

Wo Antidepressiva nicht helfen können

Nicht nur der plötzliche Verzicht auf ein jahrelang konsumiertes Suchtmittel hinterlässt zunächst „Löcher“ im Lebensvollzug. Es gibt Lebenskrisen, ja sogar Gesellschaftskrisen, die derartige „Löcher“ aufreißen bzw. Menschen einem akuten Wertevakuum anheimgeben. Dabei muss es den Betroffenen rein äußerlich gar nicht schlecht gehen. Grob gesagt, fehlen ihnen keine *Lebensmittel*, sondern es fehlt ihnen ein *Lebenszweck*, und dieser Mangel ruft ein mindestens ebenso nagendes Hungergefühl (wenn auch geistiger Art) hervor wie ein Nahrungsentzug. Hören wir dazu eine Geschichte historischen Ausmaßes:

Die anomische Depression

Gegen Ende des vorigen Jahrhunderts haben *Wolfgang und Louise Jilek-Aall*, Professoren an der Universität von British Columbia im kanadischen Vancouver, breit angelegte soziologische Untersuchungen an den Volksstämmen der nordamerikanischen Indianer und der Eingeborenen Papua-Neuguineas durchgeführt. Sie wollten wissen, warum diese Völker „dahinsiechten“ und vom Aussterben bedroht waren, obwohl sie staatlich gefördert wurden und zahlreiche Vergünstigungen genossen. Das Ergebnis war, dass diese Völker ihre überlieferten und kulturellen Werte verloren hatten, was sich bei ihnen in Form einer *anomischen Depression* auswirkte. Sie konnten fremde, ihnen übergestülpte Wertvorstellungen nicht einfach übernehmen und ihre eigenen, verlorenen Wertvorstellungen nicht mit modernen Warengütern und technischen Geräten kompensieren. Der Volks-Werte entblößt, schmolz das Sinnerleben der Ein-

zeln dahin, ihre Riten und Traditionen wurden zunehmend sinnentleert.

Zum Beispiel waren die Tänze der Indianer zu Zeiten ihrer Vorfahren religiöse Akte gewesen, in denen die Gottheit angefleht oder ihr gedankt worden war. Später tanzten die jungen Indianer nur noch für den Fremdenverkehr, und wenn sie damit fertig waren, hielten sie den Hut auf. Selbstverständlich ist nichts gegen einen Gelderwerb einzuwenden, nur macht das Beispiel deutlich, wie sich der Sinngehalt von Riten banalisieren und reduzieren kann. Das Ehepaar Jilek schrieb in seinem Abschlussbericht²⁹:

Anomische Depression ist ein Sinnvakuum (nach Frankl), symptomhaft charakterisiert als dysphorischer Zustand existentieller Frustration mit überwältigenden Gefühlen der Entmutigung, Erniedrigung und Selbstentwertung, im Zusammenhang mit kulturellem Orientierungs- und Identitätsverlust. Anomische Depression ist oft maskiert durch somatisierte Beschwerden oder durch aggressives Ausagieren unter Alkoholeinfluss. An anomischer Depression leiden heißt, zu leiden an einem Leben, das in seiner sozio-kulturellen Dimension als inhaltsleer empfunden wird.

Als ernste Folgen des Werteverlustes und Sinnvakuums wurden 1. das Somatisieren (bis hin zum „Sterben wegen Kleinigkeiten“) und 2. das Sich-aggressiv-Austoben (bis hin zum „Einander-Erschlagen wegen Kleinigkeiten“) beobachtet, was die enge Verzahnung zwischen dem geistigen Sinnerleben, der psychischen Affektlage und der körperlichen Immunität beim Menschen beweist. In der Tat kranken laut dem Forscherpaar Jilek die o. g. Völker und einstigen robusten „Naturkinder“ hauptsächlich daran, dass sie von jeder Grippe und sonstigen Infektion hinweggerafft werden bzw. dass sie sich in grundlosen Massakern gegenseitig ausrotten.

