

Pax und Logos

Die Bedeutung von Frieden und Versöhnung aus logotherapeutischer Sicht

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir alle sind froh und dankbar, dass Herr Prof. Frankl die Torturen seiner KZ-Aufenthalte überlebt hat und schlussendlich vor 70 Jahren aus der Gefangenschaft befreit worden ist. Aber seine immense Leistung, die nicht genug gewürdigt werden kann, war nicht sein Überleben – da hat wohl das, was man allgemein „Glück“ nennt (Sie können auch sagen: ein „Segen von oben“) mitgespielt. Seine unglaubliche Leistung war, dass er *seelisch heil* überlebt hat und Jahrzehnte später am Wiener Rathausplatz vor Tausenden Leuten aufrichtigen Herzens sagen konnte: „Erwarten Sie kein einziges Wort des Hasses von mir ...“. Allein dafür hätte ihm schon der Friedensnobelpreis gebührt.

Wenn *ich* jetzt hier vor Ihnen stehe und von Frieden und Versöhnung spreche, ist das nicht im Mindesten eine Leistung. Manch einer von Ihnen, der ähnlich Schreckliches wie Frankl erlebt haben mag, wird vielleicht sogar

unwillig denken: „Ach Frau Lukas, du hast leicht reden! Du hast keinen Krieg mitgemacht, bist nicht vertrieben worden, hast keine Angehörigen im Krieg verloren ... was willst *du* uns erzählen?“ Nun, ich gestehe sogleich: ich weiß nicht, ob ich als Opfer von Kriegsgräueln und brutalen Verfolgungen die Kraft zu einer versöhnlichen Gestimmtheit aufbringen würde. Ich weiß es nicht. Je Schlimmeres ein Mensch erfahren hat, umso schneller kommt er beim Thema „Versöhnung“ an seine Grenzen. Sollte also jemand im Saal sein, dessen Familie vom Holocaust betroffen war, so verneige ich mich vor ihm und bitte um Entschuldigung, dass ich als Nicht-Betroffene es wage, ein Plädoyer wider die Rache und für den Frieden zu halten. Ich verstehe mich dabei lediglich als eine Botschafterin des Vermächtnisses Frankls. Ich will nichts anderes, als heute hier mit Ihnen seinem Vermächtnis nachspüren und dessen Bedeutung für unser aller Leben hervorheben. Denn *eines* ist bei Betroffenen und Nicht-Betroffenen gleich: die „tragische Trias“ Leid, Schuld und Tod betrifft uns alle, früher oder später, grausamer oder sanfter, aber dennoch unvermeidlich, und folglich gibt es keinen einzigen Menschen weit und breit, der nicht irgendwann einmal um Versöhnung ringen müsste – um Versöhnung mit sich selbst, mit anderen Menschen,

mit seinem Herrgott, Versöhnung mit Endlichkeit und Sterblichkeit.

Darf ich Ihnen von einem Beispiel berichten, das Herrn Prof. Frankl schier begeistert hätte? Im Vorjahr ist im Ecowin-Verlag ein Buch unter dem Titel „Ein ziemlich gutes Leben“ erschienen. Autor ist Georg Fraberger, und es ist bereits sein zweites Buch. Georg Fraberger ist ein tüchtiger und beliebter Psychologe am Allgemeinen Krankenhaus in Wien, der Tag für Tag Menschen hilft, mit schweren Krankheiten und den daraus resultierenden Schwierigkeiten fertig zu werden. Er ist ein glücklich verheirateter Familienvater mit zwei Kindern, die an ihm hängen. Ist das alles etwas Besonderes? Normalerweise nicht unbedingt, aber in seinem Falle ist es eine menschliche Leistung ähnlich der Erringung einer Goldmedaille bei einer Olympiade. Georg Fraberger ist ohne Arme und ohne Beine zur Welt gekommen. Er hat nur seinen Rumpf, der auf einem Spezialgestell aufruhrt, und seinen Kopf. An seiner rechten Schulter hat man ihm eine Armprothese montiert, mit Hilfe derer er einige Knöpfe auf einem Schaltpult zu bedienen vermag. Wahrscheinlich können wir alle, die wir hier sitzen, uns nicht annähernd vorstellen, wie man unter solchen Bedingungen den simplen Alltag meistern kann, geschweige denn ein Stu-

dium bewältigen, einen Beruf ausüben, eine Familie gründen und Bücher publizieren kann. Unsere Fantasie streikt. Doch selbst das Bisschen, das wir uns vorstellen können, erfüllt uns zutiefst mit Ehrfurcht. Was ist aber nun Frabergers „Erfolgsrezept“, das er in seinem Buch beschreibt? Da heißt es u. a. „Wie viel Körper braucht der Mensch? Ich sage: so viel, dass er noch gut kommunizieren kann. Die Seele macht den Menschen aus, nicht der Körper.“ An anderer Stelle steht: „Einmal habe ich in der U-Bahn wegen meines Rollstuhls für einen Stau gesorgt. Da hat einer der Fahrgäste laut gemeckert: ‚Unterm Hitler hätte es das nicht gegeben!‘ Das war heftig, aber richtig nahe gegangen ist es mir nicht. Wir sollten uns trauen, gütig zu sein. Auch jenen Menschen gegenüber, die uns nicht mögen ...“, so Fraberger.

Sie sehen, die „Versöhnung“ ist seine Ressource, der vollkommene innere Friede. Vielleicht dachten Sie vorhin, es sei noch eine Nuance leichter, sich mit schicksalhaften Einschränkungen als mit menschlichen Grausamkeiten zu versöhnen, deswegen habe ich den Widerling aus der U-Bahn zitiert. Sie wissen, was dieser gemeint hat? Nicht, dass es unter Hitler keine behinderten Menschen gegeben hätte, sondern dass sie euthanasiert worden sind ... Nicht einmal diese bodenlose Unverschämtheit

heit eines Fahrgastes hat Fraberger aus seiner seelischen Balance werfen können – kein Wunder, dass sein Leben (so unfassbar es uns dünkt) ein „ziemlich gutes“ ist. Dazu kann man ihm nur gratulieren!

