

VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN



ACHTE AUF DEINE GEDANKEN ... Psychohygiene nach Viktor E. Frankl (1905 – 1997)



Festschrift anlässlich des 20. Todestages
des Begründers der Logotherapie und Existenzanalyse

von Mag. Elisabeth Gruber
September 2017

INHALT

Dr. Peter Stippl

VORWORT

Seite 3

Mag. Elisabeth Gruber

ACHTE AUF DEINE GEDANKEN ...

Psychohygiene nach Viktor E. Frankl (1905 – 1997)

Seite 5

Univ.Prof. DDr. Viktor E. Frankl

DER MENSCH ALS WESEN, DAS IMMER ENTSCHIEDET

Textauszug aus „Es kommt der Tag, da bist du frei“

Seite 22

DAS WELTWEIT 1. VIKTOR FRANKL MUSEUM WIEN

Veranstaltungen im Museum für Sinn- und Existenzfragen

Seite 26

AUS UNSEREM MUSEUMS-GÄSTEBUCH

Seite 27

SERVICE

Seite 28

Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich: Vorstand VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN, Mariannengasse 1/13 & 15, 1090 Wien | Cover
© Imagno/Viktor Frankl Institut | Das Fotomaterial wurde dankenswerter Weise von den AutorInnen & Pepe Train Art
zur Verfügung gestellt | Grafik: Florian Kilzer, BEd | Redaktion: Mag. Gerhard Breitwieser (Stand: August 2017)

VORWORT

Meine Gründe zu Dankbarkeit und Wertschätzung für Herrn Professor Viktor Frankl: Meine erste Begegnung mit Herrn Professor Frankl war ganz abseits von Psychotherapie. Ich war als 17jähriger ambitionierter und ehrgeiziger Wiener Bergsteiger und Kletterer Mitglied des Österreichischen Bergrettungsdienstes geworden und bei den dazugehörigen Kursen war mein Ausbildungsleiter Herr Ignaz Gruber, Bergführer aus Reichenau an der Rax. Ignaz (Naz) ermahnte uns „junge Wilde“, da wir oft unter uns einen „rauen Spruch“ führten, besonders höflich zu sein, wenn wir ihn mit einem Stammgast treffen, denn, das ist „ein berühmter Herr Professor aus Wien“!

Tatsächlich hab ich Naz mit Herrn Professor Frankl mehrmals auf der Rax getroffen und freundliche Worte mit dem Herrn Professor (der mich mit seiner Person ebenso wie mit seinen Touren beeindruckt hat) gewechselt. Ich habe zu dieser Zeit viel gelesen, Politisches, Psychologisch/Philosophisches und als ich unter einem Buchtitel Viktor Frankl als Autor sah, hab ich das Buch zuerst mal primär deswegen gelesen, da mich interessierte, was der freundliche, bergsteigende Herr zu sagen hatte. Es war eines der bekanntesten Werke von Frankl „...trotzdem Ja zum Leben sagen“. Ich war erschüttert, beeindruckt und betroffen von den in diesem Buch geschilderten Erlebnissen, aber auch von den Reaktion und Schlussfolgerungen Frankls darauf. Als ich später, 1994 (als „Spätberufener Psychotherapeut“) meine Psychotherapieausbildung (Psychodrama) abschloss und meine ersten PatientInnen behandelte, war ich bei einigen mit ähnlichen Themen konfrontiert. Diese PatientInnen litten unter „Perspektivlosigkeit“.

Einer wollte mit 68 noch nicht in Pension gehen – „Was mach ich denn dann zu Hause?...“, ein anderer war depressiv weil „Mein Beruf gibt mir nichts mehr, außer dem guten Gehalt, aber ich halte meine Kunden schon nicht mehr aus...“ und ein dritter: der abwechslungslose tägliche Trott, ins Büro, Heim zu den Kindern – das soll alles gewesen sein? Ich erinnerte mich an das Buch von Viktor Frankl, begann weitere Werke von ihm zu lesen und habe so für die aktuellen Problemstellungen wertvolle und nützliche Hilfe erfahren.

Von meinem Vater inspiriert, war ich immer ehrenamtlich tätig. Als junger Mann bei der Bergrettung, später Feuerwehr und Rotes Kreuz. Das Ehrenamt gab mir Sinn, Auftrag und Herausforderung im Leben. Meine PatientInnen von damals habe ich ebenso wie heute immer in diese Richtung unterstützt, wenn sie begonnen haben, Lösungsansätze hin zum Lebenssinn anzudenken. Ich habe Supervision durch Literaturstudium und die aufgezeichneten Vorträge von Herrn Professor Frankl bekommen. Durch die Selbsterfahrung meines Lebens, die ich nach Professor Frankl besser verstehen und als geistige (noetische) Dimension meines Lebens einordnen konnte, war ich klarer und überzeugender in der Lage, meinen PatientInnen in diesen entscheidenden Herausforderungen ihres Lebens begleitend zu helfen.

Gerade die Fragen, die Professor Viktor Frankl stellte und in oft genialer metaphorischer Weise beantwortete, sind es, die viele Menschen heute quälen. Auf der (oft unbewussten) Suche nach Sinn, finden wir in Professor Frankl den Leuchtturm und in dem nach ihm benannten Museum den Hafen, nach dem wir, ohne es zu wissen, schon immer Ausschau gehalten haben.

Hochachtungsvoll und dankbar im September 2017.



Dr. Peter Stippl

Präsident des ÖBVP (Österreichischer
Bundesverband für Psychotherapie)

ACHTE AUF DEINE GEDANKEN ...

