Das Gespräch führte Martin Tauss

m 27. März feiert Alfried Längle

seinen 70. Geburtstag. Zu die-

sem Anlass wird der ehemalige

Mitarbeiter von Viktor Frankl

▲die Coronakrise in einem

Pressegespräch aus existenzieller Sicht be-

leuchten. Die FURCHE hat ihn vorab in sei-

ner Wiener Praxis getroffen - und seine

DIE FURCHE: Wie bewerten Sie bislang

die psychische Verarbeitung der Pande-

mie - und wie sehen Sie die Anti-Corona-

Alfried Längle: Zunächst dominierte Angst,

nun gibt es eine chronische Belastung ver-

bunden mit Depressivität und Vereinsa-

mung. Durch Vereinsamung und erlebter

Enge kann es auch zu hysterischen Reakti-

onen kommen. Durchaus denkbar, dass die

Anti-Corona-Demos etwas damit zu tun ha-

ben und sich einzelne Gruppierungen damit Luft verschaffen. Hysterie kann aus der Un-

erträglichkeit von Einengungen der äuße-

ren Welt und von Vereinsamung herrühren,

gerade wenn es schwer ist, in Begegnung

zu sein. Und wenn man sich coronabedingt

Demonstrationen in diesem Kontext?

Frau Silvia gleich mit dazu gebeten.

allem Persönlichkeitsbildung.

S. Längle: Mit dieser neuen Freiheit um-

zugehen ist die große kulturelle Aufga-

ternet sind grenzenlos. Um zu selektieren,

braucht es Bildung und Orientierung. Wir

sind die erste Generation, die in diesen

sen ist - und wir müssen jetzt persönlich,

aber auch als Gesellschaft die Regeln erst

den können mit dem, was man heute un-

ter tausenden Möglichkeiten ausgewählt

hat: Mehr kann man ohnehin nicht "essen"

und "verdauen" als das eine, auf das ich

liche Werte vorlebt und "sich selbst" ist.

DIE FURCHE: Das klingt nach einem sehr un-

sehen Sie die Schule im Spannungsfeld von

S. Längle: Man kann doch Schülerinnen

und Schüler gar nicht ausschließlich auf

benslang lernen. Was im Bildungsweg auf

DIE FURCHE: Früher haben die "großen Er-

zählungen" den Sinn des Lebens vorge-

geben, vor allem die Religion. Doch in

der modernen Welt wurde auch die Sinn-

findung zunehmend individualisiert. Viele

Menschen kämpfen nun mit einer meta-

A. Längle: Der Mensch kann ohne Glau-

ben nicht leben, weil wir die letzten Zusam-

menhänge nicht wissen können. Da glaubt

ieder Mensch, auch Atheismus ist ein Glau-

be. Denn den Sinn des Lebens - woher wir

kommen, wohin wir gehen, warum wir da

sind - können wir mit Wissen nicht finden.

Hier gibt es eben nur Ahnung, Spekulati-

on, Philosophie und Glaube. Religion ver-

mittelt u.a. die Form, den Glauben gemein-

schaftlich zu leben. Die Religion ist aber

heute großen Veränderungen unterwor-

fen, zumindest was das Christentum be-

trifft. Im Rahmen der größeren Freiheit

entsteht die Tendenz, sich nichts mehr vor-

schreiben zu lassen. Man löst sich aus den

institutionellen Vorgaben. Das ist ein Er-

neuerungsprozess des christlichen Abend-

landes, eine gesellschaftlich hochinte-

ressante Entwicklung, die natürlich mit

Verlust und mancher Verzweiflung verbun-

DIE FURCHE: Aber führt diese Loslösung von

traditionellen Vorgaben nicht genau in das

den ist, aber auch mit Befreiung.

physischen Obdachlosigkeit.

Bildung und beruflicher Fitness?

keitsentwicklung.

Lehrperson auch als Vorbild, die mensch- S. Längle: Ich bin froh, dass sich in den

heit vernünftig umgehen können.

Trotz Corona "Ja zum Leben": Krisen kreativ zu bewältigen, ist ein zentrales Anliegen der Therapie nach dem Arzt und KZ-Überlebenden Viktor Frankl. Alfried und Silvia Längle über die wilden 60er Jahre, unmodische Bildung und die heutige Sinnsuche.

"Dem Alltag fehlt die Theatralik"



nicht mehr in Szene setzen kann, kann sich die Theatralik des Alltags leicht in hysterischen Versammlungen entladen.

