

AUS DER  
REDAKTION

Menschen, die das Buch „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ lesen, sieht man heute noch in Öffis und Kaffeehäusern. Viktor Frankls Klassiker ist eine Stütze in Krisenzeiten. Das macht den Therapeuten in der heutigen Polykrise aktueller denn je. Zu seinem 120. Geburtstag würdigen Kollege Martin Tauss und ich ihn mit einem Fokus. Im Journal bleiben wir beim Stichwort Polykrise: Eine solche erleidet bekanntlich gerade die internationale Weltordnung. Mit dramatischen Konsequenzen für die Ukraine. Über Folter und Deportationen durch das russische Militär spricht die Völkerrechtlerin Veronika Bílková im Interview mit Stefan Schocher. Gräueltaten in Syrien ordnet Stefan Maier in seinem Gastkommentar ein. Jede

Dogmatik war Viktor Frankl fremd – umso mehr hätte ihn Till Schönwälders Geschichte über die rechtsautoritären Katholiken empört, die in den USA nun an den Hebeln der Macht sitzen. Über die Macht der Sprache – nämlich die der Nazis – schreibt Sandra Gugic in der Feuilletonreihe „Angesagt“. Nicht von Krisen, sondern von Lösungen lesen Sie im Wissensressort: Meeresökologe Klaus Stiefel erzählt aus der Praxis, wie KI seine Forschung erleichtert. Und auch die Menschenseite gibt Grund zur Hoffnung: Astrid Wenz porträtiert Andrea Staudenherz und ihren Verein „Hope for the Future“, der ehemaligen Prostituierten und Opfern von Menschenhandel in ein neues Leben hilft. Frankl wäre stolz! (Philipp Axmann)

Befreit  
klettern

Von Giselherr Guttmann

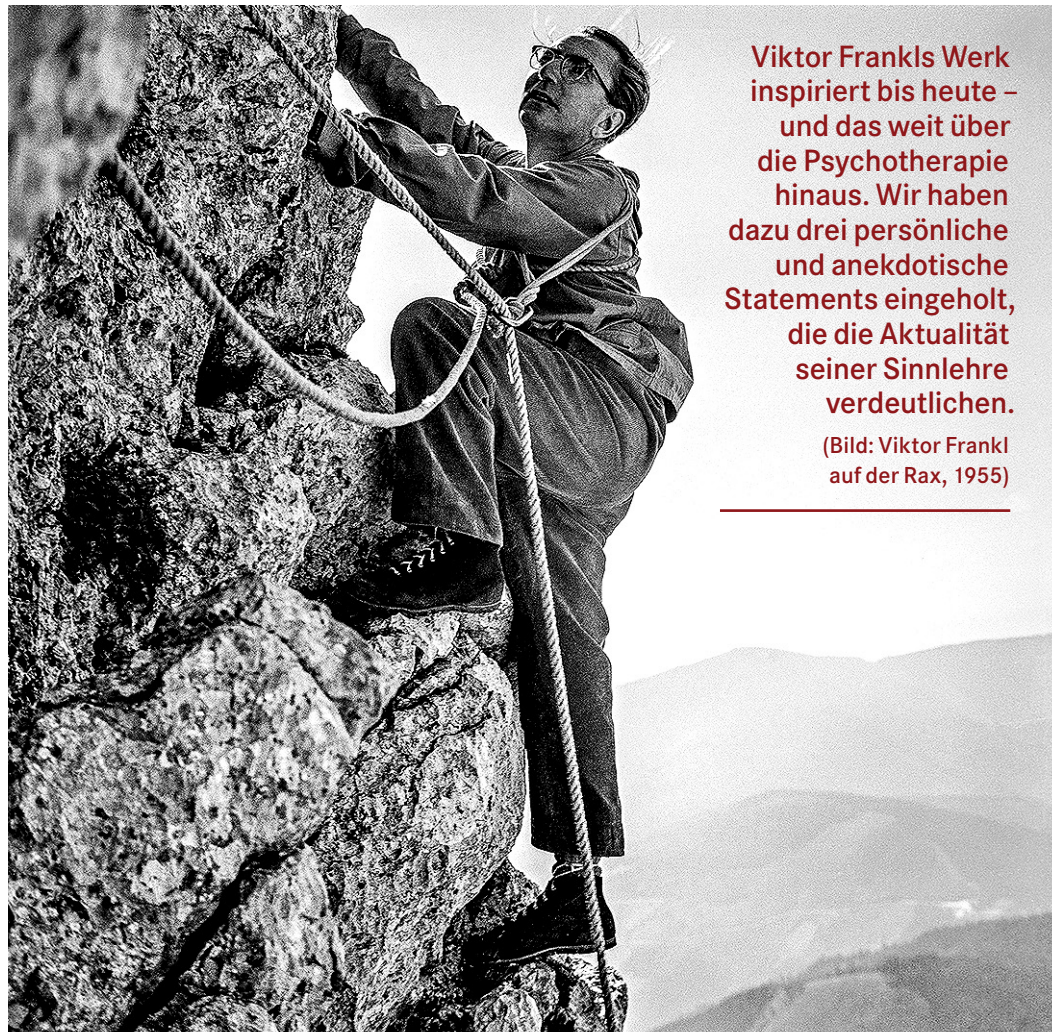
Die allererste Vorlesung, die ich an der Universität Wien inskribierte, wurde von einem Dozenten namens Viktor Frankl gehalten. Viel später erfuhr ich, dass es auch für ihn die erste Vorlesung war, die er damals, als eben ernannter Dozent, gehalten hatte. Als ich Ende der 1960er Jahre meine ersten Publikationen zur Neurobiologie des Bewusstseins veröffentlicht hatte, kam Viktor Frankl auf mich zu, wünschte sich, dass ich seine Thesen experimentell überprüfen möge, und meinte: „Ich habe mir allerhand ausgedacht und möchte, dass das nun auch empirisch untersucht wird.“ So wurde ich von ihm zum Überprüfer seiner therapeutischen Kerngedanken ernannt, mit denen ich mich, in stetem fachlichen Dialog, eingehend auseinandersetzen begann.

