

Viktor E. Frankl

...TROTZDEM JA ZUM LEBEN SAGEN

Viktor E. Frankl

...TROTZDEM



ZUM LEBEN
SAGEN

Ein Psychologe erlebt
das Konzentrationslager

Mit einem Vorwort von Ariadne von Schirach

 KÖSEL

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Neuausgabe 2024, in neuer deutscher Rechtschreibung,
© 1977 by Viktor E. Frankl
Inhaber der deutschsprachigen Buchrechte: Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81683 München
Umschlaggestaltung: zero-media.net, München
Umschlagmotiv: ©FinePic®, München
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-37325-3

www.koesel.de

INHALT

Philosophische Nachtwache
7

Bekenntnis zu Viktor Frankl
21

Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager
29

Synchronisation in Birkenwald
151

Weitere Werke von Viktor E. Frankl
201

Über den Autor
205



PHILOSOPHISCHE NACHTWACHE

Vorwort zur Neuausgabe von *Ariadne* von Schirach

Die Welt brennt. Krieg, Klimawandel, Ungleichheit – die Krise hat viele Gesichter und lässt sich doch an zwei Achsen erzählen. Zum einen geht es um die Frage, wie wir Menschen miteinander zurechtkommen, zum anderen geht es um unser Zusammenleben mit den anderen Spezies. Beides spitzt sich zu – vom frauenfeindlichen Backlash über Queerfeindlichkeit zu Antisemitismus, der im Zuge des globalen Rechtsrucks ebenso verlässlich aufflammt wie Fremdenhass und Zukunftsangst. Auch unser Umgang mit der Natur ist immer noch von Egoismus, Gier und Ausbeutung geprägt.

Die vielen Facetten der Krise und die sie begleitenden Gefühle von Schuld und Angst, Sehnsucht und Traurigkeit (wie sie auch im Phänomen des *ecological grief*, der Trauer über die Zerstörung der Natur, zum Ausdruck kommt) sind zugleich eine deutliche Aufforderung, anders mit Menschsein und Leben umzugehen.

Bis dahin befinden wir uns in einem Übergangszustand, den ich als *psychotische Gesellschaft* beschrieben habe. Diese Metapher illustriert ein kollektives Identitätsproblem¹, das immer dann virulent wird, wenn alte Menschenbilder nicht mehr gelten und neue noch nicht gefunden sind.

Solche Zustände haben großes Potenzial, sie bringen das Beste, aber auch das Schlechteste in uns zum Vorschein. Und weil es in solchen kritischen Phasen letztlich darum geht, wer wir Menschen zukünftig sein können und sein wollen, ist es an der Zeit, von den Besten zu lernen. Von Menschen wie Viktor Frankl, der in seinem Werk die menschliche Freiheit ins Zentrum stellt. Sie befähigt uns, auf unser Menschsein selbst zu antworten und dadurch bewusst Verantwortung für unser Leben und Zusammenleben zu übernehmen. Diese Freiheit² ist keine theoretische Freiheit, sondern eine praktische, und Frankl hat mit seinem eigenen Leben darüber Zeugnis abgelegt, dass sie auch eine mögliche ist.

Wenn ich in Frankls Bericht lese, wie der damals schon erfolgreiche Arzt und Autor im Jahr 1942 zusammen mit seiner Frau Mathilde, Tilly genannt, und seinen Eltern Gabriel und Elsa nach Theresienstadt gebracht und wie ihnen alles abgenommen wird, wie sie getrennt werden und seine Reise durch insgesamt vier Konzentrationslager beginnt, kommen mir die Tränen. Zum einen wegen Frankls Tapferkeit, wegen seiner Großmut, wegen

¹ Diese Brüchigkeit verweist auch auf die *identitären* Bewegungen, welche oft rückwärtsgerandete Antworten auf die schwierige Frage nach dem Menschen anbieten – Nationalismus, Sexismus usw.

