



# **Annehmen, Gestalten, Loslassen**

## **Vorbemerkung**

Es ist eine uralte Frage, wie man Menschen helfen kann, die in irgendwelche seelischen Krisen geraten sind. Dabei muss zugegeben werden, dass Helfen im Prinzip nur bedingt möglich ist. Letztlich ist und bleibt jeder mit sich allein. Man kann ihm Nähe, Verständnis und Anteilnahme schenken – wenn ihm daran liegt. Man kann ihm Kluges empfehlen – wenn er darauf hört. Man kann ihm hoffnungsvolle Perspektiven aufzeigen – wenn er dafür offen ist. Aber man kann überhaupt nichts tun, wenn er alles verweigert.

Die Zunft der professionellen Helfer ist im vorigen Jahrhundert in unserer Gesellschaft angewachsen wie nie zuvor. Entsprechend sind auch die therapeutischen Hilfsmethoden und -methödden aus dem Reich der Phantasie emporgeschossen. Dennoch dürfte die Anzahl derjenigen Personen, die sich in ernstesten seelischen Krisen befinden, nicht merklich zurückgegangen sein, was immerhin nachdenklich stimmt. Als einzige vernünftige Erklärung bietet sich an, dass die Chance des Wahrhaftig-helfen-Könnens diesbezüglich überschätzt worden ist. Das Leben taucht wohl jeden in Licht und Schatten ein, weckt ihn zum Tag und betäubt ihn zur Nacht. Schmerz und Freude wechseln sich ab, Erfolg und Versagen reihen sich aneinander in den Gezeiten zwischen Wiege und Bahre. Was die Schicksalsflut brandend heranschüttet, holt sich die Ebbe der Vergänglichkeit wieder zurück. Vieles ist da, und nichts ist zu

halten. Selbst die Krisen vergehen, gelöst oder ungelöst; und dünken sie im Augenblick überwältigend groß, so scheinen sie im nächsten oder übernächsten Augenblick bereits vernachlässigbar klein zu sein.

Dessen eingedenk hat der berühmte Wiener Seelenarzt *Viktor E. Frankl* in seiner von ihm begründeten Psychotherapie namens *Logotherapie* darauf verzichtet, rezeptartige Psychotechniken zum Auffangen durchzuleidender – bzw. zur Aufarbeitung durchlittener – Schock- und Streßsituationen zu entwickeln. Er wusste aus eigener Erfahrung, dass es kaum die äußeren Umstände sind, die einem Menschen den Lebensnerv rauben; ist er doch selbst innerlich heil und allem Nazi-Terror zum Trotz optimistisch aus jahrelanger Knechtschaft und Demütigung hervorgegangen. Er wusste aber genausogut aus Tausenden von Patientengesprächen in seiner Klinik, dass man inmitten von Reichtum und Überfluss, mit einem gesicherten Job und einem nagelneuen Dach über dem Kopf, durchdrehen kann. Demzufolge hat sich *Viktor E. Frankl* weniger für Sachverhalte interessiert, wie sie nun einmal sind, als vielmehr für die „Anschauung“ und Interpretation von Sachverhalten. Dabei hat er hocheffiziente Kriterien zum Erhalt der körperlich-geistig-seelischen Stabilität entdeckt, die hier kurz umrissen werden sollen.

---

## Die Pionierleistung Viktor E. Frankls

Die Art und Weise, in der wir unsere vorfindliche Welt und die Dinge darin „anschauen“, steht grundsätzlich unter dem Zeichen der Sinnhinterfragung, oder besser gesagt: *Sinnbefragung*. (Denn der Gesamtsinn des Seins ist nicht hinterfragbar, er ist gleichsam eine „letzte Instanz“, eine Mauer, hinter die nicht mehr geschaut werden kann. Wohingegen das Sein der Welt in seinen unzähligen Einzelschattierungen durchaus auf den jeweiligen Sinn hin befragbar ist.) Dem Menschen ist ein tiefer Begreifenswunsch in bezug auf Sinnzusammenhänge eingeboren, eine unauslöschliche Sehnsucht, zu verstehen ... warum, wozu, wofür? Kann eine Krise, Krankheit oder ein Schmerz in einen begreifbaren Sinnzusammenhang gestellt werden, wird der Mensch damit fertig. Wir wissen zwar, äußere Hilfe ist nur bedingt möglich; wir wissen, wenn sich einer verweigert, hilft ihm niemand und nichts. Gewiss, doch angesichts eines begreifbaren Sinnzusammenhanges verweigert er nicht! In der heraufdämmernden Morgenröte eines Wozus gibt er sich immer noch eine Chance! *Das* war die bahnbrechende Pionierleistung *Viktor E. Frankls*: bei seinen Forschungen auf die eminente Wichtigkeit des Ausschauhaltens nach dem Sinn dessen gestoßen zu sein, was sich uns in den Schicksalsverläufen des Lebens und insbesondere auch des Lebens seelisch kranker und verzweifelter Menschen darbietet.

Beleuchten wir diesen neuen Akzent in der Seelenheilkunde ein bißchen detaillierter. Die Vokabel „Sinn“ ist schillernd und bedarf exakter Definition. Sinn ist nämlich nicht nur übersetz-

bar mit „Bedeutung“, wie es im deutschen Duden steht. Sinn hat auch etwas mit „Aufgabe“ zu tun. Wenn es zu einem bestimmten Zeitpunkt sinnvoll ist, dass eine Mutter mit ihrem Kind an die frische Luft geht, dann ist es ihre Aufgabe, das Kind spazieren zu führen. Wenn es sinnvoll ist, dass eine Krankenschwester einem Patienten ein Stärkungsmittel verabreicht, dann ist es ihre Aufgabe, dies zu tun. Das Sinnvolle („Bedeutsame“) weist auf dasjenige hin, was uns abverlangt und aufgetragen ist. Allerdings nicht abverlangt und aufgetragen von anderen Menschen, die über uns bestimmen könnten oder sollten. Nein, sinnvoll ist, was wir selbst im Herzen als richtig erspüren, weil es der besten und schönsten Möglichkeit unter den Möglichkeiten entspricht, die wir gerade zur Verfügung haben. Einer Möglichkeit, die es wert ist, verwirklicht zu werden, und die vielleicht niemand anderer genauso verwirklichen kann wie wir selbst, weshalb sie uns und niemand anderem aufgegeben ist. Bereits die österreichische Dichterin *Marie von Ebner-Eschenbach* hat gemeint: „Wenn man das Dasein als eine Aufgabe betrachtet, dann vermag man es immer zu ertragen“. Vereinfacht ließe sich sagen, die Logotherapie *Frankls* stützt über den Umweg der Sinnbefragung leid- und kummergebeugte Menschen im Ertragen ihres Daseins.