Elisabeth Lukas | Brunn am Gebirge (A)
geb. 1942, Univ.-Prof. h. c. Dr. phil. habil.,
Psychotherapeutin (Logotherapie)

Martin Kammerer OSB | Wien
geb. 1977, Dr. theol., Pfarrprovisor in 1070 Wien,
Religionslehrer
martin.kammerer@schottenstift.at

Die heilsame Lehre vom Sinn

Gespräch mit Elisabeth Lukas über Viktor Frankl zu dessen 120. Geburtstag

MK: *Frau Professor, Sie haben in diesem Jahr ein neues Buch herausgebracht mit dem Titel „Trotzdem Ja zum Altsein sagen". Welche Botschaft möchten Sie und Ihre Mitautorin Elisabeth Gur den älter gewordenen oder betagten Menschen vermitteln?*

EL: Von Frankl stammt ein sehr schöner Satz: „Das Bewusstsein, noch einer sinnvollen Aufgabe zu dienen, hat krankheitsverhindernde und lebensverlängernde Wirkung". Über diesen Satz schreibe ich im Buch. Wenn die Kräfte so sehr nachlassen, dass keine Aufgabe mehr erfüllt werden kann, dann kann man immer noch der Welt ein wertvolles Vorbild schenken und das bis zuletzt. Nichts brauchen wir in der Welt so dringend wie gute Vorbilder.

MK: *„Die Welt ist nicht heil, aber heilbar", sagte Viktor Frankl. Wo sollte Ihres Erachtens diese Heilung ansetzen?*

EL: Im Sinne Frankls sollten wir nicht immer nur auf das Unheil oder Unheilbare schauen und nicht auf das Negative fokussiert sein. Wir sollten dagegen versuchen einen Beitrag dazu zu leisten, dass etwas in unserer Welt heiler wird. Es kommt nach Frankl auf den Beitrag aller Einzelnen an, damit die Welt irgendwo heller, menschenfreundlicher und menschenwürdiger wird; aller an ihrem jeweiligen Platz, an den sie gestellt sind. Ich denke nicht, dass Frankl bei diesem Zitat von einem Letztheil ausgegangen ist. Er war sehr bescheiden und hat immer betont, dass wir uns vor jenem Geheimnis beugen müssen, das größer ist

als der Mensch es fassen kann. Das Zitat war an alle Einzelnen adressiert, denn jedem Menschen ist ein gewisser Spielraum an Willensfreiheit gegeben, solange er bei klarem Bewusstsein ist. Ein Spielraum, in dem er so oder so handeln kann. In seinem Buch „Trotzdem Ja zum Leben sagen" schreibt er, dass es selbst im KZ auf den Einzelnen angekommen ist. Selbst unter diesen Bedingungen gab es Lagerkameraden, die anderen das letzte Stück Brot aus der Tasche gestohlen haben, und andere, die mit ihren Kameraden geteilt haben. Im Sinne Frankls kann ein Unheil verstärkt werden, oder es kann dazu beigetragen werden, dass etwas mehr Heil in die Welt kommt.

MK: *Wie können wir einer gewissen „Gewissensapathie" bzw. Verhärtungen schon bei jungen Menschen entgegenwirken? Wie könnte Gewissensbildung heute gelingen?*

EL: Meiner Meinung nach ist das Vorbild das Allerbeste, besser als viele Worte. Wenn wir im Umgang mit jungen Menschen ihnen vorleben, was ein verantwortungsvoller Lebensstil ist – nicht verbissen oder zu streng, durchaus voller Lebensfreude und Schwung, aber mit den Fühlern des Gewissens überprüfend, ob wir am richtigen Weg sind, dann imponiert das viel mehr als viele Moralpredigten oder irgendetwas Theoretisches. Das ist die beste Anweisung. Das Vorleben kann überall geschehen – beim Fußballspielen oder bei einer Wanderung – als ein selbstgelebtes Leben, das sinnorientiert und verantwortungsbewusst vollzogen wird. Das hat für junge Menschen am meisten Zugkraft. Es sollte auch Arbeit mit Eltern und jungen Paaren gemacht werden, die sich auf die Ehe vorbereiten. Erziehung ist multidimensional, aber wir wirken weniger durch das, was wir sagen als durch das, was wir sind, und das sollte den Eltern und den Jungvermählten nahegebracht werden. Achtet darauf, wie ihr selbst miteinander umgeht und wie ihr mit Problemen umgeht! Wenn die Eltern da keine guten Wege finden, haben es die Kinder schwer, gute Wege zu finden. Auch die Art und Weise, wie sich Lehrer um ihre Schüler bemühen, kann ein gutes Beispiel sein. Die Schüler spüren, ob es den Lehrern darum geht, ihnen etwas fürs Leben mitzugeben, ihnen eine Kraft mitzugeben, ihnen die Angst zu nehmen.

