in den Tod" wie die der Lemminge. Die Verhaltenserforschung dieser Tiere lässt jedoch vermuten, dass auch sie keine Freiheit zu Alternativen besitzen. Ähnlich dem osmotischen Druck bei den Pflanzen ist es bei ihnen ein instinktiver Druck, der sie steuert und der in seltenen Ausnahmefällen den Selbsterhaltungstrieb "übersteuert", eben außer Kraft setzt.

Klettern wir noch eine Sprosse höher auf der evolutionären Leiter, dann erreichen wir den homo sapiens, der zweifellos fähig ist, sich selbst zu ruinieren oder gar sich zu suizidieren. Die gewaltige Kraft des Selbsterhaltungstriebes kann vom Menschen willkürlich ausgetrickst werden. Ist doch der Mensch "jenes Wesen, das sich je auch schon frei macht von dem, wodurch es bestimmt ist" (Frankl), das Wesen, das keinerlei Instinktdiktat völlig unterliegt. Diese außerordentlich "junge" Freiheit auf unserem Globus mischt die Karten von Lebenserhaltung und Lebensweitergabe neu. Statt einem physikalischen oder biologischen Druck ist es jetzt das *Motiv* eines geistbegabten Wesens, das über Leben und Tod regiert.

Wie Frankl nicht müde wurde zu betonen, unterscheiden sich die *Motive* des menschlichen Geistes von den Triebfedern der Psyche. Geist interessiert sich nicht für simple Bedürfnisstillung, Geist braucht Sinn. Geist weiß sich gerufen, angesprochen, vom Leben eingeladen, etwas Persönliches, möglichst Edles zu bewirken, und verlange es krasse Selbstüberwindung. Wer diesen Ruf hört, will ihm auch folgen. *Wer Sinn spürt, will leben!* Der Selbstmord ist nur denkbar und vollziehbar unter "akustischer" Ausblendung jenes Sinnzuspruchs, der an jeden Menschen jederzeit adressiert ist (wenn er auch nicht immer er-hört wird). Wobei "jederzeit" die unerquicklichste Situation mit einschließt, in die jemand geraten sein kann.

Auf den Punkt gebracht: Nur wer keinen Sinn mehr spürt, wer den Ruf, der an ihn ergeht, nicht mehr vernimmt, will nicht mehr bedingungslos leben. Der Flirt mit dem Tod kann beginnen. Der Selbstmord ist nicht, wie man glauben könnte, primär ein Nein zu einem belasteten Leben, sondern – ein Nein auf die Sinnfrage.

Frankls "Hauptstraßen der Sinnfindung"

Um Überzeugungsarbeit zu leisten, dass auch ein belastetes Leben noch reich an Sinnquellen ist, sei auf die drei Wertkategorien nach Frankl verwiesen. Er nannte sie "schöpferische Werte", "Erlebniswerte" und "Einstellungswerte" und bezeichnete sie als die drei "Hauptstraßen der Sinnfindung". Zwischen ihnen oszilliere der jeweilige "Ruf des Augenblicks", der uns zu Aktion, Kontemplation oder Passion aufruft, je nachdem, worauf "die Zeichen stehen".

Der Begriff schöpferische Werte ist uns am geläufigsten. Er inkludiert jegliche Schaffung von etwas Neuem, vorher so nicht Dagewesenem. Wobei Frankl die dafür erforderliche Tat- und Innovationskraft im Auge hatte und nicht etwa einen eventuellen Marktwert des Geschaffenen. Wenn ein Mädchen seiner Puppe ein Kleid näht, oder ein Greis seine gesammelten Briefmarken in ein Album einklebt, sind dies genauso schöpferische Werte, die erzeugt werden, wie die beeindruckenden Menschheitskreationen – von den Pyramiden bis zur Mondfähre, vom Bau des Panamakanals bis zur ersten Herzverpflanzung. So charakterschwach und grausam das menschliche Wesen sein mag – in Bezug auf seine schöpferischen Leistungen scheint es von einem göttlichen Funken gestreift worden zu sein. Es ist seine beachtlichste Kapazität, aktiv und erfinderisch wirken zu können.

Umso wichtiger ist es aber, dass sich Schöpferisches mit Werten verbindet, denn es kann auch zur Schaffung von Unwerten herangezogen werden, wovon nicht nur die Atombomben und Waffenarsenale erzählen, sondern auch viele kleine Betrügereien und Gaunereien, die durchaus einem einfallsreichen Geist entspringen, aber die "Straße" zum Sinn verfehlen.