In unserem Kulturkreis ist die anomische Depression auch nicht unbekannt, allerdings wird sie nicht als solche diagnostiziert, sondern in den Riesentopf der Depressionen mit eingerührt. Sie tritt zum Beispiel bei älteren Personen auf, die vom Wertewandel unserer sich rasch verändernden Epoche betroffen sind, ähnlich den von der Modernisierung überrollten Eingeborenen. Es ist ein po-

puläres Phänomen, dass Menschen nach dem Verlust ihrer beruflichen und familiären Aufgaben körperlich und seelisch absacken. Bei den Männern in unserer Kultur fällt dies häufig mit ihrer Pensionierung zusammen, mit dem so genannten „Pensionierungsschock“, bei den Frauen eher mit dem Erwachsen-Werden ihrer Kinder, dem so genannten „Leere-Nest-Syndrom“ und dem Beginn der Menopause, dem „Klimakteriumsschock“.

Genau genommen verursachen aber weder die Pensionierung noch die Entlastung von der Mutterschaft oder das Klimakterium zwangsläufig einen Schock. Das alles sind normale Stationen im Leben, die durchaus ihr Gutes haben. Es ist vielmehr die – gewissen Ereignissen und Abschieden nachfolgende – Sinnleere und Unausgefülltheit, die eine Lebenskrise heraufbeschwört. Kann der neue Lebensabschnitt hingegen mit neuen Sinnrealisationen (der alten und immer noch gültigen Wertvorstellungen – diesbezüglich geht es uns ein wenig besser als den Naturvölkern) gefüllt werden, dann bekommen jene Ereignisse und Abschiede einen positiveren Stellenwert. Sie datieren dann rückblickend den Anfang einer geschenkten Freiheit für die nächsten Aufgaben. Und das Bewusstsein, noch sinnvollen Aufgaben zu dienen, hat lebensverlängernde und krankheitsverhütende Wirkung, wie Frankl in seiner Kasuistik überzeugend dargelegt hat.

Nun sind in unserem Kulturkreis nicht nur ältere Personen deprimiert, weil ihnen ein „Dasein für etwas oder für jemanden“ fehlt und ihre Sehnsucht nach Sinn im Leben ungestillt bleibt. Hinter einer Reihe von seelischen Entgleisungen (wie „Midlife-Crisis“, „Nullbock-Mentalität“, „Workaholic-Verhalten“ u. a.) steckt ein Sinnvakuum, in welches apathische oder exaltierte Symptome hineinwuchern, für die Frankl sogar den Ausdruck „Vakatwucherungen“ geprägt hat. Es bedarf daher entsprechender therapeutischer Anstrengungen, um Menschen instand zu setzen, ihren jeweiligen Daseinssinn zu finden, der – aus Sicht Frankls – *objektiv* vorhanden ist und somit *findbar* ist, in jeder Lebenssituation, wie sie auch beschaffen sein mag³⁰:

Der Wille zum Sinn ist ein subjektiv Geistiges, und der Sinn selbst ein objektiv Geistiges; zumindest ist er insofern objektiv, als es ja darum geht, ihn zu „finden“, und keineswegs etwa,

ihn zu „geben“. Ebenso kann es nur an der Objektivität des Sinnes gelegen sein, dass er jeweils entdeckt werden muss und nicht erfunden werden kann.

Ein Gleichnis

Überlegen wir, wie es passieren kann, dass jemand keine sinnvolle Aufgabe für sich entdeckt, und benützen wir dazu ein Gleichnis. Nehmen wir an, in einem Wald wachsen essbare Pilze. Trotzdem ist ein Anwohner des Waldes frustriert, weil nie Pilze auf seinem Speisezettel aufscheinen. Wieso?

Erklärung 1: Der Anwohner glaubt nicht daran, dass Pilze im Wald wachsen. Deshalb sucht er auch nicht nach ihnen.

