

Türen zum Sinn des Lebens

Viktor Frankl habe ich nie persönlich kennengelernt. Mit Respekt und Dankbarkeit denke ich an den Arzt und Psychiater aus Wien. Vor 15 Jahren ist er gestorben, mit 92. Ein hohes Alter, in seinem Fall auch ein Wunder. Denn er gehört zu den Überlebenden der Shoa. Die besten Jahre seines Lebens hat er in der Hölle der Konzentrationslager verbracht und hat dort alles verloren - seine Frau, seine Eltern, seinen Bruder, sein Zuhause. Den Sinn des Lebens hatte er entdeckt... Und daraus eine neue therapeutische Behandlungsmethode entwickelt: die Logotherapie: Wer Sinn nicht erfährt in seinem Leben, kann psychisch krank werden. Der Mensch hat aber in seiner Seele so etwas wie Selbstheilungskräfte. Die Seele sucht den Sinn und kann ihn finden auch in den aussichtslosesten und schwärzesten Situationen. Die Aufgabe von Logotherapie ist es, ihn dabei zu begleiten. Das sagt Frankl schon 1930. Und dann kommt er in die Situation, die Theorie am eigenen Leib zu testen.

„Trotzdem Ja zum Leben sagen“ heißt sein erstes Buch, in dem er die Erfahrungen im Konzentrationslager beschreibt. Da ist ein Baum, den er täglich sieht hinter dem Zaun von Theresienstadt. Der Baum blüht, trägt grüne Blätter, wiegt sich im Wind, wird kahl im Herbst und fängt dann den Schnee vom Himmel auf. Viktor sieht die Schönheit und Vielfalt des Lebens, die sich ihm ohne eigenes Zutun darbietet und nimmt sie wie ein Geschenk. Er sagt: das ist die erste Tür zum Sinn.

Die zweite findet er in der Hingabe, in der Liebe zu seiner Frau: eines Nachts läuft er auf dem Appellplatz des Lagers mit den anderen Häftlingen stundenlang entkräftet durch die eisige Kälte; er weiß zu dem Zeitpunkt nicht, ob seine Frau noch lebt, da entsteht ihr Bild ganz deutlich vor seinem inneren Auge und er spürt, wie die Liebe zu diesem Menschen ihn in der furchtbarsten Qual stärkt und glücklich macht. Der Mensch kann da sein für jemand anderen, oder etwas schöpferisches tun und darin ganz zu sich selbst finden und zum Leben.

Die dritte Tür zum Sinn findet Viktor im Leiden. Man kann sich in Drogen und Alkohol flüchten, man kann in Zorn und Klage stecken bleiben oder sich aufgeben und sein Leben auslöschen. Man kann das Leiden aber auch annehmen, einwilligen und frei werden es zu tragen. Die biblische Variante dieser Einsicht heißt: Selig sind, die Leid tragen, denn sie sollen getröstet werden.

Was immer dieser Tag heute uns abfordert und schenkt, eine Tür zum Sinn des Lebens wird sich hoffentlich für jeden und jede von uns auftun.