

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 27/2019

ISSN 0942-8569

HEFT 27 — 2019

Inhalt

Editorial 3

Logos-Notizen

Willkommen im Angstland 4

I. Beiträge

Gottfried Matthias Spaleck

Zum Verhältnis von Logotherapie, Existenzanalyse und
Religiosität. 6

Otto Zsok

Die Bedeutung einer heilenden Lebensbilanz
Über die Kunst, Sinn-Funken im eigenen Leben zu entdecken . . . 39

II. Falldarstellungen

Isabell Kaiser

„Sterben, wie geht das?“
Ein Mensch bereitet sich auf seinen Tod vor – Erfahrungen aus
der Hospizbegleitung 54

Peter Suchla

Chronische Schmerzen im Handgelenk
Von psychosomatischer Ursachenforschung zu
psychosomatischer Heilungsunterstützung 68

III. Logos-Geschichten

Norbert Kremser

Sprüche, Sprüche – nichts als Sprüche? 86

Existenz und Logos

Zeitschrift für sinnzentrierte Therapie · Beratung · Bildung

27. Jahrgang (Jahrgang 1-7: „Zeitschrift für Logotherapie & Existenzanalyse“) **Heft 27/2019**

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

IV. Rezensionen

- Drexler, Katharina**, *Erebrte Wunden heilen. Therapie der transgenerationalen Traumatisierung (Otto Zsok)* 88
- Husser, Valentin**, *Savoir Devenir. Libérez-vous du piège de l'échec. Guide pour réussir votre vie personnelle et professionnelle (Otto Zsok)*. 95
- Korsch, Dietrich** (Hrsg.), *Die heilende Kraft des Sinns. Viktor E. Frankl in philosophischer, theologischer und therapeutischer Betrachtung (Otto Zsok)* 99
- Lukas, Elisabeth**, *Frankl und Gott. Erkenntnisse und Bekenntnisse eines Psychiaters (Otto Zsok)*. 111
- Schlimme, Jann E./Scholz, Thelke/Seroka, Renate** (Hrsg.), *Medikamentenreduktion und Genesung von Psychosen (Peter Suchla)*. . . 115
- Tirier, Ursula**, *Dem Angstriesen entgegentreten. Schritt für Schritt zu neuer Lebensfreude (Peter Alferding)* 119

V. DGLE-Nachrichten

- Nachruf auf Johannes Joos 122
- Neue Homepage 125
- Hinweise für Autorinnen und Autoren der Zeitschrift „Existenz und Logos“*. . 126

EDITORIAL

Viele Kommentare zu *Existenz und Logos* erreichen die Schriftleitung. Es ist erfreulich und ermutigend, dass die weitaus überwiegende Mehrheit dieser Kommentare ein positives Feedback zu Optik und Inhalt der Zeitschrift gibt.

Hier und heute sollen nur zwei Arten von Kommentaren eigens erwähnt werden, weil sie völlig konträr sind: „*Existenz und Logos* ist mir nicht wissenschaftlich genug“, sagen die einen. „*Existenz und Logos* ist mir oft zu wissenschaftlich, man sollte viel mehr praktische Beiträge bringen“, sagen die anderen. Man sieht, wie schwierig es ist, es allen recht zu machen. Der Mittelweg zwischen beiden Positionen, der von der Schriftleitung ganz bewusst beschrritten wird, macht es den einen wie den anderen Vertretern der beiden genannten Kommentar-Richtungen nicht recht. Aber offensichtlich macht er es der überwiegenden Mehrheit recht, die eine gut abgestimmte Mischung zwischen Theorie und Praxis begrüßt. Daher wird dieser Mittelweg auch weiterhin die Richtschnur für *Existenz und Logos* bleiben.

Die Schriftleitung

LOGOS-NOTIZEN

Willkommen im Angstland

Der überwiegenden Mehrheit der Menschen in Deutschland geht es so gut wie noch nie zuvor, so gut, wie buchstäblich noch niemals, seit es dieses Land überhaupt gibt.

Und doch kann man parallel dazu täglich in den Medien wie im eigenen Umfeld registrieren, dass die Menschen sich zunehmend weniger wohlfühlen, ja, unzufrieden, unglücklich und voller Zukunftsangst sind. Aber müssten wir für unseren heutigen Wohlstand, für unser Lebensumfeld nicht dankbar sein, zufrieden über das Erreichte? Anscheinend nicht, merkwürdig. Um nur ein Beispiel von vielen zu nennen: Wir haben fast Vollbeschäftigung, das heißt konkret: Noch nie in der Geschichte dieses Landes hatten so viele Menschen Arbeit. Noch nie. Umgekehrt formuliert: Noch nie gab es so viele offene, unbesetzte Stellen, viele Arbeitgeber suchen händeringend nach Arbeitskräften. Und doch zeigen alle Umfragen, dass es eine große Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes gibt. Wie kommt das?

Wer nach dem Warum fragt, wird sehr viele gelehrte Antworten bekommen. Der Psychoanalytiker Freud würde über diese, seiner Ansicht nach „neurotischen“ Ängste anders reden als der Philosoph Heidegger, für den sich in diesen Ängsten unser Ausgeliefertsein an den Tod spiegelt, und wieder anders ein Trauma-Spezialist, der darin Spätfolgen von Kriegstraumen sieht usw. Vielleicht hat das Warum auch mit Folgendem zu tun: Wer viel besitzt, hat viel zu verlieren, also hat er eine größere Angst als der, der nichts oder nur wenig besitzt. Je besser es den Menschen in einem Land geht, umso mehr haben sie zu verlieren, umso größer ist die Verlustangst. Und je größer die Verlustangst, umso unglücklicher fühlt man sich.

Ist das der Grund, warum Reisende immer wieder berichten, dass in den armen Ländern dieser Erde die Menschen zufriedener, ja offen-

sichtlich glücklicher sind als bei uns? Dass dort die Menschen lachend ihre weißen Zähne zeigen, während bei uns die Mundwinkel herabhängen?

Aber welcher Grund es auch immer sein mag, dass aus Deutschland inzwischen Angstland geworden ist, so sehr Angstland, dass man im Ausland über die „German Angst“ nur noch den Kopf schüttelt – viel wichtiger als die Frage nach dem Grund ist die Frage, wie man sich als Bewohner dieses Landes dagegen wehren kann, selber in den Sog der „German Angst“ zu geraten.

Wir wissen nicht, was Frankl heute dazu vorschlagen würde. Aber zu seinen Lebzeiten setzte er sich vehement dafür ein, dass der Sinn des Menschseins nicht darin besteht, sich um die Vermehrung des eigenen Wohlstands zu kümmern, sondern darin, sich um anderes bzw. andere zu kümmern. Frankl nannte das „Selbsttranszendenz“ („Selbstüberschreitung“, über das eigene Selbst hinaus auf andere/anderes schauen, für andere/anderes Verantwortung übernehmen). Wer sich um andere bzw. um anderes sorgt, sorgt sich nicht um sich selbst und füttert auf diese Weise nicht die eigene Angst, sondern füllt seine Tage mit Sinn – und sein Herz mit Dankbarkeit. Eine starke Einsicht.

Doch so überzeugend diese Einsicht ist, sie hat eine Schwäche: Man kann sie – sich selbst oder anderen – weder per Rezept verschreiben noch per Gesetz diktieren oder sonstwie aufzwingen. Eine sinnvolle Aufgabe im Einsatz für andere bzw. andere zu finden – das kann nur jeder für sich selbst. Aber wem es gelingt, der ist dem Sog entkommen.

