

A portrait of an elderly woman with short, wavy grey hair, smiling warmly. She is wearing a light-colored top with a black and orange floral pattern and a necklace of orange and white beads. In the background, a globe is visible on a desk.

auf der Suche nach dem Sinn

Gisela Lösch im Gespräch
mit Prof. Dr. Elisabeth Lukas

Interview

Dr. Elisabeth Lukas

Geboren: 1942 in Wien

Schülerin von Prof. Dr. Dr. Viktor E. Frankl

Klinische Psychologin und approbierte
Psychotherapeutin

Sie sind Schülerin von Viktor Frankl und haben ihn persönlich sehr gut gekannt. In seinem Buch „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ schildert er, wie er das Konzentrationslager erlebt hat. Wie konnte er angesichts des schrecklichen Leids, das ihm begegnet ist, das Leben bejahen?

„Es gibt Gründe zur Dankbarkeit an den seltsamsten Orten, an denen man sie gar nicht vermutet. Frankl hatte auch Grund zur Dankbarkeit. Er hätte tausend Gründe gehabt, sich zu beklagen, er ist völlig unschuldig gequält

worden, aber er hatte Grund zur Dankbarkeit, weil er das KZ überlebt hat. Angeblich war die Chance eins zu zwanzig Auschwitz zu überleben. Tausende sind umgekommen. Frankl hat immer gesagt: Mein altes Leben ist im KZ gestorben, aber ich habe noch einmal ein zweites Leben geschenkt bekommen. Dieses zweiten Lebens möchte ich mich würdig erweisen. Er ist 1945 befreit worden und hat bis 1997 gelebt, konnte sein ganzes wissenschaftliches Werk noch schaffen, eine Familie gründen, eine Tochter und seine Enkelkinder erleben.

Es gibt zwei Möglichkeiten dieser ‚seltsamen‘ Dankbarkeit. Entweder man hat etwas sehr Schlechtes erlebt und hat es überlebt oder man hat etwas sehr Schönes gehabt und verloren. Auch im zweiten Fall hat man einen Grund zur Dankbarkeit, weil man ja etwas sehr Schönes gehabt hat. 2014 ist mein Mann gestorben, 44 Jahre waren wir verheiratet, es war eine absolut glückliche Ehe. Ich war furchtbar traurig, als er gestorben ist, aber die Dankbarkeit für die 44 glücklichen Jahre fängt diese Trauer auf. Der Tod ist nicht so mächtig, wie der Mensch immer denkt. Der Tod kann in die Vergangenheit nicht hineingreifen. Das ist ihm verschlossen. Er kann nicht aus 44 Jahren nur 40 machen oder aus einer guten Ehe eine schlechte. Wenn man sich in der Trauer auch der Gründe zur Dankbarkeit bewusst ist, dann verliert die Traurigkeit den Stachel, sie ist von der Wärme der Dankbarkeit durchglüht. Und man darf auch eines nicht vergessen: man trauert ja nur um etwas Wertvolles. Eigentlich ist der Trauernde

nie ein armer Mensch, sondern immer reich, weil irgendwelche Werte sich mit seinem Leben verknüpft haben. Er ist reich an dem, was er gehabt hat. Es hat sich nur nicht fortgesetzt, aber nichts setzt sich fort im Irdischen. Wirklich arm ist ein Mensch, der nichts zu betrauern hat.“

Hat das Leiden einen Sinn?

„Nicht im DAS des Leidens sondern im WIE des Leidens liegt der Sinn des Leidens. Man kann sinnvoll oder sinnwidrig auf das Leiden reagieren. Angesichts eines Leidens (körperlich oder psychisch) wird der Menschen oft böse, das liegt in der Natur. Wenn der Löwe Zahnschmerzen hat, muss der Dompteur aufpassen. Der Dompteur kann nichts für die Zahnschmerzen, aber der Löwe ist gereizt. Auch beim Menschen ist es so, dass er häufig seinen Frust an Unschuldigen auslässt. Wir sehen das immer wieder, dass Menschen, die andere verletzen, oft selber Verletzte sind, das Opfer wird zum Täter. Eine sinnvolle Reaktion auf das Leid wäre, dass man den Schmerz nicht weitergibt, schon gar nicht an Unschuldige.

Es gibt zwei sinnvolle Möglichkeiten, auf das Leiden zu reagieren: alles zu tun, um das Leid aus der Welt zu schaffen, oder wenn man ein Leid nicht eliminieren kann, es würdig zu tragen, in einer Art heroischer Akzeptanz. Wenn jemand Leid empfängt, das sich nicht aus der Welt schaffen lässt und es aushält und nicht weitergibt oder als Retourkutsche zurückgibt, dann läuft das Leid nicht weiter und die Leidkette wird unterbrochen. Das ist zwar hart an der Grenze des Menschenmöglichen, dennoch:



in der Art und Weise, WIE man auf ein Leid reagiert, kann man durchaus sinnvoll Leben gestalten.“

Wie können wir es schaffen, uns nicht von Lebensproblemen beherrschen zu lassen, sondern kreativ mit ihnen umzugehen?