Die zweite Wertkategorie, die *Erlebniswerte*, ist uns weniger geläufig; wahrscheinlich deshalb, weil sie zu keinen greif- und sichtbaren Ergebnissen führt. Doch sollten wir ihre Bedeutung nicht unterschätzen. Gerade die Intellektualisierung bzw. die "Tendenz zur Verkopfung", wie die Pädagogin Christa Meves die Neigung der aufgeklärten Bewohner westlicher Industriestaaten, möglichst

alles rational erklären und erledigen zu wollen, nannte, braucht ein austarierendes Gegengewicht. Soll das Gute, Wahre und Schöne nicht aus unserem Sehnsuchtshorizont verschwinden, gilt es, unsere geistig-emotionale Sensibilität anzukurbeln.

Wertvolle Erlebnisse sind zudem Heilmittel der Seele. In der Zweisamkeit einer echten Liebesbeziehung, im maßlosen Staunen angesichts der Wunder der Natur, im Eintauchen in das Faszinosum Kunst oder in einer innigen Zwiesprache mit Gott treten Facetten des Seins zutage, die aus dem Gewöhnlichen und Durchschnittlichen herausragen. Sie heben den Menschen ein Stück über sich selbst empor. Sie krönen die Freude an den Kindern, sie durchdringen das Abenteuer einer Reise, sie klingen an in den Mußestunden der Einkehr und in der Rückschau auf beglückende Ereignisse. Der Soziologe Walter Böckmann hat die Erlebniswerte nochmals unterteilt in sozial gebundene und sozial ungebundene Werte, da sowohl Einfühlung und Begegnung unter diese Wertkategorie fallen als auch meditative Regungen in Stille, die nur einem selbst gehören.

Leider haben es viele Menschen in der Favorisierung von Erlebniswerten nicht so weit gebracht wie in ihrem schöpferischen
Potenzial. In mancher Hinsicht gleichen sie einem kleinen Kind,
das zu den Festspielen nach Bayreuth mitgenommen wird und in
einer Wagner-Oper Daumen lutscht vor Langeweile. Viele laufen
wie blind und taub durchs Leben, sehen weder das prachtvolle
Schauspiel des nächtlichen Firmaments noch die ihnen entgegengestreckte Hand eines Freundes. Die amerikanische Wissenschaftlerin Edith Weisskopf-Joelson warnte bereits vor Jahrzehnten davor, Erfolg und Karriere auf Kosten der Erlebnisfülle zu forcieren,
weil dabei Mitleid und Humanität auf der Strecke bleiben.

Blenden wir an dieser Stelle kurz zum Selbstmord als einem Nein auf die Sinnfrage zurück. Wird jemand, der gerade intensiv schöpferisch beschäftigt ist, den Sinn seines Tuns in Abrede stellen? Wahrscheinlich nicht! Wird jemand, der gerade in berührenden Erlebniswerten schwelgt, am Sinn des aktuellen Geschehens herummeckern? Auch eher nicht! Wann also wird jemand

den Rotstift zücken und den "Sinn seines Lebens" dick durchstreichen? Wenn das Leid Einzug gehalten hat! Der "homo patiens", der leidende Mensch, ist es, der mit dem Nein auf die Sinnfrage kokettiert.

Frankl, der Begründer einer "sinnzentrierten Psychotherapie", wusste um diese elementare Hürde genau Bescheid. Nicht nur, weil er tagein, tagaus mit den Geschicken psychisch oder neurologisch kranker (teilweise chronisch kranker) Patienten konfrontiert war, sondern weil er sich als Überlebender von vier Konzentrationslagern keine Illusionen mehr darüber machen konnte, was dem Menschen auf Erden beschieden sein kann. Deshalb lässt es aufhorchen, wenn ausgerechnet er stets das Vorhandensein von Sinnaspekten im und trotz Leid verteidigt hat. Für ihn war es just der "homo patiens", der in der Art und Weise, wie er sich zu seinem Leid einstellt, exquisite Werte verwirklichen kann: eben Einstellungswerte.

