

Herausgegeben vom Vorstand der
Deutschen Gesellschaft für Logotherapie
und Existenzanalyse e.V.

Existenz und Logos

Zeitschrift für sinnzentrierte
Therapie/Beratung/Bildung

Existenz und Logos — HEFT 25/2017

ISSN 0942-8569

HEFT 25 — 2017

Existenz und Logos

Zeitschrift für sinnzentrierte Therapie · Beratung · Bildung

25. Jahrgang (Jahrgang 1-7: „Zeitschrift für Logotherapie & Existenzanalyse“) **Heft 25/2017**

Herausgeber:

Vorstand der Deutschen Gesellschaft für
Logotherapie und Existenzanalyse e.V.

Schriftleitung:

Dr. Peter Suchla

Satz und Druck:

schwarz auf weiss, Freiburg

Umschlaggestaltung:

Finken & Bumiller, Stuttgart

Die Zeitschrift umfasst folgende Gebiete:

Existenzanalytisch-logotherapeutische Theorie/Logotherapie und Ethik/Logotherapie und Psychotherapie/Die Bedeutung der Logotherapie im Rahmen der klinischen Medizin und Psychiatrie/Methoden der Logotherapie/Die Bedeutung der Logotherapie für Seelsorge und Beratung/Die Bedeutung der Logotherapie für die Erziehungs- und Bildungsarbeit/Die Bedeutung der Logotherapie für die Arbeitswelt/Weiterentwicklung von Existenzanalyse u. Logotherapie/Das Zusammenwirken der Logotherapie mit anderen Schulen der Psychotherapie/Fallbesprechungen/Buchbesprechungen/Aktivitäten der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse e.V. und anderer Logotherapiegesellschaften/Aktivitäten der Logotherapie-Institute.

Preis: 16 Euro pro Zeitschrift. Es erscheinen ca. 2 Hefte pro Jahr. Bestellungen sind in jeder Buchhandlung über die ISSN-Nummer möglich oder direkt bei:

*DGLE-Geschäftsstelle, Irmelenweg 9, 79292 Pfaffenweiler,
Tel: 07664-962772 oder Mail: dgle.dierenbach@t-online.de*

ISSN 0942-8569

Inhalt

<i>Editorial</i>	3
<i>Logos-Notizen</i> Die Ambivalenz von Unterschieden – und wie wir damit umgehen könnten	4

I. Beiträge

Jörg Zimmermann

Schizophrenie: Phänomenologie, Verlauf und sozialpsychiatrische Behandlung	7
---	---

Peter Suchla

Neurowissenschaften und Logotherapie Wie die neuere Hirnforschung die psychotherapeutische Arbeit und die Gestaltung des Alltags bereichert	27
---	----

János Vik

Eher spirituell als religiös? Die Logotherapie und Existenzanalyse Viktor E. Frankls als mögliche Grundlage einer „weltlichen Spiritualität“	62
--	----

II. Logos-Geschichten

Norbert Kremser

Nur ein Stück Papier	71
--------------------------------	----

III. Rezensionen

Bacon, Jehuda und Lütz, Manfred , „Solange wir leben, müssen wir uns entscheiden.“ Leben nach Auschwitz (<i>Otto Zsok</i>)	74
---	----

Decker-Voigt, Hans-Helmut , „... das berührt mich tief“ – Musiktherapie und Basale Stimulation/Basale Bildung. Eine Zusammenführung unter Einbeziehung therapeutischer Grundgedanken der Logotherapie von Viktor E. Frankl (<i>Jörg Zimmermann</i>)	81
Leithner-Steiner, Elke , Licht werden – Imagination und Beratung. Innere Transformationsprozesse durch die Kraft des Bewusstseins (<i>Otto Zsok</i>) .	83
Marquis, Serge , Ich muss nicht alles glauben, was ich denke. Das Grübeln beenden, gelassener leben (<i>Peter Suchla</i>)	89
Meyer-Legrand, Ingrid , Die Kraft der Kriegsenkel. Wie Kriegsenkel heute ihr biografisches Erbe erkennen und nutzen (<i>Otto Zsok</i>).	92
Patsch, Inge und Schmidt, Sebastian J. , Mehr als glücklich. Den Sinn des Lebens entdecken mit Viktor E. Frankl (<i>Corinna Schmohl</i>)	100
Schleske, Martin , Herztöne. Lauschen auf den Klang des Lebens (<i>Otto Zsok</i>)	102
Schlick, Christoph , Was meinem Leben echten Sinn gibt. Die wichtigsten Lebensfragen klären (<i>Otto Zsok</i>)	106
Schmohl, Corinna , Onkologische Palliativpatienten im Krankenhaus. Seelsorgerliche und psychotherapeutische Begleitung (<i>Otto Zsok</i>). . . .	109
Schüßler, Werner und Röbel, Marc (Hg.) , Liebe – mehr als ein Gefühl. Philosophie – Theologie – Einzelwissenschaften (<i>Jörg Zimmermann</i>) . .	114
 IV. DGLE-Nachrichten.	 123
 <i>Hinweise für Autorinnen und Autoren der Zeitschrift „Existenz und Logos“</i>	 124

EDITORIAL

Immer wieder hat *Existenz und Logos* sich in der Vergangenheit kritisch gegenüber negativen Auswüchsen der neueren Hirnforschung geäußert, vor allem wenn das Spezifikum des Menschseins, das Geistige im Menschen, mit reißerischen Formulierungen infrage gestellt wurde. Erfreulicherweise ist es gegenwärtig sehr still um solche Infragestellungen geworden, was nicht ausschließt, dass sich irgendwann irgendwer wieder damit profilieren möchte.

Doch die heutigen Neurowissenschaften nur anhand reißerischer Formulierungen zu beurteilen, würde ihnen nicht gerecht werden. Daher soll in diesem Heft eine Lanze gebrochen werden für all jene neurowissenschaftlichen Forschungsergebnisse, die unser Leben und die psychotherapeutische Arbeit bereichern können.

Wie im vorausgegangenen Editorial angekündigt, wird das Schwerpunktthema „Psychosen“ der letzten Ausgabe von *Existenz und Logos* weiter fortgesetzt, diesmal mit einem Beitrag von Jörg Zimmermann „Schizophrenie: Phänomenologie, Verlauf und sozialpsychiatrische Behandlung“.

Ferner soll ein eher selten behandeltes Thema neu angestoßen werden, das Thema „Logotherapie und Spiritualität“; Spiritualität darf nicht an die etablierten Religionen abgeschoben werden (weshalb János Vik in seinem Beitrag von „weltlicher Spiritualität“ spricht).

Die Schriftleitung

LOGOS-NOTIZEN

Die Ambivalenz von Unterschieden – und wie wir damit umgehen könnten

Wir Menschen sind wirklich seltsame Geschöpfe. Wir haben eine Seite in uns, die ganz verrückt nach Vielfalt ist, die nicht genug unterschiedliche Rosen, Blumen, Stauden und Sträucher in die Gärten pflanzen kann, die soviel unterschiedliche Fische wie möglich ins Aquarium setzt, die jene Bäcker besonders schätzt, die viele unterschiedliche Brotsorten backen, und Metzger mit besonders vielen Wurstsorten. Diese Seite in uns liebt Kleiderschränke dann, wenn sie viele unterschiedliche Kleidungsstücke enthalten, Farben, Stoffe, Schnitte, passend für die unterschiedlichsten Gelegenheiten. Sie ist stolz auf eine CD-Sammlung oder Büchersammlung usw., bei denen ja stets Vielfalt, also Unterschiedlichkeit, ein Qualitätsmerkmal ist. Wer will schon immer dasselbe sehen, hören, lesen, tragen, essen, spüren, fühlen ...

Aber merkwürdigerweise haben wir auch eine Seite in uns, die das genaue Gegenteil will, die jede Unterschiedlichkeit verteufelt, die z.B. jene Menschen nicht ausstehen kann, die anders leben als wir, anders aussehen als wir, anders denken, anders wählen, anders essen, anders beten, anders reden, anders lieben als wir, eine Seite, die sich auch über jene Kollegen am Arbeitsplatz richtig ärgern kann, die beruflich anderer Meinung sind als wir, eine Seite, die solche Unterschiede stets als Unstimmigkeit, als Abweichung, als Streitpunkt, als Konfliktursache, als unerträgliche Differenz betrachtet, die beseitigt werden muss. Für diese Seite ist Einstimmigkeit, also das Fehlen unterschiedlicher Ansichten, das wahre Glück, und Gleichförmigkeit das Ideal. Deswegen bekämpft diese unsere Seite Unterschiede, wo sie nur kann, alles soll gleich und nicht anders sein, das Schnitzel in der Osteria am Strand von Rimini exakt so wie zu Hause in der Stammkneipe, das Bett im einsamen Hotel in den Abruzzen exakt so wie im eigenen Schlafzimmer, der Lärmpegel im Dom von Pisa exakt so wie in der heimatlichen Dorfkirche. Alle Menschen sollen Wasser sparen, alle ohne Unterschied; alle sollen für ihr Geld hart arbeiten, wirklich alle; alle sollen über Politik genau so denken wie wir, sollen sich so gesund

ernähren wie wir, sollen alle eine Familie gründen, einen anständigen Beruf erlernen, sich in der Gemeinde engagieren ... Diese willkürlich aufgezählten Beispiele ließen sich ins Unendliche fortsetzen und zeigen doch nur eines: dass es eine Seite in uns gibt, die mit Unterschieden nicht gut umgehen kann und damit im Gegensatz steht zu jener anderen Seite in uns, die ganz verrückt nach Unterschieden ist, die Unterschiede liebt und sie wunderbar findet. Ja, wir Menschen sind wirklich seltsame Geschöpfe.

Wenn ich von Unterschieden rede, meine ich freilich nicht jene Unterschiede im Denken und Tun, die mit Fug und Recht im Strafgesetzbuch aufgezählt werden. Unterschiedlichkeit stößt selbstverständlich dort an ihre Grenzen, wo sie anderen Menschen Schaden zufügt. Hier geht es vielmehr um Unterschiedlichkeit, die in keinster Weise straffällig ist, um Unterschiedlichkeit, die sein darf, die zum Leben gehört – wie unterschiedliche Rosensorten –, und die dennoch jener einen Seite in uns oft genug ein Dorn im Auge ist, einfach keine Ruhe gibt, uns tadeln, schimpfen, hassen und im schlimmsten Fall Gewalt anwenden lässt.

Was kann man tun? Sollen wir uns alle einer Gehirnwäsche unterziehen, um diese eine Seite in uns auszumerzen? Aber was, wenn sie sich nicht ausmerzen lässt? Vielleicht lässt sie sich ja zu recht nicht ausmerzen, weil das, was sie bewegt, in der Tat wichtig ist. Und könnte es sein, dass das, was sie bewegt, das Streben nach Wahrheit ist? Und dass sie die Wahrheit nur mit der falschen Methode sucht, nämlich durch Ausmerzen von Unterschieden aller Art? Dann wäre es gut, wenn die andere Seite in uns, jene, die Unterschiede liebt, sie an die Hand nähme und ihr sagen würde, dass sich das keineswegs ausschließt: die wunderbare Schönheit der Unterschiede und die Sehnsucht nach dem einzig Wahren, denn Wahrheit hat stets viele Facetten, weshalb sich ihre Einzigartigkeit nur dem erschließt, der möglichst viele Facetten erkennt.

Aber vielleicht ist das zu erhaben gedacht, vielleicht will diese eine Seite in uns nur, dass wir uns wichtig und großartig fühlen, dass daher *unser* Tun und Denken der Maßstab für *alle* sein soll und wir es deshalb nicht dulden, dass andere anders leben und denken als wir. Nicht das Streben nach Wahrheit, sondern das Streben nach Bedeu-

tung und Wichtigsein würde diese Seite leiten. Doch auch dann wäre es gut, wenn unsere andere, Unterschiede liebende Seite diese Seite an die Hand nähme und ihr sagen würde, dass sich das keineswegs ausschließt: die wunderbare Schönheit der Unterschiede und die Sehnsucht nach Bedeutung, nach Wichtigsein. Denn die eigene Bedeutung kann nicht wachsen, wenn man andere klein macht oder gar ausmerzt; wer ganz allein auf einer Insel lebt, ohne unterschiedliche Menschen um ihn herum, ist nicht bedeutend und wichtig, sondern verloren; und wer andere Menschen nach seiner Pfeife tanzen lässt, ist für diese Menschen nicht bedeutend und wichtig, sondern verhasst. Bedeutung und Wichtigsein werden uns von anderen Menschen zuerkannt, und da gilt die Regel, dass andere uns nur dann etwas zuerkennen, wenn wir sie anerkennen – anerkennen in all ihrer Unterschiedlichkeit.

Aber was wäre denn nun, wenn sich diese beiden Seiten in uns tatsächlich, einander achtend, an die Hand nähmen? Es hätte wahrlich Folgen, und zwar Folgen von der großen Politik bis ins Privatleben:

Einstimmige Entscheidungen ebenso wie entschlossene Machtworte diktatorischer Präsidenten, die Gegenstimmen vom Tisch fegen, weil sie die eigene Ansicht für die absolut richtige erklären, wären dann nicht mehr bewundernswert. Die Mehrstimmigkeit der Demokratie, all die Verhandlungen und Kompromisse wären dann nicht mehr Zeichen hilfloser Unentschlossenheit oder Ratlosigkeit, sondern ein Spiegel der Unterschiedlichkeit, der reichen Vielfalt, die uns ausmacht. Und aus demselben Grund wären auch knappe Abstimmungsergebnisse völlig in Ordnung, zumal sie in einer Demokratie lediglich festhalten, was die Mehrheit wünscht, nicht aber, was das absolut Richtige ist. Statt in Meinungsunterschieden Konflikte mit Gegnern zu sehen, nähmen wir auf einmal unterschiedliche Ansichten wertvoller Menschen wahr; Widerspruch wäre kein aggressiver Akt, sondern eine Erweiterung des Blickwinkels; und statt selber pausenlos Grabenkämpfe zu führen, um unterschiedliche Auffassungen anderer im privaten Umfeld oder im Beruf zu korrigieren, würden wir den Graben verlassen, uns aus der gebückten Grabenkampf-Haltung aufrichten, den Kopf heben, tief durchatmen und mit offenen Armen die Vielfalt und den Reichtum von Unterschieden willkommen heißen.

Susanne Petermann

I. BEITRÄGE

Jörg Zimmermann

Schizophrenie: Phänomenologie, Verlauf und psychosoziale Behandlung

1. Einleitung: Was ist Schizophrenie?

Trotz einer unüberschaubaren Fülle von Forschungsergebnissen und Erkenntnissen auf diesem Gebiet ist „Das Rätsel Schizophrenie“ (Heinz Häfner, 2017) immer noch weit von einer Lösung entfernt und auch die Heilung dieser rätselhaften „Krankheit“ scheint nach wie vor mehr vom Schicksal als von ärztlicher und psychotherapeutischer Kunst abzuhängen. Dennoch sind auf diesem Gebiet bedeutsame Fortschritte erzielt worden, so dass es keinen Anlass mehr für therapeutischen Nihilismus gibt. Das Problem fängt aber schon mit der eingangs gestellten Frage an: Ist das medizinisch-psychiatrisch-biologisch-soziologische Phänomen, welches heute allgemein mit „Schizophrenie“ bezeichnet wird, wirklich *eine* Krankheit und kann man sie gegebenenfalls mit den in der Medizin üblichen Verfahren beschreiben, ihre Ursachen feststellen, das Krankheitsbild definieren und eingrenzen?

Mit der operationalisierten Diagnostik hat man jedenfalls eine pragmatische Lösung gefunden, die bei der Bewältigung der diagnostischen, prognostischen und therapeutischen Probleme in der Praxis hilft, die aber der „Natur“ der Erkrankung keinesfalls gerecht wird. Daher sollte man bei der Beantwortung solcher Fragen immer den begrenzten Horizont im Blick behalten, vor dem man gerade einen Teilaspekt dieser Frage beleuchtet. Genauso wie die Frage „Was ist der Mensch?“ nicht umfassend zu beantworten ist, das wäre nach Jaspers „Wissenschaftsaberglaube“, so ist auch die Frage nach vielen psychischen Störungen, insbesondere die nach der Schizophrenie, nicht allgemein, sondern immer nur vor dem Hintergrund der methodologischen und erkenntnistheoretischen Beschränktheit der Einzelwissenschaft zu beantworten (vgl. Karl Jaspers, Allgemeine Psychopathologie, 1913/1947).

Daher sind die sich im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen häufig stellenden Fragen selten abschließend und pauschal zu beantworten, sondern sie erfordern zunächst die Klarifizierung der wissenschaftlichen Voraussetzungen, unter denen man sich ihrer Lösung nähert. Besonders interessant ist die Frage nach der Verursachung (Ätiologie), also ob die Störung seelisch, körperlich oder sozial bedingt ist. Gerade die faszinierende Geschichte der Schizophrenie zeigt, dass die Vorstellung von der Entstehung der Erkrankung immer eng mit der gerade herrschenden oder auch mit konkurrierenden Weltanschauungen verbunden war, dies sieht man beispielsweise an dem Konflikt zwischen den „Psychikern“ und „Somatikern“ im 19. Jahrhundert, der bis heute eigentlich immer noch nicht zufriedenstellend gelöst werden konnte und empirisch auch nicht gelöst werden kann.

Einen Meilenstein auf dem Weg zur Erhellung solcher Fragen stellt nach wie vor die vor inzwischen über hundert Jahren von Karl Jaspers erstmalig herausgegebene „Allgemeine Psychopathologie“ (1913) dar. Das ganze Werk ist von der Grunderkenntnis geprägt, dass der Mensch kein gewöhnlicher Gegenstand in der Welt sei, dessen Natur man Stück für Stück restlos aufklären könne, sondern dass man sich vor allem dem „Umgreifenden“ des Seelenlebens nur mit methodologischem Bewusstsein nähern kann und mit dem Wissen um den Geltungsbereich jeder wissenschaftlichen Erkenntnis. Über die Voraussetzungen muss man sich bewusst werden, ansonsten erliegt man Vorurteilen, die die Auffassung vernebeln oder verunmöglichen. Im Zusammenhang mit den endogenen Psychosen und der Schizophrenie sind von Jaspers unter anderem psychologische, philosophische, theoretische und somatische Vorurteile beschrieben worden. Insbesondere das von ihm als „Hirnmythologie“ bezeichnete somatische Vorurteil erfreut sich nach wie vor größter Beliebtheit. Daher sollte man sich gerade in Anbetracht der Faszination, die beispielsweise von modernen bildgebenden Verfahren ausgeht, immer über die wissenschaftstheoretische Implikation im Klaren bleiben, um nicht dem modernen Aberglauben der Neuromythologie und anderer Pseudowissenschaften zu erliegen.

Somit ist die Frage, ob die Schizophrenie im Grunde eine somatische, also körperliche oder psychische Problematik darstellt, falsch

gestellt. Sie wird, wie bei anderen psychischen Störungen auch, heute gerne mit dem so genannten „bio-psycho-sozialen Modell“ beantwortet. Diese Antwort ist ein zweifelhafter Kompromiss, der aber für die Psychoedukation, die pragmatische Behandlung der Patienten und die eigene philosophische Beruhigung durchaus sinnvoll sein kann.

Mit Karl Jaspers ist der Mensch nie auf einen „Nenner“ zu bringen, er ist immer mehr, „als er von sich wissen kann“, und das gilt ebenso für eine Erkrankung, die auch deshalb so faszinierend ist, weil sie sehr eng mit dem Menschsein als solchem verbunden zu sein scheint. Wenn der Mensch sich im Wesentlichen durch die geistige Dimension vom Tier unterscheiden soll, wie es unter anderen Max Scheler, Karl Jaspers und Viktor E. Frankl glauben, dann scheint hier das Menschsein selbst in besonderer Weise mit betroffen zu sein.

Dennoch kann es aus heuristischen und forschungspragmatischen Gründen sinnvoll sein, einmal kurzfristig von dieser anthropologischen Grundvoraussetzung abzusehen, ohne jedoch den Glauben an sie zu verlieren. Man tut dann so, als sei der Mensch „nichts als Biologie“ und als sei die Schizophrenie eine körperliche Erkrankung mit psychischen und sozialen Auswirkungen. Vor diesem Hintergrund können dann beispielsweise wirksame Pharmakotherapien entwickelt werden, ohne den Anspruch zu erheben, die Krankheit als solche abschließend verstanden zu haben und den Patienten mit einer Methode umfassend heilen zu können.

Wie die Geschichte der Schizophrenie zeigt, scheint sich ihr Gegenstand bisher einer allseits befriedigenden und akzeptierten begrifflichen Erfassung und Klassifizierung zu widersetzen. Auch die Einführung der die wissenschaftliche und klinische Verständigung erleichternden operationalisierten Diagnosesysteme (ICD 10 und DSM 5) hat das allgemeine Unbehagen an der zur Verfügung stehenden Diagnostik nicht auflösen können, obwohl sie viele praktische Probleme, vor allem im Bereich der Reliabilität (Vergleichbarkeit), einer Lösung näher gebracht hat. Bei der Beurteilung des Wertes eines Begriffes wie „Schizophrenie“ berührt man zwangsläufig Grundfragen der psychiatrischen Nosologie, die man als einen Sonderfall des semantischen Grundproblems der Beziehung zwischen Zeichen und Bezeichnetem verstehen kann. Wenn man die Nützlichkeit eines diagnostischen Terminus bewerten möchte, muss man vor allem die Frage

beantworten, ob dieser Begriff eine tatsächlich vorhandene Patientengruppe bezeichnet oder ob es sich nicht vielmehr um eine auf „theoretischen Vorurteilen“ basierende Setzung handelt. Um zu entscheiden, ob die Störung bzw. Krankheit in die fragliche Kategorie passt, kann man sie mit den typischen Fällen der Kerngruppe vergleichen und feststellen, ob die Ähnlichkeit für die Zuordnung ausreicht. Selbstverständlich wird es dann Grenz- und Streitfälle geben, was dazu führen wird, das geforderte Maß an Ähnlichkeit genauer einzugrenzen oder gar operational zu definieren.

Wie gelangt man nun zu diesen geforderten paradigmatischen Fällen? Im einfachsten Fall geschieht dies durch einen „Taufakt“ (Kripke, 1993), in dem der „Entdecker“ einer Störung beziehungsweise Krankheitseinheit mit Hilfe von Kasuistiken einige für sein Verständnis typische Vertreter der entsprechenden Gattung mit einem Namen belegt. Er wird dann auch wichtige Eigenschaften bzw. Merkmale herausstellen, jedoch nicht in der Absicht, den Namen mit dem so erstellten Merkmal zu identifizieren, wie es bei der operationalisierten Diagnostik der Fall ist. Die Einführung des Begriffes „Schizophrenie“ durch Eugen Bleuler im Jahre 1908 stellt einen solchen „Taufakt“ dar, indem er eine Krankheitsgruppe, die bereits Emil Kraepelin als „Dementia praecox“ beschrieben hatte, mit einem neuen Namen versieht, der die Bedeutung der beiden bislang scheinbar entscheidenden Merkmale Demenz und Praecoxitas relativiert. Die Geschichte des Schizophreniebegriffes ist kein konstanter Weg aus dem unwissenden Dunkel in das Licht der modernen Wissenschaft, sondern war mit Um- und Parallelwegen verbunden, die man nur erhellen kann, wenn man sich den weltanschaulichen Hintergrund der entsprechenden Denksysteme vergegenwärtigt. So ist der Erkenntniszuwachs der letzten 150 Jahre auf dem Gebiet der Schizophrenie keineswegs immer nur ein Zuwachs an objektivem Faktenwissen, sondern auch von einem Wechsel oder einer Konkurrenz der wissenschaftstheoretischen Voraussetzungen und, wenn diese nicht bewusst sind, von entsprechenden Vorurteilen gekennzeichnet. Es gibt kaum eine Schizophrenietheorie oder eine Nosologie bzw. Klassifikation, die nicht von einer impliziten oder expliziten Voraussetzung begleitet und geprägt ist.

Bei der Diagnostik gibt es im Wesentlichen eine realistische, eine nominalistische und eine phänomenologisch orientierte Grundent-

scheidung, auf der das entsprechende System aufbaut. Diese Grundlage begrenzt die Erkenntnismöglichkeiten, ist aber andererseits auch die Voraussetzung für empirische Forschung. Die realistische Haltung besagt, dass Namen bzw. Diagnosen nicht Bündel von Eigenschaften bzw. Merkmalscluster bezeichnen, sondern auf Dinge der natürlichen Welt referieren. Der realistische Standpunkt steht im gewissen Gegensatz zu dem nominalistisch fundierten Operationalismus, der diagnostische Termini als Synonyme einer nominal definierten Menge von operational gewonnenen Merkmalskombinationen betrachtet. Er geht auf die klassische Eigennamentheorie zurück, wonach die Bedeutung eines Eigennamens durch eine Beschreibung bzw. ein Bündel von Beschreibungen gegeben ist.

Die phänomenologische Forschungsrichtung vermeidet psychologische, somatische und philosophische Vorurteile dadurch, dass sie im Sinne Husserls versucht, ohne Vorannahmen die psychopathologischen Phänomene zu beschreiben und insbesondere die subjektive Welt der Kranken zu verstehen. Manche Phänomenologen meinen, über die reine Beschreibung der Phänomene hinaus durch „eidetische Reduktion“ auch zum Wesen der Dinge oder zur Tiefenstruktur der entsprechenden Erkrankung zu gelangen. Ob diese von Husserl beschriebene „Wesensschau“ nötig und sinnvoll ist, ist umstritten, sie hat jedenfalls zu vielen interessanten phänomenologischen Analysen, Krankengeschichten, Essays und „Wesenserkenntnissen“ geführt, die nicht zuletzt auch von philosophischer und literarischer Bedeutung sind (vgl. Otto Zsok, 2016).

Wolfgang Blankenburgs phänomenologisches Hauptwerk „Der Verlust der natürlichen Selbstverständlichkeit“ (1971/2012) sei hier als Beispiel für eine phänomenologische Analyse bestimmter symptomarmer Formen der Schizophrenie genannt, die ganz grundlegende Erkenntnisse über die Natur dieser Erkrankung ermöglichte. Bemerkenswert ist, dass diese Einsichten im Gegensatz zur Forderung modernen Paradigmen, die nur statistisch signifikante Ergebnisse an großen Stichproben gelten lassen, im Wesentlichen an der genauen phänomenologischen Beschreibung des Erlebens einer einzigen Patientin (Anne Rau) gewonnen worden ist. Die phänomenologische Psychiatrie ist seitdem (1971) gegenüber der biologisch orientierten Psychotherapie etwas ins Hintertreffen geraten, findet aber in den letzten Jahren doch wieder gesteigertes Interesse.

Bei Blankenburg ist der „Verlust der natürlichen Selbstverständlichkeit“ die „Grundstörung der Schizophrenie“, wobei er diesen mehrdeutigen Begriff nicht ätiologisch versteht, sondern mit ihm das eigentliche „Wesen“ der Erkrankung gefunden zu haben meint. Er bezieht sich dabei auf die symptomarmen Formen, bei denen die Bleulerschen „Grundsymptome“ (s. u.) im Vordergrund stehen (z. B. Schizophrenia simplex und Hebephrenie). Die Grundstörung besteht in einer Veränderung des „In-der-Welt-Seins“, im Verlust des Grundvertrauens bzw. Vertraut-Seins mit der gemeinsamen Lebenswelt (vgl. Fuchs, 2014, S. 80ff.). Es geht um den quälenden Verlust der prä-reflexiven Geborgenheit in den sonst fraglos gelebten gemeinsamen Selbstverständlichkeiten, so dass das Gewohnte, Unausgesprochene, die „Spielregeln“ (Anne Rau) des Miteinanders plötzlich problematisch und unvertraut werden. Daher beginnt die Schizophrenie häufig mit zunächst harmlos wirkenden Unangepasstheiten oder Regelverstößen, Taktlosigkeiten, die dem Betroffenen oft gar nicht bewusst sind und zu erheblichen Schwierigkeiten im zwischenmenschlichen Bereich führen können, obwohl (noch) gar keine „schizophrenietypische“ Symptomatik vorhanden ist.

Fuchs spricht in diesem Zusammenhang von einer „Pathologie des Gemeinsinns“ (Sensus communis oder common sense), „die Einbettung in einen selbstverständlichen Sinnzusammenhang“ (Fuchs, 2014, S. 88), in einen flüssigen, willentlichen Lebensvollzug. Für die Psychotherapie bei Schizophrenie spielt die Fähigkeit zur Einfühlung in eine derart veränderte subjektive Lebenswelt eine wichtige Rolle, da die alleinige Kenntnis der objektiven, typischerweise zur Diagnose führenden Symptome für ein umfassendes Verständnis der „schizophrenen Alienation“ als Grundlage eines therapeutischen Bündnisses nicht ausreicht.

2. Phänomenologie und Psychopathologie

Im letzten Heft von „Existenz und Logos“ (Heft 24, 2016) wurde das Krankheitsbild der Schizophrenie in den lesenswerten Artikeln von Peter Suchla, Uwe Seeber und Otto Zsok bereits aus unterschiedlichen Perspektiven beschrieben, außerdem wurden Überlegungen zur Ätio-

logie und zur Psychotherapie angestellt. Ich möchte daher das nosologische und diagnostische Konzept der Schizophrenie, wie es heute gültig ist, kurz in seiner *historischen* Entwicklung skizzieren: In einer vorwissenschaftlichen Phase der „Irrenheilkunde“ wurden psychotische Erkrankungen vor dem Hintergrund des damals gültigen Weltbildes als „Besessenheit“ verstanden. Die in diesem Sinne durchgeführten „Therapiemethoden“, wie Austreibung der Dämonen mit meist drastischen Mitteln, waren im Mittelalter aus dieser Weltanschauung ableitbar. Einen wichtigen Schritt in Richtung „Sozialpsychiatrie“ ging Philippe Pinel (1745–1826), indem er die katastrophalen Bedingungen der Unterbringung psychisch Kranker sowie die medizinische Natur der Erkrankungen für ihren Zustand und ihr Verhalten verantwortlich machte. Die „Befreiung der Irren von ihren Ketten“ war die logische Folge und führte bei allen ideologischen Streitigkeiten zur modernen „Irrenheilkunde“.

Der bedeutende Psychiater und Internist Wilhelm Griesinger (1817–1868) begründete die naturwissenschaftlich orientierte Psychiatrie und prägte den überlieferten Satz: „Geisteskrankheiten sind Erkrankungen des Gehirns“, der bis heute umstritten ist. Obwohl diese Aussage in ihrer Pauschalität sicherlich angezweifelt werden kann, trug sie dennoch zur Entstigmatisierung der Geisteskranken bei und ebnete den Weg für eine rationale und (natur-) wissenschaftliche Erforschung der Ursachen psychischer Störungen. Das Krankheitsbild, das unserer heutigen Schizophrenie ungefähr entspricht, nannte Griesinger „primäre Verrücktheit“ und führte sie hypothetisch auf „anormale Aktionen der Hirnrinden-Zellen“ zurück (Griesinger, 1845). Dies wäre ein Beispiel für das von Jaspers später „Hirnmythologie“ genannte somatische Vorurteil, was aber nicht rein negativ zu bewerten ist, da ein solches „Vorurteil“ immer auch eine regulative Idee sein kann, auf deren Basis weitergehende Forschung erst möglich wird. Die Hypothesenbildung ist für den wissenschaftlichen Fortschritt sinnvoll, sie erfordert aber die Reflektion der wissenschaftstheoretischen Implikationen.

Der Erstbeschreiber des Krankheitsbildes, das wir heute mit „Schizophrenie“ bezeichnen, war Emil Kraepelin (1856–1926), der aufgrund von jahrelangen klinischen und psychopathologischen Beobachtungen ein vorher nicht als Einheit verstandenes Krankheitsbild zur „De-

mentia praecox“ zusammenfasste: Die von ihm selbst beschriebene Dementia paranoides, die Dementia simplex (Pick, 1891), die Hebephrenie (Kahlbaum, 1863) und die Katatonie (Kahlbaum, 1874). Die wichtigste Leistung Emil Kraepelins bestand darin, die beiden großen Gruppen der „endogenen Psychosen“, wie sie im Prinzip heute immer noch unterteilt werden, voneinander abzugrenzen: Die „Dementia praecox“ und das „Manisch-depressive Irresein“, also die affektiven Psychosen. Unter Dementia praecox verstand er „die Entwicklung eines einfachen, mehr oder weniger hochgradigen geistigen Schwächezustandes unter den Erscheinungen einer akuten oder subakuten Geistesstörung“ (Kraepelin, 1896). Für die Diagnostik waren einerseits Verlaufskriterien und andererseits psychopathologische Erscheinungen maßgeblich. In Bezug auf den Verlauf betonte er die schlechte Prognose (zur Demenz führend) im Gegensatz zur besseren Prognose des „Manisch-depressiven Irreseins“. Auf der Ebene der Symptomatik beschrieb er ein Syndrom, das auch heute noch als schizophren bezeichnet würde, ohne aber die verschiedenen Symptome diagnostisch in besonderer Weise zu gewichten, wie es die meisten seiner Nachfolger unternommen haben. Kraepelin verstand das psychotische Kernsyndrom im Sinne der Dementia praecox folgendermaßen: Aufmerksamkeits- und Verständnisstörungen, akustische Halluzinationen, Gedankenlautwerden und -beeinflussung, verminderter Gedankenfluss und erschwerte Assoziationen, Schwächung kognitiver Funktionen und Urteilsfunktionen, Affektverflachung, Antriebsminderung, Echolalie und -praxie sowie Befehlsautomatismen. Hier werden produktiv-psychotische Symptome, kognitive und affektive Symptome sowie die wahnhaftige Störung der Urteilsbildung ohne besondere Gewichtung nebeneinander genannt.

Das schizophrene Kernsyndrom hat sich seitdem in der diagnostischen Auffassung nicht maßgeblich geändert, es wurden aber weiterführende Überlegungen zur Natur, Wertigkeit sowie diagnostischen und prognostischen Bedeutung der Symptome angestellt, allerdings mit unterschiedlichen Ergebnissen. Kraepelin war ein bedeutender Kliniker und Verlaufsforscher, er war aber von der theoretischen Ordnung der Psychiatrie als Grundlage empirischer Forschung überzeugt. Das so genannte „Dorpater Glaubensbekenntnis“ (Kraepelin war von 1886 bis 1891 Ordinarius für Psychiatrie in Dorpat, heute Tartu in Est-

land) wäre für Karl Jaspers allerdings ein theoretisches Vorurteil: Psychische Störungen haben somatische Ursachen und können anhand ihrer Symptome klassifiziert werden. Die Idee von den Krankheitseinheiten entstammt der somatischen Medizin und ist ein erkenntnistheoretisches Postulat, das in der Praxis bisher leider nicht bestätigt werden konnte. Daher plädierte Karl Jaspers in seiner Allgemeinen Psychopathologie für eine möglichst vorurteilslose, deskriptiv-phänomenologisch orientierte Psychiatrie: „Die Idee der Krankheitseinheit lässt sich in irgendeinem einzelnen Falle *niemals verwirklichen*. Denn die Kenntnis des regelmäßigen Zusammentreffens gleicher Ursachen mit gleichen Erscheinungen, Verlauf, Ausgang und Hirnbefund *setzt eine vollendete Kenntnis aller einzelnen Zusammenhänge voraus*, eine Kenntnis, die in einer unendlich fernen Zukunft liegt“ (Karl Jaspers, 1947, S. 476).

Wie bereits erwähnt, erfolgte die „Taufe“ bzw. Namensgebung des heute noch so genannten Syndroms durch Eugen Bleuler im Jahre 1908. Bleuler war von der Grundannahme Kraepelins nicht überzeugt, dass die als „Dementia praecox“ bezeichnete Krankheitsgruppe durchweg einen schlechten Ausgang im Gegensatz zu den manisch-depressiven Psychosen habe und zog daher eine andere Bezeichnung vor, die weniger auf den vermeintlich ungünstigen Verlauf als auf den von Bleuler so gesehenen Kern der Erkrankung, nämlich die Spaltung der psychischen Funktionen hinwies. Schizophrenie soll also „Spaltungsirresein“ bedeuten, womit Bleuler aussagen möchte, dass die Persönlichkeit ihre Einheit verliert. Seine Diagnose basierte eher auf dem psychopathologischen Querschnittsbefund als auf dem von Kraepelin im Vordergrund gesehenen Langzeitverlauf. Bleuler nimmt die bis heute bedeutsame Einteilung der Erscheinungsweisen der Schizophrenie in Grundsymptome und akzessorische Symptome vor, die für die Schizophrenie-Diagnose grundlegend ist und eine Wertung enthält. Er nennt folgende Grundsymptome („Die vier A's“): Assoziationsstörungen, Affektstörungen, Autismus und Ambivalenz. Die akzessorischen Symptome sind im Gegensatz zu den Grundsymptomen für die Diagnose weniger entscheidend und nicht immer vorhanden: Sinnestäuschungen, Wahnideen, katatone Symptome, Gedächtnisstörungen (kognitive Symptome), Depersonalisation, Sprachstörungen und körperliche Symptome. Die von Bleuler eben-

falls vorgenommene Einteilung in „Primär- und Sekundärsymptome“ hat eine andere Bedeutung: Die „Primärsymptome“ sind „substratnah“ und unmittelbare Folge des im Wesentlichen als somatisch angenommenen Krankheitsprozesses, während die „Sekundärsymptome“ eine psychologische Reaktion auf den Krankheitsprozess darstellen (Bleuler, 1911).

Im Gegensatz zu Jaspers, für den die schizophrene Symptomatik im Sinne der Naturwissenschaften nur erklärbar, aber nicht verstehbar ist, hält Bleuler, der auch von psychoanalytischen Gedanken beeinflusst war, einen Teil der Psychopathologie für psychologisch verstehbar. Die Idee von den „substratnahen Basisstörungen“ als direktem Ausdruck der letztlich organisch zu verstehenden Veränderung und den daraus psychologisch abzuleitenden sekundären, psychologisch zu verstehenden Symptomen, ist auch für den Bonner Psychiater Gerd Huber (1921-2012) und seine Schüler zentral. Huber und Kollegen haben zahlreiche unspezifische Basissymptome herausgearbeitet, die unter Umständen die Möglichkeit einer Früherkennung der Schizophrenie mit frühzeitigen Interventionsmöglichkeiten auch psychotherapeutischer Art eröffnen (Huber, 2005; Gross et al, 1987).

Der wichtigste Vorläufer der modernen operationalisierten Diagnostik war aber Kurt Schneider (1887–1967), ein Schüler und Freund von Jaspers, der die Symptome der Schizophrenie nach ihrem diagnostischen Gewicht in „Symptome ersten Ranges“ und „Symptome zweiten Ranges“ einteilte. Hier ist die Wichtung der Symptome anders als bei Bleuler, was aber nichts mit der Natur der Erkrankung, der Prognose oder der „Substratnähe“ zu tun hat. Die von Kurt Schneider vorgenommene Priorisierung soll der Reliabilität der Diagnosestellung dienen, d. h. die Symptome ersten Ranges seien für die Schizophrenie besonders typisch, und wenn sie vorhanden sind (bei Abwesenheit organischer Störungen), galt die Diagnose für Schneider als gesichert.

