



„Zeit ist nicht Geld, Zeit ist Leben“ (1/2)

Kleine Zeitung/Gesamt | Seite 22, 23 | 2. März 2025
Auflage: 214.272 | Reichweite: 599.000
Artikel gleichlautend erschienen in allen Ausgaben.
Residenz

Kleine Zeitung
Sonntag, 2. März 2025



INTERVIEW.

Alfried Längle, einer der einflussreichsten Psychotherapeuten der Welt, plädiert für ein Comeback der Muße und hält es mit Stefan Zweig: „Viele Menschen sind glücklich, aber die wenigsten wissen es.“

Von Manuela Tschida-Swoboda

fach nichts tun und einfach sein zu können, sind für viele fast Fremdwörter.

Warum tut Muße dem Menschen gut?

Wenn wir uns Zeit nehmen für uns selbst, geben wir dem Leben Raum. Das ist auch der Hintergrund der Existenzanalyse. Zeit ist nicht Geld, Zeit ist Leben. Wir sind nicht auf der Welt, um Dinge zu erledigen, sondern um zu leben.

In einem Interview sagten Sie sinngemäß, dass die Zeit wie ein scharfes Schwert sei, bekleckert mit Honig. Und kaum lecke man daran, schneide man sich auch schon. Wie meinen Sie das?

Ich habe jahrelang darunter gelitten, dass die schönen Zeiten unwiederbringlich vergehen: Das Beisammensein mit lieben Menschen, oder wenn wir etwas gefeiert haben. Ich genoss die Zeit, litt aber darunter, dass sie

vorbei war. Später merkte ich, dass ich nie ganz in der Situation war, dadurch hat mir immer ein bisschen was gefehlt. Erst als ich mir sagte: Das jetzt will ich ganz auskosten, hat es mich auch wirklich gesättigt. Ich habe lange Zeit unter einem Sinnlosigkeitsgefühl gelitten. Viktor Frankl und die Logotherapie haben mir da herausgeholfen.

Warum haben Sie sich dann mit Frankl zerstritten?

Ich habe mich nicht zerstritten, aber er hat gefunden, dass meine Weiterentwicklung der Logotherapie nicht ganz der von ihm entsprochen hat. Und das stimmt ja auch. Und dann sagte er, er möchte das getrennt halten. Und so haben wir jetzt zwei Therapierichtungen, die Franklsche Logotherapie und die Existenzanalyse, die auf einem anderen Fundament beruht.

Was ist der große Unterschied?

Für Frankl ging es darum, Sinn in der Welt zu finden und zu verwirklichen. Uns in der Existenzanalyse geht es darum, dass wir eine persönliche innere Erfüllung erleben. Dafür brauchen wir eine gute Beziehung zu uns selbst.

Um Sinn geht es in beiden Schulen: Ist Sinn eine Ressource, die uns in schwierigen Zeiten hilft?

Sinn ist sicher eine Lebenshilfe, sogar mehr: eine Überlebenshilfe. Diese Erfahrung machte Viktor Frankl selbst in den Konzen-

In Ihrem neuen Buch „Sinnspuren“ schreiben Sie, dass es besser ist, Dinge anzunehmen, wie sie sind, statt sich dagegenzustemmen. Angesichts der Zustände in der Welt leichter gesagt als getan, oder?

ALFRIED LÄNGLE: Man kann nur verlieren, wenn man sich gegen die Realität stellt, denn sie ist stärker als wir. Es bleibt einem nichts übrig, als auch unliebsame Situationen anzunehmen.

Stefan Zweig sagte: „Viele Menschen sind glücklich, aber die wenigsten wissen es.“ Ist das so?

Ein Lieblingssatz von mir. Wenn die Kinder klein sind, sind wir so beschäftigt mit Arbeit, sie gehen uns auf die Nerven, man könnte sie manchmal auf den Mond schießen. Wenn wir zehn Jahre später Fotos von damals anschauen, sagen wir: War das eine schöne Zeit! Weil wir im Alltag sehr vom Banalen, Alltäglichen besetzt sind und uns zu wenig zurücklehnen und schauen, wie sie da spielen. Wir wenden uns dem Wert, wie er im Jetzt ist, zu wenig zu.

Weil der Alltag vollgestopft ist?

Ja, aber auch, weil wir uns zu wenig Zeit zur Muße nehmen. Aber Zeit hat man nicht, man muss sie sich nehmen.

Können wir nicht stillhalten?

In Mode ist es jedenfalls nicht. Heute stehen Aktivität, Fitness und Immer-was-los hoch im Kurs. Ruhe, Gelassenheit, ein-



„Zeit ist nicht Geld, Zeit ist Leben“ (2/2)

Kleine Zeitung/Gesamt | Seite 22, 23 | 2. März 2025
Auflage: 214.272 | Reichweite: 599.000
Artikel gleichlautend erschienen in allen Ausgaben.
Residenz

Kleine Zeitung
Sonntag, 2. März 2025

SINN & SUCHE | 23



Wir strampeln uns ab und übersehen dabei, uns Zeit zu nehmen
IMAGO, RESIDENZ/LUKAS BECK



Zur Person

Alfried Längle, geboren am 27. März 1951 in Götzis/Vorarlberg. Studierte Medizin und Psychologie in Innsbruck, Rom, Toulouse und Wien. Ehren-Präsident der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse. A. o. Professor an der Psychologischen Fakultät der HSE Moskau. Verheiratet, vier Kinder.

