

# Trotzdem leben: Frankls Suche nach Sinn

**JAHRESTAG** ■ Der Todestag von Viktor E. Frankl, Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, jährte sich im September zum 20. Mal. Seine Lehre ist bis heute ungebrochen aktuell. Er gilt als Pionier der Resilienzforschung – obwohl er diesen Begriff nie verwendet hat.

KARIN MARTIN

Dr. Viktor E. Frankl, geboren 1905 in Wien, war Professor für Neurologie und Psychiatrie an der Universität Wien und 25 Jahre lang Vorstand der Wiener Neurologischen Poliklinik. Die von ihm begründete „Logotherapie/Existenzanalyse“ wird heute als „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ – nach Prof. Sigmund Freud und Dr. Alfred Adler – bezeichnet.

„Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie“: Nach diesem Motto erforschte Frankl – der nach dem Doktorat der Medizin auch das philosophische Doktorat erwarb – wie Sinnerfüllung selbst angesichts schwerer Schicksalsschläge möglich ist und dazu beitragen kann, dass Menschen in Krisenzeiten seelisch heil bleiben. Er selbst überlebte während des Zweiten Weltkriegs drei Jahre in vier Konzentrationslagern, u.a. Auschwitz und Dachau. Danach hatte Frankl auch Professuren in den USA inne, machte vier Jahrzehnte hindurch Vortragsreisen in alle Welt und erhielt zahlreiche Ehrendoktorate und Auszeichnungen. Am 2. September 1997 starb er mit 92 Jahren in seiner Heimatstadt Wien.

## Trotzmacht des Geistes

Die moderne Resilienzforschung nimmt gerne auf Frankl Bezug. Ja, er wird von manchen Autoren als einer der Pioniere derselben bezeichnet – obwohl sich das Wort „Resilienz“ im umfangreichen Werk Frankls tatsächlich kein einziges Mal finden lässt. Dieses umfasst immerhin 39 Bücher, bisher in 50 Sprachen erschienen. Die



**Viktor Frankl erforschte, wie Sinnerfüllung selbst angesichts schwerer Schicksalsschläge dabei hilft, seelisch heil zu bleiben.**

englische Fassung von „... trotzdem Ja zum Leben sagen“ erzielte Millionenauflagen und wurde in die Liste der „zehn einflussreichsten Bücher in Amerika“ aufgenommen.

„Rückblickend lässt sich nicht gesichert rekonstruieren, warum Frankl den Begriff Resilienz anderen überlassen und selbst nie aufgegriffen hat, obwohl er mit der ‚Trotzmacht des Geistes‘ ein prima facie ähnliches Konzept vorstellte“, schreibt Univ.-Prof. Dr. Alexander Batthyány, Leiter des Viktor-Frankl-Instituts in Wien, im Vor-

wort zur Neuauflage der Gesammelten Werke von Frankl (s. Buchtipp). Er arbeitet darin Übereinstimmungen und Unterschiede zwischen den beiden Konzepten heraus.

Bisweilen liest man, Frankls eigenes Überleben während seiner Internierung in Konzentrationslagern verdanke sich seiner Resilienz (oder Trotzmacht). Doch das sei leider zu simpel, hält der Professor für Philosophie der Psychologie fest. „Leid, Krankheit, Ungerechtigkeit und Tod lassen sich nicht so leicht überlisten und der Machbarkeit des Menschen unterwerfen, als dass etwa bloß die ‚richtige‘ Haltung oder bestimmte Resilienzfaktoren das Überleben oder Überstehen leidvoller Situationen gesichert ermöglichen. Frankl selbst betonte in seinen Gedenkreten oft genug, dass gerade ‚die Besten‘ den Holocaust nicht überlebt haben, und das Überleben selbst sich oft wenig mehr verdankte als dem rohen Zufall oder unverdienter Gnade.“