Noch etwas möchte ich im Zusammenhang mit diesem Zeugen höchster Lebenskunst erwähnen. In einem Zeitungsinterview wurde Georg Fraberger gefragt, ob er Psychologie studiert habe, um sich selbst besser helfen zu können. Da hat er gelacht und geantwortet: „Beim Studium der Psychologie lernt man darüber leider wenig. Nein, ich dachte, ich habe ein Talent für die Psychologie.“ Na, ich lache mit ihm. In meinem Psychologiestudium habe ich nicht einmal andeutungsweise etwas über die Linderung seelischer Nöte gehört, außer bei Frankl natürlich. Nur hoffte ich, dies habe sich in den letzten 50 Jahren geändert. Wie schade, dass Fraberger nicht mehr Frankls Vorlesungen lauschen kann! Wie sehr würde er sich bestätigt fühlen in seinen großartigen Einstellungen, er, der ein Talent für die Psychologie hat und es zum Wohle seiner Mitmenschen einsetzt.

Wechseln wir jetzt hinüber zu Frankls Menschenbild. „Die Seele macht den Menschen aus“ hat Fraberger geschrieben. Die Seele ... ja, wie sollte er auch zwischen der psychischen und der geistigen Dimension unter-

scheiden, wenn er nie davon gehört hat? Wie sollte ihm klar sein, dass der Seelenbegriff zwar beide Dimensionen abdeckt, aber nicht Selbiges definiert? Übersetzen wir einfach, was er hat ausdrücken wollen: „Die geistige Person macht den Menschen aus“. Die unversehrte geistige Person, egal, in welchem Körper sie steckt.

Es ist schon eine geniale philosophische Novität, die Frankl mit seiner Trilogie in der Dimensionalontologie gelungen ist, insbesondere dank der Zusammenziehung der psychischen mit der körperlichen Dimension zum psychophysischen Organismus, zum „organon“, dem „Werkzeug“ der geistigen Person, die diesen ihren Organismus trägt und bildet und zur Mitgestaltung der Welt verwendet, denn nur auf diese Weise gliedert sich das spezifisch Humane aus, verdeutlicht sich dasjenige, was laut Fraberger eben „den Menschen ausmacht“.

Alle Lebewesen der Natur sind ausgestattet mit Kräften, um zwei wesentliche Aufgaben zu erfüllen: 1. das eigene Überleben zu sichern (was oft schwer genug ist), und 2. das Leben fortzupflanzen. Dafür benötigen sie ihre körperlichen und ihre graduell mehr oder weniger entwickelten psychischen Kräfte. Ein Wesen wie der Mensch jedoch, das Anteil an einer geistigen Dimension hat, verfügt auch über zusätzliche *geistige Kräfte*, und

wer die Franklsche Logotherapie kennt, weiß, dass damit nicht der reine Intellekt gemeint ist. Wo der Geist weht, ist Freiheit, Verantwortung, Schöpfungskraft, ist Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz, ist Wille zum Sinn, Suche nach Werten und Sehnsucht nach Gott. Diese geistigen Kräfte gestatten uns Menschen über die biologische Ebene hinaus noch ein *Überleben* und eine *Fortpflanzung* ganz anderer Art; und damit pirschen wir uns allmählich an unser Thema heran.

Denn wir und nur wir Menschen müssen *überleben* im schmerzlichen Bewusstsein und angesichts der unverständlichen Ungerechtigkeiten und Wahnsinnstaten ringsum, der chaotischen Zustände, die wir in uns und außerhalb von uns vorfinden, angesichts der Vergänglichkeit unserer eigenen Bemühungen, die mit uns ins Grab sinken, angesichts der Harlekinaden des Zufalls und einem unberechenbaren Schicksal, das unsere schönsten Absichten und Pläne in Sekunden zu durchkreuzen vermag. Kurzum, wir müssen ständig um ein „Trotzdem-ja-zum-Leben-Sagen, um eine Daseinsbejahung ringen, die sämtlichen Bedingungen Stand hält, ansonsten ist unser Geistesleben gefährdet. Ohne die Fähigkeit zur *Selbstdistanzierung*, die es uns gestattet, von jeglichem Elend ein wenig abzurücken und mitten in den

Ungewissheiten und Bedrängnissen noch sinnvoll zu handeln und Werte hochzuhalten, wären wir früher oder später der Resignation preisgegeben. Frankl hat uns gezeigt, dass es sogar im Konzentrationslager möglich war, sich geistig vom ungeheuren Grauen jenes Ortes zu distanzieren, indem er innerlich mit seiner geliebten Frau Zwiesprache hielt oder sich vorstellte, in einem warmen Hörsaal am Rednerpult zu stehen und zu dozieren. Analog können wir auch von unseren inneren Impulsen ein wenig abrücken, wenn es denn sein muss, von Hass, Wut, Verzweiflung oder dem Trieb zur Vergeltung, der nur Leiden vermehrt.

Des Weiteren ist es uns und nur uns Menschen gegeben, uns auch *fortzupflanzen* durch unsere Werke, Erfindungen, kulturellen Errungenschaften, erkannten Weisheiten, durch unser Wirken in der Welt. Wer heute andächtig einer Mozart- oder Beethoven-Symphonie lauscht, genießt das geistige Erbe eines Komponisten, der längst nicht mehr auf Erden weilt, uns aber immer noch mit seinen Melodien beschenkt. Es ist unsere Fähigkeit zur *Selbsttranszendenz*, zur Selbstüberschreitung, die uns instand setzt und drängt, nicht bloß ein Genmaterial, sondern darüber hinaus ein geistiges Vermächtnis für die nächsten Generationen bereitzustellen. Sogar im

Konzentrationslager hat es Frankl gedrängt, sein verlorengegangenes Buchmanuskript zu rekonstruieren – für die Nachwelt. Abgesehen davon, dass er sich seelenärztlich um seine Mithäftlinge gekümmert und ihnen Mut zum Durchhalten zugesprochen hat, das heißt, seine eigenen Kraftreserven mit ihnen geteilt und an sie ausgeteilt hat.

