

Daniela Philipp

Froh zu sein bedarf es – eines Sinns

Gedanken der Logotherapie nach Viktor E. Frankl zur Freude

♦ Freude kann nicht erzwungen werden, sie wird einem geschenkt, im Tun, im etwas oder jemanden Erleben, ja sogar im Leid. In der Logotherapie und Existenzanalyse wird Freude zum Therapeutikum, insofern der Mensch aus der Freude – nicht zuletzt aufgrund seiner Trostmacht – Sinn zu generieren vermag. Eindrücklich führt dies unter anderem die Biografie Viktor E. Frankls selbst wesentlich vor Augen. Die Autorin, tätig im Bereich Coaching und Beratung, gibt uns in ihren Ausführungen weitere praktische Beispiele an die Hand. (Redaktion)

„Froh zu sein bedarf es wenig ...“ lautet eine Zeile eines Kanons aus dem 19. Jahrhundert, der gerne in Kindergärten und Grundschulen gesungen wird. Dem hätte sich der Arzt und Psychotherapeut Viktor E. Frankl, der die Dritte Wiener Schule der Psychotherapie, die Logotherapie begründet hat, wohl angeschlossen. Allerdings nicht ohne anzufügen, dass die Freude unser Leben nur dann sinnvoll macht, wenn sie selbst sinnorientiert ist und nicht zum Selbstzweck verkümmert.

In der Logotherapie wird Freude als sogenanntes „intentionales“ Gefühl beschrieben, das ein Gegenüber benötigt. Das heißt: Es geht um die Freude an einem oder über einen Gegenstand. Freude ist somit an jemandem oder etwas ausgerichtet, das über etwas/uns hinausweist und kein bloßer innerer Zustand ist.

Für Viktor E. Frankl ist der Mensch am Sinn ausgerichtet und nicht an der Lust, so wie dies Sigmund Freuds Überzeugung war. Mehr noch als die Freude selbst suchen wir Menschen nach einem Grund zur Freude. Dort, wo wir etwas gefunden haben, für das wir uns in der Welt einsetzen wollen, sei es im Tun oder im hingen-

gungsvollen Entdecken und Erleben, dort werden wir mit Freude erfüllt.

1 Froh-Sinn: Freude als intentionales Phänomen

Frankl war zu Beginn des 20. Jahrhunderts ein Pionier der positiven Psychologie, insofern er sich ganz besonders dafür interessierte, was Menschen gesund erhält. Zudem stand für ihn die Frage „Was macht den Menschen zum Menschen?“ im Zentrum seiner Überlegungen.

Sein dabei entwickeltes dreidimensionales Menschenbild revolutionierte die gängige Betrachtung des Menschen, der nur auf Körper (erste Dimension) und Psyche bzw. Seele (zweite Dimension) reduziert wurde und sich so auch nicht vom Tier unterscheiden konnte. In der zweiten Dimension waren Stimmungslagen und Gefühle sowie Triebe und Begierden unter dem Sammelbegriff *Emotion* verortet sowie Charakter, soziale Prägungen und Intelligenz, kurz als *Kognition* bezeichnet.

In einer Grafik skizzierte er diese beiden Dimensionen gerne als Länge und

Breite eines Raumes und verwies dabei auf die Verflechtung der beiden, die gleichsam das Boden-Netz bilden. Psychosomatische Krankheitsbilder sprechen von dieser Durchdringung. Sind wir körperlich nicht gut beisammen, leidet die Psyche mit und umgekehrt: Hunger macht grantig, Schnupfen wehleidig ...

So wie der Raum aber erst durch die Höhen-Dimension zum Raum wird, so findet der Mensch seine Bestimmung und Unterscheidung zum Tier offenbar erst durch das Anerkennen der dritten, geistigen Dimension: dem spezifisch Humanen. Was vorher Fläche war und den Boden der Realität bildet, auf dem wir schicksalhaft stehen, wird nun zum Raum neuer Möglichkeiten, in dem sich der Mensch in seiner ganzen Höhe erheben kann.

Was wird der geistigen Dimension, dem Urmenschlichen zugeordnet?

