



Viktor E. Frankl und die Liebe

Sigmund Freud, der Altvater der Psychotherapie, hat seinerzeit zwei Therapieziele definiert, die es bei der Arbeit mit psychisch kranken Menschen zu erreichen gilt. Die Patienten sollten nach Möglichkeit

- 1) ihre Genussfähigkeit und
- 2) ihre Arbeitsfähigkeit

wieder erlangen. Wenn dies glücke, seien sie gesundet bzw. ins normale Leben zurückgeführt.

Viktor E. Frankl, der einstige Schüler und spätere große Kritiker Sigmund Freuds, hat eines der beiden Therapieziele modifiziert und ein weiteres hinzugefügt. Seiner Ansicht nach sollten psychisch kranke Menschen

- 1) (statt der Genussfähigkeit) ihre Liebesfähigkeit,
- 2) ihre Arbeitsfähigkeit und
- 3) (zusätzlich) ihre Leidensfähigkeit

wieder erlangen. Diese drei Fähigkeiten kämen einer Grundausstattung gelingenden Lebens gleich, wobei am ehesten noch bei der Arbeitsfähigkeit Abstriche gemacht werden könnten, ohne dass ein Mislingen zwingend angesagt sei. Die Liebes- und Lei-

densfähigkeit aber seien nicht nur auf seltsame Weise miteinander verquickt, sondern bildeten auch die Basis unseres Menschentums schlechthin. Ohne das eine wie das andere würden wir zum tierischen Erbe aus unseren Genen degenerieren.

Viktor E. Frankl hat das Wort »Genussfähigkeit« bewusst in das Wort »Liebesfähigkeit« umgewandelt. Denn während Sigmund Freud bei seiner Wortwahl in Richtung sexuellen Genusses dachte, ging es Viktor E. Frankl um einen existenziellen Akt, nämlich um die innige geistige Verbundenheit von Menschen, die für einander das Beste wünschen und hoffen. Hatte Sigmund Freud das »befriedigte Ich« im Auge, so meinte Viktor E. Frankl das »wertgeschätzte Du«, dem sich ein Ich liebevoll zuneigt.

Freilich wusste auch Viktor E. Frankl, dass es Beziehungen zwischen Mann und Frau auf verschiedenen Ebenen gibt. Es ist nicht zu leugnen, dass manche Beziehungen durch ein rein sexuelles Interesse am Geschlechtspartner und an dessen äußerer Attraktivität in Gang kommen und bleiben. Jedermann versteht zum Beispiel, dass sich ein Kinoheld wie James Bond gelegentlich in den Betten wohlproportionierter Agentinnen von seinen weltrettenden Strapazen ausruhen muss. Und dass sich die Damen durch seine Gunst sogar geehrt fühlen ...

In der Realität ist die rein sexuelle Beziehung eher geschmacklos, das heißt, sie schmeckt buchstäblich ziemlich schal. Die meisten Menschen sehnen sich zumindest nach ein bisschen Verliebtheit. Sie interessieren sich für die Eigenschaften und die seelische Ausstrahlung des anderen und lassen sich emotional davon stimulieren. Allerdings ist der Partner oder die Partnerin in diesem Beziehungsgeflecht austauschbar durch jemanden mit ähnli-

chen Eigenschaften und ähnlicher Ausstrahlung. Man verliebt sich in einen »Typus« und nicht in eine einzigartige, einmalige Person.

Erst die echte, wahre Liebe dringt zur personalen Besonderheit eines anderen Menschen vor und wird dessen unvergleichlichen Wesens gewahr. Sie erkennt sein Innerstes, sein Verborgenes und – knospenhaft – sein Schönstes.

Zitat von
Viktor E. Frankl¹

Der in diesem Sinne Liebende ist auch seinerseits nicht mehr in der eigenen Körperlichkeit erregt oder in der eigenen Emotionalität angeregt, sondern in seiner geistigen Tiefe berührt, berührt vom geistigen Träger der Körperlichkeit und des Seelischen seines Partners, von dessen personalem Kern. Liebe ist dann das direkte Eingestelltsein auf die geistige Person des geliebten Menschen ... Während dem sexuell Eingestellten oder dem Verliebten ein körperliches Merkmal oder eine seelische Eigenschaft »am« Partner gefällt, also irgendetwas, was dieser Mensch »hat«, liebt der Liebende nicht bloß etwas »am« geliebten Menschen, sondern eben ihn selbst; also nicht etwas, was der geliebte Mensch »hat«, sondern eben das, was er »ist«.

