



Das Gespräch mit Elisabeth Lukas führte Michael Ragg auf der Kirchen-Messe GLORIA in Augsburg.

„Jeder Mensch hat einen heilen Kern“

Elisabeth Lukas über die Gefahren übertriebener Ängste, den Glauben als Gegensatz zur Angst und warum wir alle Grund zur Hoffnung haben

Schon vor mehr als zehn Jahren hat sich die weltweit renommierte Psychologin Elisabeth Lukas weitgehend aus der Öffentlichkeit zurückgezogen. Doch ihre Stimme wird in unserer orientierungslos gewordenen Welt mehr geschätzt denn je. Viele ihrer Bücher werden in diesen Monaten neu aufgelegt, neue kommen hinzu. Wo Elisabeth Lukas auftritt, füllen sich die Säle, denn was sie zu sagen hat, eröffnet neue Perspektiven hin zu einem sinnerfüllten Leben. Sie ruft die hohe Würde des Menschen in Erinnerung, an die wir gerade jetzt wieder denken sollten, wenn wir auf das Fest der Menschwerdung Gottes zugehen. Sie macht Mut, auf das neue Jahr mit Vorfreude und Vertrauen zuzugehen.

PUR: Frau Professor Lukas, übermäßige Angst gilt heute als die neue Volkskrankheit, der Theologe Eugen Biser hat sie geradezu als das „Grundgefühl unserer Zeit“ bezeichnet. Ist es denn grundsätzlich falsch, sich zu ängstigen?

Prof. h.c. Dr. Elisabeth Lukas: Angst ist an und für sich nichts Schlimmes oder Verkehrtes, sie hat biologisch gesehen eine Schutzfunktion. Sie schützt uns vor Leichtsinn, sie verhindert, dass wir riskante Dinge unternehmen. Wenn Sie Angst haben, mit Sandalen ins Hochgebirge zu steigen, dann sollen sie diese gern behalten. Wenn die Angst aber ausufert, verliert sie diese Schutzfunktion, dann wendet sie sich sogar gegen den

Menschen - ähnlich wie bei manchen Medikamenten, die in einer gewissen Dosis hilfreich sind und in einer größeren Dosis giftig werden.

PUR: Es gibt Ängste vor Ereignissen oder Entwicklungen, die an sich nicht unberechtigt sind, auf die wir aber keinen entscheidenden Einfluss haben. Wir fürchten etwa, dass eines unserer Kinder eine falsche Lebensentscheidung trifft, oder dass eine Krebserkrankung ausbricht. Wie steht es hier mit der Schutzfunktion?

Prof. h.c. Dr. Elisabeth Lukas: Hier ist zwar eine gewisse Schutzfunktion gegeben, weil uns diese Angst schon ein wenig auf einen möglichen negativen Ausgang

vorbereitet, aber Angst ist hier doch nicht ganz richtig am Platz. Natürlich ist die Sorge berechtigt, dass etwas Schlechtes passieren kann. Unser Leben hängt ja *immer* an einem seidenen Faden. Wir gehen durch das ganze Leben mit einem Restrisiko, das sich nicht ausschließen lässt. Wenn man nur auf die Straße geht, kann einem der berühmte Ziegelstein auf den Kopf fallen, bei jeder Autofahrt kann etwas geschehen. Dieses Restrisiko sollte aber nicht im Vordergrund unseres Denkens stehen, weil es uns bei unseren Handlungen blockieren, weil es uns lähmen würde. Dieses Bewusstsein, dass unser Leben immer irgendwie, sagen wir „in Gottes Hand“ liegt, endlich und



vergänglich oder von Krankheit bedroht ist, sollte in den Hintergrund treten. Wir sollten uns auf die Dinge konzentrieren, die wir in der Hand haben. Da sollten wir sinnvoll handeln, sorgsam und achtsam, also mit dieser schützenden Angst, die etwa sagt, verschulde dich nicht, du kannst es nicht zurückzahlen, aber unbeeirrt von Ängsten, was alles schief gehen kann, was eben zum allgemeinen Lebensrisiko gehört.

