

## VORTRAG

von Dr. Georg Fraberger

im Rahmen der

35. Fastenaktion der Halleiner Pfarrgemeinden

am 03.03.2026 im Gemeindesaal Hallein-Rif

### **Ein unerwarteter Anfang**

Danke für die Vorstellung. Vielleicht kann ich noch ganz kurz sagen, also ich bin überrascht, dass so viele Menschen kommen, denn ein Psychologe aus Wien, das wundert mich jedes Mal. Ich glaube, auf der Straße sind die Wiener nicht so willkommen.

**Eigentlich wollte ich** – ich bin Psychologe aus Wien und war nicht immer Psychologe – eigentlich wollte ich Jurist werden. Aber mein Problem war, ich habe ein Vorbild gehabt als Juristen, den Gregory Peck, der hat seinen Film gegeben, Wer die Nachtigall stört. Und der war immer so gut angezogen. Da habe ich mir gedacht, mit der Behinderung wird das schwierig, das gut angezogen sein, mit der Krawatte.

Wer macht was Ähnliches? Und irgendwann habe ich mir gedacht, der Psychologe, der löst die Probleme innen, und der Jurist löst sie außen. Würde ich heute auch nicht mehr unterschreiben, aber ja. Also weder als Psychologe noch als Jurist.

### **Verstand, Gefühl und Wille – Woraus besteht der Mensch?**

Was mache ich als Psychologe und was darf ich Ihnen heute erzählen?

**Eigentlich wollte ich** – ich bin jetzt seit 26 Jahren Psychologe – und ich treffe immer wieder Menschen, die einfach keine Zeit haben, das Leben zu führen, das sie gerne führen wollen oder immer führen wollten. Warum, weiß ich nicht, denn wir alle haben gleich viel Zeit oder der Tag ist für alle Menschen gleich lang. Aber manche empfinden das nicht und die kommen dann auch zu nichts.

Und als Psychologe muss ich mich fragen: Woraus besteht denn der Mensch eigentlich?

So versuche ich heute aus meiner Perspektive diese drei Aspekte des Menschen zu betrachten:

- das Gefühl – das ist das, was die Menschen meistens zum Psychologen bringt
- der Verstand – die Menschen kommen und sagen, der Verstand funktioniert nicht richtig; dem Gefühl trauen sie nicht, dem Verstand trauen sie nicht
- der Wille / die Motivation – das, was sie unbedingt erreichen wollen

Oder man könnte sagen:

- Verstand, Gefühl und Wille
- oder Leib, Seele und Geist

Mit dieser Problematik beschäftige ich mich jetzt eigentlich seit 26 Jahren.

## **Was behandle ich eigentlich?**

Ich habe lange überlegt – denn in 26 Jahren sieht man doch einiges – und es ist für mich oft die Frage: Was behandle ich denn eigentlich?

Was sehe ich, wenn ein Mensch zu mir kommt?

- Sehe ich ein psychisches Problem?
- Sehe ich ein körperliches Problem?
- Sehe ich Schmerz?

Soweit ich weiß, ist aus psychologischer Sicht Schmerz eine Sonderform der Kommunikation, aus theologischer Sicht eine Form der Läuterung.

Ist es wirklich ein körperliches Problem?

Ist es ein Schmerz?

Ist es ein Problem des Verstandes?

Oder ist einfach nur die Seele vergessen worden?

Bei Medikamenten ist es klar:

- Es gibt Medikamente für den Körper.
- Es gibt Medikamente für die Psyche.
- Aber es gibt kein Medikament für die Seele.

Da bleibt uns – aus meiner heutigen Sicht – Kunst oder Wissenschaft. Etwas tun, was der Seele gut tut. Was dem Körper Kraft gibt. Was den Willen stärkt.

Aber wie kommt man da hin?

## **Eigentlich wollte ich ein Fahrrad**

Es ist in meinem Leben nicht immer alles glatt gelaufen. Ich bin zum dritten Mal verheiratet, habe sechs Kinder mit drei unterschiedlichen Frauen. Sie sehen: Mein Hauptproblem im Leben ist zum Glück nicht die Behinderung, sondern die Liebe.

Wenn ich schon den Titel des Vortrags habe: „Eigentlich wollte ich“, dann kann ich Ihnen sagen, wie ich zu leben begonnen habe.

Mein kommendes Buch wird auch so heißen: Eigentlich wollte ich ein Fahrrad.

Da hinten sitzt mein Vater, der weiß, dass ich ein Fahrrad wollte. Mein Bruder hat eines bekommen.

Als Kind war die Behinderung spürbar – sehr spürbar. Aber wenn alle Kinder am Boden spielen und ich auch am Boden sitze, ist das kein Problem. Auch heute sitze ich mit meinen Kindern am Boden – das macht nichts.

Aber sobald ein Fahrrad im Spiel ist, ist die Geschwindigkeit eine andere.

Ein Rollstuhl oder ein Dreirad hat diese Geschwindigkeit nicht.

## **Der Fotoapparat – Eine andere Lösung**

Alle denken sofort materialistisch:

„Was willst du?“

„Ein Fahrrad.“

Ich bekam einen Fotoapparat.

Am Anfang war das schwer. Aber er führte dazu, dass ich mit meinen Brüdern unterwegs war. Ich sagte, wo sie stehen sollen, wo sie fahren sollen, wie sie springen sollen. Wir haben noch immer Fotos aus dieser Zeit.

Wir entwickelten die Filme selbst – mit meiner Oma im Badezimmer. Nichts digital.

