Salzburger Nachrichten 6. Juli 2024

**Wie man ins Tun kommt…**

Thomas Hödlmoser

**Sudern  und sich aufregen über Zustände – sind das  nicht  wichtige Ventile, um berechtigten Ärger loszuwerden, statt ihn hinunterzuschlucken?**

Wenn wir aggressiv sind, Spannungen haben, unzufrieden oder enttäuscht sind, sind wir psychisch herausgefordert, irgendwie wieder in ein Gleichgewicht zu kommen. Wir sind gewissermaßen „aus dem Lot“ oder „aus dem Häuschen“ – eine gute Metapher für den Verlust des Bei-sich-zu-Hause-Seins oder in eine „Schräglage“ gekommen sein. Psychische, automatische Schutzreaktionen setzen ein, wenn wir gerade überfordert sind, das Problem zu bearbeiten und ursachenbezogen zu lösen. „Sudern“, sich ärgern, sich aufregen sind solche „Ventile“, die dafür dienen, Spannungen loszuwerden. Aber als psychische Schutzreaktionen haben sie nur die Funktion der Spannungsreduktion, weil sie aus der Not einer Überforderung heraus passieren. Darum ändern solche Reaktionen kaum etwas im Außen, weil sie nur im Dienste des Innen stehen. Sie können andere anstecken, so dass man gemeinsam ins „Sudern“ kommt, oder sie können andere belasten, weil man ein Problem an sie abschiebt. Wir sehen also: „Sudern“ hat schon einen Sinn: spannungsabbauend, um den psychischen Haushalt zu regulieren. Aber es hat einen rein subjektiven Sinn. „Sudern“ ist im Grunde „egoistisch“, es geht einem nur um sich selbst und andere müssen als Publikum herhalten und es sich anhören, damit es mir besser geht. Aber wer das anhören muss, sollte wissen, dass diese Person gerade überfordert ist und sich nicht wirklich zu helfen weiß.

**Heute hat es den Anschein, als würden weite Teile der Gesellschaft immer gereizter, was sich nicht zuletzt in Wahlergebnissen ausdrückt, wo Populisten immer mehr Zulauf haben. Wird die Gesellschaft insgesamt  grantiger?**

Vor 50 Jahren waren weite Teile der Gesellschaft revolutionär gesinnt, durchaus auch aggressiv. Auch das war eine Gereiztheit. Aber man war nicht so vernetzt wie heute durch Internet und social Media, die durch ihre Algorithmen sehr dazu beitragen, dass jede/r User in seiner Bubble verstärkt wird durch selektive Information entsprechend der Link-Häufigkeit und Kontrastschaffung zu anderen Meinungen. Wenn eine Gesellschaft kein gemeinsames Ziel hat, kumulieren Unzufriedenheiten der Individuen und schaffen eine Woge von Spannungen, deren Abreaktion um Fußballfeld nicht mehr ausreicht. Vor dem ersten Weltkrieg führte das zu einer Euphorie für den Krieg – endlich war wieder was los! Putin nützt das geschickt im eigenen Land und gibt dem Volk eine patriotische Aufgabe, die durch Informationskanalisierung erstaunlich hohen Zuspruch hat. Klima und Umwelt könnten Themen sein, aber sie sind unweigerlich mit Verzicht und Einschränkungen verbunden. Das macht sie nicht sehr sexy, trotz der Dringlichkeit. Und das Gender- und Frauenthema ist schon weit gediehen und dient auch nicht mehr als gesellschaftliche Aufgabe. Die Polarisierung wird nach meiner Einschätzung eher zunehmen, weil wenig Dialog und interessierter Austausch stattfindet, sondern demagogische Rhetorik vorherrscht.

**Ist das verbreitete Sudern möglicherweise eine logische Folge sich häufender Krisen und Negativmeldungen von Corona über die Ukraine bis zum Klimawandel?**

Diese Frage impliziert schon eine Antwort, die eine Logik hat. Warum? Weil es angesichts dieser großen Themen wenig Chance für den einzelnen gibt, etwas Konstruktives beizusteuern. Das erleben wir als Hilflosigkeit. Und wie schon eingangs gesagt, in der Hilflosigkeit erleben wir uns überfordert, was zu automatischen Schutzreaktionen wie „Sudern“, Ärgern, Aggression, Leugnen, Verschwörungsängsten usw. führt.

**Sie sind ja Experte für Logotherapie und Existenzanalyse,   bei der es um die Suche nach dem Sinn des Lebens geht.  Ist es das, was uns heute fehlt – Sinn und Orientierung?**

Ja, auch. Es geht nicht mehr um eine Weltrevolution wie nach 1968, es geht nicht um einen gerechten Krieg wie 1914. Die Religion mit einer Werteorientierung fürs Leben ist sehr in den Hintergrund gedrängt, die Freiheit einer liberalen Markt- und Gesellschaftsordnung fordert zu viel Eigenleistung vom einzelnen, seine Freiheit verantwortlich und konstruktiv einzusetzen und nicht in den Ritzen der unzähligen Möglichkeiten durch oberflächlichen Zeitvertreib versickert. Dann ist Zeit bloß vergangen, aber nicht wertvoll gelebt. Das erleben wir als sinnlos, leer, frustrierend. Konsum erfüllt nicht, aber macht dick.

