

Die Tagespost

1. September 2022 Würzburg, Jahrgang 75, Nr. 35

Frau Elisabeth Lukas:

Was Menschen seelisch gesund erhält

Vor 25 Jahren, am 2. September 1997, starb in seiner Geburtsstadt Wien der Begründer der Logotherapie, der sogenannten "dritten Wiener Schule der Psychotherapie", Viktor Emil Frankl.

Viktor Emil Frankl war Psychiater, Neurologe, Philosoph und einer der großen Söhne Österreichs. 1905 in Wien geboren, war er als junger Arzt in den 1930er Jahren mit vielen seelisch kranken und verzweifelten Menschen konfrontiert. Natürlich sah er, dass es genug Ursachen gab, warum Menschen seelisch krank wurden: Viele waren von schlimmen Erfahrungen traumatisiert, Wirtschaftskrise und Hungersnot trugen dazu bei, es herrschten autoritäre Erziehungssysteme und die instabile politische Lage verhiess eine ungewisse Zukunft. Wenn wir diese Situation mit der heutigen vergleichen, so geht es uns in mancher Hinsicht besser. Dennoch hat sich das Potenzial einer ungewissen Zukunft verschärft, was die moderne Generation zu spüren bekommt. An Risikofaktoren, die uns seelisch belasten, gibt es auch derzeit genug.

Frankl jedoch vollzog eine Wende zu einem völlig neuen Ansatz. Er fragt sich: "Was erhält Menschen seelisch gesund?" Statt Ursachen der Krankwerdung erforschte er Gründe der Gesundwerdung und des Gesundbleibens in bedrängter Zeit. So entdeckte er die Bedeutung der Sinnfrage im menschlichen Leben. Überlegen wir: Was ist das Beste, das einem Menschen im Leben passieren kann? Wohl, dass er mit sich und seinem Leben im Großen und Ganzen zufrieden ist, dass er das Gefühl hat, sein Leben meistern zu können, auch wenn es Sorgen und Ärgernisse gibt. Genau für diese zwei Geschenke stehen die Chancen gut in einem sinnerfüllten, am Sinn orientierten Leben.

In vielen Studien hat sich gezeigt, was Frankl intuitiv vorweggenommen hat, nämlich dass Menschen, die ihr Leben als sinnvoll betrachten und sich sinnvollen Projekten und Zielen zuwenden, sehr oft - geradezu als Nebeneffekt - Erfolg haben, anerkannt werden, froh über das Geleistete und Erreichte sind, die Zufriedenheit mit sich und ihrem Wirken steigern können. Zudem zeigt sich, dass Menschen, die etwas Sinnvolles anstreben, an Robustheit und Durchhaltevermögen zulegen, dass sie physische und psychische Kräfte entwickeln, um sich dem Angestrebten zu widmen, dass sie bei Hürden und Widerständen nicht schnell aufgeben. Sie gewinnen an Frustrationstoleranz. Dies alles fördert ihre Zuversicht und ihr seelisches Gesundbleiben, auch in Krisensituationen.

"Was ist das Beste, das einem Menschen
im Leben passieren kann?"

Wohl, dass er mit sich und seinem Leben
im Großen und Ganzen zufrieden ist,
dass er das Gefühl hat,
sein Leben meistern zu können, auch wenn
es Sorgen und Ärgernisse gibt."

VIKTOR FRANKL

Umgekehrt ist der Zweifel an der Sinnhaftigkeit des eigenen Daseins und den Möglichkeiten, es sinnvoll zu gestalten, niederschmetternd. Der Gedanke, es habe alles keinen Sinn mehr, raubt jegliche Hoffnung und lähmt gute Initiativen. Die Folgen sind verheerend. Entweder sagt sich jemand: "Es geht sowieso alles kaputt, also mache ich es mir jetzt so bequem und amüsant, wie ich nur kann - hinter mir die Sintflut!" Er kümmert sich um keine Verantwortlichkeiten mehr, was oft in ein böses Aufwachen mündet. Oder er lässt den Kopf hängen und versinkt in Lethargie, Depression, Selbstmitleid oder Zynismus. Beide Varianten leisten seelischen Turbulenzen Vorschub. Außerdem ist es exakt dies, was unsere Gesellschaft nicht braucht, denn es vergrößert die Probleme in problembelasteter Zeit.

