

Auf dass es dir wohl ergehe – der Dekalog logotherapeutisch übersetzt

Wir sprachen vom „letzten Sinn“ eines Menschenlebens, der im „Vordringen zur Liebe“ bestehen könnte. Der Ausdruck „letzter Sinn“ kann aber noch umfassender definiert werden, als wir es getan haben, nämlich als ein letztlich allem übergeordneter Sinn des Ganzen, in theologischer Chiffre: „Gott“. Und der „Wille zum letzten Sinn“, auf den Viktor E. Frankl in seinen Schriften hinwies, bedeutet dann, dass jeder Mensch sich früher oder später suchend ausstreckt nach einer göttlichen Totalgeborgenheit, nach einer überirdischen Stimmigkeit, nach einem ungebrochenen All-Sinnzusammenhang, in dem selbst das Brutalste und Grausamste der Welt noch irgendwie aufgehoben ist. Gerade dieses „Letzte“ jedoch bleibt dem Begreifen des Menschen entzogen.

Die Religionen haben verschiedene „Sprachen“ und Symbole entwickelt, um das absolut Unanschauliche zu veranschaulichen. Sie haben Gleichnisse des Unvergleichbaren und Beweisklimmzüge des Unbeweisbaren geschaffen. Demgegenüber griff Viktor E. Frankl ein altes, philosophisches Argument auf, welches besagt, dass die Sehnsucht das Ersehnte voraussetzt: „Am Grunde unseres Seins liegt eine Sehnsucht, die dermaßen unstillbar ist, dass sie gar nichts anderes meinen kann als Gott.“ Der Durst ist ein Beweis für die Existenz von Wasser, das Auge ein Beweis für die Existenz von Sonne, der „Wille zum Sinn“ ein Beweis für die Existenz von Sinn. Das Geliebte kommt vor dem Lieben. Analog könnte in Anlehnung an das geflügelte Descartes-Wort vom „Cogito ergo sum“ gelten: „Amo (Deum) ergo (Deus) est.“ Wenn unzählige Menschen aller Völker und Kulturen seit Menschengedenken Gott lieben, dann *ist* Gott.⁷ Man sieht, auch wenn es um den letzten Sinn des Ganzen geht, ist die Liebe „die Größte“, nämlich das größte und stärkste Argument ...

Psychotherapie und Theologie sind zwei Disziplinen, die aneinander angrenzen. Die Demarkationslinie zwischen ihnen wird vom Zeitfluss gebildet, der Vergängliches, mit dem sich die Psychotherapie befasst, von Ewigem, über das die Theologie kündigt, scheidet. Frankl kommt, wie eingangs erwähnt, das Verdienst zu, dass er sich als Wissenschaftler nicht gescheut hat, eine Brücke zwischen beiden Disziplinen zu bauen und seine Logotherapie zwar eindeutig im Bereich der Psychotherapie, aber eng am Ufer des Zeitflusses anzusiedeln, gerade dort, wo die Brückenpfeiler stehen, die den Bogen „hinüber“ in die Ewigkeit tragen.

Wie richtig er damit handelte, bestätigten Forschungen von Reinhard Tausch, emer. Professor für Psychologie, der schrieb:

Ein Überblick über 200 zumeist amerikanische Untersuchungen führt zu der Annahme, Menschen mit der Vorstellung eines liebenden, fürsorglichen Gottes (bei eher verinnerlichter Gläubigkeit) und Personen mit deutlich spirituellen Lebensauffassungen

- spüren mehr Sinn im Leben, mehr Lebenszufriedenheit, mehr Hoffnung, weniger Demoralisierung,*
- sind hilfreicher gegenüber anderen, beteiligen sich mehr an Hilfsaktionen, haben weniger Vorurteile,*
- bleiben seelisch gesünder, bewältigen Krisen besser, gebrauchen weniger Nikotin, Alkohol und Drogen,*
- haben weniger voreheliche/außereheliche Beziehungen, sind dankbarer und vergeben leichter,*
- werden seltener kriminell im Vergleich zu Personen ohne religiöse Auffassung.⁸*