Klaus Bernward

I. BEITRÄGE

Gottfried Matthias Spaleck

Zum Verhältnis von Logotherapie, Existenzanalyse und Religiosität

Einführung*

Wer sich intensiv mit der Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Frankls beschäftigt, wird wohl irgendwann die Frage in sich spüren, in welchem Verhältnis die Logotherapie zum Phänomen des Religiösen stehe. Beispielsweise bezieht Viktor Frankl die Sinn-Orientierung auf überpersonale Werte, die in der Transzendenz verankert sind. Auch das Herzstück des Frankl'schen Menschenbilds, die Geistige Person, hat ihren Ursprung in der Transzendenz. Mit dieser Bezugnahme auf die Transzendenz überschreitet Viktor Frankl wissenschaftlich jene Grenzen der Immanenz, innerhalb derer sich die Richtungen der Mainstream-Psychotherapie wie Psychoanalyse, Verhaltenstherapie und systemische Therapie zu bewegen bemühen. Auch die Analytische Psychologie G. Jung's, die sich intensiv mit religiösen Phänomenen des Menschen beschäftigt, versucht diese als innerseelische, also immanente Erscheinungen zu deuten. Nun ist die Transzendenz die Dimension, in der neben den logotherapeutischen Kernbereichen auch „das Religiöse“ beheimatet ist. Wo also stehen Logotherapie und Existenzanalyse in Bezug auf das Feld des Religiösen?

Von Viktor Frankl selbst gibt es hierzu unterschiedliche Stellungnahmen. Viel zitiert ist seine Aussage: „Für die Logotherapie ist Religion und kann sie nur sein ein Gegenstand – nicht aber ein Standort.“¹ Daneben gibt es andere Äußerungen Viktor Frankls, bei denen, wie im

* Die vorliegende Arbeit kam im dialogischen Zusammenwirken mit meiner Frau Ulla Spaleck zustande, die mir durch mehrjähriges gemeinsames Bewegen des Themas, durch Anregungen, Kritik und Korrekturlesen zur Seite stand. Ihr möchte ich an dieser Stelle von Herzen danken!

Weiteren gezeigt werden soll, eine solch klare Abgrenzung der Logotherapie gegenüber dem Phänomen der Religiosität nur gewaltsam oder gar nicht mehr möglich scheint.

Die vorliegende Arbeit unternimmt den Versuch, den „Standort“ von Logotherapie und Existenzanalyse in Bezug auf «das Religiöse» näher zu betrachten. Dies geschieht unter der Prämisse der Einladung, die Viktor Frankl an andere logotherapeutisch Tätige ausgesprochen hat, indem er seine Grundlagenarbeit „als eine auf andere Menschen erweiterte Einladung zum Weiterbau des Gebäudes“² bezeichnet hat. Dabei soll versucht werden sich so konsequent wie möglich an dem von Viktor Frankl geschaffenen Fundament von Logotherapie und Existenzanalyse auszurichten.

Ich werde in meine weiteren Betrachtungen neben den Äußerungen Viktor Frankls vor allem Aussagen von Martin Buber einbeziehen. Dies geschieht zum einen, weil das Menschenbild Martin Bubers nach meiner Wahrnehmung in weiten Teilen mit dem Menschenbild Viktor Frankls übereinstimmt. Zum anderen hat sich Martin Buber aus meiner Sicht in einer herausragenden Weise, die sich einer Einordnung in philosophische oder theologische Schulen weitgehend entzieht, mit der Frage der Verbindung zwischen Psychologie, Psychotherapie und Religiosität beschäftigt³. Zum Dritten hat es offensichtlich eine gegenseitige Wertschätzung zwischen Martin Buber und Viktor Frankl gegeben, die zu mehreren persönlichen Begegnungen beider geführt hat⁴.

Bevor ich auf die inhaltliche Verbindung von Logotherapie und religiösem Bereich eingehe, möchte ich zwei in meinen Augen notwendige Standortbestimmungen vornehmen. Dies betrifft zum einen die Unterscheidung von Religion und Religiosität und zum anderen eine mögliche Positionierung von Logotherapie und Existenzanalyse in Bezug auf das Phänomen «Wissenschaft».

Religion und Religiosität

Grundlage meiner weiteren Betrachtungen ist die inhaltliche Trennung von Religion und Religiosität. Religion beinhaltet aus meiner Wahrneh-

mung gemeinschaftliche, kollektive Formen der Hinwendung zur Transzendenz. Sie steht in starker Wechselwirkung mit den jeweils vorhandenen gesellschaftlichen Gegebenheiten. Religionen sind Teil der jeweiligen Kultur und formen diese mit. Innerhalb von Religionen folgt der Mensch den entstandenen, verbindlich gewordenen Ritualen, Vorstellungen und Werthierarchien und teilt dies mit anderen Gläubigen. Der junge Mensch erlernt diese Haltungen von den ihn umgebenden Erwachsenen. Er wächst somit in die jeweilige Form seiner Religion hinein.

In Abgrenzung dazu stellt Religiosität aus meiner Sicht die direkte Beziehung des einzelnen Menschen zur Ganzheit dar. Im umfassenden Sinne ist Religiosität damit ein allgemein menschliches Phänomen. Viktor Frankl weist darauf hin, „dass der Mensch von Haus aus religiös ist.“⁵ Ich gehe davon aus, dass jeder Mensch eine Wahrnehmung dafür hat, dass er «endlich» ist und dass es etwas gibt, das größer und umfassender ist als seine eigene Existenz. Somit lebt jeder Mensch in der Bedingtheit, sich dieser Tatsache gegenüber zu verhalten. Welche Form des Verhaltens der einzelne Mensch wählt, entspringt seiner bewussten oder unbewussten Entscheidung. Solche Formen können atheistisch, anti-theistisch, nihilistisch, verdrängend, rationalistisch im Sinne einer wissenschaftlichen Weltanschauung und noch vieles mehr sein. Die Antwort kann auch, und dies ist wohl bei der Mehrzahl der augenblicklich lebenden Menschen der Fall, im mehr oder auch weniger konsequenten Anschluss an eine bestehende Religionsgemeinschaft bestehen. Religiosität gehört also zur existentiellen Verfasstheit jedes Menschen. Viktor Frankl stellt fest, „dass Gott von uns unbewusst immer schon intendiert ist, dass wir eine, wenn auch unbewusste, so doch intentionale Beziehung zu Gott immer schon haben.“⁶ So verstanden lässt sich vielleicht in Anlehnung an den markanten Satz von Paul Watzlawick „Ich kann nicht nicht kommunizieren“⁷ in Bezug auf die Religiosität sagen: «Ich kann nicht nicht religiös sein.»

Eine spezifische Form von Religiosität stellt die bewusste, freie Beziehungsgestaltung eines individuellen Menschen mit der Transzendenz dar. In direkter, unmittelbarer, unbedingter Weise formt hierbei ein Mensch seine Beziehung zum Umfassenden, zum Einen, zum Ganzen, zu Gott. Diese Form der Religiosität unterliegt nicht gesellschaftlichen, zeitgeist-geprägten Einflüssen. Hierbei geht die Gestal-

tung ganz vom einzelnen Menschen aus; ggf. schafft er sich seine eigenen Rituale. Ich bezeichne diese Form als «natürliche Religiosität». Sie entspricht wohl dem, was wir bei kleinen Kindern als ursprüngliche, noch nicht ge- oder verformte unmittelbare Beziehung zum Leben, zu Gott wahrnehmen können. Die natürliche Religiosität des erwachsenen Menschen steht nach meiner Beobachtung nicht notwendiger Weise im Gegensatz zur Religion. Sie kann auch innerhalb von Religionsgemeinschaften gelebt werden. Sie ist jedoch auch dort unmittelbar und nicht abhängig von den in den jeweiligen Religionsgemeinschaften vorgegebenen Formen.

