



V o r w o r t

Das Gedankengebäude der Logotherapie und Existenzanalyse des Wiener Psychiaters und Neurologen Viktor E. Frankl enthält neben einer philosophisch-anthropologischen Fundierung der von ihm begründeten »Dritten Wiener Schule der Psychotherapie« zahlreiche Weisheitsschätze, die es wert sind, im praktischen Alltag umgesetzt zu werden. Es handelt sich dabei um Lebensprinzipien, die Unglück verhindern und Glück erfahrbar machen können. Denn Unglück ist meistens die Folge sinnwidriger Entscheidungen und/oder eine Begleiterscheinung sinnlosen Leides, und Glück ist meistens ein Nebeneffekt sinnvoller Entscheidungen und/oder das Erfülltsein von sinnbezogener Freude. Zwar liegen – von unserem Entscheidungsspielraum abgesehen – weder Leid noch Freude zur Gänze in unserer Hand, doch ist in jedem Fall die »Zutat der Person« mit dabei: *unser persönlicher Beitrag*, von dem abhängt, in welche seelischen Abgründe ein Leid uns hinabzudrücken und in welche himmlische Höhen uns eine Freude emporzujubeln vermag. Von solchen »Zutaten der Person« handelt dieses Buch.

Es will die Leserinnen und Leser mit 52 Denkanstößen Woche für Woche durch das Jahr begleiten. Authentische Geschichten von Kindern und Eltern, Männern und Frauen, sowie kleine Impulse aus der Wissenschaft bilden das Anschauungsmaterial, das, psychologisch kommentiert, Essenzielles verdeutlichen soll. So, wie alle großen Wahrhei-

ten im Grunde sehr schlicht und einfach, aber schwierig zu begreifen und noch schwieriger zu leben sind, so sind auch die Fallbeispiele aus meiner mehr als 30-jährigen Tätigkeit als praktizierende Psychotherapeutin einfach und dennoch vielsagend. Sie erzählen vom Wohl und Wehe des Menschen; von Menschen wie du und ich. Mögen diese Kurzberichte in ihrer Warnungs- oder Vorbildfunktion dem »Wohl« der Leser dienen und ihr »Wehe« verringern – nicht nur im aktuellen Jahr, sondern noch lange darüber hinaus, das wünscht

Elisabeth Lukas



*D*er Mensch,
der nur sich liebt, hasst nichts so sehr,
als mit sich allein zu sein. Deshalb suchen
die Menschen so sehr den Lärm und das
Geräusch der Welt, deshalb ist Gefangen-
schaft eine so schreckliche Strafe, und
deshalb gibt es so wenige Menschen, welche
die Einsamkeit zu ertragen imstande sind.

(Blaise Pascal)

1. Woche

An sich selbst denken?

Ich bin ein »Kriegskind«, und da meine Großeltern mütterlicherseits ausgebombt waren, wohnten sie bei uns in der 2-Zimmer-Wohnung meiner Eltern. Nun gab es in jener Nachkriegszeit hie und da am Nachmittag einen kleinen Dis-

put zwischen meinen Großeltern, der die Familie zu erheitern pflegte. Es war kein Ehestreit, keineswegs, meine Großeltern waren einander bis zu ihrem Tod von Herzen zugetan. Aber gerade dieses Einander-zugetan-Sein bewirkte den Disput. Es ging nämlich darum, dass manchmal vom Frühstückskaffee eine Tasse voll übrig geblieben und zum Aufwärmen für den Nachmittag aufgehoben worden war. Dann ging ein Zwiegespräch los.

Mein Großvater sagte zu meiner Großmutter: »Hier, trink deinen Kaffee, der wird dir gut tun!« Woraufhin meine Großmutter prompt widersprach: »Nein, nein, trink nur, ich bin nicht durstig.« Großvater ließ dies nicht gelten. »Trink du ihn«, beschwor er meine Großmutter, »du brauchst ihn mehr als ich.« »Mir geht es prima«, wies Großmutter ihn erneut zurück, »du würdest mir wirklich einen Gefallen tun, wenn du ihn trinken würdest.« So ging das Spielchen weiter, mitunter so lange, bis der aufgewärmte Kaffee wieder kalt geworden war. Einer drängte dem anderen die übrig gebliebene Tasse Kaffee auf, wohl wissend, dass das bisschen Koffein, sofern überhaupt eines darin enthalten war, dem unterernährten Körper des anderen die Kraft geben würde, sich bis zum Abend aufrecht zu halten.