² »Alle Freiheit hat ein Wovon und ein Wozu: das, »wovon« der Mensch frei sein kann, ist das Getriebensein – sein Ich hat Freiheit gegenüber seinem Es; aber das, »wozu« ein Mensch frei ist, ist das Verantwortlichsein [...] zum Gewissen-haben«, aus Viktor Frankl: *Der unbewusste Gott, Psychotherapie und Religion*, Kösel München 2023, S. 39

des fairen, präzisen Blicks, mit dem er das Unerträgliche (Entbehrung, Entwürdigung, Entmenschlichung) ebenso wie das Unverlierbare (Freude über Schönheit, Wissen um den eigenen Wert, Kameradschaft) beschreibt. Das rührt mich sehr und tut mir gut – es tut uns allen gut, zu wissen, dass man Mensch bleiben kann in unmenschlichen Umständen, das Haltung Halt gibt und Tugend trägt.

Doch es ist zugleich fast unerträglich, was ihm und so vielen anderen geschieht. Es ficht an, es berührt, es trifft im Innersten. Diesen Schmerz können alle empfinden, aber mein eigener Schmerz hat einen doppelten Boden. Denn es war mein Großvater Baldur von Schirach, der von 1940 bis Kriegsende Gauleiter von Wien war und dort auch die Deportationen verantwortete. Was soll ich da fühlen? Mein lieber Frankl, der mir so viel bedeutet, der mir Leitstern ist und Trost, Vorbild und Begleiter, und es ist mein eigener Großvater, der ihm dieses unermessliche Leid angetan hat, ihm und so vielen anderen. Ich fühle Scham, Entsetzen, Traurigkeit. Und Verantwortung, verstanden durchaus in Franks Sinne: die Notwendigkeit, auf diese Dinge selbst zu antworten.

Mein Großvater war kein Gentleman-Nazi. Er war ein schäbiger Antisemit, ein Menschenfänger und ein Mörder. Als Reichsjugendführer unter Hitler hat er seine Bildung, sein rhetorisches Geschick und sein Charisma dazu benutzt, eine ganze Generation junger deutscher Männer davon zu überzeugen, es sei eine edle Tat, für den Führer zu sterben.³ Danach machte er als Gauleiter

³ Baldur hatte ein Händchen für Marketing. Er war, auch in Zusammenarbeit mit meinem Urgroßvater Heinrich Hoffmann, dem »Leibfotografen« Hitlers, maßgeblich an dem grundsätzlich antisemitisch geprägten Narrativ der »deutschen Volksgemeinschaft« beteiligt, ebenso an der kunstvollen Ausgestaltung des »Führerkults«. Siehe zu Baldurs Propagandaarbeit und den bis heute andauernden Folgen seiner Wie-

den Wienern weis, ihre »Kultur« sei so einzigartig, dass man sie unbedingt »reinhalten« müsse. *Oh boy*.

In dieser perfiden Verführung zu »falscher Größe« steckt für mich der Kern des faschistischen Identitätsangebots. Für uns alle ist das Menschsein und vor allem das »Ich«-Sagen eine schwierige, manchmal schier unlösbare Aufgabe. Hier greift damals ebenso wie heute das faschistische *Podest*: Egal wer du selbst bist, du bist auf jeden Fall besser als ... jüdische Menschen oder ... migrantisches Menschen oder ... welche gesellschaftliche Gruppe auch immer gerade in diese einseitige Identitätserzählung passt.

Solch wohlfeile Selbsterhöhung stabilisiert von innen, während das »ausgewählte Kollektiv«, dem man dadurch angehören soll, von außen Zugehörigkeit gibt. Dabei ist diese letztlich fragile Identitätskonstruktion auf Kosten anderer gebaut, sie trägt nicht, sie hält nicht und sie gibt dem Leben keinen persönlichen Sinn. Das konnte ich auch an meinem Großvater beobachten: Nach 20 Jahren kam er reuelos und emotional tiefgefroren aus Spandau, überwarf sich mit seiner Familie und trank sich in Kröv an der Mosel zu Tode.⁴

Das Leben ist eben eine persönliche Angelegenheit. Und die Frage, wie man es gut lebt, verbindet Viktor Frankls Schaffen mit der philosophischen Tradition der Lebenskunst, die vor mehr als zweitausend Jahren mit dem antiken Philosophen Epikur begann. Als Gegenspieler Platons, der mit seinen Ideen und Idealen die theore-

ner Kulturpolitik auch *Schirach. Eine Generation zwischen Goethe und Hitler*, Oliver Rathkolb, Wien 2020.