Auch Viktor Frankl unterscheidet zwischen einer individuellen und einer kollektiven Gestaltungsform der Beziehung zur Transzendenz. Er erkennt im Menschen ein „metaphysisches Bedürfnis“⁸. Daneben sieht er auch „symbolische Bedürfnisse“, die einem „Herzensbedürfnis“, einer „Herzensweisheit“ entspringen.⁹Aus seiner Sicht tendieren die symbolischen Bedürfnisse zu einer eingrenzenden Form, die üblicherweise in der „konfessionellen Tradition“ gegeben sind. In der Hinwendung zur konfessionellen Tradition sieht Frankl auch die Gefahr, „dass sie (die konfessionelle Tradition G.M.S.) – sobald sie existenziell nicht mehr durchpulst und durchblutet ist – erstarrt und gerinnt. Sobald sich die Religion zur Konfession wandelt, wird aus einem Dynamischen etwas Statisches.“¹⁰ (Viktor Frankl verwendet hier den Begriff „Religion“ für die Religiosität des einzelnen Menschen und den Begriff „Konfession“ für religiöse Glaubensgemeinschaften. Seine Begriffswahl bleibt allerdings nicht konstant: An anderen Stellen bezeichnet er mit „Religion“ dasjenige, das er an dieser Stelle mit „Konfession“ bezeichnet. Der Inhalt der Begriffe muss also aus dem jeweiligen Kontext erschlossen werden.) Weiter schreibt Viktor Frankl über die Gefahr des Dogmatischen und der Erstarrung innerhalb der Konfessionen: „Konfession ist nur Form, nur Weg. Je mehr es einem um das Ziel geht, umso weniger streitet man um den Weg, umso mehr sieht man im Weg eben nur den Weg, nur einen der Wege zu dem einen Ziel.“¹¹

Ich vermute, dass Viktor Frankl die „Konfession“ im Blickfeld hatte, als er die Logotherapie an einigen Stellen deutlich von der Religion abgegrenzt hat. In der Tat kann die Logotherapie ihren „Standort“

nicht in einer Religion im Sinne einer verfassten Konfession haben. Durch die Unterschiedlichkeit der Religionen und deren sich oft gegenseitig ausschließenden Grundcharakter wäre die Logotherapie nicht mehr offen für alle Menschen. Sie würde ihre übergeordnete, freie Geistigkeit verlieren und wohl unvermeidlich in einer Dogmatik erstarren. Die Logotherapie wendet sich in radikaler Weise an den einzelnen, individuellen, freien und verantwortlichen Menschen, nicht an Gemeinschaften oder Gruppen. Wenn es einen inneren Bezug der Logotherapie zum Phänomen des Religiösen gibt, so ist dieser nicht im Bereich der Religion, sondern im Bereich der Religiosität zu suchen.

Logotherapie, Existenzanalyse und Wissenschaft

Haben wir oben die Position von Logotherapie und Existenzanalyse gegenüber der Religion zu umreißen versucht, so möchte ich in einem zweiten Schritt den wissenschaftlichen Hintergrund näher beschreiben, vor dem Logotherapie und Existenzanalyse nach meiner Wahrnehmung stehen. Denn die gegenwärtige Zeitepoche, in die hinein Viktor Frankl seinen Ansatz entworfen hat, lässt sich erkenntnisgeschichtlich als eine «wissenschaftliche» bezeichnen.

Im Entstehen der Neuzeit um das 16. Jahrhundert befreite sich im europäischen Kulturraum der damalige Zeitgeist allmählich von den damals herrschenden Doktrinen und Dogmen, die vor allem durch die Kirchen vertreten wurden. Das Streben nach unabhängigem, rationalem Denken nahm zu. Das heliozentrische Weltbild setzte sich durch, neue Kontinente wurden entdeckt, Universitäten gegründet, die Naturwissenschaften im eigentlichen Sinne entstanden. Namen wie Nikolaus Kopernikus, Johannes Kepler, Leonardo da Vinci, Galileo Galilei, Francis Bacon, René Descartes u.a.m. kennzeichnen diese Entwicklung. Dies steigerte sich in der Epoche der Aufklärung etwa im 17. und 18. Jahrhundert, als die Vorherrschaft des rationalen Denkens, der «Vernunft», den Wissenschaften, insbesondere den Naturwissenschaften, zu ihrem endgültigen Durchbruch verhalf. Das Element der «eigenen

Erfahrung» trat in den Vordergrund. Dies hatte zur Konsequenz, dass das nachvollziehbare, wiederholbare Experiment unumkehrbar über den Machtanspruch von früheren, nicht rational begründeten Doktrinen siegte. Es kam zu einer Umkehr der Deutungshoheit des kollektiven Weltbilds: war es früher vor allem die Kirche gewesen, die den Anspruch der Festlegung erhoben hatte, wie die Welt denn «wirklich» sei, so wechselte dieser Anspruch immer mehr in den Bereich der Wissenschaft, im Besonderen der Naturwissenschaft.

Diese Entstehung und Entfaltung der Wissenschaft war ursprünglich ein befreiender Akt, in dem der Mensch sich aus der doktrinären Bevormundung durch die Religion löste und es zunehmend „wagte, selber zu denken“, wie Immanuel Kant es formulierte¹². Die geistige Freiheit des individuellen Menschen bahnte sich ihren Weg. Der Mensch wollte aus sich heraus Erkenntnisse gewinnen, durch den Gebrauch seiner eigenen Sinne und seines eigenen Verstandes. Er wollte sich nicht länger durch übergeordnete Instanzen vorschreiben lassen, was und wie er denken sollte und wie er die Welt zu sehen habe.

Diese Entwicklung verlief und verläuft offensichtlich nicht kontinuierlich, sondern mit Brüchen und Sackgassen, die zu neuen Problemen in der Menschheitsentwicklung führten und führen. So hatte die Überwindung kirchlicher Dogmen wohl auch zur Folge, dass im kollektiven Bewusstsein die Wahrnehmung des Eingebunden-seins in ein großes, übergeordnetes Ganzes sich verringerte und der Mensch, befeuert durch die Erfolge der aus der Wissenschaft resultierenden Technik, sich zunehmend als der Herrscher über seine Umwelt erlebte. Die Faszination und Verführung der durch Wissenschaft errungenen Macht zeigte zunehmend Wirkung.

Hier ein kurzer Einschub zum Begriff «Wissenschaft»: Unter Wissenschaft verstehe ich im Weiteren in Anlehnung an Harald Walach¹³ den Gesamtprozess, der aus der Tätigkeit aller Wissenschaftler, aus Popularisierungen, aus der öffentlichen Präsenz einzelner und aus Vorstellungen und Erwartungen der Öffentlichkeit besteht. Ich bin mir dessen bewusst, dass dieser Begriff in der so gewählten Weite die Gefahr birgt unscharf zu werden. Er erfasst nicht mehr die Pluralität innerhalb der Wissenschaft als Ganzes und innerhalb der wissen-

schaftlichen Disziplinen. Zahlreiche Wissenschaftler aus allen Disziplinen haben sich aus der Main-Stream-Bewegung gelöst und sehen den von mir im Weiteren beschriebenen Prozess durchaus kritisch und mit Sorge. Zur vereinfachten Darstellung verwende ich trotz der Unschärfe den Begriff «Wissenschaft» und bitte den Leser, die notwendige Differenzierung für sich vorzunehmen.