DIE FURCHE: Welche Sinnmöglichkeiten lassen sich in dieser Pandemie entdecken?

Silvia Längle: Wichtig ist die Fähigkeit des Annehmen-Könnens. Es macht einen Riesenunterschied, wie man das Betroffensein - wirtschaftlich, beruflich, gesundheitlich - annehmen kann. Und das hängt vom Halt ab, den man im Leben hat. Es gibt aber nicht wenige Menschen, die den Rückzug im Lockdown positiv erlebt haben. Auch ich habe die Ruhe genossen. Bei weniger Verpflichtungen konnte ich mich mal Sachen widmen, für die sonst keine Zeit bleibt. Wir leben in einer beschleunigten Gesellschaft, und es fühlt sich an wie eine neue "alte" Erfahrung, wenn das Tempo einmal gedrosselt wird. Wir kennen dieses Lebensgefühl von früher. Wir sind ja beide im Vorarlberg der 1950er-Jahre noch in einer beschaulichen Ruhe aufgewachsen.

A. Längle: Dass es auch mit ruhigerem Rhythmus geht und man dabei Lebensqualität gewinnt, ist mir eine wichtige Erfahrung dieser "Beschränkungszeit". In Therapiegruppen habe ich nicht selten gehört: "Nach dieser Erfahrung möchte ich anders leben". Was bleibt, ist die Einsicht, dass unser Leben viel unsicherer ist als gedacht. Die satte Sicherheit, die wir über Jahrzehnte erlebt haben, ist einer Ernüchterung gewichen. Es ist uns klarer geworden, dass man den Alltag zu sehr in einem Gefühl der Täuschung verbringt: nämEhepaar Längle weiter gehen wird.

Sowohl Alfried als auch Silvia Längle DIE FURCHE: Ein existenzieller Trugschluss! A. Längle: Und das hat uns das Leben jetzt von Viktor Frankl begründeten Logotherapie und unsicherungen für die Zeit einer Beschäftigung auf die Seite zu stellen. Aber vor dem Existenzanalyse verschrieben. Zubettgehen sollte man sich bewusst machen: Das war ein Tag meines Lebens und der kommt nicht wieder. Das Leben wird enden. Und dass es viel früher enden kann,

• Die Anti-Corona-Demos könnten eine hysterische Reaktion auf erlebte Enge und Vereinsamung sein. 44 Alfried Längle

lich, dass man glaubt, das Leben sei heu- als wir üblicherweise zu denken wagen, treffe, dann ist das mein Beitrag. Das überte völlig gesichert und dass alles immer so hat uns Corona gezeigt. Die Pandemie hat ben, dass wir damit gut leben können. Dass auf die Augen gedrückt! Es ist schon in Ord- wir uns trotz aller Abgründe über diesen ist für die heutigen Jungen das, was zu un-

> DIE FURCHE: Wenn man an die drohende Klimakrise denkt, wird es den jüngeren Ge- A. Längle: Wir hatten das Gefühl, wir könnerationen gar nicht mehr leicht möglich sein, so "seinsvergessen" zu leben. Denn es gibt unangenehme Erkenntnisse, denen man sich nur schwer verschließen kann: Selbst wenn ich meinen eigenen Lebensstil ändere, wird das nichts an den CO₂-Emis- können, schafft ganz entschieden Lebenssionen in Indien oder China ändern. Was qualität. kann man tun, um hier nicht in eine resi-

Corona-Zeit geschenkt bekommen habe.

haben nicht mehr diese Unbeschwert- den, und sogar das Privatleben wurde zuheit, die für uns in den 1960er- und frühen 70er-Jahren noch selbstverständlich war. Damals stand uns die Welt offen; heu- thentisch zu sein. Heute gibt es einen noch te sind die Erwartungen begrenzter. Man nie dagewesenen Druck, das eigene Leben steht mehr vor der Frage, ob man als ein- bestmöglich zu präsentieren und womögzelner überhaupt etwas bewirken kann. lich auch zurechtzubiegen... Manchen macht das Druck, weil sie mehr A. Längle: Der Mensch und seine Bedürfmöchten. Andererseits wird der Spielraum nisse haben sich nicht gewandelt, nur die des eigenen Wirkens heute im Alltag be- sozialen Umstände und technologischen wusster gelebt: Was man isst, wie man Mittel. Der Mensch hat heute viel mehr wohnt, welche Baustoffe oder welche Kos- Möglichkeiten. Dieses Freier-Werden ist metik man verwendet, etc. Diese Fragen ein psychologischer Hintergrund für den haben wir uns damals noch gar nicht ge- Neoliberalismus, der sich z.B. in der Wirtstellt. Die Begrenztheit von Erdöl ist gera- schaft niederschlägt. Und auch in der Gede mal zum Thema geworden. Heute wird staltung der Beziehungen: Man lässt sich wohl mit einer rücksichtsvolleren Haltung heute viel leichter scheiden, und aufgrund gegenüber der Umwelt gehandelt.