Das war die Generation meiner Großeltern, die Generation, in deren Kindertagen sich eine Psychologie entwickelt hat nach der Devise: »Du musst auch einmal an dich selbst denken und dir etwas Gutes gönnen!« Recht hat sie gehabt, diese Psychologie von damals, die den Menschen vor seiner eigenen »Aufopferungswut« bewahren wollte.

Wenden wir uns jetzt der Gegenwart zu. Vor einigen Monaten führte ich ein Beratungsgespräch mit den Eltern von zwei Kindern, einem 1-jährigen und einem 3-jährigen Kind. Der Konflikt bestand in der unterschiedlichen Urlaubsplanung beider Elternteile. Die Mutter sagte zum Vater: »Ich habe die Kinder das ganze Jahr über daheim, deshalb will ich wenigstens drei Wochen abschalten. Nimm du die Kinder und lass' mich wegfahren.« »Kommt gar nicht infrage«, antwortete

der Vater, »ich arbeite das ganze Jahr lang für euch, aber wenn ich Urlaub habe, will ich mich ohne Kindergeschrei erholen!«
»An mich denkst du überhaupt nicht«, schrie die Mutter zurück, »wenn du mir die Kinder anhängst, wo bleibt dann meine Erholung?« »Das weiß ich nicht«, zuckte der Vater mit den Achseln, »aber mir hängst du sie jedenfalls nicht an ...«



Die Zeiten haben sich gewandelt, neue Generationen sind herangewachsen, und ohne dass ich behaupten möchte, das soeben erwähnte Elternpaar sei repräsentativ für den modernen Menschen schlechthin, muss doch zugegeben werden, dass »Aufopferungswut« mittlerweile rar geworden ist. Was aber geschieht, wenn die Psychologie weiterhin ihre alten Sprüche klopft? Wenn sie etwa den urlaubshungrigen Eheleuten aus dem obigen Beispiel nichts anderes anbietet als den antiquierten Rat, sie mögen an sich selbst denken und sich etwas Gutes gönnen? – Heute brauchen wir eine andere Handelsmaxime. Die Psychologie hat nicht zuletzt ungesunde Extreme auszugleichen und muss sich daher in Erfüllung dieser Aufgabe stets aufs Neue fragen, *welche* ungesunden Extreme in den Strömungen der Zeit gerade die meisten Turbulenzen verursachen, um sie dann möglichst zu entschärfen.

Es gab eine lange, dunkle Periode in der Menschheitsgeschichte, in der der Einzelne von vielerlei Zwängen geknechtet war und Mühe hatte, »sich selbst zu verwirklichen«, wie wir es heute ausdrücken würden. Als sich diese Periode ihrem Ende zuneigte, begann eine noch viel dunklere heraufzudämmern. Eine, in der die Welt, unsere Lebenswelt, von vielerlei Zwängen geknechtet ist: von Zwängen, die von den herrschenden Kapitalmärkten, von der medialen Informationsüberflutung, von der Überbevölkerung der Erde, vom Machbarkeitsrausch der Technologie und von ideologischen Fanatismen ausgehen. Was jetzt gebraucht wird, ist nicht mehr die Selbstverwirklichung des Einzelnen, sondern *die*

Verantwortlichkeit vieler, das Wissen, Mitverantwortung zu tragen im Weltgeschehen. Nach der Befreiung von der sinnlosen »Aufopferungswut« muss etwas in diesem Ausmaß noch nie Dagewesenes entstehen: die sinnvolle »Opferbereitschaft im Namen aller« – Egoismus ist heute keine vertretbare Alternative mehr.