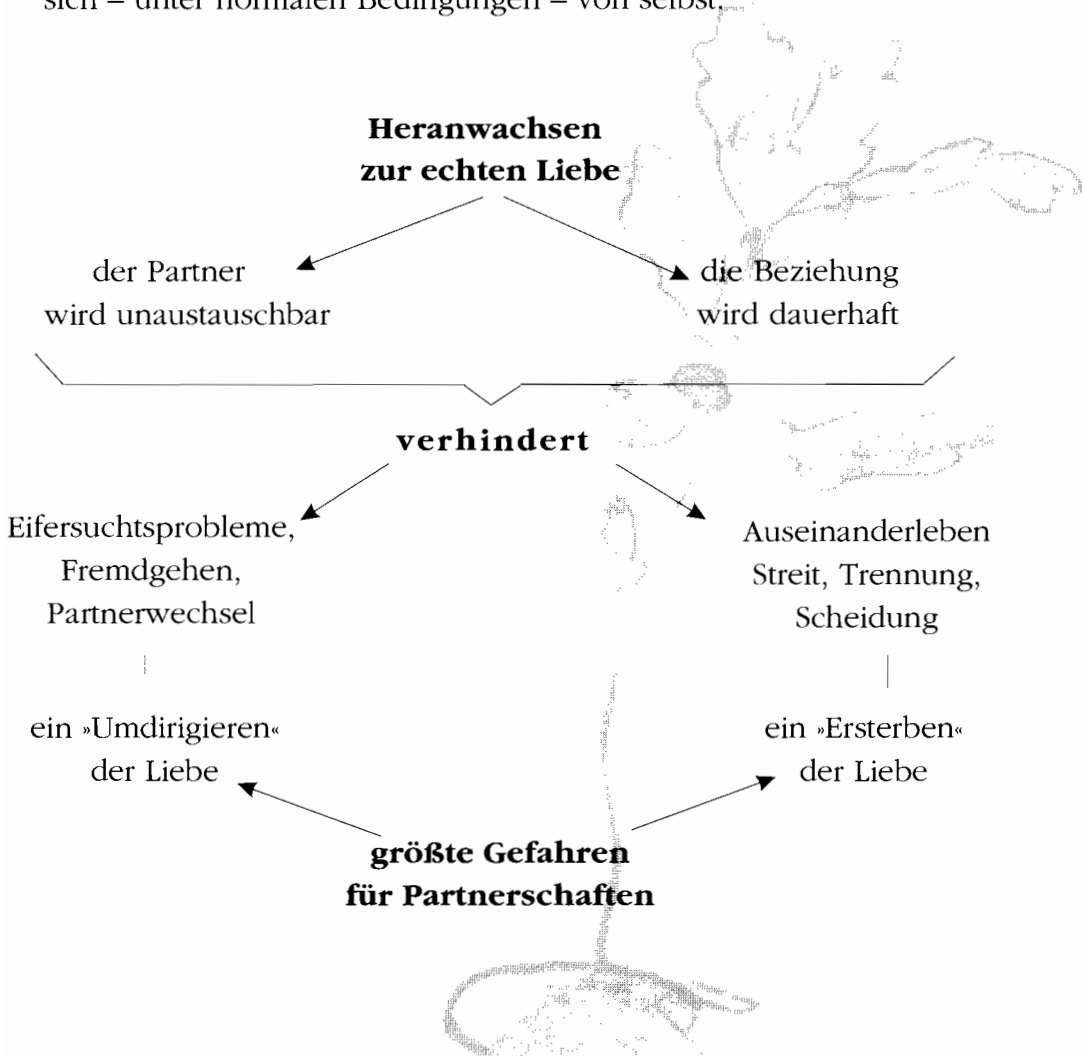
Anhand obigen Textes kann der Unterschied zwischen den Auffassungen Sigmund Freuds und Viktor E. Frankls deutlich herausgearbeitet werden. Sigmund Freud bezeichnete den Zustand der Verliebtheit als eine Form »zielgehemmter Strebung«. Mit »gehemmt« meinte er: gehemmt auf dem Weg zur genussvollen sexu-

ellen Vereinigung. Viktor E. Frankl hätte die Definition der Verliebtheit als eine Form »zielgehemmter Strebung« bejaht, doch das Hemmnis umgekehrt lokalisiert. Ihm zufolge läge das Hemmnis auf dem Weg zur echten, wahren Liebe.