## Der leidende Mensch

Frankls Blick auf den leidenden Menschen unterscheidet sich von zahlreichen derzeit aktuellsten Coping-Modellen inklusive Resilienz u.a. dadurch, dass er Leiden nicht als Sonderfall menschlichen Erlebens betrachtet, sondern als normalen Bestandteil menschlicher Existenz. Batthyány: „Denn keinem Dasein bleiben Leid und Schuld erspart, und ein jedes ist mit dem Problem der Vergänglichkeit der Dinge und der eigenen Sterblichkeit konfrontiert.“

Frankl appelliert also an den Realismus der helfenden Berufe, wenn er

die Leidensfähigkeit des Menschen ebenso zum Inventar seelisch-geistiger Reife zählt wie die Liebes- und Arbeitsfähigkeit. Es ist letztlich Lebensfähigkeit, weil Leid wie Freude Teil des Lebens ist.“

## Resilienz als Nebenprodukt

Der von Logotherapie und Existenzanalyse an den leidenden Menschen herangetragene Trost besteht darin, dass ihm zugesichert wird, dass sein Leben immer sinnvoll war und auch im Leiden noch sinnvoll sein kann. Und er gründet sich auf der klinischen Beobachtung, dass Leid nicht immer auch Verzweiflung bedeuten muss. „Es geht darum, nicht wegen und nicht gegen, sondern trotz des Leids noch individuelle Sinnfreiräume zu erkunden und zu verwirklichen“, hebt Batthyány hervor. Mit diesem existentiellen Überbau und dem daraus resultierenden ärztlich-seelsorgerischen Angebot standen Viktor Frankl und die Logotherapie lange Zeit alleine da.“

Der Begriff Resilienz wurde erst Ende der 1970er Jahre zu einer festen Größe im medizinischen Diskurs. In der Resilienzforschung geht es u.a. darum, aus Einzelbeobachtungen und Gruppenuntersuchungen jene Faktoren zu isolieren, die üblicherweise Menschen dazu verhelfen können, resilient zu sein. „Oft wird dabei übersehen, dass gerade angesichts von Leid und seiner Bewältigung alles Denken in der Kategorie des üblicherweise Hilfreichen an seine Grenzen stößt“, gibt Batthyány zu bedenken.

Frankls Modell hingegen betrachte Resilienz nicht eigentlich als Ziel.

Sondern als Nebenprodukt einer bedingungslosen Sinnoffenheit. Wenn der Mensch nur einer Sinnmöglichkeit auch noch im unabänderlichen Leid ansichtig wird, werden als Nebeneffekt zahlreiche Faktoren aktiviert, welche die zeitgenössische Forschung als Resilienzvariablen entdeckt und festgeschrieben hat, resümiert der Philosoph der Psychologie. Unter diesem Gesichtspunkt sei eine Wiederentdeckung Frankls im Rahmen der Resilienzforschung durchaus zu begrüßen.

Lesen Sie in einer nächsten Ausgabe: *Die ärztliche Seelsorge heute*

## Museum in Wien

In Wien befindet sich das weltweit erste Viktor-Frankl-Museum (Mariannengasse 1/15, 1090 Wien): [www.franklzentrum.org](http://www.franklzentrum.org)



## Buchtipp

**Viktor E. Frankl: Wer ein Warum zu leben hat. Lebenssinn und Resilienz.** Mit Texten aus sechs Jahrzehnten. Beltz Verlag 2017, ISBN 978-3-86492-5-388 Seiten, 20,60 €

# Sinnorientiert arbeiten und führen

**INTERVIEW** ■ Wie sich Leistungsfähigkeit und Motivation auch in belastenden Arbeitssituationen erhalten lassen, erklärt Dr. Harald Pichler, Sinn-zentrierter Berater nach Viktor Frankl in Wien.