Für ein zufriedenstellendes Leben benötigt der Mensch sinnvolle Aufgaben, die ihm vorschweben und für die er sich engagieren kann. Solche Aufgaben präsentieren sich uns in Hülle und Fülle. Man muss nur den Personen ihre mögliche Teilhabe daran darlegen. Insbesondere Jugendliche kippen schnell in düstere Stimmungen, weil sie meinen, nichts verändern zu können. Sie seien nicht gefragt, nicht wichtig, politisch wie sozial ohnmächtig und ausgeliefert an eine brutale Welt, die sie um ihre Zukunft betrügt. Kann man ihnen Wege aufzeigen, wie sie sich gerade angesichts der drohenden Verschlechterung unserer Lebensbedingungen bewähren und mithelfen können, Schlimmes zu verhindern, flammt Begeisterung auf, und die düstere Stimmung verflüchtigt sich.

Fürchtet das Versäumnis des Augenblicks

Frankl hat in den 1930er Jahren in den ihm und Charlotte Bühler gegründeten Jugendberatungsstellen nach diesem Prinzip gearbeitet. Damals war die vorherrschende Arbeitslosigkeit ein bedrückendes Thema. Junge Menschen setzten ihre Arbeitslosigkeit mit einer Sinnlosigkeit ihres Lebens gleich. Frankl entlarvte dies als Fehldeutung und bewog die Ratsuchenden, ehrenamtliche Pflichten zu übernehmen, sich an unentgeltlichen Hilfsaktionen zu beteiligen. Und siehe da, trotz leerer Mägen erholten sie sich psychisch. Heute sind es andere Themen, die die Jugend aufwühlen, aber wieder schleicht sich die Fehldeutung ein, nicht allzu viel wert zu sein.

Ein 16jähriger brachte seinen Kummer so auf den Punkt: "Bei der enormen Überbevölkerung auf Erden bin ich einer zuviel!" Ich vermute, Frankl hätte geantwortet: "Mein Junge, kannst du die Überbevölkerung reduzieren?" Auf das Nein des Jungen hätte er gesagt: "Nun ziehe alle Konzentration von dem ab, was nicht in deinen Händen liegt und richte sie stattdessen auf das, was du selbst bestimmen kannst. Erzähl mir davon! Worüber hast du eine Wahl? Wie du deinen Freunden, deinen Eltern begegnest? Ob du Sport treibst oder träge herumsitzt? Ob du dich in ein Fachgebiet vertiefst oder faulenzst? Erzähl mir von dem, was du in dem kleinen Umfeld rings um dich herum besänftigen, unterstützen, verbessern kannst. Denn sobald du dies tust gilt: Wenn es dich nicht gäbe, wäre einer zuwenig auf Erden!"

All jenen, die sich vor apokalyptischen Visionen fürchten, sollten wir zurufen: Fürchtet nicht die Zukunft, sondern das Versäumnis des Augenblicks! Denn was wir in der Gegenwart entscheiden, davon wird die Zukunft wesentlich mit abhängen. Es ist sinnlos, sich gedanklich auf das zu fixieren, was man im Moment nicht ändern kann; es vergeudet Kraftressourcen, die man für Konstruktives benötigt. Dass vieles aus dem nicht änderbaren Bereich tragisch ist, sei unbestritten. Weshalb Frankl auch die Parole vom "tragischen Optimismus" ausgab. Er mahnte durchaus zum Realismus: "Sieh dir die Tragödie an und schau nicht weg!" Aber danach schwenkte er um zum Idealismus: "Und nun sieh dir an, was du beitragen kannst, um aus der Welt einen menschenwürdigen Ort zu machen!" Zu optimieren, was in unserer Macht steht, das ist Optimismus.