PUR: Welche Folgen hat es, wenn man sein Augenmerk zu sehr auf die Gefahren richtet? Eine Folge kennt ja jeder, der schon einmal Angst hatte, nicht einschlafen zu können und am nächsten Morgen nicht fit genug für anstehende Aufgaben zu sein. Je mehr man sich darum sorgt, desto schlechter kann man einschlafen.

Prof. h.c. Dr. Elisabeth Lukas: Ja, das ist die sich selbst erfüllende Prophezeiung. Wenn man sich Negatives prophezeit, lockt man dieses Negative geradezu an. Bekannt sind ja etwa Prüfungsängste, die so stark sind, dass man wirklich in der Prüfung alles vergessen hat. Oder die Angst hat, sich zu blamieren, in Gesellschaft negativ aufzufallen, zu erröten oder sich irgendwie eine Blöße zu geben. Vor lauter Angst, es könne etwas schief laufen, benimmt man sich wirklich etwas merkwürdig und merkt, dass die Anderen sich darüber wundern. Eine zu große Angst, kann das, wovor man sich fürchtet, auch ein bisschen herbeiholen.

PUR: Unnütze Angst scheint ja wirklich etwas Gefährliches zu sein. In der Bibel

soll es 365 Mal das Wort „Fürchtet euch nicht“ geben, also einen Appell gegen die Angst für jeden Tag des Jahres. Welche weiteren Gefahren, neben der sich selbst erfüllenden Prophezeiung, gehen von zu großen Ängsten aus?

Prof. h.c. Dr. Elisabeth Lukas: Wenn ein Teil meiner Aufmerksamkeit immer auf das gerichtet ist, was passieren kann, bin ich nicht voll präsent, bin ich blockiert in meinen Handlungen. Die zu große Angst ist aber vor allem ein „Vom-Sinn-weg-Verführer“. Sie verführt Menschen, dumme und manchmal auch böse Dinge zu tun. Was sich zum Beispiel manche Frauen von Männern gefallen lassen, wie sie sich unterwerfen oder demütigen lassen, nur aus Angst, sie könnten den Partner verlieren oder nicht mehr geliebt werden, das ist wirklich traurig. Oder es hat im Berufsleben

jemand Angst, sein Kollege wird vom Chef bevorzugt, und aus lauter Angst lässt er sich verleiten, den Kollegen zu verleumden. Vieles, was kriminell in Erscheinung tritt, wird von Angst motiviert. Im Grunde gibt es zwei große Motive für Menschen, zu handeln: Entweder man handelt aus Angst oder man handelt aus Liebe. Die Angst sollte nie Motor unseres Handelns sein, Motor unseres Handelns sollte die Liebe sein.

PUR: Dann wäre der eigentliche Gegensatz zu Angst also nicht der Mut, sondern die Liebe?

Prof. h.c. Dr. Elisabeth Lukas: In gewisser Weise ja, weil die Liebe stark macht, Ängste zu überwinden. Aus Liebe bringt man so manches fertig. Eine meiner Patientinnen hatte jahrelang übergroße Angst vor Spinnen. Wurde sie einer noch



so kleinen Spinne ansichtig, lief sie entsetzt und schreiend davon. Dann hat sie mir erzählt: Einmal hat sie sich nicht so verhalten. Eine Freundin war bei ihr zum Übernachtungsbesuch, wurde krank und bekam hohes Fieber. Sie hat die Freundin ins Bett gelegt, ihr Medikamente gebracht, schließlich ist die Freundin endlich eingeschlafen, meine Patientin hat bei ihr gewacht. Da sieht sie eine Spinne am Fensterbrett. Dieses eine Mal hat sie *nicht* gebrüllt, denn sie wollte nicht, dass die Freundin aufwacht. Dieses eine Mal hat sie die Kraft gefunden, ist zum Fenster gegangen, hat ein Taschentuch genommen, mit Todesverachtung die Spinne aus dem Fenster geworfen und ist ans Bett der Freundin zurückgekehrt. Damals hat die Liebe gesiegt. Sie war stärker als die Angst. Das zeigt: Auch im ängstlichen Menschen ist eine gute Portion Mut, wenn er weiß, *wofür* er den Mut braucht.

