



Mehr Mut wagen

Was wollen wir erreichen? Was blockiert uns? Wie weit können wir wachsen? Fragen, die sich auf unserem Lebensweg immer wieder stellen. Und manchmal

ist es nicht so einfach, Antworten zu finden. Der **Psychologe Dr. Viktor Frankl** hat sich zeitlebens mit diesen Fragen beschäftigt und erforscht, wie wir den nötigen Mut in uns entdecken und wie wir lernen können, unserer inneren Stimme zuzuhören.

Darüber haben wir in Wien mit **Dr. Elisabeth Lukas**, der bekanntesten Schülerin und Nachfolgerin von Viktor Frankl, gesprochen



ist da oft nur ein
Gedanke, der zur
Chance wird. Und
diese Chance
verlangt nach dem
Mut zu springen.

Doch eine Entscheidung zu fällen und mit dem neuen Ufer in Sicht einfach loszuschwimmen – das trauen wir uns oft nicht. Und so verharren viele von uns in einem Leben, das sich falsch anfühlt. Wie schaffen wir es, unser Dasein in neue Bahnen zu lenken?

Frau Dr. Lukas, was macht es den Menschen so schwer, einen Schritt in die gewünschte Richtung zu gehen?

Was es manchen schwer macht, sich klar zu entscheiden, ist, dass es so viele Möglichkeiten gibt. Ich möchte aber betonen, dass es eigentlich etwas Schönes ist, viele Möglich-

keiten zu haben. Doch viele Möglichkeiten haben auch einen Haken – und der ist mitunter angsterzeugend. Bei vielen Möglichkeiten geht es nicht nur darum, **was** man wählen soll, man muss ja auch so viel **abwählen**. Wenn Sie zwischen A und B wählen müssen, dann verzichten Sie auf B. Das ist in Ordnung, das schaffen Sie auch noch bis D. Aber ein ganzes Alphabet an Möglichkeiten – wenn Sie dann M wählen, sind so viele Buchstaben noch da – und da fängt es an: „Wäre nicht Z besser gewesen? Und was wäre, wenn ich G genommen hätte?“ Es braucht eine große innere Stärke, alles andere fahren zu lassen – und die Angst zu überwinden, etwas Falsches abgewählt zu haben.

Wie überwindet man diese mitunter auch blockierende Angst?

Man hat ein innerstes Gespür, eine innerste Stimme, wir verlieren nur leicht den Kontakt zu ihr. Eigentlich erspüren wir Menschen sehr gut das Richtige im richtigen Moment, wir haben schon so eine Art inneren Kompass in uns. Man darf sich nur nicht zudröhnen mit zu vielen Fremdeinflüssen oder zu viele Reize von außen zulassen oder sich zu sehr zerstreuen – wenn man ständig abgelenkt ist, kommt man nicht in Kontakt mit seiner innersten Stimme, denn die ist leise. Man hört sie nicht im Lärm der Welt. Die Menschen müssen erst lernen, die Geister, die sie gerufen haben, wieder in ihre Gewalt zu bekommen, und dass sie nicht von den Geistern getrieben werden, dass Fortschritt und Technologie ihnen wieder nützen und nicht umgekehrt. Mit seiner inneren Stimme kommt man nur in Kontakt, wenn es still ist, wenn man akustisch und visuell abgeschirmt ist.

Und wo ist man das heute noch?

Wenn man spazieren geht, die Gedanken wandern lassen kann, sich wenigstens für kurze Zeit in eine Art Ruhe-Refugium zurückziehen kann. Es dauert eine Weile, bis man zur Ruhe kommt. Meinen Patienten habe ich dieses Beispiel gegeben: Wenn Sie ein Glas nehmen und schöpfen Wasser aus einem Fluss und stellen es auf einen Tisch, dann ist es trüb, da schwimmt