Von daher gewinnen die Ideen Frankls, der niemals irgendwelchen egoistischen Handlungsmotiven das Wort geredet hat, zunehmend an Gewicht. Er sprach bereits zu Sigmund Freuds Zeiten von einer therapeutischen »Erziehung zur Verantwortung« – als die Beschäftigung mit der menschlichen Psyche noch pure »Nabelschau« war, wenn auch eine »Nabelschau« mittels hochpräziser seelenärztlicher Okulare. Das Verständnis der eigenen Psychodynamik, wie es tiefenpsychologisch angepeilt wird, genügt jedoch nicht, um den Menschen zu einer ihm und seinem Daseinsraum entsprechenden Lebensführung zu befähigen.

Der Mensch, seinem Wesen nach geistige Existenz, fragt nach dem ihm Übergeordneten; der Blick auf den »Nabel« kann beim Ego nicht stehen bleiben, er gleitet suchend weiter, die »Nabelschnur« entlang zum Woher des Lebens, zum Wohin des Lebens und zum Sinn des Lebens. Bei dieser Suche reichen die seelenärztlichen Okulare jedoch nicht aus, wir müssen die weniger präzisen, aber dafür komplexeren philosophischen und theologischen Okulare, die uns zur Verfügung stehen, mit heranziehen, und selbst mit ihrer Hilfe erschauen wir das Übergeordnete nicht – nur seinen Abglanz, der in unser Innerstes fällt. Dieser Abglanz durchstrahlt und durchklingt uns und ruft uns via Gewissen auf, die Leuchtspuren des »Logos« in jeder Stunde zu entdecken und ihrem Rufe zu folgen.

So könnte man in Anspielung an Sigmund Freuds Konzepte sagen, dass auch die Psychotherapie nach Viktor E. Frankl etwas ins Bewusstsein heben möchte, das in manch kritischem Falle einem Menschen nicht oder fast nicht bewusst ist. Doch dreht es sich dabei weder um verdrängte

Schocks, noch um heimliche Wünsche, die ihrem Träger offenbart werden sollen, sondern um die Bewusstmachung der dem Menschen immer wieder dargebotenen Sinnofferte des Lebens und um die Bewusstmachung seiner persönlichen Verantwortung, sie – zum Wohle aller Beteiligten – zu realisieren. Das befähigt ihn, Gutes zu tun, und wer Gutes tut, tut sich selbst das Beste, obwohl er dabei an sich selbst am wenigsten denkt.

Das alles klingt sehr rational, dennoch ist Bewusstmachung kein rein rationaler Akt. So bewusst, dass man es auch beherzigt, wird einem nur, was man über das Verstehen hinaus emotional erspürt und empfindet. Deswegen sind bei jeder Bewusstmachung Verstand und Gefühl gleichermaßen bedeutsam: Die geistige Erhellung muss einhergehen mit seelischen Schwingungen, die den Wechsel vom Dunklen und Ungeschauten zum Hellen und Einsichtigen mit vollziehen. Das zu erkennende Sinnofferte der Stunde soll den Menschen anrühren und berühren, damit er zügig zu dessen Umsetzung schreitet. So kommt es in der Psychotherapie nicht bloß auf rationale Abwägungen, sondern auch auf die Weckung und Aktivierung von Gefühlen an.

Allerdings müssen wir, was diese Weckung und Aktivierung von Gefühlen betrifft, Acht geben, dass wir nicht den heute verbreiteten »Gefühlsexhibitionismus« der westlichen Psychokultur unterstützen. Im Gegensatz zur asiatisch-östlichen Kultur, in der Gefühlsäußerungen eher verpönt sind und es als eine hohe Tugend gilt, seine Gefühle schützend zu verbergen, ist es bei uns Mode geworden, sich und seine Gefühle öffentlich zur Schau zu stellen. Die Selbstdarstellung hat Hochkonjunktur, was auf jene psychologisch forcierte »Nabelschau« zurückgeht, von der die Rede war. Denn es ist doch klar, dass jemand, der nur auf Selbstverwirklichung und Selbsterfahrung ausgerichtet ist, bald nichts außer seinem eigenen »Nabel« mehr sieht und daher leicht in Gefahr gerät, diesen für das Höchste und Vorzeigenswürdigste zu halten. Aber nicht nur dies. Die Gefühle, die bei einer solchen