- Stellungnahme zu Körper und Befindlichkeit
 - freie, eigenständige Willensentscheidungen
 - das Gewissen als innere konstruktive Stimme für ein gelingendes Leben, das Erspüren des „Gesollten“ (nicht zu verwechseln mit dem Eltern-Ich oder Über-Ich; das ist eher eine drohende, destruktive Stimme und dadurch leicht zu entlarven!)
 - Inspiration, künstlerisches Interesse, Kreativität
 - Humor
 - Haltung zu unabänderlichem Leid
 - Wertverständnis, Wertesensibilität, und Wertorientierung
 - Religiosität, Spiritualität
 - die Fähigkeit zur humanen Liebe
- Viktor E. Frankl im Original: „... dass Leben niemals Selbstzweck, dass seine Fort-

pflanzung niemals sein eigener Sinn sein kann, vielmehr erhält es seinen Sinn erst aus anderen, nichtbiologischen Bezügen ... Das Leben transzendiert sich selbst nicht in die ‚Länge‘ – im Sinne seiner eigenen Fortpflanzung –, sondern ‚in die Höhe‘ – indem es einen Sinn intendiert.“¹

Unten auf der psycho-physischen Fläche verbleiben wir in der Gestimmtheit durch das vom Schicksal Gegebene: mal Freud, mal Leid – „ohn-mächtig“. In der Höhe und Kraft der geistigen Dimension bekommt die Fähigkeit der Reflexion Raum und somit erlangen wir die Möglichkeit uns zu fragen: Wofür will ich gelebt haben, was soll durch mich jetzt gelebt werden ...? Wo will ich mich freudvoll in die Welt setzen? Wo und wie kann ich Freude erzeugen? Wo kann ich Freudvolles entdecken? Wie kann Freude trotz oder gerade durch Verzicht entstehen? Genau diesen Aspekten wollen wir uns im Weiteren widmen.

In ihrem Buch „Vom Sinn getragen“² erzählt Elisabeth Lukas – Psychologin, Psychotherapeutin und eine der bedeutendsten Schülerinnen Frankls –, wie sie zur Logotherapie gefunden und wie das dreidimensionale Menschenbild in ihr längst verschüttet geglaubte freudvoll-feierliche Kindheitserinnerungen wachgerufen habe. Sie beschreibt im Kapitel „Zwei Orangen mit Langzeitwirkung“, wie ihr Vater nach der Arbeit zwei für die Kinder unbekannte Früchte mitbrachte. Elisabeth Lukas war damals ein Vorschulkind, Wien war zerbombt und das Leben und die Nahrung waren karg. Noch nie hatte sie solche Früchte gesehen und für die Großeltern und Eltern, die mehr als sieben Jahre Hunger gelitten hatten, wurde das Mitbringsel

¹ Viktor E. Frankl, Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Mit den „Zehn Thesen über die Person“, München 192007, 86.

² Elisabeth Lukas, Vom Sinn getragen. Ein Leben für die Logotherapie, München 2012.

als Nachspeise gereicht, als Festmahl zelebriert. Die Frucht wurde in einzelne Spalten geteilt, durch die Anzahl der Familienmitglieder dividiert und jedem und jeder wurden seine/ihre Spalten feierlich auf den Essensplatz gelegt. Es waren Orangen. Beim Essen herrschte andächtige Stille, alle waren wohl in Vorfreude auf diese Köstlichkeit, als das Wunder geschah. Mit einer schlichten Handbewegung begannen Eltern und Großeltern ihre Spalten der kleinen Elisabeth herüberzuschieben, die diese begeistert und ohne Gewissensbisse verschlang und dabei schwärmte, wie süß diese schmeckten. Was „auf den Grund ihrer Seele sank und dort ruhte bis 20 Jahre später in einem Hörsaal der Wiener Universität wieder zum Leben erwachte ... war das Lächeln auf den im Kerzenschein fleckigen und vom Hunger gefurchten Gesichtern rundum: ein Lächeln der Freude“³. Frankl erweckte dieses Bild durch seinen Vortrag, indem er den Menschen zwar einerseits als hochentwickeltes Tier mit Trieben und Gelüsten darstellte, ihm andererseits aber die Fähigkeit zusprach, sich über das Animalische erheben zu können, sich „transzendieren“ zu können in der Hingabe an eine Aufgabe und in der Begegnung mit anderen Menschen. Mehr noch, er war überzeugt davon, dass der Mensch erst dort ganz zum Menschen wird, wo er sich trotz der Triebe, Gelüste und Gewohnheiten freiwillig einem von ihm erkannten Sinn unterordnet und damit anderen und sich selbst einen Liebesdienst erweist, der ihn erahnen lässt, wozu er auf der Welt ist.

Berührt durch diesen Vortrag und zurück erinnert an den lebendigen Beweis für diese Lehre entschied sich Elisabeth Lukas für die Fachrichtung der Existenzanalyse

und Logotherapie. Mit ihrer Diplomarbeit stellte sie einige Jahre später Frankls Thesen empirisch unter Beweis und Frankls innigstem Wunsch, Lukas möge seine Lehre weitertragen, sind zahlreiche Publikationen zu verdanken, die sich dem Thema Sinn in unterschiedlichsten Facetten widmen.