Erklärung 2: Der Anwohner glaubt zwar, dass Pilze im Wald wachsen, scheut aber die Mühe, sie zu suchen und zu pflücken.

Erklärung 3: Der Anwohner glaubt zwar, dass Pilze im Wald wachsen, traut sich aber nicht zu, sie unter den vielen Gewächsen am Boden zu erkennen.

Erklärung 4: Der Anwohner glaubt zwar, dass Pilze im Wald wachsen, und nimmt sich auch vor, sie zu sammeln. Er lässt sich aber von anderen Vorhaben ablenken und verschiebt seinen Waldbesuch immer wieder.

Freilich gäbe es genügend weitere Erklärungen, doch treffen diese vier besonders gut ins Schwarze der angeschnittenen Problematik. Menschen scheitern bei ihrer Sinnsuche aus 1. Hoffnungslosigkeit, 2. Verantwortungslosigkeit, 3. Orientierungslosigkeit und 4. Initiativlosigkeit. Wie stehen die Chancen, ihnen zu helfen? Versuchen wir eine kleine Synopsis von Theorie und Praxis.

Auswege aus dem „existentiellen Vakuum“

1. Zur Hoffnungslosigkeit

Der Pädagoge *Wolfgang Brezinka* schrieb in einer Abhandlung über *Friedrich Nietzsche* die folgenden interessanten Zeilen³¹:

Nietzsche hat die europäische Kultur- und Seelengeschichte der Neuzeit als Entwicklung vom christlichen Gottesglauben über die Aufklärung mit ihrem Glauben an Vernunft, Wissenschaft und Fortschritt und über deren romantische Gegenbewegung zum Pessimismus und Nihilismus beschrieben ... Man glaubt mit einem Moralismus ohne religiösen Hintergrund auszukommen: aber damit ist der Weg zum Nihilismus notwendig.“ Nietzsche fügte auch gleich den Grund dafür an, warum „Skepsis an der Moral“ eintritt, sobald sie nicht mehr mit dem Glauben an Gott und seine Sanktionen verbunden ist: „In der Religion fehlt der Zwang, uns als wertsetzend zu betrachten.“

Der von Nietzsche vorausgesehene Pessimismus als Folge durchschnittener metaphysischer Rückbindung schlägt sich bei den Menschen unserer Zeit und Kultur nieder. Sie, die wenig Halt im Glauben an eine höhere Kraft und Ordnung haben, spüren tatsächlich plötzlich den Zwang, sich selbst als wertsetzend zu betrachten, und sind damit seelisch überfordert. Zwar können sie, „was sie wollen“, als wertvoll setzen, solange es nicht mit der irdischen Gerichtsbarkeit kollidiert, dafür aber ist es gleichgültig, was sie als wertvoll setzen, weil nichts von übergeordneter Gültigkeit ist. Die Beliebigkeit raubt allem seinen Sinn. Es ist, als würde den Menschen angeboten, so viele Pilze, wie sie wollen, in den Wald hineinzu-

tragen, damit sie nachher welche darin suchen und finden können.

Wenden wir uns einem praktischen Beispiel zu:

Der Scherbenhaufen einer 50-Jährigen

Eine 50-jährige Frau ist seit 26 Jahren mit einem erfolgreichen Unternehmer verheiratet. Ihr Sohn, 24 Jahre alt, studiert in einem anderen Bundesland. Die Frau lebt in einer hübschen, geräumigen Villa, fühlt sich aber unerfüllt und von niemandem gebraucht. Aus Langeweile geht sie eine Liaison mit einem jüngeren Mann aus sozialen Verhältnissen ein, der sie bloß ausnützt. Ihr Ehemann deckt den Sachverhalt auf und stellt sie zur Rede. Die Frau projiziert die Gesamtschuld auf ihn und macht ihm demütigende Szenen, woraufhin er die Scheidung einreicht.