Er gibt Personen, die in unübertroffener Gefasstheit ihr Leiden tragen und sich weder zur Destruktion noch zur Aggression hinreißen lassen. Es gibt welche, die in höllischen Stunden noch an ihre Mitmenschen denken und sich mit letzten Kräften aufrichten, um z. B. Leidensgenossen zu helfen. Auch solche hat Frankl im Konzentrationslager kennengelernt. Im Menschen steckt beides, ein "Dämon" und ein "Heiliger", und die Freiheit des Geistes erlaubt ihm jeweils die entscheidende Wahl dazwischen. Wer über seinen Tellerrand hinausblickt, wird solch "fast heilige" Personen auch außerhalb von Schreckensorten im unauffälligen Alltag finden: "Heroen", die Krankheit, Enttäuschung und bittere Verluste aufrecht erdulden, ohne zu jammern, zu toben oder ihren Grant an Unschuldigen auszulassen. Sie verwandeln die Schwäche ihrer äußeren Position in einen inneren Triumph! Sie legen Zeugnis davon ab, dass der Mensch nicht nur bereit ist, in seinen dämonischsten Stunden anderen den größten Schmerz zuzufügen, sondern auch bereit ist, in seinen heiligsten Stunden den größten Schmerz tapfer und würdig in Empfang zu nehmen, wenn ein solcher unumgänglich ist. Die "Heroen" sind es, die dem belasteten Leben

durch die Realisation von Einstellungswerten eine einzigartige Sinnkomponente abringen – die höchste.

Ihnen ist zu danken, dass wir das traurige Thema "Selbstmord" abschließen dürfen mit der kühnen Behauptung: Niemals wird der Freitod um eines verlorenen Glückes willen in Betracht gezogen werden, solange das Weiterleben um eines zu erfüllenden Sinnes für notwendig erachtet wird.

Zwei Faktoren effizienter Stressvorsorge

Der Experimentalpsychologe und Verhaltensforscher A. Lazarus hat festgestellt, dass physiologische Körperveränderungen (z. B. eine Pulsfrequenzsteigerung) bei der Stressverarbeitung nicht unmittelbar von den psychosozialen Stressfaktoren (z. B. dem Zornausbruch eines Vorgesetzten) abhängen, sondern mit zwei "Zwischenfaktoren" verknüpft sind:

- damit, wie jemand seine Situation speziell ihre Bedrohlichkeit – subjektiv einschätzt, und
- damit, welche "Werkzeuge" jemand hat, mit dieser Situation bzw. der Belastung durch sie – fertigzuwerden.

Beides sind Mechanismen, die an gewisse Fähigkeiten der Person gebunden sind und weniger an den Stress-Charakter der gegebenen Umstände. Eine Metapher soll dies erläutern.

Nehmen wir an, ein Teich ist im Winter zugefroren, doch seine Eisdecke ist noch dünn. Sollte sich ein Kind dessen ungeachtet mit Schlittschuhen auf das Eis wagen, ist seine subjektive Situationseinschätzung getrübt. Eine echte Bedrohung wird nicht wahrgenommen. Ist das Eis des Teiches hingegen seit Wochen tragfähig, und tummeln sich viele Kinder darauf, bleibt aber ein Kind am Ufer zurück, weil es sich aus Angst nicht auf die Eisfläche wagt, handelt es sich ebenfalls um eine gestörte subjektive Situationseinschätzung. In diesem Fall wird eine unechte Bedrohung wahrgenommen.

Stellen wir uns nun vor, das Eis bricht tatsächlich, und ein Kind plumpst in den Teich. Dann geht es nicht mehr um die subjektive Einschätzung der Situation, sondern darum, ob das Kind sich herausziehen oder wenigstens über Wasser halten kann, bis Rettung kommt. Was jetzt entscheidet, ist die Spannweite der Möglichkeiten, mit einer Belastung oder Bedrohung fertigzuwerden, etwa, ob das Kind körperlich kräftig und widerstandsfähig ist, ob es die Nerven behält und ob es schwimmen kann.

Ähnlich ist es auch hinsichtlich unserer Lebenskrisen. Vor dem Eintritt eines (kritischen) Ereignisses hängt unsere psychische Verfassung von unserer subjektiven Situationseinschätzung ab; nach dem Eintritt des Ereignisses steht sie in Zusammenhang damit, wie wir darauf reagieren wollen und können. Beides zusammen ist in einem psychophysischen Regelkreis koordiniert, wobei der Körper parallel zur jeweiligen psychischen Verfassung "mitspielt", wie Lazarus gezeigt hat. Jede effiziente Stressvorsorge muss daher beide Faktoren berücksichtigen und sich sowohl in Richtung "Verbesserung getrübter subjektiver Situationseinschätzungen" als auch in Richtung "Erwerb von Taktiken, mit Belastungen umzugehen" bewegen. Dazu hat die Logotherapie Frankls, die über das Psychophysikum hinaus die geistige Dimension des Menschen mit einkalkuliert, einige Hilfen anzubieten.