Geistige Ebene	echte, wahre Liebe	«zielgehemmte Strebung» nach Frankl
Seelische Ebene	emotionale Verliebtheit	
Körperliche Ebene	rein sexuelles Interesse	«zielgehemmte Strebung» nach Freud

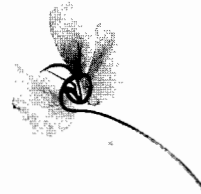
Der Zustand der Verliebtheit soll hier nicht abqualifiziert werden. Er scheint ein wichtiges Übergangsstadium im Rahmen von Entwicklungsprozessen darzustellen, seien es individuelle (etwa postpubertäre), seien es gemeinsame (sozusagen koevolutionäre). Ein langfristiges Verharren in diesem Zustand ist jedoch problematisch, weil es durch die Abhängigkeit von dem, was der andere »hat« (noch »hat« oder schon nicht mehr »hat«?), die stärksten Stützpfeiler guter Partnerschaften unterhöhlt: *die Unaustauschbarkeit des Liebespartners und die Dauerhaftigkeit der Liebesbeziehung*. Unendlich viel Leid resultiert daraus in den Familien, nicht zuletzt für die junge Generation; und auch die emanzipiertesten und fortschrittlichsten Leute haben kein wirkungsvolles Rezept dagegen. Es ist deshalb nicht nur eine therapeutische, sondern eine allgemein-pädagogische Aufgabe unserer Zeit, mit-

zuhelfen, dass über die Stadien rein sexuellen Interesses und bloßer Verliebtheit hinaus zur Liebesfähigkeit herangewachsen wird. Wo immer dies geschieht, werden Treue (= Un austauschbarkeit des Liebespartners) und Beständigkeit (= Dauerhaftigkeit der Liebesbeziehung) möglich, und ein gesundes Sexualleben ergibt sich – unter normalen Bedingungen – von selbst.



Wir müssen also wieder »lieben lernen«, und zwar in einem umfassenden Sinne. Wer nicht liebt, sich nicht und andere nicht, scheitert früher oder später. Wer scheitert, hat irgendwann einmal zu wenig geliebt. Als Psychotherapeutin mit 30-jähriger Praxiserfahrung kann ich diese Quer-Zusammenhänge nur bestätigen. Häufig höre ich Äußerungen meiner Patienten, die beweisen, wie eingeschränkt ihre Liebesfähigkeit ist, welch unreifen Vorstadien sie entspricht. In diesen Fällen nehme ich mir viel Zeit, um mit ihnen die echte Liebe zu entdecken. Sie staunen und reifen ...

Beispiele von Patientenäußerungen,
die für unreife Vorstadien der Liebe
charakteristisch sind²



Beispiel Nr. 1:

»Ich würde ja gerne heiraten, aber es müsste die Richtige sein. Sie dürfte nicht zu temperamentvoll sein, weil mein Alltag sonst zu unruhig würde, aber auch nicht zu fad, denn langweilen kann ich mich allein auch. Sie müsste hübsch sein, aber nicht so hübsch, dass sich alle Männer den Kopf nach ihr verdrehen ...«

(Äußerung eines 40-jährigen Mannes, der regelmäßig ins Bordell geht und noch nie eine tiefgreifende Liebesbeziehung zu einer Frau gehabt hat.)

Beispiel Nr. 2:

»Ach, ich gebe monatlich 100.- Euro für Kosmetik aus, ich gehe auf Sportplätze und Tanzfeste, die mich überhaupt nicht interessieren, nur um einen Freund zu finden. In der Zeitung habe ich annonciert, aber es klappt nie. Ich habe höchstens flüchtige Bekanntschaften, die immer auf die gleiche Weise enden. Dabei bin ich nicht hässlicher als andere. Woran kann es nur liegen?«

(Äußerung einer 25-jährigen Frau, die schon ca. 12 Kurzpartnerschaften hinter sich gebracht hat, und dazu zwei Abtreibungen als Folgen dieser Bekanntschaften.)

Beispiel Nr. 3:

»Nachdem die Kinder auf der Welt waren, hat sich meine Frau mir mehr und mehr verweigert, weswegen ich mir mein Recht woanders genommen habe. Da darf sie sich jetzt nicht beklagen; außerdem Sorge ich gut für sie und die Kinder. Was will sie mehr?«

(Äußerung eines erfolgreichen Unternehmers, der Vater von vier Kindern und Liebhaber ständig wechselnder Freundinnen ist. Seine Frau erwägt, die Scheidung einzureichen.)