Die Frau beginnt, wie eine „Löwin“ um eine möglichst vorteilhafte Scheidung zu kämpfen und beschäftigt eine Gruppe von teuren Anwälten. Es ist, als ob ihre ganze brachliegende Energie in dieses Gerangel um materielle Güter, Hausbesitzanteile usw. fließen würde, ja, als ob sie endlich wieder eine Aufgabe hätte, wenn auch nur eine vorübergehende und fraglich sinnvolle. Schließlich gewinnt sie den Prozess und darf in der hübschen Villa wohnen bleiben. Ihr Mann, der auszieht, wird zur Zahlung einer hohen Unterhaltssumme an sie verpflichtet. Sie hat, rein äußerlich besehen, jetzt ihre Freiheit, sich zu amüsieren, mit wem sie will, sie hat die finanzielle Annehmlichkeit, um die sie gekämpft hat, und sie ist den Mann losgeworden, der ihrer Auffassung nach an der ganzen Misere schuld ist. Ist sie zufrieden? Keineswegs. Sie mischt giftiges Pflanzenschutzmittel in ein Glas mit Kognak, trinkt es aus und wird nur knapp vor dem Tod gerettet. Dabei zieht sie sich eine schwere körperliche Schädigung zu, die ihr langwierig-chronische Magen-Darm-Beschwerden beschert. Neben der medizinischen Versorgung wird eine logotherapeutische Behandlung eingeleitet. Sie kommt zu mir.

Soweit die Geschichte der Patientin. Man könnte im Anschluss an das Vorherige sagen: die Geschichte einer Person, die sich – nir-

gendwo eingebunden – ihre Werte selbst setzt und dadurch in eine hoffnungslose Lage manövriert. In den Wald hineingetragene Pilze schmecken eben nicht ...

Bei suizidalen Patienten geht es in erster Linie darum, dass sie wieder Hoffnung schöpfen. Hoffnung worauf?

Die Antwort für diese Patientin muss lauten: darauf, dass sie, so wie sie ist, in ihrem Alter, mitsamt ihren Beschwerden und trotz des familiären „Scherbenhaufens“ im Rücken, Möglichkeiten hat, sinnvoll in die Welt hineinzuwirken. Hoffnung darauf, dass es nicht egal ist, was sie tut, sondern dass etwas davon abhängt für ihre Mit- und Umwelt. Und Hoffnung vor allem darauf, dass eine Aufgabe in personaler Exklusivität für sie bereitliegt, erkennbar und findbar, wenn sie danach Ausschau hält.

Im Zuge gemeinsamen Ausschau-Haltens sondieren wir zunächst den „Scherbenhaufen“, und es zeigt sich, dass manch kostbares Stück darunter ist. Die Liaison mit dem jüngeren Mann ist in ihrem Kern weniger ein ehelicher Fehltritt als vielmehr der missglückte Versuch gewesen, einen „Asozialen“ aus dem Sumpf zu holen. Da ist Wertvolles: die Hilfsbereitschaft gegenüber den Schwachen. Auch eine weitere „Scherbe“ sieht vielversprechend aus: Die Frau hat bewiesen, dass sie um ein Recht kämpfen kann, und hat sich mit einer Fülle juristischer Feinheiten bestens vertraut gemacht. Wir halten die beiden „Scherben“ aneinander, und siehe da: Sie passen zueinander, fügen sich in Gedanken bereits zu einem hübschen Ganzen. Die Gemeinde am Wohnort der Patientin sucht Freiwillige zur Betreuung von Asylanten, jenem fast rechtlosen Strandgut unserer Zeit, das mit seiner sozialen Not allen über den Kopf wächst. Wer reicht diesen Schwachen und Ärmsten die Hand? Wer hat Zeit und Geld, sich für sie einzusetzen und notfalls ungewöhnliche Wege dabei zu beschreiten? Wer kennt zudem seelisch-körperlichen Schmerz aus eigener Erfahrung und vermag sich daher problemlos in fremde Schmerzen einzufühlen?

