

„Beschäftigung mit sich selbst ist eine Kunst“

Alfried Längle. Der Top-Wissenschaftler über die Auswirkungen der Corona-Krise aus psychologischer Sicht

K Interview

VON GABRIELE FLOSSMANN

Die Kunst, sein Leben persönlich zu leben, ist nicht delegierbar. Diese Auffassung vertritt der österreichische Mediziner, Psychologe und Psychotherapeut Alfried Längle. Mit anderen Worten: Jeder muss erst einmal mit sich selbst klarkommen. Erst dann kann er/sie sich einigermaßen erfolgreich dem alltäglichen (Über-)Lebenskampf stellen. Als weltweit anerkannter Vertreter der Existenzanalyse und Logotherapie ist Längle ein Fachmann, wenn es darum geht, dem Leben während und nach einer Pandemie (wieder) Sinn zu geben.

Mit dem Doppelbegriff „Existenzanalyse und Logotherapie“ wurde einst die „Dritte Wiener Richtung der Psychotherapie“ bezeichnet, die in den 1920er- und 30er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts durch Viktor E. Frankl begründet wurde. In den 1980er-Jahren wurde die Logotherapie maßgeblich durch Längle, einem langjährigen und engen Mitarbeiter Frankls, weiterentwickelt. Während des nahezu weltweiten Corona-bedingten Lockdowns haben sich wohl mehr Menschen denn je die Frage nach dem Sinn jenes Lebens gestellt, dem wir derzeit ausgesetzt sind.

KURIER: Die Pandemie hat eine Reihe gesellschaftlicher und auch psychischer Problemen in den Blickpunkt gerückt – vom Mangel an Sozialkontakten über Arbeitslosigkeit bis hin zu Generationskonflikten zwischen jungen und älteren Menschen. Damit einher geht auch die Frage nach sinnhafter Beschäftigung in einem isolierten Dasein. Haben wir ein Freizeitproblem?

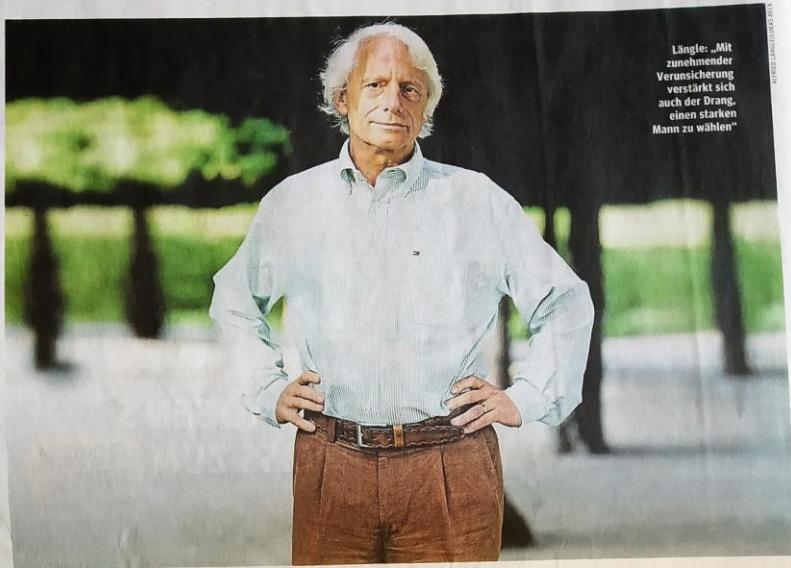
Alfried Längle: Die Menschen haben in normalen Zeiten keine Probleme mit der Freizeit, weil es genügend Ablenkung gibt. Dazu war das Überangebot an Unterhaltungsmöglichkeiten zu groß. Wir konnten reisen, ins Kino oder ins Theater gehen, selbst Sport betreiben oder anderen beim Sport zuschauen, ins Restaurant oder ins Kaffeehaus gehen oder fernsehen. Durch die Pandemie ist ein Großteil dieser Ablenkungsmöglichkeiten weggefallen. Die Menschen sind plötzlich auf sich selbst zurückgeworfen – und auf die Menschen, mit denen sie den Haushalt teilen. Dadurch brechen Probleme auf, die vorher bereits da waren. Wir waren aber nicht gezwungen, sie zu beachten.