Es ist schon so, dass die Versöhnung, womit auch immer, für das menschliche Heilbleiben und geistige Überleben absolut notwendig ist, sie, die selber ein „Geisteskind“ ist, der Fähigkeit zur Selbstdistanzierung entsprungen. Ebenso wie der Friede mit sich und anderen das kostbarste ethische Gut ist, das es gilt, zu erlangen und an unsere Nachfahren weitervermitteln, und sei es nur als unveräußerbare Vision am Horizont, wobei auch der Friede ein wahres „Geisteskind“ ist, der Fähigkeit zur Selbsttranszendenz entstammend. Im Übrigen nützen ohne den Frieden weder Überlebens- noch Fortpflanzungstendenzen etwas, weil die Aggression alles auslöscht. Wie schrieb doch Bert Brecht so treffend? „Das große Karthago führte drei Kriege. Nach dem ersten war es noch mächtig, nach dem zweiten noch bewohnbar, nach dem dritten unauffindbar.“ Die letzte Alternative zum Frieden ist – Unauffindbarkeit.

Schauen wir uns jetzt die Versöhnlichkeit als Überlebensstrategie in ihren wichtigsten Konsequenzen an. Sie werden mir zustimmen, dass das Leben kompliziert ist. Dass wir ständig gefordert sind, Entscheidungen zu fällen, tunlichst richtige Entscheidungen. Dass wir „funktionieren“ sollen, und zwar in der Vielschichtigkeit unserer Rollen und Aktivitätsbereiche. Jemand ist Projektleiter, Kollege, Untergebener, Vater, Ehemann, Autofahrer, Nachbar, Gartenbesitzer und noch einiges mehr. Er will allem gerecht werden, und sogar in der Freizeit dreht sich das Rädchen noch in seinem Kopf; „Abschalten“ ist leichter gesagt als getan.

Für solche vielschichtigen Verpflichtungen brauchen wir eine starke Konzentration und geistige Präsenz. Wir brauchen Geistesgegenwart in ihrem besten Wortsinn, und wiederum ist nicht bloß von purer Intelligenz die Rede. Die Rede ist davon, innerlich ungeteilt anwesend zu sein bei den Personen, Aufgaben und Dingen, die uns gerade beschäftigen. Nun haben mich unzählige Berichte von Ratsuchenden gelehrt, dass es hauptsächlich zwei „Raubtiere“ sind, die uns die so dringend benötigte Geistesgegenwart rauben, und zwar der *Hader mit der Vergangenheit* und die *Angst vor der Zukunft*. Diese zwei Biester „fressen“ – wenn sie nicht daran gehindert wer-

den – derart große Happen unserer geistigen Präsenz hinweg, dass wir nur noch mit Schmalspurkraft durch die Gegenwart hecheln und dabei das meiste vermässeln – ein erneuter Grund für Hader mit der soeben wieder vermässelten Vergangenheit!

Hier ein paar charakteristische Aussprüche meiner ehemaligen Patienten: „Immer noch sehe ich das höhnische Grinsen meiner Schwester vor mir, als sie mich beim Anwalt über den Tisch zog und um mein Erbe prellte. Ständig muss ich daran denken: wenn das unsere toten Eltern wüssten!“ Ein anderer Ausspruch: „In jeder Firma wurde ich herumkommandiert, unterbezahlt, zu Überstunden verdonnert. Und jetzt, da ich mit meiner Gesundheit am Ende bin und nicht mehr weiter weiß, schert sich keiner um mich!“ Eine dritte Variante: „Ich wollte doch nie viel vom Leben, nur ein bisschen Vergnügen und Spaß, aber das war mir nicht vergönnt. Anderen fällt alles in den Schoß – und wo bleibe ich? Ich grüble und grüble, was ich falsch gemacht habe, und finde nichts.“

Der Hader mit der Vergangenheit ist bei den drei genannten Personen unüberhörbar, aber beachten Sie deren Gegenwart: „Ich muss ständig daran denken ... ich weiß nicht mehr weiter ...ich grüble und grüble ...“ Sieht das nach konstruktiven Lösungsmustern aus? Nach einer

endgültigen Bereinigung der Divergenzen mit der Schwester, nach praktikablen Unternehmungen zur Rückgewinnung der Gesundheit, nach einer Ausschöpfung vorhandener Chancen? Das alles hat das „Raubtier Unversöhntheit“ hinweggefressen!

Hier ein paar weitere charakteristische Aussprüche meiner ehemaligen Patienten, diesmal nicht rückwärts- sondern vorwärtsgewandt: „Den ganzen Tag bedrückt mich die Sorge, ob mein Geschäft wirtschaftlich über die Runden kommen wird. Nachts wälze ich mich schweißgebadet im Bett hin und her. Ich habe keine Ahnung, wie ich die Schande einer Insolvenz überstehen würde.“ Ein anderer Ausspruch: „Ich ängstige mich um meine Tochter. Ihr Mann hat schlechten Umgang, treibt sich in Kneipen herum, hilft ihr weder im Haushalt noch mit den Kindern. Wenn sie mich anruft, befürchte ich stets eine Katastrophe und weine gleich los.“ Eine dritte Variante: „Das Herz klopft mir bis zum Halse. Ich muss mich einer strengen Prüfung über die neuen EU-Bestimmungen unterziehen, aber das packe ich nicht. Ich schlucke Beruhigungspillen und werde trotzdem immer nervöser.“

Die Angst vor der Zukunft ist bei den drei genannten Personen unüberhörbar, aber beachten Sie wiederum deren Gegenwart: „Ich wälze mich im Bett hin und her ...

ich weine gleich los ...ich schlucke Beruhigungspillen ... All das sieht auch nicht nach konstruktiven Lösungsmustern aus. Nach einer vernünftigen Finanzkalkulation, einem liebevollem Notfallplan für die Tochter oder einem Interesse an zeitgemäßer Weiterbildung. Erneut hat ein „Raubtier“ ordentlich zugelangt, bei genauer Betrachtung sogar dasselbe „Raubtier“. Denn auch bei der Angst vor der Zukunft spielt die Unversöhntheit eine gewichtige Rolle. Man will sich mit Unannehmlichkeiten, die eventuell auf einen zukommen könnten, schon im Voraus nicht versöhnen. Nicht versöhnen mit einer potentiellen Schließung des eigenen Ladens, einem Scheitern der Ehe der Tochter oder mit der Wiederholung einer misslungenen Prüfung.