Die Patientin verabschiedet sich aus unserem Gespräch mit einem neu erwachten Ausdruck in ihren Augen, als stünde darin geschrieben: Ich! Es ruft gleichsam aus ihr heraus: Ich bin gemeint! Vom wem gemeint? Vielleicht ist es ihr nicht voll bewusst, dass sie von einem objektiven, „höheren“ Sinn gemeint ist, doch jedenfalls ist „der Zwang, sich selbst wertsetzend zu betrachten“, inzwischen

geloockert. Die Asylanten, die ihrer Unterstützung bedürfen, sind „findbarer“ Wert genug.

2. Zur Verantwortungslosigkeit

Verantwortlich sind wir *für* relative Dinge und *vor* einem Absoluten. Aber leider neigen wir dazu, Relatives zu verabsolutieren. Frank warnte davor, sich in relativen Dingen zu verankern. Sie sind gemäß ihrer Rangordnung tapfer hinzugeben, um zur Fülle des Lebens zu gelangen³²:

Mit einem Wort – so paradox es auch klingen mag: die Dinge sind wert – geopfert zu werden. Der Opfersinn macht den eigentlichen Eigenwert der Dinge aus ... Nicht was ich behalte, behält Wert; sondern was ich opfere, erhält Wert ...

Und was tut derjenige, der den Dingen die Opfersinnggebung verwehrt, derjenige, der nicht Verzicht leisten und kein Opfer bringen will? Er bricht aus der Rangordnung der Werte etwas heraus – er verselbständigt einen Wert. Der Mensch etwa, der nicht verwinden kann, dass er etwas verlieren musste – oder aber es gar nicht gewinnen konnte: warum verzweifelt er? Weil er nicht zulassen will, dass das, was er verloren hat, eben nur „Platzhalter“ war für das jeweils Höherwertige oder gar für den Höchstwert, für die absolute Wertperson, „für den Herrn“.

Verantwortungslos handeln heißt somit oft, den Dingen die Opfersinnggebung zu verwehren bzw. etwas aus der Rangordnung der Werte herauszubrechen und zu verselbständigen. Wer zum Beispiel tatenlos zuschaut, wie ein Mädchen von Gangstern in eine finstere Gasse gezerrt wird, der bricht seine eigene Sicherheit aus der Rangordnung der Werte heraus, anstatt sie zu opfern für ein Höheres, für das Leben des Mädchens. Auch bei harmloseren Gelegenheiten können wir jene „Verwehrgung der Opfersinnggebung“ bei Menschen beobachten, zum Beispiel, wenn sie ein Wochenende vor dem Bildschirm verträdeln. Unterhaltung und passives Vergnügen wird dann aus der Rangordnung der Werte herausgebrochen und verselbstän-

dig, anstatt hingegeben zu werden für eine kreative Freizeitgestaltung.

Wir verstehen, das kritische Sinnvakuum ist nichts anderes als eine Annullierung der Rangordnung der Werte und parallel dazu ein Verschwinden der Bereitschaft, etwas zu opfern oder auch nur sich zu bemühen. Nach Pilzen im Walde suchen? Keine Spur – sie haben fertig zubereitet ins Haus gebracht zu werden! Ins Sinnvakuum hinein wuchern die Selbstsucht und die Jagd nach Lust. Da aber „nicht was ich behalte, Wert behält“, erzeugt das Haschen nach einem bequemen Leben ein immer armseligeres Leben.

Kehren wir zu unserem Beispiel zurück:

„Gute“ Tränen der 50-Jährigen

Das Gerangel um ein möglichst vorteilhaftes Abschneiden beim Scheidungsverfahren hat der Patientin seelisch mehr geschadet als gedient. Nun sitzt sie in der großen, wohl ausgestatteten Villa, von kostbaren Dingen umringt, und nichts hat Sinn. Die Villa ist keine Wohnstätte einer glücklichen Familie. Sie ist kein Treffpunkt von einander zugetanen Menschen. Sie ist ohne Leben, und in ihrer Atmosphäre schwingt noch die Bitterkeit der monatelangen bösen Auseinandersetzungen nach. Sollen die Dinge wieder ihren Wert erhalten, müssen sie geopfert werden. Und so sprechen wir in einem weiteren logotherapeutischen Gespräch über das Opfer.