Die Deutungen der Wissenschaft erhielten im weiteren geschichtlichen Verlauf eine immer größere Bedeutung, bis hin zu dem Extrem, dass nur das Wirklichkeitscharakter beanspruchen darf, was auf wissenschaftlichem Wege abgebildet und damit «bewiesen» werden kann. Phänomene wie Transzendenz oder Religiosität wurden weitgehend ihres Wirklichkeitscharakters beraubt und als psychologische Phänomene ins Seeleninnere des einzelnen Menschen verlegt. Der Wissenschaft, insbesondere der Naturwissenschaft wird nun jene «Deutungshoheit» über die Definition von Wirklichkeit zugesprochen, die die Religion im Mittelalter für sich beanspruchte. Dies bedeutete nun in der Konsequenz die Entstehung neuer dogmatischer Festlegungen, die die freie Wahrnehmung und das unabhängige Denken des individuellen Menschen einschränken. Wissenschaft, ursprünglich als Methodik, als Werkzeug entworfen, erhielt zunehmend die Funktion einer Weltanschauung, wozu sie weder gedacht noch geeignet war. In Gegenbewegung dazu wird mittlerweile, auch aus dem Wissenschaftsbereich selbst, die Forderung laut, dass die emanzipative Energie der Aufklärung weitergeführt und nun auch auf den gegenwärtigen Status der Wissenschaft selbst angewendet werden müsse. Der Sozialpsychologe Harald Walach beschreibt dies so: „Wissenschaft und Kommerz haben jene Rolle eingenommen, aus der die Religion verdrängt wurde. In einer subtilen Dialektik wird nun die Wissenschaft gefordert sein, das einzulösen, was sie beim Verdrängen der Religion aus dem öffentlichen Raum versprochen hat: eine menschliche, aufgeklärte, insgesamt dem Leben dienliche Weise der Entwicklung und der Gestaltung der Gesellschaft zu ermöglichen. Wissenschaft ist gefordert, die Aufklärung fortzuführen und auch über die ihr eigenen Grenzen und Ideologiepotentiale aufzuklären. Wenn Wissenschaft nicht ihr eigenes Fundament zerstören lassen will, dann muss sie selbst über die Begründung dieses Fundaments aufklären und die Aufklärung an dieser Stelle weitertreiben.“¹⁴

Wer heute im universitären Raum die Phänomene Transzendenz und Religiosität als real existierende Gegebenheiten eigener Dimensionalität darstellt, begeht offensichtlich einen wissenschaftlichen Tabubruch. Er riskiert zwar nicht wie Giordano Bruno im Mittelalter physisch verbrannt zu werden; der Gefahr, «wissenschaftlich verbrannt», also nicht mehr ernst genommen zu werden und seine wissenschaftliche Karriere zu gefährden ist er jedoch in hohem Maße ausgesetzt. Dies zeigen u.a. die Ereignisse um das sog. „Potsdamer Manifest 2005“¹⁵. Darin hatten mehrere Wissenschaftler aus verschiedenen Bereichen die Forderung erhoben, dass die Wissenschaft angesichts der aktuellen krisenhaften ökologischen, ökonomischen und sozialen Menschheitssituation ihre Grundlagen überdenken sollte. Der aktuelle materialistisch-mechanistische Wissenschaftsansatz ist ihrer Wahrnehmung nach mitverantwortlich für die aktuelle dramatische Situation. Sie forderten eine neue Grundlegung der Wissenschaft in Richtung einer holistischen, die Tatsache einer universellen Vernetztheit berücksichtigenden Grundhaltung. Die zahlreichen heftigen, teilweise bis zur persönlichen Diffamierung reichenden ablehnenden Reaktionen aus dem Wissenschaftsbereich¹⁶ lassen erkennen, dass auch die aktuelle Wissenschaft in erheblichem Maße von ideologischen und doktrinären Strömungen durchzogen ist.

Wenn Wissenschaft Phänomene wie Transzendenz und Religiosität zum Gegenstand ihrer Untersuchung macht und Aussagen über den Wirklichkeitscharakter dieser Erscheinungen trifft, so gerät sie selbst in die Gefahr der Unwissenschaftlichkeit, da sie ihre eigenen Grenzen nicht mehr erkennt und dadurch unpräzise wird.

Zugangswege zur Wirklichkeit

Der in vielen Bereichen von Wissenschaft erkennbare «Alleinvertretungsanspruch» in Bezug auf Erkenntnis von Wirklichkeit wirft zahlreiche Fragen auf. So ist z. B. die Naturwissenschaft von ihrem Grundansatz her nicht dazu angetreten, die Wirklichkeit zu beschreiben, sondern um gedankliche Modelle aufzustellen, die es ermöglichen, Vo-

raussagen über später eintretende Ereignisse zu machen. Jedes dieser Modelle hat so lange «Gültigkeit» bis ein neues Modell genauere Voraussagen ermöglicht. Das so erlangte «Wissen» gilt also nur so lange als «gesichert», bis neue «Erkenntnisse» es ablösen. Die Frage der «Wirklichkeit» steht hierbei nicht im Fokus. Dennoch wird im Zeitgeistkontext der Anspruch an die Wissenschaft gestellt, über die Frage von Wirklichkeit zu entscheiden. So kommt es paradoxer Weise erkenntnisgeschichtlich zu einer ähnlichen Situation wie im Mittelalter: waren es dort die Kirchen, die den Anspruch erhoben Aussagen über Gebiete machen zu können, die nicht in ihrem Erkenntnisbereich lagen, etwa die äußere Natur, so sind es heute die Wissenschaften, insbes. die Naturwissenschaft, denen vielfach die Rolle zugesprochen wird über Phänomene im Sinne von wirklich oder unwirklich zu urteilen, die gleichermaßen nicht in ihrem Erkenntnisbereich liegen, da sie nicht über menschliche Sinne erfahrbar sind. Dies trifft im Besonderen für den Bereich der Transzendenz und damit für religiöse Phänomene zu.

In beiden Bereichen, in dem der Wissenschaft und in dem der Religiosität geht es um Erfahrungen, die ein Mensch macht. Es ist weder legitim noch ist es sinnvoll, wenn aus dem einen Erfahrungsbereich heraus Aussagen über den Wirklichkeitsgehalt des anderen Bereiches gemacht werden. „Wenn Gott erlebt wird, so ist dies ein Erlebnis, genauso real wie eine unmittelbare Sinnesempfindung oder wie die eigene Persönlichkeit“, so formuliert es der Physiker Erwin Schrödinger¹⁷. Der Quantenphysiker Hans-Peter Dürr sagt: „Wie sollte auch Transzendenz, die per Definition vor uns verborgen bleibt, mittels Umgangssprache oder, wie es die alte Physik verlangt, in einer von mir als Beobachter ausgeführten Messung an einem isolierten Objekt, das heißt durch ein Element der „Realität“ ausgedrückt werden können?“¹⁸ In den beiden Erfahrungsfeldern Wissenschaft und Religiosität greift der Mensch auf unterschiedliche «Erfahrungsorgane» zurück. Sind es im Bereich der Wissenschaft im Besonderen die äußeren Sinne und das rational-kognitive Denken, über die Erfahrungen gemacht werden, so ist es im Bereich des Religiösen etwas, das sich einer exakten Beschreibung weitgehend entzieht; annäherungsweise wird es vielleicht durch das von Max Scheler und Viktor Frankl so benannte „intentionale Füh-