⁴ Er ist gestorben, bevor ich geboren wurde, aber ich habe seine Nase. Und ich dichte gerne, wie er auch. Vielleicht hätten wir uns gemocht. Vielleicht auch nicht. Von Frankl zu lernen, heißt auch, zwischen Mensch und Sache zu trennen – die Sache, das Verhalten, die Taten können wir verurteilen, doch jeder Mensch ist nicht nur einzigartig, sondern auch im Werden begriffen, kann sich ändern, umkehren, neu werden.

tische Philosophie begründete, stellte Epikur das konkrete, individuelle und endliche Menschsein ins Zentrum seines Denkens. Und öffnet sich damit für Fragestellungen, die auch uns Heutige noch beschäftigen: Was ist der Mensch, wie können wir unserem Leben einen Sinn geben und woran sollen wir uns dabei orientieren?

Die Antworten, die Philosophen wie Epikur, Seneca oder Kierkegaard – oder Viktor Frankl, der auf seine medizinische Promotion 1948 einen Doktor in Philosophie folgen ließ – auf diese Fragen gefunden haben, sind ebenso einfach wie brauchbar: Der Mensch ist ein Wesen, das auf sein Menschsein selbst zu antworten hat. Innere Reichtümer wie Bildung und Resonanzfähigkeiten sind deshalb wertvoller als äußere Güter, reich ist nicht nur, wer viel hat, sondern auch, wer wenig braucht, und das größte Glück des Menschen ist der andere Mensch. Schon bei Epikur, der ein versierter Naturwissenschaftler war, kommt allerdings auch ein tragfähiges Interesse an der Sache hinzu. Ein selbst gewähltes Verhältnis zum Ganzen, das sich ebenso wissenschaftlich wie spirituell äußern kann, als Naturbegeisterung oder Fachkompetenz, als gesellschaftliches Engagement oder künstlerische Erfüllung. Von dieser belastbaren Weltlichkeit hat sich auch Viktor Frankl leiten lassen. In seiner Autobiografie *Dem Leben Antwort geben* schreibt er:

Das Beglückendste ist für mich, in einer Stadt soeben eine Publikation abgeschlossen und das Manuskript abgeschickt zu haben, in den Bergen gerade eine schöne Wand zu durchklettern und die kommende Nacht in einem anheimelnden Zimmer in der Schutzhütte mit einem lieben Menschen zu verbringen.⁵

⁵ Frankl liebte das Klettern, auch weil er dafür erfolgreich seine Höhenangst überwinden musste (Originalton: »Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen«). In seiner Autobiografie *Dem Leben Antwort geben. Autobiografie*. Beltz Weinheim 2022,

Arbeit, Natur, Beziehungen. Und Humor.⁶ Das trägt uns alle. Doch die Lebenskunst als jahrtausendealte Tradition eines bewusst gelebten Lebens ist zugleich eine zutiefst individuelle Angelegenheit. Hier gibt es keine Idealtypen, sondern nur Vorbilder, die mit ihrem echten Leben für das, was sie denken, geradestehen. Aus dieser Perspektive ist jede Trennung zwischen Philosophie und Philosophierenden hinfällig – das eigene Leben ist das primäre Objekt der Bemühungen, und alles, was man begreifen will, muss man *durch sich selbst* begreifen. In Frankls Theaterstück *Synchronisation in Birkenwald* sagt Sokrates dazu: »Keiner versteht, was wir sagen oder schreiben, ehe er nicht selbstständig denkt, bevor er es nicht selber entdeckt und sich selber erweckt.«

Doch was entdecken wir in uns? Wir entdecken unsere Widersprüche, unsere Entscheidungsmacht und unsere Fähigkeit zur Selbststeuerung⁷ verstanden als unsere reale und folgenreiche Verantwortung für unser Tun und Lassen. Wir entdecken unseren *Geist* und damit das, was uns mit uns selbst und miteinander verbindet. Der menschliche Geist ist Bedingung unserer Gleich-

S. 34 führt er aus: »[...] und es ist eigentlich gar nicht so übertrieben, wenn Johannes Baptist Torelló (ein Wiener Geistlicher), wie er einmal in der *Österreichischen Hochschulzeitung* schrieb, mich im Verdacht hat, die mir verliehenen 27 (final 29) Ehrendoktorate würden mir nicht so viel bedeuten wie die beiden Klettersteige in den Alpen, die mir zu Ehren von ihren Erstbegehern ›Frankl-Steige‹ getauft wurden.« Siehe dazu auch: Michael Holzer und Klaus Haselböck: *Berg und Sinn. Im Nachstieg von Viktor Frankl*, Bergwelten Wals bei Salzburg 2019.

