



VIKTOR FRANKL
ZENTRUM WIEN

Endlich leben!

Der Mensch auf der Suche nach Sinn

Elisabeth Gruber



Festvortrag

115 Jahre Viktor E. Frankl
15 Jahre VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN
5 Jahre VIKTOR FRANKL MUSEUM WIEN

Unter dem Ehrenschutz des Bundespräsidenten der Republik Österreich
Dr. Alexander Van der Bellen

Do. 26. März 2020

SERVICE



VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN

Mariannengasse I / Top 13
1090 Wien

Tel.: +43 (0)699 10 96 10 68

E-Mail: office@franklzentrum.org

www.franklzentrum.org



Follow us on twitter:

twitter.com/franklzentrum



Like us on Facebook:

facebook.com/viktorfranklzentrum.wien



weltweit 1. VIKTOR FRANKL MUSEUM WIEN

Mariannengasse I / Top 15
1090 Wien

Öffnungszeiten:

freitags 13.00 – 18.00

samstags 13.00 – 18.00

montags 13.00 – 18.00

Führungen und Sonderöffnungszeiten unter www.franklzentrum.org

Impressum :

Für den Inhalt verantwortlich: Vorstand VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN, Mariannengasse I/13 & 15, 1090 Wien
Cover © Pepe-Train-Art | Das Fotomaterial wurde dankenswerter Weise von den AutorInnen & Pepe Train Art zur Verfügung gestellt | Grafik: Florian Kilzer, BSc | Redaktion: Mag. Gerhard Breitwieser (Stand: Februar 2020)

INHALT

Service	Seite 2
Vorworte	
Mag. Katja Ratheiser, MAS	Seite 4
Chris Lohner	Seite 6
Univ.-Prof. Dr. Elisabeth Lukas	
115 Jahre – und kein bisschen alt	Seite 8
Mag. Elisabeth Gruber	
Endlich leben! Der Mensch auf der Suche nach Sinn	Seite 12
Johanna Schechner, MSc & Dipl.Päd. Prof. Heidemarie Zürner, BEd	
Wofür ein VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN?	
15 Jahre Zentrum für Sinn und Existenzfragen	Seite 19
Annemarie Moser, BSc	
Du bist gefragt!	
5 Jahre VIKTOR FRANKL MUSEUM WIEN	Seite 27
Aus unserem (Museums-)Gästebuch	Seite 32
Mag. Elisabeth Gruber	
Zitate-Sammlung zum Festvortrag	Seite 34
Empfehlenswerte Literatur	Seite 42
UnterstützerInnen	Seite 43
Danksagung	Seite 44

VORWORT

Mein Großvater Viktor Frankl zitiert im Buch „... trotzdem Ja zum Leben sagen“ Otto Fürst von Bismarck: *„Das Leben ist wie ein geschicktes Zahnausziehen. Man denkt immer, das Eigentliche solle erst kommen, bis man plötzlich sieht, dass alles vorbei ist.“* Abgesehen davon, dass die Zahnmedizin sich seit dem 19. Jahrhundert weiter entwickelt hat und weniger angsteinflößend ist, geht es im Buch an dieser Stelle um die Frage, wann es (scheinbar) nicht mehr möglich ist, im Leben noch Sinn zu finden und zu erfüllen: *„Die meisten Menschen im Konzentrationslager glaubten, die wahren Möglichkeiten der Verwirklichung seien nun dahin – und in Wirklichkeit bestanden sie eben darin, was einer aus diesem Leben im Lager machte: ein Vegetieren (...) oder aber (...) ein inneres Siegen.“*

In diesem Verständnis ist „Endlich leben!“ ein spannender Titel und ein Spiel mit der Doppelbedeutung von „endlich“. Warten wir auf das echte Leben, verschieben wir es bis etwas Bestimmtes eingetreten ist? Oder tun wir es der jüngsten Generation Z mit ihrem YOLO gleich, dem Akronym für „You only live once“ (nichts anders als das gute alte „Carpe Diem“) – gerade weil das Leben nicht ewig währt?

Im Festvortrag zum 15. Geburtstag des VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN geht es darum, dass Sinn bis zum Schluss in jeder Lebenssituation gefunden werden kann, darf und soll. Er wartet am Wegesrand darauf, erkannt und verwirklicht zu werden. Und haben wir ihn einmal übersehen, gibt es immer eine neue Chance. Das ist essenzieller Teil des Menschenbildes der Logotherapie und Existenzanalyse. Und was könnte tröstlicher sein?

Mögen das VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN und das VIKTOR FRANKL MUSEUM die Botschaft vom sinnvollen Leben noch lange hinaus tragen, nicht nur an die Generation Z.

Mag. Katja Ratheiser, MAS

Juristin, Bildungsmanagerin, Elternbildnerin und Autorin, Vorständin des Viktor Frankl Instituts Wien, Kuratoriumsmitglied im Viktor Frankl-Fonds der Stadt Wien. Enkeltochter von Viktor E. Frankl.



Foto: © Christian Huttar

VORWORT

Ein für mich bedeutungsvolles Datum: Der 26. Jänner 1990.

Meine erste Begegnung mit Viktor Frankl in der Mariannengasse I im 9. Bezirk in Wien. Eine Begegnung mit doppelter Bedeutung. Denn das war auch der Titel einer 3sat-Talkshow, um die ich Viktor Frankl, den international berühmten Neurologen, Psychiater und Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, gebeten hatte.

Meine erste Anfrage: Welche Ihrer anderen Bücher soll ich für das Gespräch noch lesen, außer das weltweit bekannte Buch: „... trotzdem Ja zum Leben sagen“, das ich natürlich kannte. Viktor Frankl nannte mir fünf weitere Bücher und ich habe sie mit Spannung und Freude gelesen. Und so kam ich mit einem Kamerateam an diesem für mich so wichtigen Tag in die Wohnung von Viktor Frankl, um das Gespräch aufzuzeichnen. Damit begann eine wunderbare Freundschaft, vor fast genau 30 Jahren, die auch Frankls Ehefrau Elly einschloss.

Die Sendung: „Begegnungen“ wurde dann am 24. April 1990 in 3sat ausgestrahlt, fast genau einen Monat nach Viktor Frankls 85. Geburtstag.

Dieser großartige Mensch mit seiner unendlichen Weisheit, Menschenkenntnis, Menschenfreundlichkeit, seinem wunderbaren Humor und seiner unglaublichen Energie bis ins hohe Alter, hat seither meine Haltung im Leben wesentlich geprägt und das bestätigt, was ich auch schon von meinen Eltern ansatzweise mitbekommen habe.

Mittlerweile ist das VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN 15 Jahre alt, das VIKTOR FRANKL MUSEUM WIEN feiert seinen 5. Geburtstag und Viktor Frankls Geburtstag jährt sich am 26. März zum 115. Mal. Mehr als ein Anlass, Viktor Frankl und seine großartige Arbeit zu würdigen und zu feiern.

Ich habe mich sehr gefreut und fühle mich auch sehr geehrt, dass ich das Vorwort zur Festschrift schreiben durfte. Viktor Frankls Sicht des Lebens wird auch immer ein wesentlicher Teil meiner eigenen Haltung bleiben.

Ich lade Sie hiermit auch ein, das VIKTOR FRANKL MUSEUM WIEN zu besuchen. Es wird Ihr Leben mit Sicherheit bereichern.

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen ein schönes, sinnvolles und erfülltes Leben.

Chris Lohner

Journalistin, Autorin, Moderatorin, Kabarettistin und Schauspielerin sowie die langjährige Stimme der Österreichischen Bundesbahnen (ÖBB) und auch des Audioguides im VIKTOR FRANKL MUSEUM WIEN.



Foto: © Inge Prader

115 JAHRE – UND KEIN BISSCHEN ALT

Im März 2020 gedenken zahlreiche ForscherInnen, WissenschaftlerInnen, PsychotherapeutInnen, InteressentInnen und FreundInnen der Logotherapie aus aller Welt des 115. Geburtstages von Viktor E. Frankl. Inzwischen hat sich der Kreis derjenigen, die Frankl noch persönlich gekannt haben, vermindert. Trotzdem achten und ehren ihn viele auf Grund seiner bahnbrechenden Thesen, die er gelehrt und in seinen Schriften niedergelegt hat. Frankl selbst jedoch war jeglichem Personenkult abhold. Ihm ging es ein Leben lang um Inhalte bzw. um den Wahrheitsgehalt von Inhalten auf seinem Fachgebiet. Und sein Fachgebiet war schlicht und einfach *der Mensch*.