len“¹⁹ beschrieben, das sich wahrscheinlich mit dem trifft, was Martin Buber die „Realphantasie“ oder „Intuition“²⁰ nennt. Es lässt sich somit im Sinne des o.a. Zitats von Erwin Schrödinger feststellen: Die Erfahrung, die etwa Dietrich Bonhoeffer in seiner Hinrichtungszelle machte und die er mit den Worten beschrieb „von guten Mächten wunderbar geborgen“²¹ ist ebenso real wie das innere Erlebnis, das Albert Einstein zu seiner Formel $E=mc^2$ oder Isaac Newton von der Beobachtung des fallenden Apfels zur Formulierung der Fallgesetze geführt hat. Vom Aspekt der Wirklichkeit her ist die Erfahrung Bonhoeffers wohl noch tiefgreifender: Sie bezieht sich auf die lebendige, dynamische Sphäre, aus der letztlich alle «Wirkungen» hervorgehen, während sich physikalische Gesetzmäßigkeiten – zumindest in der klassischen Physik – auf starre, sozusagen «festgefrorene» Schemata beziehen.

Ein zentrales Unterscheidungskriterium beider Arten von Erfahrung ist die Gegebenheit, dass im Bereich Wissenschaft das Gegenüber als «Objekt» erlebt wird, das vom «Untersucher» getrennt ist und zu dem keine Verbindung besteht und auch nicht bestehen darf, wenn die «Objektivität» des Ergebnisses nicht gefährdet sein soll. Demgegenüber lebt die Erfahrungswelt des Religiösen ausschließlich in der Beziehungs- und Begegnungssphäre, in der keine völlige Trennung existiert. Martin Buber fasst den Unterschied zwischen «objektivierender» („Es-hafter“) und «beziehender» („Du-hafter“) Grundhaltung in seiner Beschreibung: „Wer Du spricht, hat kein Etwas zum Gegenstand. Denn wo Etwas ist, ist anderes Etwas, jedes Es grenzt an andere Es, Es ist nur dadurch, dass es an andere grenzt. Wo aber Du gesprochen wird, ist kein Etwas. Du grenzt nicht. Wer Du spricht, hat kein Etwas, hat nichts. Aber er steht in der Beziehung.“²²

Viktor Frankl bezieht sich ausdrücklich auf die Dialogik Martin Bubers, wenn er im Zusammenhang mit der Erfahrung der Transzendenz schreibt: „Dieses Unsagbare, Unnennbare ist ... der Angelpunkt jeder Wertrangordnung: in seinem Namen erfließen alle Gebote – im Namen dessen, wofür es keinen Namen mehr gibt. Und dieses Unsagbare, Unnennbare: in dieses „Nichts“ hinein – spricht der Mensch als Du.“²³

Sinn-Orientierung im Sinne Viktor Frankls bezieht sich also auf die Transzendenz. Sinn-Orientierung hat den je einzelnen Menschen in

einer je einzigartigen Situation im Blick. Somit ist sie absolut gegenwärtig. Sie vollzieht sich im un-schematisierbaren und un-bedingten Freiheitsraum des Menschen. Sie ist existenziell. Vor diesem Hintergrund kann Wissenschaft in ihrer derzeitigen Verfasstheit, in der sie überwiegend schematisierenden, verallgemeinernden und abstrahierenden Prinzipien folgt, die eingebettet sind in die Grundannahme von Kausalität und somit vergangenheitsbezogen sind, der Sinnorientierung nur marginale Impulse geben, etwa durch das Aufdecken verallgemeinerbarer psychischer Impulse, die der Sinnorientierung entgegenstehen. Der individuelle, existenzielle, nicht ableitbare, nicht berechenbare freie Mensch ist nicht ihr Erkenntnisfeld.

Unübersehbar hat die Wissenschaft dem einzelnen Menschen und der Menschheit als Ganzes eine ungeheure Steigerung ihrer Möglichkeiten der Gestaltung geschenkt. Innere und äußere Horizonte haben sich gewaltig erweitert. Viele äußere Abhängigkeiten, etwa von der Natur, haben sich verringert. Wissenschaft und Technik bieten der Menschheit die Möglichkeit, dass jeder Mensch dieser Erde ein ausreichendes äußeres Auskommen haben könnte. Es hat sich menschheitsgeschichtlich innerhalb der kurzen Zeitepoche der Moderne, beinahe explosiv, das entfaltet, was als «Fortschritt» bezeichnet wird. Allerdings verhalten sich die Fortschrittsbewegungen in Wissenschaft und Technik «neutral» zur Entwicklung der Sinn-Orientierung. Gesteigerte technische Möglichkeiten und eine vergrößerte Wissensmenge führen nicht zu einer gesteigerten Sinn-Gestaltung. Sinn-Orientierung ist zeitlos und somit nicht an kulturelle, wissenschaftliche oder technische Entwicklungen gebunden. Viktor Frankl führt aus, dass „Erfolg“, und dazu gehört auch wissenschaftlicher, technischer oder ökonomischer Erfolg, auf einer anderen Ebene liegt als Sinn-Erfüllung und dass beide unabhängig voneinander sind.²⁴

Mittlerweile gibt es in den Naturwissenschaften offensichtlich Bereiche, in denen die strenge Subjekt-Objekt-Trennung verlassen wird. So hat etwa Hans-Jürgen Scheurle die erkenntnistheoretische Unhaltbarkeit der Subjekt-Objekt-Trennung in der Sinnesphysiologie aufgezeigt²⁵, und in der Quantentheorie werden Messergebnisse im atomaren Bereich als untrennbar eingebunden erlebt in die Beziehung zwischen Beobachter und „Objekt“.²⁶ Gleichzeitig wird in diesem Teil

der Physik das Prinzip der Kausalität partiell aufgehoben zugunsten einer Bewertung von „Wahrscheinlichkeit“.²⁷ Besonders im Bereich der Quantenphysik scheinen für die Zukunft Annäherungsbewegungen möglich zwischen Naturwissenschaft und Religiosität.

Vielleicht sind diese Bewegungen ein Hinweis darauf, dass die Wissenschaft allmählich ihren dogmatischen Totalitäts- und Ausschließlichkeitsanspruch in Bezug auf Erkenntnis von Wirklichkeit aufgibt zu Gunsten der Anerkennung der Vielfältigkeit der Zugangswege zum noch Unerfassten und zum Unfassbaren.

Viktor Frankl war ersichtlich in mehreren Erkenntnisfeldern schöpferisch tätig. Als Psychiater und Hochschullehrer bejahte er die naturwissenschaftlich begründete Medizin seiner Zeit und bediente sich ihrer auch. Als Psychotherapeut und „ärztlicher Seelsorger“ überstieg er die Grenzen eines «immanentistischen» Wissenschaftsansatzes und bezog sich klar auf die Dimensionalität der Transzendenz. In einer zukünftigen, erkenntnisoffen strukturierten Wissenschaft werden Existenzanalyse und Logotherapie ihren selbstverständlichen, anerkannten Platz haben.

Werte und Transzendenz

Nach dieser mir notwendig erscheinenden Positionierung der Logotherapie und Existenzanalyse in Bezug auf Religion und Wissenschaft möchte ich nun auf die eigentlichen logotherapeutischen Inhalte und ihren Bezug zur Transzendenz eingehen. Dabei wird deutlich werden, dass sich diese Inhalte nicht umfassend gegenständlich beschreiben lassen. Sprache kann sie «umkreisen» und sich ihnen auf diese Weise annähern, ohne sie letztlich «fassen» zu können.