Und da erkannte ich:

Ich wollte ein Fahrrad – aber durch das Fotografieren konnte ich sehen.

Ich sah:

- Nicht jeder kann gleich gut Rad fahren.
- Manche wollten gar nicht Rad fahren.
- Es gibt talentierte und nicht talentierte Radfahrer.
- Beim Steinwerfen genauso.

Ich lernte: Nicht jeder, der etwas hat, kann es auch.

## **Haben oder Können?**

Später kam eine Gitarre.

Nicht jeder, der eine Gitarre hat – manchmal sogar zwei – kann Gitarre spielen.

Was wollen die Menschen wirklich?

- Ein Fahrrad haben – oder Rad fahren können?
- Eine Gitarre haben – oder spielen können?
- Ein Klavier besitzen – oder etwas berühren?

Hier kommt das Seelische ins Spiel.

Manche setzen sich ans Klavier – und man spürt etwas. Man weiß nicht was. Aber es berührt. Manchmal weint man mit.

Es wird etwas transportiert. Eine Energie.

Und ich versuchte, diese Energie einzufangen.

## **Energie und Verantwortung**

Was passiert mit Menschen, die glauben, sie haben keine Zeit?

Sie haben auch Energie.

Wie übernimmt man Verantwortung dafür, dass man sich mit seiner eigenen Energie nicht selbst zerstört?

## **Zwei Arten von Krisen**

In der Psychologie gibt es zwei Arten von Krisen:

- Ein kritisches Lebensereignis  
Autounfall, Scheidung, manchmal ein Kind – oder kein Kind.
- Nicht erfüllte Wünsche

Wenn ein Wunsch nicht in Erfüllung geht, entsteht Spannung:  
Wut, Trauer, Verzweiflung.

Diese Spannung muss umgewandelt werden.

Wenn das nicht geschieht, kommen:

- Lüge
- Verdrängung
- Selbsttäuschung

Die Lüge hilft kurzfristig. Aber nicht dauerhaft.

## **Selbstwert und Geld**

Es gibt den Selbstwert – der Wert, den man sich selbst gibt.

Fragt man Frauen:

„Was würde den Selbstwert heben?“

Antworten: 10 Kilo weniger, andere Proportionen ...

Fragt man Männer:

„Was würde den Selbstwert heben?“

Antwort: Geld.

Dann machen wir die Übung:

„Stellen Sie sich vor, Sie hätten Geld.“

Und plötzlich sitzen sie aufrecht.

Aber aufrecht sitzen können sie auch ohne Geld.

## **Arbeitszeit, Freizeit und die vergessene Lebenszeit**

Viele Menschen teilen ein:

- Arbeitszeit
- Freizeit
- Chill-out-Zeit

Aber es gibt nur Lebenszeit.

Arbeitszeit ist Arbeit für die Idee eines anderen.

Freizeit ist die Zeit, in der wir Verantwortung für unsere Seele übernehmen müssen.

Chill-out-Zeit – Nichtstun – Berieselung durch Fernsehen – das ist keine seelische Erfüllung.

## **Geld als geborgte Zeit**

Geld ist geborgte Zeit.

Acht Stunden Arbeit – diese Zeit nehme ich mir zurück in Form von Geld.

Wenn ich es nicht investiere, spare ich nicht nur Geld – ich spare an meiner Seele.

Ein Sparbuch ist aus meiner Perspektive eine nicht gelebte Idee.

## **Künstler, Wissenschaftler und Armut**

Ein Künstler ist nichts anderes als ein Arbeitsloser mit einer Vision.

Er steht auf und sagt: „Ich muss das machen.“

Nicht: „Ich muss Geld verdienen.“

Viele Künstler sind arm gestorben.

Es geht um Identität – nicht um Besitz.

Hier bräuchten wir vielleicht eine neue Definition von Armut:

Nicht materielle Armut, sondern Demut.

## **Die Natur des Menschen**

Man beruft sich in der Kirche auf Kräfte der Natur, auf Allmacht, Energie.

Im Krankenhaus arbeitet man wie mit einem Schalter: „Schalten Sie den Schmerz aus.“

Aber man achtet nicht darauf, dass im Menschen selbst Kräfte wach werden könnten.

Wenn Menschen müde sind, fragen sie nicht: Hat das vielleicht mit meiner Lebensidee zu tun?

Interessanterweise: Wenn ich mir abends etwas Schönes vornehme, bin ich nicht müde.

## **Glück und Sinn**

Glück ist nicht nur lustig.

Glück braucht Sinn.

Sonst suchen wir Rausch oder Euphorie.

Ein Gedanke bringt Energie.

## **Die übersehene Umgebung**

Wir verbringen oft acht Stunden täglich mit Kollegen.

Aber auf deren Natur achten wir am wenigsten.

Wir sagen: „Den muss ich nicht heiraten, ich muss nur mit ihm arbeiten.“

Und sägen jahrelang an unseren seelischen Bedürfnissen.

## **Kündigen für die Seele**

Ich habe mit 49 Jahren nach 20 Jahren im Krankenhaus gekündigt.

Mein Arbeitgeber war nicht das Krankenhaus.

Mein Arbeitgeber war der Versuch zu helfen.

Wer arbeiten will, findet Arbeit.

## **Abschlussgedanke**

Das waren meine Grundideen.

Zur Idee „Eigentlich wollte ich“

Zur Frage: Wie kann man sich Zeit nehmen?

Wo spüre ich die Seele?