Ich, die privilegiert war, über 30 Jahre lang Kontakt mit ihm zu haben, sah, wie tief er in das Wesen des Menschseins hineinleuchtete. Ausgestattet mit multiplen Kenntnissen aus der Medizin, Anthropologie, Philosophie, Psychologie, Psychiatrie und den therapeutischen Ansätzen aus seiner Epoche, entwarf er ein Menschenbild, wie es heute noch seinesgleichen sucht. Keine seelische Krankheit, Störung oder Abgründigkeit war ihm

fremd, aber genauso waren ihm die exorbitanten Spitzenleistungen und Aufgipfelungen des menschlichen Geistes vertraut. Er, der die teuflischsten Grausamkeiten, deren nur Menschen fähig sind, hautnah erlebt hat, ließ sich den Glauben an die selbstlose Liebe und Hingabe, deren auch nur Menschen fähig sind, nicht rauben. Unbeirrt behauptete er, dass das eine wie das andere potentiell in uns läge – und jederzeit von uns wählbar sei.

Dass er dem Menschen ein solch hohes Maß an Willensfreiheit und Verantwortlichkeit zusprach, war ein Stachel in den Theorien der DeterministInnen und MaterialistInnen unter den orthodoxen NaturwissenschaftlerInnen. Frankl und seine Gegner blieben einander die Beweise schuldig. Erst nach Frankls Tod haben breit angelegte Studien die meisten seiner axiomatischen Grundannahmen voll bestätigt. Würde Frankl „vom Himmel herunterschauend“ davon erfahren, würde er dennoch – so, wie ich ihn kenne – nicht triumphieren. Er würde lediglich anmerken, dass „die Frau und der Mann auf der Straße“ längst davon wussten. Unverbildet spürt jeder Mensch in seinem Innersten, was von Anfang an in ihn hineingelegt ist: Neben der Macht des Sich-frei-entscheiden-dürfens die unabdingbare Sehnsucht danach, sich „richtig“, eben „sinnvoll“ zu entscheiden und sein Bestmögliches zum Wohle der ihn umgebenden Mit- und Umwelt einzubringen.

Gewiss, tausend Widerstände machen es ihm schwer, insbesondere jene, die aus der eigenen Psyche stammen. Der Arzt und Therapeut Frankl hegte nicht die geringsten Illusionen darüber. Er forderte lediglich, dass man keinen Menschen (auch nicht sich selbst) auf dasjenige festnageln dürfe, was dieser gerade sei, sondern ständig die Chance im Auge behalten solle, was aus diesem Menschen im Positiven noch *werden könne*. Alles sei offen – bis zum letzten Atemzug.

Freilich hören wir nicht gerne von unserem letzten Atemzug. Doch Frankl scheute keine Tabus. Er räumte auf mit der verbreiteten simplifizierenden Interpretation des Leidens als einem „Betriebsunfall“, den man etwa durch geschicktes Handeln, genügend Durchsetzungsfähigkeit oder Inanspruchnahme teurer psychologischer Begleitung vermeiden könne, und deklarierte das Leiden ebenso wie das Versagen und das Sterben zum urmenschlichen Los, dem niemand entrinnt. Leben ist – *Passion*, und das durchaus in der Doppelbedeutung des Wortes. Es ist in seinen hellen Stunden durchwoben von der Leidenschaft für jene Werte, die einem unermesslich viel bedeuten, und in seinen dunklen Stunden überschattet von Trauer und Schmerz über die Wertverluste, die irgendwann unausweichlich

eintreten. Einzig jemand, dem alles egal wäre, könnte am Leiden vorbei leben; allerdings um den Preis, am Leben selbst vorbei zu leben.

Dass Frankl seine hilfreichen Konzepte für den leidenden Menschen trotz aller Realitätseinschätzung als von einem „tragischen Optimismus“ durchflutet bezeichnet hat, ist charakteristisch für ihn. Unter der Perspektive der Sinnfrage wandelt sich nämlich das urmenschliche Los in Auftrag und Herausforderung an den menschlichen Geist. Krankheit, Leid und Not werden zum Aufruf, das Änderbare kreativ zu ändern und das Unabänderliche heroisch zu ertragen. Fehler und Schuld verdichten sich zu Wachstumsimpulsen und Läuterung. Die Endlichkeit und Vergänglichkeit des Lebens mahnen zum besonnenen Nutzen der uns geschenkten Jahre und Kräfte. Dass Frankl seine Konzepte nicht bequem am Schreibtisch sitzend entworfen, sondern aus überzeugender Praxis gewonnen hat, zeigt sich u. a. daran, dass er sie ohne Abstriche im eigenen Leben und Wirken umgesetzt hat.

Wahrscheinlich ist es das Beeindruckendste an seinem gesamten Werk, dass sich dessen Kernaussagen eins zu eins decken mit dem geschichtlichen Dasein ihres Begründers.

Die derzeitige Weltlage ist eine andere als zur Geburt Frankls. Zwar war sie 1905 auch nicht rosig, aber 2020 scheint der globale Zukunftshorizont noch bewölchter zu sein als damals. Was brauchen Menschen in unsicheren Zeiten? Bestimmt nicht Apathie, Depressionen, Ohnmachts- oder Erschöpfungsgefühle, wie sie derzeit grassieren. Sie brauchen dasselbe, was WanderInnen im Gewirr unübersichtlicher Pfade brauchen, nämlich *Orientierung*.

Woran aber können sich die Mitglieder unserer modernen Gesellschaft orientieren? Was im Internet steht? Widersprüchlich! Was die Traditionen uns vermitteln? Kulturell aufgeweicht! Was PolitikerInnen anordnen? Umstritten! Was die künstliche Intelligenz uns sagt? Programmfehleranfällig! Aus Frankls Erbe weht uns ein

erlösender Tipp entgegen: „In Euch wohnt ein ‚Sinn-Organ‘ namens Gewissen! Säubert es vom Gestrüpp sämtlicher Fremdeinflüsse und Indoktrinationen und lauscht ihm in Ruhe, Einsamkeit und absoluter Ehrlichkeit!

Es wird Euch, einem inneren Navigationsgerät gleich, stets die Richtung weisen. Die eine, die gerade jetzt und exakt für Euch stimmig ist. Es lässt Euch nicht im Stich. Folgt Eurem Gewissen und blickt mutig in die Zukunft! Die Welt ist nicht heil, aber heil-bar. Sie braucht Euch, sie wartet auf Euch und Euer Engagement. Sie ist die Spielwiese und zugleich der Prüfstein des menschlichen Geistes ...“

Ist das ein antiquierter Rat? Ich glaube, es gibt nichts Aktuelleres als Frankls Worte. Wir müssen sie uns bloß zu Herzen nehmen – und weiterreichen an die junge Generation, die GestalterInnen von morgen.

Univ.-Prof.h.c. Dr.phil.habil. Elisabeth Lukas

Psychotherapeutin und klinischen Psychologin. Sie ist die bekannteste Schülerin Viktor E. Frankls. Bis 2003 leitete sie das Süddeutsche Institut für Logotherapie in Fürstfeldbruck. Sie ist Gutachterin, Supervisorin, Lehrtherapeutin und habilitierte sich im Jahre 2000. Ihre 149 Bücher sind in 19 Sprachen erschienen. 2001 wurde Univ.-Prof. Dr. Lukas der Viktor-Frankl-Preis der Stadt Wien verliehen, 2014 erhielt sie die Ehrenprofessur der Universität Moskau.



Foto: © www.elisabeth-lukas-archiv.de

ENDLICH LEBEN!

Der Mensch auf der Suche nach Sinn

„Hätte ich doch damals...!“

Was letztlich schmerzt ist die Erkenntnis, etwas Sinnvolles nicht verwirklicht zu haben. Der Mensch spürt eigentlich ganz genau, worum es im Leben geht: Er will Sinnzusammenhänge erkennen und sich selbst als sinnvoll erleben. Das, was er Tag für Tag leistet, soll für etwas gut sein, etwas Wertvolles bewirken. Sein Dasein in den Gemeinschaften, in denen er sich persönlich einbringt, soll erfüllend sein. Und wenn das Schicksal zuschlägt, soll er offen bleiben für die Sinnfrage um ein „...trotzdem Ja zum Leben“ wagen zu können.

Wie soll das gehen?

Frankl macht darauf aufmerksam, dass wir auf die Frage „Was ist der Sinn des Lebens?“ nach menschlichem Ermessen keine Antwort finden können. Unser Intellekt reicht nicht aus, um die Frage nach dem Sinn des Ganzen zu beantworten. Wie dann? Frankl ist ein konsequenter Zu-Ende-Denker. Vom Ende her betrachtet wird die unübersteigbare Grenze des Lebens bewusst. Gerade aus diesem Blickwinkel wird die Kostbarkeit des einzelnen unwiederholbaren Augenblicks bewusst. *„Jeder Augenblick ist von unendlichem Wert.“* (Johann Wolfgang von Goethe)

Diese Sichtweise schärft den Blick auf das Leben als etwas ganz Konkretes. Das ist eine klare Absage an alle Beliebigkeit. Frankl definiert Sinn als den konkreten Sinn einer konkreten Situation, also den Sinn des Augenblicks. Dieser Augenblicksinn ist insofern konkret, als er sich von Mensch zu Mensch und von Situation zu Situation ändert.