Psychohygiene nach Viktor E. Frankl (1905 – 1997)

Viktor E. Frankl war Arzt (Neurologie und Psychiatrie) und Philosoph. Naturwissenschaftliches Wissen und uralte Menschheitsweisheit bilden die Grundlage seines Denkens.

Frankl als konsequenter Zu-Ende-Denker:

„Menschsein bedeutet Bewusstsein und Verantwortlichkeit.“ (Viktor E. Frankl, Ärztliche Seelsorge)

Schutz vor Krisen

Frankl plädiert dafür, sich präventiv mit Lebensfragen bewusst auseinander zu setzen und betont die psychohygienische Bedeutung einer Aufgabe, die der Mensch als je seine persönliche erkannt hat. Er zeigt auf, wie der Mensch sich durch einen sinnorientierten Lebensstil vor seelischen Krisen schützen kann.

Psychohygiene ist kein Selbstzweck!

„Der Sinn des Lebens ist nicht der, dass man nicht krank wird. Nur und erst wenn das Leben einen Sinn hat, hat es einen Sinn, sich vor Krankheiten zu bewahren, sie behandeln zu lassen, sie zu überwinden.“ (Elisabeth Lukas, Psychologische Seelsorge)

Die Psychohygienelehre geht der Frage nach, was Menschen instand setzt, mit den Problemen ihres Lebens fertig zu werden - und zwar komme, was wolle.

Psychohygiene

„Dem Nihilismus eine klare Absage zu erteilen, die unzerstörbare Würde des Menschen, den Aufgabencharakter und unabdingbaren Sinn des Lebens aufzuzeigen, ist eine präventive Maßnahme für die Psychohygiene unserer Gesellschaft.“ (Viktor E. Frankl)

<p style="text-align: center;">klare Absage an den NIHILISMUS</p>	<p style="text-align: center;">MENSCH: unzerstörbare Würde</p> <p style="text-align: center;">LEBEN: Aufgabencharakter und unabdingbarer Sinn</p>
---	---

„Als ich 1944 aus dem Lager Theresienstadt ins Lager Auschwitz transportiert wurde, war meine Überlebenserwartung – wie jüngst veröffentlichte Studien nachwiesen – bloß 1:29. Ich musste das irgendwie gespürt haben. Was läge näher, als sobald wie möglich „in den Draht zu laufen“, will heißen, auf die ortsübliche Art und Weise Selbstmord zu begehen, indem man die elektrisch geladene Stacheldrahtumzäunung des Lagers berührte.

Da kam mir ein Gedanke: Wer in aller Welt kann mir garantieren, dass ich mit dem Leben nicht davonkomme? Das kann wohl niemand. Aber solange dem so ist, trage ich die Verantwortung dafür, so zu tun, als ob mein Überleben garantiert wäre. Und diese Verantwortung trage ich vor denen, die vielleicht auf meine Rückkehr warten und denen ich es schulde, dass ich alles daran setze, zu erfüllen, was sie erhofften. Nur dass sich dann herausgestellt hat, dass – als ich nach Wien zurückkam – von meiner Familie niemand mehr da war.

Da kam mir das Bewusstsein, dass – wenn schon nicht jemand, so doch – etwas auf mich wartete: In Auschwitz war ich um das druckreife Manuskript meines ersten Buches gekommen, nachdem ich gehofft hatte, wenigstens dieses „Geisteskind“ würde mich überleben. Und das war es: Ein Warum zu überleben! Nun galt es, das Manuskript zu rekonstruieren. Ich stürzte mich in meine Arbeit. Es wurde meine Habilitationsschrift.“ (Viktor E. Frankl)

I. DIE MACHT DER GEDANKEN

Achte auf deine Gedanken

„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.

Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.

Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.“ (Menschheitsweisheit)

Gedanken und Worte haben ihre Wirkung

„Wir Ärzte erleben das ja täglich und stündlich, sprechstündlich. So etwa, wenn wir einem Patienten den Blutdruck messen und feststellen, dass dieser 160 beträgt. Fragt uns der Patient nach der Höhe des Blutdrucks, und wir sagen ihm „160“, dann haben wir ihm schon längst nicht mehr die Wahrheit gesagt, denn der Patient regt sich daraufhin auf und hat sogleich einen Blutdruck von 180. Sagen wir ihm hingegen, der Blutdruck sei praktisch normal, dann haben wir den Patienten nicht angelogen, sondern erleichtert aufatmend wird er uns gestehen, er hätte sich vor einem Schlaganfall gefürchtet, aber anscheinend sei diese seine Furcht grundlos gewesen, und wenn wir jetzt den Blutdruck nachmessen, können wir feststellen, dass er inzwischen auch wirklich auf einen normalen Wert heruntergesunken ist.“ (Viktor E. Frankl)

Leitgedanke Frankls

„Ich wollte ein Mensch bleiben – trotz Allem und bei Allem.“ (Viktor E. Frankl)