MK: *„Das Verantwortungsbewusstsein ist gefährdet und so dringend erforderlich wie noch nie zuvor", schreiben Sie prophetisch in Ihrem 2019 erschienenen Buch „Frankl und Gott". Angesichts eines erneuten Auftretens von Extremismen und der Abkehr von herkömmlichen Wertvorstellungen gerade in der Politik stellen sich die Fragen: Muss jede Generation wieder ganz neu lernen? Lernt der Mensch denn gar nicht aus der Geschichte?*

EL: Wir sind kurzlebige Wesen. Die Lernprozesse aber gehen langsam vor sich, dauern wahrscheinlich Jahrhunderte. Es hat beispielsweise lange, lange gedauert,

bis die Sklaverei endlich abgeschafft wurde. Die Prozesse der menschlichen Entwicklung sind langsam. Momentan haben wir eine technische Entwicklung, die uns sehr schnell überrollt. Die gesamte Globalisierung und Digitalisierung – das ist alles sehr schnell. Der Mensch hinkt hinterher. Es wird bestimmt ein bis zwei Generationen dauern, bis sich da einiges einpendelt, bis wir imstande sein werden, mit diesen Neuerungen und den Möglichkeiten, die sich jetzt auftun, gut umzugehen. Verantwortung ist immer ein Pendant zur Freiheit. Je weniger Freiheit ihm gegeben ist, desto weniger Verantwortung hat der Mensch. Je älter beispielsweise ein Kind wird, desto mehr Freiheit hat es, etwas selbständig zu entscheiden, aber desto mehr Verantwortung hat es auch für seine Entscheidungen. Heute haben sich durch die technischen Entwicklungen unwahrscheinliche Freiheiten aufgetan, aber das Verantwortungsbewusstsein ist noch nicht nachgekommen. Andererseits sind bei den Menschen große Ängste hochgekommen, durch verschiedene Entwicklungen wie Klimaerwärmung z.B. Es gibt auch berechtigte Ängste vor Bedrohungen wie Pandemien. Angst ist immer ein Faktor, der den Menschen zu Fehlhandlungen verleitet.

MK: *Es kommt durch Ängste also beispielsweise zu erschreckenden Entwicklungen, wie wir sie momentan in den USA beobachten?*

EL: Es besteht immer ein Ungleichgewicht, wenn die menschliche Entwicklung hinter der technischen oder gesellschaftlichen Entwicklung hinterherhinkt. Einige Entwicklungen werden sich sogar noch zuspitzen, weil zu befürchten ist, dass durch die Klimaerwärmung immer mehr Gebiete der Erde nicht mehr bewohnbar sein werden. Wenn es weniger Platz zum Leben gibt und andererseits die Weltbevölkerung wächst, dann birgt das ein großes Aggressionspotential in sich. Aber der dem Menschen eingehauchte Geist ist sehr schöpferisch. Wenn dem Menschen das Wasser bis zur Nasenspitze steht, wenn es in ihm bedrängend wird, kommt er oft in Bewegung. Dann gibt es oft eine Rückbesinnung auf Sinnorientierung. Der Mensch merkt, das ist wirklich falsch, was da gerade passiert. Wenn er das so richtig begreift, dann kann er auch das Ruder herumreißen und seinen Weg korrigieren. Das ist immer wieder passiert, sowohl im Individualleben als auch bei ganzen Völkern. So haben wir die Hoffnung, dass bei innerer Bedrängnis das Bewusstsein entsteht: Eine Korrektur muss eingeleitet werden, Umkehr tut not.

