

Den Gefühlen zum

Trotz

Nicht in die eigene Gefühlsfalle tappen:
Gegen Angst oder Aggression setzt Viktor E. Frankl die „Trotzmacht des Geistes“. Wie kann ich meinem Leben das Beste abtrotzen und was hat das mit Resilienz zu tun?

JOSEF BRUCKMOSER

Elisabeth Lukas, 79, ist als Psychotherapeutin eine führende Nachfolgerin von Viktor E. Frankl. Zum 25. Todestag des Begründers der Logotherapie erläutert sie, wie der Mensch den bedrückenden Gefühlen trotzen kann.

SN: Viktor Frankl spricht von der Trotzmacht des Geistes. Wie kommt er auf diesen Begriff und was sagt uns das heute?

Elisabeth Lukas: Frankl hat sich sehr mit der Frage beschäftigt, was den Menschen zum Menschen macht. Dazu gehören die Selbsttranszendenz und die Selbstdistanzierung. Selbsttranszendenz heißt, über sich hinauszuschauen, sich mit Begeisterung einer Aufgabe hinzugeben, bei der es nicht um mich selbst geht, z. B. für ein Kind zu sorgen.

Die Selbstdistanzierung hat mit der Trotzmacht des Geistes zu tun. Sie ist die Fähigkeit, sich neben sich hinzustellen und sich aus dieser distanzierten Position selbst zu betrachten und zu beurteilen – und damit besser mit sich selbst umgehen zu können. Das spielt eine große Rolle, wenn man von sehr starken Gefühlen beherrscht wird. Durch die Selbstdistanzierung, durch das Trotzdem, den Trotz, kann man ein wenig von diesen Gefühlen abrücken und von der falschen Richtung, in die sie führen.

SN: Sind starke Gefühle immer eine Gefahr?

Gefühle sind etwas Wunderbares, sie vergolden das Leben, sie machen es bunt und schön. Aber sie können täuschen. Ein Alkoholiker fühlt sich gut, wenn er getrunken hat, und fühlt sich schlecht, wenn er nüchtern ist – Suchtgefühle, Angstgefühle oder Aggressionsgefühle drängen den Menschen in eine bestimmte Richtung. Durch die Trotzmacht des Geistes kann man sich von diesem Getriebensein distanzieren.

Das spielt in der Gewaltprävention eine große Rolle. Wenn ein Mensch gewalttätig wird, fehlt die Notbremse. Er schlägt oder sticht automatisch zu, wenn er sich ärgert. Durch die Selbstdistanzierung kann ich mich selbst anschauen und mir sagen: Wovon ärgerst du dich, wohin drängt dich dein Gefühl, was ist die sinnvollste Reaktion? Ich kann mich dazwischenstellen und mir eine Alternative zur Gewalt abtrotzen: Stopp, ich will kein Schläger sein.

SN: Ist die Selbstdistanzierung die Leistung, die uns das Leben laut Frankl abverlangt?

Leistung hat in unserer Leistungsgesellschaft einen negativen Anstrich. Aber die größte Leistung ist nicht die, dass ich tue, was andere von mir verlangen, sondern die größte Leistung ist ein Sieg über mich selbst: Dass ich mir das Beste abringe oder abtrotze, das aus mir herauskommen kann. Für mich selbst und für die Mitwelt.

Nehmen Sie ein alltägliches Beispiel: Jemand hat starkes Übergewicht, er geht an einer Konditorei vorbei, da lacht ihn schon

wieder ein köstliches Tortenstück an. Durch die Selbstdistanzierung kann er sich sagen, nein, liebes Tortenstück, du wirst mich jetzt nicht zum Schlemmen zwingen. Ich gehe tapfer an dir vorbei, weil ich gesund und beschwingt durch das Leben gehen will.

Die Leistung, die uns das Leben abverlangt, ist, dass ich mich nicht dauernd verführen lasse, sondern dass ich mich selbst führe, dass ich mich in eine Bahn lenke, wo ich selbst zufrieden bin und auch für die Mitmenschen wertvoll bin.