Sich seiner Menschlichkeit behaupten

„Fast weinend vor Schmerzen in den wunden Füßen, die in offenen Schuhen staken, im grimmigen Frost und eisigen Gegenwind, humpelte ich in langer Kolonne die paar Kilometer vom Lager zum Arbeitsplatz. Mein Geist beschäftigte sich unablässig mit den tausendfältigen kleinen Problemen unseres armseligen Lagerlebens: Was wird es heute Abend zu essen geben? Soll ich die Scheibe Wurst, die es vielleicht als Zubeße geben wird, nicht lieber für ein Stück Brot ein tauschen? Soll ich die letzte Zigarette, die mir von der ‚Prämie‘ vor vierzehn Tagen verblieben ist, gegen eine Schüssel Suppe einhandeln? Wie komme ich zu einem Stück Draht, um den gebrochenen zu ersetzen, der mir als Schuhriemensersatz dient? Werde ich jetzt an der Baustelle rechtzeitig den Anschluss an die gewohnte Arbeitsgruppe finden oder aber in eine andere, zu irgendeinem wüsten und prügelnden Vorarbeiter verschlagen werden? Und was könnte ich unternehmen, um mich mit einem bestimmten Capo gut zu stellen, der mir zur Verwirklichung eines unwahrscheinlichen Glücks verhelfen könnte, nämlich – als Lagerarbeiter im Lager selbst verwendet zu werden und nicht mehr diesen furchtbaren täglichen Marsch mitmachen zu müssen? Schon ekelt mich dieser grausame Zwang an, unter dem all mein Denken sich täglich und stündlich nur mit solchen Fragen ablagen muss. Da gebrauche ich einen Trick: Plötzlich sehe ich mich selber in einem hell erleuchteten, schönen und warmen, großen Vortragssaal am Rednerpult stehen, vor mir ein interessiert lauschendes Publikum in gemütlichen Polstersitzen – und ich spreche; spreche und halte einen Vortrag über die Psychologie des Konzentrationslagers!

Und all das, was mich so quält und bedrückt, all das wird objektiviert und von einer höheren Warte der Wissenschaftlichkeit aus gesehen und geschildert... Und mit diesem Trick gelingt es mir, mich irgendwie über die Situation, über die Gegenwart und über ihr Leid zu stellen, und sie so zu schauen, als ob sie schon Vergangenheit darstellte und ich selbst, mitsamt all meinem Leiden, Objekt einer interessanten psychologisch-wissenschaftlichen Untersuchung wäre, die ich selber vornehme. Wie sagt doch Spinoza: Eine Gemütsregung, die ein Leiden ist, hört auf, ein Leiden zu sein, sobald wir uns von ihr eine klare und deutliche Vorstellung bilden.“ (Viktor E. Frankl, ...trotzdem Ja zum Leben sagen)

Willensstärke

„Ursprüngliche Willensschwäche gibt es wohl nicht; die Stärke des Willens ist nichts Statisches, nichts ein für alle Mal Gegebenes, sondern jeweils gleichsam die Funktion von: klarer Zielerkenntnis, ehrlichem Entschluss und einem gewissen Training.“ (Viktor E. Frankl, Ärztliche Seelsorge)

„Niemand hat das Recht, sich auf seine eigene Unzulänglichkeit zu berufen, also die inneren Möglichkeiten seiner selbst gering zu erachten.“ (Viktor E. Frankl)

I. DIE MACHT DER GEDANKEN

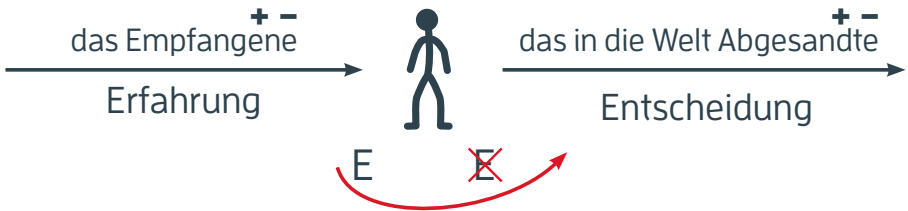
- Unsere Gedanken werden zu unserem Schicksal.
- Gedanken und Worte haben Wirkungen.
- Entscheidung für einen Leitgedanken
- Willensschwäche ist Ausrede.

2. UNBEWUSSTE REAKTIONSMUSTER

Reaktionsmuster im Tierreich



Reaktionsmuster beim Menschen



Sündenbock-Phänomen

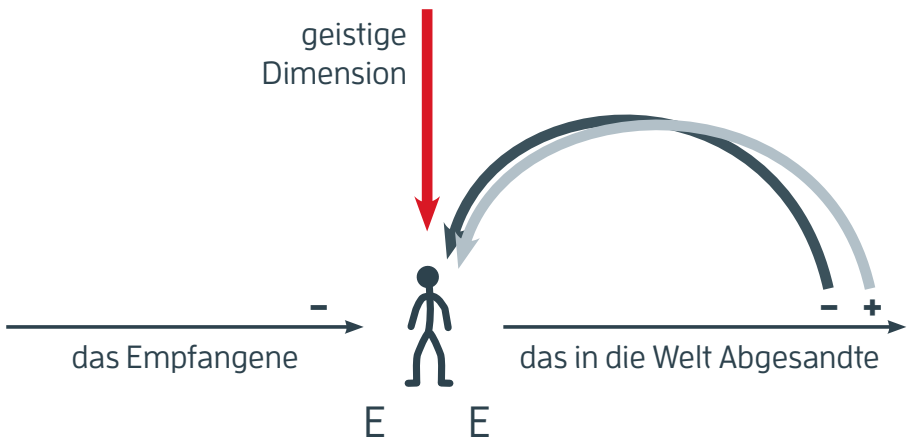
„Nicht die Dinge beunruhigen die Menschen, sondern ihre Meinung über die Dinge. Wenn wir also auf Schwierigkeiten stoßen, in Unruhe und Kummernis geraten, dann wollen wir die Schuld niemals auf einen anderen schieben, sondern nur auf uns selbst, das heißt, auf unsere Meinung von den Dingen.“ (Epiktet)