Oder: Eine Frau kam mit einer extremen Hundephobie, vor jedem harmlosen Dackel ist sie auf die andere Straßenseite ausgewichen. Sie ging einmal mit ihrer fünfjährigen Tochter einkaufen, sie kommen an einem offenen Gartentor vorbei. Plötzlich springt ein großer Schäferhund heraus in Richtung ihrer Tochter. In diesem Augenblick hat sich die Frau vor die Tochter gestellt und sozusagen an den Hund die Botschaft gerichtet: Beiß mich, nicht mein Kind! Der Hund hat weder sie noch die Tochter überhaupt angeschaut, aber die Frau hat den Mut aufgebracht – alle Achtung! Auch der Angstkranke hat die Kraft, die Angst zu überwinden – wenn die Liebe siegt.

PUR: Viele würden zuerst an einen anderen Weg denken, Ängste zu überwinden. Muss man da nicht zum Psychotherapeuten gehen, um die Ursache einer Angst herauszufinden, die vielleicht weit zurück in der Kindheit liegt? Dann erfährt man vielleicht, dass einem im Alter von zwei Jahren eine Spinne übers Gesicht gekrabbel ist ...

Prof. h.c. Dr. Elisabeth Lukas: Zum Glück ist die Wissenschaft heute weiter und es gibt einen breiten Konsens, dass davon nicht viel zu halten ist. Diese ganze Ursachenforschung hat dazu geführt, dass man heute weiß, dass alle Ursachen miteinander sehr vernetzt sind. Kaum eine psychische Störung ist aus einer Ursache allein zu erklären.

PUR: Hat die Kindheit nicht den überlegenden Einfluss, den man ihr heute zuschreibt?

Prof. h.c. Dr. Elisabeth Lukas: Es gibt sicher förderliche und weniger förderliche Bedingungen des Aufwachsens. Es gibt Risikofaktoren und beschützende Faktoren. In all diese Milieubedingungen mischt sich aber auch eine Veranlagungskomponente. Durch die Genforschung weiß man, dass Menschen schon als Kleinkinder Dispositionen mitbringen, zum Beispiel ängstlicher oder weniger ängstlich sind. Dieselben Einflüsse können bei verschiedenen Menschen ganz unterschiedliche Ergebnisse zeigen.

Zu den Einflüssen der Veranlagung und Erziehung, die keineswegs nur in der Familie geschieht, sondern auch durch Gleichaltrige, Medien und Anderes, mischt sich noch die Selbstgestaltung der Person. Der Mensch gestaltet seine Welt immer ein Stück mit. Er ist nie einfach das Produkt von Erbe und Umwelt. Der Mensch hat ein Selbstgestaltungs-Potenzial, er trifft eigene Entscheidungen und entwickelt seine Persönlichkeit auf seine eigene Weise. Daher sind die Ursachen für gesunde wie für ungesunde Entwicklungen sehr vernetzt.

PUR: Sie haben in ihrer langen psychotherapeutischen Praxis viele Kindheitsgeschichten gehört. Wie zuverlässig sind sie?

Prof. h.c. Dr. Elisabeth Lukas: Viel weniger, als man glaubt, Rückschaufehler spielen eine große Rolle. Wenn Patienten einem Therapeuten über ihre Vergangenheit „berichten“, dann sind das subjektiv eingefärbte Berichte, die gewisse Details aus der langen Vorgeschichte herausgreifen. Diese Details bekommen ein bestimmtes Gewicht. Zum Teil werden sie nicht mehr so objektiv gesehen, weil inzwischen neue Einflüsse da waren, die sich in das Gedächtnis einspeichern. Das menschliche Gedächtnis ist nicht wie ein fotografischer Film, der alles so speichert, wie es war. Das Gedächtnis wird immer wieder durch aktuelle Einflüsse überschrieben.

