



Was tun, wenn der eigene Weg Hürden bereithält, die unüberwindbar sind?
Einfach auf andere Pfade ausweichen und die Straßenkarte
des Lebens immer wieder neu zeichnen! Für Georg Fraberger ist das Alltag,
er ist ohne Arme und Beine auf die Welt gekommen. Seinen Weg aber
hat er gefunden – heute arbeitet er an der Uniklinik für Orthopädie am AKH Wien.
Der promovierte Psychologe im Gespräch mit FREUDE-Autor Tiz Schaffer.

FREUDE: Herr Fraberger, Sie sind im Laufe Ihres Lebens wahrscheinlich vor Hürden gestanden, die viele Menschen nicht einmal kennen. Was waren die größten Herausforderungen?

GEORG FRABGERER: Jene, von denen ich wusste, ich kann sie bewältigen, aber andere halten das nicht für möglich. Wenn ich gesagt habe, ich bin zwar behindert, aber ich kann arbeiten, dann war es nicht selbstverständlich, das auch zu tun. Ich bin von mehreren Ämtern gewarnt worden, wenn ich zu arbeiten beginne, kann ich einen gewissen Schutz aufgrund der Behinderung nicht mehr in Anspruch nehmen. Oder der Führerschein: Ich wusste, ich kann Auto fahren. Nur andere Leute davon zu überzeugen, war schwer.

Man ist also davon ausgegangen, ein Mensch mit Behinderung kann gewisse Dinge einfach nicht?

Genau. Hätte ich am Computer einen verkehrspsychologischen Test machen müssen, dann hätte ich ihn wohl nicht bestanden. Einfach aus rein körperlichen Gründen, weil ich beispielsweise keine Knöpfe drücken kann.

Was hat Ihnen geholfen, wenn Sie einmal nicht weiterwussten?

Am meisten geholfen hat mir eine Erfahrung, die ich als junger Bursche gemacht habe, als ich mein erstes Zugticket kaufen wollte. Ich komme an den Schalter und sage, wohin ich fahren möchte. Der Mann am Schalter sagt: Es gibt keinen Waggon für Rollstühle, Sie können nicht fahren, danke, auf Wiedersehen. Aber ich habe in meinem Elternhaus gelernt, dass man nicht aufgeben soll. Ich bin einfach zu einem anderen Bahnhof gefahren, dort wurde mir das Ticket dann verkauft und ich habe es auch in den Zug geschafft.

Sie vertrauen darauf, dass sich immer eine Lösung findet?

WENN MIR EIN WEG VERSPERRT IST, DANN SUCHE ICH MIR EINEN ANDEREN.

Wenn jemand zu Ihnen in die Praxis kommt und sagt: „Herr Doktor, ich möchte meinen Weg gehen, finde ihn aber nicht“ – was werden Sie ihm antworten?

Die wenigsten kommen und sagen, ich finde den Weg nicht. Die meisten sagen, mir wird der Weg versperrt, die Leute mögen mich nicht, ich werde aufgehalten. Sie suchen immer einen Schuldigen. Selbst wenn einem tatsächlich jemand den Weg versperrt, versucht man immer zu verstehen, warum das so ist. Und wenn wir etwas nicht verstehen, tritt Aggression auf. Aggression hat eigentlich die Aufgabe, eine Beziehung zu verbessern. Nur wenn sich Aggression in aggressivem Verhalten äußert, dann ist das kontraproduktiv. Also versuche ich, den Menschen einen positiven Zugang zu ihren Aggressionen zu vermitteln: Versuchen Sie nicht, den anderen zu verstehen, bleiben Sie bei sich. Ihr spricht anscheinend verschiedene Sprachen. Deshalb würde ich Ihnen raten, Sie suchen sich einen anderen Weg.

Woran liegt es, dass man einander mitunter so gar nicht versteht?

Ich denke, eines der Grundprobleme liegt in dem Satz: Cogito ergo sum – ich denke, also bin ich. Das Denken ist der Schlüssel zum Verständnis und wir versuchen immer, den anderen zu verstehen. Das war vielleicht im Dreißigjährigen Krieg hilfreich. Heute treffen so viele Kulturen aufeinander, dass es oft gar nicht mehr möglich ist, einander zu verstehen. Ich glaube, es ist vor allem wichtig, dass man sich selbst innerlich versteht, dann muss mich der andere nicht mehr zwingend verstehen. Wenn mir jemand eine Wand baut, sage ich – ob ich es verstehe oder nicht –, ich bin hier nicht willkommen, ich gehe woanders hin.