2. UNBEWUSSTE REAKTIONSMUSTER

- Der Mensch ist abhängig vom Schicksal:
 - zufälliges Produkt seiner Gene
 - Spielball seiner Triebe
 - Produkt seiner Erziehung
- Der Mensch sucht nach Lösungen: Sündenbock

3. DIE MACHT DER ENTSCHEIDUNG

ICH entscheide MICH



Jeder Mensch hat daher ein doppeltes Motiv, sich sinnvoll – pro Leben – einzubringen, weil,

1. durch ihn Sinnvolles oder Sinnwidriges in die Welt kommt, weil er Liebe vermehrend oder Leid vermehrend agieren kann - pro Leben oder kontra Leben
2. er sich gleichzeitig selbst gestaltet, damit seine positive oder negative Identität prägt und so sein eigenes Denkmal setzt.

- Wenn ich einen Menschen betrüge, werde ich zu einem Betrüger.
- Wenn ich verzeihe, bin ich ein verzeihender Mensch.
- Wenn ich liebe, bin ich ein liebender Mensch.
- Wenn ich stehle, präge ich mich zum Dieb.
- Wenn ich hasse, präge ich mich zu einer gehässigen Frau, einem gehässigen Mann.
- Mit jeder einzelnen Entscheidung forme ich mich und mein Sein.

Manche Menschen fragen:

- Wofür soll ich sinnvoll handeln?
- Wofür positiv senden, wenn ein Minus mich trifft?
- Was hab' ich davon? Was bringt es mir?
- Wofür sende ich positiv, wenn mich ein Negativpfeil trifft?
- Habe ich nicht das Recht, gleiches mit gleichem zu vergelten?
- Muss ich mir dann alles gefallen lassen?

Mögliche Antworten aus der Logopädagogik:

- Das, was von dir ausgeht, spricht über dich. Du bist immer Vorbild.
- Du gestaltest deine Persönlichkeit mit jeder Entscheidung, die du triffst.
- Du hast einen ererbten Charakter, bist aber dadurch nicht festgelegt.
- Du bist frei, zu deiner Lage und deinen Anlagen Stellung zu nehmen.
- Du trägst für jede Handlung und Entscheidung die persönliche Verantwortung.
- Du beeinflusst dein Umfeld, deine Mitmenschen durch deine positiven oder negativen Entscheidungen mit und dadurch auch dich selbst.



Quelle:

*Johanna Schechner & Heidemarie Zürner:
Krisen bewältigen – Viktor E. Frankls 10 Thesen in der
Praxis, 2. Auflage, Braunmüller Verlag, 2015*

„Menschliches Verhalten wird nicht von Bedingungen diktiert, die der Mensch antrifft, sondern von Entscheidungen, die er selber trifft.“ (Viktor E. Frankl)

3. DIE MACHT DER ENTSCHEIDUNG

„Was aber ist der Mensch? Er ist das Wesen, das immer - entscheidet. Und er entscheidet immer wieder, was er ist, was er im nächsten Augenblick sein wird.“

(Viktor E. Frankl, Es kommt der Tag, da bist du frei)

4. PSYCHOHYGIENE NACH VIKTOR FRANKL

Rehumanisierung des Menschenbildes

1938: „Wo ist jene Theorie, die über den Bereich des Psychischen hinauslangend die gesamte menschliche Existenz in all ihrer TIEFE UND HÖHE berücksichtigt?“

(Viktor E. Frankl, Frühe Schriften)

I. Dimension: körperliche (somatische) Dimension

- organisches Zellgeschehen
- biologisch-physiologische Körperfunktionen
- chemische und physikalische Prozesse

2. Dimension: psychische Dimension

- Emotionen: Gestimmtheit, (Trieb-)Gefühle, Begierden, Instinkte, Affekte
- Kognitionen: intellektuelle Begabungen, Verhaltensmuster, soziale Prägnungen

„Jeder ist ein Genie. Aber wenn du einen Fisch danach beurteilst, ob er auf einen Baum klettern kann, wird er sein ganzes Leben glauben, dass er dumm ist.“ (Albert Einstein)

Anlagen sind bloße Möglichkeiten

„Alle Anlagen sind schicksalhaft und entziehen sich als solche von vornherein der Freiheit und Verantwortlichkeit; aber an sich sind sie durchaus noch wertneutral oder ambivalent. Sie sind bloße Möglichkeiten – deren Verwirklichung erst durch eine Art personaler Entscheidung erfolgt. Und erst diese Verwirklichung der inneren Möglichkeiten im und durch das Individuum macht aus den ursprünglich und eigentlich wertneutralen Dispositionen einen Wert oder einen Unwert, eine Tugend oder ein Laster.“ (Viktor E. Frankl)

Unvollkommenheit des Menschen als eigentlicher Wesenszug

„Wären alle Menschen vollkommen, dann wären alle einander gleich, jeder einzelne durch jeden beliebigen Vertreter also ersetzlich. Gerade aus der Unvollkommenheit des Menschen folgt aber die Unentbehrlichkeit und Unaustauschbarkeit jedes Einzelnen; denn der Einzelne ist zwar unvollkommen, aber jeder ist es in seiner Art. Der einzelne ist nicht allseitig, dafür einseitig und dadurch einzigartig.“