Das Fazit der Geschichte lautet: Unversöhnte Menschen haben ein *Aufmerksamkeitsdefizit* sondergleichen. Hader und Angst werfen sie aus den Gefilden der Gegenwart hinaus. Sie stehen dermaßen im Banne echter oder antizipierter Schrecknisse, dass sie das sinnvolle Handeln im Hier und Jetzt verpassen – mit sämtlichen unseligen Folgen des Widersinns. Das ist wirklich tragisch, weil sich niemals mehr nachzuholende Versäumnisse anhäufen und zusammenballen.

Man bedenke: Die Gegenwart ist *anders* als die Vergangenheit oder die Zukunft, als deren Mitte sie oft eingestuft wird. Sie hebt sich vom Zeitkontinuum ab, sie ist überhaupt kein Zeitraum von irgendeiner messbaren Länge, sondern ein *Verfügungsraum*, und zwar der einzige Verfügungsraum, den wir Menschen besitzen, ein Leben lang. So sehr es demnach gilt, versöhnlich zurück- und vorzuschauen, um sich voll auf die Gegenwart konzentrieren zu können, so sehr gilt es, in der Gegenwart Umstände zu schaffen, die Versöhnung am besten gar nicht nötig machen. An den vorfindlichen Umständen zu drehen, zu feilen, sie vertretbar mitzuformen, *das* ist unsere Aufgabe, *dafür* öffnet sich der Verfügungsraum Stunde für Stunde neu einen Spalt breit zwischen den wuchtigen Blöcken dessen, was gewesen ist, und dessen, was sein wird.

Ein weiser Spruch besagt, man könne dem Leben nicht mehr Tage, aber den Tagen mehr Leben geben. Wie geht das: den Tagen mehr Leben geben? Das gelingt nur über die bewusste Ausgestaltung eines jeden Tages ohne Groll über Gestern oder Zittern vor Morgen. Von Ausnahmesituationen abgesehen kann jeder Tag angereichert werden mit einer bunten Mischung aus Arbeit und Ruhe, Ernst und Fröhlichkeit, Stille und Kontakten, mit dem Absol-

vieren des Notwendigen plus dem kleinen Highlight dazwischen, das man sich gönnt. Aber selbst in Ausnahmesituationen, die im Allgemeinen eher ernst als fröhlich sind, ist Wachheit wichtig, geistige Wachheit, um sich mittels rechten Einstellungen zu den vorliegenden Gegebenheiten Nischen an Freiheit und Würde zu bewahren. Der französische Philosoph Michel Eyquem de Montaigne soll einmal eingestanden haben: „Mein Leben war voll fürchterlichem Unglück, das meistens gar nicht passiert ist“ – *das* zum Beispiel klingt nicht nach Tagen voller Leben und Lebendigkeit. Durch seine Ängste vor einer dräuenden Zukunft sind ihm wohl mancherlei Verfehlungen der Gegenwart in die Vergangenheit hineingerutscht und haben diese trotz nicht vorhandener Unglücke mit Unglücklich-Sein gefüllt.

Zum „Unglücklich-Sein“ möchte ich einen original logotherapeutischen Gedankenfaden anknüpfen. Ich war vor Kurzem Referentin auf einer Veranstaltung und bin dort mit einem erfahrenen Arzt ins Gespräch gekommen. Als ich erwähnte, wie schade es sei, dass derzeit kaum mehr korrekt zwischen den verschiedenen Depressionskrankheiten differenziert werde, wie es uns Herr Prof. Frankl noch gelehrt hat, meinte der Arzt, bei seinen depressiven Patienten handle es sich in rund 80 Prozent

sowieso um Erschöpfungsdepressionen. Diese Aussage hat mich eine Weile irritiert, denn in der Franklschen Fachliteratur ist die Diagnose „Erschöpfungsdepression“ gar nicht *expressis verbis* aufgelistet. Schließlich fand ich den Grund dafür, und nicht nur das, ich fand auch heraus, warum Frankl die Störung, die man heute als „Erschöpfungsdepression“ klassifiziert, eher unter den Neurosen subsumiert hätte. Erinnern wir uns an den logotherapeutischen Kernsatz (bei Insidern auch das „Franklsche Dreieck genannt): „Wer einen Sinn im Leben anstrebt, wird einerseits glücklich und andererseits leidensfähig.“ Das heißt: Sinnintentionen erhöhen nachweislich die Wahrscheinlichkeit für unangestrebte Gratifikationszuwächse der Art, dass sich Freude, gutes Gelingen, positives Feedback und Selbstbewusstsein mehrten. Sinnintentionen stärken ebenso nachweislich die Immunität des Organismus und intensivieren die Frustrationstoleranz der Art, dass man Misserfolge wegsteckt, Durchhaltevermögen aufstockt und Hindernisse mit Brauour überspringt. Der Seelenarzt Frankl hat an Hand dieses seines exzellenten Kernsatzes gezeigt, dass eine Reduktion der Sinnstrebigkeit zugunsten einer Luststrebigkeit bzw. einem direkten Hinlangen nach Glück und Eigenvorteilen just diese blockiert, Gratifikationen

verlieren lässt und in neurotische Prozesse hineintreibt. Je weniger Lust jemand erhascht, desto mehr begibt er sich logischerweise auf die Flucht vor Unlust, eine Hauptwurzel neurotischer Dramaturgie.

Aber kehren wir zu den Erschöpfungsdepressionen zurück. Ich drehe jetzt den Kernsatz „Wer einen Sinn im Leben anstrebt, wird einerseits glücklich und andererseits leidensfähig“ um. Das steht zwar so nicht in Frankls Texten, aber es ist legitim, genauso gut zu formulieren: „Wer keinen Sinn im Leben anstrebt (bzw. den Sinn aus den Augen verloren hat), wird einerseits unglücklich und verliert andererseits an Leidensfähigkeit.“ Beachten Sie: Die fehlende oder zu schwache Sinnorientierung zieht zwei Konsequenzen nach sich: 1.: „man wird einerseits unglücklich“ und 2.: „man verliert andererseits an Kraft und Fähigkeiten“. Und auch das Phänomen der Erschöpfungsdepression besteht aus zwei Ästen: 1.: der „Depression“ (dem einerseits Unglücklich-Sein) und 2.: der „Erschöpfung“ (dem andererseits Verlieren an Kraft und Fähigkeiten). Da behaupte jemand, Frankl habe sich mit den Erschöpfungsdepressionen nicht befasst! In seinem Kernsatz sind sie nicht nur implizit angesprochen, ihre Genese ist gleich mitgeliefert. Ein Sinnvakuum macht

depressiv (man kann auch „unglücklich“ sagen) und erschöpft (man kann auch „kraftlos“ sagen).

