

GRÜSS GOTT!

Das Magazin über Gott und die Welt

Herbst 2024

LICHTBLICKE

Die Sterne über uns: Wir schauen, staunen und tanken Kraft – als Teil der Unendlichkeit

Österreichische Post AG, RM 19A041667 K, Diözese Linz, Herrenstraße 19

WIE WIR ZUVERSICHT UND VERTRAUEN STÄRKEN

Psychologin Elisabeth Lukas
über unsere Ureigenschaften

ENGEL FINDEN UNS, WENN WIR SIE BRAUCHEN

Wie Himmelswesen wirken
und warum sie uns faszinieren

HELFE, HEIZEN, HEILEN: SIE MACHEN'S MÖGLICH

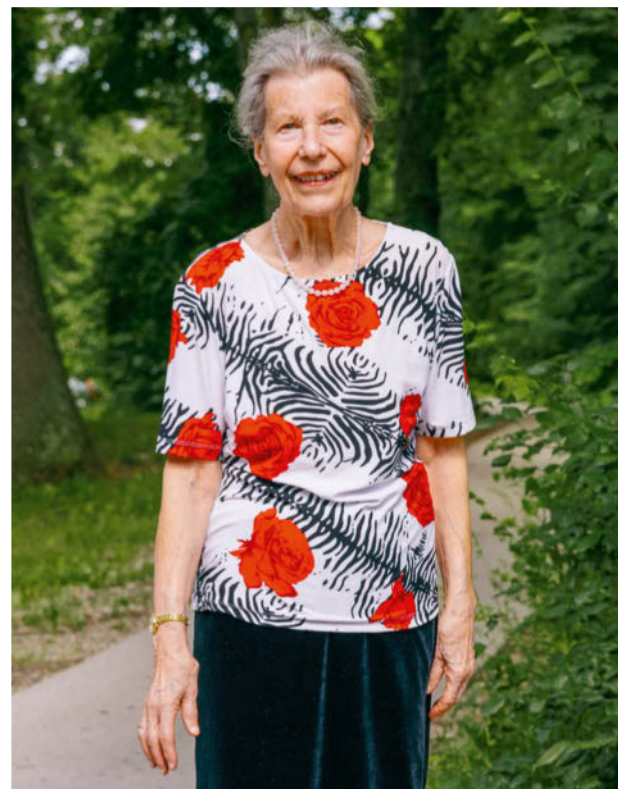
Wie Ihr Kirchenbeitrag
die Welt zum Guten ändert



» URVERTRAUEN
IST UNS
EINGEHAUCHT «

Zuversicht und Vertrauen sind nicht bloß Ideen.
Sie sind menschliche Ureigenschaften.
Wie wir diese Kräfte in uns stärken können,
erklärt Elisabeth Lukas, Viktor Frankls
renommierteste Schülerin, im Interview.

INTERVIEW: ALEXANDER MÜLLER-MACHECK FOTOS: GREGOR KUNTSCHER



Aus Überzeugung optimistisch.

Elisabeth Lukas bei unserem Spaziergang durch den Park der Burg Liechtenstein bei Brunn am Gebirge: „Jammern war nie meine Sache“, sagt sie – und gibt sich auch damit als Schülerin ihres Mentors Viktor Frankl zu erkennen.

Wir müssen uns ranhalten, wenn wir mit Elisabeth Lukas mithalten wollen bei unserem Spaziergang durch den Park nahe der Burg Liechtenstein bei ihrem Wohnort Brunn am Gebirge in Niederösterreich. Unbeeindruckt von 81 Lebensjahren legt die promovierte Psychologin und Psychotherapeutin ein strammes Tempo vor. „Jammern war nie meine Sache“, sagt sie. Auch das verbindet sie mit ihrem Mentor, dem Begründer der Logotherapie, also der sinnzentrierten Psychotherapie. Der Neurologe und Psychiater Viktor Frankl (1905–1997) entwickelte sein Konzept in den herausfordernden Jahren vor dem Zweiten Weltkrieg und blieb ihm über seine Erfahrungen als Häftling in vier nationalsozialistischen Konzentrationslagern hinaus treu, obwohl er dort seine Frau, seine Eltern und seinen Bruder verlor. Das Vertrauen in die Menschheit verlor er hingegen nie. Wie ist das möglich? Und was können wir daraus für uns ableiten? Darüber sprechen wir mit einem der wenigen Menschen, die mit Frankl noch persönlich zusammengearbeitet haben.