Einzigartigkeit und Einmaligkeit sind für den Sinn menschlichen Lebens konstitutiv. Aus der Konkretheit von Person und Situation erwächst die Verantwortlichkeit des Menschen. In diesen beiden Wesensmomenten seiner Existenz manifestiert sich aber zugleich die Endlichkeit des Menschen.“ (Viktor E. Frankl)

3. Dimension: geistige (noetische) Dimension

„Die dritte, geistige, spezifisch humane Dimension ist nicht messbar, nicht sichtbar, nicht greifbar, nicht lokalisierbar. Sie ist der Ausweis menschlichen Seins, ein spezifisch menschliches Phänomen. Sie ist keine körperliche Bewegung oder eine Denkbewegung in räumlich-zeitlichem Sinn, sondern eine metaphysische „Bewegung“ im Sein, die den Menschen auszeichnet. Sie ist reine Dynamis.“

(Johanna Schechner & Heidemarie Zürner, Krisen bewältigen – Viktor E. Frankls 10 Thesen in der Praxis)

Sich erheben können

„Mit dem Tier teilt der Mensch die biologische und die psychologische Dimension. Mag sein Tiersein auch noch so sehr von seinem Menschsein her dimensional überhöht und geprägt sein, irgendwie hört der Mensch nicht auf, auch ein Tier zu sein. Ein Flugzeug hört nicht auf, genauso wie ein Auto auf dem Flughafengelände, also in der Ebene umherfahren zu können; aber als ein wirkliches Flugzeug wird es sich erst dann erweisen, wenn es sich in die Lüfte, also in den dreidimensionalen Raum erhebt. Genauso ist der Mensch auch ein Tier, aber er ist auch unendlich mehr als ein Tier, und zwar um nicht weniger als eine ganze Dimension, nämlich die Dimension der Freiheit.“ (Viktor E. Frankl, Ärztliche Seelsorge)

Trotzmacht des Geistes

„Zu dem, worin ich existiere, worüber hinaus ich aber auch gleichzeitig existiere, gehören nun alle äußeren Umstände ebenso wie alle inneren Zustände meines Daseins, gehört demnach insbesondere auch jede psychische Zuständigkeit: auch aus ihr kann ich mich grundsätzlich heraushalten, und zwar...kraft jener Trotzmacht des Geistes, die den Menschen instand setzt, leiblich – seelischen Zuständen und gesellschaftlichen Umständen zum Trotz in seiner Menschlichkeit sich zu behaupten.“ (Viktor E. Frankl, Logotherapie und Existenzanalyse)

Menschheitsweisheit

„Als Naturwesen bleibt der Mensch an den Körper gebunden, als Geistwesen aber hat er Flügel.“ (Platon)

Geistige Dimension

SELBST-DISTANZIERUNG	SELBST-TRANSZENDENZ
Wahl der EINSTELLUNG zu Körper und Psyche	WILLE zum SINN durch WERTE-Verwirklichung
heroisch humorvoll	WILLE zum ÜBER-SINN

Selbst-Distanzierung

„Der Mensch kann von sich abrücken, er kann sich gegenübertreten, ja er kann sich sogar entgegentreten, wenn es notwendig ist, und dieses Sich-selbst-Gegenüber-treten muss keineswegs immer nur in heroischer Weise erfolgen, sondern es kann auch in einer humorvoller Weise zustande kommen.“ (Viktor E. Frankl, Im Anfang war der Sinn)

– Heroische Selbst-Distanzierung

„Ihr könnt mir alles antun, aber ihr habt nicht in der Hand, wie ich darauf reagiere.“ (Viktor E. Frankl)

– Humorvolle Selbst-Distanzierung

„Ich muss mir doch von mir selbst wirklich nicht alles gefallen lassen!“
(Viktor E. Frankl)

„Wer ist stärker: Ich oder ich?“ (Viktor E. Frankl zitiert J. Nestroy)

Selbst-Transzendenz

„Ganz Mensch ist der Mensch eigentlich nur dort, wo er ganz aufgeht in einer Sache, ganz hingegeben ist an eine andere Person. Und *ganz er selbst* wird er, wo er sich selbst – übersieht und vergisst.“ (Viktor E. Frankl, Ärztliche Seelsorge)

Wille zum Sinn durch Werte-Verwirklichung



Gutsein für etwas, für eine Aufgabe
Dasein für jemanden, für eine Person

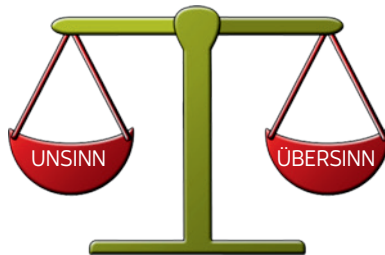
„Es gibt drei Hauptstraßen, auf denen sich Sinn finden lässt: Zunächst einmal kann mein Leben dadurch sinnvoll werden, dass ich eine Tat setze, dass ich ein Werk schaffe.“ (Viktor E. Frankl, Die Sinnfrage in der Psychotherapie)

„Es gibt aber nicht nur Werte, die sich durch ein Schaffen verwirklichen lassen; außer diesen – wir möchten sie nennen: „schöpferischen“ – Werten gibt es auch solche, die im Erleben verwirklicht werden, „Erlebniswerte“. Im Aufnehmen der Welt, zum Beispiel in der Hingabe an die Schönheit von Natur oder Kunst, werden sie realisiert. Die Sinnfülle, die auch sie dem Menschenleben geben können, darf nicht unterschätzt werden.“ (Viktor E. Frankl, Ärztliche Seelsorge)