Die Schlussfolgerung daraus für die Behandlung der Erschöpfungsdepressionen, die heute dermaßen grassieren, ist schwerwiegend. Sie legt nämlich nahe, dass die verkürzte These, jemand habe sich zu viel abgerackert, sei unter zu viel Stress geraten und habe sich deswegen eine Erschöpfungsdepression zugezogen, falsch ist. Sie legt nahe, dass eine Therapie, die nur aus Entspannung und Stressminderung besteht, nicht greift. Die *Sinnproblematik* steht am Anfang der Erschöpfungsdepression! Vielleicht hat jemand zu viel oder zu wenig gearbeitet, aber jedenfalls nicht in sinnvollem Maße. Oder nicht sinnvollen Inhalts. Hat wenig Sinn in seinem Tun gesehen oder sich gar sinnwidrig aufgeopfert. Hat sich in nicht sinnvoller Weise überanstrengt oder nicht für Sinnvolles angestrengt. Sein „Wille zum Sinn“ ging zunehmend leer aus, und *das* hat sich physisch und psychisch negativ ausgewirkt. Entspannung und Stressminderung sind da nicht genug; es bedarf schon Heilungsansätze, die sich in geistige Höhen wagen und die Rückgewinnung sinnvoller Lebensperspektiven ankurbeln, wie es die Logotherapie tut.

Vielleicht sind Sie bei meinem Miniexkurs über eine verbreitete Depressionsart ungeduldig geworden, weil Sie Überlegungen zu Frieden und Versöhnung erwarten. Doch versichere ich Ihnen, dass ich mich auf kein Nebengleis verirrt habe. Menschen, die sich mit einem schmerzlichen Trauma nicht aussöhnen, und ebenso Menschen, die sich in den Klauen eines furchtbaren Hasses verheddert haben, *vermögen nicht* einen gegenwärtigen Sinn mit ganzem Herzen anzustreben. Es ist schlichtweg unmöglich, sich mit Engagement einer guten Sache zu widmen und gleichzeitig mit einer anderen Sache zornentbrannt beschäftigt zu sein. Das „Herz“ des verbitterten, nachtragenden Menschen ist okkupiert, für die zarten Berührungen mit dem Logos ist darin kaum Platz. Also, was haben wir bei Frankl gelernt? Diese Menschen werden 1. unglücklich und 2. geschwächt. Ihre Affektlage und ihre Immunlage verschlechtern sich. Was passiert? Sie schreiben ihr Unglücklich-Sein und ihre Schwäche dem Trauma zu, das sie belastet, oder dem Feind zu, den sie hassen; und dies stachelt ihre Unversöhnlichkeit erst recht an. Ihr „Herz“ blutet immer mehr ...Das posttraumatische Psychosyndrom schlägt voll zu, sie brennen in flammendem Zorn aus, sie versin-

ken in einer chronischen Erschöpfungsdepression mehr noogener (d. h. geistiger) als psychogener Art.

Ich habe genügend Patienten in solchen Stadien erlebt. Es ist fast nicht möglich, sie argumentativ zu erreichen, weil sie seelisch wie erstarrt sind. Eine Frau hatte als Kind von ihrer Mutter so böse Schläge auf den Kopf bekommen, dass sie ins Krankenhaus musste. Die Misshandlung war nie aufgefliegen. Sie zürnte der Mutter ein Leben lang. Dass sie seit 25 Jahren wohlauf war, dass die alleinstehende Mutter ihr eine Dolmetscherausbildung inklusive teuren Auslandsaufenthalten finanziert hatte, zählte nicht. Als ich die Möglichkeit einer versöhnlichen Aussprache mit der Mutter anschnitt, platzte sie heraus: „Niemals!“ Als ich fragte, ob sie in Freundschaftsbeziehungen eingebunden sei, wehrte sie strikt ab. Sie brauche niemanden. Ob sie an irgendetwas Freude habe? Sie blieb die Antwort schuldig. Der Tenor war Gespräch für Gespräch derselbe: Die Misshandlung habe sie ein- für allemal zerstört. Was Sie suchte, war eine Bestätigung ihres unverrückbaren Opferdaseins, die ich ihr nicht erteilen konnte und durfte.

Mehr Erfolg hatte ich bei einem Mann, der einem Betrüger in die Hände gefallen war. Er hatte seinen gesamten Besitz eingebüßt, was zum Bruch seiner Ehe geführt

hatte, und befand sich nach einem gescheiterten Selbstmordversuch auf Reha-Kur. Für seine Zukunft sah er nur schwarz. Es dauerte Wochen, bis er von etwas anderem als jenem Betrüger sprechen konnte, dem er aufgesessen war. Immerhin gelang es mir, ihn zu einer winzigen Initiative zu motivieren. Bei der Suche nach Wertbezügen war mir aufgefallen, dass der Mann beste Erinnerungen an seine Schulzeit hatte. Besonders mit einem ehemaligen Schulfreund verband ihn sehr viel. Schließlich erklärte er sich bereit, mit diesem wieder Kontakt aufzunehmen, woraufhin ihm der Schulfreund anbot, in dessen Imbissstube auszuhelfen. Dort lockerte sich die seelische Kruste des Mannes allmählich. Er konnte mit den Gästen gut umgehen und hörte sogar mancherlei Kummer. Er merkte, dass er mit seinem Leid nicht allein dastand. In dem Maße, in dem er wieder Anteil nahm an fremden Schicksalen, gelang es ihm, sein eigenes zu akzeptieren und den Betrüger sukzessive aus seinem Leben zu verabschieden.