Man hat zum Beispiel Versuchspersonen eingeladen und gefragt: An was erinnern Sie sich noch bei ihrer Großmutter? Dann hat die Versuchsperson vielleicht gesagt: Meine Oma ist immer mit mir in den Park gegangen, da hat sie mir Märchen erzählt. Jetzt hat der Versuchsleiter eine

falsche Information implantiert: „Wissen sie auch, dass ihre Großmutter immer ein rotkariertes Kopftuch getragen hat? Die Person hat dann nachgedacht und gesagt: Nein, an ein rotkariertes Kopftuch kann ich mich eigentlich nicht erinnern! Dann wurde nach drei Wochen diese Versuchsperson noch einmal eingeladen, unter dem Vorwand, die Aufnahme sei danebengegangen und müsse wiederholt werden. Dann „erinnerte“ sich die Versuchsperson auf einmal an das rotkarierte Kopftuch.

PUR: Und wenn sich doch einmal eine Ursache zuverlässig aus der Lebensgeschichte ermitteln ließe?

Prof. h.c. Dr. Elisabeth Lukas: Selbst wenn wir eine sogenannte Ursache einer späteren Angststörung herausfinden – was würde es helfen? Wenn wir wüssten, mit vier Jahren hat jemand einen Wechsel in der Bezugsperson gehabt und der ist verantwortlich, dass er jetzt mit 24 Jahren eine Angststörung hat, können wir ihm eine neue Kindheit geben? Er muss mit der Kindheit auskommen, die er hatte. Es ist besser, er versöhnt sich mit der Kindheit, sieht, dass sie, wie meistens, durchwachsen war. Immer gibt es gute und schlechte Faktoren. Es ist besser, sich mit der Kindheit zu versöhnen und in der Gegenwart das Problem zu lösen, das man hat.

PUR: Hinter diesen Hinweisen auf die Kindheit und auf traumatische Ereignisse steckt ja auch ein bestimmtes Menschenbild. Viele glauben, dass wir sehr stark determiniert sind von dem, was uns früher passiert ist. Sollten wir uns wieder mehr auf die menschliche Freiheit besinnen?

Prof. h.c. Dr. Elisabeth Lukas: Der Mensch bleibt letztlich ein Geheimnis. Er ist ein vieldimensionales Wesen. Ganz ausleuchten wird man dieses Geheimnis nie und das ist ja auch schön, dass ein letztes Mysterium am Menschen bleibt. Natürlich sind wir körperlich ziemlich abhängig und auch psychisch gibt es Reaktionsmuster, die wir erlernen und die sich im Lauf unseres Lebens herausbilden. Aber wir sind eben nicht nur Körper und Psyche. Wir sind auch geistige Personen, Wesen, die über diese psychosomatische Ebene hinaus in eine höhere Dimension hineinragen, in eine Dimension, in der es um Sinn und Werte geht, in der so etwas wie Liebe angesiedelt ist, eine Dimensi-



on, in der man Stellung nehmen kann zu dem, was man körperlich und psychisch bei sich vorfindet, in der man Humor entwickeln kann.

PUR: Wie wichtig ist Humor bei der Bewältigung von Ängsten?

Prof. h.c. Dr. Elisabeth Lukas: Der Humor ist eine herrliche Kraft gegen die Angst. Es ist heilsam, wenn man über seine Ängste lachen und sich darüber erheben kann auf den Schwingen des Geistes. Frankl hat gesagt: Man muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen!

Wenn etwa jemand so eine Hundephobie hat, wie vorhin erwähnt – mit dem Fluchten bewältigt er ja die Angst nicht, er weicht zwar aus, aber die Angst bleibt am Brennen, irgendwann könnte ein Hund einmal beißen. Mit Humor können wir auch ganz anders damit umgehen, etwa mit einer Gegen-Übertreibung. Wenn so ein kleiner Dackel kommt, kann ich mit ihm sprechen und sagen: „Zeig mal deine Zähnnchen. Hast du überhaupt ordentliche Zähnnchen im Maul? Schau her: Ich habe so knusprige Waden, so etwas bekommst du nicht alle Tage angeboten. Also, wenn du jetzt wirklich Lust hast auf ein spätes Frühstück – bitte sehr, da sind

meine Waden, dann versuch halt mal einen Biss, koste mal davon.“ Wenn man so mit dem Hund spricht, wackelt der ja nicht einmal mit einem Ohrwatschel, wenn er vorbeigeht. Man kann auch danach noch mit ihm reden: „Na, weißt du, nicht einmal einen kleinen Biss hast du zustande gebracht, was bist du für ein Hund? Kein Zähnnchen hast du gezeigt, gar nichts? Dann ist halt nichts mit Frühstück!“ Auf diese Weise kann man viele dieser überflüssigen Ängste entsorgen und sich auf geistigen Flügeln über eine psychische Schwäche erheben.

