

VIKTOR E. FRANKL *Bergerlebnis
und Sinnerfahrung*



Viktor E. Frankl

Bergerlebnis und Sinnerfahrung

*Mit Bildern sowie einem Vor- und Nachwort
von Christian Handl*

Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien

Vorwort

Mit diesem Buch soll eine Gedankenbrücke aufgebaut werden zwischen Natur- und Bergerlebnis auf der einen und der ewigen Suche des Menschen nach Lebenssinn auf der anderen Seite. In einer Zeit, in der durch politische Umbrüche, Naturzerstörung und Überflussgesellschaft eine immer größer werdende Orientierungslosigkeit, nicht nur bei den Jugendlichen, um sich greift, bleibt die Frage nach dem persönlichen Lebenssinn für immer mehr Menschen unbeantwortet.

Meine ganz persönliche Antwort, meinen Lebensinhalt habe ich im Erleben und Fotografieren der Natur, der Berge und des Kletterns gefunden. So vermittelt mir jeder Tag aufs Neue die empfindsame und gleichzeitig gewaltige Schönheit der Natur. Um diese Gedanken dem Leser nicht nur optisch, sondern auch textlich zu vermitteln, konnte es für mich eigentlich nur einen Mann geben, der wie kein anderer die Sinnfrage, speziell



bezogen auf das Bergerlebnis, auf den Punkt gebracht und wichtige Denkanstöße vermittelt hat: Dr. Viktor E. Frankl, der Begründer der Logotherapie.

Mit Frankl habe ich nicht nur den Lieblingsberg, die Rax, gemeinsam, sondern die in seinen Büchern dargelegten Ideen über den Sinn im Leben haben immer wieder eine Saite in meinem Inneren erklingen lassen. So kann der Zweck dieses Buches nur darin bestehen, dem Leser seine Gedanken und damit die Bergnatur näherzubringen, sie ihn in einem neuen Licht sehen zu lassen: als Quelle der Kraft, die das Leben sinnvoll macht.

Christian Handl



Bergerlebnis und Sinnerfahrung

Was mag mich zum Klettern bewogen haben? Offen gesagt die Angst davor, aber wie oft frage ich meine Patienten, wenn sie sich mit ihren Angstneurosen an mich wenden: Muss man sich denn auch alles von sich gefallen lassen? Kann man nicht stärker sein als die Angst?

Hat nicht schon Nestroy in seinem Theaterstück »Judith und Holofernes« die Frage gestellt: Jetzt bin ich neugierig, wer stärker ist, ich oder ich? Und so habe ich denn auch mich, als ich mich vor dem Klettern fürchtete, gefragt: Wer ist stärker, ich oder der Schweinehund in mir? Ich kann ihm ja auch trotzen. Gibt es doch etwas im Menschen, das ich einmal bezeichnet habe als die »Trotzmacht des Geistes« gegenüber Ängsten und Schwächen der Seele.



Der Kampfsport kennt Konkurrenten und Rivalen, aber der Alpinist konkurriert und rivalisiert nur mit einem, und das ist er selbst. Er verlangt etwas von sich, er fordert etwas von sich, eine Leistung – womöglich –, aber auch eine Verzicht-Leistung – wenn nötig. Und damit halten wir genau dort, wo sich der Alpinismus dem Zeitgeist stellt, besser gesagt, wo er den Zeitgeist zur Rede stellt. Wer verlangt denn schon heute etwas von sich, gar eine Leistung? Und fühlt sich heute nicht jeder überfordert?

Jammert heute nicht jeder über den Stress? Dabei vergisst er, dass Hans Selye, immerhin der Begründer der Lehre vom Stress, ausdrücklich unterscheidet zwischen »distress« und »eustress«, das heißt, einem krank machenden und einem gesund erhaltenden Stress, und er steht nicht an, den Letzteren geradezu als »the salt of life«, das Salz des Lebens, und ein andermal als »the spice of life«, die Würze des Lebens, zu bezeichnen.



Jeder weiß, dass ein Organ, das nicht beansprucht wird, mit der Zeit einer Atrophie anheimfällt, und die Medizin von heute weiß, dass sich nicht nur die Überlastung pathogen auswirkt, eine Krankheit hervorruft, sondern die Entlastung kann das genauso gut.

Doch die Erziehung von heute lässt es sich nicht nehmen, einseitig davor zu warnen, dass man es wagt, den jungen Menschen mit Forderungen zu konfrontieren, dass man ihm etwas zumutet, dass man ihn am Ende gar in Spannung versetzt, aber eine solche Pädagogik beweist nur, dass sie auf eine längst überholte Motivationstheorie eingeschworen ist, die da meint, der Mensch wolle zutiefst und zuletzt nichts als »tension reduction«, das heißt Spannungsvermeidung und -verminderung durch Bedürfnisbefriedigung.



Der Mensch braucht aber Spannung, und am meisten braucht er, am zuträglichsten ist ihm jene Spannung, die sich etabliert im polaren Kraftfeld zwischen einem Menschen auf der einen Seite und, auf der anderen Seite einem Ziel, das er sich setzt, einer Aufgabe, die er sich wählt, oder – um mit Karl Jaspers zu sprechen – einer »Sache, die er zur seinen macht«.

Und glauben Sie mir, einem erfahrenen Neurologen, wenn es etwas gibt, das dem Menschen über Schwierigkeiten hinwegzuhelfen vermöchte, dann ist es das Wissen um so etwas wie einen Sinn, der sozusagen darauf wartet, dass man ihn auch erfüllt.

Zufällig kenne ich sehr genau die internationale Literatur betreffend die Psychologie der Kriegsgefangenenlager, und ich kann Ihnen verraten, das wissenschaftliche Forschungsergebnis lautet übereinstimmend: Letzten Endes war die Überlebenschance davon abhängig, ob da einer auf die Zukunft hin orientiert war, auf eine Aufgabe hin, die er in der Zukunft, in der Freiheit, zu erfüllen gedachte.



Und wie schaut es heute aus?

Weltweit leiden die Menschen, insbesondere junge Menschen, unter einem Sinnlosigkeitsgefühl. Sie besitzen die Lebensmittel, die Mittel zum Leben, aber sie entbehren einen Lebenszweck, auf den hin zu leben, weiterzuleben, es sich auch dafürstünde.

John Glenn, der amerikanische Astronaut der ersten Stunde, hat einmal gesagt: »Ideals are the very stuff of survival«. Ohne die Ausrichtung auf Ideale kann der Mensch, kann die Menschheit nicht überleben; aber das schafft eben Spannung, man muss kämpfen können, man muss warten können, mit einem Wort, es bedarf der so genannten Frustrationstoleranz, und die muss man trainiert haben.

Aber die vorwiegend um eine Minimierung von Spannung besorgte Erziehung von heute erzieht einen nachgerade zu einer Frustrations-Intoleranz, einer Art psychischer Immunschwäche, wenn ich so sagen darf.