Aber wir begegneten einander auch auf einer ganz anderen Ebene. Ich bin in der Steiermark groß geworden und den Bergen sehr verbunden. Klettern war allerdings in unserer Familie angstbesetzt und, auch über den Tod meines Vaters hinaus, strikt verboten. Viktor – selbst ein begeisterter Kletterer – wusste das und amüsierte sich darüber ein bisschen. Eines Tages saßen wir an der Alten Donau im Haus der Familie seiner Frau, als er auf einmal zu mir sagte: „Morgen fahren wir auf die Rax und werden in der Preinerwand klettern. Ich bin sicher, das ist auch für deinen Vater vollkommen in Ordnung.“ So geschah es, und ich ging, von ihm geführt, in der Preinerwand Frankls Lieblingstour, den „Drei-Enzian-Steig“, später in „Viktor-Frankl-Steig“ umbenannt. Sofort fing ich Feuer, wurde zu einem begeisterten Kletterer, der am Jahresende „6 plus“, die damals höchste Schwierigkeitsstufe, klettern konnte. Erst später wurde mir in der Rückschau bewusst, dass mir der Kletterlehrer Frankl auch eine logotherapeutische Lektion über Angstbewältigung durch „Dereflexion“ erteilt hatte: Man stellt sich der angstgeladenen Situation und durchbricht damit den Teufelskreis der „Angst vor der Angst“.