Folgende psychopathologische Phänomene sind danach Symptome ersten Ranges: „Gedankenlautwerden, Hören von Stimmen in der Form von Rede und Gegenrede, Hören von Stimmen, die das eigene Tun mit Bemerkungen begleiten, leibliche Beeinflussungserlebnisse, Gedankenentzug und andere Gedankenbeeinflussungen, Gedanken- ausbreitung, Wahnwahrnehmung, alles von anderen Gemachte und

Beeinflusste auf dem Gebiet des Fühlens, Strebens und Wollens“ (Schneider, 1980, S. 135). Diese Symptome werden heute auch als „Positivsymptome“ oder „produktiv-psychotische Symptome“ bezeichnet, es sind bestimmte Formen von akustischen Halluzinationen, Ich-Störungen, leiblichen und psychischen Beeinflussungserlebnissen sowie eine Erscheinungsweise des Wahns, die direkt mit Wahrnehmungen verbunden ist. Die Symptome zweiten Ranges sind für die Diagnose weniger maßgeblich, aber für das subjektive Befinden und den Verlauf der Erkrankung dennoch sehr bedeutsam: „Übrige Sinnestäuschungen, Wahneinfall, Ratlosigkeit, depressive und frohe Verstimmungen, erlebte Gefühlsverarmungen“ sowie weitere Symptome (Schneider, 1980, S. 136). Die Bleulersche Einteilung in Primär- und Sekundärsymptome, die auch die Möglichkeit einer psychotherapeutischen Bearbeitung eröffnete, war für Kurt Schneider nicht relevant.

Auch in den aktuellen operationalisierenden Klassifikationssystemen werden Symptome nach ihrer diagnostischen Wertigkeit eingeteilt, wobei große Teile der Schneiderschen Einteilung übernommen wurden. Zusätzlich werden aber – und das entspricht eher der Kraepelinschen Denkweise – Zeitkriterien mit hinzugezogen, die bei Kurt Schneider keine Rolle spielten. In der ICD-10 muss die Symptomatik *einen Monat lang* vorhanden sein, im amerikanischen DSM-5 *sechs Monate*. Lediglich wegen der unspezifischeren Symptomatik (Ziellosigkeit, Trägheit, in sich selbst verlorene Haltung, sozialer Rückzug) beträgt das Zeitkriterium für die Schizophrenia simplex in der ICD-10 mindestens ein Jahr.

Die operationalisierte Diagnostik hat als philosophische Grundlage den logischen Empirismus, der Erkenntnis nur als Folge empirischer Erfahrung zulässt. Vertreter sind die Mitglieder des so genannten Wiener Kreises (Moritz Schlick, Otto Neurath und Rudolf Carnap) sowie Paul Oppenheim und Carl Gustav Hempel. Für die Praxis der Schizophrenie-Diagnostik bedeutet das, dass die Diagnose festgelegten Algorithmen folgt, bei denen definiert wird, wie viele Kriterien erfüllt sein müssen, damit sie gestellt werden kann. Von den ersten vier Symptomgruppen, die weitgehend den Symptomen ersten Ranges entsprechen, muss *ein* Symptom vorhanden sein, von der zweiten Gruppe, die unter anderem Halluzinationen, formale Denkstörungen,

katatone Symptome und Minus-Symptome enthält, müssen mindestens *zwei* Symptome vorhanden sein. Es handelt sich also um Nominaldefinitionen, deren Kriterien festgelegt werden und die nicht mit empirisch gefundenen Krankheitseinheiten übereinstimmen müssen. Im Gegenteil, die operationalisierte Diagnostik dient ja der Forschung auf einem Gebiet, dessen reale Entitäten (Krankheitseinheiten) noch unklar sind und erst belegt werden müssen.

Traditionell werden bei der Schizophrenie-Diagnostik bestimmte Prägnanztypen unterschieden, die aber keine eigenständigen Krankheitsbilder, sondern eher Idealtypen im Sinne von Max Weber sind und im Laufe der Erkrankung ineinander übergehen und sich mischen können. Sie werden nach Kurt Schneider daher auch nicht durch eine Differentialdiagnostik, sondern eben durch eine Differentialtypologie unterschieden: Paranoid-halluzinatorische Schizophrenie (ca. 65%), hebephrene Schizophrenie, katatone Schizophrenie, Schizophrenia simplex, undifferenzierte Schizophrenie, schizophrenes Residuum und postschizophrene Depression (Version ICD-10). Syndromal hat es sich auch eingebürgert, eine Positivsymptomatik mit Wahn, Halluzinationen und Desorganisation von einer Negativsymptomatik mit Affektverflachung und Anhedonie zu unterscheiden. Beide Syndrome überlappen sich selbstverständlich, häufig beginnt die Erkrankung mit Negativsymptomatik und endet ebenfalls mit einem überwiegend affektiven und kognitiven Syndrom. In etwa einem Viertel der Fälle resultiert im Verlauf ein so genanntes Defizitsyndrom.

Die kognitiven Symptome sind bei Schizophrenie sehr häufig und für den Verlauf und die Reintegrationsfähigkeit äußerst relevant, für die Diagnose aber weniger zielführend, da sie unspezifisch sind und bei vielen psychischen Störungen vorkommen können. Für die psychosoziale Prognose sind insbesondere Einschränkungen der exekutiven Funktionen von Bedeutung, also der Fähigkeit, Pläne zu entwickeln und zu verfolgen, soziale Regeln einzuhalten und Problemlösestrategien zu entwickeln. Auch die Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsfunktionen sowie die sprachlichen Fähigkeiten sind häufig eingeschränkt und führen zu zwischenmenschlichen Komplikationen. Kognitive Störungen können zu Problemen beim Erlernen sozialer Fertigkeiten, zu lebenspraktischen Einschränkun-

gen und Schwierigkeiten beim Erkennen sozialer Hinweisreize führen mit dem Ergebnis von Kommunikationsschwierigkeiten auf verschiedenen Ebenen. Dies hat Auswirkungen auf die berufliche Funktionsfähigkeit, die Güte des sozialen Netzwerkes und die allgemeine Lebensqualität.

Es gibt einen hohen Grad an Komorbidität, insbesondere mit affektiven Störungen, Suchtmittelgebrauch, Angst-, Zwangs- und Persönlichkeitsstörungen. Begleitende Symptome wie Depression und Angst sind unspezifisch, aber für die Lebensqualität von besonderer Bedeutung.

3. Verlauf

Die Erkrankung beginnt häufig unspezifisch im zweiten oder dritten Lebensjahrzehnt mit einer etwa fünf Jahre dauernden so genannten „Prodromalphase“ mit langsam sich entwickelnder Negativsymptomatik und kognitiven Einschränkungen. In dieser Phase ist die Diagnose sehr schwierig, könnte aber durch frühzeitige Interventionen eine Verbesserung des weiteren Verlaufes oder gar eine Vermeidung der produktiven Psychose ermöglichen. Etwa ein Jahr vor dem Zeitpunkt der Diagnosestellung treten erste positive Symptome auf, die schließlich zur endgültigen Diagnose und Behandlung führen. Die Verkürzung dieser so genannten DUP (duration of untreated psychosis) stellt ein wichtiges therapeutisches Ziel dar.

Nach der S3-Behandlungsleitlinie Schizophrenie der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DG-PPN, 2006) kommt es in der Regel unter Therapie zum Abklingen der ersten Krankheitsepisode mit unterschiedlicher Remissionsqualität. Bei etwa 20% der Erkrankten tritt sogar völlige Genesung ein (Recovery). Bei den übrigen 80% können weitere Krankheitsphasen auftreten, das Intervall kann Symptomfreiheit, aber auch ein erhebliches Maß an kognitiver und sozialer Beeinträchtigung aufweisen (S. 24). In 5–10% der Fälle kommt es unter den heute möglichen Behandlungsformen dennoch zu schweren und zum Teil progredienten Verläufen. Die Prognose ist für Frauen immer noch besser als für Männer, zumal Frauen etwa vier bis fünf Jahre später erkranken. Der Verlauf jenseits

des Klimakteriums ist für Frauen allerdings ungünstiger. Ein chronischer Verlauf ist bei einem Prodrom mit zunehmender kognitiver und sozialer Beeinträchtigung sowie schwerer Negativsymptomatik zu erwarten. Akuter Beginn der Erkrankung ohne längeres Vorstadium bei Fehlen von prämorbidem Auffälligkeiten der Persönlichkeit sowie eine gute soziale Funktionsfähigkeit sind prognostisch günstig. Einen ungünstigen Krankheitsverlauf lassen zusätzlich folgende Faktoren erwarten: Genetische Vorbelastung, prämorbid kognitive Dysfunktionen und niedrige Intelligenz, fehlende stabile Partnerschaften sowie psychosozialer Stress und belastendes familiäres Klima (so genannte „high expressed emotions“), ferner Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen.

Die Rezidivquote im Jahr nach der Hospitalisierung beträgt bei optimaler (auch pharmakologischer) Therapie etwa 1/3, ohne antipsychotische Medikation etwa 2/3. Etwa die Hälfte der Patienten ist nicht compliant, d. h. sie halten sich nicht an die ärztlichen Empfehlungen, insbesondere zur notwendigen Neuroleptika-Einnahme. Bei 20–30% der Patienten gibt es frühzeitige Behandlungsabbrüche, die Rückfallquote ist dann über 90% (DGPPN Leitlinie Schizophrenie, 2006).

Bei der von der eigenen Arbeitsgruppe zwischen 2004 und 2009 durchgeführten „Greifswalder Schizophreniekatamnese-Studie“ wurden schizophrene Patienten bei Aufnahme, Entlassung sowie ein und zwei Jahre (einige Patienten auch vier Jahre) nach Entlassung aus stationärer Therapie untersucht und die subjektive sowie objektive Psychopathologie sowie die Lebensqualität mit wissenschaftlich üblichen Erhebungsinstrumenten ermittelt. Es wurden die Outcome-Kriterien Remission, Rehospitalisierungen, Recovery und Response sowie der Verlauf der Psychopathologie und dessen Prädiktionsfaktoren untersucht. Während der stationären Behandlung haben etwa 64% der Patienten auf die Therapie angesprochen, 42% erlitten zumindest einen Rückfall mit Rehospitalisierungsnotwendigkeit innerhalb des ersten Jahres nach Entlassung. Die Rehospitalisierungsquote war in den ersten 90 Tagen nach Entlassung besonders hoch, was die häufig beschriebene „Schnittstellenproblematik“ an der Schwelle zwischen stationärer und ambulanter Behandlung belegt (Zimmermann et al, 2008).

Symptomatische Remission im Sinne eines weitgehenden Rückganges der zur Diagnose führenden Symptomatik bestand bei Entlassung

nach einem sowie nach zwei Jahren bei etwa 1/3 der Patienten, das Gleiche galt für die so genannte „funktionelle Remission“, die die soziale Reintegrationsfähigkeit bezeichnet. Im Gegensatz zu diesen eher enttäuschenden Ergebnissen war eine Remission der Lebensqualität, die die subjektive Seite der Schizophrenie widerspiegelt, zu allen Zeitpunkten bei etwa 2/3 der Patienten vorhanden. „Recovery“, also völlige Genesung auf allen Gebieten, gab es in unserer Stichprobe jeweils bei weniger als 20% der Patienten, Recovery im engeren Sinne, also zu allen Untersuchungszeitpunkten, war eine seltene Ausnahme. Auch die symptomatische und die funktionelle Remission waren in etwa nur bei 10% der Fälle über die Untersuchungszeiträume stabil, d. h. der Verlauf war in jeder Beziehung fluktuierend. Die Symptomatik war häufig schwer und chronifiziert mit erheblichen Einschränkungen der sozialen und beruflichen Funktionsfähigkeit und reduzierter Lebensqualität (vgl. Zimmermann et al, 2009; Wolter et al, 2010 a und 2010 b; Zimmermann et al, 2011).

Das Ergebnis bei dieser unausgelesenen Stichprobe war leider schlechter als in publizierten Vergleichsstudien und in den Leitlinien angegeben. Vermutlich liegt das an der stärkeren Selektierung bei anderen Studien, die meist mit einer bestimmten Interventionsform verbunden sind. Leider muss man auch aufgrund der eigenen Untersuchungen konstatieren, dass ein erheblicher Teil der an Schizophrenie erkrankten Menschen nicht „heilbar“ ist in dem Sinne, dass die Symptomatik vollständig zurückgeht und nicht wiederkehrt. Daran ändern auch die erheblich verbesserten pharmakologischen und sozialpsychiatrischen Therapiemöglichkeiten bisher nichts Grundsätzliches.

Umso wichtiger ist der Recovery-Ansatz der Betroffenenbewegung (vgl. Amering & Schmolke: Recovery. Das Ende der Unheilbarkeit, 2007), die betont, dass Symptommfreiheit im medizinischen Sinne nicht das einzige Ziel der Behandlung von Schizophrenie sein sollte, sondern dass es auch ein sinnvolles und qualitativ hochwertiges Leben mit bestimmten Symptomen geben kann. An dieser Stelle hilft die Logotherapie nach Viktor E. Frankl sehr gut weiter, die ja gerade in der Gewinnung einer sinnvollen Haltung in Anbetracht unabänderlichen Leides eine der Werteverwirklichungsmöglichkeiten im Sinne von Einstellungswerten sieht.

4. Sozialpsychiatrische und psychotherapeutische Behandlung

Bei der pharmakologischen und psychotherapeutischen Behandlung muss berücksichtigt werden, dass die besonders typischen und zur Diagnose führenden Symptome (z. B. Erstrangsymptome) nicht unbedingt die für die Patienten wichtigsten und maßgeblichen Einschränkungen sind. Eigene und fremde Studien haben ergeben, dass die subjektiv empfundene Lebensqualität sogar mehr mit unspezifischen Symptomen wie Angst und Depression als mit den hochspezifischen und produktiven Symptomen einhergeht. Dem sollte sowohl bei der medikamentösen als auch bei der psychosozialen Behandlung Rechnung getragen werden. Die Therapie und Rehabilitation von Schizophrenie-Patienten soll nach der stationären Entlassung möglichst im sozialen Umfeld des Betroffenen stattfinden (gemeindenaher Psychiatrie) und als langfristiger Lernprozess an den individuellen Zielen und Fähigkeiten der Klienten orientiert werden. An Psychotherapiemethoden ist z. B. die kognitive Verhaltenstherapie hochwirksam, wird aber in der Praxis trotz vieler niedergelassener Fachärzte und Psychologischer Psychotherapeuten eher weniger durchgeführt. Das trifft übrigens auch schon auf die stationäre bzw. teilstationäre Behandlung zu, bei der abgesehen von der Pharmakotherapie häufig supportive Psychotherapie und Psychoedukation sowie die Einleitung sozialpsychiatrischer Maßnahmen im Vordergrund stehen.

Der personenorientierte Ansatz kommt den individuellen Bedürfnissen der Betroffenen entgegen und orientiert sich nicht zu sehr an den institutionellen Gegebenheiten. An Behandlungsmethoden stehen hier das so genannte Assertive Community Treatment (ACT) (vgl. Becker, 2008), das Need-Adapted Treatment (NAT) (Alanen, 1997), das Home Treatment sowie das so genannte Casemanagement (vgl. Becker et al, 2008) zur Verfügung.

Sehr gut evaluiert und erfolgreich durchgeführt werden konnte das ACT für Patienten mit schweren psychischen Erkrankungen (überwiegend Schizophrenie), die so lange wie möglich in der Gemeinde betreut werden sollen. Es handelt sich dabei um eine Patientengruppe, die in früheren Zeiten sicher dauerhaft in stationären Institutionen hospitalisiert worden wäre. Bei ACT führen multiprofessionelle Teams eine intensive Betreuung mit mindestens vier Kontakten pro Woche

und Klient durch. Bei Bedarf wird eine patientennahe aufsuchende Betreuung zu Hause durchgeführt, es wird eine kleine Fallzahl (max. 10–15 Patienten) pro Bezugsperson angestrebt. Eine hohe Flexibilität wird von den Therapeuten erwartet, es muss eine Kriseninterventionsmöglichkeit rund um die Uhr bestehen (Kriseninterventionsdienste z. B. in Bremen, Hamburg und Berlin). Das therapeutische Vorgehen ist evidenzbasiert, wie z. B. in den Leitlinien der DGPPN empfohlen.

Beim finnischen Modell (Need-Adapted Treatment) spielt eine psychotherapeutische Grundhaltung und Orientierung am sozialen Netzwerk (z. B. „Triolog“) bei einer eher skeptischen Haltung gegenüber der medikamentösen Therapie eine besondere Rolle. Auch diese Form ist gut evaluiert und erfolgreich.

Das Home Treatment soll die Patienten dazu befähigen, soweit wie möglich außerhalb des Krankenhauses behandelt werden zu können und am angestammten Wohnort zu bleiben. Die Ergebnisse der Evaluation dieser bisher in Deutschland hauptsächlich lokal eingesetzten Behandlungsform sind vielversprechend, so dass in Zukunft eine Ausweitung mit entsprechenden Finanzierungsmöglichkeiten zu erwarten ist. Die Behandlungserfolge sind gemäß den bisher durchgeführten Studien (z. B. Becker, 2008) für die Ergebnisparameter Symptomschwere, Funktionsniveau, Patienten- und Angehörigenzufriedenheit besonders gut.

Viktor E. Frankl geht bei seiner Interpretation der endogenen Psychosen einschließlich der Schizophrenie pragmatisch zunächst von einem dualistischen Krankheitsverständnis aus und unterteilt sie in somato- und psychogene Krankheiten mit phänopsychischem oder phänosomatischem Erscheinungsbild. Danach fällt die Psychose unter die phänopsychisch-somatogenen Krankheiten (Frankl, 1975, S. 30ff.). Im Prinzip hält er die Psychosen, wie die Mehrheit der Psychiater, für im Grunde somatische Erkrankungen, die allerdings psychogen ausgelöst werden können und einer „thematischen Pathoplastik“ unterliegen. Frankl sieht die somatische und psychische Auslösbarkeit psychotischer Erkrankungen, ohne in diesem Zusammenhang von Kausalität zu reden. Selbstverständlich werden auch die Inhalte z. B. von Wahnideen durch seelische Bedingungen und Voraussetzungen geprägt, aber auch diese „Pathoplastik“ darf nicht mit einer Psychogenese im engeren Sinn verwechselt werden.

In der „Ärztlichen Seelsorge“ (1946/2005) stellt Frankl in Bezug auf die Psychologie der Schizophrenie die „erlebnismäßige Passivierung der seelischen Funktionen“ (S. 274) heraus. Dies hält er für ein durchgängiges Prinzip der Psychologie schizophrener Patienten, die ihre psychischen Akte so erlebten, als ob sie in ihr Passivum gekehrt worden seien. Phänomenologisch denkt er dabei an Ich-Störungen, also an das Erleben, dass eigene geistige und körperliche Akte von außen gemacht oder manipuliert seien, außerdem wahnhafte Phänomene wie beobachtet, beeinflusst, belauscht oder verfolgt zu werden. Diese Erlebnisse bedrohen die Existenz selbst als die Fähigkeit, sich selbst von eigenen geistigen Akten zu distanzieren und zum eigenen Erleben Stellung zu nehmen. „Trotz allem bleibt aber auch dem Schizophrenen noch jener Rest von Freiheit gegenüber dem Schicksal und auch der Krankheit, der dem Menschen als solchem und auch noch als krankem in allen Situationen und in jedem Augenblick des Lebens, bis zum Letzten, übrig bleibt“ (ebd., S. 280).

Fazit: Bei der Behandlung und Rehabilitation der Schizophrenie sollte nicht nur die angestrebte Symptomfreiheit im Vordergrund stehen, sondern auch die Möglichkeit, trotz vorhandener Einschränkungen ein erfülltes, selbstbestimmtes und sinnvolles Leben zu führen.

Literatur:

- ALANEN, Y. O. (1997). *Schizophrenia – Its origins and need-adapted treatment*. London: Karnac Books.
- AMERING, M. & Schmolke, M. (2007). *Recovery. Das Ende der Unheilbarkeit*. Bonn: Psychiatrie-Verlag.
- BECKER, T., Hoffmann, H., Puschner, B. & Weinmann, S. (2008). *Versorgungsmodelle in Psychiatrie und Psychotherapie*. Stuttgart: Kohlhammer.
- BLANKENBURG, W. (1971/2012). *Der Verlust der natürlichen Selbstverständlichkeit. Ein Beitrag zur Psychopathologie symptomarmer Schizophrenien*. Berlin: Parados.
- BLEULER, E. (1908) Die Prognose der Dementia praecox (Schizophreniegruppe). *Allgemeine Zeitschrift für Psychiatrie und psychischgerichtliche Medizin*, 65, 436–464.
- BLEULER, E. (1911). *Dementia praecox oder die Gruppe der Schizophrenien*. Leipzig: Deutike.
- DILLING, H., Mombour, W. & Schmidt, M. H. (2014). *Internationale Klassifikation psychischer Störungen: ICD-10 Kapitel V (F) klinisch-diagnostische Leitlinien*, 9. Auflage. Bern: Hans Huber.

- FALKAI, P., Wittchen, H.-U., Döpfner, M., Gaebel, W., et al. (2015). *Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen DSM-5*. Göttingen: Hogrefe.
- FUCHS, T. (2014). Wolfgang Blankenburg: Der Verlust der natürlichen Selbstverständlichkeit. In: Micali, S. & Fuchs, T. (Hg.). *Wolfgang Blankenburg – Psychiatrie und Phänomenologie*, (pp.80–97). München/Freiburg: Karl Alber.
- FRANKL, V. E. (1975). *Theorie und Therapie der Neurosen. Einführung in die Logotherapie und Existenzanalyse*. München: Ernst Reinhardt Verlag.
- FRANKL, V. E. (1946/2005). *Ärztliche Seelsorge*. Wien: Deuticke.
- GABEL, W., Falkai, P., Weinmann, S., Wobrock, T., et al. (2006). Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde, DGPPN (Hrsg.) *S3-Praxisleitlinien in Psychiatrie und Psychotherapie. Band 1: Behandlungsleitlinie Schizophrenie*. Darmstadt: Steinkopf.
- GRIESINGER, W. (1845). *Pathologie und Therapie der psychischen Krankheiten, für Ärzte und Studierende*. Stuttgart: Krabbe.
- GROSS, G., Huber, G., Klosterkötter, J. & Linz, M. (1987). *BSABS – Bonner Skala für die Beurteilung von Basissymptomen*. Heidelberg: Springer-Verlag.
- HÄFNER, H. (2017). *Das Rätsel Schizophrenie*. München: C.H. Beck.
- HUBER, G. (2005). *Psychiatrie, Lehrbuch für Studium und Weiterbildung, 7. völlig überarb. u. aktualisierte Aufl.* Stuttgart: Schattauer.
- JASPERS, K. (1913/1947). *Allgemeine Psychopathologie, 9. Unveränderte Auflage*. Berlin: Springer-Verlag.
- KRAEPELIN, E. (1896). *Psychiatrie. Ein Lehrbuch für Studierende und Ärzte von Dr. Emil Kraepelin, 5. vollständig umgearbeitete Auflage*. Leipzig: Verlag von Johann Ambrosius Barth.
- KRIPKE, S. A. (1993). *Name und Notwendigkeit*. Übersetzt von Ursula Wolf. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- SCHNEIDER, K. (1980). *Klinische Psychopathologie, 12. Auflage*. Stuttgart: Thieme.
- SEEBER, U. (2016). Einsichten aus der klinischen Arbeit mit psychotisch erkrankten Menschen. *Existenz und Logos, 24*, 33–39.
- SEEBER, U. (2016). Warum Psychoseseminare hilfreich sind. Vom revolutionären Charakter des Dialogs. *Existenz und Logos, 24*, 71–76.
- SUCHLA, P. (2016). Logotherapie bei Psychosen. *Existenz und Logos, 24*, 22–32.
- WOLTER, A., Preuss, U. W., Krischke, N., Wong, W. M. & Zimmermann, J. (2010a). Remission, prediction and stability of symptoms in schizophrenia – a naturalistic 12-month follow-up study. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice, 14* (3), 160-167.
- WOLTER, A., Preuß, U. W., Krischke, N., Wong, W. M., Langosch, J. M. & Zimmermann, J. (2010b). Recovery and Remission bei Schizophrenie: Ergebnisse einer naturalistischen 2-Jahres-Katamnesestudie ehemals stationärer Patienten. *Fortschritte Neurologie und Psychiatrie, 78* (8), 468–474.
- ZIMMERMANN, J., Wolter, A. & Krischke, N. R. (2008). Verbesserung der Schnittstellenproblematik durch ein poststationäres psychoedukativ-orientiertes Gruppenangebot für schizophrene Patienten. *Gemeindenaher Psychiatrie, 2*, 47–59.
- ZIMMERMANN, J., Wolter, A., Hannover, W. & Krischke, N. R. (2009). Remissionshäufigkeit bei schizophrenen erkrankten Patienten innerhalb eines Jahres nach der Klinikentlassung. *Psychiatrische Praxis, 36*, 182–188.

ZIMMERMANN, J., Wolter, A., Krischke, N. R., Preuß, U.W., Wobrock, T. & Falkai, P. (2011). Response und Remission bei an Schizophrenie erkrankten Patienten während und nach stationärer Behandlung. *Der Nervenarzt*, 82 (11), 1140–1448.

ZSOK, O. (2016). Die Welt wird fremd. Der Beitrag der Phänomenologischen Psychiatrie zum Verständnis von Psychosen. *Existenz und Logos*, 24, 57–70.

Der Autor

Prof. Dr. Jörg Zimmermann

Direktor der Klinik für Suchtmedizin und Psychotherapie
Psychiatrieverbund Oldenburger Land gGmbH
Karl-Jaspers-Klinik, Hermann-Ehlers-Straße 7, 26160 Bad Zwischenahn
Email: joerg.zimmermann@kjk.de

Neurowissenschaften und Logotherapie

Wie die neuere Hirnforschung die psychotherapeutische Arbeit und die Gestaltung des Alltags bereichert

Vorbemerkung

Die neuere Hirnforschung ist in Verruf geraten, weil einige ihrer Vertreter den Verlockungen nicht widerstehen konnten, durch steile und vorschnell als bewiesen deklarierte Thesen (z.B. „Es gibt keinen freien Willen“) zu schneller Berühmtheit zu gelangen. Nichtsdestoweniger haben die Neurowissenschaften, insbesondere Neurobiologie und Neuropsychologie, Zusammenhänge entdeckt, die psychotherapeutisch von großem Belang sind, mehr noch: Zusammenhänge, die psychotherapeutisches Arbeiten grundlegend verändern können, so dass es geradezu berufschädigend wäre, sie zu ignorieren.

Von diesen psychotherapie-relevanten Zusammenhängen, und nur von ihnen, soll hier die Rede sein, nicht jedoch von medienverliebten Thesen wie fehlender Willensfreiheit und ähnlich seltsamen Aufmerksamkeitsfängern. Es soll ferner gefragt werden, ob und inwiefern es zwischen diesen neu entdeckten Zusammenhängen und der Logotherapie Parallelen gibt.

Da die Neurowissenschaften unglaublich viel entdeckt haben, wird für diesen Beitrag nur einiges psychotherapeutisch Nützliches ausgewählt und dies auch nur zusammenfassend dargestellt. Für Interessierte sei auf jene Wissenschaftler verwiesen, von denen der Autor dieses Beitrags am meisten gelernt hat: Nicht nur, aber vor allem ist das Gerald Hüther, Professor für Neurobiologie an der Universität Göttingen; sämtliche seiner Publikationen sind lesenswert (um nur drei Beispiele zu nennen: etwa „Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn“, 6. Aufl., Göttingen 2006, oder das allgemein verständliche Taschenbuch „Was wir sind und was wir sein könnten“, 7. Aufl., Frankfurt 2016, oder auch Hüthers Analogie-Schluss von Gehirnstrukturen und -prozessen auf die Strukturen und Prozesse menschl-

cher Gemeinschaften in: „Etwas mehr Hirn, bitte“, Göttingen 2015). Was die Anwendung der neurowissenschaftlichen Forschungsergebnisse auf die Psychotherapie betrifft, so hat Klaus Grawe, bis zu seinem Tod im Jahr 2005 Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Bern, wohl als erster die Relevanz dieser Ergebnisse für die Psychotherapie in Buchform dargelegt und mit einem eigenen Ansatz verknüpft (siehe sein bahnbrechendes, voluminöses Werk „Neuropsychotherapie“, Göttingen 2004).

Der folgende Beitrag gliedert sich in drei Teile. Der erste Teil hält ausgesuchte Forschungsergebnisse fest, der zweite Teil zeigt auf, wie man psychotherapeutisch damit umgehen kann. Im dritten Teil schließlich geht es um die Zusammenhänge dieser Forschungsergebnisse mit der Logotherapie. Leser/innen werden übrigens unschwer erkennen, dass fast alles, was gesagt wird, sich nicht nur im psychotherapeutischen Sprechzimmer, sondern auch im alltäglichen Leben als hilfreich erweisen kann.

I. Psychotherapie-relevante Erkenntnisse der neurowissenschaftlichen Forschung

1. Unser Gehirn ist unfassbar groß. Um sich eine Vorstellung davon zu machen: Die bislang weltweit größten Computer mit neuronalen Netzen haben ca. eine Million (!) Neuronen, das menschliche Gehirn hat ca. 86 Milliarden (!) Neuronen, zu denen noch das chemische System der Datenverarbeitung hinzu kommt. Und dieses menschliche Gehirn baut sich nicht, wie meist vermutet, nach irgendwelchen vorgegebenen Bauplänen auf, sondern danach, wie wir es gebrauchen, danach, wie und wofür wir es besonders gern und intensiv nutzen. Es ist – in einer Formulierung Gerald Hüthers – ein „sich erfahrungs- und nutzungsabhängig entwickelndes Organ“, wobei das, was bedeutsam erscheint, woran man Freude hat, was einem wichtig ist, das Gehirn stärker zum darauf abgestimmten Wachstum anregt als anderes. Salopp gesagt: Was unter die Haut geht, bleibt hängen (siehe Hüther, 2016, S. 45). Wer sich für etwas begeistert, bekommt ein Gehirn, mit dem er sich dem, wofür er sich begeistert, besonders gut widmen

kann. Das Gehirn reagiert also nicht auf objektiv Wichtiges, sondern auf das, was subjektiv bedeutsam ist, es bildet seine neuronalen Netzwerke entsprechend den subjektiven Bewertungen aus.

2. Diese neuronalen Bildungs- bzw. Gestaltungsprozesse in unserem Gehirn laufen während eines ganzen Lebens. Das menschliche Gehirn ist im Unterschied zu dem der Tiere so angelegt, dass es allzu frühe Spezialisierung verhindert, daher sind Menschen ein Leben lang lern- und wandlungsfähig. Das Gehirn bleibt gewissermaßen zeitlebens eine Baustelle, und die Entwicklungsprozesse auf dieser Baustelle laufen selbstgesteuert, nicht fremdgesteuert, weil das, was unter die Haut geht, nicht diktierbar ist. Eltern, Erzieher, Lehrer, Psychotherapeuten usw. können auch im positiven Falle nur ermutigen, einladen, vorschlagen, Anstöße geben. Die Potentialentfaltung bleibt selbstgesteuert.

3. Der Einfluss der genetischen Variablen wurde durch die neuere Hirnforschung grundlegend relativiert: Wie epigenetische Untersuchungen gezeigt haben, gibt es in unserem Inneren Mechanismen, die fähig sind, einzelne Gene aufgrund von Umwelteinflüssen und/oder Lebensumständen abzuschalten (indem sie dafür sorgen, dass deren Gensequenzen nicht mehr ausgelesen werden können) und bei Bedarf wieder anzuschalten. Darüber hinaus sind Menschen schon allein deshalb nicht genetisch vorprogrammiert und festgelegt, weil inzwischen ebenfalls entdeckt wurde, dass die überwiegende Mehrheit unserer DNA-Sequenzen als scheinbar nutzloser DNA-Müll von Generation zu Generation weitergegeben wird. In Wirklichkeit ist dieser Müll nicht nutzlos, auch wenn er momentan keine praktische Bedeutung hat. Er hält jene Möglichkeiten parat, die dann genutzt und als Merkmale ausgebildet werden können, wenn sie einmal erforderlich sein sollten. Mit anderen Worten, vieles, was vererbt wird, sind gerade nicht ein für allemal festgelegte Eigenschaften oder Merkmale, sondern Potentiale.

4. Erlebnisse, Erfahrungen, Episoden, die uns etwas bedeuten, sorgen dafür, dass sich im Gehirn Nervenzellen zusammenschalten zu ganzen Verschaltungsmustern (= Netzwerken von Nervenverbindungen), und zwar dreifach gekoppelt: kognitiv, emotional und körperbezo-

gen. Das *kognitive* Netzwerk hält fest, um was für ein Ereignis es ging. Das damit gekoppelte *emotionale* Netzwerk hält fest, was man dabei gefühlt hat. Und das entsprechende *körperbezogene* Netzwerk hält fest, wie es einem dabei körperlich ergangen ist, also die jeweiligen körperlichen Reaktionen (Atmung, Haltung, Gestik, Mimik, Körperspannung, Raum-Erleben usw.). Für die Stabilisierung solcher Netzwerke des Erlebens (im folgenden „Erlebens-Netzwerke“ genannt) reicht es nicht aus, dass die Verschaltungen *häufig* benutzt werden. Der Wiederholungseffekt spielt zwar durchaus eine wichtige Rolle, aber mindestens ebenso wichtig ist, ob etwas für uns interessant, bedeutsam, berührend ist. Wenn das der Fall ist, wenn wir etwas subjektiv als interessant oder bedeutsam *bewerten*, werden die entsprechenden neuronalen Netzwerke ausgebaut, verstärkt, stabilisiert.

5. Dass wir leben, dass wir lebendig sind, lässt sich überhaupt nur anhand unseres Erlebens wahrnehmen („wie erlebe ich mich gerade“). Unablässig, tagein tagaus, bewegen wir uns in Netzwerken des Erlebens. Erleben wird „von uns selbst und von den Erfahrungen, die wir in der Beziehung zu unserer Mitwelt machen, ständig neu kreiert. Muster des Erlebens und Verhaltens, die wir unter emotionaler Beteiligung aktivieren, werden verstärkt und als neuronale Verschaltungsmuster strukturell verankert, das heißt sie werden im Gehirn ‘verkörpert’“ (Hüther, 2016, S. 134).

6. Jedes in uns vorhandene Netzwerk hatte zum Zeitpunkt seines Entstehens einen wichtigen Grund (war für uns zu dieser Zeit bedeutsam). Ein Erlebens-Netzwerk, das einmal da ist, geht nicht verloren, bleibt für immer in unserem Gehirn, es kann jederzeit anspringen (heißt: die miteinander vernetzten Nerven „feuern“ gemeinsam), es kann aber auch verblassen bzw. für längere Zeit in den Ruhemodus treten, und es kann natürlich durch Neuverschaltungen modifiziert werden.

7. Hält man sich vor Augen, dass wir aufgrund neuer Erfahrungen neue Nervenzellverknüpfungen und neue Netzwerke in unserem Gehirn herausbilden können, dann hat das anthropologische Konsequenzen, dann ändert sich die Sicht auf das, was ein Mensch ist. Denn

dann ist ein Mensch nicht immer derselbe, dann ist er nicht so, wie er nun einmal ist, sondern er verändert sich schrittweise mit jedem neu entstehenden neuronalen Netzwerk in seinem Gehirn. Danach ist er nicht mehr dieselbe Person wie zuvor, denkt und erlebt nicht nur anders, sondern hat buchstäblich, materialiter, ein anderes Gehirn.

8. Das Potential, bis ans Lebensende neue Erlebens-Netzwerke im Gehirn entstehen lassen zu können, führt zu der Konsequenz, dass wir als Menschen weder durch unsere Gene noch durch die biologische Anlage unserer Gehirne für immer festgelegt sind (vgl. Hüther, 2015, S. 183). Was im Gehirn und damit auch im ganzen Körper geschieht, hängt ferner nicht primär von Umweltfaktoren ab, sondern von unserer jeweiligen *Bewertung* einer Umwelt-Situation als schlecht, bedrohlich, ängstigend, angenehm, erholsam, energiespendend usw. Die Bewertungen eines Menschen wiederum hängen von seinen inneren Einstellungen und Überzeugungen ab, und diese sind das Ergebnis seiner bisherigen Lebenserfahrungen, die in neuronalen Verschaltungen, in Erlebens-Netzwerken im Gehirn verankert sind, wobei diese Verankerungen, wie erwähnt, umso stärker werden, je häufiger sie genutzt bzw. aktiviert werden („nutzungsabhängige Plastizität des Gehirns“) und je mehr sie uns angehen („erfahrungsabhängige Plastizität des Gehirns“).

9. Wenn in uns ein bestimmtes Netzwerk, eine bestimmte neuronale Verschaltung aktiviert wird („feuert“), wodurch auch immer, entsteht in uns ein bestimmtes Erregungsmuster, ein bestimmtes Erleben, mit dem wir uns identifizieren, mitsamt dem entsprechenden Denken, Fühlen, Körpererleben und den entsprechenden Handlungsimpulsen. Die meisten Netzwerk-Aktivierungen entstehen spontan, also ohne willentliche Beeinflussung, obgleich wir auch in einer bewussten Entscheidung Erlebens-Netzwerke aktivieren können (was z.B. immer dann geschieht, wenn wir in Erinnerungen schwelgen, heißt, wenn wir vergangenes Erleben bewusst aufrufen: „weißt du noch, wie wir damals ...“ und uns dabei in dieses Erleben hineinversetzen).

Weil das psychotherapeutisch von Gewicht ist, sei es nochmals festgehalten: Das, was wir erleben und womit wir uns also identifizieren (denn wir erleben *uns selbst*), wird von unseren neuronalen Netzwer-

ken in den meisten Fällen ohne unsere willentliche Beeinflussung gesteuert. Wir können uns dessen *bewusst* sein („immer, wenn ich aufgeregt bin, bekomme ich rote Flecken am Hals“), doch geschieht das allzu oft *unbewusst* („interessant, dass du noch nie bemerkt hast, dass du bei Aufregung rote Flecken am Hals bekommst“). „Erleben“ umfasst, wie oben angeführt, kognitive, emotionale und körperbezogene Faktoren und lässt sich zeitlich zuordnen (z.B.: „genau dasselbe habe ich erlebt, als du damals gesagt hast ...“ oder auch: „dann fühle ich mich immer wie eine Achtjährige“). Dass unsere Erlebens-Netzwerke ohne willentliche Beeinflussung aktiviert werden und feuern (Klientin: „das überkommt mich einfach plötzlich“), heißt aber nicht, dass wir ihnen ausgeliefert sind, denn wir können sie nachträglich, also nach ihrem Auftreten, beeinflussen und in willentlich gesteuerte Aktivitäten transformieren (genau hierin liegt das Ziel psychotherapeutischer Arbeit, mehr dazu unter Punkt II.).