„Es gibt nämlich eine weitere Hauptgruppe von Werten, deren Verwirklichung eben darin gelegen ist, wie der Mensch zu einer Einschränkung seines Lebens sich einstellt. Eben in seinem Sichverhalten zu dieser Einengung seiner Möglichkeiten eröffnet sich ein neues, eigenes Reich von Werten, die sicherlich sogar zu den höchsten gehören. ...“

Diese Werte wollen wir Einstellungswerte nennen. Denn wie der Mensch sich zu einem unabänderlichen Schicksal einstellt, darauf kommt es hier an. Die Möglichkeit, derartige Einstellungswerte zu verwirklichen, ergibt sich also immer dann, wenn sich ein Mensch einem Schicksal gegenüber gestellt findet, demgegenüber es sich nur darum handeln kann, dass er es auf sich nimmt, dass er es trägt.“ (Viktor E Frankl, Ärztliche Seelsorge)

Wille zum Über-Sinn



„...lautet die Frage: „Ist das Sein ein einziger großer Unsinn oder ein einziger großer Übersinn?“ Allein, diese Frage kann von der Naturwissenschaft her nicht beantwortet werden. Sie ist überhaupt nicht beantwortbar, dieses Problem ist überhaupt nicht lösbar – sondern es muss entschieden werden. Alles Sein ist zweideutig: beide Deutungen – sowohl die Deutung „Unsinn“ als auch die Deutung „Übersinn“ – sind möglich. Beides ist denkbar: sowohl dass das Sein ein totaler Unsinn sei, als auch dass es ein totaler Übersinn sei. ... Beide Deutungen sind logisch gleichberechtigt. Logisch spricht ebenso viel für wie gegen die eine beziehungsweise andere Deutung.

Die Gleichberechtigung beider Antworten: der Antwort „absoluter Unsinn“ ebenso wie der Antwort „absoluter Übersinn“ – macht die Verantwortung des Antwortenden aus. Er wird nicht nur vor eine Frage gestellt – nein: der Gefragte wird vor eine Entscheidung gestellt, und zwar eine existenzielle, aber nicht eine intellektuelle Entscheidung. ... Gründe und Gegengründe halten einander die Waage; aber in die Waagschale wirft der Entscheidende das Gewicht seines Seins.

Nicht das Wissen entscheidet diese Entscheidung, sondern der Glaube...“ (Viktor E. Frankl, Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn)

4. PSYCHOHYGIENE NACH VIKTOR FRANKL



Menschen so nehmen,
wie sie sind



Menschen so nehmen,
wie sie sein können

„Wenn wir die Menschen so nehmen, wie sie sind, dann machen wir sie schlechter, wenn wir sie aber so nehmen, wie sie sein sollen, dann machen wir sie zu dem, was sie sein können.“ (Johann Wolfgang von Goethe, zitiert von Viktor E. Frankl, Logotherapie und Existenzanalyse)

Ad memoriam

Was ich bin, bin ich als geistige Person.



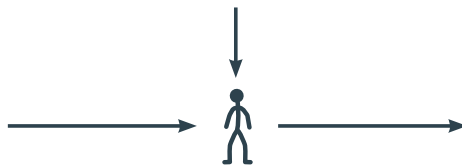
Was ich von der Welt empfangen kann, kann ich nicht bestimmen.



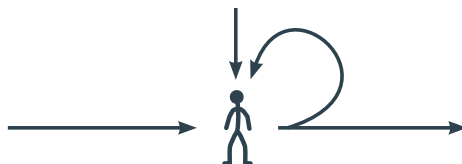
Als geistige Person bin ich aber mehr als bloß ein Empfänger von Welt.



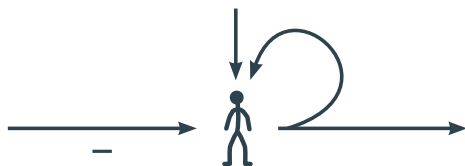
Ich bin auch ein Absender, und was ich in die Welt sende, das kann ich bestimmen.



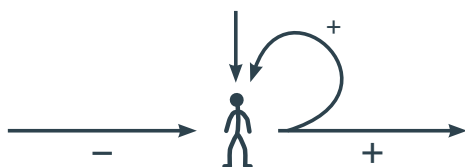
Was ich in die Welt absende, bestimmt auch etwas über mich.



Ein Negatives, das ich empfangen kann, kann schmerzhaft sein.



Aber ein Positives, das ich aussende, erhält mich im Schmerz noch heil.



(Elisabeth Lukas, Spannendes Leben)



Mag. Elisabeth Gruber

Vorständin des VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN, Logopädagogin und Lehrreferentin, Vortragende an Pädagogischen Hochschulen, Leitung Impuls-Abende, Vortragende des VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN sowie Referentin der Impuls-Abende basic und der VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN SchülerInnen- & Erwachsenen-Workshops.