„Der Mensch ist frei geboren und sich beherrschen zu lassen, ist immer gegen sein geistiges Sein. Probleme sind Aufgaben, die sich uns stellen, Fragen, die uns das Leben stellt. Man kann die verschiedensten Antworten auf die Fragen des Lebens geben. Es ist wie in einem Schachspiel. Das Leben ist am Zug und dann bin ich wieder am Zug. Der Zug, den ich mache, verändert die Konstellation der Figuren am Schachbrett. Die Züge des Lebens sind dann auch wieder andere. Das ist der Sinn unseres Lebens, dass wir in die Welt hineinwirken. Das Lebensproblem ist eine Art Baumaterial, aus dem wir das Unsrige, unser Ureigenes bauen. Eigentlich zählen unser Antworten mehr als die Fragen. Und mit unserer Antwort können wir auch einen Qualitätswechsel vollziehen. Die Frage an den Menschen kann negativ sein, aber die Antwort kann großartig sein. Eine Frage an eine Mutter kann sein: ‚Du hast kein Geld, du bist arm.‘ Die Antwort der Mutter kann sein: ‚Aber ich kann meinen Kindern Liebe schenken.‘ Das ist eine Minusfrage mit einer Plusantwort und umgekehrt ist es auch möglich. Das Leben stellt einem jungen Mann die Frage: ‚Du bist jung, du bist gesund. Was machst du mit deiner Gesundheit?‘ Und seine Antwort kann sein, dass er sich auf ein Motorrad setzt und mit 200 km/h gegen einen Baum knallt. Eine Minusantwort auf eine Plusfrage. Wir können uns nicht die Qualität

der Fragen aussuchen, dafür aber die Qualität unserer Antwort.“

Ist der Mensch heute vom Sinn abgeschnitten? Ist die Sinnkrise ein typisches Zeichen unserer Zeit?

„Wir sind nicht vom Sinn abgeschnitten. Der Sinn liegt in der Schöpfung und bietet sich dem Menschen immer wieder an. Die Menschen haben sich zu allen Zeiten mit der Sinnfrage beschäftigt, mit der Frage nach den Werten, nach gut und böse, nach richtig und falsch, wozu wir überhaupt auf Erden sind. Das ist eine urmenschliche Frage. Die Zeiten sind verschieden. In Notzeiten, in Kriegszeiten fragt man sich, ob es überhaupt einen Sinn hat, sich abzustrampeln, wenn einem dann morgen eine Bombe auf den Kopf fällt. Das fragen wir uns hier nicht. Wir fragen uns etwas anderes. Die Sinnfrage gehört zum Menschen unbedingt dazu. Ein Kind stellt sie noch nicht, aber ab der Pubertät fragt sich der junge Mensch: Was möchte ich werden? Wofür möchte ich einmal gut sein? Was ist das, was von mir einmal in dieser Welt ausgehen soll? Wozu bin ich auf dieser Welt? Was ist das Urmeine? Was ist mein Auftrag. Die Sinnfrage stellen sich Menschen immer.“

Was tun, wenn man in eine Sinnkrise gerät?

„Eine Sinnkrise ist eigentlich etwas, das grundsätzlich für den Menschen spricht, nämlich dass sich jemand überhaupt die Frage nach dem Sinn stellt, dass ihn etwas anderes interessiert als nur Lust und Vergnügen, dass er darüber nachdenkt, ob das, was er tut, was er gerade durchlebt oder was er vorhat, Sinn hat. Ein Tier stellt sich die Sinnfrage nicht, die Sinnfrage ist

„Wenn Sie die Sinnkrise merken, können Sie aus der Sinnkrise herauskommen und neue sinnvolle Lebensperspektiven entdecken.“

Dr. Elisabeth Lukas

etwas spezifisch Humanes, eine Katze ist zufrieden, wenn sie etwas zu fressen hat, wenn es schön warm ist und sie noch eine Streicheleinheit kriegt. Eine Sinnkrise ist wie ein Alarmzeichen, wie wenn jemand in einem brennenden Haus ist und den Feuersalarm hört. Wenn Sie ihn hören, können Sie das Haus noch verlassen und das rettet ihr Leben. Und wenn Sie die Sinnkrise merken, können Sie aus der Sinnkrise herauskommen und neue sinnvolle Lebensperspektiven entdecken.“

Was ist der Schlüssel zu einem sinnvollen Leben?