Kehren wir zur Metapher von den Schlittschuh laufenden Kindern zurück und verbleiben wir zunächst beim ersten Faktor, der subjektiven Situationseinschätzung. Das Kind, das sich auf die dünne und gefährliche Eisdecke hinauswagt, schätzt die Situation vermutlich deswegen falsch ein, weil ihm hinreichendes Wissen und ausreichende Warnungen fehlen. Vielleicht ist es auch leichtsinnig und gedankenlos, wie Kinder manchmal sind. Sich nicht genügend zu informieren oder gedankenlos zu sein, würde in der Erwachsenenwelt bedeuten, die geistige Kontrolle über das eigene Verhalten schleifen zu lassen und emotionalen Verlockungen zu folgen.

Bei der Umkehrung des Beispiels ist es anders und dennoch äquivalent problematisch: Ein Kind betritt das Eis nicht, obwohl dieses dick gefroren und ungefährlich ist. Hier überwiegt ein ir-

116

rationales Angstgefühl, eine Unsicherheit wider besseres Wissen, es könnte Schlimmes passieren. Die vernünftige Einsicht wird von den Wellen der Psyche überspült. Selbstverständlich wird man von Kindern nicht verlangen, dass ihre geistigen Kräfte ausgereift genug seien, um steuern zu können. Aber auch in der Erwachsenenwelt kennen wir die Konflikte zwischen Lust und Sinn, Angst und Vertrauen.

Was beiträgt, sie positiv zu lösen und die geistige Kontrolle zu bewahren, ist in vielen Fällen die Einschaltung des Potenzials zur Selbsttranszendenz (Frankl). Menschliche Existenz ist eine prinzipiell "weltoffene". Ein ängstliches Kind, das trotz seiner Furcht auf die feste Eisfläche steigt, weil es dort seine Freunde begrüßen möchte, handelt selbsttranszendent – und genauso handelt ein Kind, das auf das Schlittschuhlaufen auf trügerischem Eis verzichtet, weil es seinen Eltern keine Sorgen bereiten will. Freilich kann auch singulär Selbstüberwindung geübt werden. Doch ist das soziale Netz, in das sich jemand eingebunden weiß, seit Jahrtausenden ein Unterstützungsmodus erster Güte.

Lebens-Grund und Situationseinschätzung

Wie sehr die Fähigkeit, über das eigene Ich hinauszudenken und hinauszuagieren, eine bergende Lebensgrundlage des Menschen darstellt, zeigt uns ein ernsteres Beispiel. Müssen einem Schwerverletzten nach einem Verkehrsunfall beide Beine amputiert werden, wird es in erster Linie darauf ankommen, ob er um etwas oder um jemanden weiß, für das oder für den ihm ein Weiterleben auch als Rollstuhlfahrer noch sinnvoll erscheint. Kann sich der Patient innerlich sagen: "Mir graut vor einem Behindertendasein, aber ich will es meiner Frau und meinen Kindern nicht antun, schlappzumachen, und werde mich daher bemühen, mein Schicksal zu meistern", ist dies selbsttranszendent gedacht, und diese Sichtweise wird ihn vor der ärgsten Verzweiflung bewahren. Kennt der Schwerverletzte jedoch nur seine eigene Mut- und Hilf-

losigkeit und nimmt nichts um sich herum wahr, das über seine Probleme hinaus von Bedeutung wäre, ist eine Erstarrung in permanenter Lebensverneinung vorprogrammiert. Lernen wir daraus, dass die subjektive Einschätzung einer bestimmten Situation – also der erste "Zwischenfaktor" im Stressverarbeitungsmodell von A. Lazarus – umso labiler und pathogener ist, als sie an die Belange des eigenen Ichs gekettet ist, und dass sie umso flexibler und für Lösungsmöglichkeiten sensibler wird, je mehr Selbsttranszendenz in sie einfließt.