⁶ Frankl hat in diesem Buch nicht nur dem Humor ein eigenes Kapitel gewidmet (Lagerhumor), sondern machte auch gern Witze. Mein liebster geht so: »Kurz nach dem Zweiten Weltkrieg war ich in eine literarisch ambitionierte Runde eingeladen, in der jemand seine jüngste literarische Produktion vorlas. Mein verstorbener Cousin Leo Korten, der beim BBC in London tätig war, flüstert mir zu: ›Kafka.‹ Er meinte, es handele sich um eine Kafka-Stil-Imitation durch einen Kafka-Epigonen. Ich flüsterte zurück: Ja, aber Neskafka.« Vgl. *Dem Leben Antwort geben*, S. 25.

⁷ Zum Begriff der Selbststeuerung siehe auch Joachim Bauers Buch *Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens*. Blessing München 2018.

heit und Quelle unserer Unterschiedlichkeit zugleich. Durch ihn können wir uns selbst erkennen, uns an selbst gewählten Werten aufrichten und aus den Konsequenzen unseres Handelns Konsequenzen ziehen.⁸ Doch zugleich befähigt er uns, von uns abzu- sehen, lesend durch Raum und Zeit zu reisen und uns in ande- re und anderes hineinzusetzen. Dazu schreibt Kierkegaard in *Der Begriff Angst*:

Sympathie soll man empfinden, doch diese Sympathie ist erst dann echt, wenn man sich recht tief eingesteht, dass allen geschehen kann, was einem Menschen geschieht [...] Erst wenn der Mitleidende in seinem Mitleid sich zum Leidenden so verhält, dass er im strengsten Sinne begreift, dass hier von seiner eigenen Sache die Rede ist, bekommt das Mitleiden vielleicht einen Sinn.⁹

Menschsein heißt, darüber nachzudenken, was es heißen kann, ein Mensch zu sein. Und was es heißen sollte. Dieses »helle Zimmer«, wie ich es nenne, in welchem wir ein Licht auf unser Dasein werfen, uns erkennen, ausrichten und aufrichten können, ist der Raum, in dem sich seit Jahrtausenden die großen Geister treffen, von dem sie uns erzählen, in den sie uns einladen. Antworte auf dein Leben, sagen sie, übernimm Verantwortung für deine Ent- scheidungen und vergiss nicht, dich um deine Seele zu kümmern.

Frankls Stunde schlägt, wenn draußen das Licht ausgeht, wenn Menschen wie zur Zeit des Nationalsozialismus ihre Menschlich- keit verlieren und damit auch den Sinn ihres Lebens und Zusam-

⁸ Das heißt manchmal auch gegen unsere Impulse und Gefühle zu handeln, wie Frankl, der sich seine Höhenangst nicht durchgehen ließ. Er sprach diesbezüglich von der »Trotzmacht des Geistes«, einem zentralen Konzept der Logotherapie.

⁹ Søren Kierkegaard: *Der Begriff Angst*. Reclam Ditzingen 1992, S. 64 und 140.

menlebens. Frankl hält Nachtwache im hellen Zimmer, heiter und unbittlich, bis der neue Tag anbricht. Sein Bericht – er hat ihn in neun Tagen diktiert, ein halbes Jahr nach seiner Befreiung, wissend, dass (fast) alle seine Lieben in den Lagern gestorben waren¹⁰ – lässt uns lesend nachvollziehen, wie ein einzelner Mensch auch in tiefster Dunkelheit das innere Licht behütet. Und dadurch exemplarisch für uns alle Zeugnis davon ablegt, dass es selbst in größter Bedrängnis noch möglich ist, eine eigene Haltung zu den Dingen zu finden, sich selbst treu zu sein und die Hoffnung nicht zu verlieren. Frankl gebraucht dafür die lebenserhaltende Kraft des kundigen Manifestierens – keine Träumerei, kein falsches »Leben im Morgen«, sondern eine in den eigenen Möglichkeiten liegende Zukunft, die er sich selbst geschenkt und an der er festgehalten hat. In den schwersten Stunden im Lager stellte er sich vor, wie er einst einen Vortrag über seine Erfahrungen im Lager halten würde. Und genau so kam es auch.