Plankton und Sand und alles Mögliche. Wenn Sie es aber ruhig stehen lassen, dann sinken diese Teilchen auf den Boden, und das Wasser wird klar und durchsichtig. Wenn Sie sich in die Stille zurückziehen – gerade bei Entscheidungsdilemmata – ist es genauso. Erst sind Sie total aufgewühlt, emotional, und kognitiv geht alles drunter und drüber, alle Stimmen, alle guten Ratschläge von außen, Normen der Gesellschaft prasseln auf Sie ein. Doch langsam sinkt all das zu Boden – und alles wird klar und durchsichtig. Sie können das Wesentliche vom Unwesentlichen besser trennen, das Änderbare vom Unänderlichen, das Sinnvolle vom Sinnlosen. Sie kommen in Kontakt mit Ihrer innersten Stimme, die Sie fragt: Was wäre jetzt für Sie richtig? Nicht für andere, nicht später, nicht früher. Jetzt. Und für Sie. Sie haben nun mehr Informationen von sich selbst, die nicht verzerrt sind durch Fremdinformationen.

Und mit dieser Klarheit überwinde ich die Angst und gehe meinen Weg in ein für mich erfülltes Leben?

Das, was auf einen Menschen sinnvollerweise wartet, hat auch etwas mit seinen Talenten zu tun. Talente wollen genützt werden, die sind uns in die Wiege gelegt worden, damit wir sie benützen. In der Gemeinschaft, in der wir leben, ist ja nicht alles in Ordnung. Es gibt also Bedürfnisse bei uns selbst – aber es gibt auch immer eine Bedürftigkeit der Welt rings um uns herum. Etwas, was nicht ganz in Ordnung oder was verbesserungswürdig ist. Und das, was da irgendwo fehlt, das braucht jemanden, der das verbessern könnte. Jemanden mit gewissen Fähigkeiten, um ein Stück der Welt heller zu machen. Wenn Sie das zusammenbringen können – also die Fähigkeiten, die in einer Person schlummern und einen Bedarf in der Welt, der genau so jemanden braucht – dann sind beide Seiten glücklich. Sie müssen dafür über Ihren Tellerand in die Welt schauen und sich nicht nur fragen „Was will ich, was dient mir, was macht mich glücklich?“, und all dieses Gewickel um sich selbst.

Dieses „Gewickel um sich selbst“ – inwieweit verstärkt das die Lebensangst?

Angst ist immer
das Zittern um
das eigene
bisschen Ich.

Um das Ich, dem immer etwas Schlimmes passieren könnte. Es gibt natürlich auch schützende Angst, aber von der spreche ich hier nicht. Diese ständige Angst um sich selbst macht kleinlich und ängstlich, wenn man nur an sich denkt, jedes Ich ist ja verletzlich – Leben hängt immer an einem seidenen Faden. Es geht nicht darum, dass wir ewig leben und ewig gesund bleiben, das ist illusionär – sondern dass wir mit unserer Lebenszeit das Beste machen. Und das Beste hat wieder mit dem Sinn zu tun, und der Sinn hat wieder mit der Außenwelt zu tun.

Was raten Sie einem Menschen, der keine schwere Krankheit, keinen Schlaganfall ertragen muss, der aber dennoch mit seinem Leben hadert, weil er das Gefühl hat, nicht am richtigen Platz zu sein? Der zu große Angst hat, einen entscheidenden Schritt in Richtung Veränderung zu machen, und sich einfach nicht zu springen traut?

Ab in die Stille. Das ist genau der Punkt, an dem man eine Zäsur machen sollte. Einen kleinen Urlaub, sein Leben aus der Distanz heraus anschauen. Und das Hadern ist von vornherein die falsche Einstellung. Primär wäre die Dankbarkeit. Dankbarkeit, dass man einen Job hat, vielleicht auch gesunde Kinder, ein Haus, dass man sich bewegen kann, dass man nicht blind ist – es ist nichts selbstverständlich, das vergessen die Leute. Das wäre der erste Schritt. Wissen Sie, es ist pure Dummheit zu glauben, dass diese Dinge so sein müssten. Und wenn ein Mensch sich das bewusst gemacht hat, dann erkennt er, dass er die Verantwortung hat, all diese Geschenke sinnvoll zu nutzen. Nicht aus dem Verdruss und der Langeweile und

aus einer Art existenzieller Frustration heraus. Was liegt ihm denn wirklich? Und kann er das, was ihm liegt, vielleicht in seinem jetzigen Leben bereits anders bewerten? Kann er etwas in seinem Rahmen anders gestalten?