Durch diese Ergebnisse und eigene Erfahrungen mit Patienten ermutigt möchte ich die von Viktor E. Frankl gebaute Brücke ein paar Schritte weit betreten, indem ich den Dekalog einer logotherapeutischen Deutung zuführe. Dass ich mich als Nichttheologin damit so mancher Kritik aussetze, ist mir bewusst. Andererseits könnte die Deutung ein neues Verständnis erzeu-

gen in einer Zeit, in der viele Menschen zu esoterischen Illusionen Zuflucht nehmen, weil die Leerformeln einer erstarrten Tradition nicht mehr tragen. Der Dekalog jedoch ist nicht leer – betrachtet durch die Brille einer modernen Psychohygienekunde ist er sogar übertoll an Orientierungshilfen zu einem gesunden und glückenden Leben. Insbesondere das 4. Gebot scheint mir ein Eckpfeiler zur Erringung seelischer Stabilität und persönlicher Reife zu sein, weswegen ich mich ihm ausführlicher widmen möchte.

Der Dekalog im Original

1. Gebot: *Du sollst neben mir keine anderen Götter haben.*
 2. Gebot: *Du sollst den Namen Gottes nicht missbrauchen.*
 3. Gebot: *Gedenke des Sabbats: Halte ihn heilig! Der siebte Tag ist ein Ruhetag, deinem Gott geweiht.*
 4. Gebot: *Ehre deinen Vater und deine Mutter, damit du lange lebst und es dir gut geht.*
 5. Gebot: *Du sollst nicht töten.*
 6. Gebot: *Du sollst nicht ehebrechen.*
 7. Gebot: *Du sollst nicht stehlen.*
 8. Gebot: *Du sollst nicht falsch gegen deinen Nächsten aussagen.*
 9. Gebot: *Du sollst nicht nach der Frau deines Nächsten verlangen.*
 10. Gebot: *Du sollst nicht nach Hab und Gut deines Nächsten verlangen.*
- (vgl. Deuteronomium/5. Buch Mose 5,7–21)*

Der Dekalog in logotherapeutischer Übersetzung

1. Gebot: *Du sollst den Bezug zur Transzendenz nicht verlieren.*
2. Gebot: *Du sollst dir deine Empfänglichkeit für Werte erhalten.*

3. Gebot: *Du sollst zeitweise innehalten zur Zwiesprache mit deinem Gewissen.*
4. Gebot: *Du sollst deinen Eltern die Fehler, die sie an dir begangen haben, verzeihen.*
5. Gebot: *Du sollst die Sinnhaftigkeit des Lebens bedingungslos bejahen.*
6. Gebot: *Du sollst die Lust als Nebenwirkung eines Aktes der Liebe geschehen lassen.*
7. Gebot: *Du sollst nur an dich und auf dich nehmen, was für dich gemeint ist.*
8. Gebot: *Du sollst das zwischenmenschliche Leid in der Welt nicht vermehren.*
9. Gebot: *Du sollst die Zusammengehörigkeit der Familie achten und bewahren.*
10. Gebot: *Du sollst nicht ein Haben intendieren, sondern ein Sein.*

Betrachten wir die „logotherapeutisch übersetzten“ Gebote und ihre Aussagekraft im Einzelnen:

1. Gebot: Du sollst den Bezug zur Transzendenz nicht verlieren

Viktor E. Frankl hat darauf aufmerksam gemacht, dass man nicht glauben „wollen“ kann.⁹ Der Glaube ist ein intentionaler Akt, der sich selber und seinerseits nicht intendieren lässt. Das heißt, entweder glaubt man an etwas oder man glaubt nicht daran, jedenfalls kann man nicht mit dem Willen sich selbst befehlen zu glauben.

Ein Bezug zu etwas hingegen lässt sich willentlich pflegen, fördern und aufrechterhalten. Ein „urtümlich“ bestehender Bezug braucht nicht verloren zu gehen. Mit Bezug meine ich allerdings nicht Vollzug. Ich bin keine Anhängerin der These, dass der Glaubensvollzug wichtiger sei als der Glaubensinhalt. Glauben vollzieht sich, wenn überhaupt, dann nur angesichts

eines glaub-würdigen Inhalts. Doch ob ein Inhalt glaub-würdig ist oder nicht, erhellt sich wiederum einzig im Rahmen eines noch bestehenden Bezugs zu diesem Inhalt.

Das 1. Gebot besagt daher aus logotherapeutischer Sicht, dass der Mensch das Seine dazu beitragen kann und soll, seinen ihm eingeborenen Bezug zur Transzendenz nicht zu verlieren, um dem intentionalen Phänomen des Glaubens eine Chance zu geben, sich gleichsam von selbst und „unwollbar“ zu vollziehen.