2 Wege zum Sinn und zur Freude

In Frankls Welt- und Menschen-Bild existiert die Überzeugung, dass der Mensch dank seiner geistigen Dimension seinem Schicksal trotzen kann. Die Logotherapie und Existenzanalyse nennt dies die Trotzmacht des Geistes. Damit ist die Möglichkeit einer freien Stellungnahme den schicksalhaften Bedingtheiten gegenüber gemeint. Die Freiheit des Willens mit der Trotzmacht des Geistes und dem Willen zum Sinn als tiefstem Motiv des Menschseins gehören zu den wichtigsten Grundaxiomen frankelschen Denkens. Schon bei den Kleinsten ist zu beobachten, wie sich diese sinnvoll in einer Gemeinschaft einsetzen wollen. Gewiss haben viele schon einmal beobachten können, wie Kinder beim Tischdecken, Wäsche aufhängen oder beim Gärtnern helfen wollen. Dabei geht es nicht nur um das Entdecken und Ausleben der eigenen Fähigkeiten, sondern auch darum, für andere einen Beitrag zu leisten. Wenn das Kind die Vögel im Garten füttert oder für die Oma ein Bild malt, so erfreut es sich am Dienst am anderen und Freude stellt sich letztlich durch den konkreten Dienst, für jemand anderen etwas getan zu haben, ein.

Selbstverwirklichung wird durch Sinnverwirklichung ermöglicht. Selbst Abra-

³ Ebd., 19.

ham Maslow⁴, der mit Frankl im regen Austausch stand, bestätigte selbstkritisch und großzügig, dass sich Selbstverwirklichung nur über den Umweg der Sinnverwirklichung vollzieht.

Wie kann der Mensch nun konkret Sinn verwirklichen?

Nachstehend finden sich Beispiele aus dem alltäglichen Leben, die Zeugnis dafür ablegen, dass der Mensch als geistbegabtes Wesen fähig ist, Sinn und Freudvolles auf drei Wegen zu verwirklichen.

Das eine Mal, indem er sich freudvoll, tatkräftig in der Welt einsetzt, das andere Mal, indem er sich vom Leben freudvoll beschenken lässt, und im äußersten Fall sogar, indem er Freude trotz widrigen Gegebenheiten entstehen lässt.

Beispiel 1 – Freude am Tun und Freude am Erleben

Ein Student hatte mehrere Wochen für eine große Prüfung gelernt und diese erfolgreich absolviert. Es machte ihm Freude, sein diszipliniert erworbenes Wissen unter Beweis stellen zu können. Heute ist der erste freie Tag für ihn und aufgrund der Gewohnheit der letzten Tage ist er sehr früh aufgewacht. Entgegen der Wetter-Vorhersage ist das Wetter wunderschön. Der Himmel zeichnete sich schon blau und sonnendurchflutet ab. Von seinem Zimmer aus sieht er den Schneeberg. Er empfand, als würde die Natur ihn einladen, der Freude auf die Spur zu kommen. Und somit war klar: Heute ist eine Bergtour dran.

Dieses Beispiel verdeutlicht zwei Aspekte: Einerseits das Verwirklichen von schöpferischen Werten: Es handelt sich

um die Fähigkeit des Menschen, seine Gaben (erworbenes Wissen) für eine Aufgabe einzusetzen (Prüfung zu absolvieren) und damit die Leistungsfähigkeit unter Beweis zu stellen. Wenn Gabe und Aufgabe sich derart verbinden, dass wir genau entsprechend unseren Fähigkeiten gefordert sind, ohne unter- und überfordert zu sein, sprechen wir vom Flow und damit von dem Gefühl, ganz in einer Sache aufzugehen, in höchster Konzentration und erfülltem Tun. Die Freude stellt sich als positiver Nebeneffekt ein und ist nicht nur trotz der Anstrengung, sondern sogar ob der Anstrengung gegeben.

Andererseits das Erleben von Erlebniswerten: Die Freude stellt einen wichtigen Erlebniswert dar. Anders als Lust stellt die Freude ein intentionales Gefühl dar. Es handelt sich um die Freude über etwas oder jemanden. In diesem Fall ist es die Freude an der Natur. Ein anderes Mal könnte es die Freude an der Musik, der Kunst oder einem Gespräch mit einem Menschen sein. Ist der Mensch bei der Leistungsfähigkeit ganz aktiv und Freude schenkend, so ist er hier eher passiv (auch wenn er auf den Berg geht), weil die Freude aus der Hingabe an die Natur entsteht, aus dem „Beschenkt-Werden“. Immer aber handelt es sich um Freude, die aus Hingabe und nicht aus Konsum entsteht. Beim Konsumieren wäre die Haltung erwartend, gekoppelt an das vorsätzliche Gefühl der Bedürfnis-Befriedigung.