**Sie haben eng mit Viktor Frankl zusammengearbeitet, dem Begründer der Logotherapie, der auch unter den grausamsten Umständen in den Konzentrationslagern noch an den Sinn des Lebens glaubte. Was würde uns Frankl heute raten  – angesichts aufgeheizter Debatten über Flüchtlinge, Klimakleber, Putin-Versteher und Gendersternchen?**

Frankl „glaubte“ nicht an den Sinn in seinem Leben – er *fand* ihn, sah den existentiellen Sinn in seiner äußerst schwierigen Situation. Zugegeben: es war nicht der Sinn *des* Lebens, sondern der aktuelle Sinn *im* Leben. An den Sinn des Lebens kann man tatsächlich nur glauben, ihn kann man nicht wissen. Aber beim Sinn *im* Leben handelt es sich um konkrete Werte, die es zu schützen oder zu realisieren gilt. Er sah einen großen Sinn darin, sich am Leben zu erhalten, um seine Frau wieder treffen zu können – sie gaben sich das Versprechen, alles zu tun, um zu überleben und wieder zusammenzukommen. Leider verstarb sie an Erschöpfung am Tag der Befreiung ihres Lagers und sie haben sich nie mehr wiedergesehen. -  Er sah einen weiteren Sinn darin, sich seine Würde zu erhalten im „Wie des Tragens“ der schweren Umstände und einen wertschätzenden Umgang mit seinen Mitgefangenen zu führen, um es sich nicht noch schwerer zu machen und sich nicht depersonalisieren zu lassen, also zu Nummern zu werden, als die sie geführt wurden. Und er sah eine Aufgabe darin, auch die verbleibende Schönheit der Welt zu sehen – den Sonnenuntergang hinter dem Appellplatz, den Löwenzahn zwischen den Pflastersteinen… diese „Kleinigkeiten“ berichten immerhin davon, dass Leben grundsätzlich einen Wert hat, der über die aktuelle Situation hinausgeht.

Vielleicht würde Frankl heute auch so argumentieren. Sich nicht verblenden zu lassen und das Positive und Schöne nicht aus dem Blick zu verlieren, inmitten des Leids und der Probleme. Es gibt auch viel Gutes und Beziehungsvolles heute. Und darauf zu schauen, wie wir den Respekt erhalten, einander mit Würde begegnen, auch wenn man unterschiedlicher Ansicht ist. Und an seinen Werten festzuhalten, die Werte der anderen zu sehen und zu verstehen und sie mit den eigenen Werten zu be-gegnen, bei allem Verständnis für den anderen trotzdem an den eigenen Werten festzuhalten. Und das Leidvolle, das sich nicht verändern lässt, aufrecht zu tragen, es zu leiden, sich dem nicht zu entziehen, es nicht zu leugnen. Es ist einfach schmerzlich zu sehen, dass in der Ukraine Krieg ist. Wenn mich das nicht mehr schmerzt, dann habe ich mich als Mensch verloren. Ich möchte, dass mir Grausamkeiten, die ich sehe, nicht unberührt lassen!

**Wie kann man vom Sudern ins Tun kommen? Ins aktive Handeln? Sudern ist ja bequemer.**

„Sudern“ ist ja eine Behelfsreaktion in der Hilflosigkeit, wie wir sahen. Um aber ins aktive Handeln zu kommen, braucht es manchmal zuerst etwas „Sudern“, um das innere Gleichgewicht wieder herstellen zu können. Wenn ich aber das Glück habe, darüber mit anderen Menschen reden zu können, die mich zu verstehen versuchen, kann ich (evtl. gemeinsam mit den Gesprächspartnern) vielleicht verstehen, wo das Problem liegt und wie es in Beziehung zu mir steht – was ich hier vielleicht beitragen kann, auch wenn es nur im Kleinen ist. Nicht mehr schneller als 100 zu fahren – was hilft das schon dem Klima, wenn nur ich es tu? Dann ist es wohl nur ein Tropfen im Meer. Aber für mich bedeutet es viel: ich lebe gemäß meinem besten Wissen und Gewissen, bin vielleicht Vorreiter (Anfänge sind ja oft wirkungsarm), und in Stimmigkeit mit mir. Mir bedeutet es etwas – darum ist es Wert es auch zu tun, auch wenn die objektive Wirkung gering ist.

Vieles könnte noch angeführt werden: sich ernst nehmen, seinen Gefühlen nachgehen, sich üben, meditieren, Gruppen bilden. Es geht um die Kultur des Lebens und des Miteinanders. Da ist kein Rezept – es geht um Haltungen, Mut und zu sich Stehen !

**Das Gegenteil von dem, der sich aufregt, ist der Jasager, der alles unterwürfig hinnimmt. Gibt es da einen praktikablen Mittelweg?**

Der Weg ist: zu sich zu stehen, auf sein Gespür Bezug zu nehmen. Sich nicht aus dem Spiel zu lassen. Sein Leben zu leben, auch inmitten der Aufgaben und Probleme.

**Gibt es so etwas wie einen Leitsatz, eine Grundhaltung, die man sich zurechtlegen sollte, um nicht in eine „Suderorgie“ zu  kommen und als Dauer-Suderant abgestempelt zu werden?**

Viktor Frankl hat uns einen Leitsatz zur sinnvollen Selbstaktualisierung mitgegeben. Er lautet: Schau nicht immer nur darauf, was *Du* willst und brauchst, sondern achte darauf, was das Leben, die Situation *von Dir will*. Also: was ist die Frage des Lebens an mich, heute: in der Familie, in der Arbeit, in der Gesellschaft, beim Klima, bei der Teuerung, bei dem Krieg? Was braucht es von mir – was kann ich beitragen, wenn auch noch so wenig, damit es in „meiner Welt“ vielleicht etwas besser wird?