Wäre es demnach politisch sinnvoll gewesen, die Unterhaltungs- und Kulturangebote als Erstes wieder hochzufahren, um Proteste oder etwaige soziale Unruhen zu vermeiden?

Wichtig wäre es vor allem, so etwas wie eine Freizeit-Kultur zu entwickeln. Dazu gehören natürlich von außen herangetragene Kunst-Ergebnisse, wie sie Theater, Museen und Kinos vermitteln können. Aber auch die Beschäftigung mit sich selbst ist eine Kunst, die wir erlernen sollten. Um die Freizeit ohne äußere Reize sinnvoll zu gestalten, sind die meisten von uns nicht genügend gestärkt. Vor allem nicht für den inneren Dialog, der so wichtig wäre für das Selbstverständnis und das Verständnis für andere.

Ist dieses Unvermögen, in einen Dialog mit sich selbst zu treten, auf die Unterhaltungsindustrie zurückzuführen, die in erster Linie für eskapistische Erlebnisse sorgt?

Ja, das kann man so sagen. Streamingdienste wie Netflix haben viel zur Ablenkung von der eigenen Persönlichkeit beigetragen. Zwar ist Unterhaltung per se nichts Schlechtes, und die Spartenkanäle bieten auch viel Schönes. Aber Einseitigkeit ist immer ungesund, in allen Bereichen der Medizin und der Psychologie. Das Internet verführt dazu, immer die gleichen In-



Längle: „Mit zunehmender Verunsicherung verstärkt sich auch der Drang, einen starken Mann zu wählen“

Zur Person

Frankl-Mitarbeiter DDR, Alfried Längle, 1951 in Götzis/Vorarlberg geboren, ist ein Psychotherapeut, klinischer Psychologe, Arzt für Allgemeinmedizin und psychotherapeutische Medizin. Er war ein Schüler sowie langjähriger Mitarbeiter von Viktor Frankl (1905–1997).

Professor

Längle ist Professor an der HSE-Univ., Moskau, Gastprofessor an der Sigmund-Freud-Univ. Wien, Dozent am Institut für Psychologie der Uni Klagenfurt. Er ist Gründungsmitglied und Vorsitzender der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse Wien und in eigener Praxis für Psychotherapie niedergelassen.

Autor

Alfried Längle ist auch Autor zahlreicher Fachbücher, darunter: „Wenn das Leben plüft. Krise und Leid als existenzielle Herausforderung“ (2016). Er schrieb auch die Biografie „Viktor Frankl – ein Porträt“.

halte abzurufen und sich damit selbst zu bestätigen, statt zu hinterfragen.

Nährt dieses Abrufen immer gleicher Inhalte auch die Verschwörungstheorien, die wieder vermehrt kursieren?

Verschwörungstheorien haben etwas Verführerisches. Sie geben vor, ein Geheimwissen zu haben, das nicht vordergründig ist, sondern hintergründig. Und wenn man selbst eine Verunsicherung spürt, wenn man Ängste und Zweifel hat, dann geben Verschwörungstheorien so etwas wie die Sicherheit, es immer schon gewusst zu haben. Deshalb sind instabile Menschen dafür besonders anfällig.

Das klingt ja fast wie eine Beschreibung von Donald Trump. Er liebt Verschwörungstheorien und wirkt mit seinem ständigen Meinungs- und Themenwechsel einerseits instabil, andererseits übertrieben selbstsicher. Sehen Sie das auch so?

Narzissmus bedeutet psychologisch gesehen ein Überspielen innerer Unsicherheit. Er erscheint sicher, aber er ist es nicht wirklich. Er hat es nur gelernt, Sicherheit vorzugeben und kann damit viele Menschen in seinen Bann ziehen.

Von dieser Sorte scheint es ja einige in diversen Regierungen zu geben. Woran liegt das?

Das ist eine Form der Suche nach Halt. Mit der zunehmenden Verunsicherung des Einzelnen verstärkt sich auch der Drang, einen „starken Mann“ an die Staatsspitze zu wählen. Einen, der vorgibt, die Weisheit mit Löffeln gefressen zu haben und mit dem Brustton der Überzeugung leicht verständliche Theorien an die Öffentlichkeit heranträgt. Einfache Menschen glauben dann, dass das Staatsoberhaupt mit ihnen auf Augenhöhe kommuniziert, weil sie dessen simple Vorgaben nachvollziehen können.