A. Längle: Hier ist es wichtig, den realisman sich das als Frau auch eher leisten. tischen Spielraum zu erkennen. Und dann Oder denken Sie ans Reisen, Essen, die Undarauf zu schauen, wie ich angesichts der terhaltung: Keine Generation vor uns hatte äußeren Umstände stimmig mit mir selbst je so viele Möglichkeiten. Einen Weg durch leben kann. Wenn ich meine Entschei- diese Fülle an Möglichkeiten zu finden und dungen in bestmöglicher "Abstimmung" dabei nicht das quälende Gefühl zu haben,

windet Passivität und Ohnmachtsgefühle. uns die Brüchigkeit und Endlichkeit un- Ich kann mein Einkaufsverhalten veränserer Existenz wieder ins Bewusstsein gedern, meine Urlaubspläne anpassen, meirufen. Und zugleich eine Ermutigung gege- ne Beziehung verbessern, und dabei ich selber sein. Hier einen Beitrag zu leisten nung, diese harten Begrenzungen und Ver- Tag freuen können, den ich auch in dieser serer Zeit die Träume von den großen, weltrevolutionären Veränderungen waren.

S. Längle: Da gab es ja Mao und den Kommunismus! (*lacht*)

nen die Welt auf den Kopf stellen! Heute ist die Jugend bescheidener geworden.

S. Längle: Und das ist kein Verlust, sondern eine gute Entwicklung. Die Bewusstheit, den eigenen Spielraum nutzen zu

S. Längle: Die jüngeren Generationen Welt aber auch immer funktionaler gewornehmend ökonomisiert. Zugleich ist es im digitalen Zeitalter immer schwieriger, au-

der gewonnenen Unabhängigkeit kann

etwas zu verpassen – dafür braucht es vor "existenzielle Vakuum", das bereits Viktor Frankl beschrieben hat?

große kulturelle Aufgabe unserer Zeit. 66

Silvia Längle

99 Mit der neuen Freiheit gut zu leben, ist die

A. Längle: Nur wenn man traditionell lebt und davon ausgeht, dass kategoriale Werte be unserer Zeit. Allein die Inhalte im Inzu befolgen seien. Geht man hingegen von jenem Wertebegriff aus, den die Existen- ist der Sand im Getriebe, damit man wach zanalyse propagiert, also einem persön- bleibt und nicht zu schnell mit halben Salichen Wertebegriff, der auf dem Erleben technologischen Umbruch hineingewach- des Wertvollen beruht, dann führt das zu einer authentischeren Lebenshaltung. Und die führt eben nicht ins Vakuum, son- ideale Geschlechterverhältnis? finden, wie wir mit diesem Mehr an Freidern zur persönlichen Erfüllung. Wenn ich erlebe, dass mich etwas emotional berührt **A. Längle:** Dafür braucht es auch die Schu- oder gar ergreift, wird es wie von selbst len. Es braucht mehr Bildung als Wissen, wertvoll - zum Beispiel eine berufliche weil der Computer ohnehin fast alles bes- Tätigkeit, Konflikte gemeinsam mit dem ser weiß. Sich der Informationsflut gewach- Partner zu lösen, etc. Mit einer solchen persen zu fühlen, sie geistig tragen zu können, sonal begründeten Lebensweise kann man das geht nur mit Bildung. Sich beschei- dem existenziellen Vakuum vorbeugen.