Die meisten Menschen haben gelernt, Entscheidungen auf Basis der Vernunft zu treffen. Sollten wir mehr auf unsere Gefühle hören?

Ich glaube, die Gefühle spielen ohnehin eine viel größere Rolle, als wir denken. Sonst würde niemand mehr ein Auto fahren, das mehr als 70 PS hat. Jedes Bedürfnis, etwa durch Werbung erzeugt, führt zu einer Gefühlsentscheidung: Ah, das könnte ich noch brauchen, damit fühle ich mich komplett. Die Vernunft entspringt der Logik, sie ist ein Konstrukt. Die Vernunft ist etwas, das durch das Denken und logisches Schlussfolgern gestützt wird. Aber man kann nicht logisch erklären, warum man jemanden heiratet. Heute heiraten Menschen rein aufgrund eines Gefühls, das war früher keine Selbstverständlichkeit. Wir können es uns leisten, nicht nur durch Logik unterstützt eine Entscheidung zu treffen. Wenn jemand Musiker werden möchte, kann man nicht sagen, dieser Wunsch ist logisch. Diese Art von Schaffen hat seinen Ursprung nicht im logischen Denken.

Was ist noch wichtig, wenn man eine Entscheidung trifft?

Dass man wirklich davon überzeugt ist, dass die Entscheidung sinnvoll ist. Und nicht: Die Entscheidung ist das Ergebnis einer logischen Schlussfolgerung. Viele treffen eine Entscheidung auch aus Angst, aus einer Not heraus. Sie suchen dann einen Psychologen auf und sagen, ich möchte meine Entscheidungen auf einer anderen Basis treffen. Sie wollen sich Mut holen, um zu sich stehen zu können.

Sie haben einmal gesagt, Mut zum Scheitern sei besonders wichtig. Wie entwickelt man diesen Mut?

Als ich begonnen habe zu studieren, musste ich feststellen, dass das Institut im fünften Stock liegt und nicht barrierefrei ist. Mein erster Besuch endete also vor den Stiegen. Ich bin wieder nachhause und fragte meine Mutter, was ich machen soll. Sie sagt, du probierst es jetzt noch einmal, und wenn dir niemand hilft, dann kommst du wieder – es soll nichts Schlimmeres passieren. Das hat mir sehr geholfen und Mut gegeben.

Der Filmklassiker „Harold und Maude“ hat Sie zu Ihrer Karriere inspiriert. Ein junger Mann und eine ältere Frau leben ihre Liebe und missachten dabei gesellschaftliche Konventionen. Soll man seinen Bedürfnissen unbeirrt nachgehen?

Ich würde zuerst fragen, woher kommt dieses Bedürfnis? Und nur wenn es wirklich ein innerer Wunsch ist, würde ich es als Bedürfnis bezeichnen. Sonst würde ich es als Not bezeichnen. Was ein Bedürfnis ist und was eine Not, spielt in der Psychologie eine große Rolle. Freud hat 1895 die



Wo ist mein Weg? Der eigene Lebensweg ist nicht immer logisch nachvollziehbar, nicht einmal für einen selbst. Der Klinische und Gesundheitspsychologe Georg Fraberger ist den Herausforderungen der Ich-Werdung auf den Grund gegangen. In seinem Buch bespricht er die inneren Konflikte zwischen Körper, Verstand und Herz. Selbst von Geburt an körperlich schwer behindert, beschreibt Fraberger, wie man zwischen diesen drei Kräften Harmonie herstellt. „Wie werde ich Ich?“, Residenz Verlag, 2. Auflage 2017, ISBN: 9783701734047

Psychoanalyse ins Leben gerufen. Bald darauf wurde kritisiert: Nach zehn Jahren Psychoanalyse wissen wir nun endlich, warum es uns schlecht geht. Wir wissen aber noch nicht, wie es uns gut gehen könnte. In diesem Zwiespalt befindet sich jeder Psychologe – das Wissen um ein Problem schafft es noch nicht beiseite. Ich weiß, dass zahlreiche meiner Probleme von der Behinderung herrühren, aber das löst die Probleme nicht. Ich habe vielleicht gelernt, das zu akzeptieren und es mir gar nicht näher anzuschauen. Wenn meine Verdrängung so gut ausgeprägt ist, kann mich das auch froh machen.

In Ihrem ersten Buch „Ohne Leib. Mit Seele“ haben Sie sich mit der Frage beschäftigt, was die menschliche Seele ist. Sind Sie einer Antwort nähergekommen?