Beispiel 2 – Wie aus Pflicht Freude werden kann

Eine junge Mutter hat einen anstrengenden Arbeitstag hinter sich, der länger gedauert

⁴ Vgl. das Interview von Franz Kreuzer mit Viktor E. Frankl, ORF Nachtstudio 1980: „Die Fragen nach dem Sinn des Lebens“; vgl. auch Viktor E. Frankl, *Der Wille zum Sinn*, Göttingen 2016, 17.

hat, als von ihr erwartet. Ihre Tochter hat morgen Geburtstag und sie möchte sie mit ihrer Lieblingstorte überraschen. Ein großer Wäscheberg wartet ebenso noch darauf, gebügelt zu werden. Erschöpft und überfordert von den bevorstehenden Aufgaben sinkt sie aufs Sofa. Dann entsinnt sie sich der Freude, die ihre Tochter immer an den selbstgebackenen Torten hat, erinnert sich daran, wie aufgeregt und erwartungsvoll die Kleine beim Ausblasen der Kerzen zuletzt war und wie genüsslich sie immer den ersten Bissen der Torten verschlungen hat. Voller Vorfreude auf dieses Erlebnis schwingt sie sich auf und macht sich beherzt ans Backen.

Dieses Beispiel zeigt erneut auf, dass der Mensch ein entscheidendes Wesen ist, das sich mit seiner „Geist-Begabung“ (dritte Dimension) bewusst auf Sinn und in der Zukunft liegende Freude ausrichten kann. Dazu braucht es ein Wert-Objekt – in diesem Fall die Tochter und ihre Freude über den Geburtstag und die selbstgebackene Torte. Wert-Objekte sind uns nicht immer in gleichem Maße bewusst und zugänglich. An diesem Beispiel wird auch ersichtlich, dass es an uns liegt, uns diese bewusst zu machen und innerlich zu verbildlichen. Dann lässt sich der Preis für den Wert auch leichter zahlen – in diesem Fall die Anstrengung des Backens für die Freude der Tochter. Sinn-Orientierung macht uns „leidensfähiger“ oder „verzichts-bereiter“, im Idealfall so sehr, dass wir die Anstrengung nicht mehr als solche erleben.

Beispiel 3 – Freude trotz Leid

Ein älteres Ehepaar hat einen lang ersehnten Urlaub geplant und diesen in großer Vorfreude erwartet. Die Pandemie und die damit einhergehenden Verordnungen verhindern den Reiseantritt. Nach erster Enttäuschung, Ärger und auch Trauer entschei-

den sich die beiden, ihre bereits geplante Zeit der Zweisamkeit der Umgestaltung des von beiden sehr geliebten Gartens zu widmen und damit auch gleichzeitig den Enkeln eine Freude zu machen durch das Anpflanzen eines Naschgartens.

Dieses Beispiel zeigt, dass das Leben aus Höhen und Tiefen, oder biblisch formuliert, aus fetten und mageren Jahren besteht. Es liegt in der Natur des Menschen, dass das „Freude-Potenzial“ größer ist, wenn etwas besser als erwartet gelingt, ähnlich wie der Frust größer wird, wenn etwas schlechter ausfällt als erwartet. Doch selbst wenn die Ausgangslage schwierig zu sein scheint und eine existenzielle Frustration vorliegt, so ist es noch immer möglich, eine Wende einzuleiten, eine Möglichkeit hinter der Wirklichkeit zu entdecken. Die kopernikanische Wende, von der Frankl immer wieder spricht, lässt uns – ohne die Realität zu vernachlässigen – zum kreativen Jongleur werden. Das Entdecken von Werten, die da sind, im Beispiel wäre das die Zeit, die zu zweit verbracht werden kann, der Garten sowie die Garten-Gestaltung. In den Fokus rückt somit das Heile (für sich und andere, die Enkel). Die Medaille wird umgedreht, die Situation gewendet. Anstelle eines Verharrens auf der Schattenseite des Lebens wird trotzdem Helles und Mögliches gesucht.

Zugrunde liegt dieser Wende anstatt einer „Warum“-Frage? (Warum widerfährt uns das, womit haben wir das verdient?) die Frage „Wozu?“ in Form eines „Wozu fordert uns das auf?“ oder „Wie können wir trotz allem der Situation Sinnvolles abringen?“. Diese Fragen bringen den Menschen in die Handlungsfähigkeit zurück und wirken unmittelbar heilend, denn Stress ist nicht das Zuviel an Arbeit, sondern in den meisten Fällen der Umstand, nichts tun zu können.