10. Unzählige Episoden unseres Lebens, die mit Emotionen verknüpft sind, sind und bleiben in uns abgespeichert, bilden ein großes Erlebens-Repertoire (man spricht auch vom „Episoden-Gedächtnis“). Diese Episoden/Erlebnisse/Erfahrungen sind in der Regel in den Hintergrund gerückt, so dass wir sie nicht mehr wahrnehmen; sie können aber jederzeit aktiviert werden. Gunther Schmidt, der Begründer des sogenannten hypnosystemischen Psychotherapie-Ansatzes, mit der neueren Hirnforschung (wie übrigens auch mit den Schriften Viktor Frankls) bestens vertraut und ein ungemein inspirierender Redner, dem der Autor dieses Beitrags viel verdankt, brachte das einmal in folgende Metapher: Der Mensch steht sozusagen in seinem dreidimensionalen Erlebensraum und leuchtet mit einem Scheinwerfer auf jenes Erlebensmuster, das gerade aktiviert ist; die anderen im Raum vorhandenen Erlebensmuster sind nicht weg, sondern nur ausgeblendet und jederzeit durch den Scheinwerfer-Strahl aktivierbar. Ein einprägsames Bild.

11. Die neurowissenschaftliche Forschung hat durch bildgebende Verfahren gezeigt, dass beim Abrufen von Episoden, heißt: von gespeicherten Ereignissen aus der Vergangenheit, wenn also die diesbezüglichen Netzwerke feuern, dasselbe Erleben mit denselben kognitiven, emotionalen und körperbezogenen Reaktionen entsteht wie beim sei-

nerzeitigen Erlebnis (siehe oben I, 4, 9). Das Gehirn macht hier keinen Unterschied zwischen Erinnerung und Realität, zwischen Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart. Für feuernde Netzwerke gibt es nur Gegenwart, zeitlich und räumlich, man könnte es die „Raum-Zeit-Freiheit“ unserer Netzwerke nennen, was am Phänomen des Träumens für jeden erfahrbar ist. Über den *Inhalt* von Träumen rätseln ja die Menschen, seit es sie gibt: Wie man den Traum-Inhalt interpretieren soll, was er über den Träumenden aussagt, ob man aus dem Traum-Inhalt die Zukunft deuten kann, usw. Aber viel interessanter als der *Inhalt* eines Traums ist das, was ein Traum während des Träumens mit unserem Körper *macht* – und was sich daraus schließen lässt. Denn wenn, um ein Beispiel zu nennen, während unseres Schlafes um Mitternacht in unserem Inneren ein Albtraum-Film abläuft, der in einer unbekannten Stadt bei Tageslicht spielt, dann entstehen in unserem Körper *hier und jetzt* – medizinisch messbar! – Todesangst, Schweißausbruch, hoher Blutdruck, Herzrasen, verändertes Immunsystem usw., obgleich wir ungestört nachts im eigenen Bett liegen, also realiter nichts, aber auch gar nichts Albtraumhaftes geschieht. Wenn wir dann aufwachen, denken wir meist (oder sagen es unseren traumgeplagten Angehörigen): „War ja nur ein Traum, ist nicht so schlimm, muss man nicht ernstnehmen.“ Stimmt, den *Inhalt* muss man nicht ernstnehmen, schon gar nicht als Objekt für Zukunftsforschung. Aber nicht *genug* ernstnehmen kann man das, was der Traum mit unserem Körper macht bzw. wie unser Körper auf das Geträumte reagiert: Unser Körper nimmt das Geträumte für bare Münze und setzt es körperlich exakt um, messbar. Heißt: Das Geträumte, das innerlich Ausgedachte, die fantasierten Bilder, Bildfolgen und Episoden sind *körperlich* genauso wirksam wie die Realität. Das Träumen von Vergangenen oder von Zukünftigem erzeugt dieselben Erlebens-Symptome wie reales Geschehen in der Gegenwart! In der Regel macht man sich darüber keine Gedanken, Albträume sind irgendwie normal, aber unter dem Gesichtspunkt von Erlebens-Netzwerken bekommt diese Traumerfahrung eine unglaubliche psychotherapeutische Qualität, weil die Folgerungen aus dieser Beobachtung, nämlich dass und wie sehr gedankliche Vorstellungen Körperveränderungen herbeiführen können, für die Psychotherapie enorm hilfreiche Interventionsmöglichkeiten eröffnen.

12. Allein schon unterschiedliche *Formulierungen* von Sachverhalten aktivieren unterschiedliche Erlebens-Netzwerke. So macht es etwa einen bedeutenden Unterschied, ob man eine Lebenskrise als „psychische Erkrankung“ bezeichnet oder als „besonders herausfordernden Wendepunkt des Lebens“ oder gar als „verheißungsvollen Neuanfang“. Im ersten Fall wird das „Kranksein“-Netzwerk, wie man es nennen könnte, aktiviert (mit Assoziationen von Schwäche, Angewiesenheit auf medizinische oder psychotherapeutische Hilfe usw.), im zweiten Fall das „Schwierigkeiten-meistern“-Netzwerk (mit Kompetenz-Assoziationen), im dritten Fall das „Neugierige-Erwartung“-Netzwerk (mit Forscherdrang-Assoziationen). Bereits die *Bezeichnung* von etwas erzeugt also unterschiedliche Wahrnehmungen und Erlebnisweisen, weil sie in unserem Gehirn unterschiedliche Netzwerke aktiviert und feuern lässt.

13. Wenn *ein* Teil eines Erlebens-Netzwerks aktiviert wird, wird das ganze Netzwerk aktiviert. Umgekehrt: Wenn man *einen* Teil des Netzwerkes verändert, hat das Folgen für das ganze Netzwerk, so dass wir „zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens die bisher herausgeformten Verschaltungen in unserem Gehirn auch neu konstruieren oder modifizieren können. Wir müssten dazu eines dieser bisher benutzten motorischen, sensorischen, kognitiven oder affektiven Muster verlassen, also beginnen, anders zu sehen, zu fühlen oder zu handeln. Wenn es uns gelingt, auf einer dieser Ebenen ein neues Muster auszubilden, so werden alle anderen Ebenen davon gleichsam ‘mitgezogen’“ (Hüther 2016, S. 135). Daher muss therapeutisch nicht an allen Teilen eines Netzwerks gearbeitet werden. Änderung ist, wie gesagt, auf allen Ebenen möglich, aber bei der Frage, auf welcher Ebene man die *schnellste* Wirkung erzielt, verweist die moderne Embodiment-Forschung auf Körper-Elemente. Gehirn und Körper sind untrennbar miteinander verbunden, voneinander abhängig und in ständiger Wechselwirkung, daher bietet der Körper „einen besonders guten Zugang zu allen Ebenen des Erlebens und Verhaltens, zu den im Hirn abgespeicherten Sinneseindrücken, den Gefühlen, den unbewussten Verhaltensmustern und nicht zuletzt zu den früheren Erinnerungen“ (Hüther ebd.). Das heißt: Körperliche Ausdrucksweisen sind zwar nur *ein* Faktor im dreifaktoriellen Erlebensmuster; aber wenn es darum

geht, Einfluss auf unwillkürlich anspringende Erlebens-Netzwerke zu nehmen, ist der Weg über die Veränderung von Körper-Elementen ein Königsweg, und zwar deswegen, weil er willentlich gestaltbar ist. Um dafür ein Beispiel zu nennen: Tief durchzuatmen (= ein Körper-Element), kann man wollen und sofort erleben, es ist willentlich gestaltbar. Panik dagegen, die z. B. bei jemandem immer dann entsteht, wenn er vor Publikum sprechen muss, kann man noch so sehr vermeiden wollen, sie geschieht einfach, lässt sich willentlich nicht wegdrücken. Aber Atmung ist ein Teil jedes Panik-Netzwerkes, und mit Atmung kann man willentlich umgehen, also kann man über die Atmung an den Panik-Netzwerken arbeiten.

14. Wir haben unterschiedliche Gehirnbestandteile: Unser Stammhirn und unser Zwischenhirn sind entwicklungsgeschichtlich älter als unsere Großhirnrinde, arbeiten anders als diese und wirken stets im Hintergrund. Das einzige, was wir von ihnen wahrnehmen, ist das durch sie ausgelöste Erleben, insbesondere, wenn dieses mit der momentanen *bewussten* Wahrnehmung nicht übereinstimmt (Klient: „Ich verstehe nicht, warum ich plötzlich so traurig bin, ich hätte doch eigentlich allen Grund zur Freude“). Die Prozesse des Stammhirns und des Zwischenhirns, welche die für sie relevanten Netzwerke aktivieren und damit unser Erleben gestalten, springen stets *unwillkürlich* an, spontan, ohne unser bewusst-willentliches Einwirken. Und sie springen *schneller* an als die Prozesse der Großhirnrinde (der Nobelpreisträger Daniel Kahnemann unterscheidet lapidar „schnelles Denken, langsames Denken“, so sein entsprechender Buchtitel). Das schnellere Anspringen ist evolutionsgeschichtlich sinnvoll, weil das durch Stamm- und Zwischenhirn ausgelöste blitzartige Überlebenshandeln wichtiger ist als das in der Großhirnrinde angesiedelte geduldige Analysieren, ob es sich wohl um eine echte Gefahrensituation handelt oder nicht. Insofern sind die kognitiven, sprachfähigen Großhirnrindenprozesse stets *nachgeordnete* Prozesse gegenüber den Prozessen des Stamm- und Zwischenhirns (und werden z.B. gern genutzt für nachträgliches Rationalisieren von spontanem, also unwillkürlich ausgelöstem Verhalten). Damit soll keinesfalls die Großhirnrinde abgewertet werden, warum auch, es ist schließlich kein Zufall, dass die Evolution uns mit all diesen Gehirnbestandteilen ausgestattet hat,

einschließlich der wundervollen Großhirnrinde. Es geht hier nur darum, sich klarzumachen, dass diese Teile unterschiedlich arbeiten und wirken – und dass genau dadurch bei Menschen oft der Eindruck entsteht, krank, verhaltensgestört, nicht lernfähig, uneinsichtig, unnormal und dgl. zu sein.

15. Gerade dieses unwillkürliche Aktivwerden der Erlebens-Netzwerke in Stamm- und Zwischenhirn ist es meist, das Klienten dazu bringt, therapeutische Hilfe zu suchen, und zwar genau dann, wenn, wie gesagt, das unwillkürliche Stamm- und Zwischenhirn-Erleben nicht mit der willentlich gesteuerten rational arbeitenden Großhirnrinde und dem Erleben, das man sich dort vorstellt und als richtig bewertet, im Einklang ist, wenn also die unterschiedlichen Gehirnbereiche nicht in Übereinstimmung zu bringen sind (Klientin: „Ich *weiß*, es gibt überhaupt keinen Grund, ängstlich zu sein, aber es *packt* mich trotzdem“), so, als ob sich diese Gehirnbereiche in jeweils anderen Welten bewegen – was man ja durchaus so sehen kann, wobei jeder Bereich in *seiner* Welt stimmig und sinnvoll agiert, weshalb es nicht darum gehen kann, den einen oder anderen Bereich schlecht zu machen. Das psychotherapeutische Ziel ist es, bildlich gesprochen, die unterschiedlichen Welten zusammenzuführen, die gegensätzlich erscheinenden Bereiche („ich spüre Angst – und weiß gleichzeitig keinen Grund“) in hilfreiche Kooperation zu bringen.

Psychotherapeutisch arbeitet man dabei in der Regel mit Sprache, mit den bewusst gesteuerten Kognitionen der Großhirnrinde, über die man die unwillkürlichen Prozesse von Stamm- und Zwischenhirn beeinflussen möchte. Doch Stamm- und Zwischenhirn sind für die Großhirnrinden-Sprache nicht zugänglich. Das muss nicht verwundern, vieles Wichtige ist sprachlich nicht fassbar. Wer sich z.B. menschliches Erfahrungswissen vor Augen hält, weiß, dass dieses entweder sprachlich greifbar und beschreibbar ist oder aber sich intuitiv äußert, wobei „intuitiv“ heißt: Man „spürt irgendwie“, ob etwas stimmig ist, kann es aber nicht in Worte fassen und muss es auch nicht, weil man aus Erfahrung weiß, dass man sich darauf ziemlich gut verlassen kann. Logotherapeuten wissen aus der Arbeit mit Klienten, dass auch der *Sinn* von etwas in der Regel nicht vom Therapeuten herbei-argumentiert wird, sondern vom Klienten erst *erspürt* und danach – vielleicht – sprachlich ausformuliert wird.

Zurück zu Stamm- und Zwischenhirn: Wenn beide für die Großhirnrinden-Sprache nicht zugänglich sind, ist der Versuch, *sprachlich* mit ihnen zu kommunizieren, widersprüchlich. Doch der Widerspruch ist auflösbar, weil es neben der Sprache noch andere Formen der Kommunikation gibt. In der Tat haben wir nicht nur sprachliche, sondern eine ganze Reihe weiterer Ausdrucksmöglichkeiten, die zudem reich an Emotionen sind, mit denen wir Stamm- und Zwischenhirn erreichen können, z.B. *bildliche* (Metaphern, Symbole, Bilder aller Art), *klangliche* und natürlich auch *körperliche*.

Das erklärt, weshalb es wenig Sinn macht, einem Klienten zu sagen, dass es für sein von ihm beklagtes spontanes Angst-Verhalten „keinen vernünftigen Grund“ gibt. Und es erklärt, warum Metaphern, Symbole, Symbol-Gesten, künstlerisches Gestalten, Bewegungsformen, Tanz usw. unglaublich wichtige Therapie-Elemente sind. Das alles ist nichts Neues, viele Psychotherapeuten kennen es aus Erfahrung, aber jetzt wird nachvollziehbar, warum es so ist.

16. Da ständig in uns neues Erleben erzeugt bzw. vorhandene Erlebens-Netzwerke aktiviert werden, mit denen wir uns dann identifizieren (wir erleben ja uns *selbst*), wird auch ständig ein jeweils aktuelles Ich-Bewusstsein gebildet, wird, so könnte man sagen, unser Ich stets neu konstruiert. Wenn man will, kann man diese wechselnden Ich-Bewusstseins-Zustände mit der modischen Formulierung „Wir sind multiple Persönlichkeiten“ bezeichnen. Auf das jeweilige Ich-Bewusstsein kann man selbst (natürlich auch mithilfe eines Therapeuten) Einfluss nehmen, z.B. mit der Frage, welches Erlebens-Netzwerk denn gerade in der jeweiligen Lebenssituation aktiviert ist bzw. welches aktiviert werden könnte, damit man eine bestimmte Situation so bewältigen kann, dass man daraus gestärkt hervorgeht.

17. Eine Erkenntnis, die man gar nicht hoch genug bewerten kann, ist, dass sich über diese Netzwerkbildungen Erinnerungen an bestimmte Erfahrungen in das Gehirn eines Menschen *einpflanzen* lassen, Erfahrungen, die dieser Mensch real gar nicht gemacht hat („misinformation effect“ genannt). Die oft spaßhaft gemeinte Frage „Träume ich oder erlebe ich das jetzt wirklich“ hat einen ernsten Hintergrund. Denn die Arbeiten von Elizabeth Loftus und anderen Gedächtnisforschern

zeigen in geradezu erschreckender Weise, dass es möglich ist, in die eigenen Erinnerungen fremde Elemente so zu integrieren, dass man am Ende mit voller Überzeugung und hundertprozentiger Sicherheit davon redet, alles genau so und nicht anders wirklich erlebt zu haben. Das hat nicht nur Auswirkungen auf die Gerichtsbarkeit, wo allerhöchste Vorsicht geboten ist, wenn jemand ohne weitere Indizien einzig aufgrund der *Erinnerungen* eines anderen verurteilt werden soll, sondern natürlich auch auf die psychotherapeutische Arbeit: Psychotherapeuten müssen bei Klienten außergewöhnlich behutsam mit deren Erinnerungen an vergangenes Erleben umgehen, dürfen einen immer möglichen *misinformation effect* nie aus den Augen verlieren – ein Fehler, der in den Anfangszeiten der Traumatherapie leider gemacht wurde.

II. Folgerungen für die psychotherapeutische Arbeit

Es versteht sich von selbst, dass im Fokus der psychotherapeutischen Arbeit *psychisches Leid* steht. Es geht nicht um Karies, nicht um Beinbruch, nicht um Blutvergiftung, nicht um grauen Star u. dgl. Das oben beschriebene Netzwerkmodell wird daher im folgenden unter dem Aspekt des psychischen Leids ausgewertet (obgleich es auch beeindruckende Studien über seine Anwendung auf körperliches Leid gibt), und dies auch nur mit einigen exemplarischen Stichpunkten.

Leser/innen sollten dabei nicht erwarten, konkrete Handlungsanleitungen bzw. Schritt-für-Schritt-Methoden zu erhalten. Das wäre zwar möglich, würde aber aus diesem Beitrag unweigerlich ein umfangreiches Buch machen. Wenn daher aus einem bestimmten Forschungsergebnis folgt, dass Therapeuten bei Klienten z.B. Vertrauen aufbauen müssen, dann wird das im folgenden festgehalten *ohne* detaillierte Anleitung, wie Vertrauen konkret aufgebaut werden kann.

1. Arbeitet man als Psychotherapeut mit Erlebens-Netzwerken, dann zögert man von Mal zu Mal mehr, Klienten mit einer klassischen Diagnose zu versehen. Denn dann kann man nicht mehr so einfach – um ein beliebiges Beispiel zu nennen – sagen, jemand sei ein Psychotiker, zeitlos festgenagelt, so als ob das psychotische Verhalten des Klienten

genetisch eingeschrieben oder entwicklungsgeschichtlich irreversibel sei. Nimmt man die beschriebenen Ergebnisse der neurowissenschaftlichen Forschung ernst, kann man bestenfalls formulieren: Der Klient *bewegt sich in bestimmten Situationen in einem psychose-artigen Erlebens-Netzwerk*. Eine solche Umformulierung hat für die Betroffenen außergewöhnlich ermutigende und Hoffnung machende Konsequenzen. Denn das, was die Diagnose „Psychose“ beschreibt, ist unter dem Gesichtspunkt der Erlebens-Netzwerke nur eines von vielen Netzwerken des Klienten, eines von vielen, das der Klient in ganz bestimmten Situationen und Konstellationen aktiviert. In einer Therapie können Therapeuten einen solchen Klienten dann dazu anleiten, diejenigen Ich-Netzwerke zu reaktivieren, die dem Klienten zu einer stabilen Selbstwirksamkeit verhelfen. Dass das möglich ist, hat der Schreiber dieses Beitrags mehrfach in seiner eigenen therapeutischen Arbeit erlebt.

2. Arbeitet man als Psychotherapeut mit Erlebens-Netzwerken, fällt es ferner zunehmend schwer, sich mit dem in allen Schichten unserer Gesellschaft verbreiteten defizit-orientierten Krankheitsbegriff zu identifizieren, wonach psychisches Leid (und um dieses geht es ja hier) stets Symptom eines körperlichen Defizits sei, etwa Symptom einer „Neurotransmitter-Fehlfunktion“ oder eines Stoffwechseldefekts usw., und daher statt mit Hilfe einer Psychotherapie besser durch Zuführen chemischer Stoffe bekämpft und beseitigt werden müsse. Hält man sich aber die Erkenntnisse über Erlebens-Netzwerke in unserem Gehirn vor Augen, gerät diese Defizit-Orientierung ins Wanken. Im Grunde genommen stehen das Netzwerk-Modell und das Defizit-Modell sich bei psychischem Leid konträr gegenüber: Hier sieht man körperliche Defizite als Auslöser, dort unterschiedliche, einander ablösende Erlebens-Netzwerke; hier greift man mit chemischen Stoffen in *sämtliche* Netzwerke ein, dort arbeitet man psychotherapeutisch einzig mit den *leidvollen* Netzwerken.

Bekanntlich lässt sich z.B. bei Menschen, die man „depressiv“ nennt, *in Einzelfällen* eine Neurotransmitter-Fehlfunktion feststellen, weshalb die Pharma-Produzenten empfehlen, sicherheitshalber *sämtlichen* Menschen mit einer Depressions-Diagnose neurotransmitter-beeinflussende Chemikalien zu verschreiben. Aber ist selbst diese vereinzelt nach-

weisbare Fehlfunktion die wirkliche *Ursache* der Niedergeschlagenheit? Oder verändert erst das lange Verweilen in Erlebens-Netzwerken, die mit Niedergeschlagenheit verbunden sind, die Neurotransmitter-Ausschüttung – und verändert sie erneut, wenn die Betroffenen sich immer weniger in solchen „niederschlagenden“ Erlebens-Netzwerken aufhalten? Könnte es sich also hier vielleicht um dynamische Wechselwirkungen handeln? Mehr und mehr gewinnt ja der Gedanke an Einfluss, dass es bei lebenden Organismen statt der für Maschinen geltenden Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge ausschließlich dynamische Wechselwirkungen gibt.

Es lohnt sich, darüber nachzudenken, wie sich der Krankheitsbegriff bei psychischem Leid ändern würde, wenn man statt von Ursache-Wirkungs-Zusammenhängen von dynamischen Wechselwirkungen ausginge. Um beim oben genannten Depressions-Beispiel zu bleiben: Wie würde der Krankheitsbegriff sich ändern, wenn man davon ausginge, dass „Depression“ ein gelebtes Muster von Erlebens-Netzwerken ist, ein Muster, das Sekunde für Sekunde im Gehirn produziert wird, wobei das bewusste Ich nicht die feuernden Netzwerke, sondern nur das „niederschlagende“ Ergebnis wahrnimmt? So dass für eine Besserung dann der durch Psychotherapie angeleitete Rückgriff auf andere Erlebens-Netzwerke nötig und möglich wäre? Und wenn man ferner davon ausginge, dass dasjenige, was als depressiv definierte Menschen an Hilfe benötigen, bereits in Form von Kompetenz-Netzwerken in ihrem eigenen Erlebens-Repertoire (siehe oben I, 10) vorhanden ist und nur neu in den Vordergrund geholt, also wieder zugänglich gemacht werden muss, damit das Erleben von Niedergeschlagenheit sich nachhaltig verändert?

Ähnliche Gedanken legen sich natürlich auch bei ADHS nahe wie auch bei vielen weit verbreiteten Leidensformen. Zwar gibt es ohne Zweifel organische Erkrankungen mit psychischem Krankheitsbild, und selbstredend ist jeder Psychotherapeut gut beraten, solche organischen Faktoren als möglich einzubeziehen und für eine entsprechende medizinische Abklärung zu sorgen. Aber im oben Gesagten geht es um die *Selbstverständlichkeit*, mit der psychisches Leid hierzulande auf organische Ursachen zurückgeführt wird, und hinter *diese* Selbstverständlichkeit setzen die neurowissenschaftlichen Forschungsergebnisse ein deutliches Fragezeichen, das sich nicht so leicht verdrängen

lässt. Übrigens sind es auch und gerade Klienten, die zuweilen, wie Psychotherapie-Kollegen aus dem Ärztestand berichten, ihre Ärzte regelrecht *bedrängen*, doch nach *organischen* Ursachen zu suchen („aber da *muss* doch irgendetwas sein!“), vermutlich deshalb, weil solche Klienten sich selbst erst dann als wirklich krank sehen können und jede psychische Diagnose als Makel betrachten würden – eine Auffassung, die man als Psychotherapeut keineswegs teilen, der man aber mit Empathie und Wertschätzung der Person begegnen muss.

3. Neben den geschilderten diagnostischen Konsequenzen gibt es jedoch noch andere Konsequenzen: Durch die Arbeit mit Erlebens-Netzwerken ändert sich a) das psychotherapeutische *Selbstverständnis* und b) die psychotherapeutische *Aufgabenstellung* mitsamt den damit verbundenen Vorgehensweisen – was Psychotherapeuten vielleicht zögern lassen könnte, damit zu arbeiten, denn wer verändert schon gerne eine vielleicht jahrelang praktizierte Vorgehensweise. Aber es lohnt sich. Mehr noch, die Arbeit mit Erlebens-Netzwerken kann neue Energie in einen möglicherweise frustrierenden beruflichen Alltag zurückbringen.

Zu a) Das psychotherapeutische *Selbstverständnis* ändert sich zum einen in Richtung eines *Netzwerk-Spezialisten*, der dabei hilft, für Klienten unverständliches bzw. leidvolles Erleben mit Hilfe des Netzwerk-Modells nachvollziehbar zu machen und einen Weg aus der Opferhaltung der Klienten („ich fühle mich dann immer so machtlos“) zu finden, sowie zum anderen in die Richtung eines *Netzwerk-Archäologen*, der Klienten hilft, ihre verschütteten, in den Hintergrund geratenen, inaktiven aber hilfreichen Erlebens-Netzwerke aufzustöbern und zu reaktivieren, auf diese Weise nicht mehr vernetzte Kompetenzen wieder zu vernetzen und so erlebenswirksam zu machen.

Zu b) Die durch die Arbeit mit Erlebens-Netzwerken sich anbietende psychotherapeutische *Aufgabenstellung* hat einen kommunikativen und einen methodischen Aspekt (hier stark verkürzt, aber auf den folgenden Seiten noch erläutert):

- der kommunikative Aspekt: Es gilt, dazu beizutragen, dass vorhandene Erlebens-Netzwerke, unter denen die Klienten leiden, genau

als solche kommuniziert und verstanden werden: Nicht ich als ganze Person bin depressiv/ängstlich/psychotisch/unfähig/panisch usw., sondern da sind bestimmte entsprechende Netzwerke des Erlebens in meinem Gehirn, die in bestimmten Situationen ohne mein Zutun anspringen und mich z.B. niedergeschlagen sein lassen, mit denen ich neu umzugehen lernen muss – und kann.

- der methodische Aspekt: Wenn man als Therapeut mit Erlebens-Netzwerken arbeitet, steht das *Erleben* im Vordergrund. Das scheint nichts Besonderes zu sein, berichten Klienten doch seit jeher davon, wie sie ihre Panikzustände oder Depressionsphasen und dgl. erleben. Aber diese Berichte münden in der Regel in Ich-bin-Botschaften mit Selbstabwertungen der Klienten wie „ich bin unfähig“, „ich bin ängstlich“, „ich bin jemand, der nicht nein sagen kann“ usw. Wer als Therapeut mit dem Netzwerk-Modell arbeitet, interessiert sich jedoch nicht für derartige Selbstzuschreibungen, sondern bleibt konsequent beim Erleben, analysiert also mit Klienten nicht das, was sie sind oder zu sein glauben, sondern analysiert mit ihnen ihr Erleben (wie erlebe ich mich gerade; wie erlebe ich mich, wenn dies oder jenes anders ist; wie habe ich mich früher schon erlebt; wann war dieses Erleben leidvoll, wann war es kraftvoll; was war da jeweils anders; wie möchte ich mich momentan erleben, in dieser oder jener Situation usw.), und zwar unter Einbeziehung möglichst vieler der gespeicherten drei Erlebens-Faktoren Kognitionen, Gefühle und Körper-Elemente (siehe oben I, 4), mit dem Ziel, *Einfluss auf das gegenwärtige Erleben zu nehmen, Gestaltungsmöglichkeiten für das Erleben zu eröffnen* – im Wissen darum, dass das Erleben die eigene Identität modelliert und damit auch Selbstzuschreibungen und Selbstabwertungen verändert (siehe oben I, 16). Dazu gehört, Klienten dabei zu helfen, leidvolle Erlebens-Netzwerke derart mit neuen Elementen zu vernetzen, dass das leidvolle Auftreten modifiziert und reduziert wird. Es gilt ferner, Klienten zu helfen, nicht genutzte, aber vorhandene *Erlebens-Netzwerke mit Kompetenzerfahrung* wieder zu reaktivieren (bildlich gesprochen: bislang ausgeblendete Kompetenz-Netzwerke mit dem Aufmerksamkeits-Scheinwerfer aus dem Hintergrund hervorzuholen, siehe oben I, 10) und mit den leidvollen Netzwerken zu verknüpfen.

Neuronal gebahnte Erlebensmuster sind den Klienten freilich vertraut, zum Teil über viele Jahre hin, und bieten Sicherheit, auch wenn

Klienten unter diesen Mustern leiden. Das ist kein Widerspruch. Diese Muster zu verändern, macht Klienten daher Angst. Gegen Angst und Unsicherheit gibt es nur ein Gegenmittel: Vertrauen. Wenn es fehlt, müssen Therapeuten dazu beitragen, es aufzubauen.

4. Vieles, was Klienten berichten, wird durch das Netzwerk-Modell für die Klienten selbst verstehbar und nachvollziehbar. Daher sind Therapeuten gut beraten, alle Therapie-Schritte, wirklich alle, entsprechend zu kommunizieren. Es ist ungeheuer wichtig, dass Klienten nachvollziehen können, was da in ihnen abläuft und dass und wie sie in dieser oder jener Weise darauf reagieren können. Das plötzliche Überschwemmtwerden von Gefühlen und Gedanken, die man in einem bestimmten Moment definitiv nicht haben möchte, die aber gegen den eigenen Willen auf einmal da sind und sich nicht verdrängen lassen, ist gut beschreibbar als automatische, nicht willentlich herbeigeführte (= unwillkürlich angesprungene) Aktivierung eines ganz bestimmten Erlebens-Netzwerkes, das seit langem im Gehirn verankert ist, auch von dort nicht mehr entfernt werden kann (neuronale Vernetzungen im Gehirn kann man nicht herausoperieren) und das durch spezielle Anstöße („Trigger“) ausgelöst wurde und nun feuert. Dass die leidvollen Erlebens-Netzwerke im Gehirn verbleiben, weil man sie nicht herausoperieren kann, erklärt erstens, warum es zu Rückfällen kommt, schützt die Klienten also vor Selbstvorwürfen, und erklärt zweitens, warum es wichtig ist zu lernen, mit diesen Netzwerken umzugehen, damit aus ihrem Verbleiben kein Leid entsteht.

Gegen das Überschwemmtwerden bestünde z.B. die therapeutische Aufgabe darin, gemeinsam die Auslöser zu definieren und die Klienten zu ermutigen und entsprechend anzuleiten, bei der Begegnung mit diesen Auslösern Kompetenz-Netzwerke aufzurufen und stärkende Körper-Elemente gezielt einzusetzen (siehe oben I, 13). Für dieses Vorgehen gibt es inzwischen bewährte Modelle und Verfahren.

5. Gerade weil die leidvollen Erlebens-Netzwerke im Gehirn verbleiben und aus dem Unwillkürlichen gesteuert werden, heißt: ohne willentliche Beteiligung anspringen (Klient: „das überfällt mich immer“), wird auch verstehbar, warum man therapeutisch mit einer neuen Kognition/einer neuen Einsicht bei Klienten selten etwas bewirkt – au-

ßer neuen Selbstvorwürfen. Das, was ohne willentliche Beteiligung anspringt, lässt sich durch ein willentliches „Ich will das jetzt aber nicht!“ keineswegs abhalten. Wer als Psychotherapeut mit Angst-Patienten gearbeitet hat, weiß, dass diese es mit derartigen Willensanstrengungen meist über viele Jahre hin verzweifelt, aber vergeblich versucht haben. Desgleichen gilt für Kognitionen, für rationale Erkenntnisse („ich habe dir doch schon 100mal erklärt, dass Spinnen hierzulande ungefährlich sind“). Netzwerke in unserem Gehirn, die unwillkürlich anspringen, kann man nicht entfernen, man kann nur damit umzugehen lernen. Mit unbewusst gebildeten und über lange Zeiträume stabilisierten Erlebens-Netzwerken umzugehen, ist aber ein *Lernprozess*, geschieht nicht auf Knopfdruck, nicht schnell mal durch einen klugen Gedanken oder eine neue Erkenntnis. Das erklärt auch, weshalb es tonnenweise Bücher, Hefte, Kalender, Postkarten etc. mit sehr klugen Sprüchen bekannter oder unbekannter Persönlichkeiten gibt, Sprüchen, die so weise sind, dass sie das Leben komplett verändern könnten, die man aber liest – und dann mit einem „Gutformuliert!“-Kopfnicken beiseite legt, ohne dass sich auch nur ein Mosaiksteinchen im eigenen Verhalten verändert. Daran zeigt sich: Kognitives Verstehen ist hochinteressant; detaillierte Warum-Erklärungen, tiefsinnige Lebens-Einsichten usw. sind fast immer faszinierend und wichtig und gut – aber für die Veränderung des Erlebens nur selten wirksam, es ergeht einem damit in der Regel wie mit den genannten Postkarten-Sprüchen. Und das therapeutische Insistieren auf einer neuen Kognition oder Erkenntnis („aber Sie *wissen* es doch jetzt!“) führt die Klienten geradewegs in die Versager-Falle („Mist, ich Dummkopf fall’ immer wieder in alte Verhaltensmuster zurück, obwohl ich es doch besser *weiß*“). Wer daher als Therapeut nur kognitiv arbeitet und das unwillkürliche Anspringen der Netzwerke außer Acht lässt, also genau *dafür* keine Hilfen anbietet, macht es sich und den Klienten überaus schwer. Unwillkürlich anspringende Erlebens-Netzwerke lassen sich, wie gesagt, von noch so klugen Postkarten-Sprüchen nicht beeindrucken. Ausnahmen bestätigen die Regel.

6. Ebenfalls mit Vorsicht zu begegnen ist der therapeutischen Arbeit mit Emotionen in Form der einst hochgelobten, aber inzwischen mit deutlicher Zurückhaltung betrachteten Methode der Konfrontations-

therapie (auch als „Exposition-Reaktionsmanagement“ bezeichnet). Bei dieser setzen sich Klienten in Begleitung ihres Therapeuten gezielt der Panik auslösenden Situation aus, wobei alle emotionalen Reaktionen zugelassen und durchlebt werden. Die dahinter stehende, durchaus aner kennenswerte Überlegung ist, dass Klienten dabei erfahren, dass ihre Panik nicht, wie vermutet, ins Unendliche steigt, sondern durch Gewöhnung an den gefürchteten Reiz mit der Zeit sinkt, dass also durch die reale Erfahrung der Konfrontation die Panik gewissermaßen verlernt wird.

Betrachtet man das Ganze unter dem Gesichtspunkt der Erlebens-Netzwerke, muss man dieser durchaus nachvollziehbaren Überlegung jedoch mit Vorsicht begegnen. Denn zum einen löst Konfrontation nur die alten Erlebensmuster wieder aus, bringt die vorhandenen Panik-Netzwerke des Klienten in Stamm- und Zwischenhirn zum Feuern und verschließt gerade dadurch den Zugang zur Großhirnrinde und damit zu sämtlichen der dort – und nur dort – angesiedelten kognitiven Lernfähigkeiten. Zum anderen gilt: Selbst wenn für eine ganz bestimmte Situation eine Panikreaktion tatsächlich „verlernt“ wird, was durchaus möglich ist, so kann doch das alte Netzwerk in *ähnlichen* Situationen wieder unwillkürlich anspringen – weshalb es bei der Konfrontations-Methode eine (von ihren Vertretern durchaus eingeräumte) nicht zu übersehende Rückfallquote gibt. Daher bietet sich alternativ dazu an zu lernen, wie man mit unwillkürlich anspringenden Netzwerken selbstwirksam umgehen kann, sowohl wertschätzend (heißt: die Ängste nicht verteufelnd, die dahinter stehenden Bedürfnisse ernst nehmend, den eigenen Organismus als verlässlichen Beschützer achtend) als auch hilfreich (heißt: die Situation *zusammen* mit den in ihrer eigenen Welt durchaus sinnvollen Ängsten meistern).

7. Weil die leidvollen Erlebens-Netzwerke im Gehirn verbleiben, müssen Klientenwünsche nach Art von „ich bin erst dann ganz gesund, wenn die Panik (oder die Niedergeschlagenheit oder anderes leidvolles Erleben) *nie mehr* kommt“ als unerfüllbar aufgezeigt werden. Die entsprechenden Erlebensmuster, also die entsprechenden neuronalen Verschaltungen im Gehirn (etwa jene von Panik-Reaktionen) bleiben ja, und sie sind verknüpft mit unzähligen Alltagskomponenten, wes-

halb es fast hundertprozentig sicher ist, dass sie ohne willentliche Beeinflussung wieder anspringen und feuern werden, ob man nun willensstark oder willensschwach ist, ob man viel oder wenig Einsicht hat, es doch eigentlich besser wissen müsste oder nicht. „Nie mehr“ ist aufgrund dieser Erkenntnisse kein sinnvolles Therapie-Ziel.

Doch ist das, wie gesagt, kein Unglück, weil man dem unwillkürlichen Anspringen von Netzwerken (wie dem als Beispiel genannten Panik-Netzwerk) nicht hilflos ausgeliefert ist, sondern damit umzugehen lernen kann. Das zu sehen, ist außerordentlich entlastend für Klienten: Wenn man immer wieder in die alten Fehler zurückfällt, dann also nicht, weil man es „wieder mal nicht kapiert“ hat oder weil man „willensschwach“ ist oder „einfach zu doof“ oder wie die im Sprechzimmer immer wieder zu hörenden Selbstvorwürfe sonst noch lauten, sondern allein deshalb, weil diese neuronalen Verschaltungen nicht eliminierbar sind, gerne von selbst wieder anspringen und es neuer Lernprozesse bedarf, um mit ihnen sinnvoll umzugehen.

Hält man sich das Gesagte vor Augen, dann verändert das auch den Blick auf psychische Erkrankungen, die „schubweise“ (wie es klassisch heißt) wiederkehren. Denn dann lässt sich der jeweilige Schub als erneutes Anspringen des vorhandenen leidvollen Erlebens-Netzwerks interpretieren.

8. Dass unsere Erlebens-Netzwerke im Gegenwarts-Modus arbeiten (siehe oben I, 11), verändert auch so manche psychotherapeutische Glaubenswahrheit früherer Tage, z.B. nicht zuletzt die Annahme, dass unsere Vergangenheit unsere Gegenwart dominiert (siehe dazu ergänzend auch P. Suchla, „Bestimmt unsere Vergangenheit unsere Zukunft? Ein logotherapeutischer Blick auf einen weit verbreiteten Irrtum“, in: Existenz und Logos, Heft 20, 2012, S. 30–37, wo das Phänomen mithilfe der Franklschen Umkehrung des Zeit- und Seinsverständnisses beschrieben wird). Zwar könnte es so aussehen, als sei genau das der Fall, als seien wir Opfer unserer in der Vergangenheit entstandenen und nun für immer in unserem Gehirn vorhandenen Erlebens-Netzwerke, die ohne unser Zutun anspringen, uns in ein bestimmtes Erleben versetzen und uns ihren Impulsen gemäß handeln lassen (man denke an den sogenannten „Wiederholungszwang“).

Aber bei genauerem Hinsehen zeigt sich das exakte Gegenteil: Die Vergangenheit hat keineswegs das letzte Wort über das, was wir in der Gegenwart erleben. Vielmehr können wir hier und jetzt in der Gegenwart an unseren in der Vergangenheit entstandenen (und in der Gegenwart nacherlebbareren) Erlebens-Netzwerken so arbeiten, dass deren Einfluss auf unser gegenwärtiges Erleben entscheidend verändert und sogar in positiver Weise nutzbar gemacht wird.