PUR: Wie soll man mit seinen Gefühlen umgehen? Viele kennen das doch: Man sollte sich zu etwas überwinden, aber man fühlt sich einfach nicht gut. Solche Unlustgefühle können ja auch einen Sinn haben, den ich beachten sollte. Wie merke ich, ob ein Gefühl etwas ist, auf das ich jetzt hören, dem ich nachgeben sollte, oder ob ich dem Gefühl trotzen und das tun soll, was ich mir vorgenommen habe?

Prof. h.c. Dr. Elisabeth Lukas: Ja, das ist eine kluge Frage. Gefühl ist eben nicht gleich Gefühl. Wir haben aber nur ein Wort dafür und differenzieren nicht. Es gibt eine psychische Dimension im Men-

schen, die mehr auf der Triebebene angesiedelt ist, „biologische“ Gefühle, wie Hunger, Durst, Sexualtrieb, Ängste. Aber es gibt auf der personal-geistigen Ebene, in die ein Mensch hineinragt, auch andere Gefühle, gleichsam Wert-Gefühle, Gefühle der Liebe, der Zuneigung zu etwas. Der Unterschied ist wohl, dass die psychischen Gefühle das Überleben des Ichs sichern sollen. Sie wollen Lustgewinn für das Individuum, während die Gefühle auf der geistigen Ebene über das Ich hinausweisen auf ein Du, dessen man sich liebevoll annimmt, auf eine Aufgabe, die man erfüllen möchte, mit ganzem Herzen, voller Gefühl und Engagement. Auch die Liebe zur Musik oder zur Kunst gehört dazu. Das sind Gefühle, die wie Frankl sagen würde, „selbsttranszendent“ sind. Sie reichen in eine nicht-ichhafte Ebene hinein, zu der nur der Mensch Zugang hat. Nur er kann Werte außerhalb seiner selbst wahrzunehmen. Diese Wertefähigkeit ist etwas Kostbares.

PUR: Kostbarer als die „biologischen“ Gefühle?

Prof. h.c. Dr. Elisabeth Lukas: Diese Wertgefühle sind oft sehr feinfühlig, feinfühlicher als der Verstand scharf ist, wie Frankl sagt, während die Gefühle auf der Triebebene den Menschen unter Umständen sehr in die Irre führen können. Zum Beispiel fühlt sich ein alkoholkranker Mensch auf der psychischen Ebene gut, wenn er Wein oder Schnaps getrunken hat, und er fühlt sich elend, wenn er nichts getrunken hat, weil dann die Entzugserscheinungen einsetzen. Aber diesem Gefühl sollte er nicht nachgeben, er sollte ja, wenn möglich, zurückkehren in die Abstinenz. Auch der Angstkranke „fühlt“ sich gut, wenn er ausweichen kann, wenn er nicht in die angstbesetzte Situation hinein muss. Hat er Angst vorm Fliegen, fühlt er sich gut, wenn er nicht einsteigt, und schlecht, wenn er den Flug unternimmt. Aber vielleicht sollte er trotzen und sagen: Ich wage auch einmal einen Flug, wenn es denn wichtig und richtig ist, jemanden zu besuchen, der weiter weg ist.

PUR: Jetzt wird mancher sagen: Schön und gut, aber bei mir funktioniert das nicht. Ich bin zu geschädigt, zu lange den falschen Weg gegangen, ich habe nicht mehr die Kraft, aus meiner Angst herauszukommen. Gibt es denn immer und für

jeden die Möglichkeit, an einen unverletzten Persönlichkeitskern zu appellieren und die „Trotzmacht des Geistes“ zu aktivieren, von der die Logotherapie spricht?