Frankl hat diese Sicht auf den Menschen nicht im geheizten Studierzimmer entworfen, sondern eindrucksvoll vor-gelebt, und zwar unter leidvollsten Bedingungen im Konzentrationslager. Wie schaut seine Antwort auf dieses Leid aus, auf Leid, das ihm von Außen zugemutet wird? Die von ihm gewählte Antwort könnte auch in leidvollen Lebenssituationen zum Vorbild werden.

Ausweglos erscheinenden Situationen, die in jedem Menschenleben vorkommen, stellt Frankl seinen tragischen Optimismus gegenüber. Wie findet er zu dieser Terminologie?

„Optimum“ heißt das Beste, das Maximale, eben das Optimum aus einer Situation herausholen. In guten Zeiten ist uns dieser Begriff sehr geläufig. Frankl jedoch stellt vor das Wort „Optimum“ das Wort „tragisch“ und meint damit, das Beste aus der Tragik herauszuholen. Dieses Potenzial steckt nämlich im Menschen und kann freigesetzt werden, auf schwere Schicksalsfragen des Lebens die optimalen Antworten zu geben und diese Antworten vor der Gesellschaft auch zu verantworten

Eine der „10 Thesen zur Person“ Frankls lautet: Die Person ist existenziell, d.h., die Person ist nicht faktisch (festgelegt), nicht abhängig – also verurteilt im Schmerz versinken zu müssen oder in Bitterkeit zurückzuschauen –, sondern fakultativ, geistig veränderbar, autonom wählend, in der Lage, das auch trotzdem noch „Sein-Könnende“, das Freudvolle zu sehen. Und selbst wenn die Freude aktuell nicht sichtbar ist, so können wir uns entscheiden, dass sie dennoch da ist, um später entdeckt zu werden. So wie die Sonne, die auch manchmal durch eine Wolke verdeckt ist.

3 Freude als Therapeutikum

Freude ist Nahrung für das spezifisch Humane im Menschen. So wie der Körper Vitamine braucht, so braucht der Geist immer wieder auch Freude. Ein Leben ohne Freude ist wie ein Flussbett ohne Wasser: Es trocknet aus, es bekommt Risse und bietet anderen Lebewesen keine Heimat mehr. Ein Leben ohne Freude trocknet aus und geht „kaputt“.

Es liegt auf der Hand, dass Menschen, die krank sind, aufgerichtet werden könnten durch Freudvolles. Der Haken dabei ist, dass wir uns nicht auf Befehl freuen können. Es ist aber denkbar, dass die von Frankl zitierte Trotzmacht des Geistes ein wichtiger Anhaltspunkt ist, um dem Dunklen etwas entgegenzuhalten.

Und scheinbar wissen wir Menschen intuitiv darum. Wie sonst ließe es sich erklären, dass wir in tiefster Not eine hohe Bereitschaft haben, jeden Stroh-Halm der Freude aufzugreifen. In Zeiten der Pandemie wurde der Kurs „Psychology & the Good Life“ von Dr. Laurie R. Santos (vielfach ausgezeichnete Professorin für Psychologie an der Yale University) zu einem der beliebtesten und ihr Podcast „The Happiness Lab“ erfreut sich steigender Zuhörer:innen-Zahlen.

Viele Menschen korrigieren beispielsweise ihre Haltung, sich gezielt an kleinen Anlässen zu erfreuen, erst angesichts tragischer Situationen. Möglicherweise liegt das auch daran, dass uns erst der Verzicht den Wert der Dinge vor Augen führt.

Ganz ähnlich verhält es sich mit dem Humor. Wir wissen, Humor heilt; dies ist mittlerweile auch medizinisch anerkannt. Die Roten Nasen-Clowns oder CliniClowns sind eine nicht mehr wegzuden-

kende Institution, die das medizinische Personal ganz wesentlich unterstützt, den Heilungsprozess zu fördern und für Patient:innen und Angehörige ein willkommener Lichtblick im Krankenhaus-Alltag sind.

„Es gibt kaum etwas im menschlichen Dasein, das es dem Menschen so sehr und in einem solchen Ausmaß ermöglichte, Distanz zu gewinnen, wie der Humor“, meinte Viktor Frankl.