Buchtipp: Sinnspuren. Residenz Verlag, 170 Seiten, 21 Euro. www.laengle.info

trationslagern im Zweiten Weltkrieg. Menschen, die keinen Sinn mehr sahen, wurden einfach dahingerafft, weil das Immunsystem darniederlag.

Geht es einem psychisch nicht gut, geht es auch den Körper an? Ja, natürlich. Das ist eine Einheit. Wenn wir keinen Inhalt haben, wofür wir leben möchten, geht es uns nicht gut. Das kann ein geistiger Inhalt sein, das sind aber auch Familie und Werte, die uns verbinden mit der Welt. Das stärkt unser Leben.

Unsere Werte werden aktuell aber oft über Bord geworfen. Was macht das mit uns? Das erschüttert uns, kann uns kränken oder sogar krank machen. Leben hat aber immer auch die Kraft der Regeneration. Leben ist resilient. Auch wenn wir verletzt werden, haben wir in uns die Kraft, uns wieder auf die Beine zu stellen.

„Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch“?

Das ist ein wunderbarer Satz von Friedrich Hölderlin, der einen geistigen Inhalt transportiert, an dem man sich festhalten kann. Auch wenn außen unsere Werte getreten werden. Auch wenn es uns schlecht geht.

Braucht es zu einem guten Leben auch die Verdrängung?

Wahrscheinlich, damit wir den Alltag schaffen können. Andererseits: Wenn Probleme verdrängt werden, kommen sie irgendwann wieder. Das hat schon Freud nachgewiesen. Ideal ist es, bei Überforderung zu verdrängen, sich aber dann Zeit zu nehmen, um das Unliebsame hervorzuholen, zu verarbeiten und zu integrieren. Verarbeitungsaufschub ist gut, völliges Wegschieben aber nicht.

Kann eine negative Erfahrung auch Lebensmotor sein?

Viktor Frankl hat seine KZ-Erfahrung zum Lebensmotto gemacht, um Menschen in schwierigen Situationen Sinn zu vermitteln. Da hat er wirklich aus dem großen Leid seines Lebens eine große Ressource gemacht.

Warum tun sich manche Menschen leichter mit dem Sein als andere?

Die Lebensschulung ist so unterschiedlich wie die psychische Ausstattung. Es gibt Menschen, die haben einen inneren Sonnenschein und kommen von außen betrachtet gut durchs Leben. Von innen betrachtet, kann ich sagen, weil ich ja viel als Psychotherapeut arbeite, dass diese Menschen oft wenig Fülle in ihrem Leben haben. Im Gegensatz dazu gibt es die anderen, die viele Dinge schwer nehmen, die haben meist viel Fülle und Tiefe. Man kann aber lernen, geschickter mit dem Leben umzugehen. Das ist das Hauptanliegen unserer Existenzanalyse: Menschen lehren, wie sie einen besseren Zugang zum Leben haben. Dazu braucht es eine innere Zustimmung zum jeweiligen Leben. Das kann ein Schlüssel zu einem erfüllteren Leben sein.

Sie waren Professor in Moskau, sind Sie es noch?

Ich weiß es nicht, denn ich bekomme keine Antworten auf meine Mails. Auch eine Form von Diplomatie. Ich war an der HSE Moskau, einer der führenden Wirtschaftsuniversitäten

der Welt, und die haben auch eine Abteilung für Psychologie. Dort war ich Professor für angewandte Psychologie und Psychotherapie.

Wie kam es dazu?

Nach einem Psychotherapie-Weltkongress wurde ich nach Moskau eingeladen. Das war 1989. Danach war das Interesse so groß, dass eine Ausbildung daraus wurde. Ich bin aber auch in Kiew und Lemberg als Professor tätig. Es gibt viele Ukrainer, die mir die Professur in Russland verübeln. Aber die, mit denen ich dort arbeite, wollen keinen Krieg. Die kann ich doch nicht hängen lassen.

Sie sind international tätig: Gibt es Mentalitätsunterschiede?

Ja. Beim Thema Lebensfreude war es in Russland immer schwierig, in Österreich braucht das Thema ein bisschen Beachtung, in Südamerika ist Lebensfreude gesetzt. Oder auch beim Thema, etwas zu können: Da sind die Russen große Selbstzweifler, auch die Polen, Tschechen und Slowaken sind da nicht so selbstsicher, während es in Nordamerika heißt: Es gibt nichts, was ich nicht kann.

Wo liegt da der Österreicher?

Der liegt da in der Mitte. Wenn es sein muss, dann kann er schon was. Aber wenn es geht, sitzt er lieber beim Heurigen. Oder beim Weinbauern in der Südsteiermark.