Liegt der Vormarsch der Populisten auch daran, dass sie das Medien-Zeitalter besser für sich nutzen können?

Oder wollen tatsächlich so viele Menschen ihre (Selbst-)Verantwortung abgeben?

Ich sehe darin den Ausdruck einer Hilflosigkeit. Wenn man selbst keinen Ausweg aus einer misslichen Lage findet, dann delegiert man die Lösung der eigenen Probleme an eine höhere Instanz oder an den Staat.

Hat Corona die Menschen nachhaltig verändert? Und wie sieht danach die sogenannte „neue Normalität“ aus? Bedeutet das Coronavirus auch das „Aus“ für die Bussi-Bussi-Gesellschaft?

Wir werden mit dem Coronavirus leben müssen. Es wird vielleicht mit den Jahren immer mehr Immunität geben. Und womöglich finden wir in den kommenden ein, zwei Jahren auch eine Impfung. Aber wir werden noch lange Zeit mehr Distanz zu den anderen halten müssen. Das wird auch Veränderungen im Zusammenleben nach sich ziehen. Noch weiß man auch nicht, wie lange Immunität oder eine Impfung anhält und wie gefährlich das Virus bei einer neuerlichen Ansteckung sein kann. Sich auf dieses Risiko einzustellen, ist die „neue Normalität“, wie es jetzt aussieht.

Mit Epidemien ist bisher immer auch die Suche nach „Schuldigen“ einhergegangen. Meist wurden Minderheiten, Randgruppen und Ausländer bezichtigt. Seuchen wie etwa die Spanische Grippe verbreitet zu haben. Wo sehen Sie jetzt die Gefahr?

Die Gefahr der sozialen Diskriminierung wird mit der Abarbeitung des Schuldenbergs einhergehen, den die Corona-Krise ausgelöst hat. Da kann es zu Spannungen zwischen den Generationen kommen, wenn die jungen Menschen denken, dass all die Belastungen, die auf uns zukommen, vor allem deshalb entstanden sind, weil „die Alten“ geschützt werden sollten. Darauf sollten die älteren Menschen vorbereitet sein. Sie sollten darüber nachdenken, wie alle gemeinsam die finanziellen Folgen der Krise meistern können. Genau so sollten reiche Menschen nachden-

ken, was sie gegen die Armut tun können. Die Leistungsgesellschaft sollte es sich vor allem leisten, die finanziellen Probleme zu lösen, die das Coronavirus über uns gebracht hat. Die Rechnung dafür ist noch nicht bezahlt.

Die eigentliche Corona-Krise liegt also noch vor uns?

Ich würde mit der Bezeichnung Krise vorsichtig sein. Für manche Menschen war diese Zeit eine Krise, die noch lange andauern wird. Corona hat beträchtliche wirtschaftliche und psychische Probleme mit sich gebracht, an denen wir uns alle infizieren können. Wir haben gemerkt, dass ein enges Zusammenleben mit der Familie, mit dem Partner oder der Partnerin eine Beziehungsarbeit erfordert. Wir müssen aus der bisherigen „schlampigen“ Lebensweise, die eher ein aneinander Vorbeibedeuten, Konsequenzen ziehen. Wenn die üblichen Unterhaltungsmechanismen, die bisher die Freizeit auffüllen, nicht mehr zur Verfügung stehen, drohen viele, in eine Leere zu fallen, auf die sie nicht vorbereitet waren. Vielleicht kann man aus der Corona-Zeit mitnehmen, dass wir auch mit weniger Mitteln zufrieden sein können. Wir brauchen nicht den großen Konsumismus. Vielleicht ist das für manche erst noch die wahre Krise, sich auf solche Veränderungen in der Langzeit einzustellen.

Könnte mit der „neuen Normalität“ nach Corona auch ein neuer Konservatismus einhergehen, bis hin zur Forderung „Frauen zurück an den Herd“?

In Österreich sehe und hoffe ich, dass das partitische Zusammenleben und -arbeiten von Frauen und Männern sehr weit fortgeschritten ist. Es kann vielleicht für kurze Zeit einen Knick geben. Aber ich glaube schon, dass die Frauen ihre gesellschaftliche Position verteidigen werden. Die Gleichberechtigung von Mann und Frau stellt einen großen Wert in einer Gesellschaft dar. Das müssen wir auch jenen vermitteln, die in unserem Land leben wollen – egal, woher sie kommen.