Es geht letztlich darum, im Wandel des Lebens die jeweils günstige Gelegenheit „beim Schopf zu packen“ – „günstig“ im Sinne von „die Gunst der Stunde“ nutzen: „Das ist JETZT deine einmalige Chance, etwas Sinnvolles zu verwirklichen“. Vorbei ist vorbei – ein für alle Mal.

Der Mensch ist ein Sinn-Sucher

Der Mensch will Sinn verwirklichen. Damit der Blick frei wird für das Sinnvolle, ist es notwendig, das Schicksal zu akzeptieren: Die Akzeptanz des Unabänderlichen ist ein heroischer Akt – und doch ist es jene Möglichkeit, welche die wahre Freiheit erkennen lässt. *„Der Mensch ist nicht frei von, sondern frei zu seinen Bedingungen Stellung zu nehmen.“* (Viktor Frankl)

Damit wird der Blick frei für das Änderbare, für wertvolle Möglichkeiten, die das



Leben zur Wahl anbietet. In diesem „Spielraum“ soll eine konkrete Möglichkeit aufgegriffen und verwirklicht werden. Welche? Einzig jene Möglichkeit, die vom Leben her – hier und jetzt – „dran“ ist. Es walten Spielregeln, die das große Ganze miteinander verbinden: *„Nichts existiert unabhängig.“* (Dalai Lama)

Sinn ist grundgelegt im Leben

Sinn kann nicht – und muss nicht – gemacht werden. Sinn ist einfach da – mitten im Leben – immer wieder und immer anders. Einmal ist es ein aktives Gestalten, Handeln, Tun, das gefragt ist. Ein anderes Mal heißt es Innehalten für das Erleben von Natur und Kunst sowie für die Begegnung mit anderen Menschen – unverdiente Geschenke des Lebens. Und manchmal eröffnet ein Durchhalten und Aushalten jene Möglichkeit, ein „... trotzdem Ja“ zu wagen.

Das Leben sagt, was hier und jetzt notwendig ist. Der Mensch kann sich entscheiden – für das Sinnvolle oder gegen das Sinnvolle. Entscheidet sich der Mensch für das Sinnvolle, dann – und nur dann – kann er echtes Glück, Zufriedenheit und Erfüllung erleben. Im Gegensatz dazu verführt Egoismus zu sinnwidrigen und

ungesunden Verhaltensweisen. Es herrscht subjektive Beliebigkeit. Das krampf-
hafte Erzwingen von Erfolg, die Jagd nach Glück und Spaß ist als Lebensinhalt
nicht befriedigend. Denn die Erfolgs-, Glücks- und Spaßgefühle sind flüchtig
und verlangen gierig nach „noch mehr“. Sie verbrennen wie ein Strohfeuer. Eine
innere Leere entsteht, in der die Angst vor Misserfolg, Unglück und Langeweile
hineinwuchert. Um diesem inneren Vakuum zu entkommen, wird das Tempo am
Lebensweg beschleunigt. Das führt weg vom eigentlichen Leben – womöglich
bis zum bitteren Ende:

*Eigentlich sollte ich aufbrechen
aus der Enge verbrauchter Gewohnheiten*

*Eigentlich sollte ich aufhören
atemlos durch die Tage zu rennen*

*Eigentlich sollte ich mich weigern
fraglos zu funktionieren, und zu schweigen*

*Eigentlich sollte ich das Wort „Eigentlich“ streichen um am Ende nicht sagen zu
müssen: Eigentlich hätte ich leben wollen.*

(Sabine Naegeli)

Ein objektiver Maßstab ist not-wendig!

*„Immer mehr Menschen wissen nicht mehr, woran sie sich orientieren sollen; was
wichtig und was unwichtig für sie ist.“ (Christoph Quarch)*

Ohne ein objektives Maß herrscht subjektive Beliebigkeit, die sich schnell in ein
Zuviel auswächst. *„Die Menschheitsfamilie, so scheint es, ist zu großen Teilen
maßlos, vermessen und anmaßend: maßlos in ihren Ansprüchen, vermessen
in ihrem Konsum und in ihrer Mobilität – anmaßend in ihrem Egoismus, ihrer
Machtgier, ihrer Angst.“ (Christoph Quarch)*

Auf der Suche nach einem gesunden Maß greift Frankl zurück auf die Antike: Das Beste ist das Maß.

Die Sinn-Orientierung ist das objektive Maß, an dem sich ermaßen lässt, was wesentlich ist und was nicht: **Sinn** definiert Frankl als **das Bestmögliche für mich UND mein Umfeld**. Sinn bloß als „Sinn für mich“ definiert, ist Egoismus pur – auf Kosten anderer. Sinn bloß als „Sinn für mein Umfeld“ ist pure Aufopferung – auf Kosten der eigenen Person. Sinn als „das Bestmögliche für mich UND mein Umfeld“ ist ein objektiver Maßstab, der endlich Klarheit schafft angesichts der schier unübersichtlichen Wahlmöglichkeiten, die Tag für Tag auf uns einströmen. Außerdem ist die Orientierung am Sinn von hohem psychohygienischem Wert. Eine Entscheidung, die das Sinnvolle intendiert – nach bestem Wissen und Gewissen – schützt vor Verzweiflung.

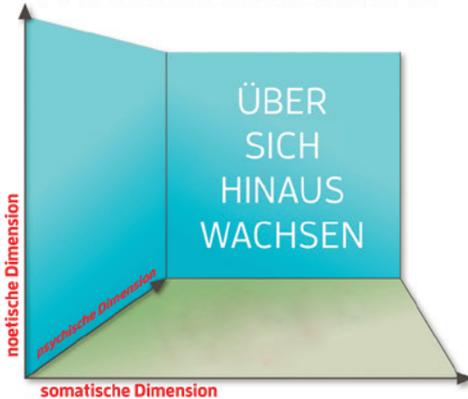
Glaube an den bedingungslosen Sinn des Lebens

Entscheidet sich der Mensch für einen Glauben an die bedingungslose Sinnhaftigkeit des Lebens, dann fließen ihm Kräfte zu.

Klingt einerseits unglaublich und andererseits herausfordernd. Dennoch ist es seltsamerweise möglich. Es ist die Dynamik des Lebens, wie sie auch in der Natur wirksam ist: Wachsen – Werden – Reifen – Fruchten. Das Erkennen des konkreten persönlichen Sinnanspruchs in einer konkreten Situation löst diese Dynamik aus: Sinn „zieht“. Der/die Sinn-SucherIn steht in einer gesunden Spannung zwischen dem, was ist und dem, wie es sein soll.

Die Unersetzbarkeit jedes einzelnen Menschen und die Unwiederholbarkeit jeder einzelnen Situation motiviert zur persönlichen Verantwortung, in der jede/r Einzelne unvertretbar ist.

3. GEISTIGE DIMENSION



Glaube an einen heilen, unzerstörbaren Personenkern

Schon als junger Facharzt für Neurologie und Psychiatrie hat sich Frankl entschieden, das Krankmachende (Pathogenese) als unabänderliche Tatsache des Lebens anzuerkennen, um darüber hinaus das Gesunde, das Heile (Salutogenese), in das Zentrum der Sinn-Lehre, der Logotherapie, zu stellen. Er anerkennt den Menschen in seiner Ganzheit im Sinne Platons: *„Als Naturwesen bleibt der Mensch an den Körper gebunden, als Geistwesen aber hat er Flügel.“*

Was beflügelt den Menschen? Einzig der Fokus auf das Sinnvolle hilft, das Leben in seiner ganzen Bandbreite zu leben – nicht nur wenn es angenehm ist, sondern auch die unangenehmen Seiten des Lebens.

„Wer einzig das angenehme Leben liebt, der muss das Leben fürchten. Denn er steht in der ständigen Bedrohtheit des Angenehmen, das sich jederzeit in Unangenehmes verwandeln kann. Wer Angst vor Krankheit und Tod hat, der liebt das Leben nicht. Er liebt nur dessen angenehmen Teil und verrät das Leben, sobald andere Teile zutage treten. Wer hingegen das Leben wirklich liebt, der bleibt ihm treu, ob es angenehm oder unangenehm ist. Der steht es durch. Und sein Lohn ist – Angstfreiheit.“ (Elisabeth Lukas)

Habe ich das Meinige getan?

Letztlich geht es um die Frage: „Habe ich das Meinige getan?“

Frankl wurde einmal gefragt, ob er Angst vor dem Sterben habe. Er antwortet darauf: *„Eigentlich nicht. Wirklich Angst könnte ich nur haben vor einem Nicht-gelebt-Haben. Das heißt, wenn ich nicht im Großen und Ganzen die Möglichkeiten ausgeschöpft hätte, etwas Richtiges oder Wichtiges getan zu haben, dann würde ich vielleicht nicht Angst haben, – aber tief traurig sein. Aber wenn ich mir sagen kann, im Großen und Ganzen habe ich das Meinige getan, etwas Schöneres gibt es nicht, als dieses Bewusstsein.“*



Der Tod als Motor des Lebens

Frankl kommt zum Schluss, dass der Tod der Motor des Lebens ist. *„Der Tod wird vom alltäglichen Menschen missverstanden. Das ist zu wenig gesagt: Die Zeit wird missverstanden. Denn wie steht der durchschnittliche Mensch zur `Zeit`? Er sieht nur das Stoppelfeld der Vergänglichkeit – aber er sieht nicht die vollen Scheunen der Vergangenheit. Er will, dass die Zeit still stehe, auf dass nicht alles vergänglich sei; aber er gleicht darin einem Manne, der da wollte, dass eine Mäh- und Dreschmaschine stille steht und am Platz arbeitet, und nicht im Fahren; denn*

während die Maschine übers Feld rollt, sieht er – mit Schauern – immer nur das sich vergrößernde Stoppelfeld, aber nicht die gleichzeitig sich mehrende Menge des Kornes im Inneren der Maschine.

So ist der Mensch geneigt, an den vergangenen Dingen nur zu sehen, dass sie nicht mehr da sind; aber er sieht nicht, in welche Speicher sie gekommen sind. Er sagt dann, sie sind vergangen, weil sie vergänglich sind – aber er sollte sagen: vergangen sind sie; denn: „einmal“ gezeitigt, sind sie „für immer“ verewigt. (...) Denn gerade in ihrem Vergangensein sind sie ja aufbewahrt und nichts kann ihnen mehr etwas anhaben, nichts kann mehr das, was einmal geschehen, was einmal vergangen ist, aus der Welt schaffen.“

Mag. Elisabeth Gruber

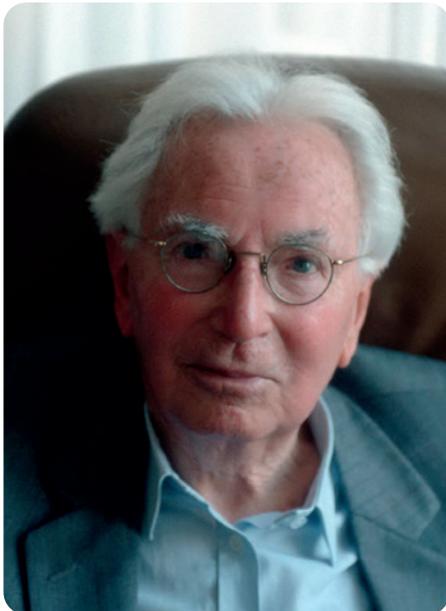
Vorständin des VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN, Logopädagogin und Lehrreferentin, Vortragende an Pädagogischen Hochschulen, Leitung Impuls-Abende, Vortragende des VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN sowie Referentin der Impuls-Abende BASIC.



Foto: © privat

WOFÜR EIN VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN?

15 Jahre Zentrum für Sinn und Existenzfragen



1.:

Weil es uns ein Bedürfnis war, die bejahende und ermutigende Lebenshaltung, die Viktor E. Frankl in seiner Sinnlehre als Arzt, Psychologe und Philosoph festschrieb, möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen. Nicht nur in guten, sondern vor allem in den Katastrophenzeiten des 2. Weltkrieges hat er diese Lehre durch sein gelebtes Vorbild weltweit, einprägsam und glaubwürdig evaluiert.

Dieses Vermächtnis, des Genius loci, das ihm auf der ganzen Welt schon zu Lebzeiten zahlreiche Ehrenprofessuren und Doktorate einbrachte, sollte in Wien an seiner Wohn- und Wirkungsstätte seinen gebührenden Platz finden, um für alle Interessierten hoffnungsvoll und vermehrend zur Verfügung zu stehen.

2.:

Weil sich 2005 der 100. Geburtstag Viktor Frankls jährte und wir diesen Tag in seiner Heimatstadt feiern wollten.

Wir erinnern uns genau, wie uns diese Vorstellung begeisterte und unglaublich vitalisierte, obwohl die Voraussetzungen für diese große Idee nicht gerade optimal waren: Der berühmte Hörsaal in der Poliklinik, in dem Frankl 25 Jahre seine überfüllten und beliebten Mittwochvorlesungen abhielt, stand kurz vor dem Abbruch und wir selbst waren zwar „angefüllt“ mit der Sinnlehre, aber ohne jedes Konzept, diese großen Inhalte einer breiten Öffentlichkeit zu präsentieren!

Folgende Zitate Frankls begleiteten uns durch diese Gründungsphase:

„Sinn überfordert und unterfordert nicht“
„Die Intention ist unser – der Effekt Gottes“
„Alles was sich verwirklicht – verewigt sich“

Der Ordnung halber muss noch Hillel, den Frankl oft zitierte, angeführt werden:
„Wann, wenn nicht jetzt, wer, wenn nicht ich und wenn ich es nur für mich tue, was bin ich dann?“

Zunächst luden wir im Oktober 2004 Eleonore Frankl mit ihrer Familie ein sowie das Ehepaar Gerhard und Elisabeth Lukas und Alexander Batthyany, um uns über unser Vorhaben auszutauschen und ihre Meinung dazu einzuholen.

Grünes Licht wurde uns gegeben mit der Sorge, dass es schwer sein wird, so ein Vorhaben gerade in Wien zu realisieren.

Wir fühlten uns trotz allem stark genug – **das Ziel, Frankls Sinnlehre Raum zu geben, zog uns magisch an!**



Durch die Vereinsgründung im Oktober 2004 durch Hermann Schechner schufen wir die Voraussetzung, um von der Stadt Wien die erste Subvention für unser großes Vorhaben zu erhalten. Die Poliklinik, in der Frankl als Vorstand der neurologischen Abteilung arbeitete, und der historische Hörsaal, in dem er lehrte, gehörte der Firma Prisma Holding AG. Wir setzten

uns mit dem damaligen Geschäftsführer DI Alois Aigner in Verbindung und dieser wusste genau, dass Frankl in diesem Haus Geschichte schrieb. Er ersuchte uns,

sofort nach der Adaption der Poliklinik, den „Spirit Franks“ im Haus wieder zu etablieren (was wir auch verwirklicht haben ...).

Wir bekamen nicht nur die Erlaubnis, den alten Hörsaal, trotz desolaten Zustands, zu bespielen, sondern auch eine großzügige Unterstützung, dies zu bewerkstelligen: mit der Auskleidung der kaputten Wände durch Messeinstallationen, Heizkanonen und einem beachtlichen Putztrupp waren die Voraussetzungen für eine Ausstellung gegeben!

Großer Jubel zuerst – große Verzweiflung danach: wie soll in 4 Monaten eine Ausstellung entstehen? Wir hatten außer Begeisterung und einem starken Willen weder genügend Geldressourcen, noch die Idee, wie wir die logotherapeutischen Inhalte allgemein verständlich darstellen könnten.

„Wer Sinnvolles anstrebt, dem kommt das Leben entgegen!“ lehrte uns **Elisabeth Lukas** und genau das durften wir erleben. Wir haben den Schatz einer Großfamilie und viele Freunde mit vielfältigen Professionen, die sich vom Projekt begeistern ließen. Allen voran Markus Wögerbauer. Er veranstaltete ein erstes Kickoff mit Brainstorming, bereitete Masken als Unterlagen zum Einfügen der logotherapeutischen Inhalte vor und plante Platz für Fallstudien, Zitate, Fotos und Zeichnungen als Eyecatcher ein. Zeichnen konnte Elisabeth Schechner hervorragend und noch dazu war sie damals schon ausgebildete logotherapeutische Fachkraft!

Wir arbeiteten mit vollem Einsatz und großen Visionen. Das ist auch notwendig, damit etwas in realistischer Größe auf die Welt kommen kann. Die Sinnlehre sollte aufgezeigt werden mit dem Herzstück des Menschenbildes und deren Einsatzbereich in Medizin, Pädagogik, Wirtschaft, Philosophie und Psychotherapie.

Selbstverständlich stand die Vita des Jubilars im Mittelpunkt unserer Bemühungen.



Die Ausstellungsobjekte reiften heran und auch die Truppe vergrößerte sich zwangsläufig: Christian Scheidl übernahm die gesamte Computeraufarbeitung der Inhalte, Markus Wögerbauer entwickelte Logo und CI und flankierte als Designer unsere inhaltlichen Beiträge, um eine Übersicht zu bewahren. Wir gewannen wunderbare LogotherapeutInnen, die – ohne Honorare zu verlangen – aktuelle Beiträge lieferten und wertvolle Hilfestellungen: Elisabeth Lukas, Maria und Werner Berschneider, Sabine Schmid, Otto Teischl, Alexandra Gur sowie wertvolle Mitar-

beiterInnen aus anderen beruflichen Sparten: Elisabeth Hinterholzer, Moni Marti u.v.m. deckten die unumgänglichen wirtschaftlichen Aspekte ab.

Langsam entwickelte sich eine Dynamik: „Der Sinn zieht!“ Wir waren alle im Flow und brannten für unser Projekt!

In dieser Zeit erreichte uns ein Anruf von Eleonore Frankl, dass die Wohnung neben der ihren frei werde und vielleicht...?

Das ließen wir uns nicht zweimal sagen: am 13. Dezember 2004 begutachteten wir die frei gewordene Wohnung, im Beisein von Frau Frankl und deren Enkelsohn Alexander Vesely. Alle waren sofort von der Möglichkeit der eventuellen Nachbarschaft begeistert! Frankl hätte bestimmt gesagt: **„Das ist ein Wink vom Himmel“**. Mit der Wohnung kam als Hausbesitzer UNIQA ins Spiel **und uns damit das Leben wieder entgegen:**

UNIQA-Manager Andreas Brandstetter kannte Frankls Vorlesungen noch persönlich und erklärte sich spontan bereit, sich für unser Projekt einzusetzen. Die Wohnung wurde adaptiert, sodass wir unmittelbar nach der Ausstellung mit allen Tafeln bleibend in die Mariannengasse I einziehen konnten! Zusätzlich wurde dem jungen Verein als großzügige Unterstützung die Miete erlassen. Herzlichen Dank an dieser Stelle für diese Überlebensmaßnahme für unsere Aktivitäten!

Am 25. März 2005 legten wir eine Nachtschicht ein, um am 26. März, genau zum 100. Geburtstag Frankls, den alten Hörsaal noch einmal im alten Glanz erstrahlen zu lassen! 14 Tage lang besuchten uns 1500 Menschen aus dem In- und Ausland. Wir hielten spontan Vorträge – u.a. auch Boglarka Hadinger und Harald Mori. Das Interesse überwältigte uns! Ganze Schulklassen kamen! Allein am Abend der Eröffnung war der Hörsaal hoffnungslos überfüllt und es musste spontan eine Direktübertragung in einen Hörsaal von Prisma Holding AG installiert werden. Ohne Hilfe von jungen ehrenamtlichen Kräften wären alle diese Herausforderungen nicht lösbar gewesen: Dank an Michael Kilzer, Florian Kilzer, Robert Zürner, Elisabeth Koptik, Roswitha Kögl und Annemarie Moser u.v.m.



Foto: © Viktor Frankl Zentrum Wien

Ein Bonmot am Rande: mitten in die Eröffnungsansprache von Johanna Schechner reklamierte sich plötzlich unabsichtlich Frankl per Lautsprecher hinein und in die entstandene Schrecksekunde sagte ich als Rednerin: „Von Prof. Frankl lasse ich mich gerne unterbrechen.“ Applaus und Amusement waren die Folge, Frankl hat die Szene sofort humoristisch entspannt!

Wir waren glücklich und erschöpft zugleich, ein Zustand, den man erlebt haben muss! Groß war die Freude, als wir nach der Ausstellung wussten, wohin wir einziehen konnten: Die prominente Adresse Mariannengasse I stand zur Verfügung! Eleonore Frankl war die Frau der ersten Stunde! Wir räumten mit ihr Bücher ihres Mannes in die Präsenzbibliothek und erfuhren dabei wundervolle Geschichten aus dem Leben ihrer Familie. Da wir Heizkosten sparen mussten, arbeiteten wir mit Mantel... Trotzdem oder vielleicht deshalb war es so unvergesslich schön!

Noch war die Wohnung fast leer. Das behob Familie Wolfgang Steiner: Sie reiste mit gemütlichen Fauteuils und Tischen aus der Steiermark an. Wir versuchten mit wenig Geld und viel Kreativität die kleine Wohnung für Vorträge auszustatten, ein Beamer und stapelbare Sessel mit integriertem Schreibpult und los ging's: Vorträge, Seminare, der Pionierkurs in Logopädagogik, aus dem Elisabeth Gruber als Vorstandsmitglied und heutige Jubiläumsreferentin hervor ging.



Foto: © Viktor Frankl Zentrum Wien

Die ersten Schulklassen kamen zu unseren SchülerInnenworkshops! Ohne dem kompetenten administrativen Einsatz von Susanne Martin, die völlig unerwartet in diesem Chaos ihre unverzichtbare Hilfe anbot, und die zum Überleben notwendige Ordnung gewährleistete, wäre die konstante Weiterentwicklung nicht denkbar!

Elisabeth Gur verdanken wir die Verbindung zu Christa Bernegger, deren Vater Franz Krauter ein begeisterter Anhänger von Frankls Lehre war. Er sah die Herausforderung und das vorrangige Ziel in den Anfängen des VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN vor allem darin, durch geeignete Marketingmaßnahmen eine breitere Öffentlichkeit – vor allem auch junge Menschen – mit den heilsamen Konzepten dieser Lehre zu erreichen. Hier sagte er spontan über seine Firma LKW Walter finanzielle Unterstützung zu, um einen hochqualifizierten und von der Sache zutiefst überzeugten jungen Fachmann, unseren Gerhard Breitwieser, auf diesem Gebiet als Mitarbeiter gewinnen zu können. Die von Franz Krauter als Eigentümer der LKW Walter Group errichtete Stiftung hält dankenswerter Weise bis zum heutigen Tag die Hand über das Zentrum. Ein Bonmot von Herrn Krauter aus der Anfangszeit des Zentrums: als wir uns für die großzügige Unterstützung bedankten, erhielten wir folgende Antwort: „ICH habe IHNEN zu danken, dass ich so etwas Kostbares unterstützen darf.“

Heute ist das Zentrum ein Seminarzentrum geworden, in einer größeren Wohnung im selben Stockwerk untergebracht. Büroräume für ein engagiertes Kernteam wurden geschaffen und der wachsende Zustrom und das Interesse aus der ganzen Welt bestätigen unsere Gründungsvision.

***„Sinn überfordert und unterfordert nicht“
„Die Intention ist unser – der Effekt Gottes“
„Alles was sich verwirklicht – verewigt sich“***

Frankls Worte bestätigten sich eindrucksvoll und damit wollen wir Sie, verehrte LeserInnen, ermutigen, auch Ihre Sinnvision ENDLICH ZU LEBEN. Es ist ein Wunder, welche Energien und Synergien dabei auf die Welt kommen können, lassen Sie sich überraschen!

Johanna Schechner, MSc

Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester (DGKS) und approbierte Psychotherapeutin für Logotherapie und Existenzanalyse in freier Praxis; Initiatorin, Gründerin und Vorständin des VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN; Referentin, Supervisorin, Coach, Lehrgangs- und Seminarleiterin.



Dipl.Päd. Prof. Heidemarie Zürner, BEd

Diplompädagogin; Initiatorin, Gründerin und Vorständin des VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN; logotherapeutische Fachkraft, autorisiert zur Dozentin für die gesamte Lehre Viktor E. Frankls durch Univ.-Prof. Dr. Elisabeth Lukas; Referentin, Seminarleiterin.



Autorinnen von:

„Krisen bewältigen - Viktor E. Frankls 10 Thesen in der Praxis“,

4. Auflage, Wien: Braumüller Verlag, 2018

ISBN-10: 3991001101

ISBN-13: 978-3991001102

DU BIST GEFRAGT!

5 Jahre VIKTOR FRANKL MUSEUM WIEN



Es war im Jahr 2013, als plötzlich eine weitere Wohnung im ersten Stock in der Mariannengasse I frei wurde.

Das war eindeutig eine Frage des Lebens an uns und unser Team! Und es fragte: Hier hättet ihr eine Möglichkeit – was macht ihr daraus?

Das Team des VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN war sofort in Aktion und fragte bei UNIQA als Hauseigentümer an. Prompt wurde die neue Wohnung als Seminarzentrum adaptiert und das Büro, samt Vortragssaal

des „alten“ Zentrums, übersiedelt. Nun war Top 15 frei für ein Museum! Ein kühner Gedanke, der uns zunächst erschreckte, aber nur kurz: wieder war die Vorstellung, hier einen Ort der **verlängerten Praxis Frankls zu schaffen** stärker, als die Angst zu versagen! Wir wollten es „wenigstens mit ganzem Herzen versuchen“.

Schnell war uns unsere Intention klar: es muss ein Ort sein, wo die Menschen anders hinausgehen, als sie hereingekommen sind. Nämlich ermutigt und gefestigt im Wissen, um ihre **je persönliche Einmaligkeit, Unaustauschbarkeit und Unersetzbarkeit!** (Wie oft wurde uns diese Vision zur treibenden Kraft, noch eine Stunde weiterzuarbeiten und den Schlaf zu verkürzen)!

10 Jahre zuvor war es Markus Wögerbauer, der die grafischen Ideen für die Zentrumsgründung einbrachte – nun fragten wir ihn erneut. Er stellte uns seine Freunde vor: Designer Clemens Dus und Architekt Kai Stania. Die erste Aufgabe, die sie stellten, war: mit einem Wort pro Raum zu beschreiben, was wir umsetzen wollten.

Frankls tausende Worte sollen mit nur einem Gedanken veranschaulicht und verdichtet werden? Was für ein Projekt! Ein interessantes, über Wochen dauerndes intensives Brainstorming folgte, ohne die geringste Ahnung, wie die hohe Philosophie und die geistige Dynamis auf 80 Quadratmeter begreifbar und begeistert veranschaulicht werden könnten.

Ein Kernteam stand 9 Monate unter Strom: Heidemarie Zürner und Johanna Schechner, die über ein Jahrzehnt ungeahnte Vorarbeit geleistet haben, Elisabeth Gruber, Annemarie Moser und Petra Deli-Kolros befassten sich mit der inhaltlichen und haptischen Darstellung der Sinnlehre. Hermann Schechner und Ewald Hanisch dirigierte die Professionisten und waren bis 5 Minuten vor der feierlichen Eröffnung tatsächlich noch im Arbeitsoutfit!



Das Bundeskanzleramt leistete einen Beitrag, um die Kosten mitzutragen und Gerhard Breitwieser startete einen internationalen Rundruf zur finanziellen Beteiligung am weltweit 1. VIKTOR FRANKL MUSEUM WIEN – das Echo war gewaltig (davon zeugt noch heute die Tafel am Eingang zum Vitarraum)!

Aus der ganzen Welt wollten die Menschen an diesem Projekt in Wien teilnehmen! Wir fühlten uns geehrt, mit so viel Vorschussvertrauen arbeiten zu dürfen, und machten unsere Nächte zu Tagen, um diese faszinierende Möglichkeit Wirklichkeit werden zu lassen und der ehrenvollen Frage des Lebens eine würdige Antwort geben zu können.

Immer wieder spürten wir Rückenstärkung: Familie Frankl-Vesely, allen voran Eleonore Frankl, unterstützten uns begeistert und steuerten persönliche Schätze bei (die in den Museumsvitrinen im Thesenraum und Sinnraum zu sehen sind).



Am 26. März 2015 eröffneten wir unser „geistiges Kind“: **das weltweit 1. VIKTOR FRANKL MUSEUM WIEN** und erhofften nur Eines: **dass nur ein Mensch, eine Person, diese Räumlichkeiten anders verlassen würde als sie gekommen war:** nämlich be-seelt von dem mutmachenden Menschenbild und den vielfältigen Möglichkeiten, im Leben Stellung nehmen zu können. Die ersten Reaktionen in Zeitungen, TV und Radio überwältigten uns.

Nicht nur ein/e BesucherIn war berührt... die Lehre Frankls ist aktueller denn je und findet vielfach dankbaren und begeisterten Anklang – weltweit.

An die 6.000 BesucherInnen besuchen seither jährlich das Museum. Die Hälfte davon von anderen Kontinenten, einige davon verewigten sich persönlich in unserem Gästebuch und ließen uns an ihrem Erleben dieses Museums teilhaben (siehe nachfolgend „Aus unserem Gästebuch“).

Für mich persönlich ist der 26. März 2015 zusätzlich ein großer Festtag: als die feierliche Eröffnung unseres geistigen Kindes, des VIKTOR FRANKL MUSEUM WIEN, stattfand und die ersten Gäste be-geist-ert in die Lehre Frankls eintauchten, war ich nicht anwesend. Durfte ich doch genau zu dieser Stunde meine neugeborene Tochter auf dieser Welt begrüßen und so das Leben in seiner ganzen Dichte erfahren.

Endlich realisiert? Nein, unsere **Visionen** setzen sich fort. Die dritte Ausbaustufe befasst sich mit der Einheit der Menschheit als Friedensgedanke und soll im Restaurant „Zum guten Geist“ veranschaulicht werden. Die 10 Thesen über die Person von Frankl werden vertiefend für alle Interessierten ein-seh-bar gestaltet und die Dreidimensionalität des Menschen in der bestehenden Anthropologie soll noch intensiver dargestellt werden.

Seit 5 Jahren dürfen wir Menschen in verschiedensten Lebenslagen begleiten und ihnen im Rahmen ihres Museumsbesuchs eine ganz individuelle Erfahrung mit ihrer Lebensfrage ermöglichen, oder sie in Führungen und Workshops durch die Sinnlehre Frankls begleiten. Ich darf ihnen hier verraten: es ist uns jedes Mal eine Freude und Ehre!



Foto: © Pepe-Train-Art

War es Selbstüberschätzung, die uns den Mut gab, ein Museum zu gründen? War es Langeweile in unserem Alltag, dass wir so viele Stunden in dieses Projekt investieren konnten? War es ein Akt, uns selbst etwas zu beweisen? Nein, nichts davon erklärt, was in jenen 9 Monaten passiert ist. Wir erkannten eine Möglichkeit und wollten lediglich eine würdige Antwort versuchen. So wie Frankl selbst, dachten wir alle Ideen konsequent zu Ende, hätten uns aber niemals dieses Ergebnis zu träumen gewagt.

Wir sind immer wieder vom Leben gefragt (und jede/r BesucherIn erkennt es spätestens beim Ausgang beim Blick in den Spiegel mit der Aufschrift „ich bin gefragt“) **und unsere Endlichkeit appelliert an uns, JETZT endlich mutig zu leben.**

Annemarie Moser, BSc

fachliche Beirätin des VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN; Ergotherapeutin mit logopädischer Qualifikation nach VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN; Workshop-Referentin, tätig in der Arbeitsmedizin, Orthopädie und Neurologie.



Foto: © privat

AUS UNSEREM (MUSEUMS-)GÄSTEBUCH

„Großartiges Museum! Tolle Gestaltung! Nette Mitarbeiter! Einfach eine Empfehlung. Wir kommen gerne wieder!“

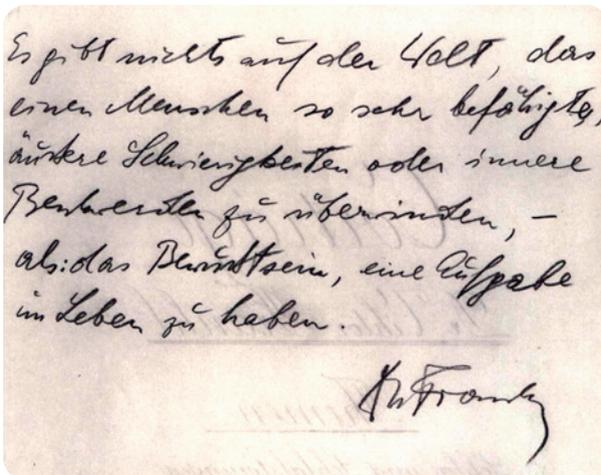
„Liebes Team, selten hat uns eine Ausstellung so tief berührt.“

„Eine ‚Rückblende‘ meines Lebens – eine ‚Vorsicht‘ meines zukünftigen Lebens. Das waren die heutigen beeindruckenden Einsichten nach diesem Museumsbesuch.“

„Einfach lebensbejahend – DANKE für die Inspirationen.“

„Unglaublich, wie ein gelungener Ausstellungsbesuch die eigene Einstellung verbessern kann.“

„Strange how the words we hear just happen to be the words we need at that time.“ (USA)



„... So beeindruckend, berührend und in die Tiefe gehend ... was bleibt, ist der Wunsch, mehr zu erfahren über das Gelesene und Gehörte.“

„Will always be grateful with Dr. Viktor Frankl for sharing his search of meaning and spending his life helping others to do the same. Thank you for helping me find the greatness and uniqueness in every human being.“

„Wir bedanken uns herzlich für die spannende und aufschlussreiche Führung durch das Museum. Eine wertvolle und aktuell äußerst relevante Arbeit, dieses Museum mehr Menschen ans Herz zu legen.“

„Congratulations! What an amazing work. Thank you so much. Glad to know the existence of this place.“ (Portugal)

„Thank you for the beautiful display of Viktor Frankl. An inspiration for a good life!“ (Canada)

„Dieses Museum ist ein MUSS für die heutige Zeit. Und den oft fraglichen Zeitgeist.“

„I am forever grateful for your work, which has inspired me to move, to push, to exceed from yesterday. With love in my heart, I can move forward and leave a mark of contribution.“

„Das Suchen nach einem Sinn des Lebens hat uns hierhergeführt. Wir sind unserem Ziel nähergekommen.“

„Ich bin dankbar für alles Positive in meinem Leben sowie hierher, in dieses beeindruckende Museum gefunden zu haben. Etwas Besonderes!“

„Von Herzen danke für Ihr 'Sein', lieber Viktor Frankl. Dieser Ort ist Urlaub für die Seele, eine 'Grippeschutzimpfung' für schwierige Zeiten.“

ZITATE-SAMMLUNG ZUM FESTVORTRAG

Was ist wirklich wesentlich?

„Wir leben in einer Gesellschaft des Überflusses, aber dieser Überfluss ist nicht nur ein Überfluss an materiellen Gütern, er ist auch ein Informationsüberfluss, eine Informationsexplosion (...) Wir werden von Reizen überflutet. Wenn der Mensch in dieser Reizüberflutung durch die Massenmedien bestehen will, muss er wissen, was wichtig ist und was nicht, was wesentlich ist und was nicht, mit einem Wort: was Sinn hat und was nicht.“ (Viktor Frankl)

Atemlos gelangweilt

„Atemlos gelangweilt von Spaßkultur und Erlebnisgesellschaft wenden sich die Menschen zunehmend der Sinnfrage des Lebens zu. Die Zukunft wird zunehmend der Sinnfrage des Lebens gehören – realisiert in der Formel: Von der Flucht in die Sinne zur Flucht in den Sinn.“ (Horst Opaschowski)

Den Sinn für den Sinn wecken

„So drängt sich der Eindruck auf, die Seuche unserer Zeit heißt Sinnverlust. Die Menschen wissen nicht mehr, was der Sinn des Lebens ist. Sie haben den Sinn für den Sinn verloren. Oft haben die Menschen alles, was man zu einem angenehmen Leben braucht, die wenigsten (hierzulande wohlgedacht) leiden materielle Not, und doch hat sich in ihren Seelen ein Gefühl des Ungenügens eingenistet. Sie sind nicht glücklich. Wie in einem Hamsterrad rennen sie unaufhaltsam durch ihr Leben, ohne dabei je von der Stelle zu kommen.

Sie konsumieren und kaufen, suchen Zerstreuung und Unterhaltung und klagen doch über Stress, fehlende Zeit, innere Erschöpfung. Vor allem die Arbeit scheint ein unversieglicher Quell von Unbehagen und Niedergeschlagenheit zu sein. (...) Wenn das stimmt, dann könnte es eine dringende Aufgabe unserer Zeit sein, den Sinn für den Sinn neu zu wecken, wach zu kitzeln und auszubilden; den Blick neu zu schärfen für das, was dem Leben Orientierung und Halt gibt.“ (Christoph Quarch)

Das Menschenbild der Logotherapie

I. Dimension: KÖRPER (somatische Dimension)	2. Dimension: PSYCHE (psychische Dimension)	3. Dimension: GEIST (noetische Dimension)
<ul style="list-style-type: none"> • das organische Zell-geschehen • die biologisch-phy-siologischen Kör-per-funktionen • die chemischen und physikalischen Prozesse 	<p><i>EMOTIONEN</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestimmtheit • alle (Trieb-)Gefühle • Begierden • Instinkte • Affekte <p><i>KOGNITIONEN</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Intellektuelle Bega-bungen • erworbenen Verhal-temuster • soziale Prägungen 	<ul style="list-style-type: none"> • freie Stellungnahme zu Leiblichkeit und Befindlichkeit • eigenständige Wil-lensentscheidung • sachliches und künstlerisches Inte-resse • Humor • schöpferisches Ge-stalten • Religiosität – Spiri-tualität • ethisches Empfinden (Gewissen) • Wertesensibilität • Sinnstrebung • Liebe

(nach Elisabeth Lukas, Lehrbuch der Logotherapie)

Menschheitsweisheit

„Als Naturwesen bleibt der Mensch an seinen Körper gebunden, als Geistwesen aber hat er Flügel.“ (Platon)

Endlich leben!

„Angesichts des Todes als unübersteigbare Grenze unserer Zukunft und Begrenzung unserer Möglichkeiten, geht es darum, unsere Lebenszeit zu nützen und die einmaligen Gelegenheiten – deren ‚endliche‘ Summe das ganze Leben dann darstellt – nicht ungenützt vorübergehen zu lassen.“ (Viktor Frankl)

Unersetzbarkeit der Person und Unwiederholbarkeit der Situation

„In diesen beiden Wesensmomenten seiner Existenz manifestiert sich aber zugleich die Endlichkeit des Menschen. Einmaligkeit und Einzigartigkeit der Person und die Einmaligkeit und Einzigartigkeit der jeweiligen Situation sind für den Sinn menschlichen Lebens konstitutiv.“ (Viktor Frankl)

Unverlierbares humanes Potenzial

Die dritte Dimension: GEISTIGE DIMENSION (noetische Dimension)

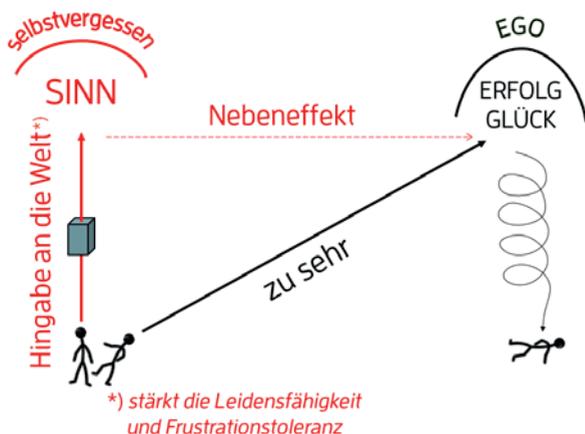
Viktor E. Frankl spricht sein Credo an den heilen geistigen Personenkern, der grundgelegt ist in jedem Menschen.

„Die dritte geistige, spezifisch humane Dimension

- *nicht messbar, nicht sichtbar, nicht greifbar, nicht lokalisierbar*
- *der Ausweis menschlichen Seins, ein spezifisch menschliches Phänomen.*
- *reine Dynamis*
- *unverlierbar, unverletzbar, unsterblich, unsichtbar*
- *macht die Würde des Menschen aus.“*

(Johanna Schechner, Heidemarie Zürner)

Der Wille zum Sinn als Ur-Motivation des Menschen



„Es gibt von Viktor E. Frankl ein bekanntes Schema. Er sagt: Ein Mensch, der nach Sinn sucht und strebt, so ein Mensch bekommt gleichsam als Nebeneffekt Gewinne für sich. Das ist aber ein nicht angestrebter Nebeneffekt; z.B. so etwas wie Glück, Freude, Lust – all diese Dinge sind der affektive Nachhall einer Sinnerfüllung.“

Der Sinn liefert den Grund für das Glücklichein: Das Dasein für etwas oder für jemand, die Hingabe an eine Aufgabe, das Engagement für ein Werk, das sinnvoll ist oder die Hingabe an andere Menschen, die man liebt, die einem nahe stehen, für die man sich einbringt. Das alles bewirkt als Nebeneffekt so etwas wie Glück und Erfolg. Das Wort Erfolg sagt schon aus, dass etwas erfolgen muss, gleichsam als Nebeneffekt, wenn man sich um eine Aufgabe kümmert, sich engagiert, um etwas aufzubauen oder zu verändern.

Sinn ist, was diese Welt im Positiven verändert. Jemand, der sich dieser positiven Veränderung widmet und das engagiert tut, hat eine gute Chance, Erfolg zu haben. Viktor E. Frankl würde all dieses, was dem Ego dient oder ein Geschenk ist für das Ego, als Nebeneffekt betrachten, einer Aktion, die das Ego überschreitet, einer selbsttranszendenten Aktion, einer Ich-überschreitenden Aktion. Der Sinn ist etwas, was immer mehr gilt, als nur mir selbst; etwas, wo ich mich überschreite in die Welt hinein; etwas, was wieder nicht ich selbst bin, sondern etwas, was draußen mit der Welt zu tun hat. Erst in einem selbsttranszendenten Akt gewinnen wir etwas, für uns selbst.

Die Sinnerfüllung macht einerseits glücklich. Das Glück im menschlichen Leben ist nicht, dass jemand sagen kann: ‚Mir geht es gut‘; sondern, dass er sagen kann: ‚Ich bin für etwas gut‘. Andererseits macht Sinnerfüllung leidensfähig oder frustrationstolerant. Sie befähigt den Menschen bei seinem Streben nach Sinnerfüllung über ein Hindernis zu springen oder über Barrieren, die er hat, psychische oder somatische Barrieren. Sie befähigt den Menschen einen Verzicht zu leisten, wenn es sein muss. Ein Verzicht wird immer nur geleistet für etwas. Dieses Etwas ist das Wichtige. Das heißt: Sinnerfüllung im Leben macht einerseits glücklich und andererseits leidensfähig.“ (Elisabeth Lukas: Logotherapie - Die dritte Wiener Schule der Psychotherapie. Vortrag 1991, Auditorium Netzwerk I322C)

Manchmal kann es schwierig sein Sinn zu entdecken:

„Geduld – mit der Zeit wird aus Gras Milch.“ (Sprichwort aus China)

Sinn ist das Gesollte

SINN ist das BESTMÖGLICHE FÜR MICH UND MEIN UMFELD

a. Sinn des Augenblicks:

„Leben ist nichts Vages, sondern jeweils etwas Konkretes. Leben heißt letztlich eben nichts anderes als: Verantwortung tragen für die rechte Beantwortung der Lebensfragen, für die Erfüllung der Aufgaben, die jedem einzelnen das Leben stellt.“ (Viktor Frankl)

b. Sinn des Lebens:

„Denken wir doch nur an einen Film – er setzt sich aus Tausenden und Abertausenden von einzelnen Szenen zusammen, und jede einzelne trägt an den Zuschauer einen Sinn heran; aber der Sinn des ganzen Films dämmert uns erst gegen Ende der Vorstellung – vorausgesetzt, dass wir zunächst einmal auch den Sinn jeder einzelnen Szene ‚mitbekommen‘!

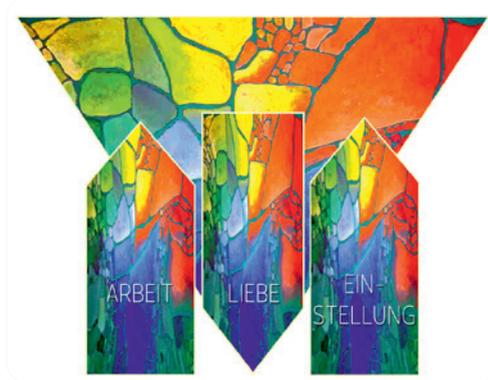
Und ergeht es uns im Leben nicht analog? Enthüllt sich uns der Sinn unseres Lebens, wenn [im Original: wofern] überhaupt, nicht ebenfalls erst zuletzt? Und hängt dieser End-Sinn unseres Lebens nicht ebenfalls davon ab, ob wir zunächst einmal den Sinn jeder einzelnen Situation erfüllen, nach bestem Wissen und Gewissen?“ (Viktor Frankl)

c. Übersinn / Letzter Sinn:

„Je umfassender der Lebenssinn ist, umso weniger fasslich ist er für den Menschen, umso mehr entzieht er sich unserem rationalen Begreifen.“ (Viktor Frankl)

Die 3 Hauptstraßen zum Sinn

„So hatte ich bereits 1929 die Unterscheidung von drei Wertgruppen beziehungsweise der drei Möglichkeiten konzipiert, dem Leben – bis zu dessen letztem Augenblick, bis zum letzten Atemzug – einen Sinn abzugewinnen; entweder durch eine Tat, die wir setzen, ein Werk, das wir schaffen; oder durch Erlebnis, Begegnung und Liebe; aber auch dann, wenn wir mit einem unabänderlichen Schicksal konfrontiert sind – selbst dann noch können wir dem Leben einen Sinn abringen, indem wir Zeugnis ablegen von der menschlichsten unter den menschlichen Fähigkeiten; die Fähigkeit das Leid in eine menschliche Leistung zu transfigurieren.“ (Viktor Frankl: Die Sinnfrage in der Psychotherapie)



I. Arbeit: Sinnerfüllung als schaffender Mensch

„Wo Deine Talente und die Bedürfnisse der Welt sich kreuzen, da liegt deine Berufung.“ (Aristoteles)

„Der Erfolg wird mich nicht verführen und der Misserfolg wird mich nicht beirren.“
(Viktor Frankl)

2. Liebe: Sinnerfüllung als erlebender Mensch

„Schon an der Größe eines Augenblicks lässt sich die Größe eines Lebens messen.“ (Viktor Frankl)

„Die Liebe erfasst den Partner nicht nur in seiner Menschlichkeit, sondern darüber hinaus auch in all seiner Einmaligkeit, Einzigartigkeit und Unaustauschbarkeit.“
(nach Viktor Frankl)

3. Einstellung zu Unabänderlichem: Sinnerfüllung als leidender Mensch

„Das Leben hat unter allen Umständen Sinn. Sei es durch Gestalten einer Situation oder im tapferen Ertragen des Unabänderlichen.“ (Viktor Frankl)

„Das Leiden, auch die Schuld, hat einen Sinn, wenn du selbst ein anderer wirst.“
(Viktor Frankl)

Was bleibt?

„Vergänglich sind eigentlich nur die Möglichkeiten, die Chancen zur Werteverwirklichung, die Gelegenheiten, die wir zum Schaffen oder zum Erleben – oder zum Leiden (nämlich zum aufrechten Leiden von wirklich Unabänderlichem, von echt Schicksalhafterm) haben.

Sobald wir diese Möglichkeiten jedoch verwirklicht haben, sind sie nicht mehr ‚vergänglich‘, vielmehr sind sie ‚vergangen‘, sie sind vergangen – und das will heißen: Eben in ihrem Vergangensein ‚sind‘ sie. Denn gerade in ihrem Vergangensein sind sie ja aufbewahrt und nichts kann ihnen mehr etwas anhaben, nichts kann mehr das, was einmal geschehen, was einmal vergangen ist, aus der Welt schaffen.“ (Viktor Frankl)

„Die Lebensernte und insbesondere das Gelungene und Geglückte, das liebevoll Gewirkte, die positiven Möglichkeiten der Welt, die an uns und durch uns verwirklicht worden sind, können durch den Tod nicht zunichte werden, denn er ist seit Urgedenken der ‚Sensenmann‘, der ‚Herr des Stoppfeldes‘, aber zu jener Scheune, in der das Ergebnis unseres Lebens geborgen ist, hat er keinen Zutritt. Er kann es nicht verfälschen, nicht verändern, nicht ungeschehen machen.“
(Elisabeth Lukas: Alles fügt sich und er fühlt sich)

EMPFEHLENSWERTE LITERATUR

Viktor E. Frankl

- **Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn.** Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk, Serie Piper 289, München, 2019
- **Das Leiden am sinnlosen Leben.** Psychotherapie für heute, Herder/Kreuz, Freiburg im Breisgau, 2015

Elisabeth Lukas

- **Alles fügt sich und erfüllt sich.** Logotherapie in der späten Lebensphase, Edition Logotherapie, Band 8, Profil Verlag, 2010
- **Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens.** Schritte zu einer erfüllten Existenz, I. Auflage (überarbeitete Neuauflage), Butzon und Bercker, 2019, S. 204
- **Sehnsucht nach Sinn.** Logotherapeutische Antworten auf existentielle Fragen, Edition Logotherapie, 4. erweiterte Auflage, Profil Verlag, 2018, S. 212
- **Wie Leben gelingen kann.** Sinn und Freude Tag für Tag, topos Plus, Kerverlaer, 2018, S. 224

UNTERSTÜTZERINNEN

VIKTOR FRANKL MUSEUM WIEN & VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN

kooperieren mit:



werden unterstützt von:



werden gefördert von:



sind MuseumspartnerInnen von:



sind MedienpartnerInnen von:



DANKSAGUNG

Der Reinerlös dieser Festveranstaltung kommt der nächsten Ausbaustufe des weltweit 1. VIKTOR FRANKL MUSEUM WIEN zu Gute.

Wir bedanken uns sehr herzlich für Ihre Unterstützung,
Ihr VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN Team



© Gerhard Breithwieser

Laut Bescheinigung ist das VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN, gemäß § 18 Abs. 8 Z 2 Lit. a) EStG 1988, eine spendenbegünstigte Einrichtung. Spenden sind daher unter den Angaben Vor- und Zunamen, Geburtsdatum und Verwendungszweck „Spende Museum“ steuerlich absetzbar.

VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN Mitgliedsbeitrags- und Spendenkonto:
IBAN: AT42 3225 0000 0195 5343
BIC: RLNWATWWGTD, Bank: Raiffeisen