geistige Fragen dazu bewegt.

Viktor Frankl hat sich sozusagen innerlich immer wieder bewegt. Er war wachsam, beobachtend, bewusst, fragend, interessiert und dies in Zusammenhang mit seiner psychologischen Fachkunde, mit seiner Idee der Logotherapie. Die geistige Bewegtheit scheint hier ein Schlüssel bei ihm zu sein. In einem bekannten Zitat von ihm wird dies deutlich: *“Der Mensch kann seine geistige Freiheit, seine geistige Unabhängigkeit bewahren, selbst in schrecklichen psychischen und physischen Situationen.”*

Er ist auch davon überzeugt, dass das Opfer einen Sinn hat, sei es dass man sich für eine politische Idee aufopfert oder dafür, dass man jemandem anderen das Leid erspart. Das Opfer ist hier nicht als selbstlose Aufopferung zu verstehen, sondern als Sinn für jemanden oder etwas.

Der Mensch hat die Freiheit und Möglichkeit der bewussten Entscheidung. Er kann rechts oder links gehen und er kann sein Leben gestalten. Für Frankl steht fest. Der Mensch *„ist das Wesen, das immer entscheidet, was es ist. Er ist das Wesen, das die Gaskammern erfunden hat; aber zugleich ist er auch das Wesen, das in die Gaskammern gegangen ist aufrecht und ein Gebet auf den Lippen.“*(9)

4. Woher kommt die Kraft und Stärke

Bei ihm ist sehr stark wahrzunehmen, dass ihn zeit seines Lebens die Idee der Logotherapie, die nicht nur auf das weltliche Leben beschränkt blieb, bewegte und er unermüdlich bis in das hohe Alter daran weiterarbeitete. In den guten Zeiten des Lebens, aber auch in den bedrängenden bis schwer ertragbaren Zeiten im KZ hat ihn diese Idee begleitet und er hat sie später immer weiter ausgearbeitet in Manuskripte, Lehrveranstaltungen, Bücher usw.

Seine Vision in seinem Leben beschrieb er folgendermaßen: *“Ich habe den Sinn meines Lebens gefunden, indem ich anderen geholfen habe, den Sinn in ihrem zu finden.”*

Diese Haltung in solch einer aussichtslos erscheinenden Situation, die über Jahre andauerte, erfordert eine große Stärke. Woher kann solch eine Kraft kommen?

Viktor E. Frankl kannte Rudolf Steiner und hatte somit auch einen spirituellen Hintergrund. Rudolf Steiner ist 1861 geboren und 1925 gestorben. Er hat die Anthroposophie begründet und ein weitreichendes Lebenswerk hinterlassen mit tiefen Einblicken in geistige Gesetzmäßigkeiten.

Fichte (1762-1814), ein deutscher Philosoph, beschreibt in einem einfachen Satz, woher der Mensch Kraft bekommt.

„Die Idee, wo sie im Leben durchdringt, gibt eine unermessliche Kraft und Stärke, und nur aus der Idee quillt Kraft.“

Heinz Grill ein Geistforscher hat diesen Satz erweitert.

„Die spirituell gültigen und besten Ideen,
die durch die Entschiedenheit des Menschen
bis in die Praxis des Lebens eindringen,
führen zur innersten Stabilität der Psyche,
zu unermesslicher Kraft,
und nur durch die Ideen,
die zu ganzen Idealen werden,
entsteht der Lebensquell der vorzügliche Äther,
der den Menschen neue und zuversichtliche Kraft verleiht.“ (10

5. Wie kann der Mensch Stabilität erfahren

Nach den obigen Aussagen und bei dem Beispiel über Frankl, was auch bei anderen Personen in der Geschichte wahrzunehmen ist, kann man beobachten, dass eine seelische Bewegtheit bestehen bleibt. Auch in Zeiten, die aussichtslos und niederschmetternd sind. Er hatte die Idee der Logotherapie, die dem Menschen wieder zu einem sinnerfüllten Leben verhelfen sollte. Die oben genannten Sätzen können auf seine Biographie angewendet bis in das praktische nachvollzogen werden.

Die spirituell gültige Idee steht am Anfang, sie wird gepflegt, bewegt, bis sie in die Praxis des Lebens kommt. Dann bekommt der Mensch Kraft und Hoffnung. Wenn der Mensch in dieser Hinsicht denkt, dann bewegt er sich mit seinem Denken in der Idee und ihrer Ausgestaltung. Das Denken wird freier von alten Anhaftungen, Erinnerungen, angelerntem Wissen zu etwas usw. Es ist bewegt, lebendig und neu gestaltend. Wie Frankl in seinem Buch ganz zu Anfang geschrieben hat und wohl eindrücklich selbst erlebt hat, scheint es wichtig zu sein, einen Strich zu machen über das eigene bisherige Leben und sich ganz neu auf etwas Unbekanntes einzulassen.

Dadurch entsteht ein Loslassen und ein Neuanfang. In dieser inneren und auch äußeren Haltung bleibt der Mensch offener in seiner Wahrnehmung und Beobachtung. Er sieht die Dinge realer um ihn herum und hadert wohl weniger mit Missständen. Diese Bewegung möchte das menschliche Bewusstsein erfahren. Es möchte täglich in jeder Situation sich neu erleben, neu finden, neu bewerten, neu denken usw. Dazu kann der Mensch es leiten und lenken. Daraus entstehen neue Perspektiven und Hoffnungen, so dass auch ein Lebenssinn leichter wieder spürbar wird. Doch davor liegt die Entscheidung es zu tun und auch eine Notwendigkeit dahinter zu sehen. Ich habe den Eindruck, dass unsere jetzige Zeit dies fordert oder noch fordern wird.

Anmerkungen:

- 1 <https://gedankenwelt.de/die-logotherapie-nach-viktor-frankl-3-grundprinzipien/>
- 2 <https://www.dgle.org/logotherapie-und-existenzanalyse/viktor-e-frankl/>
- 3 Frankl E. Viktor, ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. 28. Aufl. dtv 2008, S.32
- 4 ebd S.118
- 5 ebd S.120
- 6 Baruch de Spinoza (1632-1677), niederländischer Philosoph
- 7 ebd S.120
- 8 ebd S.121
- 9 ebd S.139
- 10 <https://heinz-grill.de/jahresausblick-2022-beziehungen/>