Selbstdistanzierung, eine klare Vision von der Zukunft, Vertrauen – das trägt, auch heute. Doch Frankl hat in sein Jahrhundertbuch noch etwas Weiteres, unschätzbare Wertvolles hineingelegt: eine Denkfigur, eine Haltung, die jeden und jede, die sich darauf einlassen, befähigt, auch in schweren Stunden Sinn aus der eigenen Situation zu machen.

Diese Selbstbefähigung kreist um einen fundamentalen Perspektivwechsel, der ihn schon als 15-jähriger beschäftigte und der

¹⁰ Auch sein Bruder Walter starb in einem Konzentrationslager, nur seine Schwester Stella, die 1942 nach Australien emigriert war, überlebte den Holocaust. 1947 heiratet Viktor Frankl seine zweite Frau Eleonora Schwindt, Elly genannt, einige Zeit später wird ihre Tochter Gabriele geboren.

auch der von ihm begründeten therapeutischen Schule der Logotherapie und Existenzanalyse zugrunde liegt.¹¹

Wir sind gewohnt, das Leben nach seinem Sinn zu befragen.¹² Doch Frankl schlägt vor, uns stattdessen selbst als Befragte zu verstehen, an die das Leben in jeder Situation und in jedem Augenblick Fragen stellt, auf die wir immer wieder neu antworten müssen. Diese »Forderungen der Stunde« sind mannigfaltig, situativ und persönlich.¹³ Hier kommt auch die »Unvertretbarkeit« ins Spiel, ein typischer Frankl-Ausdruck, der die antike Tradition der persönlichen Verantwortlichkeit aktualisiert und uns damit alle in eine Welt voller Sinn, Verantwortung und Engagement entlässt. Denn das Leben will etwas von *dir*, *du* bist gemeint, und al-

¹¹ Während Sigmund Freud Anfang des 19. Jahrhunderts sein therapeutisches Augenmerk auf Triebstrukturen und frühkindliche Sexualität legte, betonte sein Kollege Alfred Adler mit seiner Individualpsychologie die menschlichen Minderwertigkeitskomplexe und Machtwünsche. Mit seiner Logotherapie (das griechische Wort »logos« verweist hier auf Sinn) und Existenzanalyse (als bewusstes Verantworten des eigenen Daseins) begründete Frankl die »dritte Schule der Wiener Psychotherapie«. Sie fügt dem leib-seelischen Verständnis des Menschen – ergänzend, wie er stets betont –, das Geistige hinzu. Geistige Fähigkeiten wie Selbsttranszendenz, Humor und Perspektivwechsel sind von zentraler Bedeutung, ebenso wie das Annehmen und Aneignen von Leid, Krankheit und Tod. Weil Frankl den Fokus auf unsere »höheren« Fähigkeiten legt, spricht er manchmal, ein wenig scherzhaft, von »Höhenpsychologie« – im Vergleich zu Freuds und Adlers »Tiefenpsychologie«.

¹² Frankls großes Verdienst besteht darin, uns allen nachvollziehbar gemacht zu haben, dass auch Leiden sinnhaft sein kann. Damit erinnert er uns daran, dass das Leben an sich einen unverlierbaren Sinn hat; einen Sinn, den wir in drei Dimensionen erfahren können: Sinn, den wir gestalten durch Werke und Taten, Sinn, den wir erfahren in Beziehungen, Kunstgenuss und Naturerfahrungen, und den Sinn, den wir finden, wenn wir uns auch dunklen Stunden unserer Deutungsmacht bewusst werden und dadurch eine eigene Haltung zu dem, was uns geschieht, finden, wählen und leben.