DIE FURCHE: Rund um den Weltfrauentag wollte ich Sie, Frau Längle, auch nach dem weiblichen Blick auf die Existenz fragen: mich wirklich einlasse. Um in dieser Situa- Wie steht es heute um die Selbstverwirklition nicht nervös zu werden, braucht es die chung der Frauen?

letzten Jahrzehnten auf breiter Ebene ein neues weibliches Selbstbewusstsein entwickelt hat. Für mich persönlich war das modischen Bildungsideal. Da fällt mir die selbstverständlich: Beim Studium der Phy- S. Längle: Ja, zum Glück sind wir nie in sol-Wirtschaftsministerin Margarete Schram- sik in den 1970er-Jahren war ich zwar oft böck (ÖVP) ein, die einmal kritisiert hat, die einzige Frau in einer Gruppe; der Andie Schule produziere am Markt vorbei. Wo teil der Studentinnen in diesem Fach lag damals bei weniger als zehn Prozent. Doch Mutter so: Sie war als Zahnärztin, die in verändert sich viel zu schnell. Solide Fach- unabhängige Frau. In der Geschichte gab ausbildungen sind die Grundlage, denn es immer schon Frauen, die diese Freiheit man muss beruflich ja ohnehin schon le- für sich nie in Zweifel gezogen haben.

der Strecke bleibt, ist die Notwendigkeit, DIE FURCHE: Ist das neue Geschlechtersich selbst als menschliches Wesen zu ver- verhältnis eine Quelle für psychische stehen und mit sich selbst umgehen zu kön- *Probleme, wie manchmal behauptet wird?* nen. Das müsste als schulische Grundaus- A. Längle: Nur für die Männer (lacht).

bildung viel stärker vermittelt werden. Der S. Längle: Es braucht Männer, die sich in Lebenslauf der meisten Menschen ist heu- diese Ebenbürtigkeit einfügen: eine Partte nicht mehr durch Traditionen geschient, nerschaft auf Augenhöhe, das müssen und genau das ist die neue Herausforde- beide bewerkstelligen. Die ganze Gesellrung für die Jugend: Prioritäten zu setzen schaft ist derzeit in einem Suchprozess. personale Ereignisse, die mir aus einer Unund selbst zu werten, was einem wichtig Das "Gendern" der Sprache soll ebenso da- bewusstheit zukommen. Insofern bin ich ist. Es geht also viel mehr um Persönlich- zu beitragen, das öffentliche Bewusstsein mir ständig selbst Geschenk.

zu verändern. Vielleicht wird es noch weitere Stufen geben müssen, bis man auch in der Sprache eine neue Form findet, um diese Ebenbürtigkeit auszudrücken. Widerstand gehört in diesem Prozess dazu - er chen zufrieden ist.

DIE FURCHE: Wie sehen Sie eigentlich das

A. Längle: Der Mensch ist Person mit Körper und psychischen Bedürfnissen. Das Person-Sein ist geistig und im Gegensatz zu den körperlichen und psychischen Prozessen ungeschlechtlich; das heißt "ich ganz persönlich" bin weder männlich noch weiblich. Auf dieser geistigen Ebene sind wir nicht triebhaft, oder auch nicht neurotisch; da sind wir in unserem Wesen zutiefst wir selbst. Männlich oder weiblich sind nur Einkleidungen dieses Wesenskerns. Silvia hat einen ausgezeichneten Blick für diese personale Ebene: das hat uns von Anfang an verbunden. So haben wir uns gefunden. Wir hatten daher nie ein Thema mit geschlechtsbezogenen Überhöhungen oder Zurückstellungen – auch nicht in der Hausarbeit (*lacht*).

che Irritationen hineingeraten!

DIE FURCHE: Die Rede vom menschlichen Wesenskern ist naturwissenschaftlich ich habe mich als Frau immer frei und au- aber nicht haltbar. In der Gehirnforschung tonom gefühlt. Das war schon bei meiner wird in letzter Zeit oft darauf hingewiesen, dass es einen solchen Kern gar nicht gibt... den Markt hin vorbereiten, denn dieser den 1930er-Jahren studiert hat, eine starke, A. Längle: Die Gehirnprozesse bilden die Grundlage, aus der das Geistige hervorgeht. Es "emergiert", aber es lässt sich dort nicht direkt nachweisen. Juri Gagarin hat den lieben Gott auch nicht im Weltall angetroffen. Die Naturwissenschaften können das nicht feststellen, weil sie sich nur mit den materiellen Voraussetzungen beschäftigen. Wer ich eigentlich bin, ist sogar für mich selbst nicht verfügbar. Ich kann mir nicht vorgeben, was mein Gewissen als richtig oder falsch ansieht, was ich als schön oder hässlich empfinde etc. Das sind

ZUR PERSON

Psychotherapie & Sinnsuche



Silvia Längle stammt wie ihr Mann Alfried aus der Region Feldkirch in Vorarlberg. Nach dem Studium der Physik und Wissenschaftstheorie in Innsbruck, München und Wien widmete sie sich ihrer Familie mit vier Kindern und absolvierte eine Therapieausbildung im Bereich der Existenzanalyse. Sie arbeitet heute als Psychotherapeutin in freier Praxis in Wien und ist Lehrsupervisorin und -ausbildnerin sowie Vorstandsmitglied der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE-Int).