Krieg, Klima, Künstliche Intelligenz – wir erleben eine Welt voller Unsicherheiten. Frau Lukas, was können wir tun, um Vertrauen in die Zukunft, in uns selbst und in andere aufzubauen?

Elisabeth Lukas: Viktor Frankl sprach in diesem Zusammenhang von „tragischem Optimismus“. „Tragisch“ bedeutet, dass man nicht den Kopf in den Sand steckt und nicht einfach nur positives Denken praktiziert. Man ignoriert das Tragische »



nicht, sondern schaut ihm ins Gesicht. Optimismus bedeutet, dass man sich fragt: „Was kann ich angesichts dieser Tragik sinnvollerweise tun?“ Die optimale Entscheidung treffen. Das ist Optimismus.

Der Mensch ist immer Mitgestalter seiner Umstände und nie nur Opfer. Wenn man nur Opfer wäre, gäbe es tatsächlich Grund zur Resignation. Aber weil die Umstände auch von unserem Willen, unserer Leistungskraft, unseren Handlungen und Entscheidungen abhängen, können wir an den Umständen drehen. Je tragischer sie sind, desto mehr müssen wir sie in eine gute Richtung verändern. Das ist dieser Optimismus, der den Menschen aufrüttelt, etwas Sinnvolles zu unternehmen. Die Tragik rührt an das Verantwortungsgefühl des Menschen.

Die Wörter „Verantwortung“ und „Antwort“ entspringen derselben Wurzel. Viktor Frankl sagt: „Das Leben stellt uns Fragen, und wir müssen Antworten finden – durch das, was wir tun, wie wir uns verhalten, durch unser Leiden.“ Was meint er damit?

Er sagt, wir sind nicht die Fragenden. Es steht uns nicht zu, zu fragen: „Warum ich? Warum passiert das gerade mir?“ Stattdessen müssen wir die Antworten geben. Ein einleuchtendes Gleichnis dazu ist die Schulprüfung. Sie erinnern sich vielleicht

ELISABETH LUKAS, geboren 1942 in Wien, ist eine führende Vertreterin der Logotherapie und Existenzanalyse. Sie gründete und leitete über 17 Jahre das Institut für Logotherapie im süddeutschen Fürstentum und veröffentlichte mehr als 30 Bücher, die in 18 Sprachen übersetzt wurden. Ihre Expertise führte zu Lehraufträgen an über 50 Universitäten.

an schriftliche Tests, bei denen man ein Blatt erhielt mit Fragen und leeren Zeilen, auf die man die Antworten schrieb. In die Note gingen nicht die Fragen ein, sondern nur die Antworten.

Wer ist im Leben die Instanz, die Noten vergibt?

Wahrscheinlich die Qualität des Lebens selbst. Wenn man auf eine schwierige Frage eine gute, tapfere Antwort gibt, kann man mit sich zufrieden und sogar auf sich stolz sein. Man hat das Gefühl, das Beste unter den gegebenen Umständen zu machen. Wenn man viele Chancen hat, sie aber nicht nutzt, bleibt ein schales Gefühl. Es spiegelt sich in der Befindlichkeit des Menschen wider. Vielleicht gibt es auch eine innere Instanz, früher nannte man sie Gewissen, die uns zuflüstert, ob wir etwas gut gemacht oder ob wir uns danebenbenommen haben.

Meiner Erfahrung nach gibt es nicht nur eine Stimme im Menschen. Woran erkenne ich, dass es die richtige ist?