Gute Frage. Ich denke schon und arbeite auch daran, wie man das gut darstellen kann. Als Beispiel: Kinder spüren, ob eine Lehrerin oder ein Lehrer gerecht oder ungerecht ist, und zwar unabhängig von der Kultur. Aber das Kind hat nur ein Gefühl dafür. Ich glaube, dass dieses Gefühl eine Art seelisches Bewusstsein ist. Aber in einer Welt, wo man versucht, alles logisch zu erklären, wird es in den Hintergrund gedrängt.

Warum geben wir der Seele so wenig Platz?

Es gibt die grobe Einteilung, dass wir acht Stunden arbeiten, acht Stunden schlafen und acht Stunden Freizeit haben sollen. Der Verstand fragt: Ist die Arbeitszeit mehr wert oder das Nichtstun? Und sieht, für das Arbeitengehen bekommen wir Geld. Deshalb fühlen sich die meisten Leute dann erfolgreich, wenn sie 16 Stunden gearbeitet haben und auf Freizeit verzichten. Sie fallen erschöpft ins Bett, denken, wow, heute habe ich viel geleistet. Viele Menschen sind der Meinung, sie tun nichts, wenn sie die Seele baumeln lassen. Weil das eben in der Welt des Verstands nichts zählt.

Das lernt man von Kindesbeinen an ...

Ja, leider wird das nicht anders vermittelt. Die Psychologen bzw. Psychiater von früher – Jung, Frankl, Freud oder auch Adler – waren insofern nicht schlecht, als sie auch die Langeweile für wichtig hielten. Sie diente dazu, etwas zu finden, womit man sich beschäftigen möchte, also um ein Interesse zu entwickeln. Bevor einem Kind heute langweilig ist, dreht man den Fernseher auf oder drückt ihm ein elektronisches Gerät in die Hand.

Was ist Ihrer Ansicht nach der Schlüssel zur Selbstverwirklichung?

Sie kann nur dann wirklich gelingen, wenn man erfolgreich Beziehungen zu anderen Menschen eingeht und aufbaut. Wenn ich auf Menschen treffe, die wertschätzen, was ich mache, dann werde ich erfolgreich sein. Wenn es niemand wertschätzt, dann werde ich keinen Erfolg haben. Ich kann ein Psychologiestudium mit den besten Noten absolvieren, wenn ich keinen Zugang zu den Menschen finde, dann werde ich meine Praxis bald wieder zusperrern müssen.

Wie viele Menschen braucht man, die an einen glauben?

Es gab in meinem Leben viele Menschen, die mich so akzeptiert haben, wie ich bin. Aber es gab abseits meiner Familie nicht viele, die auch tatsächlich an mich geglaubt haben. Es können ein oder zwei Menschen genügen, die einem sagen, du machst das schon. Das kann genügend Kraft geben, um zu sich stehen zu können.

Seinen Weg zu gehen ist ein Entwicklungsprozess. Darf man bei diesem Prozess auch auf einen Abschluss hoffen?

Das habe ich eigentlich immer gehofft. Nur heute glaube ich, dass man immer ein wenig nachjustieren muss.

HAROLD UND MAUDE

Wie man auch in der Liebe gesellschaftliche Konventionen selbstbestimmt überwinden kann, lässt sich im Filmklassiker „Harold und Maude“ aus dem Jahr 1971 humorvoll nachvollziehen. Also ab auf die Couch und zusehen, wie Liebe alle Grenzen überwindet.

„Harold und Maude“, Regie: Hal Ashby, Drehbuch: Colin Higgins, DVD, 88 Minuten, **ASIN: B000065CA5**

NANU – WER BIST DENN DU?

Auch Kinder machen sich Gedanken über die eigene Person. Wer mit den Kleinsten darüber philosophieren möchte, wer man ist, kann als Anregung den Kinderbuchklassiker von Mira Lobe miteinbeziehen. Eine kindergerechte Reise zum eigenen Ich. „Das kleine Ich bin ich“ von Mira Lobe, Illustrationen: Susi Weigl, Jungbrunnen Verlag, **ISBN: 978-3-7026-4850-3**

I FACED IT ALL AND I STOOD TALL, I DID IT MY WAY!

Das wohl bekannteste Lied des **Zu-sich-selbst-Stehens**. Interpretiert von vielen, in der wohl bekanntesten Version singt **Frank Sinatra**, wie jemand mit allen Höhen und Tiefen seinen Weg gegangen ist. Wer also mal zögert, strauchelt oder unsicher ist, kann sich diesen Ohrenschaum zu Gemüte führen und selbstsicher weitermachen.