Es stellt sich heraus, dass die Frau zu gewissen materiellen Verzichten in der Lage wäre, aber eines zu opfern fällt ihr verflucht schwer: ihren Stolz. Dennoch ist es notwendig, dass sie noch einmal Kontakt zu ihrem geschiedenen Mann aufnimmt. Es gilt, manches auszuräumen, manches zu entschulden (auf beiden Seiten), manches zuzugeben und zurückzugeben, es gilt, sich selbst preiszugeben um eines Höheren willen – um des Friedens für alle Beteiligten willen, einschließlich des Sohnes.

Beim Thema „Sohn“ fließen Tränen, aber es sind gute Tränen, die den falschen Stolz hinwegschwemmen. Ja, dem Sohn zuliebe soll die Villa wieder ein Ort werden, an dem Menschen würdig mit-

einander umgehen. Allein schon dieses Vorhaben verändert ihre Atmosphäre im Positiven.

3. Zur Orientierungslosigkeit

Jene Annullierung der Rangordnung der Werte, von der die Rede war, leistet nicht nur verantwortungslosem Handeln Vorschub. Sie bringt auch sittlich sensible Personen ins Dilemma, „prioritätsunsicher“ zu werden. Wer jedoch seine Prioritäten falsch postiert, gerät erst recht in Gefahr, mit seinem Gewissen zu kollidieren, wodurch sich leicht ein Teufelskreis zwischen Entscheidungsdruck und vermeintlicher Unfähigkeit, sich angemessen zu entscheiden, einschleift. Woran kann man sich dann noch orientieren?

Daran: Jeder trägt ein Urbild von dem, der er werden soll, im Herzen. Das Bild trägt nicht. Die therapeutische Kunst besteht darin, einen Menschen mit seinem inneren Urbild zu verbinden.

Blenden wir erneut unser Fallbeispiel ein:

Das innere „Urbild“ der 50-Jährigen

Der Selbstmordversuch der Patientin ist das Ergebnis einer tiefen Verzweiflung gewesen. Verzweiflung worüber? Erst werden die oberflächlichen Schichten bearbeitet. Was ihr der Ehemann an Kummer zugefügt hat. Allmählich geht es in tiefere Schichten hinein. Was ihr das Leben an Freude versagt hat. Welche Prinzessinnenträume nie wahr geworden sind. Schließlich tritt die tiefste Ehrlichkeit zutage. Verzweiflung über sich selbst. Was sie aus sich hätte machen können und nicht gemacht hat. Die Frau, die sie nicht geworden ist. „Ich wollte mich aus Enttäuschung über mich töten“, bekennt die Patientin spontan. Sie bildet keine Ausnahme. *Enttäuschung über sich* ist eines der häufigsten Selbstmordmotive und zugleich eines der absurdesten. Denn ein Ich, das sich selbst aller zukünftigen Entfaltungschancen beraubt, steigert nur sein Enttäuschend-Sein.

„Sie wollten ein enttäuschendes Ich verewigen?“, frage ich behutsam nach. „Nein, ich wollte es vernichten!“, begehrt die Patientin auf. „Die Wahrheit ist nicht zu vernichten“, argumentiere ich. „Das Ich, als das Sie aus dieser Welt scheiden, bleibt Ihr wahres und endgültiges Ich; niemand und nichts kann es nach Ihrem Tod mehr korrigieren.“ Das Urbild der Patientin flackert auf, und wir sprechen über das Ich, als das sie lieber in die ewige Wahrheit eingehen würde. Es ist ein aufgeschlossenes Ich voller Fantasie und Sinn für Ästhetik. „Um zu diesem Ich heranzuwachsen, werde ich noch einige Zeit brauchen“, erklärt sie am Ende unseres Dialogs mit einem leisen Lächeln. „O ja“, antworte ich, „und genau dies ist Ihnen trotz Ihrer Verzweiflungstat gnädig gewährt worden: einige Zeit ...“

Auf einmal ist die Orientierung wiederhergestellt, und die Prioritäten erscheinen klar.