Wer die Liebe austellt, ist ein Liebender

Sinnvolle Aufgaben zeichnen sich in Notstandsepochen deutlicher ab als in Wohlstandsepochen. Wenn einem vieles in Leichtigkeit und Überfluss zufällt, ist nicht offensichtlich, wofür man sich einsetzen sollte. Das tägliche Leben läuft ohne größeren Energieaufwand wie von selbst ab. Das erzeugt Unausgefülltheit und Missmut. So erklärt sich, dass die prosperierenden Zeiten, die ein riesiges Glück für eine Bevölkerung sind, seelische Krisen wie Süchte oder Gewalttaten eher

zunehmen, so absurd das ist. In Katastrophenzeiten hingegen wurde immer wieder beobachtet, dass sich nach einer Phase der Schockstarre und des Jammerns bei vielen Betroffenen die Fähigkeit ausgebildet hat, den Schicksalsschlägen die Stirn zu bieten und das Bestmögliche aus den misslichen Umständen herauszuholen. Wir können diese Beobachtungen für unsere Situation übertragen. Seit der Jahrtausendwende hat sich ein bedrohliches Szenario zusammengeballt: von den Flüchtlingsströmen bis zur Erderhitzung, von der Umweltverschmutzung bis zur Pandemie, von Ernährungsengpässen bis zum atomaren Säbelrasseln. Noch sind die Schockstarre und das Jammern voll im Gange, aber auch ein zarter Aufruf zur Umkehr und zur Erneuerung regt sich weltweit.

Frankls Konzepte stellen manches psychologische Paradigma auf den Kopf. Etwa die Auffassung, dass die Menge dessen, was wir im Zuge unseres Heranreifens erfahren haben, Prägungsgewalt über uns habe. Es hat zwar einen großen Einfluss auf uns, aber je älter wir werden, desto eher können wir uns Einflüssen entziehen, wenn wir sie ablehnen. Geschlagene Mädchen werden nicht automatisch zu schlagenden Müttern, Kinder aus Alkoholfamilien werden nicht automatisch zu Säufern. Häufig beschreiten Kinder ganz andere Wege und wenden sich von ihren elterlichen Vorbildern ab. Es ist nicht einfach, die Qualität des Empfangenen zu korrigieren, aber machbar ist es.

Nein, das von uns im Laufe des Lebens Erfahrene hat keine Prägungsgewalt, die ist woanders zu lokalisieren: nämlich bei dem von uns Ausgestrahlten und Ausgesandten. Wer Liebe erfahren hat, muss kein Liebender sein. Aber wer Liebe austeilt, der ist ein Liebender. Wer Hass empfangen hat, muss nicht gehässig sein. Aber wer selber hasst, der ist ein Hassender. Wer lehrt, ist ein Lehrer, wer rettet, ist ein Retter... das von uns in die Welt Ausgesandte formt und prägt unsere eigene Identität. Wenn ich bestohlen werde, ist das zwar unangenehm, aber noch ist alles über mich offen. Ich kann vor Wut schnauben, bitterlich weinen oder gelassen bleiben - mehrere Alternativen stehen mir zur Verfügung. Doch wenn ich selber stehle, gibt es keine Alternative mehr zu meiner Diebesidentität. Auch wenn ich die Tat bereue oder sterbe, bleibt es wahr, dass ich zur Diebin geworden bin. "Jede Tat ist ihr eigenes Denkmal", wie es Frankl formulierte.

Schon die Suche nach sinnvollen Antworten ist ein Impuls

Im Lichte dieses Paradigmawechsels wird klar, dass es weniger opportun ist, das von uns Empfangene und Erfahrene ständig zu memorieren und zu analysieren. Fruchtbar ist es vielmehr, zu überlegen, was jeweils von uns ausgehen kann und soll. Was von uns ausgeht, hat doppelte Folgen: Ist es positiv für die Außenwelt, dann freut sich diese Außenwelt, aber es bescheinigt auch uns eine positive Identität. Wer Barmherzigkeit ausübt, macht sich zu einem barmherzigen Menschen. Ist es negativ für die Außenwelt, dann bekümmert es diese Außenwelt, aber es überschattet auch unsere eigene Identität. Wer andere quält, macht sich zu einem Sadisten. Es sind Doppelfolgen, die nicht mehr annulliert werden können.