Zentraler Kristallisationspunkt für die Logotherapie und die Existenzanalyse ist die Sinn-Orientierung. Das bedeutet im Konkreten eine Wert-Orientierung und Wert-Gestaltung. Was sind nun «Werte»? Von ihrer «Positionierung» wird das Verhältnis von Logotherapie und Existenzanalyse zum Bereich «Religiosität» entscheidend bestimmt.

Werte sind nach Frankls Beschreibung „Anfragen“²⁸, die den Menschen ansprechen, wenn er in Entscheidungsprozessen steht. Sie sind frei lassende Angebote und Möglichkeiten der Orientierung, des sich Aus- und Aufrichtens. Sie sind „objektiv“ in dem Sinne, dass sie nicht vom Menschen selbst erzeugt sind, also keine innerseelischen Phänomene darstellen.²⁹ Sie wurzeln in einer dem Menschen übergeordneten Sphäre. Sie sind nicht machbar, manipulierbar, relativierbar, fassbar, nicht lehrbar, lernbar, vermittelbar, objektivierbar. Sie entstammen der zeitlosen, raumlosen, ortlosen Dimension des Seins und werden in absoluter Gegenwärtigkeit erfahren³⁰. Sie sind transzendent. Wer sich mit einem Wert verbindet, kann dessen Wahr-sein erfahren, sein wirklich sein. Dieses Wirklich-sein im Sinne von Wirksam-sein kann in Momenten einen Menschen vollständig durchdringen und zum fraglos bestimmenden Faktor für die augenblickliche Situation werden. Die Werte-Entscheidung eines Menschen hat immer einen menschenverbindenden Charakter, auch wenn dies anderen Menschen manchmal nicht oder erst später deutlich wird. Ob eine Entscheidung in Verbundenheit mit einem Wert getroffen wurde, lässt sich an dem Gehalt an innerer Stimmigkeit und seelischer Wärme erfahren, die dabei erlebbar wird.³¹

Frankl bezeichnet Werte als „Sinn-Universalien“³². Damit „gehören“ Werte niemandem, keinem einzelnen Menschen und auch keiner irgendwie gearteten menschlichen Gruppierung wie etwa einer Ethnie, einer Nation oder einer Religionsgemeinschaft. Niemand also kann über sie verfügen. Dies bedeutet andererseits, dass jeder Mensch dieser Erde sich mit den Werten, die ihn in seiner konkreten Lebenssituation anrufen, verbinden kann, unabhängig von Geschlecht, Rasse, Nationalität, geschichtlicher Vergangenheit, politischer oder religiöser Zugehörigkeit. Wenn Frankls Beschreibung stimmt – ich selbst habe keinen Zweifel daran –, dass die tiefste Motivation des Menschen die Ausrichtung auf Sinn ist, also auf Werte, dann ist die Wert-orientierung der Bereich, den alle Menschen im Tiefsten gemeinsam haben. In unserer aktuellen Zeitgeistsituation scheint es so, dass die Menschheit trotz wirtschaftlicher Globalisierung (oder auch wegen ihr?)

sozial immer weiter auseinander fällt und die Spannungen zwischen einzelnen Menschen und zwischen sozialen Gruppierungen bis hin zu Nationen und Religionen anwachsen. Ich bin überzeugt, dass die Werte-orientierung die menschliche Kraft ist, die von ihrem Potenzial her wirklichen Frieden – und das meint nicht Waffenstillstand – hervorbringen kann.

Im Weiteren werde ich wiederholt den Begriff «Gott» verwenden. In meiner eigenen inneren Auseinandersetzung und in meiner Tätigkeit als psychotherapeutischer Arzt habe ich häufig erfahren, dass der Begriff «Gott» zu den schwierigsten, missbrauchtesten und missverständlichsten Begriffen unseres Zeitgeistes gehört und dass er in unserer gegenwärtigen rational-wissenschaftlichen Zeitepoche bei manchem Leser abwehrende Reflexe auslösen kann. Ich habe mich entschieden, ihn dennoch zu verwenden, da, wie Frankl treffend beschreibt, es für das mit «Gott» bezeichnete Phänomen ohnehin kein legitimes Wort gibt. Sowohl Viktor Frankl als auch Martin Buber verwenden den Begriff „Gott“ in ihrem Werk. Gegenüber den Begriffen wie «das Eine», „das Ganze«, «das Umfassende», «das Unfassbare», «das Leben» u.a.m. erleichtert der Begriff «Gott» die Gestaltung einer personalen, dialogischen Beziehung mit «Ihm», wie sie von Frankl und Buber als tiefste innere Bewegung des personalen Menschen beschrieben wird.

Viktor Frankl unternimmt den Versuch, der Herkunft der Werte bis zu ihrem absoluten Endpunkt nachzuspüren: „Das Bezugssystem der Wertbezüge ist Gott. Daraus ergibt sich, daß Gott nicht selber eine Größe irgendeiner Ordnung sein kann – nicht einmal eine unendliche Größe, vielmehr die Größenordnung selbst. Das Bezugssystem muß seinerseits inkommensurabel sein: es ist nicht vermessbar, nicht vergleichbar – es ist »das ganz Andere«. Gott findet sich in keiner Dimension – einfach deshalb, weil er die Dimensionalität der Wertbezüge ist. So wie der Fluchtpunkt außerhalb der Bildebene liegt, also im Bild gar nicht enthalten ist, wiewohl er die Perspektive eines Bildes überhaupt erst ermöglicht, so transzendiert der Raum der Transzendenz die Ebene bloßer Immanenz, obgleich er sie konstituiert.“³³

Und er geht noch einen Schritt weiter, wenn er darlegt, dass Gott sich dem Menschen, der im Tiefsten und Eigentlichsten Geistige Person ist, in Form von absoluter Personalität offenbart: „Erst von einem absoluten Wert, von einer absoluten Wertperson her – von Gott her – erhalten die Dinge einen Wert. Erst wenn wir sie – wenn auch noch so ahnungslos und unbewußt – vor das göttliche Schiedsgericht zitiert haben, erst dann sind wir imstande, den Wert der Dinge, den ihnen gemäßen Wert zu ermessen. Ahnungslos und unbewußt setzen wir bei jeder Wertung die absolute Wertperson, setzen wir den göttlichen Schiedsrichter immer schon voraus.“³⁴ Und an anderer Stelle: „Allein, der absolute Wert schlechthin, das *summum bonum*, lässt sich nicht anders denken können als geknüpft an eine Person, an die *summa persona bona*. Als solche ist sie notwendig auch schon mehr als Person im herkömmlichen Sinne: sie muss notwendigerweise Über-Person sein.“³⁵

Es wird deutlich: Wenn wir die logotherapeutische Werte-Wahrnehmung bis zu ihrem Grund verfolgen, dann kommen wir zu dem Bereich, der auch von der Religiosität intendiert wird: dem Urgrund menschlichen Seins.

Freiheit und Transzendenz

Die Wahrnehmung der menschlichen Freiheit ist eine weitere Grundsäule von Logotherapie und Existenzanalyse. „Die Freiheit des Menschen ist selbstverständlich nicht eine Freiheit von Bedingungen, sei es biologischen, sei es psychologischen oder soziologischen; sie ist überhaupt nicht eine Freiheit *von* etwas, sondern eine Freiheit *zu* etwas, nämlich die Freiheit zu einer Stellungnahme gegenüber all den Bedingungen. Und so wird sich dann auch ein Mensch erst dann als ein wirklicher Mensch erweisen, wenn er sich in die Dimension der Freiheit aufschwingt.“³⁶ In der Dimension seiner Freiheit „zu“ ist der Mensch also nicht ableitbar, nicht erklärbar, nicht eingrenzbar. Hier ist er ein Un-bedingter. An dieser Stelle überschreitet der Mensch die

Sphäre des Immanenten, Ontischen. Er ragt in die Dimension hinein, an deren Endpunkt das absolute Unbedingte, also Gott, steht.