Menschen können, das erleben Psychotherapeuten fast täglich in ihrer Arbeit, die eigene Vergangenheit auf hunderterlei Weise interpretieren, sie nach Belieben zur Begründung pro oder auch contra benutzen, mit Stärke- und genauso gut mit Schwäche-Elementen versehen, unter Aktiv-Sein- oder Passiv-Sein-Aspekten betrachten usw.; man kann es nicht genug betonen: auf hunderterlei Weise und ganz nach Belieben. Es ist jedes Mal für Klienten ein Aha-Erlebnis, wenn man mit ihnen ein Dutzend alternativer Sichtweisen durchspielt für eine von ihnen als besonders deprimierend interpretierte Konstellation der Vergangenheit. Und mit jeder alternativen Sichtweise sind andere Netzwerke verknüpft bzw. verknüpfbar! Das demonstriert zum einen, dass es die absolut wahre Einzig-und-Allein-Interpretation von bestimmten Lebensereignissen nicht gibt (was freilich Menschen nicht davon abhält, eine bestimmte Interpretation für die einzig wahre zu *halten*), und es demonstriert zum anderen, auf welcher vielfältigen Weise man seine eigene Vergangenheit sehen, verstehen und bewerten kann. Daher ist man seiner Vergangenheit nie ausgeliefert, auch nicht den sogenannten Flashbacks bei traumatisierten Menschen (siehe dazu oben II, 4). In diesem Zusammenhang ist übrigens das wunderbare Buch von Ben Furman zu empfehlen mit dem Titel „Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben“ (8. Aufl., Dortmund 2008), dessen Aussagen durch das hier vorgestellte Netzwerk-Modell untermauert werden.

Auch die Vorstellung, dass Impulse unser Handeln *diktieren*, gehört zum Wissensstand der 70er/80er Jahre des letzten Jahrhunderts. Die neuesten neurowissenschaftlichen Forschungsergebnisse zeigen klar: An und mit Netzwerken, die unwillkürlich anspringen und uns zu Impulshandeln veranlassen möchten, kann man *arbeiten*. Denn selbst, wenn es manchmal in Vergessenheit zu geraten scheint, gibt es nichtsdestoweniger einen deutlichen Unterschied zwischen Im-

puls und Handlung: Ein Netzwerk kann mir noch so viele unwillkürliche Impulse schicken, die mich zum Handeln auffordern, es bleibt dabei, dass der Impuls selber nicht handlungsfähig ist, der Impuls braucht stets mich und meinen Körper, damit es zu einer Handlung kommt.

Nun sind Impulshandlungen nicht einfachhin schlecht. Es gibt *hilfreiche* Netzwerke für Impulshandlungen (z.B. bei Explosionen ohne nachzudenken den Kopf einzuziehen oder bei Erdbeben sofort aus dem gefährdenden Haus zu rennen oder beim Hupen eines Autos blitzartig die Straße zu kontrollieren usw.), und es gibt *leidvolle* Netzwerke für Impulshandlungen (z.B. bei Widerworten eines Kindes sofort zuzuschlagen, bei Durst sofort zum Alkohol zu greifen, bei Beleidigung sofort das Messer zu ziehen und zuzustechen usw.). Beides können Klienten sehr wohl unterscheiden.

Bei leidvollen Impulshandlungen *kann* (und muss!) gelernt werden, die Lücke zwischen Impuls und Handlung (dort gibt es, um eine hilfreiche Metapher aus der psychotherapeutischen Praxis zu verwenden, einen „Pausenknopf“) zum Innehalten zu nutzen (also gedanklich den Pausenknopf zu drücken), sich dann während der Pause gedanklich auf den Chefessel zu setzen (oder das Steuer des eigenen Lebensschiffs in die Hand zu nehmen oder – bei Pferdeliebhabern – die Zügel in die Hand zu nehmen oder welche Bilder auch immer sich anbieten) und in der Verantwortung dessen, der das Sagen hat, zu entscheiden, ob man die Einladung des Impulses zum Handeln akzeptiert oder auf später vertröstet oder rundweg ablehnt oder vielleicht zum Anlass nimmt, mit einem Psychotherapeuten über das sich darin zeigende Bedürfnis zu arbeiten. Viktor Frankls berühmter Ausspruch „Ich muss mir nicht alles von mir selber gefallen lassen“ ist dafür eine geniale Kurzformel, die übrigens auch den oben erwähnten „Wiederholungszwang“ für immer in die Kiste „Unbrauchbare psychotherapeutische Konzepte“ verbannt.

9. Was im Gehirn wie auch im ganzen Körper geschieht, hängt nicht von Umweltfaktoren ab, sondern von unserer in Stamm- und Zwischenhirn blitzartig vorgenommenen jeweiligen *Bewertung/Einschätzung/Interpretation* einer Situation (als schlecht, bedrohlich, ängstigend, angenehm, erholsam, stärkend usw.) und damit von ihrer

emotionalen Bedeutsamkeit (siehe oben I, 4). Diese blitzartige Bewertung kann objektiv sein, sie muss es aber nicht, sie entspringt auch nicht rationaler Analyse, sondern früheren, zum Teil evolutionsgeschichtlich weit zurückliegenden Lernerfahrungen, ist also nicht neutral. Aber sie hat Folgen. Denn erst unsere Bewertung einer Situation definiert diese Situation als Bedrohung, als Problem, als Last, als Krise, als Not usw. Sogar im Traum entscheidet die Bewertung, z.B. dass etwas für mich bedrohlich ist, über meine dann im Schlaf ohne willentliche Beeinflussung ausgelösten körperlichen Angstreaktionen (siehe oben I, 11). Die *Bewertung* ist der zentrale Baustein dessen, was man als gut oder schlecht *erlebt*, als störend, problematisch, verletzend, krankmachend, schmerzhaft etc. Die Sache selber, welche auch immer, ist es nicht, die einem zu schaffen macht, sondern allein die Bewertung dieser Sache, das zeigen auch die neuesten Ergebnisse der Traumaforschung. Ändert sich die *Bewertung* der Sache oder einer Situation, dann ändert sich damit auch die *emotionale Reaktion*, in ihrem Gefolge dann die *körperliche Reaktion*, selbst der Zugang zu verschütteten Kraftquellen im eigenen Inneren. Anders formuliert: Die Änderung unserer Bewertung einer Sache ändert das, was wir *aktuell erleben*, unabhängig davon, um welche Sache es sich handelt. Und das bedeutet: Unser Erleben hängt buchstäblich von unserem Inneren ab, nicht von außen. Sämtliche Außenfaktoren, Menschen, Umgebung, Umweltsituation usw. sind, bildlich gesprochen, nur so etwas wie Werbeplakate, die uns zurufen: „Nimm mich wichtig, schenk mir deine Aufmerksamkeit, lass mich in dein Gehirn, übernimm meine Art zu denken“ etc., was ja im letzten stets heißt: „Gib mir Steuerungsmacht über dich“. Doch die Macht von Werbeplakaten ist begrenzt: Stets entscheiden wir selbst, wer das Steuer in der Hand hat, ob wir überhaupt – und, wenn ja, welche – „Werbe-Geschenke“ bzw. „Werbe-Einladungen“ annehmen.

10. Arbeitet man als Therapeut mit Erlebens-Netzwerken, dann wird man sich nicht mehr fragen, was von dem in der Therapie Gesagten beim Klienten ankommt, sondern, in welchem seiner Erlebens-Netzwerke der Klient sich jetzt gerade bewegt. Anders gesagt: Welches Ich des Klienten mit seinen aktuell aktivierten Erlebens-Netzwerken hört gerade zu: das Krankheits-Ich, das Resignations-Ich, das Hoff-

nungs-Ich, das Hilflosigkeits-Ich, das Opfer-Ich, das Stolz-auf-eigene-Kompetenzen-Ich usw.? Welches Ich des Klienten ist gerade in seinen Erlebens-Netzwerken aktiv? Auf welche Formulierungen wird dieses Ich besonders anspringen, auf welche gerade nicht?

Sagt man als Therapeut zu einem Klienten, der gerade sämtliche Erlebens-Netzwerke seines Opfer-Ichs aktiviert hat und z.B. voll in einem depressiven Erlebens-Netzwerk steckt, er könne stolz auf das Geleistete in seinem Leben sein, dann wird er in seinem Opfer-Ich-Netzwerk diese Bemerkung komplett überhören oder als Unsinn abtun oder gar als fehlenden Respekt seinem Leiden gegenüber empfinden. Es dürfte wohl kaum einen Psychotherapeuten geben, der das nicht schon in der Arbeit mit Klienten erfahren hat. Sagt ein Klient zum Therapeuten, er komme nur zur Therapie, weil er es seiner Frau versprochen hat, denn er selbst habe *absolut* kein Interesse an einer Therapie, dann ist die Frage: Welches Ich des Klienten spricht da gerade? Das Resignations-Ich, das vielleicht schon hinreichend schlechte Erfahrung mit bestimmten Therapeuten und therapeutischen Methoden gemacht hat?

Aus ihrem Opfer-Ich oder aus einem Resignations-Ich kommen Klienten nicht automatisch beim Betreten eines Sprechzimmers heraus; Sprechzimmertüren sind keine Netzwerk-Schranken. Wie also kann man als Therapeut darauf hinarbeiten, dass sich alternative, hilfreiche Netzwerke aktivieren? Wie lange muss man dem Opfer-Ich, bildlich gesprochen, die Hand halten, bevor man langsam auf andere Ich-Zustände hinsteuern kann, insbesondere auf das zur Selbstdistanzierung fähige Ich (logotherapeutisch gesprochen: auf das Geistige im Menschen als das eigentliche Subjekt aller Therapie; mehr dazu unter III, 2)? Und wie leitet man diese Veränderung ein, wenn man dabei Erlebens-Netzwerke berücksichtigen muss? Das sind Fragen, die sich Therapeuten früherer Jahre so nicht gestellt haben, die aber durch die neurowissenschaftliche Forschung ein völlig anderes therapeutisches Vorgehen nötig und – zum Glück – möglich machen.

11. Betrachtet man das Ganze nicht unter psychotherapeutischem Aspekt, sondern bezogen auf den Alltag von uns allen, dann kann man auf die Frage, was denn passieren müsse, damit ein Mensch sich än-

dert, mit G. Hüther (2016, S. 126ff) antworten: „Es muss etwas passieren“, heißt, es muss etwas geschehen, das unter die Haut geht, das einen im Innersten anrührt, vielleicht eine alte Sehnsucht wachruft, etwas, was verloren wurde. Und verloren haben wir, so Hüther, z.B. sehr oft das kindliche Sehen, das kindliche Ganz-in-der-Gegenwart-sein, die kindliche Offenheit, Neugier, Lernlust, Spielfreude, Vorurteilsfreiheit, auch die zumindest noch in den ersten Lebensjahren gemachte Erfahrung, als Subjekt ernstgenommen zu werden und selber alles (selbst den zerzausten Teddy) als Subjekt zu sehen und als Subjekt zu behandeln. Verloren haben wir allzu oft auch die in der Kindheit erlebte wunderbare Kombination von Bindung und Autonomie, heißt: zu jemandem in einer tragenden, nährenden Beziehung stehen und gerade dadurch zu autonomem Sich-selbst-Ausprobieren und Sich-selbst-Entwickeln befreit werden ...

Aber: „Verloren“ heißt nicht „herausoperiert“. All dieses kindliche Potential ist – unter dem Gesichtspunkt des Erlebens-Repertoires (siehe oben I, 10) – immer noch in unserem Gehirn vorhanden. Wir können es wieder aktivieren.

12. Vom Alltag zurück zur Psychotherapie: Nimmt man den Netzwerkgedanken ernst, dann sind *aktive* Therapeuten gefordert statt zurückhaltend-spiegelnde (oder gar, wie in der klassischen Psychoanalyse, stumm registrierende), dann braucht es aktive Therapeuten, die wissen, dass sie eine wichtige Aufgabe haben, die buchstäblich das Gehirn der Klienten verändern kann. Nicht nur, weil Therapeuten bekanntermaßen zum Modell einer neuen, stützenden Bindungserfahrung für Klienten werden können, sondern auch, weil sie, wie die neurowissenschaftliche Forschung nun zeigt, als Initiator neuer Bahnungen wirken und dazu beitragen können, dass sich im Gehirn der Klienten neue neuronale Verschaltungen bilden und neue hilfreiche Erlebens-Netzwerke entstehen. Insofern nimmt Psychotherapie auch Einfluss auf die *Physis*, auf die neurale Struktur des Gehirns von Klienten.

13. Aus diesem Grund ist die Arbeit von Psychotherapeuten gar nicht hoch genug einzuschätzen. Doch bei all ihrem hochgeschätzten Wirken bleiben Psychotherapeuten *endlich*, sie haben keine göttlichen Fä-

higkeiten, sie kommen regelmäßig an ihre eigenen Grenzen. Nicht, weil sie Versager wären (auch wenn es solche hier ebenso gibt wie in allen anderen Berufen auch), sondern schlicht deswegen, weil sie endliche Menschen sind, was man bedauern und betrauern, aber nicht ändern kann – und durchaus auch mal würdigen darf.

III. Der Zusammenhang mit Logotherapie

Was haben die oben angeführten neurowissenschaftlichen Forschungsergebnisse mit Logotherapie zu tun? Eine ganz Menge. Denn die modernen neurowissenschaftlichen Ergebnisse sind nicht nur eindrucksvoll mit Viktor Frankls Ideen in Einklang zu bringen, sondern bestätigen sie geradezu. Aus diesem Grund tun sich Logotherapeuten auch leicht mit der Akzeptanz und Umsetzung der beschriebenen neurowissenschaftlichen Forschungsergebnisse, sie müssen sich dabei nicht verbiegen und schon gar nicht müssen sie sich von logotherapeutischen Prämissen und Leitlinien verabschieden. Als Beleg dafür mögen die folgenden Hinweise dienen, wenngleich aus Platzgründen nur sieben Stichpunkte angeführt werden, die für Frankl freilich zentral sind. Wer sich mit Frankl auskennt, weiß, dass sich diese Liste leicht erweitern ließe.

1. Dreidimensionale Ontologie

Der Mensch ist keine Maschine. Dasjenige an ihm, was zuweilen den Gedanken an eine Maschine aufkommen lässt, die Physis, ist nur ein einziger Bestandteil des Menschen, es gibt ferner noch die Psyche und – wie Frankl nicht müde wurde zu betonen – das Geistige, und alle stehen miteinander in einem unaufhörlichen Dialog. Leben ist ein fortwährender dynamischer Prozess, Leben ist Musik: Körper, Psyche und das Geistige (bzw. die geistige Person, wie Frankl es auch nennt) in einem Menschen agieren wie ein Orchester, bei dem die geistige Person den Takt schlägt, aber alle zusammen in jeder Sekunde einen aufeinander bezogenen und ständig interagierenden Organismus bilden, der mit immer wieder wechselnden Aufgaben und Zuordnungen und – musikalisch gesprochen – mit variierenden Tempi, Phrasie-

rungen und Dynamiken arbeitet. Wer, wie Frankl, im Menschen stets Körper, Seele und das Geistige/ die geistige Person zugleich im Blick hat, ist für den Gedanken aufgeschlossen, dass Menschen als lebende Systeme nicht berechenbar sind und dass daher bei ihnen von dynamischen Wechselwirkungen ausgegangen werden muss anstelle mechanischer Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge. „Der Traum eines halben Jahrhunderts ist ausgeträumt: der Traum nämlich, der einer Mechanik der Seele und einer Technik der Seelenheilkunde gegolten hatte – oder, mit anderen Worten, einer Erklärung des Seelenlebens auf Grund von Mechanismen und einer Behandlung von Seelenleiden mit Hilfe von Technizismen“ (Frankl in: E. Lukas, Höhenpsychologie, Freiburg 1983, 95).

2. Selbstdistanzierung

Wenn Klienten über das reden, was ihnen zusetzt, was ihnen zu schaffen macht, was sie leiden lässt, dann kann das zu einer hilfreichen Änderung nur dann führen, wenn es aus einer bestimmten Haltung heraus geschieht, aus einer Haltung, die gerade nicht die des Opfers ist, das mitten in seiner Tragödie steckt (siehe oben II, 10), sondern die aus einer beobachtenden, beschreibenden Position *über* das Leid reden lässt, nicht das Leid einfach nur repliziert. Zu dieser Haltung sollte man als Therapeut Klienten verhelfen, und dafür gibt es bewährte Methoden.

Frankl war sich der Wichtigkeit dieser beobachtenden Haltung voll bewusst, er hat sie als die spezifische Fähigkeit des Geistigen im Menschen definiert und als „Selbstdistanzierung“ beschrieben (= sich von sich selbst distanzieren, gleichsam aus der Distanz auf sich selbst sehen können). Die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung, zur den Menschen vor sich selbst schützenden Distanz, ist geradezu ein Eckpfeiler seines Menschenbilds und seines therapeutischen Handelns, ja, er war sich sicher, dass ohne sie eine Therapie nicht möglich ist: Um einen Kranken überhaupt behandeln zu können, *muss* der Kranke, so Frankl „innerlich abrücken können von der Krankheit“ (Logotherapie und Existenzanalyse, TB-Ausgabe Weinheim 2002, 96). Frankls diesbezügliche (unter II, 8 schon erwähnte) klassische Formulierung „Ich muss mir nicht alles von mir selber gefallen lassen“ (ebd., 94) setzt voraus,

so könnte man es unter dem Aspekt der Erlebens-Netzwerke formulieren, dass es zum einen zahlreiche unterschiedliche Erlebens-Netzwerke in uns gibt („alles“) und dass es zum anderen eine Instanz in uns gibt (das „Ich“ in der Formulierung „Ich muss mir nicht alles von mir selber gefallen lassen“), die beobachten, beschreiben, bewerten, entscheiden kann, die also mit all dem umgehen, es managen kann. Diese, aus dem Geistigen im Menschen resultierende Instanz ist das Subjekt aller Therapie bzw. das Subjekt für die Mitarbeit mit dem Therapeuten (siehe dazu auch P. Suchla, „Logotherapie bei Psychosen“, in: Existenz und Logos, Heft 24, 2016, S. 30ff, wo diese logotherapie-spezifische Subjektivierung auf Psychose-Aspekte angewandt wird).

3. Freiheit vom So-sein und Freiheit zum Anders-werden

Frankls anthropologische Prämissen erhalten heute gewissermaßen ein neurowissenschaftliches Fundament: Seine Formulierung „Der Mensch handelt nicht nur gemäß dem, was er ist, sondern er wird auch, wie er handelt“ (Der leidende Mensch, München 1975, 204) würde von der modernen Hirnforschung sofort unterstrichen, weil das Gehirn bis ins hohe Alter lernt und sich verändert und dabei ein sich erfahrungs- und nutzungsabhängig entwickelndes Organ ist, heißt: weil es unserem Handeln dient und sich speziell für unser Handeln formt. Der Mensch wird in der Tat, wie er handelt, weil dafür ständig neuronale Erlebensmuster gebildet werden, neue Nerven-Netzwerke entstehen (siehe oben I, 5). Das untermauert auch die damit in direktem Zusammenhang stehende Aussage Frankls, dass der Mensch frei ist, seine Persönlichkeit zu entwickeln: Denn die menschliche Freiheit, so Frankl, „ist Freiheit vom So-sein und Freiheit zum Anders-werden“ (Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, Bern 1975, 214). Und es untermauert in gleicher Weise den Zusammenhang mit der menschlichen Entscheidungsfähigkeit: Der Mensch ist für Frankl „das Wesen, das immer entscheidet. Und was entscheidet es? Was es im nächsten Augenblick sein wird“ (Ärztliche Seelsorge, Frankfurt 1987, Anmerkung 19). Der Mensch *wird*, indem er sich zu einem bestimmten Handeln entscheidet, und dieses Handeln kann buchstäblich sein Gehirn verändern.

4. Das fakultative Ich

Die Neurowissenschaften haben gezeigt, dass ständig in uns neues Erleben erzeugt wird, heißt: Je nach Situation werden in unserem Gehirn vorhandene Erlebens-Netzwerke aktiviert, mit denen wir uns dann jeweils identifizieren, so dass auch unser Ich stets neu konstruiert wird. Mit anderen Worten, wir haben ein wechselndes Ich-Bewusstsein (siehe oben, I, 16). Wer der Meinung ist, er sei nun einmal so, wie er gerade in diesem Moment ist, irrt. Man ist – je nach gerade aktivem Erlebens-Netzwerk – einmal so und einmal anders, man ist gerade frohgemut und gleich darauf schlecht gelaunt, man ist optimistisch und kurze Zeit später auf einmal pessimistisch gestimmt (heißt, wenn gerade aufgrund irgendeines Auslösers ein pessimistisches Netzwerk angesprungen ist). Man ist in der Tat nicht für immer der Mensch, der man gerade ist. Frankl war sich dessen bewusst, wenn er schreibt: „In Wirklichkeit gilt jedoch: Jederzeit kann ich auch anders“ (Zeiten der Entscheidung, Freiburg 1996, 80). Im Netzwerk-Modell bedeutet das: Ich bin nicht Opfer meiner Erlebens-Netzwerke, ich kann lernen, damit umzugehen. Für diesen Zusammenhang findet Frankl im selben Zitat eine pointierte Formulierung: „*Das Ich ist niemals faktisch, sondern fakultativ*“, das Ich „erschöpft sich nicht in irgendeinem Sosein“ (ebd., Kursivsetzung nicht im Original). Für Frankl erwachsen daraus Freiheit und Verantwortung für die Lebensgestaltung, und therapeutisch wird genau darauf der Fokus zu legen sein.

Aber das „fakultative Ich“ hat auch Alltags-Konsequenzen, an die man im ersten Moment nicht denkt. Denn wenn man den Gedanken des wechselnden Ich-Bewusstseins ernstnimmt, wird es deutlich komplizierter, Menschen nach ihren Meinungen, Erfahrungen, Absichten oder gar nach ihrem Selbstverständnis zu befragen (man denke an berufliche Vorstellungsgespräche, an Prüfungsgespräche, an therapeutische Anamnesen, an Wähler-Umfragen, an Politiker-Interviews usw.): Je nach aktuellem Ich-Bewusstsein, je nach gerade aktivem Erlebens-Netzwerk werden die Antworten der Befragten nämlich unterschiedlich ausfallen (siehe auch oben II, 10) – und auch die Fragesteller werden je nach gerade aktivem Erlebens-Netzwerk bei sich selbst die erhaltenen Antworten unterschiedlich interpretieren. Desgleichen wird das umgangssprachliche wie auch das psychotherapeutische Re-

den von „sei echt“, „sei authentisch“, „sei du selbst“ fragwürdig: Welches meiner zahlreichen Netzwerke ist nun das echte, das authentische? Eine Antwort dürfte schwierig sein, wir sind offensichtlich sehr komplexe Persönlichkeiten ...

5. Selbsttranszendenz

Menschen unterscheiden sich z.B. von Meeresschildkröten dadurch, dass sie mit einem Gehirn zur Welt kommen, das sich nach der Geburt erst noch erfahrungs- und nutzungsabhängig bilden muss, und zwar über viele Jahre hin. Meeresschildkröten dagegen schlüpfen aus dem Ei und sind exakt von diesem Moment an komplett ausgerüstet (mit Ausnahme der Körpergröße), sie krabbeln nach Verlassen des Eis als Monaden, als Einzelgeschöpfe völlig zielgerichtet über den Strand ins Meer und kämpfen dort ab sofort als Einzelgeschöpfe ums Überleben. Menschen hingegen sind von allem Anfang an nicht als Monaden, sondern als *soziale* Wesen konzipiert, die Großhirnrinde ist zu ihrer Entwicklung jahrelang völlig auf den sozialen Kontakt angewiesen. Das führen auch die Entdeckung der Spiegelneuronen und die sich darauf stützende Resonanz-Forschung eindrucklich vor Augen. Frankls Gedanke der Selbsttranszendenz, wonach ein Mensch nur dann zu sich selbst findet, wenn er gerade nicht als Monade um sich selbst kreist, sondern sich nach außen wendet, sich anderen Menschen und Dingen zuwendet (sich also selbst überschreitet = transzendiert), ist im Grunde genommen eine vorweggenommene Schlussfolgerung aus dieser neurowissenschaftlichen Erkenntnis des menschlichen Auf-andere-Angewiesenseins: „Nur in dem Maße“, so Frankl, „in dem wir uns ausliefern, in dem wir uns hingeben, in dem wir uns preisgeben an die Welt und an die Aufgaben und Forderungen, die von ihr her einstrahlen in unser Leben, erfüllen und verwirklichen wir auch uns selbst“ (Logotherapie und Existenzanalyse, TB-Ausgabe Weinheim 2002, 103). Für diesen Gedanken der Selbsttranszendenz findet sich übrigens bei einem Zeitgenossen Frankls, dem Philosophen Emmanuel Lévinas (1905–1995), eine bestechende Formulierung: „Philosophie im Westen war die Philosophie des Selbstbewusstseins, des Zu-sich-Kommens. Das in Wahrheit Menschliche und Geistige ist aber nicht das Zu-sich-Kommen, sondern eigentlich das

Aus-sich-Heraustreten, das Zum-Anderen-Kommen“ (Interview-Zitat aus FAZ, Nr. 89, vom 15. 4. 1995).

6. Einstellungsmodulation

Für Frankls Freiheitskonzeption ist zentral, dass wir immer frei sind zur Wahl unserer Einstellung gegenüber den Dingen. Dem liegt auch die logotherapeutische Methode der Einstellungsmodulation zugrunde. Unsere innere Einstellung, wie wir uns zu einem Phänomen stellen, ist Ausdruck unserer Bewertung. Jede Bewertung stellt einen Unterschied zwischen Sein und Sollen fest: Etwas ist nicht so, wie es sein soll, bzw. etwas soll nicht so sein, wie es gerade ist. Frankl hält es geradezu für ein Wesensmerkmal des Menschen, „im polaren Spannungsfeld zwischen Sein und Sollen zu stehen, im Angesicht von Sinn und Werten zu stehen, von ihnen aufgefordert zu werden“ (Ärztliche Seelsorge, Frankfurt 1987, 97). Stets wird der Mensch von Werten angezogen, heißt: Stets zieht der Mensch das eine dem anderen vor, entscheidet sich für das eine gegen das andere, was nichts anderes heißt, als dass er dem einen einen höheren Wert beimisst als dem anderen. Und wenn Karl Jaspers sagt: „Menschsein ist entscheidendes Sein“, so muss man ergänzen, dass gerade deswegen Menschsein stets *bewertendes* Sein ist. *Wie* wir bewerten, liegt an uns. Aber neurowissenschaftlich gesehen hat unsere Bewertung stets Konsequenzen: Nicht das Phänomen an sich, sondern unsere Einstellung gegenüber dem Phänomen, unsere Sichtweise bzw. Bewertung des Phänomens (als schlecht, bedrohlich, ängstigend, angenehm, erholsam, hilfreich usw.) entscheidet über unser *Erleben*, führt entweder zu einem leidvollen oder kraftvollen Erleben. Und die Änderung unserer Bewertung eines Phänomens ändert das, was wir aktuell erleben, um welches Phänomen es sich auch handeln mag (siehe oben II, 9). Das erklärt, warum die Franklsche Einstellungsmodulation, das Ändern von Bewertungen, ein außerordentlich wichtiger Faktor für eine wirksame Erlebens-Veränderung bei Klienten ist. Und es unterstreicht Frankls methodischen Fingerzeig, dass „Logotherapie sich gerade nicht an das Symptom wendet, sondern einen Einstellungswandel ... herbeizuführen versucht“ (Logotherapie und Existenzanalyse, TB-Ausgabe Weinheim 2002, 172 Anm. 1).

7. Der Wille zum Sinn

Der zweite Teil des obigen Frankl-Zitats („im Angesicht von Sinn und Werten zu stehen, von ihnen aufgefordert zu werden“) führt uns zum letzten Punkt unserer Betrachtung über den Zusammenhang von moderner Hirnforschung und Logotherapie. Bekanntlich geht Frankls Menschenbild davon aus, dass es ein in der Geistigkeit des Menschen verankertes Streben nach sinnvollem Dasein gibt (von Frankl „Wille zum Sinn“ genannt: Menschen *wollen* Sinnvolles erleben). Das Streben nach sinnvollem Dasein ist untrennbar mit dem Streben nach Realisierung von Werten verbunden: Sinnvoll ist es, Werte zu realisieren. Dieses Streben nach sinnvollem Dasein kann man in die bekannte Kurzformel bringen: Geist braucht Sinn.

Die Neurowissenschaften haben gezeigt, dass es für die Bildung und Stabilisierung unserer neuronalen Netzwerke nicht ausreicht, die Verschaltungen häufig zu benutzen; vielmehr ist dazu ebenfalls erforderlich, dass etwas für uns wichtig, interessant, bedeutsam, emotional bewegend ist (siehe oben I, 4). Diese Aussage lässt sich mit Frankls „Willen zum Sinn“ vertiefen: Für Menschen ist nicht nur bedeutsam, was emotional bewegend ist, sondern was darüber hinaus eine Sinnkomponente enthält (wie auch vice versa von einem Menschen stets das als unbefriedigend oder leidvoll erlebt wird, was *in seiner Sicht* keine Sinnkomponente enthält). Die Möglichkeiten für psychotherapeutische Interventionen werden daher erweitert, wenn man davon ausgeht, dass die in unserem Gehirn gebildeten und stabilisierten Netzwerke stets mit der Sinnfrage verbunden sind, und zwar in irgendeiner Weise (Sinn-Suche, Sinn-Wahrnehmung, Sinn-Erfüllung) bei *jedem* Netzwerk. Diese Sinnorientierung des Menschen kann bewusst oder unbewusst erfolgen. Menschen orientieren sich häufig rein intuitiv an der Sinnkomponente, sind oftmals, ohne zu wissen, warum, so lange unzufrieden mit einer gefundenen Lösung für bestimmte Probleme, bis sie auf eine evtl. fehlende oder vielleicht nicht tragfähige Sinnkomponente angesprochen werden. Die Königsfrage, um die Aufmerksamkeit auf die Sinnkomponente zur richten, ist bekanntlich nicht die Frage nach dem *Warum*, sondern die Frage nach dem *Wozu* bzw. *Wofür*. Dies ist in der Tat eine „magische Frage“ (so der geniale Titel eines Buches von Elisabeth Lukas: „Die magische Frage ‘wozu?’“,

Freiburg 1991, wobei m.E. das Wort „wofür“ sprachlich vielleicht noch etwas kraftvoller ist als Wort „wozu“, obgleich beide dasselbe bedeuten). Unter psychotherapeutischem Aspekt jedenfalls ist die Maxime „Man muss nur *wollen*, um sein Ziel zu erreichen“ in aller Regel völlig wirkungslos. Als Logotherapeut weiß man auch, warum: Alles Wollen hilft nur, wenn das angestrebte Ziel für einen selbst einen motivierenden und Kraft gebenden Sinn enthält.

Auch Hüther verweist im übrigen mit Nachdruck auf die Bedeutung des Sinnes, darauf, sich bewusst zu sein, *wofür* man lebt und arbeitet; er plädiert ebenfalls entschieden dafür, seinem Leben „einen Sinn zu verleihen, der über die eigene Existenz hinausreicht“ (Hüther, 2015, S. 170ff), und zieht interessante Parallelen zum Konsumverhalten des Menschen: „Jeder Mensch, der etwas gefunden hat, das seinem Leben Sinn verleiht, eignet sich nicht mehr als Objekt für all jene, die ihm einreden wollen, was er sonst noch alles gebrauchen könnte“ (ebd. 171).

Insofern ist die Franklsche Sinn-Fokussierung für die psychotherapeutische Arbeit außerordentlich hilfreich. Formuliert man es im hier vorgestellten Netzwerk-Modell, dann wecken Logotherapeuten in ihren Klienten die Sensibilität für fehlende (wie auch vorhandene) Sinnkomponenten ihrer leidvollen (oder kraftvollen) Erlebens-Netzwerke.

Methodisch kann man dabei im Rahmen der Therapie die Klienten nach einem Beispiel bisherigen Erlebens von Sinnhaftigkeit befragen und sie diesem Erlebens-Netzwerk in seinen dreifach gekoppelten Elementen nachspüren lassen: dem *kognitiven* Element, was es also war, das jemand als sinnvoll erlebt hat, und welche Gedanken und Bilder ihm/ihr dabei durch den Kopf gingen; dem *emotionalen* Element, wie er/sie sich dabei gefühlt, die Situation bewertet hat (als wohltuend, stärkend, befreiend, aufbauend, stolz machend etc.) einschließlich der Selbstbewertungen der eigenen Person („ist mir gut gelungen“ etc.); und dem *körperbezogenen* Element, also welche körperlichen Reaktionen jeweils damit verbunden waren, etwa Atmung, Haltung, Raumorientierung, Gestik, Mimik usw. Das Ziel dabei ist, ein früheres Erleben von Sinnhaftigkeit wieder zu reaktivieren als Modell der Kompetenz zu sinnvollem Handeln, anders gesagt: ein früheres sinnerfülltes Erlebens-Netzwerk wieder aufzurufen, zum Feuern zu bringen und auf diese Weise seine aufbauende Kraft ganz

aktuell *erleben* zu lassen (die Netzwerke im Gehirn unterscheiden ja nicht zwischen Vergangenheit und Gegenwart, man denke ans Träumen, siehe oben I, 11). Und es kann dann dieses kraftvolle Neu-Erleben damaliger sinnvoller Lebensgestaltung z.B. mit dem momentanen leidvollen Erleben so verknüpft werden, dass das momentane Leid eine neue Bewertung/Einschätzung/Interpretation und damit einen Sinnzusammenhang erhält (sei es, dass es als Folge der Tatsache gesehen wird, dass das damalige sinnvolle Handeln schon seit längerem vernachlässigt wird, sei es, dass es als ein zum Zeitpunkt des Entstehens sinnvolles Verhalten gewürdigt wird, aber heute in neuem Kontext völlig anders ins Leben einbezogen werden muss usw.) – gemäß der Beobachtung Frankls, dass Leid am ehesten bewältigt wird, wenn es in einem Sinnzusammenhang gesehen werden kann. Für diese Verknüpfung gibt es bewährte therapeutische Vorgehensweisen.

Soweit die angekündigten sieben Stichpunkte. Sie zeigen, dass die Erkenntnisse der jüngsten neurowissenschaftlichen Forschung in die logotherapeutische Arbeit integriert werden können, ohne dass Logotherapeuten sich verbiegen oder sich gar von logotherapeutischen Prämissen und Leitlinien verabschieden müssen.

Schluss

Es gibt ein in zahlreichen Varianten kursierendes Bonmot, das unterschiedlichen Autoren (von Konfuzius bis Johannes XXIII.) zugeschrieben wird, aber in seinem Ursprung wohl nicht mehr fassbar ist. Es enthält eine nachdenkenswerte Definition von Tradition: „Tradition heißt nicht, die Asche zu bewahren, sondern die Glut weiterzutragen.“ Auf Viktor Frankl und die von ihm gegründete Logotherapie bezogen, würde diese Definition besagen, dass es für heutige Logotherapeutinnen und Logotherapeuten nicht darum gehen kann, Frankl zu kopieren, gleichsam zu klonen, sondern – um im Bild des Bonmots zu bleiben – die innere Glut, die Frankls Handeln leitete, weiterzutragen. Diese „innere Glut“ ist Frankls Menschenbild (und hier insbesondere der Aspekt der geistigen Person und die Bedeutung des Willens zum Sinn). Die individuelle Art und Weise, wie Frankl dieses Men-

schenbild gelebt, gelehrt und als Arzt praktiziert hat, ist nicht kopierbar, sondern dieser seiner einmaligen Individualität geschuldet. Heutige und zukünftige Logotherapeutinnen und Logotherapeuten werden daher entsprechend der ihnen eigenen Individualität und der jeweils neuen geschichtlichen Epoche, in der sie leben, eine eigene Art und Weise finden müssen, Frankls Menschenbild und Fokussierung auf die Sinnhaftigkeit des Handelns zu leben und zu gestalten. Die hier skizzierten neurowissenschaftlichen Forschungsergebnisse können dazu einen Beitrag leisten.

Der Autor

Dr. Peter Suchla

Dipl.-Theol., Dipl.-Psych., Klinischer Psychologe,
Psychotherapeut, Logotherapeut (DGLE), Supervisor (DGLE),
Lehrtherapeut, Ausbilder am Nürnberger Institut
für Logotherapie und Existenzanalyse
Email: suchla@web.de

Eher spirituell als religiös?

Die Logotherapie und Existenzanalyse Viktor E. Frankls als mögliche Grundlage einer „weltlichen Spiritualität“

1. Einführung

Immer mehr Menschen halten sich für „eher spirituell als religiös“, wobei die Bedeutung des Begriffs „Spiritualität“ eine große Bandbreite aufweist. Das Adjektiv „weltlich“ soll in diesem Zusammenhang als eine Art „Garantie“ dafür gelten, dass eine spirituelle Lebenseinstellung nicht zu einer Flucht aus sozialer und politischer Verantwortung führt.

Die Logotherapie nach Viktor E. Frankl ist mit ihrer klar umrissenen Anthropologie und mit ihrem sinnorientierten Blick auf das konkrete menschliche Leben einerseits „weltbewusst“, andererseits jedoch gleichzeitig auch „spirituell“, wenn man Sinn bzw. Werte, die eine Anziehungskraft auf den Menschen ausüben, – mit E. Lukas – als „ein spirituelles Angebot an ein Geschöpf“ versteht. Auch in diesem Kontext gilt allerdings, dass Logotherapie kein Religionsersatz ist, sondern sie bewegt sich mit ihrem theoretischen Rahmen an der Grenze vor der weltanschaulichen Aufgabelung in eine theistische und eine atheistische Sicht. Dieser Aufsatz will das Potential der Logotherapie hinsichtlich der Etablierung einer „weltlichen Spiritualität“ ausloten.

2. Ein Trend: „... eher spirituell als religiös“

„Ich bin eher spirituell als religiös“ – diesen Satz bejaht die Hälfte der Befragten. Dabei spielt es keine Rolle, ob sie einer Kirche angehören oder nicht. Das ist das Ergebnis einer interkulturellen Studie der Universität Bielefeld und der University of Tennessee in Chattanooga, USA. Das Forschungsprojekt – durchgeführt zwischen 2009–2012 –

sollte klären, was Menschen unter den Begriffen Spiritualität und Religiosität verstehen, wie dies mit ihrer Persönlichkeit und Biographie zusammenhängt und was dies für ihr Leben bedeutet. Teil des Projekts ist eine Online-Befragung, an der insgesamt 1.886 Personen in Deutschland und den USA teilgenommen haben. Auffällig ist den Forschern zufolge, dass der Begriff „Spiritualität“ auch von Personen für sich in Anspruch genommen wird, die noch nie einer Religionsgemeinschaft angehört haben oder aus Kirchen und Religionsgemeinschaften ausgetreten sind, darunter eine erstaunliche Minderheit, die sich ausdrücklich als Atheisten, Nontheisten, Agnostiker bezeichnet.

