

3.2.1994. 9

Frankl Prof. Dr. Vikt

# Alpinismus als

## Salut für Viktor Frankl

Drei wesentliche Fragenkomplexe beschäftigen die Bergsteiger immer und immer wieder: Die Angst, der Streß und die Sinnfrage. Ein Wiener Psychiater gab zu all diesen Themen Antworten, die weit über das Bergsteigen hinausreichen: Viktor E. Frankl. Im März feierte er seinen 88. Geburtstag.

**W**er Viktor Frankl fragt, warum er mit dem Bergsteigen und insbesondere mit dem Klettern begonnen hat, wird über sein Motiv zunächst einmal verblüfft sein. Frankl: „Ich begann gerade deswegen mit dem Klettern, weil ich Angst davor hatte.“ Aufgrund des von ihm entwickelten psychotherapeutischen Systems steht er nämlich auf folgendem Standpunkt: „Muß sich der Mensch denn alles von sich gefallen lassen? Muß er sich die Angst gefallen lassen? Kann er nicht stärker sein als die Angst?“ Frankl schaffte dafür den Begriff „Trotzmacht des Geistes“, angewandt auf eine Situation, in der der Geist allen Ängsten und Schwächen der Seele trotzen muß.

Von RONALD NEWERKLA

Entscheidend für seine gesamte Denkrichtung im späteren Leben war ein Schlüsselerlebnis mit seinem Naturgeschichte professor. Als Reduktionist, der alle Dinge des Lebens von der biologischen Seite sah, nahm der Lehrer eines Tages in einer Unterrichtsstunde

zum Sinn des Lebens mit folgenden Worten Stellung: „Das Leben ist letzten Endes nichts anderes als ein Verbrennungsprozeß.“ Daraufhin sprang der junge Frankl ohne sich zu melden auf und schleuderte ihm die Frage entgegen: „Ja, Herr Professor, welchen Sinn soll denn dann das ganze Leben haben, wenn es nichts anderes als ein Oxydationsprozeß ist?“ Darauf wußte der Naturgeschichte professor natürlich keine Antwort. Für Frankl war es die erste Sinnfrage in seinem Leben und somit eine wesentliche Grundlage seiner Logotherapie. Eine Lehre, die sich auf die Heilung von existenziellen Frust konzentriert. Für Frankl ist der Mensch heilbar, wenn er zukunftsorientiert seinen ganz persön-



Fotos: Aus „Bergerlebnis und Sinnerfahrung“, V. Frankl, Tyrolja Verlag

lichen Lebensstil findet. Die Logotherapie gilt heute neben Sigmund Freuds Psychoanalyse und Alfred Adlers Individualpsychologie als „3. Wiener Richtung“.

### Klettern als zusätzliche Sinnmöglichkeit im Leben

Das alpine Leben Viktor Frankls begann auf der Rax, und ihr blieb er auch ein Leben lang treu. Mehr noch. Die

Rax war für den Psychologen immer ein magischer Ort. Eine Wüste, in die er sich von Zeit zu Zeit zurückzog. Der Höhenpsychologe, wie Frankl gern genannt wird, meint: „Es gibt eigentlich keine wesentlichen Entscheidungen, sowohl privater als auch beruflicher Natur, die ich nicht oben am Plateau bei meinen einsamen Spaziergängen getroffen habe. Die meisten Grundkonzepte für seine geistigen Kinder (27 Bücher, in 22 Sprachen übersetzt) entstanden auf der Rax-Bergstation, wo man ständig ein Zimmer für den Wissenschaftler frei hielt.“

In den Anfängen kletterte Frankl bei den Naturfreunden. Als sie 1934 verboten worden waren, ging er zum Alpenverein Donauland, damals die einzige Sektion, die sich weigerte den Arierparagrafen einzuführen und deshalb auch aus dem großen Alpenverein ausgeschlossen wurde. Bei Donauland reift Frankl zum guten Bergsteiger heran. Die Dachstein-Südwand mit Rudolf Reif, das Totenkirchl mit Peter Aschenbrenner, die Große Zinne mit Manfred Innerkofler oder den Luis Trenker-Kamin am 2. Sella Turm. Schließlich bringt es der Arzt sogar zum Bergführer.

In der Preinerwand auf der Rax durchstieg er etliche Male unter der Führung des legendären Seehüttenwirtes Max Reichenpfer den Drei-Enzian-Steig und den Westweg. Ignaz Gruber, auch langjähriger Führer Frankls, machte dem Professor wohl eines der schönsten Komplimente. Gruber, sichernd in einer Nische, zum nachsteigenden Frankl: „Sans ma net bes Herr Professor. Aber wenn i ihnen so zuschau beim Klettern, sie habn jo überhaupt ka Kraft mehr. Aber wie Sie des mit klettertechnischer Raffinesse wettmachen. Also von ihnen kan ma klettern lernen.“ Worte eines Alpinisten, der Leiter zahlreicher Expeditionen war und schwierigste Alpentouren durchführte!