Selbstbeobachtung und Selbstbespiegelung in psychotherapeutischen Etablissements zum Vorschein kommen, sind mehrheitlich vom Weltbezug abgekoppelt. Allzu häufig sind es kleinliche Ängste, narzisstische Sehnsüchte, hochstilisierte Frustrationen und wehleidige Selbstbemitleidungen, die zu einem endlosen Klagefluss über des Lebens Beschwerden gerinnen. In einen solchen Fluss ist das Kraftwerk »Verantwortung« nicht einzubauen, seinen Fluten ist kein Energiepotenzial abzugewinnen. Die Welt ist nicht zu retten durch Menschen, die ihre eigenen psychischen Zustände zum Mittelpunkt ihres Lebens machen und die extrapsychische Wirklichkeit um sich herum vergessen. Es muss uns heute um mehr gehen, als um die Überwindung eines innerseelischen Unbehagens, und wir haben heute mehr zu erobern als nur unser seelisches Gleichgewicht, nämlich *eine menschenwürdige Zukunft für uns und unsere Kinder!* Da lohnt es sich schon, den Blick vom eigenen »Nabel« zu lösen und Gefühle in etwas zu investieren, das über das Ich hinausreicht, Gefühle, die Energien freisetzen könnten zur geistigen Erneuerung unseres Geschlechts.

*E*ine Wahrheit
kann erst wirken, wenn der
Empfänger für sie reif ist.

(Christian Morgenstern)

2. Woche

Lernen! Lernen!

Eine allein stehende, nicht berufstätige Mutter, die von der Witwen- und Waisenrente lebte, kam zu mir wegen ihres achteinhalbjährigen Sohnes Johannes (Name geändert). Das Kind hatte erhebliche Schulschwierigkeiten. Es war aus der ersten Klasse Grundschule wegen fehlender Schulreife wieder ausgeschult worden, hatte die erste Klasse ein Jahr später durchlaufen und besuchte mittlerweile die 2. Klasse. Sein EEG (Ableitung der Hirnstrompotenziale) war leicht auffällig. Ich untersuchte das Kind psychologisch und fand Begabungswerte zwischen Normalschul- und Sonderschulniveau. Es lagen Rückstände in den Bereichen Sprachentwicklung, visuelle Merkfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit vor.

Die Mutter versuchte mit allen Mitteln, bessere Schulleistungen des Kindes zu erzwingen. Sie übte mit ihm täglich den ganzen Nachmittag und oft noch abends, obwohl das Kind sich weigerte, Wutanfälle hatte, Aufgaben unterschlug und in jeder Form der Überforderungs- und Drucksituation zu entkommen trachtete. Das Thema »Schule« war ihm zum Albtraum geworden. Nach Ansicht seiner Lehrerin sollte eine Umschulung in eine Sonderschule für Lernbehinderte erwogen werden.

Die Mutter erschien voller Widerspruchsgeist bei mir. Sie war bereits allergisch gegen den oft gehörten Rat, dem Kind mehr Freiheit zu gewähren. Der folgende Dialog stammt von einer Tonbandaufnahme unseres Gesprächs.

Mutter: Sie können doch nicht behaupten, dass ich es nicht gut mit meinem Johannes meine. Einmal wird er schon begreifen, dass er lernen muss, dass es nur zu seinem Besten ist. Was soll denn aus ihm werden, wenn er in die Sonderschule muss? Können Sie mir das sagen? Wo kriegt er dann eine Lehrstelle? Wer nimmt heute noch Sonderschüler auf? Und was er dort für Klassenkameraden hätte – da lernt er nichts Brauchbares!

Ich: Ich verstehe Sie sehr gut. Dass Sie sich um Johannes sorgen, zeigt nur, dass Sie eine liebende Mutter sind, so, wie eine Mutter sein soll.

Mutter: Ich kann doch nicht zuschauen, wie er mehr und mehr versagt. Er muss lernen! Er muss lernen!

Ich: Sie denken dabei an das Glück Ihres Kindes?

Mutter: Ja natürlich, nur an sein Glück, an nichts sonst!

Ich: (nach einer Pause) Sagen Sie, können Sie sich noch an Ihre eigene Kindheit erinnern? Wie war das denn bei Ihnen? Haben Sie leicht gelernt?