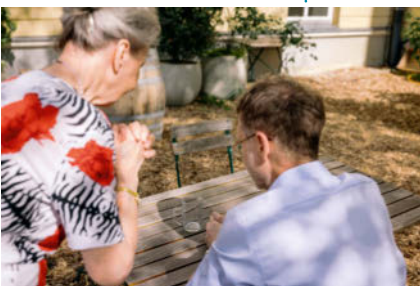
Wahrscheinlich ist es nur erkennbar, wenn man sehr ruhig wird, um sich zu besinnen. Im Getriebe des Alltags ist die Stimme sehr leise, und wir handeln oft nach Gewohnheiten. Gewohnheiten sind nicht unbedingt schlecht, aber sie können zu wenig flexibel auf neue Situationen reagieren. Wenn wir uns bei einer Entscheidung unsicher sind, ist es gut, in die Stille zu gehen. Vorher sollte man sich informieren, andere fragen oder nachlesen, aber die letzte Entscheidung muss man selbst treffen.

Vielleicht geht man in den Wald, setzt sich auf eine einsame Bank, geht in eine Kapelle oder an ein Flussufer und sieht zu, wie das Wasser fließt. Man versucht, ruhig zu werden. Anfangs gehen einem viele Gedanken durch den Kopf, aber mit der Zeit beruhigen sie sich. Dann erkennt man den Sinn des Augenblicks, würde ich sagen.

Wo beziehungsweise wie finde ich Sinn?

Frankl sprach von drei großen Straßen der Sinnfindung: den schöpferischen Werten, den Erlebniswerten und den Einstellungswerten. Schöpferische Werte bedeuten, dass man etwas Neues oder Schönes schafft. Das muss nicht immer ein künstlerisches Werk sein. Selbst wenn man einen Pullover strickt oder einen guten Kuchen bäckt, ist das ein schöpferisches Werk. Die schöpferischen Werte sind sinnvoll, weil man damit etwas in die Welt bringt, das anderen und einem selbst zugutekommt.

Erlebniswerte gehen in die andere Richtung: Der Mensch wird beschenkt. Dazu gehören Liebeserlebnisse, Naturerlebnisse oder meditative Erlebnisse. Zum Beispiel, wenn man durch den Wald geht, das Herz öffnet, die Vögel singen hört und die Sonne



Hilf mir, dich zu verstehen.

Ist der Henkel links oder rechts an diesem Glas zwischen uns angebracht? Das sei eine Frage der Perspektive, sagt Elisabeth Lukas. Wenn wir anderen Menschen mit dem Satz „Hilf mir, dich zu verstehen“ signalisieren, dass wir bereit sind, uns auf ihren Blickwinkel einzulassen, können wir selbst Feindbilder schmelzen lassen.

»Der Mensch ist immer Mitgestalter seiner Umstände – nie nur Opfer.«

durch die Baumwipfel strahlen sieht. Auch in zwischenmenschlichen Beziehungen, wenn man sich gut versteht und viel Empathie da ist, geht einem das Herz auf.

Die Einstellungswerte sind besonders interessant. Frankl nannte sie so, weil sie sich nicht selbst erklären. Es ist leicht, Sinn zu finden, wenn man schöpferisch aktiv ist oder schöne Erlebnisse hat. Aber wenn es einem schlecht geht, wenn man Schmerzen hat, Kränkungen oder große Enttäuschungen erlebt, dann sind die Einstellungswerte wichtig. Wenn ich etwas nicht ändern kann – wie eine unheilbare Krankheit oder den Verlust eines geliebten Menschen –, kann ich immer noch meine Einstellung dazu ändern. Wertvoll wäre etwa eine heroische, sinnvolle Einstellung. Anstatt in eine reaktive Depression zu verfallen, könnte man sagen: „Ich danke für alles schöne Erlebte, und dieser geliebte Mensch hätte nicht gewollt, dass ich verzweifle. Ihm zuliebe werde ich mein restliches Leben trotzdem gut gestalten.“

Die Einstellungswerte haben die höchste Bedeutung, weil sie das Schwierigste sind, was ein Mensch sich abverlangen kann. Gleichzeitig sagte Frankl, dass die schöpferischen Werte Priorität haben. Solange ich etwas verbessern kann, bin ich aufgefordert, es zu tun.

Was bedeutet das für die Menschheit insgesamt?