Wie sieht dies konkret aus? Ganz einfach, man gewöhne sich an, regelmäßig „in die Stille zu gehen“. Es ist ungemein heilsam, in Abständen wenigstens für ein paar Minuten sämtliche akustischen und visuellen Reize auszuschalten und zur Ruhe zu kommen. Eine kurze Weile wird einen noch allerhand umtreiben, was sich gerade im Leben so abspielt, aber mit fortschreitender Stille wird sich Unwesentliches ausgliedern und Wesentliches deutlicher abzeichnen. Je einsamer man dabei ist, desto besser. Denn nur in der Abgeschiedenheit totaler Einsamkeit regt sich das Empfinden, dass man nie ganz allein ist, dass hinter dem sich schemenhaft abzeichnenden Wesentlichen ein Wesen, ein Du aufscheint. Deshalb suche man sich für die Ausflüge in die Stille geeignete Plätzchen: einen kaum begangenen Wanderweg, eine versteckte Parkbank, eine kleinen Kapelle, einen Lehnstuhl im dunklen Hobbyraum ... Die innere Ruhe stimuliert dazu, sich dem verborgenen Du zu öffnen, in tiefster Ehrlichkeit und Einsamkeit ... Wer solche meditativen „Fenster“ in die Hektik des Alltags einbaut, wird immer Halt unter seinen Füßen haben. Kein Stress wird ihn umreißen. Kein Schicksalsschlag wird ihn fällen. Kein Sturm wird die Glut seines Glaubens ausblasen können.

Mensch,
wessen Ebenbild
trägst du in dir?
Weißt du es noch?

Du erinnerst dich
nicht mehr genau?
Ach so, du bist
vergesslich geworden!
Ja, ich verstehe.
Natürlich, du bist
nicht mehr der Jüngste.
Jahrhunderttausende
sind dahingegangen.
Eine lange Zeit
für die Erinnerung.
Doch siehe –
selbst das Vergessene
trägst du immer noch
in dir.

2. Gebot: Du sollst dir deine Empfänglichkeit für Werte erhalten

Der Name Gottes ist unaussprechlich und unbenennbar. Man kann sich nicht nur kein passendes Bild von Gott machen, sondern auch keinen passenden Namen für ihn finden. Für uns Menschen ist es jedoch schwierig, Namenloses zu verehren. Die Lösung scheint darin zu liegen, sich die Ehrfurcht vor dem Sein schlechthin zu bewahren, vor der Wertfülle des Seins: vor der Natur, den Dingen, Pflanzen, Tieren und Menschen. Damit will ich keinem Pantheismus huldigen, der das Gefühl für das Sakrale sozusagen unverdichtet verteilt. Der Satz von Viktor E. Frankl, dass sich kein Fluss je sein eigenes Kraftwerk gebaut habe¹⁰ – womit Frankl das Triebhafte im Menschen gegenüber dem Geistigen in die Schranken weisen wollte –, ist übertragbar auf den gesamten Seinsstrom der Welt, der sich auch nicht Verlauf und Struktur selbst gegeben haben kann.

Was ich damit andeuten will, ist, dass der Beschauer, der mit Staunen und Andacht vor den gewaltigen Fluten steht, die

das Kraftwerk bewegt, eher geneigt sein wird, sein Knie vor jenem namenlosen und unsichtbaren Konstrukteur des Kraftwerks zu beugen, der nicht anders als personal gedacht werden kann.

Die Einübung der „Ehrfurcht vor dem Sein“ beginnt im Kleinen und Kleinsten. Man kann bereits Kinder lehren, nicht mutwillig auf Schnecken oder Käfer zu treten, keine angebissenen Wurstsemmeln in den Papierkorb zu werfen, vielleicht sogar einmal ein lernschwaches Kind aus der Klasse einzuladen und ihm Nachhilfe zu geben. Oder mit einem sozial isolierten Kind, das in der „Hackordnung“ ganz unten rangiert, einen Nachmittag lang zu spielen. „Was du dem geringsten meiner Brüder getan hast [...]“ Das alles verlangt eine feine Wertesensibilität, die man ohne eigenes Vorbild nicht vermitteln kann. Man bedenke: Alles ist Wunder. Dass es uns gibt, ist schieres Wunder. Dass wir genug zu essen haben, dass wir etwas lernen dürfen, dass jemand für uns da ist, dass sich ein ungeheures Firmament über uns wölbt, welches wir Nacht für Nacht in Ergriffenheit betrachten können – alles ist Wunder. Warten wir nicht, bis wir auf dem Totenbett liegen, um erst im Loslassen-Müssen die Wunder der Welt rückblickend wertzuschätzen!