MK: *Die industrielle Revolution hat existentielle Krisen ausgelöst. Plötzlich konnte eine Maschine oder eine Fabrik ein Produkt erfolgreicher und schneller herstellen als der einzelne Handwerker. Stürzt uns die künstliche Intelligenz in ähnliche Sinnkrisen?*

EL: Die Flexibilität des Menschen ist groß. Im Grunde ist auch die menschliche Intelligenz nichts anderes als ein Werkzeug der geistigen Person. Das Menschenbild Frankls besagt: Was wir sind, sind wir als geistige Personen. Was wir haben, ist etwas anderes: sowohl einen Organismus als auch Intelligenz, Verstand, Gefühle. Aber wir sind das nicht, wir sind nicht unsere Beine, unsere Augen, unsere Intelligenz. Wir sind als Personen mehr als all das. Jede Person muss zeitlebens mit dem, was sie hat, möglichst klug umgehen. Sie kann ihre Intelligenz nützen – im Guten wie im Schlechten. Die künstliche Intelligenz ist ein neues Werkzeug des Menschen. Jetzt muss der Mensch lernen, dieses Werkzeug möglichst sinnvoll und möglichst wenig sinnwidrig zu nutzen. Frankl sagte einmal: Nie und nimmer kommt es auf eine Technik an, sondern auf den Geist, in dem sie gehandhabt wird. Entscheidend bleibt, wofür ich eine Fähigkeit und eben auch ein geistiges Werkzeug einsetze.

MK: *Würden Sie die Logotherapie auch als „Lebensphilosophie" bezeichnen?*

EL: Ich würde sagen, dass ihre Anthropologie – ihr Menschenbild – eine große Lebenshilfe ist. Ein Beispiel: Ich hatte immer wieder mit Missbrauchsopfern zu tun, etwa mit Frauen, die als Kind lange missbraucht bzw. vergewaltigt wurden. Diese Frauen fühlten sich total schmutzig und sagten, sie fühlten sich so besudelt und für ein ganzes Leben gezeichnet. Da habe ich ihnen geantwortet: Sie müssen unterscheiden. Was sie als geistige Person sind, ist *unbeschädigbar.* Da ist kein Kratzer dran. Sie sind eine heile geistige Person, ihr Organismus hat allerlei Narben davongetragen, körperlicher als auch seelischer Art. Es ist nun ihre Aufgabe, ihren Organismus pfleglich zu behandeln und zu versuchen, neue und bessere Erfahrungen in ihr Leben hineinzulassen, damit sie sich mit Freude dem Leben zuwenden können.

MK: *Sie haben einmal geschrieben: „Psychologie kommt nicht an der Theologie vorbei". Wie äußert sich der Glaube im Beruf von Therapeutinnen und Therapeuten?*

EL: Den eigenen Glauben dürfen wir nicht auf andere Menschen übertragen. Denn der persönliche Glaube ist eine sehr intime Sache. Wenn ein Patient aber eine Frage stellt, die in den Glaubensbereich hineinspielt, kann ich ihn auf einen Seelsorger verweisen. Sollte der Patient aber mit mir darüber sprechen wollen, muss ich mich selbst der Frage stellen. Hier ist es notwendig, nichts zu oktroyieren, sondern mit Fragetechniken herauszulocken, was ohnehin schon im Menschen schlummert. Frankl war überzeugt, dass jeder Mensch in seinem tiefsten Grunde einen Gottesbezug hat. Er sprach vom „unbewussten Gott". Das ist einem Menschen gemäß, ein Urvertrauen zu haben. Dieses Urvertrauen kann durch schlechte Erfahrungen zwar verschüttet sein, aber es kann auch wieder

ausgegraben werden. Beistand leisten, um das Urvertrauen wieder zu wecken, können wir auch in der Psychotherapie. Auch die Sinnfrage ist da oft eine große Hilfe. Denn der Begriff „Sinn" lässt sich weit fassen. Wir können vom „Sinn des Augenblicks" sprechen, aber auch in einem viel weiteren Zusammenhang als „Lebensaufgabe". Wenn wir Sinn noch weiter fassen, können wir sagen: Es gibt vielleicht einen letzten Sinn, der alles umfasst und alles in sich trägt. Wenn wir so mit Menschen über Sinnvorstellungen sprechen, dann sagen sie manchmal: Ich glaube, dass alles einen letzten Sinn hat. Das ist schon eine Glaubensaussage.

MK: *Sie schreiben von Gott als „letzter Instanz" und vom Gewissen als „vorletzter Instanz". Wie sehen Sie die Chancen um die menschenwürdige Zukunft, angesichts der Tatsache, dass heute viele Menschen auch ohne Gott ganz gut auskommen?*

EL: Nach der Definition Frankls ist das Gewissen unser „Sinnorgan". Das Gewissen kann den Sinn einer Situation am besten erfassen. Aber Frankl sprach auch davon, dass in unserem Gewissen eine transzendente Instanz durch uns klingt, dass wir durchtönt sind von der Transzendenz im Gewissen. Frankl hat in einem seiner Bücher zehn Thesen zur Person aufgestellt. Da lautet die letzte These: Die Person ist durchklungen von der Stimme der Transzendenz. Dafür verwendete er sogar das lateinische Wort „personare". Wenn wir unsere Antennen richtig stellen, können wir vielleicht empfangen, was das im Moment von uns Gesollte oder Abverlangte wäre – aber nicht von anderen Menschen, sondern aus höherer Warte. So können wir durch das Gewissen einen Kontakt zur Transzendenz herstellen.