Er wusste auch von der heilsamen Wirkung eines Lachens in angespannten Situationen, erzählte leidenschaftlich gerne Witze und liebte es auch, selbst zu lachen. Seine Frau Elly sagt: „In unserer Ehe war der Humor ein wichtiges Lebenselixier – es wurde stets viel gelacht und diskutiert.“

Frankl zitierte gerne aus Nestroys Judith & Holofernes, wenn er meinte: „Ich muss mir nicht alles von mir selber gefallen lassen.“ Oder „wer ist stärker, ich oder ich“.

Lachen und Weinen kennen nur wir Menschen. Lachen und Weinen sind spezifisch humane Ausdrucksmittel, die mehr als ein Gefühl ausdrücken. Sie beschreiben Bewertungen von Sachverhalten und weisen ihnen damit ihren Platz im Sinngefüge der Welt zu, einen traurigen oder lustigen, je nachdem.

Nun kann es gelingen, für kurze Momente „die Plätze zu tauschen“: mitten im Ernst zu spaßen oder gar einer Tragik noch eine komische Seite abzugewinnen. Jeder kennt die befreiende Wirkung.

In Frankls „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ schreibt er zum Thema Lagerhumor⁵, wie erstaunlich es sei, dass es im Konzentrationslager ein Natur- und Kunst-Erle-

ben gibt, und noch erstaunlicher mag klingen, dort Humor vorzufinden, zumindest in Ansätzen, für Sekunden oder Minuten. „Humor ist eine Waffe der Seele im Kampf um ihre Selbsterhaltung“, schreibt Frankl.⁶

Mit einem Kollegen hat er sich selbst verpflichtet, täglich mindestens eine lustige Geschichte zu erfinden, und zwar etwas, das sich nach der Befreiung ereignen könnte. Er sprach von einem „Trick im Sinne einer Art Lebenskunst“. Der übliche Ruf der Aufseher am Bau war „Bewegung, Bewegung“. So erzählte er dem Kameraden, der Chirurg war: „Du wirst wieder im Operationssaal stehen und wirst eine langwierige Magenoperation durchführen; und auf einmal wird der Operationssaaldienstler hereinstürmen und mit dem Rufe ‚Bewegung, Bewegung‘ ankündigen, dass der Primarius kommt.“⁷

4 Sich in Freude üben

Die Logotherapie – auch Höhenpsychologie – orientiert sich am immer auch daseienden Guten, Freudvollen, ohne jedoch das Tragische zu verleugnen. Sie versteht sich dabei als eine Art Augenarzt, der – ohne eine heile Welt vorzugaukeln – doch zu Blickkorrekturen einlädt, sich in der Wahrnehmung dessen zu üben, was uns trotz allem einlädt, uns Freudvollem zuzuwenden. Manchen Menschen etwa reicht ein Sonnenstrahl auf der Nasenspitze, um sich zu freuen, andere werden auch am größten Reichtum nicht satt.

Es liegt nur zu einem geringen Teil an Lebensumständen und äußeren Einflüssen, der Großteil sind unsere Einstellung,

⁵ Viktor E. Frankl, *Trotzdem Ja zum Leben sagen*. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager, München 2018, 71.

⁶ Ebd., 74.

⁷ Viktor E. Frankl, *Trotzdem Ja zum Leben sagen* (s. Anm. 5), 72.

unsere Wahrnehmung und unsere täglichen Gewohnheiten. So wissen wir, dass jene Menschen mehr Aussicht auf ein zufriedenes Leben haben, die sich Aufgaben widmen, die ihren Talenten entsprechen und Möglichkeit geben, sich sinnvoll in die Welt zu setzen, die ein optimistisches Welt- und Menschen-Bild haben und sich regelmäßig Zeit nehmen für Gutes: einen Spaziergang, ein Treffen mit Freund:innen, eine Tasse Tee oder dem Lesen eines Frühlingsgedichtes. Diese Haltung lässt sich

trainieren und kultivieren, indem ganz bewusst auch die Vor-Freude, die Mit-Freude und die Nach-Freude zelebriert wird.

So können wir der Vor-Freude einen Platz in der Wohnung zuweisen, zum Beispiel eine Pinnwand, wo wir alles „freudvoll vor uns Liegende“ sichtbar machen (Theater-Karten, das Rezept eines Gerichtes zum Nachkochen, Einladungen, Fotos von der kommenden Jahreszeit, Urlaubs-Buchungen).

Und der Nach-Freude können wir eine Schatzkiste widmen, wo Freudvolles verwahrt wird (Fotos von Erlebnissen, Geburtstagskarten, die wir geschenkt bekommen haben, eine getrocknete Blume oder eine Vogelfeder, die wir beim letzten Spaziergang entdeckt haben). Wenn wir unser Herz bewusst ausschweifen lassen, die Aufmerksamkeit auf die kleinen Freuden lenken oder wie Elisabeth Lukas sagt, „täglich das Rätsel des kleinen Glücks lösen“⁸, werden wir der Freude immer mehr auf die Spur kommen.