Mutter: Nun, eigentlich auch nicht. Besonders mit der Rechtschreibung habe ich gekämpft, aber ich musste sie auch erlernen. Die vielen Diktate ... mir läuft es heute noch kalt über den Rücken ...

Ich: Mussten Sie in der Schule so viele Diktate schreiben?

Mutter: Nein, aber meine Mutter war sehr streng. Sie war gleich mit dem Kochlöffel bei der Hand, da hieß es immer: Hinsetzen und üben! Es war damals nicht wie bei den Kindern heute, die andauernd vor dem Fernseher sitzen. Das gab es noch nicht.

Ich: Ihre Mutter war streng mit Ihnen. Hat sie denn auch Ihre Freizeit eingeschränkt?

Mutter: Eingeschränkt? Ich wusste gar nicht, was das ist! Meine Mutter war eine ehrgeizige Frau, die wollte aus mir eine Krankenschwester oder eine Beamtin machen, die hatte immer Pläne mit mir. Na ja, ich bin bloß Hausfrau und Mutter geworden. Sie hat es schon gut gemeint, meine Mutter, sie war nur sehr autoritär, hat alles besser gewusst, hat alles vorgeschrieben, da durfte man nicht aufmucken. Wenn ich von der Schule heimkam, hat sie sich auf mich gestürzt, und dann hat es Diktate und Aufgaben nur so gehagelt.

Ich: (naiv) Das war gewiss recht schön für Sie?

Mutter: (überrascht) Schön? Wieso? Nein, überhaupt nicht. Wieso?

Ich: Ich dachte nur, weil Sie es so ähnlich bei Ihrem Sohn machen, und da Sie doch möchten, dass er eine schöne Kindheit hat ...

Mutter: (stutzt) Sie meinen, ich mach' es wie meine Mutter? Aber es muss ja etwas aus ihm werden! Er ist schließlich ein Junge!

Ich: Sagen Sie, wann war die schönste Zeit Ihres Lebens?

Mutter: (nachdenklich) Wenn ich es recht bedenke, war es die Zeit, als ich jung verheiratet war. Das Kind war noch nicht da, von den Eltern war ich fortgezogen, mein Mann hat mir keine Vorschriften gemacht, hat mir den ganzen Haushalt überlassen. Ich hab' zwar nicht viel Können mitgebracht, aber ich durfte langsam meine Erfahrungen sammeln, und wenn etwas schiefging, beim Kochen zum Beispiel, habe ich es eben nochmal probiert. Niemand hat mir auf die Finger gesehen. In dieser Zeit, glaube ich, habe ich mich erst so richtig zu einer erwachsenen Frau entwickelt. Ja, das war meine schönste Zeit.

Ich: Dann wird Ihr Sohn also noch ein paar Jahre warten müssen, bis seine schönste Zeit beginnt, nicht wahr?

Mutter: Der Johannes! Sie glauben, er fühlt sich so wie ich als Kind?

Ich: Ich weiß es nicht. Sie kennen ihn besser als ich. Vielleicht fühlt er ganz anders als Sie. Vielleicht macht er all das, was ihm vorgeschrieben wird, sehr gerne und möchte gar keine selbstständigen Erfahrungen sammeln, so wie Sie als junge Frau ...

Mutter: Nein, nein, es stimmt schon, der Junge ist genau wie ich! Er leidet bestimmt auch darunter – (erschrocken) glauben Sie denn, ich bin, wie meine Mutter war?

Ich: Wie könnte das sein? Sie sagen doch, Sie wollen nur das Glück Ihres Kindes, während ich aus Ihrem Bericht heraushöre, dass Ihre Mutter Sie nicht gerade glücklich gemacht hat.