„Spiritualität“ erscheint damit generell als ein Konzept, mit dem sich viele Menschen besser identifizieren können als mit „Religion“ oder „Religiosität“. Einen Grund sehen die Bielefelder Wissenschaftler in der Mehrdeutigkeit des Begriffs: Manche Menschen nutzen ihn, um sich von organisierter Religion abzugrenzen und darauf hinzuweisen, dass sie nicht institutionell gebunden sind, teils auch den Glauben an Gott ablehnen, aber dennoch wissen, was ihnen heilig ist. Für andere ist der Begriff „Spiritualität“ durchaus mit ihrer Konfessionszugehörigkeit und ihrem Glauben an Gott verbunden. Auch in Kirchen und Religionsgemeinschaften hat die Selbstbezeichnung „ich bin eher spirituell als religiös“ Konjunktur.

Mit biographischen Einzelinterviews haben die Wissenschaftler auch den Zusammenhang von erlebter Spiritualität und eigener Biografie beleuchtet. „Spiritualität – was immer jemand darunter versteht – entwickelt sich individuell, beeinflusst von prägenden Erfahrungen, besonderen Lebensereignissen oder bedeutenden Begegnungen“¹, sagt die Diplom-Psychologin Dr. Barbara Keller, wissenschaftliche Mitarbeiterin des Projekts zu Spiritualität, das von der Universität Bielefeld aus koordiniert wird.

Dieser Trend („eher spirituell als religiös“) kann im Kontext der empirischen Sinnforschung bestätigt werden, wenn man die Ergebnisse der Forschungen von Tatjana Schnell vor Augen führt. In ihrem

¹ B. Keller: Eher spirituell als religiös, in: http://ekvv.uni-bielefeld.de/blog/uniaktuell/entry/eher_spirituell_als_religioes, 2014.05.07; H. Streib, R. W. Hood: „Spirituality“ as privatized experience-oriented religion: Empirical and conceptual perspectives, in: *Implicit Religion* 14 (2011/4), <http://pub.uni-bielefeld.de/luur/download?func=downloadFile&recordOid=2001069&fileOid=2521698>, 2014.07.19, 433–453.

Buch, *Implizite Religiosität – Zur Psychologie des Lebenssinns*², erweitert Tatjana Schnell „die Debatte um die Definition und Abgrenzung von Spiritualität und Religiosität um das Sinnkonzept. Sinn wird hier als konstitutiv für die Lebensgestaltung des Einzelnen aufgefasst“³ und mit Religiosität in enger Verbindung gesetzt.

Nimmt sich eine Person als „in irgendeiner Weise religiös“ – also „spirituell“ – wahr, können durch das Konzept der „impliziten Religiosität“ einerseits jene Inhalte identifiziert werden, die – auf der kognitiven, Verhaltens- und Erlebensebene – die „spirituelle“ Dimension im Leben dieser Person repräsentieren. Andererseits kann durch das Konzept der impliziten Religiosität bzw. mit Hilfe des von Tatjana Schnell herausgearbeiteten Fragebogens zu Lebensbedeutungen⁴ erfasst werden, wie sinnerfüllt diese Person ihr Leben wahrnimmt, und welche von den fünf alternativen Dimensionen der Lebensbedeutungen – Transzendenzbindung, Verantwortung, Selbstverwirklichung, Wir- und Wohlgefühl, Tugend – in welchem Maße zu dieser Sinnerfüllung beitragen.⁵

3. Die Vorahnung dieses Trends bei Frankl

Allgemein betrachtet, lässt sich festhalten, dass die Religiosität der Gegenwart durch Vielfalt und Individualisierung charakterisiert werden kann. Man kann wohl begründet behaupten, dass Viktor E. Frankl eine Art Vorahnung von dieser Entwicklung gehabt hatte, als er wenige Jahre nach dem zweiten Weltkrieg die folgenden Gedanken in seiner philosophischen Dissertation formulierte: „Ich glaube nicht an

² Vgl. T. Schnell: *Implizite Religiosität – Zur Psychologie des Lebenssinns*, Lengerich 22009; vgl. weiter auch T. Schnell: *Psychologie des Lebenssinns*, Heidelberg – Berlin – New York 2016.

³ A.-K. Schröder: Rezension von Tatjana Schnell, *Implizite Religiosität. Zur Psychologie des Lebenssinns*. Lengerich: Pabst Science Publishers, 2009, in: https://www.academia.edu/3320935/Rezension_von_Tatjana_Schnell_Implizite_Religiositaet._Zur_Psychologie_des_Lebenssinns_Lengerich_Pabst_Science_Publishers_2009, 2014.05.07.

⁴ Vgl. T. Schnell, P. Becker: *LEBE. Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn*, Göttingen 12007.

⁵ Vgl. T. Schnell: *Kurzbericht: Was ist implizite Religiosität?*, in: <http://www.sinnforschung.org/wp-content/uploads/2012/10/Kurzbericht-rel.pdf>, 2014.05.2011.

eine Art religiöses Esperanto. Im Gegenteil. Wir gehen nicht auf eine universale Religiosität zu, vielmehr auf eine personale – eine zutiefst personalisierte Religiosität, aus der heraus jeder zu seiner persönlichen, seiner ureigensten Sprache finden wird, wenn er sich an Gott wendet.“⁶

Unbeschadet der Tatsache, dass Frankl sich persönlich mit den jüdischen Glaubensinhalten und -überzeugungen verbunden wusste, wird hier die These aufgestellt, dass Frankls einschlägiges Religiositätsverständnis als im Einklang mit dem aktuellen Trend („eher spirituell als religiös“) und im Einklang mit dem Konzept einer impliziten Religiosität zu sehen ist.

Diese These wird dadurch unterstrichen, dass in seiner operationalen Definition, die „im Vorfeld der Aufgabelung in die theistische beziehungsweise in die atheistische Weltanschauung“ bleibt, „Gott“ als „der Partner unserer intimsten Selbstgespräche“ in Erscheinung tritt. Darüber hinaus ist Frankl davon überzeugt, dass Gott – sollte es ihn geben – „es nicht weiter übelnehmen wird, wenn ihn jemand mit dem eigenen ‘Selbst’ verwechselt und ihn daraufhin umbenennt“⁷.

Es steht ja außer Frage, dass im Kontext der Logotherapie die „intimsten Selbstgespräche“ des „eigenen Selbst“ kein Selbstzweck und d. h. keine dezidierte Nabelschau bedeuten, sondern als Ausdruck der selbsttranszendenten Suche nach dem Sinn zu betrachten sind. Als anthropologische Konstante – par excellence – sichert die Selbsttranszendenz des Menschen seinen bleibenden Bezug auf die Welt, in der er sein Leben gestaltet.

Die Logotherapie nach Viktor E. Frankl ist also mit ihrer klar umrissenen Anthropologie und mit ihrem sinnorientierten Blick auf das konkrete menschliche Leben einerseits „weltbewusst“, andererseits jedoch gleichzeitig auch „spirituell“, wenn man Sinn bzw. Werte, die eine Anziehungskraft auf den Menschen ausüben, – mit Elisabeth Lukas – als „ein spirituelles Angebot an ein Geschöpf“⁸ versteht. Das Adjektiv „weltlich“ soll in diesem Zusammenhang weiter als eine Art

⁶ V. E. Frankl: *Der unbewußte Gott: Psychotherapie und Religion*, München 1992, 94–95.

⁷ Ebd., 96–97.

⁸ E. Lukas: *Weisheit als Medizin*. Viktor E. Frankl Beitrag zur Psychotherapie, Stuttgart 1997, 148.

„Garantie“ dafür gelten, dass eine spirituelle Lebenseinstellung nicht zu einer Flucht aus sozialer und politischer Verantwortung führt.

In dieser Hinsicht ist die sinnorientierte Lebenseinstellung als Ausdruck einer solchen „weltlichen Spiritualität“ zu betrachten, weil sie sich auf das Prinzip „Hoffnung“ gründet. Allerdings wird „Hoffnung“ in der Logotherapie – folgt man auch hier Elisabeth Lukas – „auf eine Weise neu definiert, die das Prinzip Enttäuschung nicht mehr inkludiert!“ Denn Hoffnung „richtet sich nicht nur (...) auf etwas Ungewisses und Wünschenswertes, sondern durchdringt beides in Leichtigkeit und tastet sich mit hauchfeinen Fühlern vor zu dem numinosen, alles Begreifen überragenden Sinn des Ganzen“⁹.

4. Ein Gegentrend in Rumänien?

„Ich bin eher spirituell als religiös“? – Man kann sich des Eindrucks nicht erwehren, dass in Rumänien ein Gegentrend wahrnehmbar ist. Die überwiegende Mehrheit der Bevölkerung hält sich nämlich eindeutig für religiös und wird – wenn es um die Welt und um ihre eigene Zukunft in dieser Welt geht – zugleich durch das Prinzip „Hoffnungslosigkeit“ bestimmt. Es klingt irgendwie widersprüchlich, aber diese Lebenseinstellung ist in der Tat oft wahrnehmbar in Begegnungen mit Menschen dieses Landes: „Ich bin religiös und pessimistisch“.

„Ich bin religiös ...“

Das Forschungsinstitut der Rumänischen Akademie für Lebensqualität (ICCV, Institutul de Cercetare a Calității Vieții) veröffentlichte die Ergebnisse einer Umfrage, die im Rahmen der Weltweiten-Werte-Umfrage (WVS, World Values Survey) und der Europäischen-Werte-Studie (EVS, European Values Study) organisiert worden war. In der Umfrage ging es darum zu erfahren, welche Rolle die religiöse Tradition heute im Leben der Bevölkerung Rumäniens spielt. Die Erhebungen wurden 2008 durchgeführt.

⁹ Ebd., 114.

Die Ergebnisse lauten, wie folgt: Die religiöse Praxis im post-kommunistischen Rumänien ist – im Vergleich zum europäischen Durchschnitt – recht hoch: 48% der Befragten gehen monatlich mindestens einmal in die Kirche. (Der europäische Durchschnitt lag zu jener Zeit bei 25%). Auf die Frage „Wie wichtig ist Gott in Ihrem persönlichen Leben?“ gaben die Befragten auf einer Skala von 1 (gar nicht) bis 10 (überragend) im Durchschnitt den Wert von 8,6 an. (Der europäische Durchschnitt lag zu jener Zeit bei 6,1).¹⁰

„... und pessimistisch“

Die Auswertung einer weiteren Umfrage, die die Lebensqualität der Bevölkerung untersucht hatte, kam 2010 zu dem Schluss, dass die Verfassung bzw. die Stimmung (*starea de spirit*) in der Bevölkerung als mehrheitlich negativ, pessimistisch zu kennzeichnen ist: 53% der Befragten meinten, ihre Lebensumständen würden in zehn Jahren schlechter oder viel schlechter sein als im Moment der Befragung (2010). Nur ein Drittel der Bevölkerung (35%) ist zufrieden oder sehr zufrieden mit der eigenen gegenwärtigen Lebenssituation. Immerhin meinen aber 62% der Befragten, sie seien mit den bisherigen Errungenschaften ihres Lebens zufrieden.¹¹

Aufgrund der Ergebnisse dieser Umfragen kann der Schluss gezogen werden, dass die traditionelle religiöse Praxis einem anscheinend dabei helfen kann, bezüglich der eigenen Vergangenheit eine positive Bilanz zu ziehen, sie hilft aber einem oft nicht mehr, wenn es darum geht, mit Hoffnung in die Zukunft zu schauen.

Die traditionelle religiöse Lebenseinstellung braucht also – am Beispiel Rumäniens wird es deutlich – die Befruchtung durch eine „weltliche Spiritualität“, die einerseits das konkrete Leben der Person im Blick hat, andererseits aber die Person auch motivieren kann, die Sinnmöglichkeiten des eigenen Lebens in dieser Welt auszuloten. Dann ist Hoffnung nach einer Formulierung Vaclav Havels in der Tat

¹⁰ Vgl. ICCV: Credință și practică religioasă în România, in: <http://www.iccv.ro/valori/newsletter/newsletter%202020religiozitatea.pdf>, 2014.03.16.

¹¹ Vgl. ICCV: Calitatea vieții în România 2010, in: <http://www.iccv.ro/sites/default/files/Calitatea%20Vietii%202010.pdf>, 2014.03.16.

nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas sinnvoll ist ohne Rücksicht darauf, wie es ausgeht.

5. Weltliche Spiritualität als „Weltfrömmigkeit“?

Hinter dieser Problematik wird auch die grundsätzliche Frage in den Blick genommen, ob die sogenannte „weltliche Spiritualität“ in der Logotherapie mit einer Spiritualität im christlichen Kontext überhaupt kompatibel ist?

Unseres Erachtens läuft der Begriff „weltliche Spiritualität“ im anthropologischen Kontext letztlich auf das hinaus, was einer der größten katholischen Theologen des 20. Jahrhunderts, Karl Rahner, mit dem Begriff „Weltfrömmigkeit“ in den Blick genommen hat: Dieser Begriff deutet nämlich eine Haltung an, die von der Erfahrung getragen wird, dass diese Welt „Möglichkeit und Aufgabe“ ist. Gott will sie „als weltliche, vom Menschen selbst gemachte Welt“. In diesem Sinne kann Gott „auch im Leben des Christen noch dort sein, wo ohne ausdrückliche Frömmigkeit das weltliche Leben fröhlich, frisch, ernst und tapfer gelebt wird“¹².

Man sieht daran: Die in der Logotherapie und Existenzanalyse nach Frankl vertretene sinnorientierte Lebensführung, die – unter anderem – das Prinzip Hoffnung bezüglich dieser unserer Welt aufleben lässt und deshalb auch als „weltliche Spiritualität“ bezeichnet werden kann, ist durchaus mit einer authentischen Spiritualität im christlichen Kontext vereinbar. Denn – folgt man Karl Rahner weiter – das „vorbehaltlos redlich gelebte weltliche Leben ist schon ein Stück des frommen Lebens“¹³.

Um der Versuchung des immanenten Pessimismus eine Absage erteilen zu können, braucht die traditionelle christliche Religiosität

¹² K. Rahner: Frömmigkeit heute und morgen, in: GuL 39/5 (1966), 326–342, hier 337; jetzt auch in Karl Rahner, Sämtliche Werke, Bd. 23, Freiburg 2006, 31–46, hier 41.

¹³ Ebd. Siehe dazu auch die Untersuchung von Reinhard Zeiser: Karl Rahners Begriff des „übernatürlichen Existentials“ im Lichte von Viktor E. Frankls These vom „unbewussten Gott“, Hamburg 2004, wo Rahners Begriff des „übernatürlichen Existentials“ mit Frankls Begriff des transzendentalen und existentialen „Willens zum Über-Sinn“ in Verbindung gebracht wird.

dringend – vielleicht nicht nur in Rumänien – die logotherapeutische, d. h. sinnorientierte Anleitung zu einer „weltlichen Spiritualität“. Diese Anleitung würde letztlich nichts Anderes sein, als eine Hinführung zu jenem „tragischen Optimismus“, der für das Lebenswerk Viktor E. Frankls so bezeichnend ist. Diese Art von Optimismus sieht einerseits die tragischen Aspekte der menschlichen Existenz, andererseits aber auch – motiviert durch den Willen zum Sinn – die Möglichkeit, jeder noch so tragischen Lebenssituation das Beste abzugewinnen.¹⁴

Literatur:

FRANKL, V. E.: *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*, München 1990.

FRANKL, V. E.: *Der unbewusste Gott: Psychotherapie und Religion*, München 1992.

ICCV: CALITATEA VIEȚII ÎN ROMÂNIA 2010, IN: [HTTP://www.iccv.ro/sites/default/files/Calitatea%20Vietii%202010.pdf](http://www.iccv.ro/sites/default/files/Calitatea%20Vietii%202010.pdf), 2014.03.16.

ICCV: CREDINȚĂ ȘI PRACTICĂ RELIGIOASĂ ÎN ROMÂNIA, IN: [HTTP://www.iccv.ro/valori/newsletter/newsletter%202014%20religiozitatea.pdf](http://www.iccv.ro/valori/newsletter/newsletter%202014%20religiozitatea.pdf), 2014.03.16.

KELLER, B.: Eher spirituell als religiös, in: http://ekvv.uni-bielefeld.de/blog/uni-aktuell/entry/eher_spirituell_als_religioes, 2014.05.07.

LUKAS, E.: *Weisheit als Medizin. Viktor E. Frankl Beitrag zur Psychotherapie*, Stuttgart 1997.

RAHNER, K.: Frömmigkeit heute und morgen, in: *GuL* 39/5 (1966), 326–342; jetzt auch in *Karl Rahner, Sämtliche Werke*, Bd. 23, Freiburg 2006, 31–46.

SCHNELL, T., Becker, P.: *LEBE. Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn*, Göttingen 12007.

SCHNELL, T.: *Implizite Religiosität – Zur Psychologie des Lebenssinns*, Lengerich 22009.

SCHNELL, T.: *Kurzbericht: Was ist implizite Religiosität?*, in: <http://www.sinnforschung.org/wp-content/uploads/2012/10/Kurzbericht-rel.pdf>, 2014.05.2011.

SCHNELL, T.: *Psychologie des Lebenssinns*, Heidelberg – Berlin – New York 2016.

¹⁴ V. E. Frankl: *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*, München 1990, 79–80.

SCHRÖDER, A.-K.: Rezension von Tatjana Schnell, Implizite Religiosität. Zur Psychologie des Lebenssinns. Lengerich: Pabst Science Publishers, 2009, in: https://www.academia.edu/3320935/Rezension_von_Tatjana_Schnell_Implizite_Religiositaet._Zur_Psychologie_des_Lebenssinns_Lengerich_Pabst_Science_Publishers_2009, 2014.05.07.

STREIB, H., Hood, R. W.: "Spirituality" as privatized experience-oriented religion: Empirical and conceptual perspectives, in: *Implicit Religion* 14 (2011/4), <http://pub.uni-bielefeld.de/luur/download?func=downloadFile&recordOID=2001069&fileOID=2521698>, 2014.07.19, 433–453.

ZAISER, R.: Karl Rahners Begriff des „übernatürlichen Existentials“ im Lichte von Viktor E. Frankls These vom „unbewussten Gott“, Hamburg 2004.

Der Autor

Dr. theol. János Vik

Logotherapeut (DGLE), Dozent am Süddeutschen Institut für Logotherapie und Existenzanalyse; Gründungsmitglied und Präsident des Internationalen wissenschaftlichen Vereins für Logotherapie und Existenzanalyse (LENTE) in Klausenburg (Rumänien); Dozent an der Römisch-Katholisch-Theologischen Fakultät der Babeş-Bolyai Universität in Klausenburg (Rumänien), zur Zeit Dekan derselben Fakultät.

Str. Iuliu Maniu, Nr. 5
RO-400095 Cluj-Napoca
vikjanos@logoterapia.ro
www.logoterapia.ro

II. LOGOS-GESCHICHTEN

Norbert Kremser

Nur ein Stück Papier

„Hier hast du ein Stück Papier.“ Mit diesen Worten reichte sein Freund ihm ein weißes DIN-A4-Blatt.

„Und“, entgegnete er, „was soll ich damit?“

„Na, du kannst damit machen, was du willst“, sagte der Freund.

Er legte das Blatt Papier vor sich hin, schaute zunächst darauf und dann seinen Freund direkt an. Skepsis stand in seinen Augen. Ein leichtes, kaum wahrnehmbares Kopfschütteln unterstützte diesen Eindruck. „Willst du mich auf den Arm nehmen? Also, was soll das jetzt mit dem Blatt und dass ich damit machen kann, was ich will?“

„Na, ja“, antwortete der Freund, „wenn ich dir ein Blatt Papier gebe, dann kannst du doch damit ganz Verschiedenes tun.“

„Ja, z.B. es dir direkt wieder zurückgeben, und mich dann wichtigeren Dingen zuwenden“, entgegnete er nun deutlich gereizt.

„Genau, das ist schon mal *eine* Möglichkeit“, war die Reaktion des Freundes, „du könntest es in der Tat beiseite legen, so wie jetzt gerade.“

„O.k., ich könnte auch etwas darauf schreiben, z.B. 'Du nervst!' oder 'Ich weiß nicht, was das soll!' oder 'Lass mich in Ruhe!' oder so.“

„Richtig“, meinte der Freund, „oder du könntest einen Brief schreiben, ein Gedicht oder ...“

„Sag jetzt bloß nicht: ein Bild malen – so langsam dämmert's mir, du willst mal wieder Ideen spinnen, wie so oft, oder?“

In der Tat war es eine der Lieblingsbeschäftigungen des Freundes, für irgendeine Situation oder eine Frage alle möglichen Ideen zu finden und zu erfinden. Da konnte er sich regelrecht hineinsteigern. Mochten die Ideen noch so verrückt, noch so lustig oder gar unrealistisch sein, sein Freund hatte richtig Spaß daran. Und so war es auch jetzt wieder. Aber hier verfolgte er wohl noch ein anderes Ziel damit.

„Na, noch 'ne gute Idee?“, fragte ihn der Freund, und es sollte – mit einer Prise Humor versetzt – ein wenig provokant klingen, aber wirklich nur ein wenig.

„Mmh“ war die einsilbige Reaktion.

Da nahm der Freund das Blatt, zerknüllte es und warf es in hohem Bogen hinter sich.

„Was soll *das* denn nun schon wieder. Jetzt ist es zu nichts mehr zu gebrauchen“, war seine spontane Reaktion.

„Da hast du – nicht ganz – recht“, antwortete der Freund, „ich könnte damit immer noch ein Feuer anzünden, nasse Schuhe damit ausstopfen oder ...“

„Ja, ja, ist ja gut, aber du kannst z.B. kein Bild mehr darauf malen.“

„O.k.“, antwortete der Freund, „hier ist ein neues Blatt Papier. Also, was lässt sich damit alles machen?“

Nun hatte er sich doch noch anstecken lassen, und so kam beiden abwechselnd eine Idee nach der anderen. Offensichtlich hatten nun beide ihren Spaß daran und waren ganz vertieft im Ideen-Spinnen.

Nach einiger Zeit nahm der Freund das Blatt Papier und begann es still sorgsam zu falten. Mal so herum und mal so herum. Mal in der Mitte und mal an den Seiten.

Er schaute dem Freund interessiert zu und erkannte bald, was aus dem Blatt Papier werden sollte.

Schließlich war der Freund fertig, hob das gefaltete Papier und ließ es durch die Luft segeln. Ein Papierflugzeug war entstanden, so wie unzählige Male in den Kindertagen, nachdem der Vater es ihm gezeigt hatte. Auf die richtige Technik und eine gewisse Sorgfalt kam es an, damit das Flugzeug auch seine Bahnen zog und nicht sofort wieder abstürzte. Welche Freude hatte der Freund daran zuzuschauen, wie es durch die Luft segelte und immer wieder eine neue Richtung nahm!

„Siehst du“, sagte der Freund, „auch so etwas kann aus einem Blatt Papier werden, und irgendwie ist es dann etwas ganz anderes, nicht mehr bloß ein Blatt Papier. Und so“, setzte der Freund fort, „ist es auch mit dem Leben, das Leben gibt dir immer wieder ein 'Blatt Papier' in die Hand, und du entscheidest, was du daraus machen willst. Du kannst es achtlos wegwerfen, es beiseite legen, es zerknüllen, etwas darauf schreiben oder malen oder eben etwas ganz anderes daraus machen. Du kannst dich von einer Situation unterkriegen lassen oder sie neu gestalten. Das Leben gibt dir *nur* ein 'Blatt Papier' in die Hand. Nicht mehr und nicht weniger. Und nicht immer ist es ein schönes weißes Blatt. Aber es kommt ganz auf dich an, was daraus wird.“

Jetzt kamen ihm die Tränen in die Augen, denn er hatte nur zu gut verstanden, was der Freund ihm sagen wollte. Tatsächlich hatte er selbst in der letzten Zeit so manches „Blatt Papier“ achtlos weggeworfen, zerknüllt, darauf herumgetreten oder es einfach beiseite geschoben. Nur sich und seinen großen Kummer hatte er gesehen, sich selbst bemitleidet und den Kummer zu ertränken versucht. Sein Freund aber hatte immer wieder mit ihm gesprochen, ihm sozusagen die Hand entgegen gestreckt, aber es hatte ihn lange Zeit nicht erreicht. Stets, manchmal sogar recht grob, hatte er jede Hilfe ausgeschlagen. Nun aber war ihm klar geworden, dass er mit seinem „Blatt Papier“ auch etwas anfangen, es in seine eigenen Hände nehmen, es gestalten konnte. Auch wenn es sicher nicht leicht werden würde. „Ich kann es ja mal probieren. Mal so herum und mal so herum“, sagte er mit einem Augenzwinkern zu seinem Freund, „und danke für Deine Hartnäckigkeit!“

Der Autor

Norbert Kremser

Email: norbertkremser@web.de

III. REZENSIONEN

Jehuda Bacon und Manfred Lütz, *„Solange wir leben, müssen wir uns entscheiden.“ Leben nach Auschwitz*. Gütersloher Verlagshaus 2016, 191 Seiten, 16,99 Euro

Einerseits würde ich dieses Buch jedem logotherapeutisch und existenzanalytisch arbeitenden Kollegen als Pflichtlektüre ans Herz legen. Andererseits warne ich einen jeden, bevor er das Buch zu lesen beginnt: Es ist wirklich erschütternd, grauenvoll und wunderbar zugleich, so dass der Fall eintreten kann, dass man nicht gut schlafen kann. Es beunruhigt, es fordert heraus, all das, worüber in diesem Buch die Rede ist, macht zutiefst betroffen.

In einem langen Gespräch mit dem katholischen Theologen und Psychiater Manfred Lütz antwortet der 1929 in Mährisch-Ostrau (Tschechoslowakei) geborene Jehuda Bacon, ein jüdischer Künstler [den auch Frankl mehrmals zitiert] auf existenzielle Fragen. Dieses Buch, ein erschütterndes document humain, ist kein Buch über Auschwitz, sondern das lebendige Zeugnis eines Mannes, der sich die Fähigkeit bewahrt hat – trotz des erlebten Grauens in den Konzentrationslagern Theresienstadt und Auschwitz –, den Gottesfunken in den Menschen, auch in den Verbrechern, zu sehen. Zugleich spricht er klar aus: Die Strategie der Nazis sei es gewesen, „die Menschen erst psychisch und dann auch physisch zu vernichten, das wissen wir ja aus den Wannseedokumenten: die Frauen separieren von den Männern und auch von den Kindern und es ihnen allen so seelisch immer schlimmer machen“ (S. 86). Aber warum und wieso? Von wo kommt das Böse?, fragt sich Jehuda Bacon Jahre hindurch.

Im Januar 2016 sprach Manfred Lütz mit ihm in Tel-Awiv vier Tage hintereinander, insgesamt 14 Stunden. Sein Leben sei anders und ein bisschen heller geworden, seit er Jehuda Bacon begegnet sei, schreibt Lütz im Vorwort (S. 14). Im ersten Gespräch über den Ursprung des Bösen, erzählt der jüdische Künstler über einen Mann, Premysl Pitter, der sich vor und während der NS-Zeit für Waisenhäuser eingesetzt hatte. Bacons Erleben: „Bei Premysl Pitter konnten wir erleben, dass es Menschen gibt, die einem voll Güte nur helfen wollen, ohne zu erwarten, irgendetwas zurückzubekommen. Er

zeigte uns die Möglichkeit der Liebe, der Menschlichkeit. Und so war es für uns alle die Verkörperung der Möglichkeit: Nicht alle sind böse. (...) Premysl Pitter hat mir den Glauben an die Menschheit zurückgegeben“ (S. 21). Später, das Thema aufgreifend und sich auf Martin Buber beziehend, sagt Bacon: es gäbe eigentlich nicht gut und böse, denn das sei so eine menschliche Entwicklung. Existenz habe nur das Gute, und das Gute sei der Weg in die Nähe Gottes. In anderen Worten: Der mystisch Erleuchtete „sieht nicht mehr nur Gut und Böse, sondern Menschen, die sich Gott nähern, und die anderen, die richtig Bösen, die zwar von Gott wissen, aber Nein sagen, die auf ihrem Ego bestehen. Und dieser Weg führt eigentlich ins Nichts. (...) Die Nähe Gottes, diese Erfahrung, ist das Höchste, was ein Mensch erreichen kann“ (S. 24f.).

Ob das auch im Konzentrationslager erlebt werden konnte, will Manfred Lütz wissen. Theresienstadt sei noch eine halbwegs zivilisierte Welt gewesen, sagt Bacon, weil die Nazis dem Internationalen Roten Kreuz zeigen wollten, wie Juden im Ghetto leben. Nach 15 Monaten in Theresienstadt kam er am 16. Dezember 1943 mit tausenden Anderen in Auschwitz an. Dort wird alles anders: dunkel und schrecklich. Seine Familie stirbt dort, er allein überlebt.

„Auschwitz war für mich fast die Verkörperung des Bösen, des Unmenschlichen. Das war eine ganz andere Dimension, die für ein sogenanntes Normalleben eigentlich unfassbar war. Wie kann so etwas passieren? Wie kann man so werden? Dieses Thema hat mich nach dem Krieg am meisten interessiert. Und weil ich kein Philosoph bin, sondern Künstler, habe ich versucht, das als Künstler intuitiv zu erfassen. Ich dachte, dass jemand, der überlebt hat, das weitererzählen muss. Ich wollte für all die anderen jüdischen Kinder erzählen, was die Seele eines jüdischen Kindes erlebt hat, und hatte dabei den naiven kindlichen Glauben, wenn ich das erzähle, werden die Menschen besser. Aber die Menschen wurden nicht besser. Und das mit dem Erzählen war nach dem Krieg auch sehr schwierig. Viele konnten meine Erzählungen nicht ertragen, und ich wusste auch nicht, was man erzählen kann und was nicht“ (S. 16).

Manche Erzählungen, Fakten, Widerfahrnisse sind bis heute in der Tat unerträglich. Was in den Jahren 1933 bis 1945 an Bösem generiert wurde, übersteigt das Auffassungsvermögen eines durch-

schnittlichen, normalen Menschen. Auf die Frage von Manfred Lütz, ob er in Auschwitz [da gab es nur Schreien, Brüllen, Fluchen, Morden und das Dämonische] nicht mit Gott gehadert habe, sagte Jehuda Bacon:

„In Auschwitz war ich ja noch eigentlich ein Kind [12 Jahre alt]. Ich war gläubig, weil ich in der jüdischen Tradition erzogen wurde, und die Frage nach Gott hatte mich immer schon interessiert. Ich dachte, so ist es eben. Aber wenn man tiefer nachdenkt, dann wird klar, dass Gott nicht (...) der Direktor einer Versicherungsanstalt ist, der für alles verantwortlich ist. Gott ist anders, und das ist nicht bloß eine Sache des Nachdenkens, man kann das erleben, und dann verändert man seine naive Vorstellung. Auschwitz war kein Bruch für mich [im Glauben]. Auschwitz war anders, wir wussten, am Ende wird man uns vergasen. Und da spürte ich, es gibt noch etwas Anderes. (...)

Meine Naivität ging [in Auschwitz] irgendwie verloren und ich sah, dass [Gott] nur ein süßer lieber Gott für Kinder oder auch für Erwachsene ist, die es brauchen. Am Anfang bei der Erziehung ist das ja ganz in Ordnung. Aber der wirklich Gläubige hat das nicht nötig. Dem geht es um einen unmittelbaren [um den lebendigen] Gott. All diese Kopfwege sind sehr menschlich, denn wir haben ja einen Kopf zum Denken, aber andererseits bauen sie [die Denkwege] auch eine Mauer vor dem unmittelbaren [vor dem lebendigen] Gott. Das ist wie mit der Kunst. Da gibt es viele Techniken, aber die sind nichts ohne Inspiration. Und das ist dann eine ganz andere Ebene, es ist das Göttliche. Und man kann das erfahren in der Liebe und damit ist man Gott ganz nah. In der Liebe erlebt man, wie sich einem eine ganz neue Welt eröffnet. Natürlich erlebt niemand das 24 Stunden lang, aber man erlebt es hier und da. (...) Als Kind sah ich die Bäume und das Feld vom Wind bewegt und da dachte ich, die beten jetzt. Denn dieses Lebendige, das spricht einen an, so tief, dass man fast erschüttert ist. Das gilt auch von der menschlichen Liebe.

Über manch einen sagt man: Wie konnte er diese Hexe heiraten? Aber er hat in dieser Hexe etwas gesehen und gefunden, was niemand anderes gesehen und gefunden hat. Das war sein Fenster zu dieser göttlichen Erfahrung. In der Bibel fragt Moses Gott: Wer bist du? Und Gott antwortet: Ich bin, der ich sein werde. Gott zeigt sich, wann und

wo und wie und wem er will. Das ist ein phantastischer Satz über Gott. Wenn er sich zeigen will als Geist von Beethoven in einer Familie von Besoffenen, dann wird es da passieren. Und ein Künstler hat die besondere Gnade, jeder Künstler auf seine Weise, dass er in einem Akkord Gott erkennen kann. Plötzlich sind ihm die Augen geöffnet und er sieht, was andere nicht sehen [oder er hört, was andere nicht hören]. Gott ist immer da. Das heißt, wir sind blind. Seine Gegenwart ist immer da. Aber wir sehen sie nicht immer, auch weil wir sie nicht ertragen könnten. Man kann sich vorbereiten, man kann versuchen, wach zu sein, mehr zu hören, mehr zu verstehen, [mehr zu empfinden], jeder auf seine Weise. Wir haben ja eine gewisse Macht und wir können sie benutzen für Gutes und Böses“ (S. 33-37).

Und dann erinnert sich Jehuda Bacon an einen wunderbaren Lehrer, den er noch vor seiner Deportation erlebt hatte. Er spricht über ihn so leidenschaftlich und liebevoll, als würde er die bösen Seiten dessen, was er erleben musste, kontrapunktisch ausbalancieren.

„Am Freitagabend gab es in der Schule ein spirituelles Programm. Und bei dieser Feier sagte Jacob Wurzel uns zum Abschied, bevor er deportiert wurde: ‘In jedem ist ein Funke Gottes und mit der Zeit wird er zur Flamme und dann werdet ihr ganz von Gott erfüllt sein.’ Er sagte, es sei unsere Arbeit, diesen Funken zur Flamme zu bilden, um ihn dann Gott zurückzugeben, und das machte auf uns allen einen ungeheueren Eindruck und sickerte später langsam in uns ein. Wir weinten, denn das war der Abschied eines beliebten Lehrers, und darum ist es mir stark im Gedächtnis geblieben. Auf diese Weise hörte ich zum ersten Mal von den Funken Gottes, einem alten mystischen Gedanken der Kabbala. Jeder Mensch ist ein Gotteswesen. Damals war das eine ganz neue Sache für mich, eine neue Idee, und die war für mich später in Auschwitz sehr wichtig“ (S. 43-47).

Und später erzählt Jehuda Bacon von einem sehr brutalen SS-Mann, der viele Menschen totgeprügelt hatte, der aber einmal zehn Kindern, darunter auch Jehuda Bacon, Salami zum Essen gab. Worauf Jehuda Bacon, im Rückblick auf jene positive Erfahrung in Auschwitz, anmerkt: „Ja, in jedem Menschen ist dieser göttliche Funke, auch in einem solchen Verbrecher. Plötzlich ist er da gewesen!“ (S. 78). Diese Aussage kommt bei mir so an, dass ich sage: Jehuda Bacon konnte mit seiner Seele den göttlichen Geistesfunken erfühlen – zumindest in

manchen Momenten. Zum Begriff „Kabbala“: Man versteht darunter die Mystik des Judentums. Ziel dieser praktischen Mystik ist das Finden zum höchsten Geistigen, aus dem alles Leben stammt. Es geht um die Vereinigung der Seele mit ihrem verlassenen Lebens-Urgrund. Das getrennt Individuelle soll sich mit dem ewigen Ur-Individuum vereinen, das für alle geistig-personale Existenz den ewigen Seinsgrund darstellt. Aus diesem uralten Weisheits-Wissen bzw. aus dieser Erfahrung der Weisheit stammt die Erkenntnis, dass in jedem Menschen ein göttlicher Geistesfunke lebt, der auch durch Vergasung des Körpers nicht vernichtet werden kann, wie Jehuda Bacon an einer anderen Stelle erwähnt.

Deshalb lautet das Fazit von Jehuda Bacon: Im Leben eines jeden Menschen gibt es eine Sekunde, in der sich der göttliche Funke meldet und sich zeigt. Es ist das Ewige im Menschen, und in jenem heiligen Augenblick, in dem dieser göttliche Geistesfunke im eigenen Gehirnbewusstsein deutlich fühlbar wird, tut sich für den betreffenden Menschen die Chance zur Wende auf: die Chance zur Hinwendung zum Guten. „Fällt es Ihnen schwer, sich vorzustellen, dass auch in Hitler ein Funke Gottes lebte?“, fragt Manfred Lütz. Die Antwort von Bacon lautet: Er sei ein Ungeheuer gewesen, der den Deutschen so viel Schlechtes angetan habe, und dennoch sei auch er, Hitler, ein Mensch gewesen, der einmal einem Juden Gutes getan habe, indem er ihm ermöglicht habe, Deutschland zu verlassen. Sehen Sie, fügt Bacon hinzu, „da ist auch etwas von dem Funken geblieben“ (S. 182).

Jehuda Bacon betont klar und wiederholt: Solange wir leben, müssen wir uns entscheiden. Auch Viktor Frankl stellt heraus (in Anlehnung an Karl Jaspers): Der Mensch ist ein entscheidendes Wesen. Er kann und darf und soll mit seiner Seele erfühlen, welche Entscheidung förderlich ist und welche nicht. – Bacon sagt es auf seine Weise:

„Der Mensch ist nicht nur schön, wir haben auch alle dunkle Seiten. Jeder versucht natürlich seine schöne Seite zu zeigen. Aber man muss um die dunkle Seite wissen, sonst könnten wir ja gar nicht existieren und würden sofort wegfliegen als Engel. Wir müssen im Leben versuchen, die andere Seite wenigstens etwas zu läutern, besser zu machen, jeder auf seine Weise. Darum geht es. Natürlich kann man auf die ei-

gene Schuld mit Umkehr reagieren und dann kann etwas ganz Positives passieren. (...)