Und dann?

Für einen Wechsel der Lebensumstände braucht es nicht nur Mut, sondern Begeisterung – und eine tiefe Überzeugung, dass das etwas Wichtiges ist und dass man die Fähigkeiten mitbringt. Wenn das da ist, dann schafft man auch den Wechsel. Dann hat man das Gefühl, als würde man gerufen werden, als warte etwas auf einen, und man will sich dem nicht mehr verweigern. Doch alles, was einem wirklich am Herzen liegt, sollte man auch loslassen können.

Alles, was wir
besitzen, ist ein
Geschenk auf Zeit.
Nichts setzt sich
ewig fort.

Kann man Mut erlernen?

Mut bekommt man nicht, indem man über ihn nachdenkt. Sondern indem man sich in ein sinnvolles Leben hineinbegibt. Man kann Mut nicht um seiner selbst willen lernen. In der Verhaltenstherapie macht man schon Übungen, wenn jemand Angst vor Wasser hat, ihn schrittweise heranzuführen, aber bei Mut geht es nicht darum, dass ich mutig werde. Es geht um etwas, was ich nur erreichen kann, wenn ich Mut dafür habe.

Leidvermeidung ist ein großes Thema unserer Gesellschaft – wir sichern und versichern uns gegen alles Mögliche, setzen Fahrradhelme auf und sorgen nicht nur im Bereich Gesundheit vor ...

Es wird so sein, dass man eine gesunde Balance finden muss. Einen Fahrradhelm aufzusetzen, ist sicher sinnvoll, eine gewisse Vorsorge ist sicher sinnvoll, Leben ist ja etwas Kostbares, man sollte es nicht

„Man
soll sein
Herz
über ein
Hindernis
werfen und
 dann
hinterher-
springen“

unnötig riskieren. Auf der anderen Seite braucht man ein gewisses Grundvertrauen, weil Leid sich nicht vermeiden lässt. Man kann gewisse Risiken ausschalten, aber manchmal trifft ein Leid, ein Schicksalsschlag völlig unerwartet ein. Krankheit, Arbeitslosigkeit, eine Katastrophe – Dinge, die man nicht in der Hand hat, etwas wovor man sich nicht vorsorglich schützen kann. Deswegen braucht man ein gewisses Grundvertrauen. Es bedeutet, dass man glaubt, dass es am Ende seine Richtigkeit haben wird, wie auch immer es ausgeht. Denn auch das hat seine Richtigkeit, dass das Leben begrenzt ist.

Grundvertrauen heißt
nicht, dass man glaubt,
dass immer alles gut
ausgehen wird.

Diese Einwilligung in die Unwägbarkeiten des Lebens, diese Vorschuss-Einwilligung in das, was man eh nicht ändern kann, das ist das Prinzip des Grundvertrauens.

Inwieweit kann ein Mensch dieses Grundvertrauen verlieren?

Das Grundvertrauen gehört zu den Menschen dazu, es kann aber verschüttet gehen durch schlechte Erfahrungen. Es wird nicht produziert von den Eltern, es ist von Anfang an da. Vertrauen ist immer auf einen Vorschuss angewiesen. Es gibt diesen Satz: „Man soll sein Herz über ein Hindernis werfen und dann hinterherspringen“ – Urvertrauen setzt immer voraus, dass man einen Vertrauensvorschuss leistet. In der Geistigkeit des Menschen ist eine metaphysische Geborgenheit, die lässt sich nicht rational fassen, auch emotional nicht, das drückt sich zwar in den Weltreligionen schon aus, aber es ist nicht religiös gebunden – ein Gespür, als würde man irgendwie dazugehören im Universum, als sei man willkommen und es sei gut, dass man da ist. Das lässt sich rational nicht begreifen, das ist im Menschen verankert. Wenn man sich da heranwagt, dann spürt man eine Art Sicherheit. Dass nicht nur die Eltern einen lieben oder weniger lieben, sondern dass man unwillkommen oder urgewünscht ist in dieser Welt und seinen Platz hat. Ja, es kann ver-

schüttet gehen, wenn man sehr schlechte Erfahrungen gemacht hat, aber es lässt sich wiedererwecken, weil es gar nicht so sehr an die anderen Menschen gebunden ist, sondern über das Herz geht.