Mutter: Ja, ich will das Glück meines Kindes, aber ob das Kind das auch empfindet? Vielleicht mache ich es unglücklich und will doch eigentlich nur sein Bestes? Sie haben mich ganz ver-

wirrt. Kann es sein, dass mein Johannes die ganze Zeit unglücklich ist? Dass er erst aufatmen wird, wenn er von mir fortgezogen sein wird? Oh Gott! (schluchzt)

Ich: Es passiert vielen jungen Frauen, dass sie die Fehler ihrer eigenen Eltern begehen, obwohl sie selbst unter diesen Fehlern gelitten haben. Das kommt daher, weil ihnen nie jemand Hilfe bei der Erziehung angeboten hat. Deshalb orientieren sie sich am einzigen Beispiel, das sie je erlebt haben, am Vorbild ihrer Eltern. Es ist aber schade, wenn sich die Erziehungsfehler von Generation zu Generation wiederholen: Wenn Sie zum Beispiel Ihren Sohn so unter Druck setzen, dass er am Ende gar nichts mehr selbst machen will und kann, und wenn er wiederum später seine eigenen Kinder so unter Druck setzen wird, weil er es nicht anders kennt, dass auch sie versagen werden. Das ist wirklich schade. Jemand muss diese Unglückskette unterbrechen, und ich glaube, dass Sie das könnten! Ich traue es Ihnen zu! Mit ein wenig pädagogischer Anleitung und mit der großen Liebe, die Sie für Ihren Sohn empfinden, könnten Sie eine erstklassige Mutter sein, sodass Ihr Johannes als Erwachsener einmal sagen wird: »Meine schönste Zeit war meine Kindheit. Ich hatte zwar keinen Vater mehr, aber meine Mutter war eine verständnisvolle und gütige Frau. Sie war meine beste Kameradin!«

Mutter: Das möchte ich! Das möchte ich! Helfen Sie mir bitte! Ich will alles tun, was Sie mir raten ...

Ich habe mit der Mutter ein gezieltes Förderprogramm erstellt, in dem es auch den nötigen Freizeit- und Spielraum für das Kind gab. Auch habe ich ihr die Bewältigung der täglichen Schulaufgabensituation im Detail erklärt. In relativ kurzer Zeit besserte sich die Konzentrationsfähigkeit des Kindes und aus dem notorischen Verweigerer wurde ein munteres Kerlchen. Die Umschulung in eine Sonderschule ließ sich zwar nicht verhindern, aber sie erfolgte mit der Option einer baldigen Rückführung des Kindes in die Normalschule. Die Mutter meisterte all dies mit Bravour.



Liebende Eltern sind geradezu eine Bastion jener wichtigen Personengruppe, die imstande ist, über ihren eigenen Nabel hinauszuschauen und Mitverantwortung für andere zu übernehmen. Allerdings sind die Gefühle der Eltern für ihre Kinder oft mit Sorgen belastet und das mittlerweile nicht ganz ohne Berechtigung. Es sieht nicht einmal in unserer Wohlstandsgesellschaft danach aus, dass rosige Zeiten am Horizont heraufziehen werden. Die Zeichen stehen eher auf Sturm – globalen Ausmaßes. Umso drängender stellt sich die Frage nach der optimalen Mitgift an die junge Generation. Was wird sie zum Überleben benötigen? Wissen? Wissen ist nie verkehrt, aber vermutlich werden die Computer und Roboter die Menschen der Zukunft an Informations-speicherkapazität derart übertrumpfen, dass man sich schlichtweg auf sie verlassen wird (müssen). Was wird sonst noch benötigt werden? Ich möchte anhand von drei Überlebensressourcen eine Prognose wagen. Die Menschen des 21. Jahrhunderts werden in erster Linie *seelische Stabilität*, *Friedensfähigkeit* und *Bescheidenheit* benötigen. Seelische Stabilität, um rasche und bedrohliche Veränderungen unbeschadet auszuhalten; Friedensfähigkeit, um einander trotz Fremdheit und Andersartigkeit auf engstem Raum auszuhalten; und Bescheidenheit, um den erforderlichen Verzicht auf zahlreiche unethische Verlockungen auszuhalten. Generell wird »Aushalten« angesagt sein.

Eine glückliche Kindheit stärkt diese drei Überlebensressourcen. Das sollten Eltern bedenken, die ihr Hauptaugenmerk den schulischen Leistungen ihrer Kinder widmen. Die Korrelation zwischen glänzenden Schulabschlüssen und gelingendem Lebensvollzug ist unheimlich niedrig. Oder anders ausgedrückt: Gute Zeugnisse garantieren absolut keine Zufriedenheit mit sich und der Welt.