

# Vom Parterre zum Dachboden

## Viktor E. Frankls Logotherapie

ELISABETH LUKAS

Psychotherapeutin, klinische Psychologin

### ZUSAMMENFASSUNG

Die Logotherapie von Viktor E. Frankl betont das spezifisch humane Potential des Menschen, das ihn befähigt, sich mit Sinn- und Wertfragen zu beschäftigen, sowie in geistiger Freiheit für seine Taten Verantwortung zu übernehmen. Sie negiert psychische und psychophysische Schwächen nicht, zeigt aber an Hand ihrer sehr effizienten Methodik, dass in den allermeisten Fällen dem Menschen eigene Gegenkräfte mobilisierbar sind, wenn dieser um ein „höheres Wozu“ weiß. Wobei „höher“ bedeutet, dass ein solches „Wozu“ personale Vorteile übersteigt und auf Sinnfindung und Sinnerfüllung in der Welt abzielt. Ein Fallbeispiel illustriert diesen Logotherapie-Ansatz.

SCHLÜSSELWÖRTER: Geistigkeit, Schöpfungspotential, Sinnfrage, Selbstgestaltungspotential, Trotzmacht des Geistes

**D**er Altvater der Psychotherapie, Sigmund Freud, hat in einem Brief an Ludwig Binswanger geschrieben (Freud & Binswanger, 1992), er habe sich immer nur im „Parterre eines Gebäudes“ aufgehalten, womit er das „Gebäude des Menschen“ gemeint hat. An anderer Stelle sprach er von einem „niedrigen Häuschen“, in dem er die „Menschheitsneurose Religion“ lokalisiert habe.

Zumindest war Freud ehrlich. Er hat zeitlebens die tiefer gelegenen und niedrigen Gefilde menschlichen Seins in Augenschein genommen und dort seine bemerkenswerten Entdeckungen gemacht. Als seine Lehre zu Beginn des 20. Jahrhunderts berühmt wurde, geschah jedoch im Überschwang der Begeisterung ein Kardinalfehler. Man glaubte, mit der Kenntnis des „Untergeschoßes“ zugleich das gesamte „Gebäude“ ausgelotet zu haben. Das forderte das aufstrebende Genie Viktor E. Frankl zum Widerspruch heraus. Er zog (um im Bilde der Metapher zu bleiben)

gleichsam aus, um „zum Dachboden“ des „menschlichen Gebäudes“ zu erklimmen, und machte dort nicht weniger faszinierende Entdeckungen. Plötzlich befand er sich im Wirkungsbereich der spezifisch humanen Geistigkeit mit ihrer personeneigenen Freiheit und Verantwortung, mit ihrem Schöpfungspotential und ihrem Zugang zu Sinn und Werten. Ja, sogar mit einem „offenen Fenster im Dach“, durch das der sehnsüchtig-vertrauensvolle Blick empor gleitet zu einem Erst- und Letztsinn von allem am unendlich fernen Himmel. Und dies Stockwerke getrennt von psychoneurotischen Verschattungen auf unterer Ebene!

Das „niedrige Häuschen“ stellte sich somit als „Wolkenkratzer“ heraus, und Frankl ging zügig daran, die Chancen des „Obergeschoßes“ zu erkunden. Daraus entstand seine Logotherapie. In ihr werden diejenigen Befunde aus anderen Therapierichtungen, die späteren empirischen Überprüfungen standgehalten haben, keinesfalls geleugnet. Sie werden aber stets

im Licht der menschlichen Geistigkeit betrachtet und eventuell ergänzt.

Ein Beispiel möge dies verdeutlichen. Ein Mann verursacht einen Verkehrsunfall. Er ist wutschnaubend auf dem Weg von seinem Arbeitsplatz nach Hause gewesen und hat einen Kleinwagen gerammt, dessen Insassen zum Glück mit dem Schrecken davongekommen sind. Der Mann selbst ist geringfügig verletzt, verfällt aber in einen depressiven Zustand, der sich nicht bessert. Er weigert sich, wieder zur Arbeit zu fahren, er verweigert Nahrung, Zuspruch, Trost, Ermutigung. Der Arzt diagnostiziert ein Burnout-Syndrom und schreibt ihn für zwei Monate krank. Währenddessen läuft eine psychotherapeutische Behandlung an.