Alfried Längle war ein Schüler von Viktor Frankl (1905–1997), dem Begründer der Logotherapie, und hat darauf aufbauend maßgeblich die heutige Existenzanalyse als Psychotherapie entwickelt. Längle ist Psychotherapeut, klinischer Psychologe, Arzt für Allgemeinmedizin und psychotherapeutische Medizin in Wien sowie Professor an der HSE-Universität Moskau und SFU Wien, Dozent am Institut für Psychologie der Uni Klagenfurt und Leiter der "Existential Training & Leadership Academy".



SPIRITS Die Tüpfelhyäne

Der Frauentag auf hyänisch

🖊 ritiker des Patriarchats könnten meinen, unsere Gesellschaft sei immer noch allzu tief verwurzelt im Männlichen - bis hinein ins religiöse Zentrum zum Herr-Gott. Durchgepaust passt das Bild auch zu der abendländischen Sicht des König-Reichs der Tiere. Da gibt es den großen männlichen Regenten, breit und kräftig gebaut, mit Riesenzähnen und Klauen und gewaltiger Mähne. Dem Kerl dienen folglich auch seine "Katzerl", zur Unterwerfung, Aufzucht und Reproduktion. Roar!

Dass es bei so vielen anderen Tierarten ganz anders zugeht als beim "König der Löwen", wird in dieser Kolumne immer wieder erwähnt, wenn etwa wie zuletzt von Wildschwein, Makake oder Oktopus die Rede war. Zum Frauentag gibt es dieses Jahr das erfolgreichste Matriarchat unter den Säugetieren; ienes der Tüpfelhyänen. Sie stellen die größte Zahl aller afrikanischen Raubtiere, und das obwohl sie weder besonders groß, stark oder schnell wären. Ich erspare mir die lange Reihe der Rufmorde an der Hyäne, sie reicht von Alfred Brehm bis zu Disneys' Alptraumfabrik. Vielmehr beginne ich mit einer Legende des Volkes der Tabwa, nach der Hvänen die Sonne auf die Erde gebracht haben. Was zum Licht der Wissenschaft bezüglich der Crocuta Crocuta überleitet, die in den vergangenen Jahren statt angeblicher Feigheit, Hinterlist und Niedertracht folgende Eigenschaften als hyänisch erkannte: Risikobewusstsein, Planungssicherheit und erhabene Partnerwahl.

🤧 Die Tüpfelhyäne betreibt eines der erfolgreichsten Matriarchate der Fauna, indem sie Kooperation vor aggressive Konkurrenz setzt. 66

Hyänenmännchen müssen sich - wollen sie erfolgreich um ein Weibchen werben weder stark noch aggressiv zeigen, sondern sich intensiv um das Wohl des Weibchens bemühen durch Anwesenheit und Aufmerksamkeit. Jene, die es nur aufs Posieren und Kopulieren abgesehen haben, werden verbissen und ausgetrieben

Es gilt auch sonst nicht das Recht des Stärkeren. Hyänen positionieren sich, indem die Weibchen stabile Gefolgschaften um sich sammeln. Wer die Mehrheit hinter sich hat, führt. Da solche gruppeninternen Allianzen lebenslang anhalten, schafft diese Art der Führung eine sehr dauerhafte Ordnung und vermindert gruppeninterne Rivalitäten. Hyänen verschwenden in diesem Sinn so wenig wie möglich Energie gegeneinander.

Man vergleiche das einmal mit dem internen Wettbewerb in unseren Konzernen. Da wird laut Studien ein ganzes Drittel der Zeit dafür verwendet, Kollegen zu belauern und Intrigen abzuwehren. Man stelle sich vor, die Leute würden stattdess sen zusammenarbeiten. Nicht auszudenken, wie in diesem post-intriganten Zeitalter die Arbeitsfreude ins Unermessliche steigen würde. Und wohl auch die Bewunderung für die Hyäne. Das begänne schon damit, dass es in ihrem Reich keinen Frauentag geben muss, weil jeder Tag Frauentag ist. (Oliver Tanzer)