# Sinnmöglichkeit

## 3 Jahre Zwangspause für den Alpinisten Frankl

Der auflebende Nationalsozialismus unterbrach Frankls bergsteigerische Laufbahn. 2 1/2 Jahre in diversen Konzentrationslagern und ein Jahr Pause, weil Frankl den Judenstern tragen mußte. Doch auch im KZ, in schwierigsten Situationen, die oft an die Schwelle des Todes heranführten, profitiert Frankl von seiner Lebensphilosophie und der Bergsteigerei. Wie jeder andere in seiner Situation war auch Frankl nahe daran aufzugeben. Die einfachste Form des Selbstmordes im Lager, in den Draht zu laufen, wäre eine geradezu willkommene Möglichkeiten gewesen, dem ganzen Drama ein Ende zu bereiten.

Doch der Professor flüchtet zu einer eigenen Sorte von Optimismus. Frankl: „Wenn nur ein Promille Wahrscheinlichkeit vorliegt, sagte ich mir, doch noch mit dem Leben davonzukommen, gebe ich nicht auf. Dann bin ich vor mir, vor der Gesellschaft oder vor wem auch immer verpflichtet mein Möglichstes zu tun, um durchzuhalten.“ Auch die Kletterphantasien boten Rückhalt.

So erinnert sich der Psychotherapeut noch genau an eines seiner letzten Lager in der Nähe von Kauffering: „Als wir bereits eine Stunde lang durch den Schnee stapften, um zu einer unterirdischen Munitionsfabrik zu gelangen, ging hinter mir ein Kamerad im Lager

und Arztkollege und sagte zu mir: „Wenn ich dir so zuschau Frankl, wie du, mit deinen 40 Kilo bloß, durch den Schnee stapfst. Ich glaube du könntest das alles nicht aushalten, wenn du



nicht als Alpinist an Klettern und vor allem an Marschieren gewöhnt wärest.“ Geprägt von den Erlebnissen im Lager, schreibt Frankl sein Buch „... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“. Allein in Amerika gingen davon 4 Millionen Exemplare über den Ladentisch. Daß die Bergsteigerei unter den diversen Sportarten auch die Besonderheit besitzt, bis ins hohe Alter ausgeübt

werden zu können, beweist Frankl selbst. Erst im 80. Lebensjahr zieht er einen Schlußstrich.

Auf die Frage, warum in der heutigen Zeit mehr und mehr Leute dem Klettern verfallen, glaubt Frankl eine Antwort zu wissen: „Der biologisch unterforderte Mensch, der heute nicht mehr Stiegen steigen muß und selbstverständlich den Lift benutzt, sieht viele seiner Fähigkeiten brach liegen. Er ergreift nun speziell das Bergsteigen, weil es unter den diversen Freizeitdisziplinen eine Besonderheit aufweist. Beim Bergsteigen und insbesondere beim Klettern gibt es nur einen Rivalen, und der ist man selbst. Beim wohlverstandenen Klettern! Der Mensch nimmt es mit sich selbst auf. Zu meiner Zeit galt folgende Definition für den VI. Schwierigkeitsgrad: Hart an der Grenze des Menschenmöglichen. Für jeden einzelnen gilt es nun, selbst an seine eigenen Grenzen zu gelangen. Da ergeht es dem Menschen wie mit dem Horizont. Je weiter man auf ihn zugeht, je weiter weicht er vor einem zurück. Eben damit wächst man aber auch über sich selbst hinaus...“

Das gesamte Leben von Viktor Frankl drehte sich um den Sinn des Lebens. Welchen Sinn sah er eigentlich in seinem eigenen Leben?

Die Antwort darauf gab der Psychotherapeut schon vor Jahrzehnten. Frankl: „Ich habe den Sinn meines Lebens darin gesehen, anderen Menschen zu helfen, in ihrem Leben einen Sinn zu sehen.“



Abenteuer Berg  
sicher erleben

### Informationsanforderung

Senden Sie mir aktuelle Informationen und Angebote an:

Name .....

Adresse .....

Wandern  Bergsteigen  Klettern  Skitouren  
 Trekking- und Expeditionsfahrten  Training

ALPINSCHULE EDELWEISS A-1010 Wien, Walfischgasse 12, Telefon: (0222) 513 85 00, Fax: (0222) 512 28 74

Ans: "Land der Zige", Heft 3 (Juni/Juli) 1993