Wenn ich den Raum der Freiheit betrete, so kann ich erfahren, dass er nicht «leer» ist. Ich kann erkennen, dass meine Freiheit an die Freiheit aller anderen Menschen grenzt und dass meine Entscheidungen Konsequenzen für die Freiheitsräume der anderen haben. Und ich erkenne, dass ich in meinem Freiheitsraum immer ein Angefragter bin, angefragt aus der Sphäre der Werte. Ich bin in meinem Freiheitsraum niemals «alleine»; immer stehe ich in «Beziehung». Auch hier gilt Franks Wort: „Alles Sein ist Bezogen-sein.“³⁷ Wenn dieses Bezogen-sein nicht erkannt wird, hat ein Mensch seine Sphäre der Freiheit (noch) nicht betreten. Er lebt stattdessen in einer Dimension der Schein-Freiheit. Viktor Frankl nennt dies „Willkür“: „Freiheit schlägt in Willkür um, wenn sie nicht im Sinne von Verantwortlichkeit gelebt wird.“ Diese Gefahr sah Viktor Frankl z.B. in der US-amerikanischen Kultur, in der der Freiheitsaspekt von der Gründung der Vereinigten Staaten an eine herausragende Rolle spielt. Er schlug vor, dass in den USA „zur Freiheitsstatue an der Ostküste ein Pendant errichtet wird, nämlich eine Statue der Verantwortlichkeit an der Westküste.“³⁸ In der aktuellen Zeitsituation gilt diese Forderung wohl umso stärker, als die Wirtschaftsdoktrin des Neoliberalismus, die von den USA ihren Ausgang nahm, heute zur weltumspannenden, herrschenden Wirtschaftsform geworden ist. An ihr lässt sich deutlich beobachten, welche destruktiven Folgen das Denkschema einer unbegrenzten persönlichen Freiheit ohne Wahrnehmung der damit verbundenen Verantwortung für das Weltganze haben kann. Die mittlerweile eingetretenen sozialen und ökologischen Zerstörungen sind unübersehbar.

Die von Viktor Frankl beschriebene Dimension der menschlichen Freiheit ist also in der Transzendenz verwurzelt. Sie reicht in die Sphäre hinein, in der das Absolute „west“. Dieser Sphäre nähert sich der Mensch in seiner Religiosität. Zugleich hat Freiheit immer auch eine soziale Dimension. Als wertorientiertes menschliches Miteinander ist diese soziale Dimension ebenfalls verwoben mit der Sphäre der Transzendenz. Im Bereich der christlichen Religion drückt sich dies z.B. in dem Satz Jesu aus: „Was ihr für einen meiner geringsten Brüder

getan habt, das habt ihr mir getan.“³⁹ Ähnliches findet sich im Judentum⁴⁰, im Islam⁴¹ und in zahlreichen anderen Religionen.

Gewissen und Transzendenz

Wer mit seinem Gewissen vertraut werden will, tut gut daran, die Polyphonie seiner inneren Stimmen genauer zu betrachten. Wir werden innerlich nicht nur von unserem Gewissen angesprochen, sondern auch von verschiedenen seelischen Impulsen berührt, die aus anderen Quellen stammen und anderer Zielrichtungen haben als das Gewissen. Im Besonderen ist hier das von Sigmund Freud so benannte „Über-„ oder „Ideal-Ich“ zu erwähnen. Es enthält offensichtlich Ge- und Verbote, Verhaltensnormen und Idealvorstellungen, die ein Kind im Laufe seines Heranwachsens von den Eltern und ganz generell von der ihn umgebenden Kultur übernommen und internalisiert hat, so dass sie ihm im Erwachsenenleben als aus ihm selbst kommende innere Verhaltensanforderungen erscheinen. Impulse aus dem Über-Ich haben wohl den Zweck, dem jungen Menschen das Hineinwachsen in sein soziales Umfeld zu erleichtern und die jeweilige Gesellschaft insgesamt zu stabilisieren. Das Über-Ich entstammt der psychischen Sphäre und gehört dem Bereich des Gewordenen, Geprägten an. Für die Sinnfindung bietet es keine Orientierung. Dies ist dem Gewissen vorbehalten, das in der geistigen Dimension des Menschen wurzelt.

Es ist evident, dass es von entscheidender Bedeutung ist zwischen den Anfragen aus diesen Bereichen zu unterscheiden. Dabei kann uns unser Werkzeug des rationalen Verstandes nicht weiterhelfen. Es geht vielmehr darum, sich den Wahrnehmungen des „intentionalen Fühlens“ anzuvertrauen. Ein wesentliches Unterscheidungskriterium zwischen den Anfragen aus beiden Bereichen ist es, dass Sinn-Anfragen – im Gegensatz zu Über-Ich-Impulsen – nichts Drohendes, Angstmachendes beinhalten, demgegenüber der Mensch sich klein und ausgesetzt fühlt, sondern bei aller möglichen Herausforderung dennoch eine Wärme und Freundlichkeit besitzen. Sinn-Anfragen ge-

genüber wird der Mensch nicht klein, sondern verbleibt in seiner natürlichen Größe, in seiner Würde. Es ist eine Begegnung «in Augenhöhe».

Viktor Frankl nennt das Gewissen ein „Sinn-Organ“: „Mit einem Wort, das Gewissen ist ein Sinn-Organ. Es ließe sich definieren als die Fähigkeit, den einmaligen und einzigartigen Sinn, der in jeder Situation verborgen ist, aufzuspüren.“⁴² Mit diesem seinen Sinn-Organ ragt der Mensch in die Sphäre des überpersonalen Geistigen hinein: „Die Person begreift sich selbst nicht anders denn von der Transzendenz her. Mehr als dies: der Mensch ist auch nur Mensch in dem Maße, als er sich von der Transzendenz her versteht, – er ist auch nur Person in dem Maße, als er von ihr her personiert wird: durchtönt und durchklungen vom Anruf der Transzendenz. Diesen Anruf der Transzendenz hört er ab im Gewissen.“⁴³

Über mein Gewissen bin ich mit der Transzendenz verbunden. Es stellt eine Brücke dar zwischen mir und der überpersonalen Werte-Sphäre. Somit eröffnet mir mein Gewissen die Chance, in Kommunikation zu treten mit der Dimension, auf die meine tiefste Intention gerichtet ist. Gleichzeitig ist diese Kommunikation eine freie: ich bin und bleibe auch meinem Gewissen gegenüber frei und kann mich auch gegen es entscheiden.

Frankl nennt das Gewissen die „Stimme der Transzendenz“⁴⁴. „Durch das Gewissen der menschlichen Person personat eine außermenschliche Instanz.“ Über das Wesen dieser Instanz schreibt er, „dass auch diese außermenschliche Instanz ihrerseits notwendig von personaler Seinsart sein muss.“⁴⁵ Noch präziser führt er aus, dass „hinter dem Gewissen das Du Gottes“⁴⁶ stehe.

