

Das Sinnerleben und Resilienz bei Viktor Frankl

Als Frankl nach seiner Befreiung aus dem KZ 1945 wieder nach Wien zurückkehrte, sprach noch niemand von „Resilienz“.

Seit Anfang der 2000-er Jahre setzte in Deutschland ein regelrechter Boom des Resilienz-Begriffes in der Wissenschaft, der Ratgeber-Literatur und im Alltag ein. Frankl wird hier an einer bedeutenden Stelle als ein Pionier der Resilienzforschung genannt, doch selbst hat er den Begriff nie verwendet, obwohl er im wissenschaftlichen Umfeld schon seit 1970 erwähnt wurde.

Es ist unwahrscheinlich, dass Frankl im Rahmen seiner Lehrtätigkeit seit 1945 an den Universitäten in den USA: Harvard, Dallas oder San Diego bis zu seinem Tod 1997 nicht mit dem Begriff „Resilienz“ in Berührung gekommen ist. Frankl hat aber mit dem Begriff „Trutzmacht des Geistes“ ein ähnliches Konzept vorgestellt, das auch in den Nietzsche-Zitat anklingt: „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie!“

Doch statt einem *passiven* Ertragen geht es Frankl um ein aktives Tun und *aktives* Bemühen um einen Sinn.

Der Weg zu innerer Stärke angesichts schwerer Lebensumstände läuft also nicht allein über das zu stärkende Selbst – wie die individuellen Resilienz-Trainingsprogramme versprechen - sondern über den zu verwirklichenden Sinn.

Mit Blick auf die Rolle, die Frankl als Pionier der Resilienz zugeschrieben wird, kann man sagen, dass es zwar großen Gemeinsamkeiten zwischen dem Konzept der „Resilienz“ und der „Trutzmacht des Geistes“ zu sehen sind. Der Weg zur Bewältigung und Stärkung der Person ist aber unterschiedlich:

Frankl sieht Resilienz nicht als ein anzustrebendes Ziel, sondern als Nebenprodukt einer bedingungslosen Sinnoffenheit. Dabei vertraut er in einer humanistisch-optimistischen Sichtweise auf die natürlichen Selbstheilungskräfte des Menschen.

Frankls Modell versucht die Würde des gebrochenen Menschen vor dem Zugriff des Leidens zu bewahren und aktiviert so als Nebeneffekt zahlreiche Faktoren, die von der späteren Resilienzforschung als Resilienzfaktoren entdeckt und festgehalten wurden.

Ihm geht es darum, mit klarem Realismus – wie auch Aaron Antonovsky - das Leid nicht aus dem Gesamtbild des Lebens zu verdrängen, das verbleibende Gute im Leid nicht zu vergessen oder in sich eröffnenden Freiräumen nach verborgenen Sinnmöglichkeiten zu suchen. (vgl. Frankl, Wer ein Warum zu leben hat, 2022, S.9-21)