Aber, in jungen Jahren und wenn man unter verkrachter Liebe leidet, dann kann man auf die Schuld der anderen [die einem so viel Leid zufügen] mit Wut, Hass und Rache reagieren. In Auschwitz hatten wir Kinder uns zum Beispiel noch ganz naiv ausgemalt, was wir mit den Deutschen nach der Befreiung machen würden. Wir kannten ja nur SS-Leute als Deutsche. Ich hatte damals vorgeschlagen, eine Mauer zu bauen und sie alle dahinter verhungern zu lassen. Doch wenn man darüber etwas reifer und tiefer nachdenkt, kann man einen anderen, einen neuen Weg gehen. Bevor wir alle nach Theresienstadt deportiert wurden, mussten die älteren Juden in Mährisch-Ostrau, die noch da waren, Schnee schaufeln. (...) Mein Vater musste auch Schnee schaufeln, das war nicht gefährlich, aber für jemanden, der nicht mehr so jung war, erniedrigend. Nach dem Krieg komme ich zurück nach Mährisch-Ostrau und sehe dasselbe Bild. Nur, jetzt sind es deutsche Männer, die Schnee schaufeln müssen und auch nicht besonders nett behandelt wurden. Und jetzt komme ich dahin zwar mit ganz verrückten Erfahrungen von Auschwitz und Mauthausen, aber dennoch als sehr blödes unreifes Kind und sage mir: 'Ha! Jetzt kann ich auf den Deutschen einen Stein werfen.' Mir, einem KZ'ler – damals konnte man damit protzen –, mir wird da niemand ein Wort sagen, ich kann das einfach tun.' Und ich spielte noch mit dem Gedanken, den Stein zu schmeißen, doch dann dachte ich: Was wird dann sein? Die Asche meines Vaters wird davon nicht aufstehen und dieser Mann [der da schaufelt] ist vielleicht unschuldig und er wird wütend sein und die Wut an einem anderen auslassen. Das ist der falsche Weg und ich habe den Stein nicht geworfen. Wenn ich jetzt auch hasse, dann hätte Hitler gesiegt, weil er mich dann auch zum Unmenschen gemacht hat. Ich habe dann versucht, mich mit meinen beschränkten Talenten, mit Reden, mit Zeichnen, ein wenig auf etwas Positives zu richten und das ist die Richtung der Psalmen, die Richtung auf Gott“ (S. 178-180).

Man spüre nur hin: Und ich spielte noch mit dem Gedanken, den Stein zu schmeißen, doch dann dachte ich: Was wird dann sein? Eine weiterführende Frage: Was wird dann sein, wenn ich Unrecht mit Unrecht, Gewalt mit erneuter Gewalt beantworte, die vielleicht gar

nicht den richtigen Adressaten trifft? Wahrhaftig eine Leistung, welche die ganze Trostmacht des Geistes und die besten Gefühlskräfte der unvergänglichen Seele braucht, um vollbracht zu werden. Auch so können wir Menschen sein, bezeugt Jehuda Bacon. Die Qualen in Auschwitz waren kein Kinderspiel. Da ist einer, der sich denkt, wenn ich frei werde, werde ich es ihnen, den Deutschen, zeigen. Ich werde sie einmauern und verhungern lassen. Doch dann wird dieser Gedanke, wie auch der Gedanke, mit Steinen auf einen möglicherweise unschuldigen Deutschen zu schmeißen, verworfen. Jehuda Bacon verzichtet darauf. Er zieht es vor, seine Aufmerksamkeit durch Reden und Zeichnen auf etwas Positives zu richten. Er gestaltet sein Leid durch künstlerisches Schaffen. Er hatte schon im KZ, in Theresienstadt und dann in Auschwitz, angefangen zu malen. Seine Bilder von den Orten des Grauens waren so eindrücklich, dass sie im Eichmann-Prozess in Jerusalem (1961) und im Auschwitz-Prozess in Frankfurt (1963) als Beweismittel bewertet wurden. In Yad Vashem hängen Bilder von ihm. In den Rauch, der aus den Krematorien aufsteigt, hat er das Bild seines Vaters gezeichnet, der von ihm weggerissen und in die Gaskammer getrieben wurde, schreibt Manfred Lütz im Vorwort (S. 9). Bacon selbst sagt es so: „Ich sehe, wie im Lager Auschwitz ein Kapo meinen Vater vor meinen Augen ohrfeigt, das sehe ich zum ersten Mal. Das ist fürchterlich, denn ich kann nichts sagen, [nicht protestieren]. Man muss das ruhig ertragen, aber das ist eine Erniedrigung, die man sich kaum vorstellen kann“ (S. 77).

Der Teenager Jehuda Bacon, dann der reifer werdende Erwachsene und dann der alte und weise Künstler – ein Vorbild? Ja! Ein menschliches Leben, in dem die hohe Leistung des Geistes, ein Triumph des Noetischen über das Psychophysikum erfahren werden kann: Ein Sieg des Geistesmenschen über das Erdenmenschentier. Ein Sieg des Glaubens an Gott über den Vernichtungswillen Ungläubiger. Für mich persönlich hat Jehuda Bacon das Einmalige, das jeder Mensch hat, als Künstler zum Ausdruck gebracht (vgl. S. 158). Seine sensible Kunst, seine so zarte und den Frieden liebende Menschlichkeit, wie diese sich in dem langen Gespräch mit Manfred Lütz offenbart, berührt zutiefst das Herz und regt an, nicht nur sich selbst als einen originären Gottesfunken zu erfahren, sondern sich für den dauerhaften Frieden in die-

ser Welt mutig und mit vielen kreativen Ideen einzusetzen. Wenn es Fünf-Sterne-Hotels gibt, so ist hier, gewiss, ein Fünf-Sterne-Buch vorgelegt worden. (Otto Zsok)

Hans-Helmut Decker-Voigt, „... das berührt mich tief“ – *Musiktherapie und Basale Stimulation/Basale Bildung. Eine Zusammenführung unter Einbeziehung therapeutischer Grundgedanken der Logotherapie von Viktor E. Frankl*, hg. von Kurt Brust, Institut für Soziale Berufe, Ravensburg. Wiesbaden: Reichert Verlag 2016, 148 S., 24,95 €.

Hans-Helmut Decker-Voigt, Gründungsdirektor des Instituts für Musiktherapie an der Hochschule für Musik und Theater Hamburg von 1990 bis 2010, ist ein weltweit bekannter wissenschaftlich tätiger und publizierender Musiktherapeut und Mitglied der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalytische Psychotherapie. Ehrendokorate und -professuren sowie Gast- und Stiftungsprofessuren in den USA, Taiwan, Japan, Ungarn, Estland, Russland und China zeugen von weltweiter Anerkennung. In diesem, von Kurt Brust (Institut für Soziale Berufe, Ravensburg) herausgegebenen Band verbindet der Autor die im Rahmen der „Basalen Stimulation“ praktisch angewandte Musiktherapie mit der Logotherapie und exemplifiziert damit den Nutzen der gegenseitigen Befruchtung zugunsten schwerstkranker Patientinnen und Patienten. Bemerkenswert ist, dass der Autor zahlreicher Publikationen sowie Fach- und Lehrbücher der Musiktherapie sich erstmalig mit dem „Medikament Musik“ aus der Perspektive von Viktor E. Frankl beschäftigt. Er freut sich darüber, dass Logotherapeuten inzwischen die Musiktherapie als natürliche Ergänzung bzw. Bestandteil ihrer Therapie entdeckt haben und stellt darüber hinaus fest: „wir in der Musiktherapie, Kunsttherapie, Poesie-Therapie u. a. künstlerischen Therapien entdecken die Theorie und Praxis der Logotherapie von Viktor Frankl als einen der wichtigsten Beiträge zur Wirkungsforschung auch der Musik in therapeutischen Zusammenhängen. Eine Forschung, die gegenwärtig noch stark von der Neurobiologie und Psychologie dominiert wird“ (S. 77). Decker-Voigt beschreibt, wie

auch schwerkranke Patienten im Spielen, in der Improvisation und im künstlerischen Ausdruck Sinn finden können, auch wenn dieser nicht intellektuell erfasst werden kann: „Spielen wirkt sinngebend“ (S. 78). Aus der Verbindung zwischen Musiktherapie und Logotherapie können alle drei Wertkategorien Frankls verwirklicht werden: die Erlebniswerte, die schöpferischen Werte und nicht zuletzt die Einstellungswerte. Der Autor bringt dafür Beispiele aus seiner Praxis.

Ich habe mich sehr über dieses Buch zur Musiktherapie und Basalen Stimulation gefreut, weil es Theorie und Praxis gut in Beziehung setzt und in der Lage ist, Ausbildungskandidatinnen und -kandidaten verschiedener sozialer Berufe sowie Logotherapeuten und Psychotherapeuten für musiktherapeutische Methoden zum Segen ihrer zukünftigen Patienten und Klienten zu begeistern. Der Autor ist ein erfahrener Didaktiker und musiktherapeutischer Pädagoge, der entwicklungspsychologisch orientiert ist und die Bedeutung der Klänge in verschiedenen Entwicklungsphasen, beginnend im Mutterleib, herausstellt. Es gelingt ihm gut, das präverbale Erleben des Säuglings nachvollziehbar zu machen und die gelungene Affekt Abstimmung zum Beispiel zwischen Mutter und Kind als Vorbild für eine geglückte musiktherapeutische Intervention darzustellen.

Besonders erfreulich ist die intensive Auseinandersetzung des Autors mit der Logotherapie von Viktor E. Frankl, der ja die kreativen Therapien als einen Königsweg zur Vermittlung von Sinn- und Seins erfahrungen beschrieben hat. Dass die mit musiktherapeutischen Methoden verbundene basale Stimulation beziehungs- und sinnstiftend sein kann, wird von Decker-Voigt mit zahlreichen Beispielen verdeutlicht. Er zeigt auch, wie die einfache Zuwendung in scheinbar aussichtslosen Situationen dadurch Sinn vermitteln kann, dass Klang und Berührung auch jenseits des Vermögens von Sprache heilsame Beziehungen ermöglichen.

Das Buch ist gleichzeitig eine gelungene und gut verständliche Einführung in die allgemeine Musiktherapie und kann insofern auch nicht primär musiktherapeutisch arbeitenden Angehörigen von sozialen, therapeutischen und pflegerischen Berufen sowie Logotherapeuten empfohlen werden.

Die DGLE und die GLEP planen für das nächste Jahr eine gemeinsame Veranstaltung zur Verbindung zwischen kreativen Therapien,

insbesondere Musiktherapie und Logotherapie. Hans-Helmut Decker-Voigt hat seine diesbezügliche Teilnahme bereits zugesagt, so wie er auch in der Vergangenheit bei mehreren Tagungen der GLEP die Bedeutung der Musik und der Musiktherapie bei der Sinnsuche und Sinnverwirklichung eindrücklich herausgestellt hat.

Ich wünsche dem Werk weite Verbreitung und bin davon überzeugt, dass es eine gute Brücke zwischen der Musiktherapie, der Pflege schwerkranker Menschen und der Logotherapie baut.

(Jörg Zimmermann)

Elke Leithner-Steiner, *Licht werden – Imagination und Beratung. Innere Transformationsprozesse durch die Kraft des Bewusstseins*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Verlag 2017, 130 Seiten, 39,99 Euro

Die Zielgruppe dieser wissenschaftlich konzipierten Erörterung, in der 77 Fachbücher zitiert und auch spannende Fallbeispiele nacherzählt werden, sind: Dozierende und Studierende der Psychologie, Praktiker der Psychotherapie ebenso der Logotherapie und Existenzanalyse. Die Autorin ist Psychosoziale Beraterin in eigener Praxis in Innsbruck, außerdem als Coach, Supervisorin, Mediatorin und als Unternehmensberaterin tätig. Nach der Einleitung geht die Autorin Fragen nach, wie dieser: Wer oder was ist der Mensch wirklich? Ein biopsychosoziales Wesen? Ist er tatsächlich nur schlecht und sündig? Wer oder was genau bestimmt sein Denken, Fühlen, Handeln? Welchen Stellenwert haben Körperempfindungen? Welchen Stellenwert haben Emotionen? Im Folgenden will ich einige Gedanken hervorheben und reflektieren.

Die Kraft der Imagination, ihre Einflussnahme auf das komplexe System Mensch sowie die ihr innewohnende existentielle Wirklichkeit soll geklärt werden, so die Autorin. Während der Beschreibung von mentalen Wachstumsvorgängen integriert sie neurologische, medizinische, zell- und chronobiologische Erkenntnisse. In Anlehnung an Uwe Böschmeyer bejaht sie, dass während der Imagination die inneren Bilder nicht eingebildet, sondern erwartet werden. Die des Men-

schen eigene [geistige] Vorstellungs- oder Imaginationskraft besitzt die Fähigkeit, innere Bilder und Symbole zu generieren, welche die Gesichter der tiefsten und Werte anvisierenden Gefühlskräfte vergegenwärtigen, auf diese Weise die Brücke bildend zwischen der Welt des *Unterbewussten* und des *Bewussten* (vgl. S. 9). Neben Böschmeyer werden auch andere Autoren (z.B. C. G. Jung, Luise Reddemann) herangezogen, die Begriff und Methode der Imagination vertieft und weiter entwickelt haben. Das Faktum, dass sowohl bei Uwe Böschmeyer wie auch bei Elke Leithner-Steiner der Hinweis auf den philosophischen Beitrag zur Bedeutung der Imagination von Max Scheler (1874–1928) fehlt, bietet an dieser Stelle die Gelegenheit, die Essenz des Ansatzes von Scheler darzustellen:

Exkurs

Gerne möchte ich die Aufmerksamkeit lenken auf: Max Scheler, *Ordo amoris*. In: Schriften aus dem Nachlass Band 1: Zur Ethik und Erkenntnislehre. Bonn: Bouvier Verlag 1986, S. 345–376. In diesem fundamentalen (schon 1916 fertig geschriebenen) Aufsatz, der in den Büchern über Imagination und Wertimagination nicht zitiert wird, liest man Sätze, wie diese: „Das, was wir ‘*Gemüt*’ oder in bildhafter Weise das ‘*Herz*’ des Menschen nennen, ist kein Chaos blinder Gefühlszustände“, sondern „es ist selbst ein *gegliedertes Gegenbild* des Kosmos aller möglichen Liebenswürdigkeiten – es ist insofern ein *Mikrokosmos der Wertewelt*“ (S. 361). So wie die Sterne am Himmel zunächst nur als Lichtfunken und ohne eine Ordnung wahrgenommen wurden, später aber der *astronomische Verstand* eine kosmische Ordnung in der Sternenwelt entdeckt hat, so ähnlich und noch viel tiefer lässt sich hinter den oft verworrenen Gefühlszuständen eine verborgene Ordnung des Herzens entdecken: „Eine ganze Welt, so geräumig, gewaltig, so reich, so harmonisch, so blendend klar wie jene der mathematischen Astronomie – nur den Gaben von viel weniger Menschen zugänglich“ (S. 363). Das sei ein großes Manko, sagt Scheler, denn „innerhalb des Gefühlslebens und der Sphäre von Liebe und Hass ist sehr wohl *Evidenz* und *Gesetzmäßigkeit*“ zu finden. Dass man nicht danach suchte und dass man „den Gefühlen jede Beziehung des *Erfassens von Gegenständen absprach* [in der Einbildung, dass nur der Verstand reale Gegenstände erfassen könne], das hat

seinen allgemeinsten Grund in der *Gewissenlosigkeit* und Ungenauigkeit, in der man prinzipiell alle Fragen, die nicht einer verstandesmäßigen Entscheidung [oder Beurteilung] zugänglich sind, zu behandeln beliebt“ (S. 363). Während das Mittelalter noch eine „*Kultur des Herzens* als eine selbständige und von Verstandeskultur ganz unabhängige Angelegenheit kannte“, so Scheler, meint der moderne Mensch, es gebe da im Bereich des Emotionalen überhaupt nichts Festes und Bindendes. Die wahre Wirklichkeit des Menschen zeigt aber, wenn man sie sehend erfüllen kann, dass das Ganze des emotionalen Lebens eine sinnvolle Zeichensprache darstellt und ist, „in der sich gegenständliche [reale] Zusammenhänge entschleiern, die in ihrem wechselnden Verhältnis zu uns *Sinn und Bedeutung unseres Lebens regieren*“ (S. 364). In anderen Worten und mit Frankl gesprochen: *Das Gefühl des Herzens kann viel feinfühligere sein als der Verstand scharfsinnig*. Oder: Ist das Gemüt die ‘Mutter der Vernunft’, wie Scheler sagt, dann ist die Kraft der Imagination der Königsweg, der fähig ist, das in der Tiefe des Menschenwesens wohnende Licht dem Tagesbewusstsein empfindend zugänglich zu machen. Es ist uralte Erkenntnis, dass – in der Formulierung eines Kunstmalers – unser Fühlen und Empfinden sich „zu weit größerer *Schärfe der Einstellung*“ und „zu weit *höherer Sicherheit*“ emporentwickeln lassen, als das analysierende und synthetisierende Denken, wir aber, Kinder der hoch technisierten Postmoderne, weiterhin die Kräfte des Verstandesdenkens anbeten und weiterzuchten. Dass aber der zu erfüllende Wert auch *mein eigener Wert* als Mensch mit Leib, Seele und Geist sein kann und ganz elementar auch ist, hat Max Scheler eindrücklich gezeigt.

Diese sehr spezifisch menschlich-geistige Fähigkeit des Fühlens und Erfühlens manifestiert sich als eine zielbestimmte Bewegung, je nachdem (einmal) vom Ich aus gegenständlich gerichtete, oder auf das Ich zukommende Bewegung, in der *mir* als ein Erfühlender etwas Wertvolles [z.B. eine schöne Landschaft, das Bild des Geliebten, das tiefste Vertrauen im Gebet] gegeben *wird* und so zur Erscheinung kommt, dass ich als ein Empfindender zum Finder geworden bin. Der die Werte erfüllende menschliche *Geist* ist gegenüber dem psychophysischen Geschehen *transzendent*. Genau das hat Max Scheler vielfach, auch mit zahlreichen Beispielen, dargelegt. Aus diesem Grunde

gehört er als eine philosophische Stütze in die Erörterung der Wege und Methoden hinein, welche die Begriffe *Imagination* und *Wertimagination* thematisieren. So weit der Exkurs.

Was aber schreibt nun Leithner-Steiner zu diesem Thema? Zunächst stellt sie fest: „Erlebnisse und Ereignisse sind in unserem Gehirn in Form von Bildern und Gedanken gespeichert. Ebenso sind Worte, Werte, Einstellungen, Überzeugungen voll von Bildern, die unser Handeln bestimmen. Das Auffinden dieser Bilder ist wesentlich“ – und dazu dient die Imagination, die, zahlreichen Untersuchungen zufolge, für eine Vielzahl von Störungsbereichen [Angst, sexuelle Funktionsstörungen, soziale Ängste, Schmerz, exzessives Grübeln, Krebserkrankung usw.] wirksam eingesetzt werden kann (vgl. S. 13f.). Imaginative Arbeit ermöglicht die Reorganisation des Selbst- und Weltbildes, initiiert Selbstfürsorge und bereitet Lösungen vor, wenn Angst- und Konfliktbewältigung ansteht. Über Gefahren und Kontraindikation der imaginativen Technik bestehe keinen Konsens, so die Autorin, man wisse jedoch aus Erfahrung, dass bei ausgeprägten Zwängen, schweren Depressionen und massiven Angstzuständen Imaginationen nicht zu empfehlen sind (S. 17). Die Bedeutung der Imagination generell lässt sich in einem Satz zusammenfassen: Vorhandene Ressourcen sollen zum Zwecke der Heilung und Stärkung aktiviert werden, da ein jeder Mensch über eigene Ressourcen verfüge (S. 22) und die Vorstellungskraft an sich schon eine wichtige Ressource sei (S. 28). Persönliche Bemerkung: Ich unterscheide zwischen der *plastischen Phantasie* [diese ist dem Psychophysikum zugeordnet] und dem *geistigen Vorstellungsvermögen* [dieses sehe ich als der geistigen Dimension zugehörig an]. Letzteres meine ich, wenn von der Kraft der Imagination die Rede ist. Im engen Zusammenhang damit zeigt sich mir *der Glaube an sich selbst*. Dieser Glaube als *die hohe Kraft der Imagination* kann bewirken, dass ein Mensch in seinem Inneren sich die Form seines Schicksals [nach dem Motto: wie und wer will ich noch werden?] gestaltet. Die Anregung des Willens zum Sinn und des Willens zur Gesundung im Modus der Imagination heißt, den Glauben an die Möglichkeit der Genesung und der Reifung zum Fließen zu bringen. Im Konkreten spielen hier weitere Konzepte eine große Rolle. Zum Beispiel:

Die *Resilienz*, verstanden als die Fähigkeit des *homo humanus*, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern. Worthaft formuliert, klingt das so: „Ich habe Menschen, die mich mögen und mir helfen. Ich bin ein liebenswerter Mensch mit Respekt mir und anderen gegenüber. Ich kann Probleme lösen und mich selbst steuern“ (so Brigid Daniel, Professorin für Sozialarbeit, S. 30, Hervorhebung im Original). Zweitens wird auch das von Antonovsky sogenannte *Kohärenzgefühl* (als Verstehbarkeit, Beeinflussbarkeit, Sinnhaftigkeit) in der Imagination aktiviert. Das *Urovertrauen* (Erikson) als das Grundelement der gesunden Persönlichkeitsentwicklung gehört ebenfalls hierher, bemerkt die Autorin (S. 29). Sie referiert immer wieder die gesicherten Erkenntnisse der neurobiologischen Forschung (G. Hüther, J. Bauer), berücksichtigt die fördernde Rolle der Spiritualität in der Beratung (z.B. Menschen, an den Raum der Stille heranzuführen, damit sie ihre unantastbare Würde erfüllen) und beschreibt mit Bezugnahme auf die Physik des Lichtes, wie der Prozess des Licht-Werdens, verbunden mit dem Prinzip der Transformation, in unserem Leben vor sich geht (S. 45-54). Für Fachleute, die mit Logotherapie und Existenzanalyse arbeiten, ist m.E. bereichernd, wenn sie das emotionszentrische Prinzip sowie das Prinzip Gegenwärtigkeit (S. 55) berücksichtigen, bejahend, dass das Fördern des seelischen Wachstums immer auch eine *Arbeit mit Emotionen* bedeutet und zwar im Hier und im Jetzt. Denn: Die Emotionen „sind das Herzstück psychischer Inhalte und organisieren das mentale Geschehen. Sie bewerten alles, was geschieht – damit geben sie dem Denken, Fühlen und Handeln eine Richtung. Das heißt, Emotionen sind eng verbunden mit der Auffassung von Belohnung oder Bestrafung, Lust oder Schmerz, Annäherung oder Vermeidung, persönlichem Vor- oder Nachteil. Sie gehören untrennbar zur Idee von Gut und Böse“, zitiert die Autorin Damasio (S. 55). Dieser, so heißt es, spricht von den primären und universellen Emotionen: Freude, Trauer, Furcht, Ärger, Überraschung und Ekel. Zu den sekundären Emotionen zählt er die Verlegenheit, die Eifersucht, die Schuld und den Stolz. Ein Gefühl sei eine wahrgenommene, bewusste Emotion, während die Emotion selbst unbewusst sei, so Damasio (S. 56). Auch hier klingt es für mich eher harmonisch, wenn gesagt wird: Emotion sei *unterbewusst*. Und das

gänzlich bewusst gewordene intensive Gefühl würde ich als *Empfindung* bezeichnen: darin erst bin ich in meiner Suchbewegung zum Finder geworden. In der Empfindung ergreife ich mein *geschehendes* – und nicht nur gedachtes – *Erleben*.

Sicher trifft es zu, dass mit Blick auf die zeitliche Abfolge die emotionale Reaktion dem bewussten Wahrnehmen und der Handlung vorausgeht, ja, denn: „Erst wird gefühlt, dann wird gedacht. Emotionen verfügen über eine enorme Macht, weshalb die Fähigkeit zur Emotionswahrnehmung und Emotionsregulation in Bezug auf seelisches Wachstum von immenser Bedeutung ist“ (S. 56). Dieser Feststellung dürfen wir in der Logotherapie, nach meiner Einschätzung, viel mehr Aufmerksamkeit widmen als bisher. Dass unser Gefühlsleben in Europa vielfach verkümmert ist, mag verschiedene Ursachen haben. Eine wichtige *Teilursache* dafür erkenne ich in der heute noch und in vielen Seelen gespürten Auswirkung jener Zerstörungskräfte, die während des Zweiten Weltkrieges in Europa 20 bis 30 Millionen Menschen bis ins Innerste erschüttert und traumatisiert haben. Die Traumatisierung und deren Spätfolgen fordern aber heraus, *in der Gegenwart* zu handeln, denn: Gelöscht wird ein Feuer [geheilt wird eine Wunde] im Jetzt, egal, wann es angezündet [wann die Wunde verursacht] worden ist. Im Sinne der Ressourcenaktivierung sei jene Emotion bedeutsam, welche den Klienten aktuell am meisten bewegt, schreibt die Autorin (S. 111). Im Resümee hält sie fest: Der Mensch sei ein energetisches, rhythmisches Wesen. Die wahre Natur des Menschen sei auf Verbundenheit, Zugehörigkeit, Kooperation, Fairness, Wachstum und Freiheit ausgerichtet. Es sei nicht seine biologische Bestimmung, schlecht oder sündig zu sein. Und: „Soziale Erfahrungen [wie Empathie, Solidarität, Freundschaft, wertschätzende Interaktion, Respekt] sind eine bestimmende Komponente für menschliches Verhalten. Das bestärkt die Annahme, dass in jeder Dunkelheit Licht ist“ (S. 118). Fügen wir noch hinzu: Die für das menschliche Handeln so folgenschwer bedeutungsvolle Welt der selbstgenerierten Vorstellungsbilder manifestiert sich als ein sehr variables Gebilde, das einerseits durch eigene Einsichten und Erfahrungen, andererseits aber auch durch die Vorstellungswelten der Anderen beeinflusst wird. Dysfunktionale und disharmonische Bilder in funktionale und harmonische Bilder zu transformieren, so dass im Innersten des Menschen sich mehr Licht

ausbreitet und gänzlich empfindungsbewusst wird, – darin, so scheint mir, ist die Kunst der Imagination in Therapie und Beratung zu erblicken. Dies vielfältig gezeigt zu haben, ist die Leistung dieses Buches.

(Otto Zsok)

Serge Marquis, *Ich muss nicht alles glauben, was ich denke. Das Grübeln beenden, gelassener leben*. Aus dem Französischen von Felix Mayer, München: Kösel, 2. Auflage 2016, 144 S., 14,99 €

Logotherapeuten fühlen sich bei diesem Buchtitel an Frankls Selbstdistanzierung erinnert mit seinem bekannten Ausspruch „Ich muss mir nicht alles von mir selber gefallen lassen“. Und in der Tat handelt das Buch genau davon (allerdings ohne auf Frankl Bezug zu nehmen), wenngleich nur von einem einzigen Aspekt: Ich muss mir nicht alles von meinem Denken, genauer: von meinem Grübeln, noch genauer: von meinem grübelnden Ego gefallen lassen. Viktor Frankl fasst die Selbstdistanzierung – ein unverzichtbarer Kernpunkt seines Menschenbildes und ein ebenso unverzichtbares Element jeder Psychotherapie – freilich weiter, bezieht auch die Gefühlswelt und die Körperphänomene mit ein. Aber es ist das gute Recht des Autors Marquis (laut Klappentext ein kanadischer Arzt, der „auf die Gesundheit am Arbeitsplatz spezialisiert“ ist), sich zu beschränken.

Mit dem Wort „Grübeln“ bezieht sich Marquis nicht auf berufliches Nachdenken im Sinne von „er grübelt seit Tagen, wie man das Abgas-Problem lösen kann“, sondern auf das pausenlose Alltagsgedröhne unseres Egos in unserem Kopf, unseres Egos, das sich immer zu kurz gekommen oder nicht genügend ernstgenommen fühlt, stets Aufmerksamkeit und Anerkennung erheischt, aus jeder Mücke einen Elefanten macht, sich stets angegriffen wähnt, sofort beleidigt ist, wenn etwas nicht wie erwartet geschieht, fehlende Würdigung beklagt und ständig bewundert werden will, pausenlos bewertet und Urteile fällt, am liebsten seine Trophäen zählt und sich selbst für den Größten hält oder zumindest für den, der all den Mist *nicht* macht, den andere machen, permanent nach Erfolg und Besitz strebt und je-

desmal so tut, als befände es sich in einem Kampf auf Leben und Tod all diese Haltungen und Reaktionen unseres aufgeblähten Egos, so der Autor, füllen unseren Kopf mit Grübel-Monologen bei Tag und bei Nacht.

Diesen Ego-Grübeleien stellt Marquis das „bewusste Denken“, wie er es nennt, gegenüber, das keinerlei Verbindung zum Ego hat, sondern „reine Wahrnehmung“ ist „und ganz erfüllt von den Empfindungen, die unsere Sinne liefern“ (S. 30), das aber natürlich jederzeit Gefahr läuft, „von seinem Rivalen, dem ichbezogenen Denken, also dem Grüblerich und seinen Grübeleien, verdrängt zu werden“ (ebd.). Das heißt: Es gibt für Marquis „zwei Arten der Bewusstseinstätigkeit“ (S. 36), Ego-Grübeln und bewusstes Denken.

Um vom Ego-Grübeln weg hin zum bewussten Denken zu kommen, schlägt Marquis folgende Vorgehensweise vor: Man versetze sich in die reine Gegenwart durch volle Konzentration auf die Atmung und danach auf das, was die eigenen Sinne gerade in diesem Moment wahrnehmen, hören, fühlen, spüren: „Nehmen Sie ganz bewusst die Gerüche Ihrer Umgebung wahr.erspüren Sie, wie Ihre Füße Kontakt zum Boden haben. Öffnen Sie Ihre Ohren für den Gesang der Vögel. Sehen Sie den spielenden Kindern zu. Richten Sie Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit auf deren Gesten, deren Lachen, deren Unschuld. Ihre *ungeteilte* Aufmerksamkeit! ... Spüren Sie die Lebensenergie, die in Ihnen zirkuliert. Das meine ich ernst: Spüren Sie sie! In diesem Moment betreten Sie das Königreich des Lebens ohne Ego“ (S. 76; auf S. 120–124 finden sich für dieses sensorische Wahrnehmen weitere hilfreiche Übungen). Dieses Gegenwärtigkeitsein, so Marquis, ermöglicht es, den inneren Beobachter zu aktivieren und ihn aus der Distanz auf die inneren Ego-Monologe schauen zu lassen, ohne diesen irgendeine Bedeutung zu geben, so dass man sich im Nicht-Ego-Denken bewegt.

Das ist zusammengefasst die ganze Theorie, der Rest des Buches besteht aus unterhaltsamen Beispielen des Autors, ferner aus Übungen (z. B. „versuchen Sie einmal, fünf Minuten lang nicht ‘Ich’ zu sagen“, S. 71; oder: Man achte einmal beim Zeitunglesen nicht auf den *Inhalt* dessen, was man liest, sondern ausschließlich darauf, wie man beim Lesen pausenlos *urteilt* und *bewertet*, S. 90), aus Anregungen (z. B. „identifiziere dich nie mit dem, was du besitzt“, denn „je mehr man das, was man ist, mit dem gleichsetzt, was man hat, desto größer wird

die Angst zu verlieren, was man hat“, mit der Konsequenz: „das Ego und die Angst sind für alle Zeiten unzertrennlich“, S. 64) und aus persönlichen Erkenntnissen (z. B. „die Vergangenheit hat keine Zukunft. Jede Minute, die Sie sich mit ihr beschäftigen, ist verschwendet“, S. 80; das grübelnde Ego „befindet sich niemals in der Gegenwart. Es rennt immer nur in der Vergangenheit oder in der Zukunft“, S. 135; „Liebe, die nicht bedingungslos ist, gleicht einer Laus“, die nur Blut saugt, S. 116; oder auch: das Ego-Grübeln „startet sofort, wenn wir uns bedroht fühlen“).

Dazu ließe sich viel sagen, etwa dass die Bedeutung der Konzentration auf Atmung und sensorisches Wahrnehmen (= Gegenwärtigsein) gar nicht überschätzt werden kann und in fast allen seriösen Psychotherapie-Richtungen eingesetzt wird, damit Klienten bei psychischem Überwältigtwerden gleichsam wieder Bodenkontakt bekommen und in eine sichere Beobachtungsposition gelangen können, denn es bewirkt sowohl eine Dereflexion (bringt mich gedanklich weg von dem, was mich gerade belastend umtreibt) als auch, wie hier bei Marquis beschrieben, eine Selbstdistanzierung (ich kann gegenüber meinem eigenen Denken, Fühlen und Spüren auf Abstand gehen, es aus der Distanz beobachten) – wobei sich für Psychotherapeuten aber überraschenderweise häufig zeigt, dass Klienten buchstäblich eine Hinführung bzw. Anleitung zu dieser Art Aufmerksamkeitserleben benötigen.

Was das von Marquis erwähnte Sich-bedroht-Fühlen als Auslöser von Ego-Grübeln betrifft: Ja, Sich-bedroht-Fühlen aktiviert ohne Zweifel sofort willentlich nicht beeinflussbare Reaktionen in Stamm- und Zwischenhirn, die ich selbst allerdings nicht negativ als Ego-Grübeln bezeichnen würde, sondern als evolutionsgeschichtlich sinnvolles Verhalten, mit dem in heutiger Zeit freilich anders umgegangen werden muss – was man jedoch lernen kann.

Der Autor schreibt, dass er häufig Gast in einem buddhistischen Kloster in Nepal war, und in der Tat ist sein Buch aus logotherapeutischer Sicht eine Verknüpfung zweier zentraler Elemente aus Buddhismus und Logotherapie, nämlich eine Verknüpfung von „Ganz in der Gegenwart sein“ mit „Selbstdistanzierung“. Der Buddhismus habe ihn auch gelehrt, so der Autor, „dass Menschen Sinnvolles tun können, ohne gleichzeitig nach persönlicher Entwicklung zu streben. Das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun, hilft wie kaum etwas anderes zu begrei-

fen, worin wahre Freiheit besteht: Der Hamsterkäfig öffnet sich und der Grüblerich löst sich auf“ (S. 100). Etwas Sinnvolles zu tun, „verbindet den Geist mit den Sternen“ (S. 101) – eine schöne Formulierung.

Insofern kann man das Buch charakterisieren als eine von mehreren bewährten Methoden, wie man die psychotherapeutisch außerordentlich wichtige Franklsche Selbstdistanzierung konkret anwenden kann: in diesem Fall über den Weg der Gegenwärtigkeit (zur Vertiefung siehe dazu auch den Beitrag von G. M. Spaleck in *Existenz und Logos*, Heft 24 (2016), S. 40–56: „Logotherapie und Gegenwärtigkeit“).

Soviel zum Inhalt. Geschrieben ist das Buch im nordamerikanischen Ratgeber-Sprachstil: locker, leichtfüßig, unterhaltsam, als säße man im Café und unterhielte sich nett bei einem Espresso. Dieser Schreibstil ist für Europäer Geschmackssache. Das ändert aber nichts daran, dass das Thema (die Selbstdistanzierung) und die hier angebotene Methode, um in den für die Selbstdistanzierung erforderlichen Beobachter-Modus zu gelangen (das Ganz-in-der-Gegenwart-Sein), jedes Nachdenken wert sind.

Ärgerlich ist die Übersetzung: Das grübelnde Ego wird penetrant „der Grüblerich“ genannt (ja, *der*). Das ist schade, weil das Buch zwar locker geschrieben ist, aber durchaus Tiefgang besitzt. Vielleicht steckt ja irgendein heimlicher pädagogischer Gedanke des Übersetzers hinter „der Grüblerich“ – was die Formulierung freilich nicht besser macht.

(Peter Suchla)

Ingrid Meyer-Legrand, *Die Kraft der Kriegsenkel. Wie Kriegsenkel heute ihr biografisches Erbe erkennen und nutzen*. Berlin-München-Zürich-Wien: Europa Verlag 2016, 255 Seiten, 18,99 Euro

Als eine Art Präludium zur eigentlichen Rezension dieses Buches möchte ich einige Punkte und Gedanken vorausschicken. Zum Thema „Kriegskinder und Kriegsenkel“ wurden in dieser Zeitschrift schon mehrere Rezensionen von mir abgedruckt. Das Thema bleibt – noch in den nächsten 30 Jahren – zweifelsohne relevant. Der Duktus des jetzt zu rezensierenden Buches geht über die bloßen Problemanalysen und

Problembeschreibungen hinaus und setzt den Schwerpunkt auf die (Geistes-)Kraft derjenigen Generation, die in unserem Land zwischen 1946 und 1980 auf die Welt kam. Es ist die Generation der Kriegsenkel, deren Eltern – geboren zwischen 1929 und 1945 – während des Zweiten Weltkrieges in irgendeiner Weise traumatisiert waren. Es lohnt sich, hier ein Zitat von Viktor Frankl auf sich wirken zu lassen:

„Nun bin ich 4 Wochen schon in Wien. Endlich ergibt sich eine Gelegenheit, Euch zu schreiben. Aber ich habe nur Trauriges mitzuteilen“, und er erzählt, wie seine Mutter und seine Frau gestorben sind. Und dann heißt es: „So bin ich jetzt ganz allein geblieben. *Wer kein analoges Schicksal hat, kann mich nicht verstehen.* Ich bin unsäglich müde, unsäglich traurig, unsäglich einsam. Ich habe nichts mehr zu hoffen und nichts mehr zu fürchten. Ich habe keine Freude mehr im Leben, nur Pflichten; ich lebe aus dem Gewissen heraus.“ (Brief, 14. September 1945 an Wilhelm und Stepha Börner. In: Viktor E. Frankl, *Gesammelte Werke*, Band 1: ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Und ausgewählte Briefe 1945 – 1949, hrsg. v. Alexander Batthyany, Karlheinz Biller, Eugenio Fizzotti, Wien – Köln – Weimar: Böhlau Verlag 2005, S. 181).

Den kursiv gedruckten Satz habe ich hervorgehoben. Er besagt im Klartext: *Wer nicht im Konzentrationslager war und nicht das erlebt hat, was ich dort erlebt und erlitten habe, der kann mich nicht verstehen.* Mir persönlich leuchtet das damit Gemeinte ein. Wie ein Leitmotiv wiederholt sich dieser Satz in mehreren Varianten in allen persönlichen Briefen Frankls, die er bis Mitte April 1946 schrieb. Seither sind über 70 Jahre vergangen. Die damaligen dunklen Ereignisse beginnen erst jetzt, und nur sehr langsam, der heutigen jüngeren Generation ein Stück weit zugänglich zu werden.

Von Erhellung und Lichtung des Grauens von damals kann man nicht sprechen; denn was soll hell und lichtvoll daran sein, dass eine große Zahl von Menschen, sich einer höheren Rasse zurechnend, die Debilen, die Senilen, die Juden und die Romas, aber auch viele von den eigenen Leuten gnadenlos, kalt, systematisch und minutiös geplant ausgerottet haben? Die Mordmaschinerie der Nazis *ist* dunkel. Die Auswirkungen in den Seelen der Einzelnen, in je verschiedener Ausprägung, verbinden in unheilvoller Weise die heute 40 bis 70-Jährigen immer noch mit der Sphäre jener seelenlosen Dunkelheit, die in den Jahren 1933–1945 über Europa hereinbrach.