## Kampf gegen Widerstände

1945 war die Psychoanalyse die dominierende Therapieschule, die dafür sorgte, dass in Wien, international als „Stadt der Psychoanalyse“ gefeiert, an den Ideen des Gründungsaters Freud nicht gerüttelt wurde. Dabei war das Aufarbeiten unerledigter Konflikte durch den Blick in die Vergangenheit entscheidend. Ganz anders die Logotherapie: Sie lädt ein, in „kognitiven Sandkastenspielen“ mit der Angst spielerisch umzugehen. Solche Gedanken waren nicht allen in der psychotherapeutischen Szene willkommen, und der Widerstand der etablierten Psychotherapeuten war lange Zeit beträchtlich. Doch Viktor kämpfte erfolgreich dafür, dass seine Ideen durchgesetzt werden – und er konnte dabei auch ein strenger Vater sein.

Der Autor ist em. Professor an der Sigmund-Freud-Privatuniv. Wien. Für sein Werk wurde er mehrfach ausgezeichnet, u. a. mit dem Viktor-Frankl-Preis der Stadt Wien 2013.



Viktor Frankls Werk inspiriert bis heute – und das weit über die Psychotherapie hinaus. Wir haben dazu drei persönliche und anekdotische Statements eingeholt, die die Aktualität seiner Sinnlehre verdeutlichen.

(Bild: Viktor Frankl auf der Rax, 1955)

In die Höhen  
der Psychologie

Von Martin Poltrum

Mit 29 Ehrendoktoraten, über 30 geschriebenen Büchern, einer Gastprofessur in Harvard, mehr als 200 Vorträgen an Universitäten außerhalb Europas und neun Millionen verkauften Exemplaren seines Long- und Bestsellers (allein bis 1995) „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ ist Viktor Frankl einer der wirkmächtigsten Psychotherapeuten des deutschsprachigen Raums. Frankl, der auch ein Doktorat in Philosophie hatte, suchte zeitlebens Kontakt zu wichtigen Denkern und war stolz auf seine Begegnungen mit Karl Jaspers und Martin Heidegger. Fotos zeugen davon. Insbesondere die Phänomenologie hat es ihm angetan, und da vor allem Max Scheler, dessen Opus Magnum zur Wertethik Frankl in seiner frühen Zeit wie eine Bibel mit sich herumtrug, wie er einmal erzählte. Von Scheler stammt ein Begriff, den der Bergsteiger Frankl bald auch zur Beschreibung seiner psychotherapeutischen Schule verwendete: die „Höhenpsychologie“, mit der Scheler wie Frankl ihr Unbehagen an der Tiefenpsychologie Freuds bekundeten. Der Primärfokus der Psychotherapie soll nicht auf der Analyse der Triebe liegen oder der Entrümpelung dessen, was sich im stickigen und muffigen Keller des Unbewussten findet, sondern auf dem, was man sieht, wenn man ins Freie und in die Höhe gelangt: die Transzendenz und das Geistige.

## Was Mensch und KI in alle Ewigkeit trennt

Jeder Philosoph und vielleicht auch jeder Entwickler einer großen psychotherapeutischen Richtung hat seinen Lieblingsgegner, an dem er seine Gedanken schärft und durch den er sein Eigenes findet. Bei Frankl war das Freud, den er einerseits verehrte, andererseits aber unzulänglich fand, wenn es um die Beschreibung des Menschen geht.

Was laut Frankl den Menschen zum Menschen macht – die Fähigkeit zu lieben, das Person-Sein und die Betonung des Geistigen –, ist es auch, was heute mehr denn je nützt. Vor lauter Jubel um die Künstliche Intelligenz und angeheizt durch den Diskurs der Transhumanisten besteht nämlich die Gefahr zu verkennen, was der Mensch eigentlich ist. Zerebrozentristen und Neurokonstruktivisten reduzieren Subjektivität und das Geistige im Menschen auf biologische Prozesse im Gehirn und werden nicht müde, dem Menschen die Freiheit abzusprechen. KI-Prediger laden das, was Künstliche Intelligenz leistet, mit animistischen Fantasien auf und träumen sogar schon davon, Menschen durch Maschinen zu ersetzen. Frankls Antwort angesichts dieser Tendenzen wäre wohl der schlichte Hinweis, dass die Kategorie Sinn etwas ist, das Menschen vorbehalten ist und sie in alle Ewigkeit von der Künstlichen Intelligenz trennen wird. Denn nur Personen können erkennen, wohin sie gehören, welche Dinge und Menschen ihnen zugehören – und wofür es sich zu leben lohnt.