„Der Schlüssel ist das Hören auf die innere Stimme. Früher hat man es Gewissen genannt. Im religiösen Kontext gibt es das Gewissen auch. Ich würde es durchaus im religiösen Kontext lassen, als Stimme der Transzendenz. Nur ist das Gewissen oft mit negativen Assoziationen behaftet: Gewissensqual, Gewissenszweifel, ein schlechtes Gewissen. Frankl sagt: ‚Das Gewissen ist unser Sinnorgan, also nicht Sinnesorgan

wie Auge, Ohr, sondern das Organ, das den Sinn des Augenblicks erspüren kann, dasjenige was jetzt gerade sinnvoll ist, zu tun oder zu unterlassen.‘ Das Gewissen ist eigentlich des Menschen treuerster Freund. Man hat ein gutes Gespür für das, was jetzt gerade sinnvoll ist, nur muss man dazu in die Stille gehen. Und das kommt heute zu kurz. Wir leben zentrifugal und zerstreuen uns die ganze Zeit, die Menschen halten die





„Was wir tun können: uns vertrauensvoll und hoffnungsvoll auf das Morgen einlassen.“

Dr. Elisabeth Lukas

Stille gar nicht mehr richtig aus. Die innere Stimme ist leise, wir kommen nur in Kontakt mit ihr, wenn wir innehalten und uns von Lärm und Bildern abschirmen und ruhig werden. Man wird nämlich nicht gleich ruhig. Ich habe es einmal verglichen mit einem Glas Wasser, das man aus dem Fluss schöpft: Am Anfang ist das Wasser aufgewühlt und trüb. Aber langsam senken sich der Sand und das Plankton auf den Grund des Glases und das Wasser wird klar. Wenn wir still werden, wird alles klar, dann sehen wir das Wesentliche, das, was jetzt wichtig und dran ist, was der Sinn des Augenblicks ist. Der Sinn wechselt von Stunde von Stunde, von Mensch zu Mensch. Einmal kann es sinnvoll sein, sehr viel zu tun und ein anderes Mal kann es sinnvoll sein, nichts zu tun. Das ist der Schlüssel zu einem sinnvollen Leben, den Kontakt mit der inneren Stimme nicht zu verlieren.

Die innerste Stimme ist nicht fremdbestimmt. Es gibt auch fremde Stimmen in uns: was uns früher die Eltern eingebläut haben, was man tut, was viele tun, was die Nachbarn sagen, was gerade modern ist, was die Autorität uns anschafft. Aber die innere Stimme ist unsere ureigenste Stimme und man muss den Kontakt mit ihr pflegen. Wenn man das kann, dann geht es einem wirklich gut. Wenn man aufgewühlt ist,

weil man beleidigt worden ist, oder etwas schief gegangen ist oder unsere Erwartungen enttäuscht worden sind, dann ist es gut, ruhig zu werden und zu warten. Vielleicht meldet sich zuerst gar nichts und es geht einem alles kreuz und quer durch den Sinn, aber wenn wir ein bisschen warten, spüren wir plötzlich: ja, das ist es. Es ist nicht so, dass es immer angenehm ist, was die innere Stimme uns sagt, manchmal sagt sie uns vielleicht: Verzichte auf dieses oder jenes. Es ist nicht immer das Angenehmste, aber das Sinnvollste.“

Viele Menschen haben heute das Gefühl, nicht mehr zur Ruhe zu kommen. Burnout ist gesellschaftsfähig geworden. Was würden Sie diesen Menschen sagen?

„Arbeit ist dann gut, wenn man sie gern macht und in Ruhe macht. Man darf sich nicht hetzen lassen, auch nicht von sich selbst. Heute ist man nicht mehr zufrieden mit einem einfachen, ruhigen Lebensstil, der eigentlich bekömmlich wäre. Viel gehört ausgemistet und wegsortiert. Das Burnout ist im Grunde ein Zuviel. Ich habe meinen Patienten immer gesagt: ‚Sie sind der Reiter auf Ihrem Pferd, sie lenken die Richtung, aber Sie sind angewiesen auf Ihr Pferd.‘ Wenn man das Pferd schindet und jagt, wird es zusammenbrechen. Man muss seinen Organismus



pfleghch behandeln, er ist das Werkzeug unseres Geistes. Burnout ist oft ein falscher Lebensstil, mit dem man sich selbst krank gelebt hat.“

Sie haben einmal gesagt: „Zu möglichem Schicksal, das nicht gewählt werden kann, hat einzig das Gebet Zugang.“

„Das Wort Schicksal verstehen wir in der Logotherapie als den Bereich, in dem wir keine Wahl haben, z. B. was in unserer Vergangenheit war, können wir nicht wählen. Sie können nicht ein-

mal wählen, was Sie heute gefrühstückt haben. Das ist festgelegt. Wir können auch nicht wählen, was andere tun. Das ist für uns schicksalhaft. Gewisse Sachen haben wir nicht in unserer Hand. Einen Tumor in der Leber z.B. kann man nicht abwählen. Demgegenüber steht die persönliche Freiheit des Menschen. Zu einem möglichen Schicksal, das auf uns zukommen kann, hat einzig das Gebet Zugang. Was wir tun können, ist: wir können uns vertrauensvoll und hoffnungsvoll auf das Morgen einlassen.“