Nichts steht uns zu –
es gibt keinen Anspruch
auf ein schönes Leben,
auf ein langes Leben,
auf ein gesundes Leben.

Alles ist nur
ein Feuerwerk
vorüberhuschender Möglichkeiten,
das am dunklen Himmel
niederbrennt.

Doch DASS es etwas gibt,
das niederbrennen kann,
etwas, so kostbar,
dass sein Erlöschen schmerzt,
ist ungeheuerlich!

3. Gebot: Du sollst zeitweise innehalten zur Zwiesprache mit deinem Gewissen

Viktor E. Frankl hat das Gewissen – im Abstand von mehr als zehn Jahren – unterschiedlich definiert. Ursprünglich nannte er es „das Organ, das abhört die Stimme der Transzendenz“¹¹. Später definierte er es als „das Organ, das herausfinden kann den einzigartigen Sinn einer einmaligen Lebenssituation“¹². Wer den Sinnbegriff in der Logotherapie kennt, weiß, dass der Unterschied zwischen beiden Definitionen gering ist, da es sich stets um etwas Transsubjektives handelt, das von einem subjektiven Gewissen bloß abgehört bzw. herausgefunden wird.

Dieser Vorgang des Abhörens oder Herausfindens bedarf allerdings wiederum jener besinnlichen Pause, jener Zeitpassage an Einkehr und Stille, die ich bereits propagiert habe. Ohne eine solche gelegentliche Abschirmung gegen Außengeräusche würde unser „Sinn-Organ“ zunehmend verkümmern. Im Getöse des Alltags würde sich seine Hörfähigkeit einschränken und in der Betriebsamkeit der Arbeit würde es seine Fahnungsfähigkeit einbüßen, kurz: Vor lauter subjektivem Kram würde das Transsubjektive verblassen.

Wie viele Menschen strampeln Tag für Tag im „Hamster-rad“, nur unterbrochen von Erschöpfungsphasen, die keineswegs erholsame „Auftankphasen“ sind! Zu den Folgen im metaklinischen Sinne gesellen sich Folgen im klinischen Sinne. Sie enden im schlimmsten Fall mit dem Zusammenbruch des Organismus, was auch die leistungsgeblendete Industriegesellschaft inzwischen entdeckt hat und mit künstlichen Entspannungsmethoden, Wellness-Inseln, verlockenden Urlaubs-

schnäppchen u. Ä. zu kompensieren versucht. Einfacher und natürlicher wäre es, zum regelmäßigen „Tag des Herrn“ zurückzukehren; zum Tag, an dem der Organismus ruht, bis auf ein Organ – das Gewissen.

Wir brauchen heute dringender denn je einen Orientierungsmaßstab, eine Art inneren Kompass, der uns rät und verrät, wohin die Reise überhaupt gehen soll. Die gigantisch angewachsenen Möglichkeiten des zeitgenössischen Menschen und die endlos auf ihn einhämmernden Angebote aus Werbung, Fernsehen, Internet etc. fordern ihm ununterbrochen Entscheidungen ab. Will er davon nicht völlig überrannt werden, ist wenigstens einmal die Woche Rast angesagt. Rasten, durchatmen, die Seele baumeln lassen, sich neu orientieren, sortieren, was Sinn hat und was nicht, eliminieren, worauf in weiser Selbstbeschränkung gut und gern verzichtet werden kann, und behalten bzw. bewahren, was für sich und seine Lieben förderlich ist – das alles wird vom persönlichen Gewissen sanft geleitet. Denn das Gewissen ist in Wahrheit keine strafende Instanz, als die es gelegentlich verschrien wird, sondern des Menschen treuester Freund, der ihm die allerbeste Entscheidungshilfe gewährt, die es gibt. Man muss nur genügend Zeit reservieren zur „Freundschaftspflege“ ...

Es spricht,
oft belächelt,
oft überhört,
es spricht,
oft unbefolgt,
oft übertönt,
es spricht
trotz allem
unbeirrbar
das Gewissen –