Schon Sokrates hat geschrieben: „Konzentriere nicht deine ganze Energie auf das Bekämpfen des Alten, sondern darauf, das Neue zu formen.“ Wie beeindruckend hat doch Herr Prof. Frankl dieses altgriechische Motto nach seiner Befreiung umgesetzt. Wie viel Neues gelang

ihm nach dem Krieg in kürzester Zeit! Beruf, Frau, Tochter, Bücher, ein Zweitdoktorat, Vorträge, Reisen, eine Professur ... und so ging es fort. Er lebte das Gegenteil von jener Starre, die sich unversöhnter Menschen langfristig bemächtigt. Wir wissen, dass es in jeder Hinsicht für die Gesundheit wichtig ist, flexibel zu bleiben. Auf körperlicher Ebene hat man z. B. in einer modernen Studie herausgefunden, dass das Dauer-Starren auf Smartphones (von angeblich 700 bis 1400 Stunden jährlich) an der Halswirbelsäule erhebliche Schäden verursacht, weil der Kopf dabei um etwa 60 Grad gebeugt ist, was seinen Gewichtsdruck auf den Hals verstärkt. Analog ist auf seelischer Ebene ein Dauer-Starren auf tragische Ereignisse oder zwischenmenschliche Fehden kontraproduktiv, wie erläutert. Der Terminus „Starrsinn“ umschreibt perfekt das Gegenteil von dem, was Frankl uns vorexerziert hat mit seinem sinnbewegten Leben in Fülle. In der Starre gefriert jeglicher Sinn bereits im Ansatz.

Ich habe bisher die Folgen von Unversöhntheit und Unfrieden *für den Einzelnen* herausgestrichen und könnte damit noch lange fortfahren. Latente Dauerwut trägt in sich die ständige Gefahr einer Explosion im unpassenden Moment, was entsprechend soziale Komplikationen schürt, oder einer Implosion aus Minimalanlass, siehe die

Autoaggression des vorhin zitierten Mannes. Sie macht erschöpft, depressiv, starr. Aber Unversöhnlichkeit ist in den meisten Fällen eine Angelegenheit zwischen *mehre-*
ren Beteiligten. Und wenn heutzutage die Angst vor einer weltweiten Klimaerwärmung umgeht, so kann ich nur sagen: vielleicht ist die Angst vor einer Klimaaufheizung zwischen den Völkern noch aktueller. Deswegen wollen wir überlegen, welche Frieden stiftenden Ideen die Logotherapie vorzuweisen hat.

Zunächst dies: Versöhnung heißt nicht Vergessen. Habe ich etwas vergessen, brauche ich mich damit nicht mehr zu versöhnen. Vergeben heißt auch nicht Verharmlosen. Etwas Harmloses brauche ich überhaupt nicht vergeben. Für den inneren Frieden ist es unabdingbar, die tristen Fakten offen vor sich liegen zu haben und aussprechen zu können. Auch Herr Prof. Frankl hat seine KZ-Erlebnisse nie verschwiegen, sondern im Gegenteil in seinen Veröffentlichungen sogar durch die wissenschaftliche Lupe betrachtet. Worum es geht, ist, sich zu distanzieren von dem, was andere zu verantworten haben oder was das Schicksal unabwendbar über einen gefügt hat. Worum es geht, ist, das eigene ethische, kulturelle, geistige Niveau zu halten und weder auf die Stufe eines Aggressors abzusacken, noch sich ein „Rechten mit dem

Himmel“ anzumaßen, um es etwas pathetisch auszudrücken. Mit welcher Hochachtung hat Frankl doch betont, dass der Mensch nicht nur der Erfinder der Gaskammern, sondern auch das Wesen ist, das in die Gaskammern gegangen ist: *aufrecht und ein Gebet auf den Lippen*. Die Folterknechte waren es, die das menschliche Niveau verließen, wohingegen die Häftlinge noch unter den entsetzlichsten Bedingungen die Fackel des Menschlichen zum Aufleuchten brachten. Freilich könnte jemand einwenden, davon hätten sie nichts gehabt, aber das Haben ist – zünftig philosophisch gesprochen – nicht das Eigentliche. Das Sein macht die Qualität unserer Identität aus. Nur das Sein, auch das So-gewesen-Sein, schreibt die Geschichte über uns bis in alle Ewigkeit in die Wahrheit hinein.

Der Aspekt des Niveau-Haltens ist in der Franklschen Konzeption der Einstellungswerte, also der wertorientierten Einstellung zu unabänderlichen Leidenszuständen ergreifend herausgearbeitet. „Auf das Tragen kommt es an – darauf, wie man das Schicksal trägt ...“, hat Frankl beteuert. Da ich in meiner Praxis viel mit zwischenmenschlichen Leiden, sprich Streitigkeiten und Feindseligkeiten zu tun hatte, war es mir ein Anliegen, diesen Aspekt dahingehend zu erweitern. Wenn eine Person A

eine Person B attackiert, ist das für die Person B zunächst auch nicht änderbar. Sie wird angegriffen, gedemütigt, gekränkt, verleumdet, ins Lächerliche gezogen, etc. Zumindest glaubt sie das und empfindet es so. Es kann eine Kleinigkeit sein, ein Missverständnis, ein ungeschicktes Wort von A, eine impulsive Handlung ohne Absicht, zu schaden, aber B ist indigniert. Und dann? Dann ist die Person B verleitet, zurückzuattackieren, also die Person A zu verletzen. Und dann? Dann holt die Person A entrüstet zum Gegenschlag gegen B aus. Und dann? Dann schlägt B noch brutaler zurück. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis einer oder beide zusammenklappen. Sämtliche Konflikte zwischen Menschen und Menschengruppen gründen in einer derartigen Eskalationsspirale. Das Fatale dabei ist, dass jede Seite die Schuld bei der anderen Seite lokalisiert. Aber für eigenes Handeln kann man niemanden außer sich selbst verantwortlich machen.