Prof. h.c. Dr. Elisabeth Lukas: Ja, daran glaube ich ganz fest! Sonst müssten wir so manchen Patienten aufgeben. Das dürfen wir nicht. Die Haltung des Therapeuten überträgt sich auf feinen Kanälen auf den Patienten. Wenn ich vor jemandem sitzen und denken würde: Der schafft es nicht mehr, aus dem wird sowieso nichts mehr, dann ginge eine Jalousie herunter und ich würde ihm nicht mehr helfen können. Der Patient würde es irgendwie merken und sich selbst aufgeben. Aber es ist auch nicht so! Es gibt wirklich einen heilen Personenkern in jedem Menschen, davon bin ich zutiefst überzeugt, einen Kern, der nicht beschädigbar ist und ohne Kratzer. Beschädigbar sind wir im körperlichen und psychischen Bereich durchaus, aber etwas Geistiges kann eigentlich gar nicht krank werden, es existiert jenseits von Gesundheit und Krankheit. Biblisch würde man sagen: Dem Menschen ist der Geist eingehaucht worden. Das ist eigentlich ein schönes Bild. Wir können immer wieder darauf bauen, dass diese geistigen Potenziale im Menschen da sind und sich auch entfachen lassen.

PUR: Aber wie?

Prof. h.c. Dr. Elisabeth Lukas: Am besten lassen sie sich entfachen, wenn ein Mensch einen Sinn sieht, wofür es wichtig ist, dass er sich nochmal aufrafft, dass er sich eine Chance gibt, dass er sich nochmal überwindet, dass er versucht, alle Kräfte, die er hat, nochmal zu mobilisieren und etwas in sich zu verändern. Die Ansicht, ich bin festgelegt, ich kann gar nicht anders, ist ein anthropologischer Irrtum. Wir können darüber sprechen und können jedem Menschen zeigen, dass er in seinem bisherigen Leben nie nur Opfer seiner Umstände war. Immer ist der Mensch Mitgestalter seiner Umstände und hat auch immer schon ein Stück mitgestaltet. Wenn man auf ein Leben zurückschaut, findet man auch die Momente, in denen ein Mensch über sich hinausgewachsen ist, wo er etwas ganz Unerwartetes getan hat, wo er seinem Leben eine Wende gegeben hat. Man kann daran anknüpfen und sagen: Das schaffen Sie noch einmal! Wofür

lohnt es sich, dass sie sich selbst überwinden und einen Neuanfang versuchen?

PUR: Lässt sich so ein „Wofür“ immer finden?

Prof. h.c. Dr. Elisabeth Lukas: Um jeden Menschen herum gibt es Werte, für die es sich lohnt, dass er sich nochmal aufrafft und sich eine Chance gibt, weil etwas Wichtiges auf ihn wartet. Etwas wartet auf jeden von uns, solange wir am Leben sind.

PUR: Wenn ein Patient aber dieses Etwas im Moment nicht sehen kann, weil er „wertblind“ geworden ist, und er ihnen sagt: Ich bin eigentlich für nichts gut. Was sagen Sie ihm?

Prof. h.c. Dr. Elisabeth Lukas: Das habe ich oft genug erlebt. Dann muss er sich aufheben, bis zu dem Moment, wo er wieder so etwas entdeckt. Und schon das Sichaufheben hat einen Sinn. Wenn ein Mensch etwa siebzehn Jahre alt ist und sagt: „Ich sehe nicht, wofür ich gut sein soll“, kann ich als Fremde es ihm auch nicht sagen. Er muss es selbst entdecken. Aber ich kann ihm sagen: Bist du sicher, dass du mit achtzehn, mit zwanzig Jahren auch nichts sehen wirst? Etwas Wichtiges, das auf dich wartet, wofür es gut ist, dass du da bist? Das kann er mir nicht garantieren. Dann sage ich ihm: Du musst dich am Leben erhalten, musst dich fit erhalten, musst dich aufrecht erhalten, bis dieser Moment kommt, wo dir aufgeht, wofür es wichtig ist, dass du da bist.

PUR: Warum sind Angststörungen gerade heute so weit verbreitet?

