

WIENER ZEITUNG

<https://www.wienerzeitung.at/nachrichten/kultur/literatur/2056983-Gelaeuert-aus-der-Krise-hervorgehen.html>

Petra Paterno Redakteurin: vom 10.04.2020, 15:27 Uhr

Logotherapie

"Geläutert aus der Krise hervorgehen"

- Lässt sich Sinn im Corona-bedingten Stillstand finden? Therapeutin Elisabeth Lukas über neue Erfahrungen und Einsichten.

Das Leben behält seinen Sinn, egal wie die Umstände auch sein mögen, lautet einer der zentralen Lehrsätze von Viktor Frankl, dem Begründer der Logotherapie. Die "Wiener Zeitung" befragte eine seiner prominentesten Schülerinnen, die Psychotherapeutin Elisabeth Lukas via Telefon, welche Erkenntnisse sich aus der Krise gewinnen lassen.

"Wiener Zeitung": *Regierungen treffen Maßnahmen, die das Leben der Menschen von Grund auf verändern. Niemand vermag vorherzusagen, welche Folgen die Einschränkungen für unsere Gesellschaft haben werden und vor allem wie lange es noch dauern wird, bis ein gewisser Normalzustand wieder erreicht ist. Die einzige Gewissheit ist die Ungewissheit. Was hilft in unsicheren Zeiten?*

Elisabeth Lukas: Wir haben in Österreich 70 gute Jahre hinter uns, bei allen Schwankungen waren es doch Jahrzehnte des Wohlstands. Jetzt, wo wir diese Krise erleben, merken wir, dass das nicht selbstverständlich ist, dass man froh und dankbar sein sollte, wenn es einem gut geht. Das ist eine wichtige Erfahrung. Unser Land hat viele Ressourcen und Reserven, wir haben eine verantwortungsbewusste Regierung und ein sehr gutes Gesundheitssystem. Das sind gute Voraussetzungen, damit die Gesellschaft sich nach der Krise wieder erholen kann. Ich will nichts schönreden, aber darauf hinweisen, dass die Realität mehrere Seiten hat. Es ist wahr, dass man an dieser Krankheit sterben kann, es ist aber auch wahr, dass man wieder genesen kann. Es trifft zu, dass Menschen jetzt depressiv, apathisch, verzweifelt werden, aber es gibt auch viele, die über sich hinauswachsen und neue Ansichten über das Leben gewinnen. "Wir sind nicht die, die das Leben befragen können, sondern diejenigen, die auf die Fragen des Lebens Antwort geben", sagte Viktor Frankl einmal.

Was ist damit gemeint?

Wir können das Leben nicht fragen, warum uns das alles zustößt. Jammern und Klagen bringen uns nicht weiter. Vielmehr richtet das Leben die Fragen an uns: Jetzt sind deine Umstände so und so, was machst du daraus? Wie stellst du dich der neuen Situation? Jeder muss darauf seine bestmögliche Antwort geben. Gerade jetzt sehe ich allorts ermutigende Beispiele: Viele melden sich freiwillig, arbeiten unter riskanten Bedingungen für die Aufrechterhaltung unserer Gesellschaft, Familien rücken zusammen, Freunde und Nachbarn stehen einander bei. Ich glaube sogar, dass Kinder im Augenblick mehr lernen, als sie in der Schule lernen würden.

Wie meinen Sie das?

Sie erfahren, was Verzicht und Rücksicht bedeuten, erleben hoffentlich familiären Zusammenhalt und Solidarität. Wenn sie das erste Mal wieder in die Schule gehen und auf den Spielplätzen mit ihren Freunden herumtollen können, werden sie das ganz anders wertschätzen als zuvor. Die Kinder werden diese Zeit nicht so schnell vergessen.

Alles wird langsamer, reduzierter, einsamer, welche Kraft kann man aus diesen Erfahrungen beziehen?

Nachdem wir die Pandemie überstanden haben werden, wird unsere Gesellschaft wohl nicht nur eine negative Bilanz ziehen - ökonomisch wohl schon, aber nicht unbedingt im geistig-seelischen Bereich. Wir werden danach vielleicht bescheidener leben und mit weniger zufrieden sein, werden soziale und familiäre Beziehungen nicht so leichtfertig gefährden, weil wir jetzt feststellen, dass uns ein liebevolles und respektvolles Miteinander durch schwere Zeiten trägt, wenn alles andere wegbricht. Die Ansteckungsgefahr verlangt eine soziale Zwangsisolation, aber die innere Verbundenheit geht dadurch nicht verloren, das Band der Zuneigung vermag selbst der Tod nicht zu durchschneiden, man kann sich auch mit einem Verstorbenen verbunden fühlen.

Der Tod ist uns durch die laufenden Berichte über Corona-Opfer näher gerückt, als uns lieb ist.

Das stimmt, am liebsten möchte man gar nichts mehr davon hören, die täglichen Statistiken sind schrecklich. Wir sollten uns aber nichts vormachen, wir sind immer Todeskandidaten. Selbst Jugend und Fitness schützen einen nicht vor Unfällen. Jetzt wäre eigentlich eine gute Gelegenheit, sich mutig mit der eigenen Endlichkeit auseinanderzusetzen und den bisherigen Lebenslauf kritisch zu durchleuchten: Was habe ich erreicht? Worauf kann ich stolz sein? Aber auch: Was ist mir nicht geglückt? Was habe ich mir irgendwann vorgenommen und nie umgesetzt? Noch sind wir am Leben und können versuchen, das anzugehen. Egal, wie groß oder klein der Rest unseres Lebens sein mag, in jedem Augenblick, in dem wir noch lebendig sind, können wir etwas Sinnvolles entdecken. Die Sterblichkeit ist ein Impuls, um unser Leben in seiner ganzen Fülle zu leben. Nichts ist selbstverständlich, alles ist ein Geschenk auf Zeit, alles muss irgendwann losgelassen und verabschiedet werden.

Viele bangen derzeit um ihre Existenz. Wie lassen sich diese Sorgen meistern?

Menschen sind ungeheuer kreativ, nach dem ersten Schock, werden sich Wege und Auswege finden lassen. Jetzt stehen wir vor einer Menschheitsaufgabe, wir können das nur gemeinsam lösen, wenn wir zusammenrücken, Schulter an Schulter die Probleme angehen, werden wir vieles erreichen. Irgendeinen Beitrag, und sei er noch so gering, kann jeder leisten. Derzeit mangelt es uns an vielem, aber sicher nicht an sinnvollen Aufgaben.

Menschen, die den Zweiten Weltkrieg als Kind erlebt haben, begegnen der Krise mit mehr Gleichmut als jüngere Generationen.

Das kann man den Jüngeren nicht ankreiden, sie sind im Wohlstand aufgewachsen, aber ich denke, sie werden geläutert aus der Krise hervorgehen. Es wird danach eine höhere Wertschätzung für alles geben, was das Leben zu bieten hat. Diese Hoffnung sollen wir uns nicht nehmen lassen.