## Frankl zog aus, um „zum Dachboden“ des „menschlichen Gebäudes“ zu erklimmen

Diese Behandlung fördert allerlei „Ursachen“ des Problems zutage. Die Wut des Mannes kurz vor seinem Unfall war die Reaktion auf eine Verdächtigung seines Vorgesetzten, der Mann habe Betriebsinterna an Außenstehende verraten. Gegen Vorwürfe, noch dazu seiner Meinung nach ungerechtfertigte, ist der Mann seit seiner Kindheit überempfindlich. Schon die Mutter habe ihn oft mit Vorwürfen bombardiert. Auch zu Hause mit seiner Frau gibt es öfters Auseinandersetzungen, weil er Versprechen nicht einhält. Am Unfalltag hatte er ihr versprochen, nach Dienstschluss eine Besorgung zu machen, diese aber nicht mehr geschafft. Das hat ihn während der Autofahrt emotional belastet und ihm die Konzentration auf den Verkehr geraubt. Kurzum, niemand versteht ihn, niemand nimmt Rücksicht auf ihn ... der Mann liegt mit der Welt im Clinch.

Wie geht die psychotherapeutische Behandlung weiter? Er kann sich seinen Kummer von der Seele reden. Na ja, gut. Die Kindheit wird aufgerollt. Na ja, nicht so gut. Er soll lernen, seinen Ärger über Chef oder Gattin künftig deutlich zum Ausdruck zu bringen

und nicht in sich hineinzufressen. Na ja, nur relativ gut. Mehr nicht? Nein, mehr ist wirklich nicht im Angebot.

Die besorgte Frau des Mannes ist mit einer Logotherapeutin befreundet und bittet diese um Hilfe. Jetzt geht es treppauf ins menschliche „Obergeschoß“. Dort dreht sich das Gespräch nicht um *Ursachen der Krankwerdung*, sondern um *Gründe zur Gesundwerdung*. Liebt der Mann seinen Beruf? Eigentlich nein. Gäbe es einen Bereich, in dem er sich voll engagieren würde? Er wäre gerne im Verkaufssektor tätig und nicht in der Verwaltung, die ihn furchtbar langweilt. Könnte er sich für einen Verkaufsjob bewerben? Das ist durchaus möglich. Warum zögert er? Sein Gehalt würde sich anfangs reduzieren. Wäre es das nicht wert? Vielleicht schon.

Liebt der Mann seine Frau? Er bejaht. Deswegen verspricht er ja, alles zu tun, was sie will ... Das ist Unsinn. Er soll nicht tun, was irgendwer will, sondern *was Sinn hat!* Die Debatte um die Sinnfrage entbrennt und läutert den Mann. Es hat keinen Sinn, Versprechen abzugeben, die man nicht halten kann. Aber es hätte Sinn, seiner Weggefährtin offen einzugestehen, dass er den Job wechseln möchte, auch wenn das mit finanziellen Einbußen verbunden wäre. Würde sie protestieren? Nein, sie möchte ihn wieder fröhlich sehen. Nun, den Wunsch kann er ihr doch erfüllen!

Zum Stichwort „fröhlich“: *Man muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen!* Auch nicht von seiner Wut oder von psychischen Sensibilitäten. Schließlich verfügt man über ein Selbstgestaltungspotential! Wie gefiele er sich selbst mit ein bisschen mehr Gelassenheit, Humor, Souveränität? Sehr gut? Okay. Könnte er dergleichen Kompetenzen im Verkauf nicht hervorragend brauchen? Und wie! Okay. Dann auf ins Training! Dazu ein paar praktische Tipps ...