Dass sie in ihrem langen Entwicklungsprozess das beste Menschsein entfalten sollte, das möglich ist. Man muss bedenken, welchen Riesenaufwand das Universum betriebe, um Menschen hervorzubringen. »

Ganze Sterne mussten entstehen und vergehen, um die Materie zu erzeugen, aus der wir bestehen. Dieser lange Entwicklungsprozess, von den ersten Einzellern bis zum Menschen, ist ein unglaublicher Aufwand.

Dieses Geschenk, dass geistige Wesen wie Menschen entstanden sind, die zur Mit-schöpfung eingeladen sind, ist einzigartig. Keine Pflanze, kein Stein und kein Tier kann das. Aber der Mensch kann die Welt mitgestalten. Der Sinn wäre, dass die Menschheit nicht nur technisch und kulturell, sondern auch ethisch wächst. Dass sie irgendwann imstande ist, ihre destruktiven Triebe zu beherrschen und in eine Art Nächstenliebe und Fernstenliebe hineinzuwachsen, ein Bewusstsein zu entwickeln, dass wir *eine* Menschheit sind, die zusammenhält und wie Brüder und Schwestern agiert.

Stichwort „agiert“. In Ihrem Buch „Die Welt ist nicht heil, aber heilbar“ schreiben Sie: „Fürchtet nicht die Zukunft, sondern das Versäumnis des Augenblicks.“ Was meinen Sie damit? Als Therapeutin habe ich immer wieder gesehen, dass Menschen sich zu wenig um die Gegenwart kümmern. Es gibt zwei „Raubtiere“, die uns diese Gegenwärtigkeit wegfressen. Das eine ist der Hader mit der Vergangenheit. Wenn jemand ständig zurückdenkt, an all das Schlechte, was ihm passiert ist, oder an die Fehler anderer, dann lebt er nicht genug in der Gegenwart. Während er zurückschaut, passieren ihm in der Gegenwart Fehler, die dann wieder zu negativen Referenzen in der Vergangenheit werden. Das zweite Raubtier ist die Angst vor der Zukunft. Wenn ich ständig Angst habe, was morgen oder übermorgen passieren könnte, dann bin ich nicht auf die Gegenwart konzentriert. Und auch da passieren mir Fehler.

Dieses ständige Abgelenktsein, im Negativen der Vergangenheit zu verweilen oder sich ständig um die Zukunft zu sorgen, zieht uns weg von der Präsenz. Ein bisschen muss

In der Gegenwart leben.

Elisabeth Lukas plädiert dafür, die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu richten.



man an die Zukunft denken, aber dieses dauernde Sorgen raubt uns die Sinn-Erkenntnis des Augenblicks. Deshalb sollten wir uns um das Hier und Jetzt kümmern.

Betrifft das nur positive Veränderungen im Höchstpersönlichen, oder hat das auch Auswirkungen auf das Große, den Lauf der Welt? Im Prinzip gibt es immer nur Änderungen im Kleinen, weil alles Große aus Kleinem gebaut ist. In der Natur besteht alles Große aus Materie, die sich aus Atomen zusammensetzt, also aus winzigen Teilen. Die Gesellschaft ist ein abstrakter Begriff. Sie besteht aus vielen Menschen, und jeder ist wichtig. Wenn viele Menschen Fehler machen, geht es der Gesellschaft schlecht. Wenn viele Menschen die Luft mit CO₂ verschmutzen, ist die Luft schlecht. Alles, was viele Menschen tun, summiert sich.

Wie soll ein respektvoller Umgang miteinander aussehen? Seit der Pandemie erleben wir eine Spaltung. Weltanschauungsgräben ziehen sich durch Freundeskreise und Familien. Das ist eine Frage der Toleranz. Toleranz bedeutet nicht, dass ich die Meinung eines anderen teilen muss, sondern dass ich ihm

erlaube, eine eigene Meinung zu haben. Wer eine andere Meinung hat, der ist kein Teufel, sondern sieht es einfach anders. Ich bin auch kein reiner Engel und irre mich manchmal. Deshalb muss man in einen guten, respektvollen Dialog treten. Man darf den anderen nicht abwerten. Man kann um eine Sache ringen, aber ohne den anderen zu erniedrigen und zu beleidigen. Wenn man die Würde der Person bewahrt, kann man über alles sprechen.