Prof. h.c. Dr. Elisabeth Lukas: Das ist schon erstaunlich, denn eigentlich geht es ja uns sehr gut, verglichen mit anderen Völkern und Ländern. Wir sind doch gut abgesichert, medizinisch, sozial und finanziell. Ich glaube, es gibt einen Verlust an Urvertrauen. Traditionen und Instinkte haben an Orientierungskraft verloren, andererseits gibt es schwer durchschaubare globale Entwicklungen, das hat zu einer Verunsicherung geführt.

PUR: Bismarck hat einmal gesagt: „Wir Deutsche fürchten Gott, aber sonst nichts auf der Welt.“ Fürchten wir heute Gott nicht mehr, aber sonst alles?

Prof. h.c. Dr. Elisabeth Lukas: Das ist ein schönes Wort. Es gibt im Amerika-

nischen eine Sentenz: „Fear knocked at the door. Faith opened the door and no one was there“, zu Deutsch: „Die Angst klopfte an die Tür, der Glaube, das Vertrauen öffnete, und niemand stand da.“ Wenn Sie nach dem Gegenteil von Angst gefragt haben – vielleicht ist sogar der Glaube das Gegenteil von Angst, der Glaube oder das Urvertrauen.

PUR: Es steht ja auch in der Bibel: „Die aber, die dem Herrn vertrauen, schöpfen neue Kraft, / sie bekommen Flügel wie Adler“ (Jes 40,31). Aber, wer nicht glauben kann, kann auch er vertrauen? Und wenn ja, worauf?

Prof. h.c. Dr. Elisabeth Lukas: Vertrauen oder Hoffnung läuft ja nicht immer darauf hinaus, dass immer alles gutgehen wird. Vertrauen in seiner eigentlichen Tiefendimension heißt: Was immer auch kommen mag, es wird letztlich einen guten Ausgang haben. Das zu glauben ist ein metaphysischer Akt. Um diesen Glauben muss man ringen, gerade in einer Welt wie heute. In unserm Leben erfahren wir nicht in jedem Fall, wozu Leidvolles letztlich notwendig war. Wir können nur ein Vorschussvertrauen geben, dass es im Letzten, so wie es von oben gefügt ist, schon richtig sein wird, dass es einen letzten guten Ausgang von allem geben wird.

PUR: Was machen die, die das nicht glauben?

Prof. h.c. Dr. Elisabeth Lukas: Sie müssen etwas anderes glauben, glauben muss man immer etwas. Wenn man nicht an einen letzten guten Sinn des Ganzen glaubt, dann muss man glauben, dass die Erde einmal erkalten, die Menschheit aussterben wird, dass die Sonne ihre Strahlkraft verlieren, das Weltall kollabieren, dass alles zu Nichts zerfallen wird, ganz egal, was wir hier tun, ob wir lieben, ob wir morden, ob wir Freude oder Leid haben – am Ende bleibt nichts. Frankl hat einmal gesagt: Es gibt zwei Waagschalen. Alles hat einen letzten guten Sinn oder alles ist ein großer Unsinn. Die Waagschalen sind gleich, vom Verstand her lässt es sich nicht entscheiden, aber der Mensch nimmt sein Ja und legt es auf eine Waagschale. Und die wiegt dann schwerer. Ich kann Ihnen nur als Therapeutin sagen: Mit der Sichtweise, dass

alles am Ende zu Nichts wird und alles egal ist, lebt man nicht gut und stirbt man nicht gut.

PUR: Vielleicht ist die Angst auch deshalb zu einer Zeitkrankheit geworden, weil es reale Ursachen dafür gibt, über den einzelnen Menschen hinaus. Man weiß auch aus Umfragen, dass die Menschen Sorge haben, wie geht es weiter mit der Wirtschaft, mit dem Euro, gehen da vielleicht meine Ersparnisse, meine Lebensversicherung verloren, werde ich im Alter arm sein, wird sich jemand um mich kümmern? Es gibt auch Sorge wegen der vielen Kriege, von denen wir derzeit hören und von den dadurch ausgelösten Flüchtlingsströmen. Wie soll man sich dazu verhalten?

