



„Es gibt für jeden sinnvolle Wege“, sagt Dozentin Heidi Schönfeld in der Akademie im Elisabeth-Lukas-Archiv.

Der Sinn des heutigen Tages

LOGOTHERAPIE Einblick in eine Therapieform, die sich mit der Triebfeder des Lebens befasst: Warum und wofür bin ich da?

VON JUTTA BEHR-GROH

Es geht um nichts Geringeres als um den Sinn des Lebens. Es geht um Logotherapie – das Wort setzt sich aus dem griechischen „lógos“ für „Sinn“ und „therapeúein“ für „pflegen, sorgen“ zusammen. Die Bambergerin Dr. Heidi Schönfeld ist Heilpraktikerin für Psychotherapie sowie Logotherapeutin – und nun auch Autorin.

Frau Schönfeld, Sie haben ein Buch über „Sinnzentrierte Psychotherapie“ geschrieben, Untertitel „Die Logotherapie von Viktor E. Frankl in Theorie und Praxis“. Worum besteht der Sinn des Lebens? **Heidi Schönfeld:** Den Sinn des Lebens können wir eigentlich nur vom Ende des Lebens her erfassen. Erst dann können wir sagen, mein Leben als Ganzes hatte den Sinn so oder so. Wenn wir jetzt mitten im Leben sind – da hatte Viktor Frankl die gute Idee – können wir immer nur über den Sinn des Augenblicks reden: Was ist jetzt in dem Moment sinnvoll zu tun? Was ist jetzt das Soll, das über meinem Leben steht, das jetzt von mir gelebt werden soll? Das ist der Sinn des Augenblicks.

Das heißt, der Sinn des Lebens kann sich verändern und er sieht für jeden Einzelnen anders aus?

Unbedingt, in jeder Situation ist der Sinn sogar ein anderer. Der Sinn des Lebens kann nicht per Rezept verschrieben werden, er kann nicht verordnet werden. Auch ich kann nicht einem anderen Menschen sagen, das ist jetzt Dein Sinn, das musst Du machen. Sondern: Sinn, sagt Frankl, kann nicht erfinden, sondern nur ge-funden werden. Das heißt, jedes Menschenleben und zwar, egal in welcher Situati-

on, und egal in welchem Leid, ist unbedingt sinnvoll.

Das klingt doch sehr theoretisch und abstrakt...

... dafür hat Frankl gezeugt, durch seine drei Jahre in vier verschiedenen Konzentrationslagern – wenn er sagt, nirgendwo verliert das Leben seinen Sinn. Wenn jetzt ein Mensch kommt, beispielsweise mit großen Verlusten, oder großem Leid oder psychischer Krankheit, dann stehe ich dafür ein, dass es einen Sinn gibt in diesem Menschenleben. Die Logotherapie ist gewissermaßen eine Sehhilfe oder eine Sinnfindungshilfe, damit dieser Mensch seinen ureigensten Sinn für sich selber in dieser Situation findet.

Wie gehen Sie vor, wenn jemand in Ihrer Praxis Hilfe sucht?

Ich verstehe mich als Begleiterin. Ich höre mir an, was konkret mit diesem Menschen los ist. Und dann versuche ich, mich mit ihm gemeinsam auf den Weg zu machen, fürs gelingende Leben, für die Sinnfindung, für das Lösen der Probleme. Was ich aber nie mache ist, dem anderen vorzusagen, was er tun muss. Aber es gibt für jeden und es gibt immer sinnvolle Wege.

In Ihrem Buch schildern Sie aus Ihrer eigenen Praxis Beispiele von erstaunlicher Bandbreite: vom Kind, das unter dem Geschwisterstod leidet, von einer Frau, die nicht schlafen kann, von einer Ordensfrau, die von Ängsten geplagt ist. Kaum zu glauben, dass die Logotherapie ihnen allen helfen kann?

Ja, deshalb bin ich so begeisterte Logotherapeutin. Die Logotherapie wurde von Frankl ab den 30er Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelt. Man könnte jetzt sagen, uralter Käse wirkt nicht mehr. Aber ich wollte mit diesem Buch beweisen, dass dieser ‚alte Frankl‘ hochaktuell für unsere Gegenwart ist. Also wenn ich mich umschaue: Die Sinnfrage bricht doch allerorten auf! Wo die Sinnfrage nicht beantwortet wird, kommt es zu Kriminalität, kommt es zu Suchtproblematiken, kommt es zu Aggressivität, kommt es zu allen möglichen menschlichen Dramen. Oder anders herum gesagt: Ein Mensch, der weiß, das ist der Sinn am

heutigen Tag, dafür bin ich heute aufgestanden, darum ist es gut, dass es mich gibt – der wird diese Probleme nicht haben.