¹³ Diese unmittelbare Gegenwärtigkeit verbindet Frankl sowohl mit der Tradition der Achtsamkeit, die versucht, auf die »Stimme des Augenblicks« zu lauschen, als auch mit dem traditionellen Zen-Buddhismus, der ebenfalls dazu anhält, wach und achtsam, präzise und angemessen »in der Zeit« zu stehen. Für eine Vertiefung dieser Perspektive empfehle ich Doris Zölls: *Mumonkan. Sich selbst finden in der Weisheit alter Zen-Koans*, Kösel München 2019.

les, was du nicht selbst tust, bleibt für immer ungetan. Du hast den Sinn deines Lebens selbst in der Hand. Denn das Warum, das du suchst, *entsteht*, wenn du immer wieder neu, anständig und aufrichtig, mit Staunen und Zittern, so gut es eben geht, auf dein Dasein antwortest. Wie ein fernes Echo Kierkegaards »Werde, wer du bist«. ¹⁴

Das ist das Notwendigste, aber auch das Schwerste, denn wir Menschen sind seltsame Wesen, widersprüchlich, krumm und fehlerhaft. Deshalb ist es ja so verführerisch, sich am anderen identitär gesundzustoßen, anstatt aus der eigenen Unordnung immer wieder Sinn zu machen. Doch nur wenn wir bewusst leben, haben wir wirklich gelebt. An dieser Stelle ermuntert uns Frankl dazu, dem Leben immer wieder Bewahrenswertes abzuringen, Erlebnisse und Erfahrung mutig zu verwirklichen, aufmerksam die Früchte des Augenblicks zu pflücken und alles in der Erinnerung gerettet zu wissen. Damit auch wir einst sagen können: Ich habe gelebt.

Die leitende Zukunft und die bewahrende Vergangenheit um eine aufgeräumte Gegenwart ergänzend, schlage ich vor, zugleich *ajour* zu leben, das heißt alles, was dringlich und wesentlich ist – Schulden und Entschuldigungen ebenso wie Abneigungen und Zuneigungen –, nicht in sich anzustauen, sondern immer wieder zu entäußern. Denn das Leben ist kurz und gewisse Versäumnisse hinterlassen ein Bedauern, das kälter ist als der Tod.

Zeit, bewusst zu leben. Zeit für Frankl. Seine Bücher gehören zu den lohnendsten Lektüren, denen man sich widmen kann. Alle, die mit seinen Gedanken, die er gerade in dem vorliegenden Buch in einmalig eleganter, lesbarer und zutiefst freundlicher Weise

¹⁴ Dieser Ausspruch – ursprünglich stammt er wohl vom griechischen Lyriker Pindar – wird manchmal auch Friedrich Nietzsche zugeschrieben, den Frankl ebenfalls schätzte und von dem er sich inspirieren ließ – beispielsweise von dessen Diktum: »Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie«.

vorträgt, in Berührung gekommen sind, sind davon berührt, genährt und inspiriert worden. Doch können uns seine Erfahrungen auch helfen, uns in einer brennenden und krisengeschüttelten Welt zurechtzufinden?

Unbedingt. Mehr noch, in ihnen liegt ein Weg in eine bessere Zukunft, den wir nur finden können, wenn wir bereit sind, ihn auch selbst zu gehen. Im Fadenkreuz der aktuellen Krisen steht die Frage nach dem Menschen, die Frage nach uns. Und wenn wir uns fragen, wie es zu alledem kommen konnte, kommen wir nicht umhin, von der Gier zu sprechen, von Profit und Ausbeutung, Ignoranz und Eigennutz. Begleitet wurde einseitige Orientierung an unseren niedersten Instinkten von einer beispiellosen Materialschlacht, die in unzähligen Konsumangeboten einlädt, innere Werte durch äußere Objekte zu ersetzen und die mühsame Arbeit am eigenen Charakter durch unendliche Selbstoptimierung.

Wir haben gerade wirklich vergessen, dass der Mensch innen größer ist als außen, und so ist die Welt, in der wir leben, an zu vielen Stellen nicht nur oberflächlich, sondern auch geistlos, ja psychotisch. Eine Psychose als ein seelisch-geistiger Ausnahmezustand ist durch den zeitweiligen Verlust eben dieses Geistes bestimmt. Ohne Geist ist das Leben sinnlos. Es mangelt an Urteilskraft, Kreativität und zukunftsfähigen Antworten, man fühlt sich allem hilflos ausgeliefert.