Nach zwei Monaten hat sich der Mann mit seiner Frau geeinigt, von seinem Exvorgesetzten versöhnlich verabschiedet, eine Position im Verkaufssektor gefunden, an Selbstbeherrschung gewonnen und gelernt, auf seine innere Stimme zu achten, die ihm einflüstert, was jeweils sinnvoll ist und was nicht. Seine depressive Stimmung ist verschwunden.

Gewiss: Einige Einwände hallen von den Experten aus dem „Parterre“ noch „oben“. Alte verdrängte

Traumen sind nicht geliftet worden? Das stimmt. Stattdessen sind alte Präferenzen und Talente – im Verkaufswesen – reanimiert worden. Zwischenmenschliche Konflikte wurden nicht ausführlich erörtert? Auch das stimmt. Stattdessen wurden Versöhnlichkeit und Ehrlichkeit propagiert. Die Macht der charakterlichen Habits und Konditionierungen sei unterschätzt worden? Mitnichten! Es wurde an die „Trotzmacht des Geistes“ (Frankl, 1982, 96 ff.) appelliert, und *die ist nicht zu unterschätzen!* Wer um ein Wozu weiß, kann sich vieles abringen. Und ein solches Wozu wurde in einer breitgefächerten Vision gemeinsam mit dem Patienten eruiert: ein Dasein in einem geliebten Beruf und mit einem geliebten Menschen an seiner Seite. *Das* gab ihm den Impuls, sich aufzuraffen, sich zu ändern und sich dem Leben voller neuem Elan zuzuwenden.

## Der Mensch ist ein Wesen auf der Suche nach Sinn

Die Logotherapie hat ihr eigenes Methodenrepertoire, das in Kürze hier nicht dargestellt werden kann. Aber ihre Stärke beruht auf der Vermittlung ihres Menschenbildes und nicht auf strategischen Anwendungen. Der Mensch ist ein Wesen auf der Suche nach Sinn, und wenn er dabei fündig wird, dann wird er auch zufrieden und zugleich leidensfähig. Der Grad der Frustrationstoleranz steigt in dem Maße, in dem eine Anstrengung als notwendig zur Erfüllung einer sinnvollen Aufgabe verstanden wird. Der Mensch ist überdies ein Wesen, das zur Willensfreiheit begnadet

ist, was heißt, zur Verantwortung verurteilt ist. Es gibt zwar diesbezüglich körperlich-psychische Einschränkungen, dennoch ist es ein neurotisches Merkmal, sich unter dem Vorwand ererbter oder anerzogener Willensschwäche aus der Verantwortung herauswinden zu wollen. Solche Personen in ihre Freiräume und Eigenverantwortlichkeit zurückzuleiten, schenkt ihnen ihre menschliche Würde zurück. Wer sich als passives „Opfer seiner Umstände“ deklariert, verkennet seine Situation; und Realitätsverkenning ist ein selbststrafender Prozess. Vielmehr ist jeder Mensch aktiver „Mitgestalter seiner Umstände“ – was noch nie so klar in unser aller Bewusstsein vorgedrungen ist wie in der heutigen Weltlage, in der die gesamte Menschheit intensiv dabei ist, „ihre Umstände mit zu gestalten“. Zum künftigen Wohl der nächsten Generationen oder zu deren Elend, je nachdem.

Die Zeichen unserer Zeit stehen nicht auf Gejammer, Selbstmitleid oder Ausreden auf irgendwelche Schuldigen der Misere. Was dringend Not tut, ist entschlossenes sinnvolles Handeln: jetzt!

### LITERATURVERZEICHNIS

Frankl, V.E. (1982<sup>10</sup>). *Ärztliche Seelsorge*. Deuticke.  
Freud, S, & Binswanger L. (1992). *Briefwechsel 1908-1938*. Fischer Verlag.

### PERSONALIA

Univ.-Prof. Dr. phil. habil. Elisabeth Lukas ist eine österreichische Psychotherapeutin und klinische Psychologin mit mehr als 30 Jahren Berufspraxis. Sie ist eine der bekanntesten Schülerinnen von Viktor E. Frankl, dem Begründer der Logotherapie. Ihre ca. 50 Fachbücher sind in 19 Sprachen erschienen.