Augenscheinlich vertrauen Sie auf die letztlich positive Qualität der Menschheit. In Ihrem Buch „Die Kraft des Vertrauens“ schreiben Sie, dass unser Urvertrauen immer da ist. Wenn wir es nicht wahrnehmen, sei es nur verschüttet. Wie kann man Vertrauen ausgraben? Das Urvertrauen bringt ein Mensch mit ins Leben. Das ist nicht etwas, was die Eltern ihm beigebracht haben; es ist ihm mit dem Geist, mit dem Menschsein eingehaucht. Aber es kann durch schlechte Erfahrungen verschüttet werden. Es wieder auszugraben ist nicht so einfach. Man muss einen Vor-schuss leisten, den man sich abringen muss. Man muss sozusagen ins Gesunde hineinspringen, also in das Nicht-Gestörte, solange man noch gestört ist.

Das erfordert viel Kraft. Wie kommt ein Alkoholiker aus seiner Sucht raus? Klar, indem er aufhört zu trinken. Und dann kommt dieser Tag, an dem er sich durchringt, keinen Tropfen zu trinken. An diesem Tag lebt er schon so, als wäre er nicht süchtig, obwohl er noch süchtig ist. Und das nächste Mal noch einmal. Wenn er das schafft, über lange Zeiträume, wird er auf einmal wirklich unabhängig.

Der Lohn dessen wären dann Mut, Vertrauen, Kraft – Resilienz, ein Begriff, den Sie in „Die Welt ist nicht heil, aber heilbar“ als „perfekte Mitgift für das Leben“ bezeichnen.

Es ist die Fähigkeit, wieder aufzustehen. Früher sprach man von „Stehaufmännchen“-Menschen, die sich, vom Schicksal niedergeschlagen, doch immer wieder aufrichten können. Dazu gehören Mut, Vertrauen und vielleicht auch eine gesunde Trotz-Kraft oder der Glaube, dass das Leben noch etwas zu bieten hat. Das habe ich meinen Patientinnen und Patienten gesagt: Leben ist kostbar. Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens. Ob das dreißig Jahre sind oder drei, weiß niemand. Also machen wir etwas daraus. Ω

Drei Ratschläge im Geiste Viktor Frankls für schwierige Situationen

Freiheit der inneren Haltung

SITUATION: Du fühlst dich in einer ausweglosen Situation gefangen, sei es in einem nicht erfüllenden Job oder in einer belastenden Beziehung.

RAT IM GEISTE VIKTOR FRANKLS:

Selbst wenn äußere Umstände uns einschränken, bleibt die Freiheit unserer inneren Haltung unberührt. Du kannst wählen, wie du auf die Situation reagierst. Frage dich: Welche Einstellung hilft mir, konstruktiv zu bleiben? Frankl lehrte, dass die letzte der menschlichen Freiheiten die Wahl der eigenen Haltung unter beliebigen Umständen ist.

Sinn durch Handeln finden

SITUATION: Du fühlst dich ziellos, fragst dich nach dem Sinn deines Lebens.

RAT: Der Sinn des Lebens offenbart sich oft durch das, was wir tun und wie wir anderen dienen. Frage dich: Was kann ich heute tun, um jemandem zu helfen oder einen positiven Beitrag zu leisten? Durch engagiertes Handeln und die Ausrichtung auf etwas Größeres als uns selbst können wir tiefere Erfüllung und Sinn finden. Viktor Frankl ermutigte dazu, den Sinn des Lebens durch das konkrete Handeln und den Dienst an anderen zu entdecken.

Sinn selbst im Leiden finden

SITUATION: Du erlebst eine schwere persönliche Krise, sei es durch Krankheit, Verlust oder Enttäuschung.

RAT: Auch im tiefsten Leiden liegt eine Möglichkeit zur Sinnfindung. Frage dich: Was kann ich aus dieser Erfahrung lernen? Wie kann ich trotz des Schmerzes einen Sinn erkennen? Indem du trotz deines Leids eine positive Bedeutung findest, kannst du innerlich wachsen und neue Perspektiven entwickeln. Viktor Frankl betonte, dass der Mensch die Freiheit hat, in jeder Situation eine sinnvolle Haltung einzunehmen.