Und doch wirkt es, als sei das Grundvertrauen der Menschen in das Leben nicht gerade gewachsen.

Was gewachsen ist, ist die Überheblichkeit des modernen Menschen zu glauben, er könne alles machen. Man könne alles irgendwie selbst in der Hand haben. Komischerweise sagt man in den letzten Jahren auch „Das macht Sinn“ – die Sprache hat sich da geändert... Das hat man früher nicht gesagt, da sagte man „Das hat Sinn“ oder „Das ist sinnvoll“. Ich glaube, dass man Sinn überhaupt nicht „machen“ kann. Das ist ein sprachlicher Fehler, der auf einen Denkfehler zurückgeht. Ich denke, dass Sinn sich nur finden oder entdecken oder herausspüren lässt, sich aber nicht bestimmen lässt.

Also können wir uns dem Leben quasi nur hingeben?

Viktor Frankl hat von der tragischen Trias beim Menschen gesprochen – über Leid, Schuld und Tod. Diese drei Elemente sind nicht zu eliminieren – jeder erfährt einmal ein Leid in seinem Leben, jeder wird einmal schuldig, denn Fehler machen wir alle – und jeder stirbt. Diese tragische Trias gehört unabdingbar zum Menschenleben dazu – sie ist aber eigentlich kein wirklicher Grund, sich zu fürchten, sondern ein Grund, sein Leben achtsam zu leben. Gut zu beachten, was man tut, damit man sich und anderen weniger Leid zufügt. Und Schuld ist eher ein Wachstumsimpuls, damit man daraus lernt, dass man einen Fehler möglichst kein zweites Mal macht.

Auch die Tatsache
unserer Endlichkeit
ist ein Impuls, das
Leben in seiner Fülle
auszuschöpfen,
weniger Lebenszeit
zu vergeuden.

Macht uns der ständige Versuch, Leid zu vermeiden, bewegungsunfähig?

Ja, und genau das Gleiche ist es, wenn man ständig darauf bedacht ist, Erfolg zu haben. Wer dem Erfolg nachjagt, der wird nie richtig glücklich werden. Erfolg ist etwas, das er-folgen muss, wie das Wort schon selbst sagt. Dabei ist Erfolg ein Beiwerk, ein Nebeneffekt. Alles, was mit dem Selbst zu tun hat, sind Nebeneffekte beim Menschen. Das unterscheidet ihn vom Tier. Ein Mensch möchte mehr, als seine Lebensbedürfnisse zu stillen. Eine Katze ist zufrieden, wenn sie ihr Fressen und noch eine Streicheleinheit bekommt – dann ist die Welt für sie in Ordnung. Für den Menschen ist das zu wenig. Der Mensch möchte etwas Sinnvolles bewirken, auch wenn es in dem noch so kleinsten Bereich ist. Und wenn er sich diesem Sinn hingibt – dann erfolgen die Nebeneffekte: Dann wird er glücklich und zufrieden und hat vielleicht noch Erfolg und weniger Leid, und wenn er ein Leid hat, dann trägt er es. Es sind Nebeneffekte. Aber wenn er sich nur um den Nebeneffekt kümmert: Ich will Erfolg haben, ich will nicht leiden müssen, es soll mir gutgehen ... dann ist der Sinn fort!

Viktor Frankl hat den Begriff „die Trotzmacht des Geistes“ geschaffen ...