In der Praxis kann man Ratsuchenden mit dieser Perspektive ein Stück weiterhelfen. Wie oft beschweren sie sich über Partner, Kollegen oder Vorgesetzte, die nicht handeln, wie sie ihrer Meinung nach handeln sollten. Beschwerden kann man sich lange, aber der Effekt ist minimal. Was andere tun, ist von uns nicht entscheidbar. Fragen wir uns besser: Wie wollen wir in Zukunft mit Partner, Kollegen oder Vorgesetzten umgehen? Wollen wir jede Aggression mit Aggression, jede Unfairness mit Unfairness erwidern? Wollen wir die Kette des Leids fortsetzen? Oder wollen wir sie abreißen lassen und Sinnvolleres anbieten? Wenn wir den Blick abziehen von dem, was wir empfangen und erfahren, und hinlenken auf das, was wir zu geben haben, landen wir wieder bei der Sinnfrage. Welche Reaktion wäre so sinnvoll, dass sie Konflikte dämpft, andere nicht verletzt, und uns erlaubt, auf uns selbst stolz zu sein? Was fördert die Chance auf positive Doppelfolgen? Nicht immer wird uns die perfekte Antwort einfallen, aber schon die Suche nach der sinnvollsten Antwort auf schwierige Lebensfragen ist ein Impuls, der die Hoffnung vermehrt - für uns und unsere Mitmenschen.

Franks Werk ist ein Appell an uns, unnötiges Leid zu verhindern, wo immer wir in der Lage dazu sind, denn an unabwendbarem Leid mangelt es nicht. Aber sogar diesem gegenüber existiert noch eine sinnvolle Antwort im tapferen, geduldigen Ertragen, der höchsten Leistung und Tüchtigkeit, die ein Mensch sich abringen kann.

Interview (von Stephan Baier) vom 01.09.2022

Die Tür zur Transzendenz offen lassen

Viktor Frankls Logotherapie geht von einem Letztsinn aus, der alles Sein umfasst, weiß seine Schülerin und geistige Erbin.



Foto: GRANDIOS Magazin/Bernhard Spoettel

Frau Lukas: Religiöses in die Therapie einfließen zu lassen, gilt als psychotherapeutischer Kunstfehler. Gilt das auch für die Logotherapie Viktor Frankls?

Frankl schrieb in seinem Buch "Der unbewusste Gott": "Für die Logotherapie kann Religion nur ein Gegenstand sein - nicht aber ein Standort. Mag nun die Religion für die Logotherapie auch noch so sehr ,nur' ein Gegenstand sein..., so liegt sie ihr doch zumindest sehr am Herzen..." Tatsächlich war es Frankls tiefstes Anliegen, mit seinen Konzepten "das Zimmer der Immanenz einzurichten, aber die Tür zur Transzendenz offen zu lassen". Wer immer Rat und Hilfe sucht in der Logotherapie, findet die Tür zu seinem persönlichen Glauben offen. Und wenn es sein Wunsch ist, über Inhalte daraus zu sprechen, wird ihm - ohne die theologische Seelsorge konkurrenzieren zu wollen - volles Verständnis entgegengebracht werden.

"Tatsächlich war es Frankls tiefstes Anliegen,
mit seinen Konzepten ,das Zimmer der Immanenz
einrichten, aber die Tür zur Transzendenz offen zu lassen."

Ist die Logotherapie demnach kompatibler mit dem christlichen Glauben als andere Schulen der Psychotherapie?

Da die Logotherapie von einem Letztsinn ausgeht, der alles Sein umfasst und einbegreift, ist sie kompatibler mit jeder Weltanschauung, die von einer analogen Prämisse ausgeht.

Viktor Frankl schrieb: "Entweder der Mensch versteht sich als Ebenbild Gottes - oder er missrät zum Zerrbild seiner selbst." Wie religiös - oder gar biblisch geprägt - war Frankls Blick auf den Menschen?

Frankls Menschenbild kann man insofern als "biblisch" bezeichnen, als er das Mysterium des "uns eingehauchten Geistes" unangetastet stehen ließ und geistige Phänomene nicht allein auf Gehirnfunktionen oder psychische Mechanismen zurückführte. Zu der spezifisch menschlichen Geistigkeit zählte er unsere Willensfreiheit und Verantwortung, unsere Sehnsucht nach Sinn - einschließlich "letztem Sinn" -, unsere Schöpfungskraft und unsere unverlierbare Würde.

Sehen Sie selbst Religion als Sinnquelle, Ressource und Resilienzfaktor?

Wenn es sich um ein gesundes Urvertrauen handelt, möchte ich die Frage bejahen. Leider gibt es auch pathologische Gottesbilder und verzerrte religiöse Vorstellungen, die zu widersinnigen Ansichten verleiten.