Schon höre ich die Befürworter der Selbstverteidigung rufen: „Wir müssen uns doch wehren! Wir dürfen nicht alles mit uns machen lassen!“ Ja. Ein Ja – mit Fragezeichen. Selbstverteidigung kann den Stillstand von Kampfhandlungen erzwingen. Aber kann sie Frieden erzeugen? Ich wüsste nicht, wann und wo das in der Menschheitsgeschichte der Fall gewesen wäre. Es ist auch in den

Familiengeschichten nicht der Fall. Ein besiegter Feind ist noch lange kein Freund! Die Beendigung eines Streites mittels Macht und Stärke überzeugt den Gegner nicht, sondern verlagert dessen inneres Grollen in den Untergrund, von wo es bei der ersten sich bietenden Gelegenheit wieder hervortönt. Pax und Logos sind Geschwister. Und so, wie man einen Sinn nicht mit sinnwidrigen Mitteln verwirklichen kann, genauso kann man Frieden nicht mit Gewalt erreichen, selbst dann nicht, wenn diese Gewalt irgendwie gerechtfertigt erscheint. Schon bei William Shakespeare steht geschrieben: „Heizt nicht den Ofen eurem Feind so glühend, dass er euch selbst versengt!“ Eine passende Metapher. Unzählige Paare habe ich bei solchen selbstgebastelten „Öfen“ sitzen gesehen, beidseitig einheizend, beidseitig versengt.

Was ist also unserer Person B, die sich zu Recht (ggf. auch zu Unrecht) angegriffen fühlt, zu raten? In logotherapeutischer Diktion: *Niveau zu halten*. Auf sie, auf ihr „Tragen“ (Frankl) kommt es an. Sie hat es in der Hand, ein sich anbahnendes Hickhack im Keim zu ersticken. Sie kann noch abstoppen, was beginnt, sich als gemeinsame Endlosqual zu perpetuieren. Freilich gehört dazu Mut und Zivilcourage. Es ist ungemein schwer, auf einen Gegner zuzugehen und mit ihm ruhig und sachlich zu

diskutieren. Seine Anliegen nachzuvollziehen und Kompromisse zu entwickeln. Oder ihn notfalls zu meiden, ohne ihn zu verteufeln. Es ist knapp am Rande des Menschenmöglichen und wahrscheinlich in manchem politischen Kontext fast undenkbar, und dennoch ist es die einzige Friedenschance, die es gibt. Dabei mag der Gedanke besänftigen, dass wir alle nicht ohne Schuld sind. Dass auch uns Fehler unterlaufen sind, und nicht zu selten. Dass wir, befänden wir uns an der Stelle unseres Feindes, wären wir in exakt dessen Lage, am Ende nicht viel anders handeln würden als er. Ist uns denn Menschliches fremd? O nein. „Jedes Volk ist im Prinzip holocaustfähig“, hat Frankl kühn behauptet. Wenn also A versagt, stolpert, unter sein Niveau fällt, braucht es ihm B weder gleichzutun, noch muss er A verdammen. Er könnte auch A bedauern. Er könnte sich daran erinnern, dass er das Stolpern kennt. Er könnte sich bemühen, A aufzuhelfen. Wer selbst Niveau hält, kann am ehesten einen anderen zu sich aufs Niveau emporziehen.

Ich möchte ein einfaches Beispiel einblenden, das sich kurz schildern lässt. Eine Dame saß bei mir in München und schimpfte über ihren Vater, der in Graz wohnte, und den sie ein- bis zweimal im Jahr aufsuchte. Er war ein einsamer, alter Rentner und verbrachte seine Tage haupt-

sächlich mit Fernsehen. Kam sie bei einem ihrer seltenen Besuche zur Türe herein, hockte er gewöhnlich in seinem Lehnstuhl vor dem Bildschirm und empfing sie mit der Aufforderung, leise zu sein, weil er dem laufenden Film folgen wollte. Zutiefst erbost, dass ihm die Story wichtiger war als seine Tochter, machte sie kehrt und verließ ihn wieder, die Türe hinter sich zuknallend. Zorngebeutelt fuhr sie nach München zurück, wo sie eine Telefonnachricht ihres Vaters vorfand, der sich ebenfalls erbost über ihre schlechten Manieren beklagte. Den Anruf beantwortete unsere „Person B“ mit eisigem Schweigen, und so trübte sich das Verhältnis zwischen den beiden zunehmend ein. Im Beratungsgespräch erklärte ich der Frau, dass sie zwar ihren Vater nicht ändern könne, dass sie aber frei sei, über ihr eigenes Tun zu entscheiden. Dass es ganz allein ihre Wahl sei, wie sie dem fernsehfixierten Vater begegne. Gewiss, sie konnte ihn hassen, ihn strafen, sie konnte ihm aber auch generös einen kleinen Vorschuss an Kindesliebe gewähren ... das lag einzig und allein bei ihr. Es lag überdies an der Frage, wer sie selbst sein wollte: ein gehässiger Mensch? Ein gütiger Mensch? Ich erläuterte ihr den markanten Satz Frankls, wonach jede Tat ihr eigenes Denkmal ist. Sie

wurde sehr nachdenklich und entschloss sich alsbald, eine neue Wahl zu treffen.

Als sie das nächste Mal bei mir erschien, war sie tatsächlich über ihren Schatten gesprungen. In Graz angekommen, war sie zur Türe ihres Vaters hineinmarschiert, hatte ihm einen Begrüßungskuss auf die Stirne gedrückt und sich still neben ihn vor den Fernseher gesetzt. Ein Wunder geschah. Der Vater hatte sich erstaunt ihr zugewandt und ausgerufen „Wie schön, Kind, dass du da bist!“, hatte den Ton des Fernsehers abgeschaltet und sich gefreut. Ja, solche Wunder geschehen, wo Pax und Logos Arm in Arm miteinander über die Erde wandeln ...bzw., wo Menschen sich als *agierende* und nicht bloß als *reagierende* Wesen verstehen.