Dass die geistige Fähigkeit des Menschen zur Selbsttranszendenz nicht nur Kranken hilft, ihre Krankheit zu ertragen, sondern auch Gesunden hilft, gesund zu bleiben, beweisen indirekt zahlreiche Studien. Zwei davon seien herausgegriffen:

- 1) Der Heidelberger Medizin-Soziologe und Krebsforscher Ronald Grossarth-Maticek hat bereits in den 1980er-Jahren durch langjährige Beobachtungen ermittelt, dass düstere subjektive Situationseinschätzungen Entstehung und Verlauf von Krebserkrankungen mit beeinflussen. Anhaltende Perioden von Hoffnungslosigkeit und Niedergeschlagenheit verschlechtern den Verlauf von Krebserkrankungen signifikant.
- 2) Der amerikanische Forscher Lewis Thomas und der US-Psychologe Robert Meister haben etwa zur selben Zeit festgestellt, dass eine überzogene Beschäftigung mit dem eigenen Körper sogar gesunde Leute krank macht. Zum Beispiel lässt die Angst vor einem Herzanfall das vegetative Nervensystem "verrücktspielen". Beide Wissenschaftler sprachen vom "eingebildeten Kranken des 20. Jahrhunderts", der mit seiner fast hypochondrisch zu nennenden Egozentrierung viele körperliche Beschwerden produziere, die nicht auftreten würden, würde er sich nicht ständig daraufhin beobachten.

Eine Verminderung von Niedergeschlagenheit und ungesunder Selbstbeobachtung, wie sie beiden Studien gemäß präventiv bedeutsam ist, setzt aber voraus, dass die Aufmerksamkeit auf etwas anderes als auf das eigene Wohlbefinden gerichtet wird. Dass der Mensch eben in einem selbsttranszendenten Akt über sich selbst

110

hinauslangt und geliebte Mitmenschen, selbst definierte Ziele, bejahte Aufgaben ins Visier bekommt – sozusagen einen "Lebens-Grund". Wer einen Grund zum Leben hat, dessen Situationseinschätzung hellt sich wieder auf, denn er spürt zutiefst, dass es richtig und wichtig ist, dass es ihn gibt, wie schwierig sich sein Dasein auch gestalten mag, und dass es immer noch lohnt, sich für die Welt einzusetzen, in der man lebt. Darauf baut im Prinzip die schon erwähnte logotherapeutische Methode der *Dereflexion* auf, zu der ich nachstehend zwei Beispiele bringen möchte; eines, bei dem der Zufall Pate gestanden hat, und eines, bei dem ich selbst ein wenig nachgeholfen habe.

Wann ist der Mensch "bei sich"?

Das Beispiel mit dem Zufall ist deswegen faszinierend, weil es beweist, wie nahe manchmal die Wende zur Gesundung liegt, wenn wir nur bereit sind, in unserer komplizierten Welt das Naheliegende noch zuzulassen.

Es handelte sich um einen 35-jährigen Mann, der einen Fortbildungskurs besuchte und dabei des Öfteren bemerkte, dass sich seine Hände beim Schreiben verkrampften. Das Problem trat speziell dann auf, wenn der Vortragende des Kurses ihm geradewegs auf die Finger sah, was häufig geschah, weil der Mann in der ersten Reihe vor dem Dozentenpult saß. Er wollte sich gerne in eine rückwärtige Reihe setzen, aber dazu hätte er mit einem Kollegen tauschen müssen, und es war ihm zu peinlich, einen diesbezüglichen Wunsch vorzutragen.

Je mehr der Mann sich selbst beim Schreiben beobachtete, und je mehr er fürchtete, die Schreibhemmung könnte erneut auftreten, desto häufiger hatte er Schwierigkeiten damit, und schließlich suchte er mich auf, um Hilfe zu erbitten. Ich legte dem Patienten dar, dass nichts anderes als seine Angst vor der Schreibhemmung dieselbige fördere, weil Angst zu einer erhöhten Muskelspannung führe, was jedwede Verkrampfung begünstige. Er solle daher beim Schreiben an alles Beliebige denken, bloß nicht an seine Beschwerden, und sich möglichst auf den Inhalt des Geschriebenen konzentrieren, egal, wie er es zu Papier bringe. Wir machten ein paar Übungen dazu (die ich an späterer Stelle erläutern werde), und er versprach, meine Empfehlungen bis zum nächsten Gespräch auszuprobieren.

Danach meldete er sich lange Zeit nicht, und ich dachte, er habe unsere Abmachung vergessen. Doch eines Tages rief er an. "Meine Frau und ich hatten schreckliche Sorgen in den letzten Wochen", stöhnte er. "Bei unserem Sohn ist plötzlich festgestellt worden, dass sein Blutbild nicht in Ordnung ist und Verdacht auf Leukämie besteht. Er musste durch eine Vielzahl von Untersuchungen hindurch, bis die Ärzte endlich herausfanden, dass es sich um eine harmlose Störung handelt, die medikamentös behebbar ist. Mein Gott, sind wir froh!" Das konnte ich ihm gut nachfühlen.