Verstehe ich Ihr Buch und die Logotherapie richtig, wonach der Sinn des Lebens auch aus scheinbaren Banalitäten bestehen kann?

Was Menschen finden können, um ihrem Leben einen Sinn zu geben, ist so unendlich wie die Menschen. Das kann ein Ehrenamt sein, oder der Beruf, das kann ein Hobby sein oder tapferes Aushalten von Leid, das kann der fröhliche Besuch bei Freunden sein. Logotherapie ist immer individuell und dieser Sinn ist auch unvergleichlich einzigartig bei jedem Menschen. Deshalb sind auch die Sinnfindungsmöglichkeiten einzigartig. Aber für jeden sind sie da! Und keiner ist banal oder gering!

Sie haben Ihr Buch gemeinsam mit Elisabeth Lukas geschrieben, einer Schülerin Frankls. Und Sie haben in Bamberg das Elisabeth-Lukas-Archiv gegründet. Was hat es damit auf sich?

Das Elisabeth-Lukas-Archiv existiert online. Bamberg kommt ins Spiel, weil ich hier lebe. Ziel des Archivs ist es, das umfangreiche Werk von Elisabeth Lukas zu dokumentieren und ihre in viele Sprachen übersetzten Bücher öffentlich zugänglich machen. Erst Lukas hat die von Frankl sehr wissenschaftlich formulierte Logotherapie so strukturiert, dass sie lehrbar ist. Ich vergleiche Frankls Schriften gern mit einem Sirup. Wenn ich durstig bin, nützt mir der Sirup gar nichts. Zum Durstlöcher wird er erst in Verbindung mit Wasser. Lukas hat das geniale Konzentrat von Frankl an Hand von vielen Praxisbeispielen leichter verstehbar gemacht.

Es gibt auch eine dem Archiv angegliederte Akademie.

Richtig. Dort lehre ich Frankls originäre Logotherapie ganz nah an dem von Lukas

entwickelten Konzept. Ein berufs begleitender Kurs geht über fünf Semester, das vierte hat soeben im September begonnen.

Wie viele Teilnehmer haben Sie und wer kommt zu Ihnen?

Im Kurs sind 25 Frauen und Männer aus dem ganzen Bundesgebiet: Studentinnen, zwei Männer aus der Wirtschaft, Psychotherapeuten, Psychologen, Coaches, eine Ombudsperson, Juristen, eine Künstlerin, zwei Lehrerinnen im Ruhestand, eine Ärztin. Also gemischt aus allen Berufen, aber alle haben mit Menschen zu tun. Das Archiv und die Akademie sind Non-Profit-Initiativen. Ich leite beides, damit Frankls großartige Logotherapie einer breiteren Öffentlichkeit bekannter wird.

Ich könnte mir vorstellen, dass die Logotherapie öfters mit der Logopädie, also der Sprachheilkunde, verwechselt wird. Ist dem so?

Ständig! Zu 99 Prozent! Das griechische Wort logos kann man mit Sprache oder Sinn übersetzen. Um Verwechslun-

gen vorzubeugen, habe ich auf meinem Praxisschild in Bamberg bewusst nicht Logotherapie stehen, sondern sinnzentrierte Psychotherapie. Ich hoffe aber, dass dieses Interview dazu beiträgt, die Logotherapie bekannter zu machen (lacht)...

Info: Die ausführliche Version des Interviews gibt es im Internet www.infranken.de. Weitere Infos zum Thema: www.elisabeth-lukas-archiv.de

Zu den Personen

Prof. Dr. Viktor E. Frankl war Psychiater, Neurologe und Philosoph (1905 - 1997) und Begründer der Logotherapie. Sie stützt sich hauptsächlich auf Sinn- und Wertorientierung, die menschliches Leben auf jeweils sehr persönliche und individuelle Weise kennzeichnen – fernab von therapeutischen Dogmen und starren Lösungsansätzen. Die Logotherapie und Existenzanalyse wird auch als die „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ bezeichnet – neben der Psychoanalyse Sigmund Freuds und der Individualpsychologie Alfred Adlers.

Prof. Dr. Elisabeth Lukas ist Schüle-

rin Frankls, klinische Psychologin, Supervisorin und approbierte Psychotherapeutin mit 30-jähriger Berufserfahrung. Sie war Dozentin an mehr als 50 Universitäten. Ihre Fachbücher wurden in 19 Sprachen übersetzt.

Dr. Heidi Schönfeld ist Schülerin von Elisabeth Lukas, Logotherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit eigener Praxis in Bamberg. Sie gründete und leitet das Elisabeth-Lukas-Archiv und unterrichtet das originäre Gedankengut Viktor E. Frankls.



Heidi Schönfeld mit ihrem Buch „Sinnzentrierte Psychotherapie“. Foto: Behr-Groh