DER MENSCH ALS WESEN, DAS IMMER ENTSCHEIDET

Textauszug aus „Es kommt der Tag, da bist du frei“

Der Beginn der Neuzeit brachte die Geburt der Naturwissenschaft sowie ihrer Anwendung, der Technik, mit sich. Im 19. Jahrhundert kam es sodann zu deren Reife. Das Erbe des 19. Jahrhunderts haben wir antreten müssen: die ausgereifte Naturwissenschaft hatte zum Naturalismus geführt, und die Technik zu einer utilitaristischen Einstellung. Beides war den Menschen in Fleisch und Blut übergegangen, anezogen und angezchtet worden, zur Selbstverständlichkeiten geworden – einer Selbstverständlichkeit zugleich, die das Selbst-Verständnis des Menschen und dessen Weltverständnis erheblich erschweren musste. Begreift sich doch der Mensch nur mehr als Naturwesen – entsprechend der naturalistischen Einstellung – und begreift er doch die Welt nunmehr nur noch als bloßes Mittel zum Zweck – entsprechend der technisch-utilitaristischen Einstellung. So unterwirft er sich die Welt durch die Technik: gleichzeitig jedoch, während die Welt ihm ein „Unterwurf“ wird, wird er selbst, wird der Mensch sich selbst zum „Gegenwurf“: zum Objekt! So kommt es denn zur Paradoxie, dass der Mensch, indem er sich „naturalisiert“, sich de-naturiert; dass er also, indem er sich als reines Naturwesen versteht, an seiner eigentlichen Natur, seinem eigenen Wesen, vorbeisieht. Während, auf der anderen Seite, durch die Degradierung der Welt zum bloßen – technischen – Mittel der Mensch schließlich den möglichen und nötigen Endzweck übersieht. Wen wundert es da, wenn es nun, in unserem Jahrhundert, zu einer großen Wende kommt: zu einer Besinnung auf das Unmittelbare! Und dies notwendigerweise im doppelten Sinne: eine Selbstbesinnung auf das eigene Sein (die Reaktion auf das verloren gegangene Bewusstsein seines Wesens) sowie einer Rückbesinnung auf den eigentlichen Sinn (die Reaktion auf das verloren gegangene Bewusstsein des Endzwecks aller Technik). Was ist dies aber anderes als die existenziellen Fragen? Denn was jetzt infrage steht, ist das Sein und der Sinn.

Die existenzielle Frage in ihrer „modernen“ Form – also das „Problem des modernen Menschen“ – wurde erstmalig aufgeworfen von Kierkegaard. Was er, im 19. Jahrhundert, gefordert hatte, wurde im 20. ermöglicht und verwirklicht: Bergsons Lebensphilosophie und die Phänomenologie Husserls und seines Schülers Scheler haben die Vorarbeit geleistet und so die zeitgenössische Existenzphilosophie ermöglicht.

Nach dem Ersten Weltkrieg wurde sie durch Heidegger und Jaspers verwirklicht. Dem Zweiten Weltkrieg blieb es vorbehalten, ihre Verbreitung zu fördern, ihre Fragestellung zu aktualisieren und, darüber hinaus, sie extrem zu radikalisieren. Fragen wir uns aber nach dem Grund hierfür, dann haben wir uns zu vergegenwärtigen, dass dieser Zweite Weltkrieg von vornherein mehr bedeutete als das bloße Fronterlebnis: er brachte für das „Hinterland“ (das es nun nicht mehr gab) das Erlebnis des Bombenkellers und das Erlebnis des Konzentrationslagers. Längst schon war man weit entfernt davon, der kantischen Forderung getreu zu sein: das jedes Ding wohl seinen Wert, allein der Mensch seine Würde habe. Lag es doch im Wesen des kapitalistischen Wirtschaftssystems, dass es den Menschen, den Arbeiter, insofern degradierte, als es aus ihm kaum mehr als einen Maschinenbestandteil im Produktionsprozess machte. Das war aber noch lange nicht der Triumph jenes technischen Utilitarismus, von dem vorher die Rede war. Denn vorläufig war nur die Arbeit des Menschen zum bloßen Mittel geworden. Der Krieg jedoch machte sein ganzes Leben zu einem solchen Mittel, der Krieg degradierte den Menschen sonach um ein Weiteres – er machte ihn zum Kanonenfutter. Vollends erreichte den Gipfel dieses fortschreitenden Degradierungsprozesses schließlich das Konzentrationslager. Denn hier war nicht mehr bloß die Arbeitskraft oder das Leben selbst – hier war mehr zum Mittel geworden: noch das Sterben. Denn in den Lagern war der Mensch ein Versuchskaninchen. – In diesem Degradierungsprozess wird somit ein Fortschritt offenbar. Eben ein technischer Fortschritt. Wie es denn überhaupt fraglich ist, ob es einen anderen Fortschritt gibt. Und ob nicht aller Fortschritt nur ein technischer ist und uns nur deshalb als Fortschritt schlechthin imponieren kann, weil wir eben in einem Zeitalter der Technik leben.

Was bedeutet nun die existenzielle Fragestellung? Mit der existenziellen Frage stellt der Fragende sich selbst infrage – die existenzielle Fragestellung ist die In-Frage-Stellung des Menschen. Inwiefern können wir nun behaupten, dass sie in der letzten Zeit weiter vorangetrieben wurde denn je? Nun, in dieser Zeit war eben schlechterdings alles fragwürdig geworden: Geld – Macht – Ruhm – Glück – all dies war weggeschmolzen vom Menschen. Aber in einem damit war der Mensch selber eingeschmolzen, verbrannt vom Schmerz und durchglüht vom Leid; eingeschmolzen auf sein – Sein. Was alles weggeschmolzen war, war das Haben: Geld hat man, Macht hat man, Ruhm hat man, Glück hat man; aber ein Mensch ist man. Was also blieb, war der Mensch selbst – das, was an Menschlichem an ihm ist. So führte diese Zeit zu einer Bloßlegung des Menschlichen. Im Hexenkessel der Kesselschlachten, in den Luftschutzbunkern und in den Konzentrationslagern erfuhr der Mensch die Wahrheit: entscheidend in allem und jedem ist der Mensch. Was aber ist der Mensch? Er ist das Wesen, das immer – entscheidet. Und er entscheidet immer wieder, was er ist, was er im nächsten Augenblick sein wird. In ihm sind die Möglichkeiten zum Engel und zum Teufel. Denn der Mensch, wie wir ihn kennengelernt haben – und wir haben ihn kennengelernt wie vielleicht keine Generationen zuvor –, der Mensch ist das Wesen, das die Gaskammern erfunden hat; aber er ist zugleich das Wesen, das in diese Gaskammern gegangen ist, aufrecht und mit der Marseillaise oder mit einem Gebet auf den Lippen.“