Transgenerationell übertragene Traumata und deren Behandlung mit Methoden der sinnzentrierten Psychotherapie standen nicht direkt im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit des Erzwaters der Logotherapie und Existenzanalyse, obwohl der Wiener Psychiater Viktor Frankl (1905–1997) viele Seiten seiner Schriften dem schwer leidenden Menschen [und so letztlich auch sich selbst] gewidmet hat, lehrend, dass der Leidende fakultativ die Möglichkeit habe, – trotz Leid, trotz Schuld, trotz Tod, – einen Sinn im Leben zu finden oder zumindest seinem unveränderbaren Leiden einen Sinn abzuringen. Er selbst, sagte Frankl als 90-Jähriger, habe den Sinn seines Lebens darin gesehen, anderen zu helfen, in ihrem Leben einen Sinn zu finden.

Wir, als mit der Logotherapie verbundene Menschen der jüngeren Generation, geboren nach 1950, waren bis 2005 gewöhnt, die beruflichen und wissenschaftlichen Erfolge Frankls zu sehen, zu würdigen und zu bestaunen. Das ist aber nur *die eine Seite* von Frankls Leben nach der Befreiung aus dem KZ, die teilweise Frankl selber, aber auch Elisabeth Lukas hervorgehoben und betont haben. Allerdings, beginnend mit dem Jahr 1990, hat Frankl zum ersten Mal persönliche Notizen und Briefe aus seinem Privatarchiv zur Veröffentlichung freigegeben. Diese zeigen die existenzielle Seelennot eines Mannes, der sehr wohl die Verzweiflung und die abgrundtiefe Trauer kannte, trotz seiner heroischen Haltung. Im Jahre 2005 und später wurden die frühen Briefe von Frankl publiziert, die er unmittelbar nach der Befreiung aus dem KZ an Freunde, an die Schwester und an Bekannte geschrieben hat. Aus einem Brief wurde oben schon zitiert. Ein Erfühlen der bisher veröffentlichten Briefe lässt eine weniger bekannte Seite *des Menschen* Viktor Frankl erkennen. Diese Briefe enthalten auch für Kenner der Lebensgeschichte Frankls manche überraschende Aspekte. Sie laden ein, vorsichtiger zu sein mit dem Hinweis, wie 'leicht' es Frankl angeblich fiel, nach seiner Befreiung (am 27. April 1945) ins Leben zurückzufinden. Das Gegenteil ist der Fall. Der Wiener Psychiater hat einen sehr hohen Preis bezahlt, bis er sich durchringen konnte zu einem „trotzdem Ja zum Leben“. Dazu schreibt feinfühlig und zutreffend Alexander Batthyány:

„Die andere, bisweilen auch in der zeitgenössischen Franklrezeption übersehene Seite kommt im Verhältnis zu den äußeren Erfolgen umso kontrastreicher vor allem in den frühen Briefen an die Schwes-

ter und die engeren Freunde zum Ausdruck. Hier spricht Frankl offen über die Einsamkeit und die inneren Nöte, die ihn nach seiner Rückkehr nach Wien bewegten [und quälten]: die Trauer um seine Familieneingehörigern und seine erste Frau, um die zahlreichen Freunde, die die nationalsozialistische Verfolgung nicht überlebt hatten (Alexander Batthyány, in: Viktor Frankl, *Es kommt der Tag, da bist du frei. Unveröffentlichte Briefe, Texte und Reden*. München: Kösel Verlag 2015, S. 14.).

In diesen Briefen, die ich aufmerksam gelesen habe, spüre ich eine weinende und trauernde Seele, die sich immer wieder, auch durch Gebet, dem Göttlichen zuwendet und in der Haltung des Betenden um Kraft fleht, dieses Leben nach der Befreiung zu bestehen. Gewiss hatte Viktor Frankl in sich die Trotzmacht des Geistes entwickelt; gewiss hatte er eine Kindheit in der Geborgenheit des Elternhauses erleben dürfen; gewiss hatte er den Glauben an einen letzten Sinn als eine tiefe Kraftquelle in seinem Innersten gespürt; gewiss hatte Viktor Frankl die hohe Bedeutung der Sinnorientierung mit Blick auf gelingendes Leben gelehrt und auch vorgelebt – und dennoch holten ihn in späteren Jahren Depressionen ein, die nicht so schnell zum Verschwinden gebracht werden konnten. Elly, seine zweite Frau, berichtet darüber:

„Als Viktor alt und schon sehr erschöpft war, überfiel ihn oft große Trauer. Dann sagte er: ‘Wenn ich nicht diese beiden Enkel hätte, würde ich keinen Pflifferling mehr für dieses Leben geben’. Und er liebte Gaby [seine Tochter] sehr, und Franz [Ehemann von Gaby] war wie ein Sohn für ihn. In gewisser Weise ruhte Viktor in dieser Familie. (...) All diese Liebe in seiner Familie war für seine Arbeit förderlich. Ohne die Liebe seiner Familie wäre ihm das [was er für die Verbreitung der Logotherapie getan hat] nie möglich gewesen.“ (Haddon Klingberg, Jr., *Das Leben wartet auf Dich. Elly und Viktor Frankl. Biografie*. Wien: Franz Deuticke Verlag 2002, S. 450).

Wohl wissend, was Elly für ihn aus Liebe getan hat; zutiefst würdigend all das, was Elly auch für die Verbreitung der Logotherapie an der Seite ihres Mannes unternommen hat, schrieb Viktor Frankl noch vor seinem Tod eine wunderbare Widmung für seine Frau. In dem Buch *Homo patiens* (1950) fand Elly [nach dem Tod ihres Mannes] eine Widmung, die da lautet:

„Für Elly,
die es zustande brachte, aus einem leidenden Menschen einen liebenden Menschen zu machen.
Viktor“

Für mich persönlich heißt das auch: Viktor Frankl, der in der Mitte seines Lebens einen schrecklichen Bruch erlitten hatte, war sich bewusst, dass er *ein Leidender* ist, ein *homo patiens*, einer, dem das *experimentum crucis* nicht erspart blieb. Zugleich aber wurde er – und zwar durch die Liebe eines anderen Menschen und im Laufe der Zeit – in einen *Liebenden* verwandelt.

Ich glaube, diese Verwandlung steht im Leben eines jeden Menschen an. Hierzu brauchen wir alle Hilfe von außen, ebenso aber ist die eigene Anstrengung nötig. Diejenigen, die heute in der Fachliteratur als „Kriegsenkel“ bezeichnet werden, ringen mit den Mächten, die solch eine Verwandlung bremsen wollen. Die Kriegsenkel melden sich seit 2005 immer mehr zum Wort (siehe dazu die Bücher von Sabine Bode). Sie sprechen mit wachsender Deutlichkeit aus, was sie von ihren traumatisierten Eltern geerbt haben und als „Altlast“ in sich tragen. Was ist damit eigentlich gemeint?

Wir sprechen über die Folgen und Spätauswirkungen der Nazizeit und des Zweiten Weltkrieges in den Seelen vieler Menschen und wie man sie ein Stück weit überwinden kann. Wir sprechen in Europa auch über die Folgen der Diktatur in den ehemaligen Ostblockländern, und nicht zuletzt würden auch die Menschen in der ehemaligen Sowjetunion über die Folgen der Stalin-Diktatur sprechen, sofern es ihnen möglich wäre. Wir wünschen ihnen, dass sie das bald können.

Wir sprechen über unsere Eltern und Großeltern mit dem Ziel, die eigene Lebensgeschichte besser zu verstehen und uns mit dem zu versöhnen, was wir nicht mehr ändern können. Denn, so Ingrid Meyer-Le-grand, *die Kriegskinder-Generation* „hat nicht nur die schlimmsten Verbrecher erlebt, sondern ein Teil dieser Generation war bereits in jungen Jahren aktiv daran beteiligt, zum Beispiel Oskar Gröning, der Anfang April 2015 als 94-jähriger vor Gericht gestellt wurde. Damit war das junge Leben jener Generation von Beginn an mit einer schweren Hypothek belastet. Ein unerbittlicher Drill, dumpfer Gehorsam und das Dazugehören-Wollen sind Parameter, von denen die nationalsozialistische

Erziehung geprägt war. Das nationalsozialistische Erziehungsideal bestand darin, Menschen heranzuziehen, vor denen sich die Welt fürchten sollte. Die Geschichte von Oskar Gröning zeigt uns, wie die Realisierung dieses Ideals ausgesehen hat“ (S. 47). Und Millionen von anderen Geschichten lassen erkennen, wenn jemand erkennen *will*, dass die Gewaltherrschaft des Nationalsozialismus die sogenannte zivilisierte Welt in den Abgrund geführt hat. Die Auferstehung Europas nach dem 8. Mai 1945 gleicht einem Wunder. Das in der EU bisher Erreichte darf, trotz der uns herausfordernden Krisen, nicht wieder kaputt gemacht werden. Was aber meint die Autorin, wenn sie – mit Blick auf deutsche Lebensgeschichten – von der *Kraft der Kriegsenkel* schreibt und darüber nachdenkt?

Die emotional „kalte Mutter“ und der vor Wut „ausrastende Vater“, von denen die meisten Kriegsenkel immer wieder erzählen, sind wahrlich kein individuelles Problem, keine Einzelfälle. Man muss sie in den Kontext der schwierigen Erfahrungen des Aufwachsens der Eltern im Nationalsozialismus, im Krieg und auf der Flucht hinstellen, um ein Verständnis für diese so und so geprägten Eltern zu bekommen. Das ist das eine.

Das Aufwachsen der Kriegsenkel bei traumatisierten Eltern war aber auch eine Chance, ihre eigene Kraft zu entdecken, und es war die Generation der Kriegsenkel, welche den Wertewandel in der Gesellschaft der 1970er- und 1980er-Jahre mit vorantrieben und neue Lebensmodelle entworfen hat. Die Kriegsenkel haben *Kompetenzen* erworben im Umgang mit Eltern und Menschen, die in der NS-Zeit an Leib und Seele zutiefst verletzt wurden. Viele Kriegsenkel sind Sozialarbeiter, Psychologen, Psychotherapeuten und Juristen geworden, um den Benachteiligten und Marginalisierten der Gesellschaft zu helfen. Das ist das andere.

Im Jahre 2005 fand der erste Kriegskinder-Kongress statt. Das bis dahin ins Private abgeschobene Leid wurde dadurch in die Öffentlichkeit geholt. Eine gute Folge davon kann so beschrieben werden: War bei vielen Kriegsenkeln „Opa“ in die Naziverbrechen involviert, erwuchs daraus eine starke Motivation, sich gesellschaftlich – sozialethisch – zu engagieren und auf diese Weise Wiedergutmachung zu leisten. Eine zweite gute Folge davon war die Verachtung des Kadavergehorsams in der Politik und die Beachtung der demokratischen Spielregeln im Kontext einer neuen politischen Kultur. Eine dritte gute Folge davon war das hellere Bewusstsein dafür, dass transgeneratio-

nell übertragene Traumen überwunden werden sollen, und zwar in sich selbst, im einzelnen Individuum, um danach die eigenen Ressourcen und Geisteskräfte aufzuspüren und zu aktivieren (vgl. S. 14–18).

In der Seele dieser Generation zeigt sich eine oft tief empfundene Einsamkeit, ein diffuses, näher nicht zu charakterisierendes, depressives Lebensgrundgefühl, eine Unsicherheit, man selbst sein zu dürfen, die häufig wiederkehrende Frage nach dem eigenen Wert, nach dem Selbstwert, und nach dem Sinn des Lebens sowie die Angst vor tieferen Gefühlen. Menschen dieser Generation haben in ihrer Kindheit Eltern erlebt, die völlig traumatisiert und kaum oder gar nicht in der Lage waren, ihren Kindern Herzenswärme, Zärtlichkeit und wohlwollende Liebe zu schenken.

Auswirkungen aus der Nazizeit sind auch noch bei Enkeln und Urenkeln festzustellen. Vor allem in den seelischen Untergründen ist die Zeit des Nationalsozialismus noch lange nicht vorbei. Der gesellschaftliche Umgang oder Nicht-Umgang mit der extremen Vergangenheit der Nazizeit wirkt weit hinein in das bewusste, weniger bewusste oder unterbewusste Seelenleben der Einzelnen. Das Schicksal der Verfolgten und ihrer Nachkommen ist die eine Seite. Die Verwirrung, das Leid und die angenommene oder verleugnete Schuld der Täter, der Tatbeteiligten, der Mitläufer, der Zuschauer sowie all diese Folgen auf ihre Kinder und Kindeskinde ist die andere Seite, stellt sinngemäß ein Kenner der Materie, Dr. Jürgen Müller-Hohagen vom Dachauer Institut für Psychologie und Pädagogik fest. Und es gibt noch eine dritte Seite: die *Kompetenzen* und *Fähigkeiten*, die sich die Kinder der Kriegskinder, also die Kriegsenkel, erworben haben. Darüber berichtet Meyer-Legrand eindrucksvoll, indem sie etliche Fallbeispiele aus ihrer Praxis als Coach und Supervisorin nacherzählt. Ergebnisse der langjährigen Reflexionsprozesse der Kriegsenkeln lassen sich der Autorin zufolge so zusammenfassen:

- Das vertiefte Bewusstsein, aus Loyalität mit dem Leid der Eltern nicht auf ihr eigenes Leben verzichten zu müssen. (Für das eigene Leben bin *ich selbst* verantwortlich).
- Der starke Mut, sich auf den eigenen Weg zu machen und seinen ureigenen Lebens-Sinn zu suchen. (Der Sinn, den meine Eltern gefunden haben, ist nicht unbedingt auch mein Sinn als Sohn oder Tochter meiner Eltern).

- Die Fähigkeit, sich zu distanzieren von der stellvertretenden Verantwortung für die Schuld, die ihre Väter und Großväter, Mütter und Großmütter damals auf sich geladen hatten. („Es gibt keine Kollektivschuld im Sinne der Zugehörigkeit zu einer Nation, aber es existiert eine planetarische Verantwortung, welche die ganze Menschheit umfasst“, so schreibt Viktor Frankl am 23. Oktober 1946. In: Gesammelte Werke, Band, 2, S. 200).
- Gleichzeitig damit die Fähigkeit und Bereitschaft, sich verantwortlich zu fühlen und zu zeigen für die Ausgestaltung unserer Gesellschaft, in der das mitfühlende, solidarische und demokratische Miteinander auch das Andere und das Fremde mit einbezieht und integriert. (Das derzeitige Flüchtlingsproblem in Europa konfrontiert unseren ganzen Kontinent mit dem Elend, das die 12 Millionen Flüchtlinge, die 1945–1949 in die ehemalige BRD kamen, erfahren mussten. Das Fremdsein in einem fremden Land ist seit den biblischen Zeiten ein Grundthema vieler Menschen).
- Gewachsene Sensibilität, zweierlei Elemente lebensfördernd miteinander zu verbinden: die Introspektionsfähigkeit, das heißt die Besinnung auf die eigene Person, mit der Fähigkeit zur Empathie im Hinblick auf den Nächsten und Fremden. (Es ist wichtig, dass es mir gut geht, aber nicht weniger wichtig ist es, dass es den Anderen, denen ich begegne, auch gut, zumindest verträglich geht).
- Eigenständige Suche nach Antworten, die zum Frieden führen: mit sich selbst, im Inneren, und mit den Anderen, in der Außenwelt. (Wenn ich nur für mich den Frieden suche und die Anderen ignoriere, was für ein Mensch bin ich dann?)
- Bereitschaft, auf ein Erbe der Eltern und Großeltern zu verzichten, das den Kriegsenkeln zum Verhängnis werden kann, wenn sie ihr eigenes wahres Selbst und ihren ureigenen Sinn ignorieren. (Die Kinder kommen *durch* die Eltern, aber nicht *von* den Eltern. Dennoch schleppen sie Jahrzehnte ein – gutes oder weniger gutes – Erbe mit, das sie von den Eltern übernommen haben).

Hält man diese positiven Ergebnisse vor Augen, kann man in Anlehnung an die Autorin sagen: Viele Kriegsenkel sind gestärkt und eigenständiger aus dem Reflexionsprozess mit der Vergangenheit hervorgegangen, mit einem gereiften Verständnis für das, was die vorherigen Generationen ihnen als Bürde [als Altlast] einerseits hinterlas-

sen, aber auch welche Ressourcen und Kraftquellen sie ihnen vererbt haben (vgl. S. 238–240).

Dieses Buch gewährt „einen faszinierenden Einblick, wie es gelingen kann, mithilfe von Feingefühl, Achtung, Wahrnehmungsfähigkeit, ruhiger Beharrlichkeit und einem Wissen um die psychologischen Prägungen von Kriegsenkeln die Knoten und Netze der Verstrickung an die Vergangenheit vorsichtig zu lösen und (...) lebenszugewandte, konstruktive Lebensmodelle der nächsten Generation anzubieten, die dann in Zukunft vielleicht einmal mit dem Begriff der *Friedenskinder* bedacht werden wird“ (Peter Heintz, S. 11). Und aus diesem Grunde ist m. E. dieses Buch allen zu empfehlen, die im Geiste der Logotherapie und Existenzanalyse arbeiten, dozieren, therapieren. Es sei noch festgehalten, dass in der deutschsprachigen Logotherapie-Szene Uwe Böschmeyer (Jhrg. 1939) derjenige war, der es als Erster gewagt hat, seine Kriegstraumatisierung und speziell seine *Vaterwunde* explizit zu thematisieren. Nachzulesen in seinem 2015 vorgelegten Buch, *Weil ich es dir nicht sagen konnte. Vom Schatten des Schweigens zur befreienden Wahrheit* (vgl. die Rezension in *Existenz und Logos*, Heft 24/2016, S. 115–120). Was mich persönlich anbelangt, habe ich in den letzten Jahren mehr und mehr erkannt, dass psychotherapeutische Arbeit, unabhängig von der „Schulzugehörigkeit“, kaum einen nennenswerten Ertrag bringt, wenn im therapeutischen Umgang mit der hier gemeinten Generation nicht all das berücksichtigt wird, was die Forschung über die Traumatisierung der Menschen, Kriegskinder und Kriegsenkel zutage gefördert hat. Dass dabei zum Heilungsprozess gerade die Grundkonzepte der sinnzentrierten Psychotherapie nach Viktor Frankl einen wesentlichen Beitrag leisten können, steht außer Zweifel und wird – indirekt – auch durch die differenzierten und feinfühligsten Darstellungen von Ingrid Meyer-Legrand eindrucksvoll bestätigt. (Otto Zsok)

Inge Patsch, Sebastian J. Schmidt, *Mehr als glücklich. Den Sinn des Lebens entdecken mit Viktor E. Frankl*. Topos Taschenbuch, Bd. 1040, Innsbruck: Verlagsanstalt Tyrolia, 2016. 160 Seiten: TB € 9,95; E-Book (PDF) 7,99; E-Pub, € 7, 99.

Thema

„Die Sehnsucht des modernen Menschen nach Gelingen des Lebens ist groß. Doch Glück allein genügt nicht. Wer die Höhen und die Tiefen des Lebens bestehen möchte, der braucht eine verlässliche Orientierung, was hier und jetzt sinnvoll ist. Die Logotherapie Viktor E. Frankls bietet eine Fülle von Anregungen für eine realistische Sicht auf die Möglichkeiten, die das Leben schenkt. Erkenntnisse der Neurobiologie, Beispiele aus der Praxis und Erfahrungen des Alltags geben Anregungen dafür, 'mehr als glücklich' zu sein.“ (Klappentext).

Autorin und Autor

„Inge Patsch, geb. 1952; leitet das Tiroler Institut für Logotherapie und Existenzanalyse“; „Sebastian J. Schmidt, geb. 1965; leitet das Brühler Institut für Logotherapie; seine Schwerpunkte sind Psychotherapie, Paartraining und Supervision.“ (Klappentext).

Inhaltsübersicht

In 22 Kapiteln und anhand zahlreicher Alltagsbeobachtungen und Fallbeispiele setzt sich das Autorenpaar mit der Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl auseinander und gibt Orientierungshilfen für ein gelingendes Leben.

Viele Überschriften (sie beginnen jeweils mit „Mehr als“) machen neugierig: Jedes Kapitel bietet Zitate aus dem Werk Viktor Frankls, die prägnant die jeweils gewählte Thematik beleuchten und auf den Punkt bringen. Das Autorenpaar erschließt der Leserin das Denken und die Sprache Frankls durch einleitende Hinführungen, die die Zitate in ihren jeweiligen Kontext stellen, und bietet daran anknüpfend Weiterführungen und Verbindungen in die weitere Entwicklung der Logotherapie und den Alltag unserer Gegenwart. Jedes Kapitel lädt den Leser (jeweils unter der Überschrift „Innehalten – wachsen lassen“) dazu ein, anhand einiger Fragen das eigene Leben konkret und teilweise sehr lebenspraktisch im Zusammenhang der jeweiligen Fragestellung zu reflektieren, z. B. unter „V. Mehr als bewusst – was das Bewusstmachen von Unbewusstem bedeutet“: „Welche Eselstreiber der eigenen Kindheit tauchen auf? Spüre ich Eselstreiber, denen ich noch keinen Namen geben kann? Wie und wann werden sie aktiv?“ (S. 40) bzw. unter „II. Mehr als ein Verbrennungsprozess – gegen mechanistisches Denken“ als Erinnerungshilfe für

Veränderungen: „Statt eines komplizierten Passwortes aus Zahlen denken Sie sich ein Motto aus. Wenn Sie es jeden Tag bei verschiedenen Systemen nutzen, wird es Veränderungen in Ihrem Leben stärken. [...] Oder wer sich mehr bewegen möchte und eine Erinnerungshilfe braucht, könnte das Passwort verwenden: ‘standup@run‘“ (S. 40).

I. Patsch & S. Schmidt führen in ihrem Buch Frankls Begriff des „tragischen Optimismus“ weiter zu einem „realistischen Optimismus“. In ihrer Interpretation für die heutige Zeit steht das Bewusstsein im Vordergrund, dass jedem Menschen im Leben Leid und Unglück widerfährt. Sie wollen mit ihrer Arbeit dazu anregen, das Leben auf der Grundlage der Logotherapie realistisch und zugleich optimistisch zu gestalten.

Diskussion und Fazit

Der Titel „Mehr als glücklich“ könnte zu dem Missverständnis verleiten, es handle sich bei diesem Buch um klassische Ratgeberliteratur. Wer es nur überfliegt, wird sich evtl. an der fast überdeutlichen Gliederung reiben. Gerade dadurch eignet sich das Buch aber hervorragend für alle diejenigen, die einen fundierten ersten Zugang zur Logotherapie finden und dabei gleichzeitig das Denken und die Sprache Viktor Frankls anhand von Originalzitate kennen möchten. Die Texte kombinieren in der Tat „Schlichtheit und Tiefe“ (so Alexander Batthyány in seinem Geleitwort, S. 9). Das Buch kann existentielle Kommunikation und kollegialen Austausch im Rahmen der logotherapeutischen Ausbildung fördern. Es bietet darüber hinaus auch erfahrenen Logotherapeuten neue Anregungen und eignet sich hervorragend zum Einsatz in der therapeutischen Arbeit mit Klienten und zur Horizonterweiterung im Rahmen der täglichen Praxis. Besonders ansprechend sind der leicht verständliche Schreibstil und die Auswahl der Frankl-Zitate. Lesen! *(Corinna Schmohl)*

Martin Schleske, *Herztöne. Lauschen auf den Klang des Lebens*. Asslar: Adeo Verlag 2016, 347 Seiten, 19,99 Euro

Unter manchen sehr guten Büchern, die ich bisher gelesen habe, ist dieses ganz und gar herausragend. Wie für Schleske, ein Geigenbauer

und Physiker, das Hören und Schreiben eine Form des Betens ist (S. 10), so ähnlich ist die Lektüre dieses Buches für mich eine Form der Kontemplation. Ich lese es und staune. Ich lese es erneut und erfühle – ich erfühle die geistige Schönheit der Stimme der Seele in der Musik (Kapitel 2). Ich empfinde das hörende Herz in der Inspiration (Kapitel 3) und lasse mich berühren von der Weisheit des neuen Denkens (Kapitel 5), vom Eros als die Liebe zum Leben (Kapitel 6) und von der Agape als dem Klang des Lebens (Kapitel 8), um einige Themen des Buches summarisch anzudeuten. Viele Stellen aus der Bibel, Weisheitsgeschichten aus der jüdischen Tradition, Musikbeispiele, dann die Beschreibung der Kunst des Geigenbaus sowie der Begegnung mit charakterlich sehr verschiedenen – und nicht einfach zu ertragenden – Musikern, außerdem eigene durchfühlte und tief empfundene Gedanken des Autors machen aus diesem Buch ein Seelen-Kunstwerk, das der Autor auch mit eigenen Holzschnitten bereichert. Einige Kostproben:

„Es ist das Geheimnis des Geigenbaus: Nicht das Holz wird dem Meister gerecht, sondern der Meister wird dem Holz gerecht. Das Holz überlässt sich der Gestaltungskraft des Meisters. Nur durch Barmherzigkeit lassen wir die Weisheit Gottes an uns heran. Wenn wir unbarmherzig mit uns selbst sind, verbieten wir uns diesen Werdengang. Es ist in der Tat reichlich einfallslos und trivial, alles besser haben zu wollen, als es ist – den Faserverlauf des eigenen Lebens anzuschauen, den Drehwuchs, der sich unter dem alltäglichen Druck der Belastungen gebildet hat, und zu fordern: ‚Alles an mir und in meinem Leben sollte besser sein!‘ Was schaust du deine krummen Fasern an, aber bist ohne jeden Glauben an den Klang, der dir verheißen ist?“ (S. 31).

Als jemand, dem es gegeben war, in der Kindheit sechs Jahre Geige zu spielen und zeitweise schon damals die Seele der Geige empfinden zu können, bin ich elektrisiert, wenn ich Sätze lese, wie diese:

„Gute Musiker haben ein feines Gespür für Stimmigkeit. Sie wissen, was es heißt, mit ihrem Instrument in den besonderen Augenblicken ganz eins zu sein, von jeder Irritation befreit. Wenn diese vollkommene Einheit entsteht, geschieht etwas Erstaunliches: Es ist als würde man selbst zu einem Instrument gemacht. Oft sind es nur wenige Momente, in denen wir das wahre Wesen der Musik erfahren: Es

geschieht durch uns, aber wir machen es nicht. Obgleich ich das Instrument spiele, ist mein Eindruck: Ich werde gespielt. Ich werde selbst zu einem Instrument. Das heißt es, Musiker zu sein. Eine gute Geige nimmt den Musiker an die Hand und zeigt ihm, was es heißt, mit Resonanzen zu kommunizieren und mit Klangfarben zu spielen. (...) In diesen Momenten der Einheit wird das Instrument zu einem Teil des eigenen Körpers. Durch den Körper, die Finger, die Arme – beim Blasinstrument die Lippen – formt sich ein hörbarer Lebensausdruck der liebenden Seele: der Klang! (...) Diese Augenblicke vollkommener Selbstvergessenheit sind das Schönste, was man erleben kann“ (S. 39).

Flow-Erlebnis? Ja. Sinnerfahrung durch Hingabe? Gewiss. Und dann erzählt der Autor von den Geigen des Meisters Guarneri del Gesù (1698–1744). Ihr Klang sei so besonders und so dicht präsent, dass jede Ablenkung undenkbar sei. „Die vollkommene Gleichzeitigkeit von Sanftheit und Kraft, die man in solch einem Klang erleben kann, ist für mich das sinnlichste Gleichnis für die Erfahrung des Heiligen Geistes. Was wir in den besonders dichten und innigen Momenten der Gottesnähe erfahren, geschieht nie ohne Sanftheit und doch mit einer großen Kraft. Es ist das Geheimnis einer Kraft, die nie bedrohlich ist. In ihr ist ein behutsames Werben, das ‚anklopft‘ und unser Vertrauen sucht. Diese Gleichzeitigkeit von Sanftheit und Kraft, die jedes gute Instrument in sich trägt, ist ein in Klang gegossenes Gleichnis für das Wesen der Gnade, die alle Macht hat und doch das, was sie sucht, nie unterwirft. (...) Das Miteinander von Kraft und Sanftheit gehorcht dem inneren Gesetz der harmonischen Gegensätze“ (S. 40f.).

Einige Seiten weiter lese ich den wundervollen Satz: Musik ist uns vom Himmel gegeben, damit wir diese Welt, die uns in vielen Dingen so zusetzt, ertragen können. Musik ist letztlich in Klang gegossenes Gebet (vgl. S. 43. Siehe auch mein Buch dazu *Musik und Transzendenz*, EOS Verlag 1999). Stimmt man dem Satz zu, dass Schönheit nur der Köder sei, um den Menschen an die Wahrheit heranzuführen, so findet man auf jeder Seite dieses Buches strahlend *schöne* Sätze, die auch *wahr* sind, die auch gut sind, weil sie die seelische Empfindungsfähigkeit ansprechen. Vom Feingefühl durchdrungene Lebenswahrheiten und Lebens-Lehren aus der reflektierten Erfahrung von Schleske, dem Geigenbauer, begleiten den Leser und laden zum Nachsinnen ein. Mit

diesem Buch erlebe ich, was Frankl einmal so formuliert hat: *Das Gefühl des Herzens kann viel feinfühlicher sein als der Verstand scharfsinnig.* Daraus fließen dann weitere mit Sinn beladenen Sätze hervor, wie: Offensichtlich könne der Mensch die wesentlichen Dinge in unserer Welt nur durch Lieben und durch Leiden lernen (S. 44). Oder: Es sei Mut zum Nichtwissen nötig, um die Verheißung des Augenblicks – bei der guten Klangeinstellung einer Geige – zu spüren (S. 45). Ja, in manchen Momenten soll der denkende Verstand in den Urlaub geschickt werden, um dem tieferen Gefühl die Werterfassung zu ermöglichen. Die Klangerfahrung sei eine *Urerfahrung* der Schöpfung selbst, denn alles im Universum existiere durch Schwingungen: Diese „sind in unserem Kosmos Träger jener Kräfte, die alle Strukturen ordnen und als Materie zusammenhalten“ (S. 47).

Der Geigenbauer erfährt freilich diese geheimnisvolle Dinge nicht sofort und auf einmal, sondern in einem längeren Prozess des Lernens und den aufopfernden Umgang mit dem Holz. Eine Geige zu bauen, sei eine Lebensschule des inneren Hörens (S. 55). Und das Wichtigste beim Bau einer Geige sei die Stille. Die Kunst bestehe darin, das Holz „zu erhören“ (S. 57). Von hier aus lässt sich die Verbindung zu unserem Person-Sein herstellen. Was kommt durch dich zum Klingen? Heißt doch „Person“, von der Wortherkunft her, so viel wie: hindurchtönen (*personare*). Nur dem mit dem Herzen hörenden Menschen ist es gegeben, das Göttliche hindurchtönen zu lassen und es empfindend zu erhören (vgl. S. 61). Spannend finde ich auch, wie Schleske die vier Wege der Erkenntnis, die wir seiner Ansicht nach haben, charakterisiert: Ratio, Empirie, Intuition und Inspiration. Der erste Weg, das rationale Denken, folgt den *Gesetzen* der Natur. *Ich denke – also bin ich.* Der zweite Weg der Erkenntnis heißt Empirie und sie beruht auf *Experimenten*. Das heißt: *Ich erforsche – also bin ich.* Der dritte Weg der Erkenntnis ist Intuition und diese schöpft aus der *Erfahrung*. In Kurzfassung: *Ich erspüre – also bin ich.* Der vierte Weg der Erkenntnis ist Inspiration und diese folgt der *Gnade*. Kurz gesagt: *Ich empfangen – also bin ich* (vgl. S. 82–84). In der Tat: als ein Empfangender erlebe ich mich selbst, während ich dieses Buch immer wieder lese, meditiere, seine Inhalte aufnehme und empfinde.

Wer sich selbst in dieser Weise und doch auf seine einzigartige, individuelle Art erfahren will, wer die Lautmagie vieler Sätze in diesem

Buch selber erhören und empfinden lernen will, wer sich für „das klingende Licht“ interessiert, dem sei dieses Buch wärmstens empfohlen. Er möge staunen, wenn er, sinngemäß zitiert, liest: Glauben ist ein *Handeln des Geistes*. Als innerstes Verb gesprochen, bedeutet *glauben*, die Wahrheit zu ermöglichen, die geschehen soll; es bedeutet diejenige höchste Kraft der Seele, welche die Selbstbejahung vollzieht (vgl. S. 320). In anderen Worten formuliert: Als ein Handeln des im Menschen eingesenkten Geistesfunken, bejahe ich im Glauben, dass ich vom Ewigen bejaht bin. Das Wort *credere*, so Martin Schleske, ist zusammengesetzt aus *cor* (Herz) und *dare* (geben) und das heißt: *das Herz geben*. Auch das macht diesen inneren Akt des Glaubens deutlich. Es ist das gemeint, was ich *durch Vertrauen ermögliche* (S. 321). Die Verbindung der Musik mit dem Glauben und der schöpferischen Gestaltung des Holzes wie des eigenen Lebensmaterials, ergibt eine wunderbare Synthese.

Diese Rezension kann nicht mehr, als Andeutungen zu geben, um den Appetit anzuregen. Die Essenz, die Nahrung für die Seele und die Erhellung des Geistes werden durch die eigene, in der Stille und mit Hingabe vollzogene Lektüre zum Eigenbesitz. (Otto Zsok)

Christoph Schlick, *Was meinem Leben echten Sinn gibt. Die wichtigsten Lebensfragen klären*. München: Scorpio Verlag 2017, 174 Seiten, 16,99 Euro

Mit Genugtuung liest man ein gelungenes logotherapeutisches Buch aus der Hand eines jüngeren Autors, der, nachdem er über 20 Jahre lang Benediktinermönch war, den Weg hinaus in die Welt gefunden, die Logotherapieausbildung absolviert und dann, im April 2001, das Salzburger Institut für Logotherapie und Existenzanalyse [heute „Sinnzentrum Salzburg“] gegründet hat. Irgendwann sei er, so der 1961 in Graz geborene Christoph Schlick, nicht mehr zufrieden gewesen mit dem, was er in der Benediktinerabtei Seckau zu tun hatte, und so machte er sich auf den Weg. Die mehr als zwanzig Jahre im Kloster habe er als sehr hilfreich und lehrreich, ja, als sinnvoll erfahren, doch dann habe er gespürt, ein Wechsel sei notwendig (vgl. S. 22). Die geist-

lichen Impulse des Klosters und des benediktinischen Geistes sind im Buch spürbar, z.B. durch Zitate aus den jüdisch-christlichen Quellen, aber auch das Eigene nehme ich wahr, das sich Schlick im Lauf der Jahre erarbeitet und als ein Praktiker umgesetzt hat. Besonders hat den Rezensenten der unbedingte Glaube des Autors an die geistige Dimension des Menschen angesprochen. In Form eines Credo spricht Christoph Schlick aus: „Geist ist“ – er hat ein Sein. Und: „Geist will“ – er hat eine Wirkung (S. 39). Das spezifisch Menschliche, das, was uns im Wesen ausmacht, sei die geistige Dimension (Kapitel 2). Die große Tiefe und wohl auch die Höhe des Menschen habe letztlich mit diesem Geist zu tun, der sowohl in Beziehung treten als auch wieder auf Distanz gehen könne (vgl. S. 43). Und dann entfaltet der Autor die acht Aspekte, was und wie Geist für ihn sei, nämlich: Geist ist anders, ist dialogisches Sein, aufmerksam, dynamisch, kreativ, frei, ist und will Leben und schließlich ist Geist Liebe und will lieben (vgl. S. 42–51). Spannend liest sich Kapitel 5 über die Lebens-Sinnbeziehungen (S. 88–116), die der Autor mit den folgenden Begriffen beschreibt und charakterisiert: der Lebensbaum, die Struktur, der Prozess, sinnerfülltes Leben als ein Leben in Beziehungen [mit Blick auf die Natur, die Kultur und auf die Mitmenschen] und dann Spiritualität als Beziehung zum Über-Sinn, zum Göttlichen. Dass in diesem Teil die Rolle der Gefühle betont wird, ist m.E. ganz wichtig, denn nicht nur da draußen in der Welt liegt der Sinn, sondern ich darf und soll sogar in mich hineinschauen, mich selbst zutiefst erkennen und eben *erfühlen*, dass auch in mir Sinnvolles, Sinn-Funken da sind. Eine Beziehung zu mir selbst aufzubauen, sei Christoph Schlick zufolge unerlässlich, will ein Mensch den Herausforderungen, die von außen her auf ihn zukommen, resilient standhalten.

Gemeint ist, in anderen Worten, die Bewegung der *Innewerdung*, der Versenkung in das ureigene Selbst wiederholt und immer wieder zu vollziehen, ein Aspekt, der in den klassischen Schriften der Logotherapie (Frankl und Lukas) nur wenig bis kaum Beachtung gefunden hat. Aber ähnlich dem Atemvorgang, der, zugleich und dialektisch ineinander verschränkt, ein Ausatmen *und* Einatmen ist, sind wir alle nur dann wachstumsfähig und bereit zur Sinnfindung, wenn wir uns nicht nur – selbsttranszendent – nach außen, auf die Welt hin, sondern uns kontrapunktisch auch *nach innen* wenden, uns der ureigenen

inneren Welt, dem ureigenen Selbst zuwenden und so uns unserer Gefühle, vor allem der elementaren Wertfühligkeit – auch *sapientia cordis* genannt –, bewusst werden.

In den neun Kapiteln des Buches findet man immer wieder praktische, gut nachvollziehbare Übungen in Verbindung mit Elementen der Wertimagination, der narrativen Logotherapie und mit den Texten der östlichen wie westlichen spirituellen Weisheit. Immer wieder taucht auch der Begriff des „unbewussten Geistes“ auf. In meinen Ohren klingt dies nicht harmonisch, auch wenn Frankl diesen Begriff geprägt hat und die Schüler ihn dann weitertradiert haben. Warum als adäquat anzusehen ist, eher vom *unterbewussten* Geist zu sprechen, wurde in dieser Zeitschrift schon einmal ausführlich erörtert, (vgl. *Existenz und Logos*, Heft 17/2009, S. 49–73), weshalb hier nicht weiter darauf eingegangen wird. Vielleicht werden künftige Autoren es wagen, „Altes loszulassen und sich auf Neues einzulassen“, wie Schlick im Kapitel 7 (Veränderung leben, S. 138–152), vorschlägt. Eingeleitet wird dieses Kapitel mit einem Spruch von Laotse: „Die größte Offenbarung ist die Stille.“ Der Autor empfiehlt hier, mehrmals am Tag inzuhalten, zu meditieren und den Blick zunächst auf die Natur, aber dann auch nach innen zu richten. Seine Empfehlung, Altes erst einmal aufzulösen, erinnert mich nicht nur an Altlasten der Kriegskinder und Kriegsenkelgeneration, sondern an allerlei Haftungen und Verstrickungen, die „wie Kaugummi an uns kleben“ (S. 144). Der Autor meint, es sei die Versöhnung, die zu neuen Möglichkeiten führe, und bietet hierzu ein Modell in sieben Schritten an. Schritt 1: Der Wert der Veränderung soll klar erfüllt werden. Schritt 2: Die Themen differenzieren und *ein* Thema gezielt angehen, z.B. eine in der Kindheit stattgefundene Entwertung durch den Großvater („das schaffst du nie!“) als Hauptursache späterer Blockaden erkennen und anpacken. Schritt 3: Bereit sein, sich zu versöhnen, indem man z.B. dem Großvater für seine grobe Entwertung verzeiht. Schritt 4: Erkennen lernen, für all das dankbar zu sein, was man gerade durch die Verletzung gelernt hat. Schritt 5: Das Alte endgültig verabschieden und loslassen. Dieser Prozess, so der Autor, sei ein sehr schmerzhafter Lernprozess, er habe Ähnlichkeiten mit einer Begräbnisfeier: „Erst gehe ich hinter dem Sarg her, dann stehe ich vor dem offenen Grab, und nun muss ich sagen, dass der Sarg [als Symbol für die Altlast] in die Tiefe gesenkt werden

soll“ (S. 147). Schritt 6: Aufbrechen und wieder in Bewegung kommen, denn ist einmal die Beerdigung zu Ende, „beginnen sich alle wieder zu bewegen und begeben sich zum Leichenschmaus (...), versuchend, ins Leben zurückzukehren“ (S. 148). Schritt 7 hängt mit dem Schritt 1 eng zusammen: „Ich muss wissen, *wofür* und *wohin* ich mich verändere. Wenn ich die Antwort meines Geistes gehört habe und mein Wofür kenne, kann ich mich aus eigener Verantwortung in Bewegung setzen“ (S. 149).