Prof. h.c. Dr. Elisabeth Lukas: Wo

ich keinen Einfluss habe, kann ich auch nichts ändern. Hier müsste das Vertrauen greifen und ich sollte es eben auf mich zukommen lassen. Aber ein bisschen Einfluss hat jeder in seinem kleinen Umkreis. Dort etwas zum Besseren zu formen, da sollten wir das tun. Wenn genug Menschen ein bisschen etwas ins Positive verändern, wäre das eine große positive Welle. Konfuzius sagte: „Es ist besser, ein Licht anzuzünden, als über die Dunkelheit zu fluchen.“ Wenn genug Menschen an ihrem Platz so ein kleines Lichtlein anzünden würden, dann hätten wir vielleicht genug Licht für diese Welt.

PUR: Sie haben ein Buch geschrieben, das sich auch mit Ängsten beschäftigt, mit dem eigenartigen Titel „Rendezvous mit dem Leben“. Warum verwenden

Sie bewusst diesen altmodischen Begriff „Rendezvous“?

Prof. h.c. Dr. Elisabeth Lukas: Weil darin viel mehr mitschwingt als in dem heute gebräuchlichen englischen „Date“. Wie geht man auf ein Rendezvous zu? Mit ein bisschen Vorfreude, mit Neugier, man lässt sich auf etwas Neues ein, man will sich von seiner besten Seite zeigen, man zieht sich hübsch an. Genau so sollte man auch auf das Leben zugehen: Mit Vorfreude, mit Neugierde, Offenheit und Bereitschaft. Man kann das nur machen, wenn man gut versöhnt ist mit der Vergangenheit. Wenn man mit der Vergangenheit nicht versöhnt ist, überträgt man Altlasten auf die neue Begegnung. Wir sollten uns versöhnen mit der Vergangenheit, frei sein in der Gegenwart und mit Vorfreude in die Zukunft gehen.

Prof. h.c. Dr. habil. Elisabeth Lukas, geboren 1942 in Wien, ist die bedeutendste Vertreterin der Logotherapie in der Nachfolge ihres Doktorvaters Professor Viktor Frankl. Als klinische Psychologin und Psychotherapeutin spezialisierte sie sich auf die praktische Anwendung der Logotherapie, die sie methodisch weiterentwickelte. Nach langjähriger leitender Tätigkeit in Erziehungs-, Familien- und Lebensberatungsstellen übernahm sie von 1986–2003 die fachliche Leitung des von ihr und ihrem Ehemann Gerhard Lukas gegründeten *Süddeutschen Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse* in Fürstfeldbruck bei München. Vorträge, Vorlesungen und Lehraufträge an mehr als fünfzig Universitäten und mehr als hundert Bücher in siebzehn Sprachen machten Elisabeth Lukas international bekannt. Im Jahr 2014 verlieh die Universität Moskau der weltweit renommierten Psychologin die Ehrenprofessur.



Elisabeth Lukas live erleben – Domspatz-Soirée in München

Am Freitag, 30. Januar 2015, absolviert Frau Professor Elisabeth Lukas einen ihrer seltenen und deshalb mit besonderer Spannung erwarteten öffentlichen Auftritte. Auf einer „Domspatz-Soirée“ in München spricht sie mit Michael Ragg zum Thema „Rendezvous mit dem Leben“. Eine neue Ausgabe des Buches mit dem gleichnamigen Titel wird auf dieser Veranstaltung offiziell vorgestellt.

Der Abend im Festsaal des CVJM in der Landwehrstraße 13 (zu Fuß fünf Minuten vom Hauptbahnhof oder Stachus) beginnt um 19:30 Uhr. Der Eintritt beträgt 12,50 Euro, Ehepaare 20 Euro, Jugendliche bis 17 Jahre und Ordensfrauen haben freien Eintritt.

Die Veranstaltung ist schon weitgehend ausgebucht. Wer noch teilnehmen möchte, sollte sich baldmöglichst beim Veranstalter, der Agentur „Ragg's Domspatz“, anmelden unter Telefon: 0 83 85 / 9 24 83 37 oder unter www.ragg-domspatz.de.



Eine **Übersicht über die Publikationen** von Elisabeth Lukas sowie Radio- und Fernsehaufnahmen gibt es unter www.elisabeth-lukas-archiv.de.