SN: Hängt damit das Wort von Frankl zusammen, ich muss mir nicht alles von mir selbst gefallen lassen?

Ich muss nicht jeden Unsinn mitmachen, zu dem mich die Gefühle hindrängen. Wenn ich mich nicht getraue, in den Wald zu gehen, weil ich so große Angst vor Käfern und Kleintieren habe, die auf meiner Haut herumkrabbeln könnten, dann trotzte ich mir ab, dass ich erst recht in den Wald gehe.

SN: Sich in diesem Trotzdem zu üben klingt anstrengend.

Ja, das ist anstrengend. Aber wir brauchen das ja nicht ständig. Es geht um die ernsten Fälle, wo ich immer wieder in die gleiche Falle tappe und nicht aus diesem Muster herauskomme. Anstatt nur zu verzweifeln und nur den Kopf hängen zu lassen, kann man sich eine gewisse Gelassenheit, Souveränität und Tapferkeit abtrotzen. Man nennt das heute Resilienz, die Fähigkeit, sich durch missliche Umstände oder Schicksalsschläge nicht total unterkriegen zu lassen.

SN: Warum kommt bei Frankl immer wieder der Gedanke vor, dass das Leben uns Verpflichtungen auferlegt?

Frankl ist ein Kind seiner Zeit. Das Wort Verpflichtung war damals sehr verbreitet. Heute ist es eher negativ besetzt. Heute würde man sagen, es ist unsere Aufgabe, die Herausforderungen des Lebens anzunehmen, sich ihnen zu stellen und sie zu meistern. Wenn jemand kleine Kinder hat, stellt ihm das Leben damit die Aufgabe, sich um diese Kinder zu kümmern. Das kann man Verpflichtung nennen oder Elternliebe. Im Grunde geht es darum, diese Herausforderung an-

zunehmen. Wenn die Eltern sie nicht bewältigen, geht es ihnen selbst schlecht und den Kindern.

SN: Dabei scheint Frankls Definition von Hoffnung wichtig: Dass es „irgendwie gut“ sein wird.

Hoffnung ist nicht die Erwartung, dass alles gut ausgeht und sich alle Wünsche erfüllen. Diese Erwartung trägt immer schon den Keim des Scheiterns in sich. Hoffnung dagegen ist darauf gerichtet, dass es einen letzten Sinn gibt, der alles umgreift, auch wenn wir es nicht verstehen können. Das hat schon beinahe eine religiöse Bedeutung. Aber im Kleinen richtet sich die Hoffnung darauf, dass ich in der Lebensspanne, die ich noch vor mir habe, etwas Sinnvolles bewirken kann. Ob es noch 30 Jahre

sind oder 3 Jahre oder 3 Stunden: Solange ein Mensch bei Bewusstsein ist, kann er Sinn aus seinem Leben schöpfen. Und wenn es nur der ist, dass ich ein gutes Vorbild bin, einen liebevollen Gedanken hege oder jemandem etwas Freundliches sage. Die Hoffnung, dass ich sinnvoll in die Welt hineinwirken kann, gibt es bis zuletzt.

Elisabeth Lukas hat wesentliche Gedanken von Viktor E. Frankl in einem neuen Buch herausgebracht und kommentiert: „Zeiten der Entscheidung. Auf der Suche nach dem Sinn“, 240 S., 24 Euro, Benevento 2022.

„Und? ... Trotzdem!“ heißt eine Veranstaltung zum 25. Todestag von Viktor E. Frankl am Freitag, 2. September 2022, in Innsbruck. Siehe dazu auch 25 Sinnimpulse in dem neuen Buch von Inge Patsch: „Kraft aus der Tiefe“, 112 S., 17 Euro, Tyrolia 2022. Info:

TYROLIA.AT, LOGOTHERAPIE-TIROL.AT