Bevor wir das Telefonat beendeten, fragte ich den Mann, wie es ihm beim Schreiben ergehe. "Ach", lachte er ganz verlegen, "im Trubel um unseren Sohn habe ich an dieses Miniproblem überhaupt nicht mehr gedacht. Als es mir wieder einfiel, war es verschwunden. Ich kann heute mit meiner Schreibhand gar nicht mehr krampfen, selbst wenn ich es absichtlich versuche …" Das ist eine "Dereflexion per Zufall" gewesen, keine sehr angenehme, aber eine sehr wirksame. Beweis für die Gültigkeit der uralten Weisheit, die Frankl in die folgenden klugen Worte gefasst hat:

"Es ist nicht die Aufgabe des Geistes, sich selbst zu beobachten und sich selbst zu bespiegeln. Zum Wesen des Menschen gehört das Hingeordnet- und Ausgerichtetsein, sei es auf etwas, sei es auf jemand, sei es auf ein Werk oder auf einen Menschen, auf eine Idee oder auf eine Person. Nur in dem Maße, in dem wir solcherart intentional sind, sind wir existentiell; nur in dem Maße, in dem der Mensch geistig bei etwas oder bei jemandem ist – nur im Maße solchen Beiseins ist der Mensch bei sich."¹⁰

100

oder wegen ihres eigenen Widerstandes demgegenüber, zu dem sie äußerlich (jedoch nicht innerlich) Ja gesagt haben. Das heißt, die Überredungs- und Überzeugungskunst des Therapeuten scheitert nicht selten just an jenen Patienten, die leicht überredbar und überzeugbar sind, nur eben von jedermann und stets aufs Neue.

Zu c): Womit uns noch die Anlern- und Einübungsverfahren zur Erörterung übrig bleiben. Diese Erörterung können wir auf zwei Aspekte komprimieren. Erstens: Training ist immer gut. Alles, was sich ein Mensch an Fähigkeiten aneignen will, jedes Können, das es zu erwerben gilt, einschließlich dem Können, seelische Schwächen zu kompensieren - was wahrhaftig ein Können ist! -, bedarf konstanter, regelmäßiger Übung. In dieser erforderlichen Konstanz liegt zweitens auch schon der Haken eines jeden Trainings, der darin besteht, dass ein hohes Maß an Selbstkontrolle und Selbstdisziplin aufgebracht werden muss, um das Trainingsziel zu erreichen. Zu den seelischen Schwächen, die kompensiert werden sollen, zählt aber häufig gerade ein Mangel an Selbstkontrolle und Selbstdisziplin, wodurch das Phänomen zustande kommt, dass die Patienten diejenigen Fähigkeiten, die sie durch ein Training bei sich selbst entwickeln sollen, theoretisch bereits entwickelt haben müssten, um das Training überhaupt durchzuziehen.

Wir sehen, alle psychotherapeutischen Konzepte haben ihre Plus- und Minuspunkte, ihre Chancen und Grenzen.

Der goldene Schlüssel des menschlichen Geistes

In der logotherapeutischen Konzeption ist vieles von den beschriebenen Methoden enthalten, und doch wird mit dem Sinnaspekt ein zusätzliches Element hineinverwoben, ein den Menschen mitsamt seinen leiblich-seelischen Schwächen transzendierendes Element. Die Brücke vom klinischen zum metaklinischen Raum wird

aufgespannt, mit Brückenpfeilern, die vom metaklinischen Raum bis in den metaphysischen Raum hineinragen.

Was zum Beispiel die Methoden zur Aufdeckung von Unbewusstem anbelangt, so meint die Logotherapie, dass nicht nur Unbewusstes aufgedeckt, sondern auch Unerkanntes aufgezeigt werden kann, insbesondere unerkannte Sinnperspektiven, die die Wahrnehmung der Gesamtsituation des Patienten verändern. Oder was die Methoden der Suggestion und Persuasion anbelangt, so meint die Logotherapie, dass es nicht Sache des Therapeuten ist, jemanden von etwas zu überzeugen, sondern die Sache an sich ist, die einen Menschen zu überzeugen vermag, die sinnvolle Sache, die nottut – sie soll für sich selbst sprechen. Was schließlich die Methoden zur Anlernung und Einübung anbelangt, so meint die Logotherapie, dass alle Trainingsbereitschaft auf die Frage hinausläuft, was das zu erreichende Trainingsziel einem Menschen wert ist. Der Mensch will wissen, wozu er die zu erringende und einzuübende Veränderung benötigt: um was zu tun, um wer zu sein, wer für wen? Wenn er dies weiß, bringt er am ehesten die enorme Selbstüberwindung auf, die nun einmal der Preis jeder Sinn- und Wertverwirklichung ist.