MK: *In diesem Zusammenhang sprechen Sie auch von der heilsamen Wirkung von Stille und Meditation. Wie würden Sie diese Wirkung psychologisch näher beschreiben?*

EL: Das ist sehr wichtig, dass Menschen hie und da innehalten und sich neu orientieren. Das gelingt am besten, wenn sie in die Stille gehen. Das Gespenst des Multitaskings geht um. Wenn wir immer im Tun und Machen und Hetzen und Jagen sind, ist es wichtig, innezuhalten, still und ruhig zu werden. Es geht um ein Stoppen der Hast des Tages, darum sich in die Natur oder in eine Kapelle zu begeben und einfach ruhig da zu sein. Mit der Zeit senken sich alle Gedanken, die uns so durch den Kopf gehen können, und es wird stiller und ruhiger in uns. Wir können dann klarer sehen. Was? Das Wesentliche. Was in unserem Leben zu ändern wäre oder fortzusetzen, ob eine Gewohnheit abzulegen ist oder ob etwas zu eben diesem Lebensabschnitt nicht mehr passt. Ich habe das meinen Patienten mit folgendem Beispiel erklärt: Wenn Sie ein Glas nehmen, es in einen Fluss eintauchen und dann abstellen, ist das Wasser zunächst trüb. Aber wenn

Sie das Glas ein wenig stehen lassen, senken sich die verschiedenen im Wasser enthaltenen Stoffe und das Wasser wird klar. So ist es auch, wenn Sie in die Stille gehen. Das Überflüssige, was Sie dauernd umtreibt und belastet, was aber nur vordergründig, aber nicht wirklich wichtig ist, senkt sich, und wir können klar und innerlich hellsichtig werden. Es zeigt sich, was wirklich Bedeutung hat und was dagegen keine Bedeutung hat. Wenn wir das differenzieren können, haben wir einen viel besseren Weg vor uns.

MK: *Was würden Sie als Intuition bezeichnen?*

EL: Da ist eben dieser Funke dabei, der mehr ist als Verstand und Gefühl, und in der geistigen Dimension des Menschen zuhause ist, ähnlich wie auch die Inspiration.

MK: *Sie haben im Anschluss an Frankl über „Platzhalter" geschrieben ...*

EL: Frankl hat diesen Ausdruck verwendet, um zu sagen, dass alle Werte eigentlich nur Platzhalter für den Herrn sind. Werte sind etwas Schönes und Kostbares, aber manche Menschen überbewerten einen Wert oder klammern extrem daran. Wenn jemand sagt: „Ohne meinen Partner kann ich nicht leben" oder „ohne meine Arbeit bin ich kein richtiger Mensch", dann ist das eine Überbewertung eines Werts. Überbewertungen sind gefährlich. Jeder irdische Wert ist *verlierbar.* Wir können alles verlieren, den Partner, ein Kind, die Arbeit. Wer zu sehr an einem Wert klammert, fällt in die Verzweiflung, sobald dieser Wert verloren geht. Frankl sagte: Hinter jeder Verzweiflung steckt eine Vergötzung. Fixierungen auf einen bestimmten Wert sind derart, dass andere Werte den Verlust dieses Werts nicht ausgleichen können. Im Sinne Frankls müssen wir imstande sein, unsere irdischen Werte loszulassen. Wenn es sein muss, müssen wir alles loslassen können.

MK: *Dies hat er am eigenen Leib schmerzhaft erfahren müssen.*

EL: Da haben Sie völlig Recht.

MK: *Sind die Menschen, die uns umgeben, zu einem gewissen Grad „Sinnquellen"?*

EL: Der Sinn ist ein immerwährender, aber immer ein anderer. Der Sinn kann uns zu immer wieder neuen Aufgaben rufen. Der Sinn ist eine Quelle, die nie versiegt.