4. Zur Initiativlosigkeit

Zweierlei genügt nicht in der Psychotherapie: 1. das Verständnis des Therapeuten als Methode, und 2. die Einsicht beim Patienten. Was das Verständnis des Therapeuten anbelangt, so sei ein weises Wort aus einer Rede von *Walter Braun*, Professor der Pädagogik an der Universität Mainz, zitiert:

Denn Erziehung muss den Menschen lehren, wie er mit der Welt korrespondiert und nicht mit sich selbst. Deshalb brauchen wir kein Verstehen als Methode, das doch nur immer den Menschen thematisiert und ihn dabei verliert, wohl aber brauchen wir ein Verständnis für das In-der-Welt-Sein, weil das sinn-eröffnend ist.

Dieses Wort ist übertragbar auf die psychotherapeutische Situation, in der ein analoges Verständnis für das In-der-Welt-Sein (das „Im-Wald-Sein der Pilze“) beim Therapeuten erforderlich ist, um auf seinen Patienten überspringen zu können.

Was aber die Einsicht beim Patienten anbelangt, so wird sie meistens deshalb als ungenügend deklariert, weil sie zu kopflastig sei

und den Emotionalbereich nicht tangiere. Dagegen lässt sich einwenden, dass es traurig wäre, wenn wir stets auf die passende emotionale Stimmung warten müssten, um vernünftig handeln zu können.

Nein, der Grund, warum Einsicht allein nicht genügt, ist ein anderer: Sie muss sich mit einer *Initiative* vereinen, um wirksam zu werden! Einsichten sind in unserer Metapher wie naturkundliche Landkarten, in denen die besten Standorte der Waldpilze eingezeichnet sind. Die Landkarten haben nichts mit dem Aufbruch eines Menschen zu tun. Doch *wenn* ein Mensch zum Pilzesammeln aufbricht, lassen sie ihn nicht im Stich. Ähnlich werden für jeden Patienten, der sich zur Ergreifung von Initiativen aufrafft, die im therapeutischen Gespräch gewonnenen Einsichten zur zielweisen Wegmarkierung. Umgekehrt muss nüchtern festgehalten werden, dass ein Patient, der keine Initiativen ergreift, therapieresistent ist, und dies trotz denkbar klügster Einsichten, die ihm vermittelt worden sein mögen.

Der Aufbruch der 50-Jährigen

Auch in unserem Fallbeispiel hat sich vieles für meine Patientin geklärt. Jetzt ist ihre Zukunft in ihre Hand zurückgelegt. Wird sie sich als Freiwillige zur Betreuung von Asylanten melden und die aufreibende Arbeit durchhalten? Wird sie ihren geschiedenen Ehemann kontaktieren, um ihm einen „Schlusstrich in Frieden“ anzubieten, im Interesse der eigenen Würde und des gemeinsamen Sohnes? Wird sie schließlich die Enttäuschung über sich selbst zum Anlass nehmen, um eine andere Frau zu werden, eine, die mit ihrem Herzensurbild besser in Einklang steht? Ich glaube schon.

In der Landkarte „Einsicht“ ist eingezeichnet, wo ihr gegenwärtiger Lebenssinn zu finden ist: in der Liebe zu Fremden, in der Liebe zu Nächsten und in der Liebe zu sich selbst. Jetzt liegt alles bei ihr und ihrer Initiativkraft.

Das Leiden am unerfüllten Leben ist kein psychisches, sondern ein geistiges Problem. Und ein Problem des Geistes kann nur der Geist lösen.