Ein letztes Beispiel dazu. Ein körperlich rüstiger, aber seelisch zutiefst trauriger älterer Herr wurde mir von seinen Nachbarn vorgestellt. Seit sieben Jahren gehe es ihm schon schlecht, berichteten sie mir. Seit dem Tod seiner Frau lasse er den Kopf hängen, habe jegliche Aktivität reduziert, interessiere sich für nichts. Sie hätten alles versucht, um ihn aufzurichten und abzulenken, doch es würde immer schlimmer. Er bewege sich kaum mehr aus dem Haus. Ob ich einen Klinikaufenthalt für nötig hielte …? Ich betrachtete den Patienten teilnahmsvoll. Seine Augen waren wach, aber von Leid umwölkt, seine Mimik war abweisend, als wollte er sagen: "Mir kann keiner helfen". Er hatte nicht unrecht, keiner konnte ihm seine Frau wiedergeben, seine Frau, die er sehr geliebt haben musste. Sie war gestorben, doch seine Liebe zu ihr war noch lebendig. Während ich ihn betrachtete, spürte ich, dass dies der kleine goldene Schlüssel in seiner Hand bzw. in seiner Seele sein

könnte, der ein gewaltiges Tor an Depression und Verzweiflung aufschwingen lassen würde, wenn er bloß ins passende Schlüsselloch fände.

"Erzählen Sie mir von Ihrer Ehe", bat ich den älteren Herrn, und er erzählte. Wie er seine Frau in vorgerücktem Lebensalter kennengelernt hatte, wie sich für ihn, der stets ein scheuer Einzelgänger gewesen war, ein Wunder ereignet hatte, wie jede Stunde an innerer Erfüllung doppelt und dreifach wog, die er an ihrer Seite hatte verleben dürfen. Und dann, nach kurzer Zeit schon, die Diagnose "Krebs" bei seiner Frau, die beide bestärkt hatte in ihrem Willen, zusammenzuhalten, komme was wolle. Auch die Zeit der Krankheit schilderte der Patient als durchglüht von einer unbeschreiblichen Innigkeit. Er hatte seine Frau gepflegt bis zum Ende, er hatte ihr die Füße gewaschen, als ihr Geist hinüberglitt. "Jetzt kann ich nichts mehr für sie tun", schloss er seinen Bericht in müdem Tone ab.

"Nun", ergriff ich das Wort, "immerhin bestimmen Sie mit, was hinter Ihrer Frau zurückbleibt, welche Spuren sie zurücklässt in unserer Welt." Der Patient wurde aufmerksam. Seine Augen schauten wacher als zuvor. "Ich kann dies mitbestimmen?", fragte er. "Teilweise ja", erwiderte ich, "denn von Ihnen hängt doch mit ab, ob Ihre Frau sozusagen einen Trümmerhaufen hinter sich zurücklässt, einen total gebrochenen Menschen, bei dessen Anblick jedermann insgeheim denkt, es wäre besser gewesen, dieser Mensch wäre ihr nie begegnet. Oder ob sie einen aus seinem Herzensgrunde heraus strahlenden Menschen hinter sich zurücklässt, der erhobenen Hauptes durchs Leben geht und jedermann bestätigt, wie sehr er bereichert worden ist durch die einmalige Liebe einer einzigartigen Frau …"

"O mein Gott", stöhnte der Patient und packte mich am Ärmel, "was tue ich eigentlich?" Bewegt von der neuen Perspektive, die sich ihm eröffnet hatte, sprang er auf und ging hin und her. Allmählich fasste er sich und erklärte mir und seinen Nachbarn: "Daran habe ich nie gedacht, aber es ist wahr. Ich muss bezeugen, welch großartige Frau sie gewesen ist, und dass hinter ihr und von

ihr nur Gutes zurückbleiben kann. Dort, wo ihre Füße den irdischen Boden berührt haben, sollen Blumen der Freude wachsen und nicht Seen von Tränen überfließen – jetzt weiß ich, was meine künftige Aufgabe ist." Damit verabschiedete sich der Patient und ließ als erste Tat in einem wiedergewonnenen und wieder aufgenommenen Leben eine sehr erleichterte Therapeutin zurück, die dankbar registrierte, dass der goldene Schlüssel des menschlichen Geistes in der Sinngestalt einer außerordentlich schwierigen menschlichen Situation sein passendes Schlüsselloch gefunden hatte.