Beispiel Nr. 4:

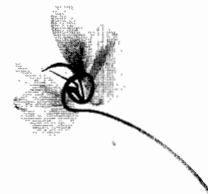
»Ich habe zwar einen Kinderwunsch, aber was Männer anbelangt, bin ich ein gebranntes Kind. Die Männer sind doch alle gleich: Erst verwöhnen sie einen mit Geschenken, und wenn man nachgibt, dann soll man sie ein Leben lang bedienen. Nein, da lob' ich mir meine Freiheit!«

(Äußerung einer jungen Frau, die fünf Jahre lang in eheähnlicher Gemeinschaft gelebt hat, welche kinderlos geblieben und

zerbrochen ist. Sie hat einen Nervenzusammenbruch erlitten und lebt seither allein.)

Betrachten wir diese Patientenaussagen in Hinblick auf darin enthaltene Liebeseinstellungen. Wir merken: Alle vier spielen sich ausschließlich unter dem Horizont des Habens und Habenwollens ab.

Analyse der Patientenäußerungen und dazupassende Wachstumsimpulse



Beispiel Nr. 1:

Dieser Mann setzt für eine Eheschließung bestenfalls Verliebtheit voraus, nämlich dass ihm die Charaktereigenschaften einer Partnerin gefallen. Sie soll an sich »haben«, was er braucht. Sie soll es für ihn »haben«. Da aber alles Haben verlierbar ist, getraut er sich nicht, sich zu binden. Seine Unverbindlichkeit drückt sich folgerichtig im Aufsuchen von Prostituierten aus. Dabei begegnen sich die Partner auf gleicher Stufe. Die Frauen wollen Geld »haben«, er will sexuelle Befriedigung »haben« – man trifft sich auf der Habensebene und geht wieder auseinander.

Ein Wachstumsimpuls für ihn wäre, sich aktiv und uneigennützig in einen Kreis von Personen einzubringen, den ein gemeinsames Hobby oder Anliegen verbindet. Dort könnte er sich vielleicht über die Habensebene erheben.

Beispiel Nr. 3:

Auch dieser Mann hat eine ähnliche Haltung entwickelt. Trotzdem befindet er sich in einer unterschiedlichen Lebenssituation. Er ist verheiratet und Vater von vier Kindern. Während man dem Mann aus Beispiel Nr. 1 eher abraten würde zu heiraten, steht man bei dem Unternehmer vor der misslichen Tatsache, dass seine Ehe in die Brüche zu gehen droht. Die Zeit für einen Einstellungswandel bei ihm drängt.

Als Wachstumsimpuls wäre ihm aufzuzeigen, dass gerade seine Einstellung: »Was ich zu Hause nicht bekomme, hole ich mir woanders« offenbart, wie austauschbar seine Frau für ihn ist und wie wenig er sich ihrer Einzigartigkeit und Besonderheit bewusst ist. (Wir dürfen sogar vermuten, dass sich seine Frau ihm genau deswegen entzogen hat, weil sie gespürt hat, dass sein Begehren nicht *sie* meinte, sondern *ihn*; nicht Ausdruck echter Liebe war, sondern Drang nach Lustgewinn. Ihr Nein galt seiner »Selbstbefriedigung an ihr«.)

Somit wäre seine Ehe nur zu retten, wenn er seiner Frau mit neuer Achtung entgegenträte und in ihr die wertvolle und für die Familie unersetzliche Person zu sehen bereit wäre, die sie ist.

Beispiele Nr. 2 und Nr. 4:

Beide Frauen sind unglücklich.

Die eine, weil sie eine Partnerschaft überbewertet und verkrampt zustande bringen will. Und zwar dadurch, dass sie ihre Individualität aufgibt und sich – kosmetisch wie verhaltensmäßig – einem »Typus« angleicht: dem »Typ der begehrten Frau« (bzw. was sie dafür hält). Sie versteckt ihre eigene Wesensart und damit ihr eigene Liebens-Würdigkeit, was sie ständig ge-

künstelt wirken lässt und potenzielle Freunde verscheucht. Die andere Frau ist unglücklich, weil sie eine Partnerschaft entwertet und sich in den Mauern ihrer Verbitterung festzementiert. Und zwar dadurch, dass sie die Individualität potenzieller Freunde negiert und alle Männer einem kollektiven »Typus« zurechnet: dem »Typ des selbtherrlichen Mannes«, was ihnen von vornherein jegliche Liebens-Würdigkeit aberkennt. Als Wachstumsimpuls wäre beiden Frauen nahe zu legen, Verkrampfung und Verbitterung zu überwinden und Individualität zu respektieren – eigene wie fremde.