Die Trotzmacht des Geistes ist das geistige Potenzial im Menschen – das hebt uns ein bisschen über die Tiere, dass wir nicht nur auf der Triebebene und Bedürfnisseebene existieren, sondern zu allem und jedem auch noch mal Stellung nehmen können. Uns zu uns selbst, zu unseren Bedingungen, zu dem, was außerhalb von uns ist, auf verschiedene Art einstellen können. Und es kann eben jemand, zum Beispiel wenn er zu sich Stellung nimmt, dieses von Frankl ausgesprochene „Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen“ – so kann ein Mensch sich etwas abringen, etwas abtrotzen. Wenn er einen Sinn darin sieht. Natürlich nur bis zu einem gewissen Grad – wir haben immer Limits. Die Freiheit ist immer eine begrenzte Freiheit, in jeder Hinsicht. Der Körper setzt uns Limits, der Geist, die Gesellschaft, die Fakten – wir müssen atmen, sonst sterben wir. Aber innerhalb der Grenzen – solange wir bei Bewusstsein sind – gibt es immer Möglichkeiten. Es

lockt das Beste im Menschen hervor, wenn er um einen Sinn weiß.

Und dann ist der Mensch glücklich?

Glück ist oft das Beiwerk einer Sinn-erfüllung, so wie Erfolg.

Je dringender wir glücklich sein wollen, desto mehr verjagen wir das Glück. Es gibt Dinge, die können wir nicht bestellen, auch nicht herbeizwingen. Geliebt zu werden, zum Beispiel. Diese Nebeneffekte kann man nicht intendieren, die stellen sich ein oder auch nicht. Das Glück, das kommt auf leisen Sohlen dazu. Wenn wir zum Beispiel in einem Konzertsaal sitzen, wunderschöne Musik genießen – und dabei glücklich sind. Aber wir können nicht in den Konzertsaal gehen, uns hinsetzen und uns vornehmen „Jetzt möchte ich eine Stunde glücklich sein“. Das Glück ist das Dazugeschenk, wenn wir uns mit einem wertvollen Inhalt intensiv beschäftigen. Es kommt sowohl das Glück dazu als auch die Leidensfähigkeit.

Der Mensch ist also freier, als man annimmt, er hat die Wahl.

Frankl hat immer gesagt: „Es ist etwas Herrliches und etwas Furchtbares um die Freiheit“ – und das ist es auch. Es ist schon schön, frei zu sein, das bedeutet, eine Wahl zu haben. Man muss aber für die Konsequenzen seiner Wahl auch gerade stehen – das ist dann die Kehrseite der Freiheit, das ist die Verantwortung. Frankl hat viel in Amerika geschult, und er hat immer zu seinen Studenten gesagt: „Wisst ihr, ihr solltet euch dafür einsetzen, dass zu der Freiheitsstatue an der Ostküste eine Verantwortungsstatue an der Westküste gebaut wird.“

INTERVIEW JULIA EMMA SCHRÖDER

FOTOS GETTY IMAGES; SHUTTERSTOCK

INFO

LOGOTHERAPIE UND EXISTENZANALYSE

Nach der Psychoanalyse von Sigmund Freud und der Individualtherapie von Alfred Adler wird die Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor Frankl auch die „Dritte Wiener Schule“ genannt. Die Logotherapie ist eine sinnzentrierte Form der Psychotherapie, sie fragt nicht nach dem Grund der psychischen Erkrankung sondern nach einem Grund zur Gesundheit – die Sinnfindung im Leben des Patienten spielt eine zentrale Rolle.

BÜCHER und FILME

Elisabeth Lukas:

„Vom Sinn getragen – Ein Leben für die Logotherapie“, Kösel-Verlag, 2012

„Auf den Stufen des Lebens: Bewegende Geschichten der Sinnfindung“, topos plus Verlag, 2018

Viktor E. Frankl:

„... trotzdem Ja zum Leben sagen“, Kösel-Verlag, 2009

„Es kommt der Tag, da bist du frei“, Kösel-Verlag, 2015

„Ärztliche Seelsorge“, dtv Verlagsgesellschaft, 2007
Sender ORF, Porträt über Viktor Frankl: <https://tvthek.orf.at>,
Suchwort: Frankl

EXPERTIN

Prof. Dr. Elisabeth Lukas, geboren 1942 in Wien, studierte Psychologie und gründete 1986 das Süddeutsche Institut für Logotherapie und Existenzanalyse. Dr. Lukas lebt in Wien. Prof. Dr. Viktor Emil Frankl wurde ebenfalls in Wien geboren, im Jahr 1905. Der Psychiater und Neurologe gilt als Begründer der Logotherapie und der Existenzanalyse.