Zweifellos hätte es in diesem Fall mehrere Varianten der Konfliktbeilegung gegeben, z. B. eine ehrliche aber freundliche Rückmeldung der Tochter an den Vater, dass ihr seine scheinbare Gleichgültigkeit weh tat (in der Fachsprache „Ich-Botschaft“ genannt), und ähnliches, doch die zärtliche Vorleistung, dies sie gewählt hatte, gefiel mir besonders gut. Nicht, dass positive Vorleistungen zwangsläufig Kontrahenten umstimmen würden, aber sie haben schon eine enorme Ausstrahlung, die nur extrem verhärtete Personen kalt lässt. Im Übrigen kann selbst-

verständlich auch die Person A jederzeit eine neue Wahl treffen. Wäre etwa der alte Herr aus Graz wegen seines Kummers bei mir gewesen, hätte ich ihm wahrscheinlich empfohlen, sich bei künftiger töchterlicher Stippvisite in Fernsehabstinentz zu üben und stattdessen ein paar leckere Brötchen für ein gemeinsames Mahl vorzubereiten. Man stelle sich bloß vor, wie das grundsätzlich wäre, wenn in einem grauenhaften Streit, der vielleicht Generationen, ja, ganze Völker entzweit hat, plötzlich *beide* Widersacher eine freiwillige Vorleistung an Entgegenkommen erbrächten, sozusagen „Kuss auf die ne“ plus „Brötchen am Tisch“. Der Krieg wäre aus. Sofort.

Was hat die Psychologie sonst in der Causa anzubieten? In einer Fachzeitschrift habe ich im September 2014 (also nicht etwa im vorigen Jahrhundert!) die Meldung gefunden, dass frustgeplagten Menschen endlich drastisch geholfen werden könne. In Halle an der Saale ist Deutschlands erster Wutraum eröffnet worden, in dem Personen, die sich über jemanden oder über etwas geärgert haben, eine halbe Stunde lang ihre sämtlichen Aggressionen austoben dürfen, indem sie ein bereitgestelltes Mobiliar mit Golfschlägern und Vorschlaghämmern zertrümmern dürfen. Kostenpunkt: 89.- €. Das Material

wird aus Wohnungsräumungen beschafft; angeblich gibt es Nachschub und Kunden genug. Meine Damen und Herren, ich will diesen Unfug nicht kommentieren, längst ist bekannt, dass sich Aggressionen im Zuge eines sogenannten Austobens zusätzlich aufschaukeln; ich will nur bekennen, dass sich meine Sympathie für die Logotherapie um ein Vielfaches potenziert, wenn ich dergleichen lese. Wie unwürdig ist doch eine Therapie auf *diesem* Niveau! Nein, Hinschlagen hilft nicht, nicht im geschützten Wutraum und nicht auf der Bühne der Welt! Was wir heute brauchen, ist mehr denn je das Bewusstsein der *eigenen Freiheit* und der *gemeinsamen Verantwortung*.

Zum Gemeinsamen noch ein Wort: Positive Vorleistungen werden am ehesten einem erschauten Wert zuliebe erbracht. Man hat vorzügliche Erfahrungen mit in Scheidung befindlichen und einander bekämpfenden Eltern gemacht, sobald man in erster Linie das Wohl ihres gemeinsamen Kindes in den Mittelpunkt der Beratung gestellt hat. Die elterlichen Differenzen traten zurück vor der großen Aufgabe, das Kind vor Beschwerden zu behüten. Die Regierungschefs verfeindeter Staaten könnten sich daran ein Beispiel nehmen, indem sie in erster Linie miteinander über das Wohl der in ihren Gebieten

lebenden Einwohner kommunizieren würden. Das wäre wahrlich wichtiger als das Anliegen, ihre Machtansprüche zu festigen, ihr „Gesicht zu wahren“ und ähnliche Allüren. Selbst für die Menschheit wäre es ein Rettungsring sondergleichen, sich an gemeinsamen Werten zu orientieren wie der unantastbaren Personenwürde oder dem Erhalt ethisch-kultureller Errungenschaften. „Seit Hiroshima wissen wir, was auf dem Spiel steht“, hat Frankl gewarnt.

Fassen wir zusammen: Schuld gehört zum Menschsein dazu, aber die Kraft zur Vergebung und zur Erneuerung auch. Hat jemand etwas Schlimmes oder Ungerechtes erlebt, dann ist das traurig und bleibt traurig. Dennoch muss der Betreffende nicht in Depression erstarren. Er hat das Furchtbare überlebt, und Leben ist ein wundervolles Geschenk. Er hat eine Erfahrung gesammelt, die unter Umständen fruchtbar genutzt werden kann, man denke etwa an die tüchtigen Exuser in der Drogentherapie. Jedes erschütternde Erlebnis steigert die Erfahrungskompetenz. „Das Leiden macht den Menschen hell-sichtig und die Welt durchsichtig“, hat Frankl geschrieben. Außerdem hat niemand *nur* Schlimmes erlebt, und es wäre zu schade, würde der Betreffende das Erhebende und Erfreuliche, das er *auch* erlebt hat, verdrängen. Vor

allem aber eines: Er kann trotz seinem Leid Niveau halten. Der Hass muss sein Herz nicht zerfressen, der Hader mit Gott und dem Schicksal seine Seele nicht zerreißen. Er kann – ich wage es kaum auszusprechen – in der Liebe bleiben. Und das heißt: den Frieden erringen, für sich und für all diejenigen, die sich von ihm inspirieren lassen. Es gibt nämlich auch Deeskalationsspiralen, und niemand ist geeigneter, sie in Gang zu setzen, als einer, der gelitten hat und eben weiß, was auf dem Spiel steht, wie unser verehrter Herr Prof. Frankl. So möchte ich schließen mit einem Motto, unter dem im Vorjahr in Wien eine heeresgeschichtliche Ausstellung zum Ausbruch des 1. Weltkrieges vor 100 Jahren stattgefunden hat. Es lautet: „Der Krieg gehört ins Museum“. Es ist ein Motto, das mich entzückt. Ja, da sollen sie liegen, die unzähligen Kriege der Vergangenheit, die privaten Kriege in den Wohnzimmern, Schlafzimmern, Arbeitsräumen der Menschen, die militärischen Kriege in verwüsteten Städten und Fluren, da können wir sie beweinen und Lehren aus ihnen ziehen. Aber sie sollen aus der Gegenwart, dem einzigen Verfügungsraum, den jeder von uns besitzt, verbannt bleiben, denn das Museum ist ihrer voll genug. Und wir wissen: auf jeden von uns kommt es an.

Drum leihe ich mir ein Schlusswort aus der heiligen
Messe: „Gehet hin in Frieden!“