Der Autor ist Philosoph, Professor für Psychotherapie an der Sigmund-Freud-Privatuniversität Wien sowie Lehrtherapeut in Logotherapie und Existenzanalyse.

## Sinn, Sound und Surround

Von Eric Pfeifer

Ich bin ein Kind der 1980er und im ländlichen Vorarlberg aufgewachsen. Musik und Natur sind seit frühen Kindheitstagen an wichtige Begleitende in meinem Leben. Erst sehr viel später sollte ich dann erfahren, dass es da einen Pionier der modernen Psychotherapie am anderen Ende Österreichs gab, dem es offenbar ähnlich erging.

Als ich in den 2000ern das psychotherapeutische Propädeutikum absolvierte, erfuhr ich erstmals bewusst von Viktor E. Frankl und seiner Existenzanalyse und Logotherapie (EALT). Damals sollte es aber noch nicht so richtig „funken“ zwischen uns. Ich ging erst einmal noch einen – bereichernden – „Umweg“ über die Systemische Familientherapie und absolvierte das entsprechende Fachspezifikum. Ich weiß nicht mehr, wann genau, aber in dieser Zeit stolperte ich dann über „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ und wurde, wie so viele andere, aufs Tiefste berührt von den darin enthaltenen Zeilen. Frankls Buch schenkte mir so manche Anregung im Hinblick auf eigene Aufgaben und Herausforderungen. Spätestens da „funkte“ es dann doch zwischen mir und der EALT – und zwar kräftig!

Frankl schrieb zum Beispiel über die künstlerisch-schöpferischen Kräfte des Unbewussten. Andersons erwähnte er, dass das Unbewusste musikalischer sei als das Bewusstsein. Und während seiner Vorträge imaginierte er mit dem Publikum Konzertsbesuche, um so die Bedeutung von Musik bezüglich der Erfüllung von Lebenssinn zu erhellen. Immer wieder tauchen Kunst im Allgemeinen und Musik im Speziellen als dem Menschen wichtige (Lebens-)Begleitende

in seinen Schriften auf. Dass der Begründer der EALT auch komponierte, ist weniger bekannt. Aufführungen seines Tangos „Dass ich immer an dich denken muss“ können beispielsweise auf YouTube eingesehen werden. Auf die Frage, ob er, da er ja neben seinen psychiatrischen, psychotherapeutischen, psychologischen und philosophischen Tätigkeiten nun zudem noch komponiere, ein Universalgenie sei, antwortete Frankl einmal – auf seine ihm so wunderbar eigene humoristische Art –, dass er höchstens als Universaldilettant bezeichnet werden könne; er aber, was das Dilettieren anbelange, dieses mutig und ungeniert tue.

## Bereicherung durch Musik und Natur

Neben der Musik nimmt aber auch die Natur eine gewichtige Rolle ein in Frankls Leben und Schaffen. Viele kannten und erinnern ihn als passionierten Bergsteiger und Wanderer. Als der Natur sehr verbundener Mensch beeindruckte mich, dass er immer wieder betonte, wie wichtig Naturerlebnisse und -erfahrungen für die Verwirklichung von Lebenssinn und somit für die menschliche Gesundheit sind und sein können. Diese tiefe Überzeugung Frankls, was die Potenziale von Musik und Natur betrifft, lässt mich seither fragen, ob Musik und Natur nicht eigentlich „Existenziale menschlichen Seins“ darstellen – oder sein können. Ich danke Viktor Emil Frankl von Herzen, dass er mir immer wieder aufs Neue vor Augen führt, wie wertvoll Kunst, Musik und Natur im Hinblick auf unser Leben und die Umsetzung von Lebenssinn sind!

Der Autor ist Psychotherapeut sowie Professor für Ästhetik und Kommunikation an der Katholischen Hochschule Freiburg.