Diese Form der Glückseligkeit ist eine Folge der Pflichtbeobachtung, gekoppelt an eine Haltung der Dankbarkeit. David Steindl-Rast⁹ lädt zu dieser Dankbarkeit in seinen Vorträgen und Büchern immer wieder ein und bekommt weltweit großen Zuspruch hierfür. Er meint, wir sind heute eine ziemlich undankbare Gesellschaft. Wir wollen immer noch mehr besitzen, weil wir nicht dankbar sein können für das, was wir schon haben. Aber glücklicher sind wir so nicht geworden.

Frankl würde in diesem Zusammenhang erwähnen, dass wir heute zwar genug haben, wovon wir leben können, aber zu wenig, wozu wir leben.

Weiterführende Literatur:

Viktor E. Frankl, Trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager, München ⁵2018. Viktor Frankls persönlichstes Buch, in dem er seine Erlebnisse im Konzentrationslager schildert und damit eindrucksvoll belegt, wie der Mensch trotz schicksalhafter Erfahrung seine Würde und Freiheit bewahren kann.

Elisabeth Lukas, Der Freude auf der Spur. Sieben Schritte, um die Seele fit zu halten, Baar ³2012. In ihrem Buch „Der Freude auf der Spur“ gibt Elisabeth Lukas eine Fülle von wertvollen Anregungen, wie wir die Seele fit halten und das tägliche Rätsel des kleinen Glücks lösen können.

Daniela Philipp, SinnPulse 02. Sinn und Krise. Ermutigende Impulse für eine gelingende Zukunft trotz Krise, Wien 2020. Das Gedankengut von Viktor E. Frankls Logotherapie angereichert durch Beispiele aus Wissenschaft, Literatur und Praxis mit humorvollen Illustrationen.

<https://www.franklzentrum.org>.

⁸ *Elisabeth Lukas*, Der Freude auf der Spur. Sieben Schritte, um die Seele fit zu halten, Baar ³2012.

⁹ Weltweit tätiger US-amerikanischer Benediktinermönch, Gründer des Netzwerkes „greatfulness.org“.

Und Francis Bacon hat es wohl schon geahnt, wenn er sagte: „Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“¹⁰

David Steindl-Rast geht noch einen Schritt weiter, wenn er sagt: „Dankbarkeit darf aber nicht passiv verstanden werden. Dankbarkeit ist die Tapferkeit des Herzens, sich der Gelegenheit zu stellen, die ein gegebener Augenblick bietet.“¹¹ Damit sind wir wieder bei Frankl und seiner Überzeugung, dass es darum geht, die Fragen des Lebens zu beantworten, indem wir Verantwortung übernehmen.

Laut einer Studie der Universität Erlangen sind 90-jährige häufig lebensfroher als jüngere Personen, die obendrein gesundheitlich fitter sind. Woran mag das liegen? Der erste Liebeskummer ist der schlimmste, beim zweiten kommen Erfahrungswerte dazu, auch Leiderfahrungskompetenz. Biologisch geht es bergab, biografisch jedoch bergauf. Die Lebensscheune von älteren Menschen hat meist mehr Gelegenheit gehabt, gefüllt zu werden. Das aber geschieht nicht zwangsläufig – es braucht unsere Bereitschaft, das Gute, das Gewesene dankbar im Geiste zu verewigen. Alte Menschen vergleichen sich gesundheitlich eher mit jenen, denen es noch schlechter geht und meinen dann zum Beispiel: „Ich kann zwar nicht mehr gut gehen, bin aber dankbar, dass ich nicht im Rollstuhl sitze wie andere in meinem Alter.“ Dankbarkeit für das, was uns geschenkt wird, und das, was uns erspart bleibt, macht also froh.

Hierfür habe ich das Geheimnis der fünf Bohnen aufgeschrieben.¹² Fünf Bohnen in die rechte Hosentasche gesteckt, wandern bei einem freudvollen Anlass Stück für Stück in die linke Tasche. Der Abend ist eine gute Gelegenheit, sich dann der fünf Freuden nochmals bewusst zu werden, ganz gleich, ob wir freudvoll beschenkt wurden oder uns freudvoll verschenkt haben.