Wir müssen also wieder »lieben lernen«. Nach Viktor E. Frankl erschaut die echte, wahre Liebe den einzigartigen Wesenskern der geliebten Person, ihr Wertbild, das »Wunder«, das sich in ihr inkarniert. Das Erschauen von »Wunder«-barem kann nur bereichern und beglücken. Jenseits des Haben-Wollens gibt es keinen Liebeskummer. Jenseits des Haben-Wollens wohnt auch kein Abschiedsschmerz. Nein, das Jenseits des Haben-Wollens ist fast identisch mit einem Jenseits des Todes.

Aus dem KZ-Bericht von
Viktor E. Frankl³

Vor mir stürzt ein Kamerad, die hinter ihm Marschierenden kommen dadurch zu Fall. Schon ist der Posten zur Stelle und drischt auf sie ein. Für wenige Sekunden ist mein betrachtendes Leben unterbrochen. Aber im Nu schwingt sich meine Seele wieder auf, rettet sich wieder aus dem Diesseits der Häftlingsexistenz in ein Jenseits und nimmt wieder die Zwie-

sprache auf mit dem geliebten Wesen: Ich frage – sie antwortet; sie fragt – ich antworte. »Halt!« Wir sind an der Baustelle angelangt. »Jeder holt sein Gerät – jeder nimmt einen Pickel und eine Schaufel!« Und jeder stürzt in die stockfinstere Hütte hinein, um nur ja einen handlichen Spaten oder einen festen Krampen zu erwischen. »Wollt ihr nicht rascher machen, ihr Schweinehunde?« Bald stehen wir im Graben, jeder an seinem Platz von gestern. Der vereiste Boden splittert unter der Spitze der Hacke, Funken stieben. Noch tauen die Gehirne nicht auf, noch schweigen die Kameraden. Und noch haftet mein Geist an dem Bild des geliebten Menschen. Noch spre-



che ich mit ihm, noch spricht er mit mir. Da fällt mir etwas auf: Ich weiß ja gar nicht, ob meine Frau noch lebt! Da weiß ich eines – jetzt habe ich es gelernt: So wenig meint Liebe die körperliche Existenz eines Menschen, so sehr meint sie zutiefst das geistige Wesen des geliebten Menschen, sein »So-Sein« (wie es die Philosophen nennen), dass sein »Dasein«, sein Hier-bei-mir-sein, ja seine körperliche Existenz überhaupt, sein Am-Leben-sein, irgendwie gar nicht mehr zur Diskussion steht. Ob der geliebte Mensch noch lebt oder nicht: ich weiß es nicht, ich kann es nicht wissen (während der ganzen Lagerhaft gab es ja weder Briefschreiben noch Postempfang); aber in diesem Augenblick ist es irgendwie gegenstandslos geworden. Ob der geliebte Mensch lebt oder nicht – irgendwie brauche ich es jetzt gar nicht zu wissen: meine Liebe, dem liebenden Gedenken, der liebenden Schau seiner geistigen Gestalt, kann das alles nichts mehr anhaben. Wenn ich damals gewusst hätte, meine Frau ist tot, ich glaube, ich hätte ungestört durch dieses Wissen innerlich genauso hingegen sein können an diese liebende Schau; diese geistige Zwiesprache wäre genau so intensiv gewesen und genau so erfüllend. So weiß ich in diesem Augenblick um die Wahrheit: »Setze mich wie ein Siegel auf dein Herz ... Denn Liebe ist stark wie der Tod.« (Das Hohelied, VIII, 6.)

Dieser Liebe, »stark wie der Tod« (oder noch stärker?), ist das vorliegende Buch gewidmet. Wir wollen ihr nachspüren – in Geschichten und Märchen, Gleichnissen und Weisheitssprüchen, Fallbeispielen und Dokumentationen. Wir wollen erfahren, wie viel Seligkeit und Leidensfähigkeit sie uns gewährt. Wir wollen staunen und reifen ...