Das alles ist freilich je individuell eingebettet in das Konkrete, weshalb die Frage nach dem Sinn nie allgemein beantwortet werden könne, betont Schlick in Anlehnung an Frankl. Schön klingt die Formulierung, dass wir die einzelnen Situationen nicht nur leben, sondern sie *er-leben* sollten, um das Wertvolle in den kleinen Dingen wahrzunehmen und dabei auch innezuhalten. Schlick ist überzeugt: „Leben ist per se unendlich sinnvoll! Dies ist eine Annahme, die ich ganz mit Frankl, nicht infrage stellen lasse“ (S. 156). Durch sechs Fallbeispiele (S. 157–169) bereichert, die Existenzanalytisches und Logotherapeutisches – durchformt vom praktisch veranlagten Christoph Schlick – erkennen lassen, endet das Buch mit Danksagungen an diejenigen, die den Autor begleitet, unterstützt und inspiriert haben. Christoph Schlick, der ehemalige Benediktinermönch, fand seine Berufung darin, sich mit Leben in concreto, mit dem Sinn und den Beziehung im umfassenden Sinn zu beschäftigen. Genau darüber hat er in diesem lesenswerten Buch feinfühlig, praktisch und authentisch reflektiert. (Otto Zsok)

Corinna Schmohl, *Onkologische Palliativpatienten im Krankenhaus. Seelsorgerliche und psychotherapeutische Begleitung*. Stuttgart: Kohlhammer Verlag 2015, 316 Seiten, 59,99 Euro

Die Autorin ist Evangelische Pfarrerin und Logotherapeutin, ausgebildet bei Wolfram Kurz, Boglarka Hadinger und Renate Mrusek. Auch Fachkraft Palliativ Care/Seelsorge. Das vorliegende Buch geht auf ihre theologische Dissertation an der Universität Bonn zurück. Es ist ein gut fundiertes wissenschaftliches und auf die Praxis angelegtes

Werk. Sozialethische, theologische, medizinische, seelsorgerliche, politische und logotherapeutische Aspekte werden berücksichtigt und miteinander verknüpft. Eine Synthese wird angestrebt. Die verwendete – deutsch- und englischsprachige – Fachliteratur ist umfangreich. Die Fallbeispiele (z.B. S. 165f.) sind realistisch und lehrreich. Zum Beispiel dieses: Eine Pflegekraft einer onkologischen Pflegestation ruft telefonisch die Seelsorgerin und berichtet, dass eine Patientin verstorben sei und ihr Mann, der sie noch zu reanimieren versucht habe, außer sich und aggressiv sei. „Wir trauen uns nicht mehr ins Zimmer“, sagt die Pflegekraft. Die Seelsorgerin kommt, spricht einfühlsame Worte der Anteilnahme und fragt den verzweifelten Ehemann: „Sind sie wütend auf Gott?“ Nein, sagt er, und stellt später eine Strafanzeige gegen die behandelnde Ärztin, die alles getan hat, um der Verstorbenen medizinisch zu helfen. Das Verfahren gegen die Ärztin wird nach Prüfung der Krankenakte rasch eingestellt (vgl. S. 173).

Angehörige sind oft selber Patienten, heißt es. Die Diagnose Krebs stürzt sie in eine existenzielle Krise. Psychoonkologisch, klinisch wie aus der Sicht der Seelsorge zeigt sich, so die Autorin, dass bei nahen Angehörigen von Krebspatienten „mindestens ebenso häufig behandlungsbedürftige Ausprägungen von Depression, Angst, posttraumatischen Belastungsstörungen und Erschöpfung begegnen“ (S. 172). Dann aber dürfen sie ebenfalls im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen, wobei hier in vielen Fällen der Personalmangel eine Rolle spielt. *Seelennot* und *Sinnfragen* werden im hoch technisierten System eines Krankenhauses eher marginal wahrgenommen. Eine Ausnahme bilden die Seelsorger, denen bewusst ist, dass man der Endlichkeit lange entgehen kann, dem Tod aber nicht.

In neun, differenziert formulierten Kapiteln behandelt die Autorin interdisziplinäre Themen wie onkologische Erkrankungen [Onkologie als Teilgebiet der Inneren Medizin beschäftigt sich mit der Entstehung und Behandlung von Tumoren und tumorbedingten Erkrankungen], Seelsorge und Logotherapie sowie die Frage nach dem Sinn an der Grenze. Außerdem geht sie auf die Situation onkologischer Patienten im Krankenhaus ein, erörtert die Bedeutung der Aufklärung sterbender Patienten und geht der Frage nach, wie sich Seelsorge und Sinn-sorge zueinander verhalten. Aus der Sicht der Krankenhauspfarrerin sei ihr auch das Thema *Schmerz* wichtig. Neben den physischen

Schmerzen richtet sich ihr Blick „auf den oft gleichzeitig oder auch unabhängig von physischen Schmerzen vorhandenen psychosozialen und besonders den spirituellen Schmerz, der das innerste Motiv des Leidens sein kann“ (S. 16). Kürzungen bei den Personalstellen in der Klinikseelsorge in vielen Landeskirchen und Diözesen reduzieren enorm die Möglichkeiten zu umfangreicher Begleitung, weshalb eine *punktgenaue Krisenintervention* zu leisten sei, stellt die Autorin fest. Das bedeutet konkret und oft, sogar bei Konfessionslosen, den Erwartungen in relativ kurzer Zeit zu entsprechen. Was der *homo patiens* von der Seelsorge erwartet, ist Hilfe beim Deuten und Verstehen der Erkrankung im individuellen Lebenskontext sowie Seelentrost. Die Erfahrung einer Krebserkrankung ruft die existenzielle Frage nach dem Sinn hervor. Dabei fühlen sich nicht nur die Patienten, sondern *alle*, die mit kranken Menschen zu tun haben, angesprochen und herausgefordert (vgl. S. 21). Das Leiden und der Schmerz von Patienten gehen mit dem eigenen Leiden [als Pflegekraft, als Arzt, als Angehöriger] in Resonanz. Einerseits ist eine professionelle *Distanz* notwendig, um Schwerkranken behandeln und begleiten zu können. Andererseits sind Wertschätzung und Zuwendung unerlässlich mit Blick auf jene *Nähe*, welche heilende Wirkung hat. Das eigene Leben als sinnvoll wahrzunehmen und die eigene Bedeutsamkeit, die man auch für andere hatte und noch hat, noch einmal zu erspüren, sei ein wichtiger Impuls der sinnorientierten Seelsorge. Dabei wird zunehmend wichtig, so die Autorin, für Menschen, die mit den christlichen Ritualen nichts mehr anfangen können, frei gestaltete Rituale zu entwickeln, die deren individuelle Bilderwelt aufnehmen und diese in Form eines Rituals gestalten (vgl. S. 265).

Es sei zu begrüßen, so die Autorin, wenn Medizin und Psychologie die Bedeutung der *Spiritualität* im Umgang mit den Kranken immer mehr erkennen und anerkennen. Die Verfasserin versteht darunter die lebendige Beziehung eines Menschen zu dem, was sein Leben von Grund auf trägt: *Wertefähigkeit* und *Offenheit zur Transzendenz* seien wichtige Elemente der Spiritualität. Sie plädiert ferner „für eine nach innen gerichtete Selbsttranszendenz“ (S. 31), die sich vollziehe durch Meditation, durch Innewerdung, durch Gebet; wenn sie gelänge, würde der Tod nicht mehr bagatellisiert, wie dies in der postmodernen Gesellschaft weitgehend der Fall sei. Mit dem Tod meditativ umge-

hen – bevor der körperliche Zerfall begonnen hat – besage, dass sich ein Mensch an der Grenze als „lebensatt“ (vgl. Gen 25,8) empfinde unter dem Eindruck, die Fülle der Tage erreicht zu haben (S. 32). Es sind immer subjektive Bewertungsprozesse, so die Autorin, die auch durch die Sinnseelsorge einfühlsam zu begleiten sind, um das Gelungene des bisherigen Lebens fühlbar zu machen. Die Verfasserin erörtert verschiedene Modelle der Intervention und Begleitung und zeigt, dass sich die Auseinandersetzung mit Sinnfragen auf das Leben von Krebskranken positiv auswirken könne (vgl. S. 42). Unter anderem hat der in München arbeitende Martin Fegg (Jhrg. 1973) eine Untersuchung über die Wertvorstellungen Sterbender durchgeführt: 20.000 Menschen in der ganzen Welt wurden befragt. Das Ergebnis: Bei allen schwerstkranken Menschen lässt sich eine Verschiebung der persönlichen Wertvorstellungen hin zum Altruismus beobachten. Bei diesen Menschen gewinnt der Bereich der Beziehungen – samt Klärung von Verstrickungen und der Wunsch nach Versöhnung – an Bedeutung und die Sinnfrage rückt ins Zentrum, wobei sie nicht automatisch mit Religion zu tun haben müsse (vgl. S. 45). Dieses ganze Themenkomplex ist aber eingebettet in den Kontext einer Klinik, einer sehr technisch orientierten Medizin, der ein ganzheitlicher Ansatz mit Blick auf Behandlung des Menschen *als geistig-personale Existenz* noch weitgehend fremd ist. So versteht man den Satz: Seelsorge im Krankenhaus, obwohl vom Grundgesetz garantiert, sei systemfremd (vgl. S. 51).

Ein weiterer Aspekt: Dialogfähiges Krankheitsverständnis zwischen Medizin und Theologie bleibt auf weiten Strecken noch eine Forderung, ein anzustrebendes Ziel. Anders verhält es sich damit im Bereich der Palliativmedizin, so die Autorin, wobei sie sich bezieht auf *Gian Domenico Borasio*, dessen Arbeit wie Bücher, gerade aus der Sicht der sinnzentrierten Logotherapie und der Sinnseelsorge, hohe Bedeutung haben. [Genannt seien an dieser Stelle die Bücher: „Über das Sterben“, Beck Verlag 2012, und „Selbst bestimmt sterben. Mit einem Kommentar zum neuen Sterbehilfegesetz“, dtv 2014]. Die Palliativmedizin [das Wort kommt vom lateinischen *pallium* = Mantel] als lindernde, durch intensive persönliche Zuwendung arbeitende Behandlung des Kranken berücksichtigt, um hier mit Frankl zu sprechen, die geistige (noetische) Dimension und damit die spirituellen Bedürfnisse des an der Grenze wandernden Menschen. Palliativmedizin sei wesentlich Betreuung *für*,

nicht nur *in* der letzten Lebensphase, so die Verfasserin (S. 59). Sie hebt hervor: Die *Europäische Gesellschaft für Palliative Care* (EACP) habe in einem 1998 formulierten Grundsatz von einer umfassenden Versorgung des Patienten gesprochen, von einer Palliativversorgung, die das Leben bejaht und das Sterben als normalen Prozess ansieht. Der Begriff *Palliativversorgung* ist die deutsche Entsprechung für die englische Begriffe *Palliative Care* und *Hospice Care*. Dabei gehe es in Essenz darum, dass unterschiedliche Berufsgruppen in der Haltung der Offenheit und Wahrhaftigkeit gemeinsam mit dem Patienten dessen Lebensqualität verbessern bis zum letzten Augenblick. Eine diesbezügliche Leitlinie des ärztlichen Handelns [AK Patientenverfügungen am Klinikum der Universität München] lautet: „Eine palliative Zielsetzung stellt die Lebensqualität des Patienten in den Mittelpunkt. Dazu gehört sein körperliches, seelisches, soziales und spirituelles Wohlergehen“ (S. 63). Das alles in der Praxis zu berücksichtigen, ist, so die Autorin, nicht leicht. Eine Palliativstation sei schließlich eine Akutstation innerhalb des Krankenhauses. Ihre Aufgabe sei die Bewältigung von Krisensituationen bei unheilbar Kranken. Begleitung in der *Sterbephase* sei nur sekundär. Was alles die Krisensituation beinhalten kann, deutet die folgende Aufzählung an: körperliche Schmerzen, internistische Symptome (Atemnot, Übelkeit, Erbrechen), neuropsychiatrische Symptome (Verwirrtheit, Delir, Depression), psychosoziale Krisen mit drohendem Zusammenbruch des Familiensystems oder existenzielle Krisen mit akutem Wunsch nach Lebensbeendigung (S. 64).

Die philosophische Idee Frankls, dass es für ein gelingendes Leben darauf ankomme, etwas in die Welt zu schaffen und dann, an der Grenze, in der Sterbephase auf die gefüllten „Scheunen der Vergangenheit“ zu schauen und Trost daraus zu schöpfen, dieser Gedanke erweist sich als problematisch, so die Autorin. Denn: Es zeige sich im Umgang mit Patienten häufig, „dass da nichts ist“, dass die „Scheunen“ vermeintlich oder auch tatsächlich leer sind, worüber auch die Patienten selbst sehr erschrecken können (S. 207). In der konkreten Praxis, in der Palliativsituation, müsse daher genau abgewogen werden, bei wem und wann dieses Bild der vollen Scheunen ins Spiel gebracht werde. Intuition und Improvisation im Gespräch mit den Kranken spielen eine hoch bedeutsame Rolle, wie Frankl oft hervorgehoben hat. Darüber hinaus ist die Praxis oft immer anders als die noch so gut

fundierte und kohärente Theorie. Die *Außenperspektive* der behandelnden oder begleitenden Personen können sehr von der *Innensicht* der Patienten abweichen. Man kann es auch so sagen: Die Perspektive eines schwer kranken Menschen, der körperlich buchstäblich ohnmächtig und verzweifelt ist und auch Ängste hat, ist immer eine andere, als die Perspektive der körperlich gesunden Seelsorgerin. In Situationen, in denen es um Leben und Tod geht, zählt allein ein empathisches Eingehen auf das, was in der jeweiligen konkreten Situation für den betroffenen *homo patiens* Not wendet und heilsam ist (vgl. S. 99). Dies gilt noch mehr, wenn der *homo patiens* aus dem islamischen Kulturkreis kommt. Der Umgang mit diesen Menschen wird in der klinischen Praxis immer wieder als Herausforderung erlebt. Nicht nur spielen Sprachbarrieren eine hemmende Rolle. Es fehlen noch eine islamische Seelsorgetheorie sowie Qualifizierungen für Imame, die eine adäquate Seelsorgeausbildung bräuchten (vgl. S. 109f.).

Nur einige Aspekte dieses reichhaltigen Buches konnte und wollte die hier vorgelegte Rezension berücksichtigen. Beim Rezensenten bleibt der folgende Gesamteindruck zurück: Bei aller Machbarkeit und bei allem medizinischen Fortschritt bleiben die Themen Krankheit, Sinnfindung im Leiden, Tod, Hoffnung über den Tod hinaus, für uns Menschen unausweichlich zentrale und existenzielle Lebens-Themen. Jenseits jeder Konfession sind wir – angesichts solcher Themen – *als* Menschen gefragt und herausgefordert. Empfehlenswert ist dieses Buch für Dozenten, die sich fortbilden, aber auch für Praktiker, die aus den Fallbeispielen dieses Werkes *dazulernen* wollen. (Otto Zsok)

Werner Schüßler und Marc Röbel (Hg.), *Liebe – mehr als ein Gefühl. Philosophie – Theologie – Einzelwissenschaften*, Paderborn: Verlag Ferdinand Schöningh 2016, 442 S., 49,90 €

Was ist Liebe? Was ist Glück? Was ist Gerechtigkeit? Derartige Fragen werden häufig gestellt und ihre Beantwortung erscheint so verheißungsvoll wie aussichtslos. Sie unterstellen, dass die mit einem Begriff belegten Phänomene eine gemeinsame Natur hätten, die den gemeinsa-

men Namen rechtfertige. So bekommt ein solches Wort eine geradezu magische Funktion, als ob mit dem Namen auch bereits die Existenz des Referenzobjektes bewiesen wäre. Insbesondere der Begriff „Liebe“ zeichnet sich durch eine enorme Vieldeutigkeit aus, so dass man sich über die Bezeichnung der verschiedenen Arten der Liebe mit einem einzigen Wort wundern könnte. Dies weist bei aller Ambiguität des Wortes auf eine allen Bedeutungen gemeinsame „Tiefenstruktur“ hin, die es lohnt, herauszuarbeiten und von unterschiedlichen Seiten zu betrachten.

Die Herausgeber des in Rede stehenden Sammelbandes, Werner Schüßler und Marc Röbel, erliegen nicht der Versuchung, das Thema „Liebe“, auf „einen Nenner“ bringen zu wollen. Sie sind sich darüber im Klaren, dass ein solches „Geheimnis“ nicht komplett gelüftet, sondern nur aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet werden kann.

Der Band entstand aus einer gleichnamigen Vortragsreihe im Rahmen der im Jahre 2015 geführten „(Un)glaubensgespräche“ in der von Pfarrer Dr. Marc Röbel geleiteten katholischen Akademie in Stapelfeld. Es ist den Herausgebern, die auch Autoren der ersten Aufsätze sind, gelungen, das Thema in seiner ganzen Bandbreite zu behandeln, ohne den unmöglich zu erfüllenden Anspruch zu erheben, dieses „Urwort“ erschöpfend erklären zu wollen. Das Buch nähert sich seinem Gegenstand von Seiten der Philosophie, der Theologie und der Einzelwissenschaften Pädagogik, Psychologie, Soziologie und Biologie.

Im ersten Beitrag widmet sich Werner Schüßler dem diesbezüglichen Denken des evangelischen Theologen und Religionsphilosophen Paul Tillich und des Existenzphilosophen Karl Jaspers. Ausgehend von dem antiken Verständnis von Philosophie weist der Philosophieprofessor aus Trier die ontologische Dimension der Liebe auf, indem er sie mit dem Begriff des Seins selbst in Beziehung setzt. Folglich bezeichnet er die Liebe, den Physiker Hans-Peter Dürr zitierend, als „Urquell des Lebens“. Dem Naturalismus und damit der Verabsolutierung einzelwissenschaftlicher Erkenntnis wird eine Absage erteilt. Stattdessen nennt der Autor die Liebe einen „Akt der Freiheit“ und leitet damit zu Viktor E. Frankl über. Für diesen ermöglicht sie die Befreiung aus der Selbstbefangenheit zur Selbsttranszendenz, das Ausgerichtetsein auf einen Sinn oder auf einen anderen Menschen als Folge einer freien Entscheidung. Nicht Selbstverwirklichung, sondern

Selbst-Distanz, also Freiheit ist die Bedingung für Wissenschaft, Kunst, Philosophie, Religion und – Liebe.

In einem kurzen philosophiehistorischen Abriss zum Thema „Liebe“ interpretiert Schüßler Platons Meisterdialog „Symposion“ als beispielhafte Verinnerlichung und Verwesentlichung des menschlichen Liebens auf seinem Weg von der erotischen zur „platonischen“, also geistigen Liebe. Gemeinsam ist allen Stufen aus der Sicht Platons der Mangel und das daraus folgende Begehren, ein fundamentaler Unterschied zur christlichen Liebe („Agape“).

Aristoteles spricht in der Nikomachischen Ethik von „Philia“, der wahren Liebe unter „tugendhaften“ Freunden (einschließlich Eltern, Kindern, Eheleuten), die die unvertretbare, einmalige, gleichwertige Person meint. Die christliche „Agape“ schließlich ist auch zwischen Ungleichen möglich und geboten, sogar zwischen Gott und Mensch, eine Liebesform, die bei den Griechen undenkbar war.

Bei Paul Tillich ist die Liebe „mehr als ein Gefühl“, denn sie betrifft das Sein selbst. Im Juden- und Christentum wird sie plötzlich imperativ gefordert, was bei Emotionen ja nicht möglich ist. Die bereits erwähnten Formen der Liebe sind für Tillich „verschiedene *Qualitäten* der *einen* Liebe“, die aber zusammengehören: Libido, Eros, Philia und Agape.

Die von Sigmund Freud beschriebene Form der Libido ist für Tillich eine „entartete Form“ im Gegensatz zu seiner eigenen Sichtweise, die die Libido als Wunsch nach Vereinigung in der materiellen Wirklichkeit versteht, eine Qualität, die in keiner Liebesbeziehung fehlen dürfe. Die mystische Qualität des „Eros“ beinhalte die Libido, sie strebe aber zum geliebten Wesen ob seiner Verkörperung von Werten. Frankl würde hier zustimmen und vielleicht hinzufügen, der Eros sehe im geliebten Menschen nicht nur verkörperte, sondern auch mögliche, noch unverwirklichte, aber verwirklichungswürdige Werte und Potentiale. Der Liebende ermöglicht es dem Geliebten, zu werden, was er im innersten Kern seiner Persönlichkeit bereits ist, also sein wahres Wesen zur Erscheinung zu bringen. Nach Frankl ist die Liebe die Voraussetzung für das eigentliche Erkennen des Anderen, hier deutet sich eine Parallele zu Jaspers an, auf die Schüßler in seinem letzten Kapitel eingeht. Das Erkennen des Anderen vollzieht sich bei Jaspers in der „existentiellen Kommunikation“, die er auch „liebenden Kampf“ nennt. Gemeint ist

der Kampf, das Ringen um die eigene und auch die andere Existenz. In der existenziellen Kommunikation wird das eigentliche Selbst, die Existenz gegenseitig „erhellt“, wodurch Selbstwerdung in Freiheit erst möglich wird. Das ist für Jaspers „hellsichtige“ Liebe.

Wie das Sein selbst, so ist auch die Liebe als solche nicht zu ergründen, sondern nur vor den jeweiligen Horizonten des „Umgreifenden“ zu betrachten. Auch die verschiedenen Kommunikationsformen beschreibt Jaspers aus der Perspektive der unterschiedlichen Dimensionen des Umgreifenden. Im Bereich des vitalen Daseins herrscht der Trieb, im Raum des „Bewusstseins überhaupt“ die Lust an der Wahrheit als intellektuelle Liebe, und die geistige Liebe ordnet sich in ein Ganzes ein. Die höchste Form ist aber die existenzielle oder metaphysische Liebe zwischen Menschen, die sich von „Existenz zu Existenz“ begegnen. Diese Liebe ist letztlich unbedingte und somit nicht im Vergänglichen, sondern in der Transzendenz beheimatet. Die metaphysische Liebe zum Menschen führt daher zu Gott, genau wie die Gottesliebe nur durch den Menschen zu realisieren ist.

Zusammenfassend kann man also festhalten, dass auch Jaspers, wie Tillich, die Liebe nicht in unterschiedliche Arten aufteilt, die man trotz gewisser Übergänge voneinander unterscheiden könnte, sondern er sieht in ihr eine Grundentität, die ihre mannigfaltigen Erscheinungen verbindet und begründet, ein im Prinzip platonischer Gedanke.

Der zweite philosophische Beitrag von Marc Röbel schließt sich harmonisch und aufbauend an die Überlegungen seines Co-Herausgebers an: „Warum Liebe nicht (nur) blind macht. Philosophische Perspektiven bei Max Scheler mit Blick auf Peter Wust und Viktor E. Frankl.“ Röbel beginnt mit der Liebeskonzeption von Max Scheler, der ja zusammen mit Karl Jaspers der wichtigste philosophische Ideengeber für die Existenzanalyse Frankls war. Scheler besteht wie Tillich und Jaspers auf einem mehrdimensionalen Liebeskonzept und wendet sich gegen alle einseitigen, naturalistischen und rationalistischen Deutungen. Es geht ihm im Anschluss an Augustinus darum aufzuzeigen, dass die Liebe nicht nur blind macht – wie das bei dem Phänomen der Verliebtheit in der Regel der Fall ist –, sondern ganz im Gegenteil: Nur das erkenne ich in seiner letzten Tiefe, was ich auch liebe. Liebe hat also in Bezug auf die Erkenntnis eine fundamentale Bedeutung. Das Konzept hat Frankl nahezu unverändert übernommen, „durch die Lie-

be wird man dazu befähigt, die wesentlichen Züge der Eigenheiten der geliebten Person wahrzunehmen“ (Viktor E. Frankl: Grundkonzepte der Logotherapie, S. 30). Dieser Gedanke ist, wie bereits beschrieben, auch für Jaspers typisch, für den die liebende Erkenntnis des Anderen nur in der „existenziellen Kommunikation“ möglich ist.

Schelers phänomenologischer Zugang zum Thema Liebe erklärt sich aus seiner anthropologischen Grundkonzeption. Mit Hilfe der „geistigen Dimension“ ist der Mensch im Gegensatz zum Tier grundsätzlich frei von seiner physiologisch-psychischen Zuständlichkeit, auf die er sich einstellen und der gegenüber er eine Haltung entwickeln kann. Scheler nennt dies „Weltoffenheit“ und meint damit die prinzipielle Unabhängigkeit von inneren Zuständen sowie vom „Umweltbann“, also die „existenzielle Entbundenheit vom Organischen“. Die Liebe im Sinne Schelers ist eine „unabhängige Funktion des Geistes“. Entsprechend seiner Vorstellung einer Schichtung des emotionalen Lebens differenziert er die vitale und die seelische Liebe von der geistigen Liebe. Röbel bezweifelt aber zu Recht, dass es so etwas wie eine „rein“ geistige Liebe ohne jeden Eros-Libido-Anteil gebe. Er neigt eher zu der bereits von Werner Schüßler skizzierten mehrdimensionalen Deutung der Liebe.

Mit seiner „Dimensionalontologie“ hat Frankl wesentliche Impulse der Schelerschen Anthropologie aufgenommen und interpretiert vor diesem Hintergrund auch das Phänomen der Liebe. Erst die geistige beziehungsweise existenzielle Dimension ermöglicht eine Selbstdistanzierung, die die Voraussetzung für die Liebe als Selbsttranszendenz ist. Die „Überschreitung des Ich auf ein Du“ hin als ein Aspekt der Schelerschen „Weltoffenheit“ ist für Frankl ein nicht mehr reduzierbares „Urphänomen“, welches in die Lage versetzt, des eigentlichen Wesensbildes des geliebten Menschen und dessen Möglichkeiten ansichtig zu werden. Die Liebe bezieht sich auf eine Person und nicht auf das Psychophysikum und kann daher für Frankl sogar den Tod des geliebten Menschen überdauern. Der Autor führt hier Frankls „Experimentum crucis“ an, seine bitteren Erfahrungen im Konzentrationslager, wo er durch seine innere Beziehung zu seiner Frau die Erfahrung gemacht hat, dass „Liebe stärker sein kann als der Tod“. Dies ist keine religiöse, sondern eine existenzielle Aussage, die sich nicht auf einen konkreten Auferstehungsglauben bezieht, sondern auf je-

manden, eine *Person*, zu der auch nach der physischen Vernichtung noch eine Beziehung möglich ist.

Es gelingt den beiden ersten Autoren und Herausgebern dieses beachtenswerten Sammelbandes, die Wesensverwandtschaft des Denkens der genannten Philosophen und Seelsorger Platon, Paul Tillich, Karl Jaspers, Max Scheler und Viktor Frankl am Beispiel ihrer Haltung zum Thema Liebe darzustellen. Alle genannten Denker zeichnen sich durch ein nicht reduktionistisches Menschen- und Weltbild aus, innerhalb dessen die Liebe in ihren unterschiedlichen Dimensionen oder Qualitäten aufgezeigt werden kann. Allein die ersten beiden Aufsätze machen das Buch insbesondere für den Logotherapeuten bereits lesenswert, es geht dann mit weniger existenzanalytischen Bezügen, aber dennoch ebenso interessant weiter.

Der emeritierte Philosophieprofessor und Präsident der Buber Gesellschaft, Hans Joachim Werner, geht in seinem Beitrag mit dem Titel „Mitleben als Sein ist Liebe“ der dialogischen Perspektive Martin Bubers nach. Liebe ist für Buber letztlich „verklärte Gewalt“, die jede nur mögliche Grenze überschreitet: Zwischen Ich und Du, zwischen Einheimischen und Fremden, zwischen Gott und Mensch.

Die Philosophieprofessorin Verena Mayer von der Universität München behandelt im nächsten Aufsatz die „Existentielle Liebe in der Philosophie der Emotionen“. Ausgehend von literarischen Zeugnissen geht es ihr hier wesentlich um die Unterscheidung zwischen einer existentiellen und einer sentimentalischen Liebe.

Angelika Krebs, Philosophieprofessorin in Basel, thematisiert das Verhältnis von „Liebe und Gerechtigkeit“. Dabei ist der Gedanke leitend: Wenn wir einen anderen Menschen lieben, dann teilen wir mit ihm unser ganzes empfindsames und tätiges Leben in seiner Besonderheit.

Der erste philosophische Teil des Bandes wird abgerundet mit einem Blick auf die asiatische Tradition: Der Sinologe Professor Dennis Schilling von der Universität München beschreibt in seinem Beitrag „Vorstellungen von der Liebe in der Antike Chinas“. Es wird hier deutlich, dass die geschlechtliche Liebe in der Werteskala der chinesischen Tradition mehr am Rand als in der Mitte steht. So ist man zwar hier auch davon überzeugt, dass Liebe durchaus schön und begehrenswert, aber für das Lebensglück nicht entscheidend, ja diesem so-

gar oft abträglich ist. Dauerhaftes Glück findet man hiernach eher auf anderen Wegen: durch Standhaftigkeit und Festigkeit im Denken und Handeln, durch Beschränkung seiner Leidenschaften, durch Fürsorge und Verantwortung für Verwandte und Freunde sowie durch sein stetes Bemühen um Einfluss und Erfolg.

Der zweite Teil des Bandes ist der Theologie gewidmet. In einem ersten Beitrag geht die Trierer Alttestamentlerin Professor Renate Brandscheidt den „Dimensionen der Liebe zwischen Gott und Israel im Zeugnis des Alten Testaments“ nach. Sie macht deutlich, dass auch schon der Gott des Alten Testaments letztlich ein liebender Gott ist – entgegen der Kritik des neuzeitlichen Atheismus. Damit ist immer auch schon eine Verbindung zur Gestalt Christi gegeben. Der Trierer Neutestamentler Professor Hans Georg Gradl geht in seinem Beitrag dem neutestamentlichen Agape-Gedanken nach, der für das Christentum zentral ist. „Ohne Liebe keine Hoffnung – ohne Hoffnung keine Liebe“ lautet der Titel des Beitrages des Trierer Dogmatikers Professor Johannes Schelhas. Menschsein, das ist hier die Kernaussage, ist immer schon auf Hoffnung ausgerichtet, und es verwirklicht sich nur auf der Basis der Liebe. Der Trierer Moraltheologe Professor Johannes Brantl geht in seinem Beitrag der Verbindung von Lieben und Leiden nach und macht deutlich, dass es sich hierbei um einen unausweichlichen Zusammenhang handelt. Der spirituelle Aspekt der Liebe wird am Beispiel der Niederländischen Jüdin Etty Hillesum von Professor Alexandra Pleshoyano verdeutlicht. Der theologische Teil wird durch eine *Lectio divina* zum ersten Johannesbrief zur „Liebe als göttliche Quelle“ von Schwester Miriam Schaeidt, der Priorin des Benediktinerinnen-Klosters Bethanien in Trier-Kürenz abgeschlossen.

Der dritte Teil des Buches ist den Einzelwissenschaften Pädagogik, Psychologie, Soziologie und Biologie gewidmet. Im ersten Beitrag geht der emeritierte Pädagogikprofessor Reinhard Uhle der Bedeutung der Liebe im Erziehungsprozess nach. Dr. Elisabeth Grözinger, Lehranalytikerin am C. G. Jung-Institut Zürich, sucht in ihrem Beitrag mit dem Titel „Liebe: Mehr als ein Trieb – auch bei S. Freud, C. G. Jung, W. Reich und E. Fromm?“ zu zeigen, dass es diesen Denkern nicht nur um die Sexualität geht, sondern auch um die Bindungsfunktion des Eros sowie um dessen kulturschaffendes Potential. Der

emeritierte Trierer Soziologieprofessor Alois Hahn beschäftigt sich in seinem Beitrag mit der „Soziologie der Liebe“. So geht er geschichtlich unter anderem der Liebe als Gefühl, der Ehe als Vertrag sowie der Liebe als einem außerehelichen Verhältnis nach, um sich schließlich der heutigen „Veralltäglichen der Liebe als Leidenschaft“ zuzuwenden, die nicht zuletzt durch Illusionen stabilisiert wird. In ihrem Beitrag „Geboren, um zu lieben“ beschäftigen sich die beiden Verhaltensbiologinnen Dr. Elisabeth Oberzaucher und Susanne F. Schmehl von der Universität Wien mit den evolutionsbiologischen Grundlagen von Bindungsverhalten und romantischer Liebe. Abgeschlossen wird dieser dritte Teil durch einen Beitrag des Neurobiologen Dr. Andreas Bartels von der Universität Tübingen, der auch Fernsehsendungen zum Thema Hirnforschung gestaltet. Er trägt den Titel „Die Liebe im Kopf. Zur Neurobiologie von Partnerwahl, Bindung und Blindheit“ und stellt die Rolle der beiden Neurohormone Oxytozin und Vasopressin bei der „Chemie der Liebe“ heraus. Hierbei beschreibt er mit interessanten und unterhaltsamen Beispielen die „liebesfördernde Wirkung“ des Bindungshormons zum Beispiel bei Wiesenwühlmäusen, die ihr promiskues Verhalten unter Oxytozin in lebenslange Treue verwandeln.

Bei der Interpretation dieser so lehrreichen wie amüsanten und zum Teil irritierenden Beispiele hilft uns zum Abschluss aber wiederum das Menschenbild von Viktor E. Frankl weiter: Er hat ja die biologischen, psychologischen und soziologischen Bedingungen unseres Daseins nie angezweifelt, aber gleichzeitig immer die grundsätzliche Fähigkeit des Menschen betont, sich über solche Bedingungen zu erheben und über sie hinauszuwachsen. Das ist der fundamentale Unterschied zum „Biologismus“ oder, wie Frankl es nannte, zum „Pandeterminismus“: Erw ist fest davon überzeugt, dass der Mensch bei aller Bedingtheit immer die Fähigkeit hat, in einem Akt der Selbstdistanzierung oder sogar der Selbsttranszendenz zu diesen Bedingungen Stellung zu nehmen. In diesem Menschenbild ist der Mensch nicht vollständig determiniert, sondern er bestimmt selbst, ob er sich Bedingungen unterwirft oder sich gegen sie auflehnt. Für Frankl ist der Mensch letzten Endes trotz aller naturalen Einflüsse selbstbestimmt: „Er existiert nicht nur, sondern er entscheidet in jedem Augenblick, was seine Existenz sein wird, was er selbst im nächsten Augenblick

werden wird“. (Viktor E. Frankl: Grundkonzepte der Logotherapie, S. 53). Hier ist sich Frankl mit den anderen Denkern, die in diesem le-senswerten Buch eine Rolle spielen, einig: Jaspers, Scheler, Tillich und andere.

Fazit:

Nach der Lektüre dieses gehaltvollen Bandes haben wir viel über die Liebe gelernt, zum Glück bleibt sie aber letztlich ein Geheimnis, wel-ches sich abschließender Definitionen und erschöpfender Behandlung entzieht. Abgesehen von der begriffsgeschichtlichen Fülle und Kom-plexität des Themas scheint die Liebe in all ihren Qualitäten auch nicht allein aus der Immanenz erklärbar zu sein. (*Jörg Zimmermann*)

IV. DGLE-NACHRICHTEN

Auf der Homepage der „Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse e.V. – Berufsverband“ (www.logotherapie-gesellschaft.de) finden sich interessante Angebote im Fortbildungsforum, anstehende Termine für Tagungen, Sektionstreffen, Vorträge, Seminare sowie aktuelle Hinweise zu den Instituten und zu neuen Publikationen.

Die zweite, erweiterte Auflage des großen Standardwerkes „Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl“ (Autoren: Karlheinz Biller und Maria de Lourdes Stiegeler) ist im September 2017 erschienen mit Unterstützung des Süddeutsches Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse in Fürstfeldbruck (Zsok/Palombo), des Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse in Tübingen und Wien (Kurz/Hadinger), des Schweizerischen Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse in Chur (Parpan) sowie des Instituts für Logotherapie und praktische Philosophie in Karlsruhe (Kobela und Rettinger). Außerdem hat sich die Stiftung „Logos und Ethos“ in München (Maria und Berthold Goerdeler) an der Finanzierung des Projektes beteiligt. Herausgeber ist das Süddeutsche Institut für Logotherapie und Existenzanalyse in Fürstfeldbruck, wo auch Exemplare bestellt werden können. Das Werk kostet 79,90 Euro (ein Exemplar der ersten, 2008 veröffentlichten und ausverkauften Auflage kostete 89,- Euro).

HINWEISE FÜR AUTORINNEN UND AUTOREN DER ZEITSCHRIFT „EXISTENZ UND LOGOS“

Bitte richten Sie Ihre Artikel, Briefe, Anregungen, Fragen und Kritiken zur Zeitschrift per Mail an den Schriftleiter.

Dr. Peter Suchla

Email: suchla@web.de

In der Regel nimmt die Redaktion nur Arbeiten an, die zuvor weder im Inland noch im Ausland veröffentlicht worden sind. Ausnahmen gelten in begründeten Fällen nur nach Absprachen.

WIE SOLL IHR MANUSKRIFT VERSCHICKT WERDEN?

- **Originalmanuskripte** senden Sie bitte grundsätzlich **als Email-Anhang**. **Speichern Sie bitte Ihr Dokument als *.rtf** - Datei ab. Dieses Rich-Format finden Sie in jedem Textprogramm (z.B. Word).

- **Bilder und Grafiken**, die aus einer WORD-Textdatei kopiert werden, sind in der Druckqualität **immer unbefriedigend! Bitte diese mit mindestens 300 DPI einscannen und als gesonderte Datei mitsenden.**

Mit der Annahme des Manuskripts zur Veröffentlichung in der Zeitschrift geht das **Copyright** an die Deutsche Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse e.V. über. Nachdruck oder sonstige Vervielfältigung setzt in jedem Fall die Genehmigung durch die Schriftleitung voraus.