## Welche Rolle spielt Sinnorientierung im Berufsalltag, z.B. bei Ärzten?

**Pichler:** „Wozu?“ und „Trotzdem“. Das waren zwei zentrale Themen für Viktor Frankl. Wenn der Mensch einen Sinn in seinem (Arbeits-)Leben erkennt, wenn ihm bewusst ist, „wozu“ er sich den Herausforderungen stellt, dann geht vieles leichter von der Hand. Sinnerfüllte Menschen können sich nicht nur selbst motivieren, sie sind auch resilienter.

Verloren gehen kann der Sinn-Bezug z.B. dann, wenn statt der tieferen Bedeutung der Tätigkeit, dem „Wozu?“, der persönliche Nutzen in den Fokus rückt. Wenn es mir

nur mehr um die Karriere und meinen Status geht, kann der eigentliche Sinn verloren gehen. Umgekehrt, wenn der Sinn klar erkennbar ist, dann treten die eigenen Befindlichkeiten schon mal in den Hintergrund. Dann ist es uns möglich, auch unter schwierigsten Bedingungen „trotzdem“ einen guten Job zu machen. Frankl nannte diese Ausrichtung auf eine sinnerfüllte Aufgabe Selbst-Transzendenz. Darin wurde er auch von Abraham Maslow bestätigt, der seine bekannte Bedürfnishierarchie mit der Selbst-Verwirklichung an der Spitze, später um die Selbst-Transzendenz erweitert hat.

## Sinnerfüllt arbeiten heißt aber nicht, sich zu überarbeiten.

**Pichler:** Genau. Es heißt keinesfalls, sich für andere restlos auszubrennen oder aufzugeben. Gerade in den Gesundheitsberufen scheint die Ge-

fahr groß, durch den Fokus auf die Bedürfnisse der anderen, sich selbst völlig zu vergessen und sich buchstäblich krankzuarbeiten. Das ist aber geradezu sinnwidrig. Genauso wie beim Druckabfall im Flugzeug zunächst der Erwachsene die eigene Sauerstoffmaske nehmen und erst dann dem Kind eine Maske aufsetzen soll, ist es auch im Beruf essenziell, die eigene Gesundheit und Lebensqualität als Grundlage für die Hilfs- und Leistungsbereitschaft zu pflegen.

## Was kann man tun, wenn der Sinn in der Arbeit verloren gegangen ist?

**Pichler:** Oft ist es dann hilfreich, Fragen nach der ursprünglichen Motivation zu stellen: Warum habe ich den Beruf damals gewählt? Was wollte ich damals bewegen? Wann habe ich meine Arbeit zuletzt als sinnvoll erlebt? Wie kann ich diese Rahmenbedingungen wiederherstellen? Meist

hilft es auch, sich klar zu machen, welchen Beitrag man leistet: Was wäre, wenn ich meine Arbeit nicht mache? Was würde dann fehlen?

## Ärzte sind auch oft Chefs. Wie kann man Mitarbeiter sinnorientiert führen?

**Pichler:** Ein häufiger Grund für Sinnverlust im Job sind jene Führungskräfte, die ihre „Kräfte“ weniger zum Führen als zur eigenen Selbstverwirklichung einsetzen. Sinnorientiertes Führen heißt aber nicht, in allem der Beste zu sein und anderen nur zu sagen, wo es langgeht. Eine sinnorientierte Führungskraft im Sinne Viktor Frankls lebt die Selbst-Transzendenz ebenso wie ein Bergführer. Dieser soll ja andere auf den Gipfel führen und auch wieder unversehrt ins Tal zurück. Ein Bergführer muss natürlich Fachwissen und Erfahrung haben, aber auch



**Pichler mahnt: „Sich in Gesundheitsberufen nicht krankarbeiten!“**

seine Begleiter und deren Fähigkeiten einschätzen und fördern können. Ohne sie zu überfordern. In schwierigen Situationen geht er vorneweg und am Gipfel lässt er der Gruppe den Vortritt, damit diese den Erfolg genießen können. Sinnorientiert führen heißt: andere Menschen erfolgreich machen.

Interview: Karin Martin