Gesellschaftlich zeigt sich dieser Geistes- und damit eben auch Sinnverlust beispielsweise als Unfähigkeit, Widersprüche wie die zwischen Armen und Reichen oder Heimischen und Fremden auszubalancieren oder auf gesellschaftliche Probleme wie ungebremst steigende Mieten und Lebenshaltungskosten bei stagnierenden Löhnen und Renten angemessen zu reagieren. Und das ist in jeglicher Hinsicht eine Frankl-Situation. Zum einen, weil

er mit seinem Beharren auf die Kräfte des menschlichen Geistes nicht das Niederste, sondern das Höchste in uns anspricht. Mehr noch, er nimmt uns sogar in die Pflicht, selbst etwas aus unserem Menschsein zu machen. Er schreibt:

Was also ist der Mensch? Er ist das Wesen, das immer entscheidet, was es ist. Er ist das Wesen, das die Gaskammern erfunden hat; aber zugleich ist er auch das Wesen, das in die Gaskammern gegangen ist, aufrecht und ein Gebet auf den Lippen.¹⁵

Der Weg aus der Krise führt ins Zuhören. Wir alle sind aufgefordert, unsere Selbstsucht zu überwinden, indem wir uns fragen, was das Leben gerade von uns erwartet und wie wir dort, wo wir sind, als die, die wir eben sind, darauf angemessen antworten können. Wir können vielleicht nicht das Ganze (er)lösen, aber wir können jeden Augenblick in einen sinnvollen Augenblick verwandeln. Mit seiner Einladung, nicht nur das Leben nach seinem Sinn zu befragen, sondern uns selbst auch als Befragte zu verstehen, fügt Frankl der schöpferischen Dimension des Menschseins etwas hinzu, das wir *Verpflichtung* nennen können, verstanden als Notwendigkeit, angemessen und gewiss auch mitfühlend und großzügig auf das eigene Dasein und Mitsein zu antworten. Dazu befähigt uns unser Sinn-Organ, das Gewissen. Und das ist ganz schön streng. In *Der unbewusste Gott* schreibt Frankl:

¹⁵ Siehe diese Ausgabe S. 141

Gibt es doch auf jede Frage nur eine Antwort, nämlich die richtige, für jedes Problem nur eine Lösung, nämlich die gültige, und so denn auch in jeder Situation nur einen, nämlich den wahren Sinn.¹⁶

Dieser Sinn entsteht, wenn wir unserer eigenen Position im Ganzen gerecht werden.

Uns selbst werden wir gerecht, wenn wir den Ort, an den uns das Leben gestellt hat, etwas aufgeräumter zurücklassen. Dem Ganzen werden wir gerecht, wenn wir vom Nehmen ins Geben kommen, von der Gier zum Gemeinsinn, vom Erhalten ins Erblühen.¹⁷ Wir sind doch nicht hier, um uns an der Welt zu bereichern, sondern wir sind hier, um die Welt mit uns zu bereichern! Es ist an der Zeit, endlich wieder mehr in sie hineinzugeben als wir hinausnehmen. Ein anderer Ausdruck für diese Haltung ist Liebe.

Berlin, 23. Januar 2024

Ariadne von Schirach

¹⁶ Viktor Frankl: *Der unbewusste Gott. Psychotherapie und Religion*. dtv München 2022, S. 69. Zur Frage nach dem Verhältnis von Geist und Verpflichtung siehe auch Omri Boehm: *Radikaler Universalismus, Jenseits von Identität*. Propyläen Berlin 2022.

¹⁷ Dieser Gedanke korrespondiert mit dem Begriff der *Regeneration*. Während der gerade gebräuchliche Nachhaltigkeitsbegriff allein um Systemerhalt zu kreisen scheint, liegt aller echten Nachhaltigkeit ein ebenso notwendiges Denken der *Regeneration*, verstanden als Systembereicherung, zugrunde. Siehe hierzu auch das ethische Prinzip von *Tikkun Olam*, der mitverantwortlichen Sorge um die Verbesserung der Welt. Ob man einen Ort besucht und dort nicht nur keinen Müll hinterlässt, sondern aktiv welchen mitnimmt, ob man alten Möbeln neue Schönheit schenkt oder Gebäude auf eine Weise saniert, die sowohl für die Natur als auch für die Menschen einen Mehrwert schafft – *Regeneration* kreist um eine aktive, bewusste und durchaus auch ästhetische Sorge um unser Leben und Zusammenleben. Denn wenn wir es schon machen müssen, warum machen wir es nicht schön?