MK: *Das heißt, der Sinn steht jeweils über unseren Mitmenschen?*

EL: Richtig. Es kann eine jeweils ganz andere Aufgabe auf jemanden warten, beispielsweise ein bestimmtes Werk auszuführen. Es gibt immer, solange ein bewusstes Leben da ist, eine sinnvolle Aufgabe, die auf jemanden wartet. Sie wechselt von Mensch zu Mensch und Situation zu Situation.

MK: *Ich habe bei Viktor Frankl den Satz gelesen: „Sich selbst verwirklichen kann der Mensch eigentlich nur in dem Maße, in dem er sich selbst vergisst, in dem er sich selbst übersieht". Müssen das „Selbst" oder das „Ich" nicht auch geschützt werden?*

EL: Die Selbstverwirklichungstheorie von Maslow ist schon in den 70er und 80er Jahren des 20. Jahrhunderts emporgeschnellt. Frankl ist nicht dagegen, dass ein Mensch sich selbst verwirklicht. Selbstverwirklichung ist in seiner Sichtweise aber der Nebeneffekt einer Sinnerfüllung. Wenn jemand beispielsweise sich bemüht, ein guter Lehrer zu sein, verwirklicht er sich als guter Lehrer. Aber er bemüht sich nicht, ein guter Lehrer zu sein, damit er sich selbst verwirklicht, sondern er bemüht sich, ein guter Lehrer zu sein zum Wohle der jungen Menschen. In der Hingabe an Menschen oder eine Aufgabe, verwirklicht sich der Mensch am besten.

Als Zweites ist zu beachten, dass wir nicht alle, sondern eine Auswahl unserer Potentiale verwirklichen sollen, da ja nicht alle sinnstiftend sind. Frankl hat da Sokrates zitiert: Dieser sagte von sich, er habe in sich die Möglichkeiten gefunden, ein geschickter Verbrecher oder ein Philosoph zu werden. Er hat die Wahl getroffen, ein Philosoph zu werden. Es geht also darum, das Beste von dem, was in uns schlummert, zu verwirklichen. Der Sinn muss der Wächter sein. Sinnwidrig wäre es normalerweise, sich selbst zu schaden. Der Sinn muss Freund aller Beteiligten sein.

MK: *Sammy Basso verstarb im letzten Jahr an einer äußerst seltenen Krankheit, der Progerie. In seinem geistlichen Testament schrieb er: Es geht nicht darum, an einem negativen Ereignis etwas Positives zu finden, sondern ein negatives Ereignis in ein positives zu verwandeln. Würden Sie dem zustimmen?*

EL: Ja, dem würde ich zustimmen, wobei die Frage ist, was positiv ist. Bei den Ausdrücken „positiv" und „negativ" ist immer darauf achtzugeben, dass diese nicht subjektiv definiert werden. Denn es stellt sich immer die Frage: Für wen positiv, für wen negativ? Wir haben manchmal Situationen auch in der Politik, in denen eine Sache für die einen positiv, für die anderen negativ ist. Deshalb würde Frankl den Ausdruck „sinnvoll" bevorzugen. Sinn hat Frankl transsubjektiv

verstanden. Es ist nicht sinnvoll, jemanden hinauszuekeln. Es kann etwas sinnvoll sein, auch wenn es für mich nicht positiv ist. Sinn ist das Bestmögliche für alle Beteiligten. So verstanden würde ich diese Worte unterstreichen.

MK: *Frankl wäre am 26. März 2025 120 Jahre alt geworden. Welche ist Ihre erste Erinnerung an Viktor Frankl und welche Entwicklung sehen Sie in der Rezeption Frankls in den vergangenen Jahrzehnten?*

EL: Meine erste Erinnerung an Frankl ist die aus einer Vorlesung, die ich bei ihm besucht habe. Er hat in dieser Vorlesung das Gleichnis vom Auge gebracht: Das gesunde Auge sieht sich nicht selbst, sondern die Welt draußen. Nur das kranke Auge sieht einen Schatten, gleichsam etwas von sich selbst. Der seelisch gesunde Mensch schaut in die Welt hinaus und weiß sich eingeladen, schöpferisch mitzuwirken in der Welt.

Die Rezeption Frankls ist auf einem guten Weg. Frankl war so beschützt. Denken Sie daran, wie er in Auschwitz stand. Er war ein kleiner, schmächtiger Mann und es wurde aussortiert, wer noch arbeitsfähig sei. Alles hätte dafürgesprochen, dass Frankl auf der Stelle eliminiert wird, aber er hat überlebt. Ich glaube, sein Werk musste entstehen und etwas, was beschützt ist, geht nicht unter.