Quelle:

Viktor E Frankl: Es kommt der Tag, da bist du frei. Unveröffentlichte Briefe, Texte und Reden. Die Existenzanalyse und die Probleme der Zeit, 28. Dezember 1946, Kösel-Verlag, München, 2015, Seite 168-171

DAS WELTWEIT 1. VIKTOR FRANKL MUSEUM WIEN

Veranstaltungen im Museum für Sinn- und Existenzfragen

„Das Viktor Frankl Museum ist kein Museum im klassischen Sinn. Es besteht aus Erlebnisräumen, die ermöglichen Frankls Persönlichkeit nahe zu kommen und vor allem seine Therapieansätze im Selbstversuch zu erproben.“

(ORF Zeit im Bild)

Tipp: „SINN (ER)LEBEN“

Museums-Führungen durch logopädagogisch geschulte MitarbeiterInnen

Entdecken Sie spielerisch in Theorie und Praxis die (Aus)Wirkungen der Sinn-Lehre und finden Sie heraus, wie Sinn in Ihrem eigenen Leben ermöglicht werden kann.

Museumsführungen können nur außerhalb der regulären Museums-Öffnungszeiten (Mo. 13 – 18, Fr. 13 – 18 sowie Sa. 11 – 18) angeboten werden.

Anmeldung unter: office@franklzentrum.org oder +43 (0)699 1096 1068

Kosten auf Anfrage oder unter www.franklzentrum.org

SPEZIAL-FÜHRUNGEN ZU SPEZIFISCHEN THEMEN

Im Zwei-Monats-Rhythmus werden im VIKTOR FRANKL MUSEUM WIEN Spezial-Führungen durch das Museum angeboten (Dauer: 60 Minuten). Wobei jeweils ein eigenes, zentrales Thema aus der Lehre Viktor E. Frankls im Vordergrund steht:

Samstag, 14. Oktober 09.45: Viktor Frankl und der Mensch

Samstag, 2. Dezember 09.45: Viktor Frankl und die Liebe

Anmeldung unter office@franklzentrum.org oder Tel.: +43 (0)699 1096 1068

AUS UNSEREM MUSEUMS-GÄSTEBUCH

„Der Besuch im Museum kam genau zum richtigen Zeitpunkt. Gerade in schweren Zeiten hilft das Wissen und das Werk Frankls, die Hoffnung und das Vertrauen in den Sinn des Leben nie zu verlieren.“

„Ich bin berührt von diesen Gedanken. Viktor Frankl hat mit mich in vielem dazu gebracht, mein Leben neu zu sehen und zu leben. Danke für diesen schönen Ort.“

„Welch ein wunderbarer Ort, um inne zu halten und sich den wirklich wichtigen Fragen des Lebens zu widmen.“

„Das Ge-soll-te im Menschen entdecken. Ein bewundernswerter Mensch & Lehrer und ein erfüllter Ort, seine Lehre weiterzugeben.“

„Das Frankl-Museum ist ein anregender Ort der Ermutigung. Wunderbar, dass Viktor Frankls Gedanken und Erkenntnisse so fassbar und nachhaltig präsentiert werden. Die Form wird den wertvollen Inhalten auf überzeugende Weise gerecht. So nehme ich heute viele Impulse mit – und werde wiederkommen, um sie zu vertiefen.“

„Was für ein großes Glück und was für eine tolle Lebenserfahrung, Viktor Frankl und seiner Logotherapie begegnet zu sein.“

„Hier ist mehr als ein Museum! Es ist ein Ort der Kraft, der Liebe, der Gegenwärtigkeit, Mut machend und voll Trost! Eben voll SINN. Danke für die liebevolle Gestaltung, ich wünsche noch vielen Menschen die Möglichkeit, diesen großartigen Menschen so lebendig und präsent zu erfahren...“

VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN

Mariannengasse I/Top 13

1090 Wien

Tel.: +43 (0)699 1096 1068

E-Mail: office@franklzentrum.org

www.franklzentrum.org



weltweit 1. VIKTOR FRANKL MUSEUM in Wien

Mariannengasse I/Top 15

1090 Wien

Öffnungszeiten:

freitags 13.00 – 18.00

samstags 11.00 – 18.00

montags 13.00 – 18.00



Follow uns on twitter:

www.twitter.com/franklzentrum



Like us on Facebook:

www.facebook.com/viktorfranklzentrum.wien

Das VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN

kooperiert mit:

Viktor-Frankl-Institut (VFI), ABILE Wels

Pädagogische Hochschule Kärnten – Viktor Frankl Hochschule

Kirchliche Pädagogische Hochschule Wien/Krems.

wird unterstützt von:



wird gefördert von:



ist Medienpartner von:



ist Qualitätsanbieter:

