

VIKTOR E. FRANKL UND DER HUMOR

Festschrift zum Benefizvortrag „Humor hilft heilen“
von Dr.med. Eckart von Hirschhausen



VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN



INHALT

UNTER DEM EHRENSCHUTZ VON ...

DDr.h.c. Eleonore Frankl

Seite 04

Mag. Dr. Doris Bach

Martin Kotal

Barbara Pachi-Eberhart

VORWORTE

Seite 05

Haddon Klingberg jr., PhD

HUMOR IN THE LIFE AND WORK OF VIKTOR FRANKL

A Personal Reminder

Seite 08

Prof. Dr. Elisabeth Lukas

DER HUMOR – EIN EXISTENZIAL

Trotzdem lachen

Seite 10

O.Univ.Prof. Dr.h.c.mult. Dr.med. Siegfried Kasper

HUMOR – LOGOTHERAPIE UND NEUROBIOLOGIE

Seite 12

Vorstand des VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN

HUMOR ALS MENSCHLICHES PHÄNOMEN

Viktor Frankl und der Humor

Seite 16

Dr.med. Eckart von Hirschhausen

HUMOR HILFT HEILEN

Welchen Sinn macht Unsinn?

Seite 18

Dr. med. Maria Berschneider & DI Werner Berschneider

HUMOR KANN HEILEN

... und vor allem helfen, schwierige Situation zu ertragen

Seite 20

Zusammengestellt von Mag. Elisabeth Gruber

WIE FRANKL HUMOR DEFINIERT

Die heilende Kraft des Humors

Seite 23

Univ.Prof. DDr. Viktor E. Frankl

FRANKLS LIEBLINGSWITZ

Auszug aus „Was nicht in meinen Büchern steht“

Seite 24

Univ.Prof. DDr. Viktor E. Frankl

DER WILLE ZUM HUMOR: LAGERHUMOR

Auszüge aus „...trotzdem JA zum Leben sagen“

Seite 25

Johanna Schechner, MSc

DAS VIKTOR FRANKL MUSEUM AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Ein Rundgang durch das weltweit I. Viktor Frankl Museum

Seite 27

VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN

SINN-BAUSTEIN FÜR SINN-BAUSTEIN

UnterstützerIn werden

Seite 31

In unserer Ehe war der Humor
ein wichtiges Lebenselixier, es
wurde bei uns stets viel gelacht
und diskutiert.

elli frankl

DDr.h.c. Eleonore Frankl

Humor hilft Heilen - ist nicht nur Credo dieser Festschrift, sondern auch das von Dr.med. Hirschhausen mit seinem Benefizvortrag und das der Cliniclowns.

Seit 1991 agieren diese in Österreich als Künstler, die Humor therapeutisch einsetzen, um Patienten jeden Alters ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Mit dem dazugehörigen wissenschaftlichen Verein soll diese Arbeit auf eine breite Basis gestellt werden, damit noch mehr heilsamer Humor Einzug halten kann.

Wenn auch „der Humor nichts anderes als eine große Paradoxie“ ist, zitiert nach Viktor E. Frankl, wissen wir, dass das Lachen unter anderem befreit, entspannt und angstreduzierend wirkt.

In diesem Sinne wünsche ich viele heitere Momente bei der Veranstaltung und reichlich Gelegenheiten zum Schmunzeln und Lachen!

Mag. Dr. Doris Bach

Präsidentin des CliniClowns Forschungsvereins, der die Arbeit der CliniClowns auf dem Gebiet der Humorthherapie bei kranken Kindern und Erwachsenen wissenschaftlich betreut, dokumentiert und evaluiert. Vorstandsmitglied der Sektion Gerontopsychologie im Berufsverband österreichischer Psychologen.



Sehr geehrtes Publikum,

als Clown und künstlerischer Leiter von ROTE NASEN Clowndoctors Österreich ist es mir eine große Freude, Ihnen heute viele fröhliche Begegnungen zu wünschen.

Nachdem ROTE NASEN Clowns nun schon seit 20 Jahren Menschen im Spital zum Lachen bringen, wird die heilsame Bedeutung von Humor immer deutlicher. Die Arbeit des Clowns versteht sich als ernsthafte Kunst humorvoller Begegnungen. Dabei kann es sich um ein Aufeinandertreffen mit anderen Menschen, Objekten, Ideen, aber auch mit sich selbst handeln. Wenn ich über mich selbst lache, erfahre ich Neues über mich und begegne mir mit humorvoller und wohlwollender Distanz. Eine Tatsache, die von Viktor Frankl oft und treffend beschrieben wird.

Ich wünsche Ihnen ein fröhliches Miteinander im Publikum und im weltweit ersten Viktor Frankl Museum in Wien!



Martin Kotal

Schauspielausbildung in Stuttgart, Tessin und Hamburg. Gründungs- und Ensemblemitglied des ersten Clowntheaters in Wien "Theater Olé". Clown, Coach und Künstlerischer Leiter bei ROTE NASEN Clowndoctors, Österreich.

Zaubern können: Haben Sie sich das als Kind auch gewünscht? Und heute? Haben Sie den Wunsch mittlerweile aufgegeben oder gehören Sie zu jenen Glücklichen, die irgendwann erkannt haben, dass sie es tatsächlich können: zaubern. Bezaubern. Die Welt verzaubern, gerade da, wo sie grau und traurig scheint. Wir alle können es. Ja, es ist nicht einmal schwer. Unser Zaubermittel? Ein Lächeln. Es bedeutet: Ich sehe dich. Ich erkenne dich, fühle mit dir, ich schlüpfe für einen Moment in dich hinein und bestätige dir, dass du, jetzt gerade, ganz und gar in Ordnung bist. Es gab Zeiten, da hat mir ein kleines Lächeln tatsächlich das Leben gerettet. Es gibt Zeiten, da gehe ich durch die Stadt, sammle Momente des Lächelns und staune, wie schnell ich fündig werde. Der machtvollste, schönste Zauber – wir tragen ihn bei uns, jederzeit. Zaubern Sie mit? Lächeln Sie, zum Beispiel ... jetzt?

Humor kann Menschen und Situationen verzaubern – Viktor Frankl spricht von einem existenziellen Potenzial, das jede Person auszeichnet – machen wir mehr Gebrauch davon!

Barbara Pachi-Eberhart

Diplomprüfung für das Lehramt an Volksschulen, Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin sowie in integrativer Poesie- und Bibliotherapie, 9-jährige Tätigkeit als Clown bei den Rote Nasen Clowndoctors Graz und Wien; seit 2012 Referententätigkeit in Bildungshäusern, Hospizvereinen, Unternehmen. Schwerpunkte: Kreatives Schreiben, Dialogbegleitung, Vitalcourage.



HUMOR IN THE LIFE AND WORK OF VIKTOR FRANKL

A Personal Reminder

The decision to highlight humor in the life and work of Viktor Frankl deserves a celebration.

For countless hours in the 1990s, Viktor, his wife Elly and I talked together in preparation for their biography. Amid poignant stories of horror, suffering and loss, we also bantered, joked, and laughed. We said we would never forget how much fun we had. Viktor was “the life of the party” as usual. There were times when he would lie down, convulsing in laughter—I even worried that he might die laughing. We had to wait for him to regain control.

Viktor was enormously witty and could pun in German or English (“I have to polish up my Polish”). Often he interrupted dialogue with “Wait-a-minute-wait-a-minute” to match a joke with the topic at hand. We laughed at his impressions of funny people, and friends thought they were perfect. Viktor was capable of clowning and there are post-holocaust photographs of him in a cow pasture, pretending to be a bull fighter but facing only a timid, puzzled young steer; or standing on a concrete pedestal, wearing his coat inside-out and backwards like a toga, holding a scroll as a Roman emperor would.

It was in the ghastly circumstances of the concentration camps, Viktor recalled, that he and fellow-prisoners promised to tell jokes to each other. Whenever laughter was possible it brought blessed relief, at least for a few moments. It defied evil and lifted spirits. Even there.

In a 2009 publication I nominated Viktor as a paragon of forgiveness and mercy and of humor and playfulness. In the new positive psychology movement humor is a defining element of transcendence. Viktor would love that since transcendence - rising above limitations and circumstances - is a cornerstone of logotherapy. Viktor pointed out that, according to the Psalmist, even God laughs.

Haddon Klingberg jr, PhD

klinischer Psychologe und emeritierter Professor für Psychologie an der North Park University von Chicago. Während eines längeren Studienaufenthalts in Wien besuchte er Frankls Vorlesungen und stellte erstmals persönlichen Kontakt zu ihm her; Jahrzehnte später entstand durch jahrelangen intensiven Austausch mit den Frankls und ihrem Umfeld die Biografie „Viktor und Elly Frankl – die Geschichte zweier außergewöhnlicher Menschen“.



DER HUMOR – EIN EXISTENTIAL

Trotzdem lachen ...

Lachen und Weinen kennen nur wir. Lachen und Weinen sind spezifisch humane Ausdrucksmittel, die mehr als Gefühl ausdrücken. Sie beschreiben Bewertungen von Sachverhalten und weisen ihnen damit ihren Platz im Sinngefüge der Welt zu, einen traurigen oder lustigen, je nachdem.

Da wir Menschen uns mit unseren Bewertungen identifizieren, setzen wir uns mitsamt ihnen auf den ihnen zugewiesenen Platz. Nun kann es gelingen, für kurze Momente „die Plätze zu tauschen“: mitten im Ernst zu spaßen oder gar einer Tragik noch eine komische Seite abzugewinnen.

Frankl hat diese Chance genial für Heilungszwecke genutzt: mit seiner Methode der „Paradoxen Intention“ und seinem Aufruf zu heldenhaft-heiterer Gelassenheit trotz Leid. Beides hilft phänomenal.

ÜBER DIE BRÜCKE DES HUMORS

Einer kleinwüchsigen Dame, die einst betrübt und voller Minderwertigkeitsgefühle bei mir saß, gab ich das Gedichtchen „Enzian“ aus Karl Heinrich Waggerls Buch „Heiteres Herbarium“ zu lesen:

*Bist du verzagt, weil dich so vieles überragt?
Schau in dies holde Angesicht
Und merk: Am Stängel liegt es nicht!*

Sie lachte und richtete sich strahlend auf. Über die Brücke humorvoller Symbolik erfasste sie blitzschnell, was ein langatmiger Vortrag meinerseits nicht zustande gebracht hätte: dass sie „hold genug“ war, die ihr zugedachten Lebensaufgaben freudig zu erfüllen.

Ja, wer öfters über die Brücke des Humors balanciert, gelangt zu Erkenntnissen, die sich dem sorgenumwölkten Gehirn verschließen. Es gibt ernste Wahrheiten, die sich fast nur lächelnd verstehen lassen.

Prof. Dr. Elisabeth Lukas

studierte Psychologie und promovierte bei Viktor E. Frankl; gründete und leitete über 17 Jahre lang das Süddeutsche Institut für Logotherapie und Existenzanalyse in Fürstfeldbruck bei München. Supervisorin, Lehrtherapeutin sowie internationale Referentin, die weltweit an mehr als 50 Universitäten tätig war. Autorin zahlreicher Bücher.



Für Viktor E. Frankl, dem Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, war das menschliche Leben grundsätzlich reich mit Sinnmöglichkeiten erfüllt, die auf ihre Verwirklichung durch den Menschen warten, eine Haltung, die er selbst bis zu seinem letzten Moment auch in den schwierigsten Zeiten vorbildlich gelebt hat.

Seine zahlreichen Schriften und Vorträge im In- und Ausland haben zum Ausdruck gebracht, dass für jeden Menschen immer ein anderer, ein persönlicher Sinn vorliegt, gemäß dessen Einzigartigkeit und Einmaligkeit. Neben all den in diesem Zusammenhang beobachtbaren und erlebbaren Einstellungen hat Viktor Frankl auch dem Humor eine nicht unbedeutende Rolle zugeschrieben und die dabei bestehende Möglichkeit der „Selbstdistanzierung“ von der Gefühls- und Gedankenwelt bzw. von der Symptomatik im Rahmen einer Erkrankung aufgezeigt, die auch psychotherapeutisch nutzbar gemacht werden kann.

Der Humor findet sich in unterschiedlichen Nuancen und Intensitäten in wahrscheinlich allen Kulturen und ist für Außenstehende ohne die Kenntnis der Spezifika dieser Kulturen nicht immer ganz einfach nachvollziehbar, aber aufgrund der Reaktionen der Umwelt wahrscheinlich häufig als solcher erkennbar. Durch die von Viktor Frankl beschriebene „Selbstdistanzierungsfähigkeit“ durch den Humor kann ein besseres Verständnis der Reaktionen und Gegebenheiten des Einzelnen und der Umgebung ermöglicht werden. Interessanterweise zitiert Viktor Frankl in diesem Zusammenhang auch z. B. die Extremposition einer Warnung von Konrad Lorenz „dass wir den Humor noch nicht ernst genug nehmen“, ein Paradoxon, das durch das Gedankengut von Viktor Frankl besser verstehbar wird. So meint er in seinem Buch „Theorie und Therapie der Neurosen“:

„Nichts läßt den Patienten von sich selbst so sehr distanzieren wie der Humor. Der Humor würde verdienen, ein Existential genannt zu werden. Nicht anders als die Sorge (M. Heidegger) und die Liebe (L. Binswanger)“.

Viktor Frankl hat uns darauf hingewiesen, dass wir es bei den oftmals sehr einseitig ernst geführten Therapiesitzungen nicht verabsäumen sollten, auch mit methodischer Bewusstheit darauf hin zu arbeiten, dass es den PatientInnen mit unserer psychotherapeutischen Hilfe gelingen sollte, dass sie zu den Symptomen angstneurotischer, zwangsneurotischer oder hypochondrischer Befürchtungen eine heilsame Distanz entwickeln können. Dafür ist der Humor ein ideales therapeutisches Mittel, wenn er fachkundig eingesetzt wird. Gemäß Viktor Frankl ist es PatientInnen mit oben genannten Störungen möglich, ihre jeweiligen Symptome zu objektivieren und zu verarbeiten. Bei der bereits 1929 von Frankl entwickelten psychotherapeutischen Technik der „Paradoxen Intention“ hat der Humor u.a. jenen therapeutischen Stellenwert, durch den die Mobilisierung zur Fähigkeit der Selbstdistanzierung gegeben ist. Elemente daraus wurden z. B. von der Verhaltenstherapie übernommen.

Aus neurobiologischer Sicht sei festgehalten, dass die verschiedenen Emotionen, zu denen auch der Humor gerechnet werden kann, eng miteinander verbunden sind und reziprok kommunizieren, wobei spezifische Gehirnregionen mit unterschiedlicher Gewichtung dazu beitragen. Es gibt daher keine Hirnregion, die als alleiniger Ort unseres Humors bzw. des Lust/Belohnungs- und Glückssystems angesehen werden kann. Die moderne Neurobiologie spricht eher von elektro-biochemischen Prozessen in verschiedenen Hirnregionen. Die in diesen Gehirnregionen unterschiedlich ausgeprägten biochemischen Zusammensetzungen der Neurotransmitter (Botenstoffe), wie z. B. Serotonin oder Dopamin, tragen darüber hinaus entscheidend zur Verarbeitung der Emotionen bei und stellen Ansatzpunkte für psychopharmakologische Therapiemaßnahmen im Rahmen der Psychotherapie dar.

Humor kann im Zusammenhang mit dem Glücksgefühl angesehen werden. Eine Hirnregion, die von verschiedenen Hirnforschern bei der Beschreibung des Glücksgefühls als besonders bedeutsam gilt, ist der ventral liegende Bereich des Hirnstammes (Ventral Tegmentales Areal, VTA). Dieser Bereich, der unter einer starken biochemischen Kontrolle dopaminergener Neuronen steht, kann als Ursprungsort des Glücks- und des damit in Zusammenhang stehenden Lust/Belohnungssystems bezeichnet werden und ist z. B. bei Suchterkrankungen als hypersensibel und dysfunktional beschrieben. Weitere in diesem Zusammenhang wichtige Kerngebiete sind die Mandelkerne (Amygdala), die alle angenehmen und unangenehmen Gefühle als eine Speicher/Verteiler-Zentrale bearbeiten und z. B. bei Angststörungen und Depressionen im Sinne einer Überaktivität ausgeprägt sind. Als weitere wichtige Kerngebiete gelten sowohl der Nucleus Accumbens, als auch der Orbito-frontale Cortex sowie das Zwischenhirn, auch Hypothalamus genannt, die bei verschiedenen psychiatrischen Erkrankungen im Sinne einer Dysfunktionalität verändert sind. Diese spezifischen Hirnmechanismen konnte Viktor Frankl selbst nicht untersuchen, da die differenzierten Methoden der funktionalen Bildgebung des zentralen Nervensystems in seiner aktiven Schaffensperiode noch nicht zur Verfügung standen. Er hat jedoch in persönlichen Gesprächen mit mir immer großes Interesse dafür gezeigt und bewundernd die Methoden diskutiert, die auch an der Wiener Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie angewandt wurden, um das Geheimnis der funktionalen Zusammenhänge des zentralen Nervensystems zumindest ein Stück weit zu entschlüsseln, zum besseren Verständnis der uns anvertrauten PatientInnen.

Bei der Ausgestaltung des Humors und den damit verbundenen basalen Emotionen spielen Glücks- und Belohnungssysteme eine wesentliche Rolle. In einer psychotherapeutischen Behandlung abzuschätzen, inwiefern diese Mechanismen noch genügend Freiräume, das heißt, „gesunde Anteile“ übrig lassen, ist bei der Beurteilung von PatientInnen wichtig.

Diagnostisch ist es entscheidend, ob ihnen eine „Distanzierung“ durch Humor von ihrer krankhaften (früher sagte man „neurotischen“) Grundhaltung zugemutet werden kann, nämlich in dem Sinne, dass sie von den PatientInnen mit Hilfe der „gesunden Anteile“ verarbeitet werden können. Die „gesunden Anteile“ waren für Frankl in der noetischen Dimension menschlichen Daseins verankert, in der von ihm so bezeichneten „Geistigen Person“. Die differenzierte Abwägung, wie weit es überhaupt möglich ist, durch die psychische Krankheit hindurch zu den gesundgebliebenen Bereichen der PatientInnen vorzudringen, benötigt ein diagnostisch-therapeutisches Geschick und Erfahrung, was als Grundpfeiler einer erfolgreichen Behandlung angesehen werden sollte.

Viktor Frankl hat in seinen Schriften die Grundzüge von Humor und dessen Verständnis im gesunden und krankhaften (früher als neurotisch bezeichneten) menschlichen Empfinden aufgezeigt, die in dieser Festschrift „Viktor Frankl und der Humor“ differenziert werden.

**O.Univ.Prof. Dr.h.c.mult.
Dr.med. Siegfried Kasper**

Vorstand Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Medizinische Universität Wien; Herausgeber u.a. des World Journal of Biological Psychiatry und des International Journal of Psychiatry in Clinical Practice.



HUMOR ALS MENSCHLICHES PHÄNOMEN

Viktor E. Frankl und der Humor

„Es gibt kaum etwas im menschlichen Dasein, das dem Menschen so sehr und in einem solchen Ausmaß ermöglichte, Distanz zu gewinnen, wie der Humor.“

(Viktor E. Frankl)

Viktor E. Frankl sieht den Humor als menschliches Phänomen, das hilft, sich von Schwierigkeiten und Missgeschicken zu distanzieren. Jede(r) von uns könnte darüber berichten, wie heilsam und entkrampfend ein befreiendes Lachen eine angespannte Situation entschärfen kann! Frankl selbst erzählte nicht nur leidenschaftlich gerne Witze (mitunter „delikate“), er liebte es auch selbst zu lachen! Wir wissen aus seinen Schriften, dass er in schweren Lebenssituationen den Humor als Korrektiv persönlich erprobt hat. Aus dieser Selbsterfahrung hob er den Humor als spezifisch humanes Existenzial auf die Höhe von Liebe.

Es war bei einem Kabarettbesuch des VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN Teams. Wir saßen im vollbesetzten Gasometer und erlebten das erste Mal Herrn Dr.med. von Hirschhausen. Schon der erste Satz schlug ein: *„Ich freue mich in Wien, der Stadt Sigmund Freuds und Viktor Frankls zu sein!“* Und tatsächlich: viele Pointen und weise Lacherfolge enthielten heilende Aspekte aus Frankls Sinn-Lehre – meisterhaft in kabarettistische Einlagen verpackt! Im Sinne Viktor Frankls: *„Wer ist stärker: Ich oder ich?“* ermutigt Herr von Hirschhausen sinngemäß zur menschlichen Größe: *„Es geht nicht darum, ob eine schwarze Katze von links oder rechts kommt, sondern nur um die Frage: bist du Mensch oder Maus!“*

Über sich selbst und so manches Missgeschick oder Aberglauben lachen zu können sowie Schwierigkeiten des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, haben hohe präventive Kraft für ein gelingendes Leben und verhelfen zu einer nachhaltigen Psychohygiene!

Wir danken Herrn von Hirschhausen für sein großzügiges Angebot, den Erlös des heutigen Abends zugunsten des weltweit I. VIKTOR FRANKL MUSEUM zur Verfügung zu stellen und wünschen Ihnen neben dem hohen Unterhaltungswert tiefe Einsichten in das Mensch-sein-Können.

Mag. Elisabeth Gruber

Vorstand des VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN; Vortragende und Referentin sowie Leiterin der Impuls-Abende basic bzw. der SchülerInnen-Workshops im VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN, Lehrbeauftragte an Pädagogischen Hochschulen.



Johanna Schechner, MSc

Initiatorin, Gründerin und Vorstand des VIKTOR FRANKL ZENTRUM; Psychotherapeutin für Logotherapie und Existenzanalyse in eigener Praxis, Autorin, Referentin, Supervisorin, Coach bzw. Lehrgangs- & Seminarleiterin.



Dipl.Päd. Prof. Heidemarie Zürner, BEd

Initiatorin und Vorstand des VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN; Autorin, Referentin, Lehrgangs-, Seminarleiterin; Lehrbeauftragte an der PH Kärnten - Viktor Frankl Hochschule - i.P.



HUMOR HILFT HEILEN

Welchen Sinn macht Unsinn?

Dr.med. Eckart von Hirschhausen ist bekennder Fan von Viktor Frankl. Insbesondere unter widrigsten Umständen an die Kraft von Bewusstsein & Witz zu glauben, hat ihn inspiriert:

In der Psychologie ist in den letzten Jahren viel geforscht worden, was es an Schutz- und „Resilienz“-Faktoren gibt. Humor als die Fähigkeit, seine Perspektive zu wechseln und eine wohlthuende Distanzierung zu Problemen und Widersprüchen zu finden, ist ein Schlüssel zur seelischen Gesundheit.

In dem Vortrag werden die Grundzüge der Glücks- und Humorforschung veranschaulicht, und es werden Querverbindungen zum therapeutischen Handeln aufgezeigt. Denn wenn man seinen Humor verlieren kann, ist die spannende Frage doch: Wie findet man ihn wieder?

Dr.med. Eckart von Hirschhausen studierte Medizin und Wissenschaftsjournalismus in Berlin, London und Heidelberg. Seine Spezialität: medizinische Inhalte auf humorvolle Art und Weise zu vermitteln und gesundes Lachen mit nachhaltigen Botschaften zu verbinden. Seit über 20 Jahren ist er als Komiker, Autor und Moderator in den Medien und auf allen großen Bühnen Deutschlands unterwegs.

Durch die Bücher „Arzt - Deutsch“, „Die Leber wächst mit ihren Aufgaben“, „Glück kommt selten allein...“ und „Wohin geht die Liebe, wenn sie durch den Magen durch ist“ wurde er mit über 5 Millionen Auflage einer der erfolgreichsten Autoren Deutschlands. Aktuell tourt er mit seinem Bühnenprogramm „Wunderheiler – Wie sich das Unerklärliche erklärt“. In der ARD moderiert Eckart von Hirschhausen die Wissensshows „Frag doch mal die Maus“ und „Hirschhausens Quiz des Menschen“.

Hinter den Kulissen engagiert sich Eckart von Hirschhausen mit seiner Stiftung „Humor hilft heilen“ für mehr gesundes Lachen im Krankenhaus, aber auch für Forschungs- und Schulprojekte. Er ist ein gefragter Redner und Impulsgeber für Kongresse und Tagungen und hat einen Lehrauftrag für Sprache der Medizin. Als Botschafter und Beirat ist er für die „Deutsche Krebshilfe“, die „Deutsche Bahn Stiftung“, „Stiftung Deutsche Depressionshilfe“, die Mehrgenerationenhäuser und „Phineo“ tätig und moderiert den „Ort der Begegnung“ für ehrenamtlich Engagierte beim Bürgerfest des Bundespräsidenten.

Weitere Information finden Sie unter: www.humorhilftheilen.de

Dr.med. Eckart von Hirschhausen:

Arzt, Moderator, Zauberkünstler, Kabarettist, Comedian und Schriftsteller.

2008 gründete er seine eigene Stiftung HUMOR HILFT HEILEN für mehr gesundes Lachen im Krankenhaus.



HUMOR KANN HEILEN

... und vor allem helfen, schwierige Situationen zu ertragen

Viktor Frankl lehrte uns, dass Humor gesundheitsfördernd ist und Lachen die Immunlage des Menschen verbessert. Und er selbst war stets offen für eine gelungene Anekdote oder einen guten Witz. So wollen wir ihn als Kronzeugen anrufen, dass die zahlreichen Angebote des Vergnügens und des Gelächters in unserer Zeit – wenn auch oft von Moralisten geschmäht – der Menschheit nützen. Noch nie boten so viele „Comedians“ ihre Kunst an, noch nie konnten wir stundenlang und pausenlos Klamauk und Geblödel im Fernseher konsumieren. Folglich müssten die Menschen entspannter, gelassener und auch gesünder sein. Vielleicht sind wir ja hier den wahren Gründen für die stets wachsende Lebenserwartung auf der Spur.

Kaum ist unsere Argumentationslinie zu Gunsten des Vergnügens vorgetragen, schlägt wieder die innere Stimme der Sinnorientierung (keinesfalls zu verwechseln mit dem Über-Ich) quer. „Der Wille zur Lust tritt erst dann auf den Plan, wenn der Mensch in seinem Willen zum Sinn leer ausgeht“, mahnt Frankl. Den Spaß wollen wir uns und anderen nicht verderben (Wer ist schon gerne Spaßbremse?); noch mehr aber geht es uns um Freude – die Glück bringende Schwester des Humors. Sollte die Spaßorientierung übertrieben worden sein? Zu wenig und zu viel, ist aller Narren Ziel, weiß der Volksmund – Narren wollen wir nicht sein, des guten Rufs wegen (Stimme des Über-Ichs!). Also zur Ausgewogenheit; und der Humor wird über den Spaß gestellt; besonders wenn es um dieses tiefgründige „... wenn man trotzdem lacht“ geht.

Ein bisschen nachdenklich geworden, kommen uns die weniger spaßigen Lebensphasen in den Sinn: Wie könnten wir auch Spaß haben, angesichts belastender Situationen, dem Scheitern, unheilbarer Krankheit wie Krebs, Schuld, Tod – diesen Prüfsteinen des Humors?

Existenziell belastete Menschen können Albernheiten kaum ertragen; hingegen wird in onkologischen Tageskliniken und Hospiz-Einrichtungen des Öfteren gelacht – das befreiende Lachen des Humors. Offenbar entsteht Humor nur mit den Zutaten Tiefgang und Ernsthaftigkeit – verbunden mit einer gewissen Leichtigkeit. Vielleicht nehmen wir den Humor immer noch nicht ernst genug, wie Konrad Lorenz vermutete.

Sogar wenn ein Mensch mit Behinderung verspottet wird, vermag er, sich humorvoll von seinem Leiden und von dem Spott zu distanzieren, wie der bereits greise Sir Winston Churchill bewies. Im Rollstuhl sitzend, wartete er vor dem Parlament, bis er zur nächsten Debatte in die Zuschauerbank geschoben werden sollte. Junge Parlamentarier in seiner Nähe mokierten sich, wieso dieser Alte noch zu den Debatten käme, da er doch kaum noch kapiere, was da geschieht, und außerdem sei er nahezu blind. Dies ergänzte Churchill: „Und man sagt sogar, er sei fast taub!“ Churchill hatte sich in der Hand – die jungen Parlamentarier auch?

„Schließlich ist der Humor ein wesentlich menschliches Phänomen und ermöglicht als solches dem Menschen, sich von allem und jedem und so denn auch von sich selbst zu distanzieren, um sich vollends in die Hand zu bekommen“, erklärt uns Frankl diesen Triumph des Humors.

Weil wir diese heitere Gelassenheit und humorvolle Selbstdistanzierung bewundern, hoffen wir, dass uns zusätzlich zum Spaß am Klamauk noch viel öfter die Freude am wahren Humor gelingt – am eigenen und dem der anderen Menschen. Sollten wir das nicht schaffen, wären wir in diesem Punkt gescheitert, und es bliebe uns dann wiederum nur noch, dieses Scheitern humorvoll zu ertragen.



Dr.med. Maria Berschneider

Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapeutin (Logotherapie und Existenzanalyse). Jahrzehntlang tätig in Klinik und eigener Praxis.



DI Werner Berschneider

wissenschaftlicher Beirat des VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN, Seminarleiter und Coach für Führungskräfte. Vorträge zum Themenkreis „Sinnorientierung in der Wirtschaft“. Buchautor u.a. „Sinnzentrierte Unternehmensführung“, „Gelingendes Leben im Beruf“ und „Wenn Macht krank macht – Narzissmus in der Arbeitswelt“.

Quellen (der Textauszüge von Seite 23):

(1) Viktor E. Frankl: Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie. 5. Auflage, Verlag Hans Huber, Wien, Bern-Stuttgart-Wien, 2005

(2) Viktor E. Frankl: Gesammelte Werke. Teilband 3: Die Psychotherapie in der Praxis / Und ausgewählte Texte über angewandte Psychotherapie. Herausgegeben von A. Batthyany, K. Biller und E. Fizzotti, Böhlau, Wien, 2008

(3) Viktor E. Frankl: Theorie und Therapie der Neurosen. Einführung in Logotherapie und Existenzanalyse. 9. Auflage, Uni-Taschenbücher 457, Ernst Reinhardt, München-Basel, 2007

Zusammengestellt von Mag. Elisabeth Gruber

WIE FRANKL HUMOR DEFINIERT

Die heilende Kraft des Humors

Den Humor ernst nehmen ⁽¹⁾

„Tatsächlich ist der Humor ein wesentlich menschliches Phänomen und ermöglicht als solches dem Menschen, sich von allem und jedem und so denn auch von sich selbst zu distanzieren, um sich vollends in die Hand zu bekommen. Dieses wesentlich menschliche Vermögen der Distanzierung zu mobilisieren, ist unser eigentliches Anliegen, wann immer wir die Paradoxe Intention anwenden. Sofern dies mit Humor geschieht, ist Konrad Lorenz' Warnung, „dass wir den Humor noch nicht ernst genug nehmen“, überholt.“

Humor hilft Selbstdistanz zu gewinnen ⁽²⁾

„Es gibt kaum etwas im menschlichen Dasein, das es dem Menschen so sehr und in einem solchen Ausmaß ermöglichte, Distanz zu gewinnen, wie der Humor. Daher verabsäumen wir niemals, in methodischer Bewusstheit daraufhin zu arbeiten und die Kranken dahin zu führen, dass sie ihren Symptomen, im besonderen ihren angstneurotischen hypochondrischen Befürchtungen, innerlich mit Formulierungen gegenüber treten, die eine solche nummerisierende Distanz schaffen. Der Humor gestattet es dem Kranken, jene Distanz zu gewinnen, die ihn das Symptom, ja die ganze Neurose, erst so recht objektivieren lässt.“

Der Angst ins Gesicht lachen ⁽³⁾

„Der Patient soll lernen, der Angst ins Gesicht zu sehen, ja ihr ins Gesicht zu lachen. Hierzu bedarf es eines Mutes zur Lächerlichkeit. Der Arzt darf sich nicht genieren, dem Patienten vorzusagen, ja vorzuspielen, was sich der Patient sagen soll. Nichts lässt den Patienten von sich selbst so sehr distanzieren wie der Humor. Der Humor würde verdienen, ein Existenzial genannt zu werden. Nicht anders als die Sorge und die Liebe.“

FRANKLS LIEBLINGSWITZ

Auszug aus „Was nicht in meinen Büchern steht“

„Der beste Witz, den ich kenne, ist der von dem Mann, der in ein polnisches Städtchen mit einem ansehnlichen Prozentsatz an jüdischer Bevölkerung kommt und das Bordell aufsuchen will. Da er sich aber schlecht nach dessen Adresse erkundigen kann, spricht er einen alten Juden im Kaftan an und fragt ihn: ‚Wo wohnt euer Rabbiner?‘

Die Antwort lautet: ‚Dort, in dem grün gestrichenen Haus.‘

‚Was‘ - tut der Mann auf der Suche nach dem Bordell entsetzt – ‚der berühmte Rabbiner so und so wohnt im Bordell?‘

Darauf jener: ‚Wie können Sie nur so etwas sagen; das Bordell ist doch das Haus dort drüben, das rot gestrichene.‘

‚Danke schön‘, beendet der Suchende das Gespräch und macht sich auf den Weg zum Bordell.“

Quelle: Viktor E. Frankl: Was nicht in meinen Büchern steht. Lebenserinnerungen. 6. Auflage, Beltz-Verlag, Weinheim und Basel, 2014

DER WILLE ZUM HUMOR: LAGERHUMOR


Auszüge aus „... trotzdem JA zum Leben sagen“

„Ist es schon erstaunlich genug für den Außenstehenden, dass es im Konzentrationslager so etwas wie Natur- oder Kunsterleben gibt, so mag es noch erstaunlicher klingen, wenn ich sage, dass es dort auch Humor gibt. Freilich: wiederum nur in Ansätzen, und wenn, dann natürlich nur für Sekunden oder Minuten. Auch der Humor ist eine Waffe der Seele im Kampf um ihre Selbsterhaltung. Ist es doch bekannt, dass der Humor wie kaum sonst etwas im menschlichen Dasein geeignet ist, Distanz zu schaffen und sich über die Situation zu stellen, wenn auch nur, wie gesagt, für Sekunden.“

Einen Freund und Kollegen, neben dem ich durch Wochen auf der Baustelle arbeitete, dressierte ich nachgerade auf Humor: Ich schlug ihm einmal vor, uns gegenseitig zu verpflichten, täglich mindestens eine lustige Geschichte zu erfinden, und zwar etwas, das sich dereinst, nach der Befreiung und Rückkehr, ereignen könnte. Er war Chirurg, war Assistent an einer chirurgischen Spitalsabteilung gewesen. So versuchte ich denn einmal, ihn zum Beispiel dadurch zum Lächeln zu bringen, dass ich ihm ausmalte, wie er später, nach seiner Heimkehr und Rückkehr in den früheren Tätigkeitsbereich, die Gewohnheiten seines Lagerlebens nicht mehr ganz würde loswerden können. Hierzu muss vorher bemerkt werden, dass am Arbeitsplatz, zumal wenn der Bauleiter zur Inspektion herannaht, der Aufseher rechtzeitig das Tempo zu beschleunigen trachtet, indem er mit den üblichen Ruf: „Bewegung, Bewegung!“ die Arbeitenden aneifert. Und nun erzählte ich meinem Kameraden: Einmal wirst du wieder im Operationssaal stehen und wirst eine langwierige Magenoperation durchführen; und auf einmal wird der Operationssaaldiener hereinstürmen und mit dem Rufe: „Bewegung, Bewegung!“ ankündigen, dass der Primarius, dass „der Chef kommt!“

Oft erfanden auch die Kameraden selber derartige drollige Zukunftsträume, indem sie etwa prophezeiten, in Gesellschaft, zum Nachtmahl eingeladen, würden sie sich beim Einschenken der Suppe leicht vergessen können und die Herrin des Hauses – so wie zu Mittag den Capo am Arbeitsplatz – darum anbetteln, dass man ihnen die Suppe „von unten“ schöpfe, so dass ein paar Erbsen oder gar eine halbe Kartoffel im Teller schwimmt.

Stellt der Wille zum Humor, der Versuch die Dinge irgendwie in witziger Perspektive zu sehen, gleichsam einen Trick dar, dann handelt es sich jeweils um einen Trick so recht im Sinne einer Art Lebenskunst.



Quelle: Viktor E. Frankl: ... trotzdem JA zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. 9. Auflage, Kösel-Verlag, München, 2009

Johanna Schechner, MSc

DAS VIKTOR FRANKL MUSEUM AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Ein Rundgang durch das weltweit I. Viktor Frankl Museum in Wien

*„Frag' jede Idee, woher kommst du?
Frag' jede Institution, wem dienst du?“*
(Bertolt Brecht)

Das weltweit I. Viktor Frankl Museum hat den Anspruch, dass die BesucherInnen durch die aktive Auseinandersetzung mit persönlichen Sinn- und Existenzfragen anders nach Hause gehen, als sie gekommen sind: Einerseits ermutigt zu ihrem SO SEIN und SO GEWORDENSEIN zu stehen, und andererseits bestärkt zu werden, ihre Selbstgestaltungsmöglichkeit in jedem Augenblick wahrzunehmen und zu leben.

Frankls Sinn-Lehre ist eine hoch motivierende, versöhnende und den Menschen und sein je persönliches Leben bereichernde Erfahrung.

Auf ein resignierendes: „Es hat eh alles keinen Sinn mehr“ nach Enttäuschungen, Leidsituationen oder unerwarteten Schicksalsschlägen, wendet Frankl die Sichtweise heilsam: „Wozu könnte mich diese Lebenssituation herausfordern?“. Durch diesen Perspektivenwechsel tauchen Möglichkeiten auf, die TROTZDEM da sind und darauf warten, hoffnungsvermehrend vom Menschen entdeckt und verwirklicht zu werden.

„Es gibt keine Lage, die sich nicht veredeln ließe, entweder durch Leisten oder durch Dulden“, sagt Goethe. Entweder wir ändern das Schicksal – sofern dies möglich ist -, oder aber wir nehmen es willig auf uns – sofern dies nötig ist.“
(Viktor E. Frankl, *Die Sinnfrage in der Psychotherapie*, 1996)

In der **Vita Frankls**, die als erstes im Museum präsentiert wird, wird dem Aspekt Raum gegeben, dass JEDE Lebenssituation eine konkrete Frage an den Menschen darstellt, die zu einer persönlichen Antwort auffordert.

„Wendebretter“ sowie Audio- und Videoausschnitte veranschaulichen Frankls außergewöhnliche, mutige Antworten auf seine oft tragischen Lebensfragen. Die BesucherInnen sollen dadurch angeregt werden, jeweils ihre persönlichen Antworten auf ihre Lebensfragen zu überdenken.

Der anschließende Raum, die **Anthropologie**, ist dem zugrunde liegenden dreidimensionalen Menschenbild der Sinn-Lehre gewidmet, das erlebnispädagogisch erfahrbar gemacht wird. Die erste, körperliche Dimension, und die zweite, psychische Dimension, werden als „Boden des Schicksals“ dargestellt, der den Menschen nicht festschreiben muss, sondern nach Frankl vielmehr als „Sprungbrett“ in die geistige Freiheit bezeichnet wird. Diese geistige Freiheit repräsentiert die dritte Dimension und ermöglicht dem Menschen, über seine schicksalhaften Gegebenheiten hinauszuwachsen.

„Der Mensch ist nicht frei von seinen schicksalhaften Bedingungen, sondern frei, dazu Stellung zu nehmen.“

(Viktor E. Frankl, Der Wille zum Sinn, sowie Der leidende Mensch)

Mit dieser Erkenntnis betritt der Besucher den Hauptraum: **die drei Hauptstraßen zu einem sinnerfüllten Leben**. Der Mensch findet Sinn als:

- Schaffender,
- Liebender,
- zu unabänderlichem Leid sich geistig einstellen Könnender

In diesem Raum geht es um spezifische Erkenntnisse aus der Sinn-Lehre zu konkreten Lebenssituationen und Lebensherausforderungen, die zu einer kreativen Stellungnahme animieren.

Es ist angewandte Logotherapie zu den oben genannten Hauptstraßen. Z.B.: Wo bist du unersetzbar? Was nimmst du wahr? Schuldig geworden – was nun?

Die unerwarteten, in Staunen versetzenden Erkenntnisse der möglichen Stellungnahme in verschiedenen Lebenssituationen sind haptisch erfahrbar und somit in des Wortes wahrstem Sinn be-greifbar.

Konkrete Verweise auf Filme und Literatur zum jeweils dargestellten Thema leiten die interessierten BesucherInnen weiter zur heilsamen Vertiefung an.

Der **„Thesenraum“** lädt ein, sich mit Frankls philosophischen „Thesen zur Person“ auseinanderzusetzen. Frankl definierte darin die Geistbegabung des Menschen nach 10 Gesichtspunkten und macht damit beeindruckend das unverlierbare Potenzial des Menschen bewusst. Es soll den BesucherInnen eine praktische Anleitung für das jeweilige Arbeitsgebiet eröffnen und ermuntern, Sinnvolles in den Alltag zu integrieren.

Verweise zu aktuellen Studien und Arbeiten, welche die Sinn-Lehre vor allem zu Fragen des aktuellen Zeitgeists zum Thema haben, laden zum persönlichen Studium ein. Mit anschaulichen Fallstudien werden die Inhalte verdeutlicht.

Das altbewährte **Restaurant „Zum guten Geist“** stellt eine echte Alternative zu 5-Sterne-Restaurants dar. Es leitet Interessierte thematisch mittels „Menükarten“ an, sich ein Thema geistig einzuverleiben. Folgende dreigängige Menüs stehen aktuell zur Auswahl:

- Leid,
- Schuld
- Liebe
- Trotzmacht des Geistes.

Es handelt sich dabei um sorgsam zusammengestellte, „geistige Speisen“ aus dem Weisheitsschatz der Logotherapie, die einen wohltuenden, sinnorientierten Geschmack aufs Leben machen, auch in Krisenzeiten!

In der „**Mediathek**“ kann Frankl persönlich gehört und gesehen werden. Er nimmt Stellung zu ausgesuchten, hochaktuellen Fragen von prominenten FragestellerInnen aus verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen wie:

- Wirtschaft
- Medizin
- Philosophie
- Pädagogik
- Psychotherapie
- Theologie etc.

Sollten die BesucherInnen Freude an einem Buch oder Film zu spezifischen Themen haben, findet sich ein kleiner, aber feiner **Museumsshop** vor Ort.

Viktor E. Frankl prophezeite am Ende seines Lebens, dass das neue Jahrhundert von der Sinnfrage geleitet sein wird. Das weltweit I. VIKTOR FRANKL MUSEUM gibt Zeugnis davon und will dem/der Suchenden Zuversicht geben, seinen/ihren unverzichtbaren Beitrag zum Gelingen des Ganzen zu leisten.

Denn: „Die Welt ist nicht heil, aber heilbar!“



VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN

SINN-BAUSTEIN FÜR SINN-BAUSTEIN

UnterstützerInnen gesucht

Sie möchten Mitglied des VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN werden? Mit Ihrem Beitrag ermöglichen Sie uns, weiterhin ein aktives Zentrum zu gestalten, in dem Sinn- und Existenzfragen nicht nur theoretisch erörtert, sondern angewandt, bezogen auf die eigene Biografie der einzelnen BesucherInnen, erlebbar gemacht werden.

Die VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN MitSINNschaft ist 1 Jahr ab Einzahlungsdatum gültig und wird optisch durch die VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN Mitglieds-karte ergänzt. Neben Ermäßigungen für das vielfältige zentrumseigene Programmangebot, werden Ihnen u.a. kostenlos die Vortragshandouts der aktuellen Vortragsreihe zugesandt. Außerdem informieren Sie die monatlich erscheinenden LOGO-News für Mitglieder über Aktuelles aus dem Zentrum.

Formen der Mitgliedschaft:

StudentIn: € 25,00

einfaches Mitglied: € 35,00

Familie (ab 2 Personen pro Haushalt): € 45,00

LogotherapeutInnen: € 50,00

VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN Beitrags- und Spendenkonto:

Bank: Bawag PSK, **IBAN:** AT 28 6000 0000 9217 1181, **BIC:** OPSKATWW

Spenden an das weltweit I. VIKTOR FRANKL MUSEUM sind laut Erlass des BMUKK (22.600/0022-IV/2/2013) steuerlich absetzbar.

VIKTOR FRANKL SeminarZENTRUM WIEN

Mariannengasse I/Top I3

1090 Wien

E-Mail: office@franklzentrum.org

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

www.franklzentrum.org



Weltweit I. VIKTOR FRANKL MUSEUM in Wien

Mariannengasse I/Top I5

1090 Wien

Öffnungszeiten:

Im Zeitraum von Sonntag, 29. März bis Montag, 29. Juni
sonntags, montags und mittwochs jeweils 15:00 - 18:00 Uhr



Follow us on twitter:

www.twitter.com/franklzentrum



Like us on Facebook:

www.facebook.com/viktorfranklzentrum.wien

Das VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN

kooperiert mit:

Viktor-Frankl-Institut (VFI), ABILE Wels, Österreichisches Rotes Kreuz

Pädagogische Hochschule Kärnten – Viktor Frankl Hochschule,

Kirchliche Pädagogische Hochschule Wien/Krems.

wird unterstützt von:



wird gefördert von:



ist Medienpartner von:



Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich: VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN, Mariannengasse I/13, 1090 Wien / Cover © IMAGNO/Viktor Frankl Institut / Das Fotomaterial wurde von den AutorInnen zur Verfügung gestellt / Grafik: Florian Kilzer, BSc / Redaktion: Mag. Gerhard Breitwieser (Stand: Jänner 2015)