Wem tatsächlich Tage widerfahren sollten, an denen es keine Freude gab, der kann sich überlegen, welche Lehre er daraus zieht, wofür auch eine negative Erfahrung Gelegenheit (statt Grund) sein kann, dankbar zu sein, oder wie man selber am nächsten Tag dafür sorgen könnte, anderen Freude zu machen. Wer fleißig übt, dem werden bald fünf Bohnen viel zu wenig sein. Denn täglich wird es Neues zu entdecken geben, so wie es die Autorin Mascha Kaléko in der ersten Strophe ihres Gedichtes „sozusagen grundlos vergnügt“ beschreibt:

„Ich freu mich, dass am Himmel Wolken ziehen.

Und dass es regnet, hagelt, friert und schneit.

Ich freu mich auch zur grünen Jahreszeit,
Wenn Heckenrosen und Holunder blühen.
Dass Amseln flöten und dass Immen summen,

Dass Mücken stechen und dass Brummer brummen.

Dass rote Luftballons ins Blaue steigen.

Dass Spatzen schwatzen. Und dass Fische schweigen.“¹³

¹⁰ Vgl. <https://www.apophorismen.de/zitat/108653> [Abruf: 04.07.2022].

¹¹ David Steindl-Rast, Einladung zur Dankbarkeit, Freiburg i. Br.–Basel–Wien 2018, 17

¹² Daniela Philipp, SinnPulse 01. Sinn und Entscheidung. Entscheidende Impulse für die sinnvolle Wahl bei kleinen und großen Lebensfragen, Wien 2020; dies., SinnPulse 02. Ermutigende Impulse für eine gelingende Zukunft trotz Krise, Wien 2020.

¹³ Mascha Kaléko, Wir haben keine andere Zeit als diese. Gedichte über das Leben, München 2022, 12, erste Strophe.

Am Schluss möchte ich an den Beginn zurückkehren zum eingangs zitierten Kanon. Der Freude bedürfen wir dann am meisten, wenn sie uns am wenigsten zuteil wird. Dann liegt es vielleicht gerade ganz besonders an uns, die Stimme zu erheben. Emory Austin sagte: *„Es wird Tage geben, an denen Du kein Lied in Dir hörst. Singe trotzdem.“*¹⁴

Am schönsten wird die Kraft unserer Stimme im Chor oder im Kanon erfahren, wenn sie sich einfügt in den Klang der anderen, wenn sie getragen wird, wo sie kraftlos ist und wenn sie andere kräftigt, wo deren Ton zu verhallen droht.

Worüber es sich gerade in der heutigen Zeit – gezeichnet von der Pandemie und dem Krieg in der Ukraine – lohnt zu singen, das hat Viktor E. Frankl in prophetischer Weise bereits viel früher gewusst:

„Eigentlich brauchte sich aber heute niemand über Mangel an Lebenssinn zu beklagen; denn er braucht nur seinen Horizont erweitern, um zu bemerken, dass zwar wir uns des Wohlstands erfreuen, andere aber im Notstand leben; wir erfreuen uns der Freiheit; wo aber bleibt die Verantwortlichkeit für die anderen? Vor Jahrtausenden hat sich die Menschheit zum Glau-

ben an einen Gott durchgerungen: zum Monotheismus – wo aber bleibt das Wissen um die eine Menschheit, ein Wissen, das ich Monanthropismus nennen möchte? Das Wissen um die Einheit der Menschheit, eine Einheit, die hinausgeht über alle Mannigfaltigkeiten, sei es solche der Hautfarbe oder der Parteilinie.“¹⁵

Die Autorin: Daniela Philipp, geboren 1970 in Wien, viele Jahre im Bereich Marketing & Werbung tätig, bevor sie sich vor 13 Jahren als Unternehmensberaterin mit den Schwerpunkten Kommunikation, Entscheidungen und Sinn selbstständig gemacht hat. Sie begleitet dabei Einzelpersonen, Teams und Unternehmen aus unterschiedlichsten Branchen. Darüber hinaus arbeitet sie auch als Lebens- und Sozial-Beraterin und Sinnorientierte Beraterin nach Viktor Frankl und ist im Vorstand des Viktor Frankl Zentrums; Publikationen: *SinnPulse 01. Sinn und Entscheidung. Entscheidende Impulse für die sinnvolle Wahl bei kleinen und großen Lebensfragen*; *SinnPulse 02. Sinn und Krise. Ermutigende Impulse für eine gelingende Zukunft trotz Krise*, beide Wien 2020; Lese-proben und Bestell-Links: www.sinnpuls.at.

¹⁴ Vgl. das englische Originalzitat <https://www.goodreads.com/quotes/818974-some-days-there-won-t-be-a-song-in-your-heart> [Abruf: 04.07.2022].

¹⁵ Viktor E. Frankl, *Ärztliche Seelsorge* (s. Anm. 1), 40.