Staunen über den unerschöpflichen Sinn

Überlegen wir: Habe ich Unbewusstes aufgedeckt? Habe ich den Patienten zu etwas überredet? Hat er ein neues Verhalten einge- übt? Ich möchte sagen, der Blitz der Erkenntnis hat ihn getroffen, aber nur deshalb, weil es etwas zu Erkennendes gab, das nicht aufgedeckt, sondern lediglich aufgezeigt werden konnte, zu dem er nicht überredet werden musste, weil es für sich selbst sprach, und das letztlich die Motivation des Patienten tragen würde, sich Schritt für Schritt eine veränderte Haltung abzuringen und anzueignen.

In der angewandten Logotherapie kommt es nicht selten zu einem Staunen über den unerschöpflichen Sinn des Daseins, der sich immer wieder "anzapfen" lässt in den Konkretionen einzelner Lebenskonstellationen, unabhängig davon, wie sie beschaffen sein mögen. Auch der seelisch kranke Mensch wird vom Staunen gepackt, vom Staunen darüber, dass er in seiner Beschränktheit, Ohnmacht und Behinderung dennoch etwas Sinnvolles tun kann. Dass es zumindest *eine* jenseits seiner seelischen Krankheit gelegene sinnvolle Möglichkeit gibt, die er verwirklichen kann, ja, deren Verwirklichung ihn vielleicht sogar stimuliert, über seine seelische Krankheit hinauszuwachsen. Ein solches Staunen ist *die beste Arznei* für die kranke Seele.

Man glaube nicht, dass es den Kranken gut geht, wenn sie sämtliche Zuwendung der Welt erhalten, wenn sich Fachleute und Angehörige liebevoll um sie scharen, wenn Therapeuten sich mit professioneller Empathie ihre Klagen anhören - das alles reicht nicht aus, solange die empfangene Zuwendung nicht wieder irgendwie zurückfließt, indem die Kranken selber eine sinnvolle Aufgabe in ihrem Umfeld übernehmen, und sei sie noch so klein. 1987 hat Michael Utsch im Fachbereich Psychologie der Universität Bonn eine exzellente Diplomarbeit abgeschlossen. Im Zuge dieser Arbeit wurden 60 Patienten, die nach schweren Schlaganfällen chronisch krank und pflegebedürftig nach Hause entlassen worden waren, mit der Fragestellung untersucht, ob eine positive Akzeptierung ihrer massiven Leidenssituation möglich sei, und welche Faktoren dazu beitragen würden. Die Ergebnisse der Untersuchung waren verblüffend. Zu einem Akzeptieren ihrer Leidenssituation kam es vorwiegend bei denjenigen Kranken, die – wortwörtlich – "sich anteilnehmend und unterstützend ihren Angehörigen zuwandten", und nicht etwa bei denjenigen, deren Angehörige sich ihnen anteilnehmend und unterstützend zuwandten! Im Gegenteil, Letztere entwickelten alsbald das verteufelte Gefühl, ihrer Mitwelt bloß noch eine Last zu sein.

Der Patient, und nicht minder der seelisch gestörte Patient, will über die Rolle des Hilfsbedürftigen und Hilfeempfangenden, die ihm krankheitsbedingt zufällt, hinaus auch selber etwas geben, selber für etwas oder für jemanden nützlich sein, und wenn wir es wirklich gut mit ihm meinen, sollten wir ihm jedwede Gelegenheit dazu aufzeigen. Hier zeichnet sich eine Parallele zur Pädagogik ab, in der ein ähnliches Umdenken, eine Rückbesinnung auf alte Weisheiten, erforderlich ist. Denn auch den Kindern geht es nicht nur dann gut, wenn ihre Eltern sie achten und ehren, wie wir heute zu denken geneigt sind, sondern umgekehrt, wenn sie ihre Eltern achten und ehren, wie man bereits zu Moses' Zeiten gewusst hat.

Zurück zur Psychotherapie und zur kurzen Fallskizze von vorhin: In dem Moment, als der ältere Herr eine Gelegenheit sah, noch etwas für seine geliebte und verstorbene Frau zu tun, nämlich, ihr ein frohes und dankerfülltes Gedenken zu bewahren, in dem Moment gesundete er mehr als durch ein jahrelanges Mitgefühl und Getröstet-Werden seitens seiner Freunde.

Wir sind nicht auf Erden, um geliebt zu werden, sondern um zu lieben – die Lebenden und die Toten. Diese neutestamentarische Botschaft ist gleichzeitig das Kernstück der Frankl'schen Logotherapie.