„Sei deines Willens Herr und deines Gewissens Knecht!“ – diesen Satz von Marie von Ebner-Eschenbach führt Viktor Frankl an, um das „rechte Verhältnis“ des Menschen zu seinem Gewissen zu beschreiben⁴⁷. Diese «Knechtschaft» dem Gewissen gegenüber ist nun keine von außen auferlegte, sondern eine in existenzieller Freiheit entschiedene, selbst gewählte Hingabe an die über das Gewissen vermittelte jeweilige Werteanfrage. In dieser Hingabe gestaltet ein Mensch seinen ureigensten, intimsten Dialog mit Gott.

Verantwortlichkeit und Transzendenz

Sucht man nach einem begrifflichen «Grundstein», auf dem das gedankliche Gebäude der Logotherapie aufgelagert ist, so wäre wohl das Phänomen «Verantwortlichkeit» zu nennen. Nach Viktor Frankl ist Verantwortlichkeit die Konsequenz der Freiheit. Während die Freiheit zu meiner existentiellen Grundausstattung gehört, ist mir die Verantwortlichkeit nicht nur existenziell gegeben, sondern auch aufgegeben. Sie will von mir gestaltet werden, nimmt also durch mich «Gestalt» an, ver-wirklich-t sich durch mich.

Berühmt ist Viktor Frankls Bild von der „Kopernikanischen Wende“⁴⁸: nicht der Mensch habe zu fragen, was denn das Leben ihm bringe; vielmehr sei es der Mensch, der der Befragte sei, vom Leben her befragt, was er bereit sei ins Leben, in die Welt einzubringen.

Der Mensch ist also ein Antwortender, unabhängig davon, ob ihm das bewusst ist oder nicht. Durch seine Freiheit, durch sein Nicht-festgelegt-sein steht der Mensch in der existenziellen Notwendigkeit, in jeder konkreten Situation über das eigene – innere oder äußere – Handeln zu entscheiden. Von dieser Notwendigkeit ist der Mensch nicht frei.

Jede konkrete Situation beinhaltet verschiedene Handlungsmöglichkeiten. Nun steht der Mensch in einer konkreten Situation nicht allein in einem leeren Raum. Er steht in diesem Augenblick, vermittelt durch das Gewissen, dem Anruf von Werten gegenüber. Er befindet sich, ob er es wahrnimmt oder nicht, in einer Beziehung. Entscheidet sich der Mensch, dem Anruf eines Wertes zu folgen und diesen zu verwirklichen, so gestaltet er Sinn. Aus einer Sinn-Möglichkeit wird dann Sinn-Wirklichkeit.

Mit wem nun steht der Mensch im Moment einer Werte-Verwirklichung „in Beziehung“? Viktor Frankl: „Sofern ich existiere, existiere ich auf Sinn und Werte hin; sofern ich auf Sinn und Werte hin existiere, existiere ich auf etwas hin, das mich selbst notwendig an Wert überragt, das wesentlich von höherem Wertrang ist als mein eigenes Sein – mit andern Worten: ich existiere auf etwas hin, das auch schon kein Etwas sein kann, sondern ein Jemand sein muß, eine Person bzw. – als ein

meine Person Überragendes – eine Überperson sein muß. Mit einem Wort: sofern ich existiere, existiere ich immer schon auf Gott hin.“⁴⁹

Hier wird deutlich, dass Wert-Verwirklichung nichts mit «Moral» oder «Ethik» zu tun hat. Beides sind über-situative Handlungskonzepte, die der Mensch sich selbst schafft, als Gruppe oder individuell. Im Gegensatz dazu besteht Wert-Verwirklichung in einer sich in jeder konkreten Situation neu formierenden Beziehungsgestaltung des einzelnen Menschen mit der Transzendenz, mit Gott.

Diese Beziehungsgestaltung mit Gott verwirklicht sich also in jeder konkreten Situation. Sie nimmt Gestalt an im Tun, in der konkreten Gestaltung meines Alltags. Sie ist auf die Welt gerichtet.

Der siebte Schöpfungstag

Nach einer alten Deutung des biblischen Schöpfungsmythos hat Gott am siebten Tag der Schöpfung nicht geruht, weil er ausruhen musste; Gott muss nicht ausruhen. Vielmehr hat Gott seine Schöpfung bewusst unvollendet gelassen. Die Schöpfung zu vollenden hat Gott den Menschen als Aufgabe übergeben. Damit die Menschen dies tun können, hat Gott sie mit Freiheit und Schöpferkraft ausgestattet. Darin spiegelt sich die Ebenbildlichkeit des Menschen mit Gott. Vor diesem Hintergrund heißt Mensch sein „Mitarbeiter Gottes“⁵⁰ sein können, in Freiheit und aus eigener Entscheidung. Viktor Frankl bezieht sich auf diesen Hintergrund, wenn er von der „unvollendeten Schöpfung“ spricht, innerhalb derer Gott darauf „wartet, was der Mensch aus sich macht.“⁵¹

Diese Bilder können auf den Urgrund verweisen, auf den die menschliche Sehnsucht nach Sinn abzielt: als „Mitarbeiter Gottes“ beizutragen, dass die Schöpfung sich vollendet, und zwar so vollendet, «wie Gott sie gemeint hat». Dies bedeutet, dass die Gestaltungen und Entscheidungen, die ich als Mensch „schöpfe“, symphonisch zusammen klingen mit dem, was ich als Gottes Schöpfung vorfinde. Hier ist wohl auch der tiefste Bezugspunkt menschlicher Verantwortlichkeit erkennbar: In dem Bereich, in dem sich mein konkretes tägliches Le-

ben ereignet, bin ich dazu aufgerufen, eingeladen, an der Schöpfung mitzuwirken. Aus all den vielen kleinen, oft unbedeutend erscheinenden Entscheidungen in meinen konkreten, häufig banal anmutenden Lebenssituationen formt sich schließlich das, was Viktor Frankl als „Sinn meines gesamten Lebens“⁵² bezeichnet hat. Hier wird auch die Tiefendimension dessen deutlich, was Viktor Frankl „Selbsttranszendenz“ genannt hat: In der Sinn-Gestaltung transzendiere ich mich auf die „höchste Wertperson“⁵³, auf Gott hin.

Damit meine individuellen «Schöpfungen» dem entsprechen, «was Gott gemeint hat», trete ich über mein Gewissen in den Dialog mit dem «Göttlichen Entwurf». Ich kommuniziere mit der Sphäre der Werte. So kann ich durch eine wert-orientierte Gestaltung des mir anvertrauten kleinen Ausschnitts der Welt mein eigenes kleines Mosaikstückchen in das große Gesamtbild der Schöpfung einfügen, dessen Gesamtkontur zu erkennen mir als Mensch nicht gegeben ist. Dieses Mosaikstückchen ist im Sinne Viktor Frankls «einmalig und einzigartig». Entweder es entsteht durch mich, oder es entsteht nicht.

Existenzielle Religiosität

Im zweiten Abschnitt habe ich Religiosität von Religion abgegrenzt und dargestellt, dass eine innere Verbindung von Logotherapie und Existenzanalyse mit der Transzendenz nicht innerhalb einer Religion, sondern im Bereich von Religiosität zu suchen sei. Welche Form von Religiosität kann damit gemeint sein?

„Religiosität ist entweder existenziell, oder sie ist garnicht“⁵⁴, so beschreibt Viktor Frankl seinen Blick auf Religiosität. Es lässt sich hier also von einer «existentiellen Religiosität» sprechen. Dies bedeutet, dass ich zu einer Beziehung mit Gott nicht getrieben oder gezwungen bin, sondern mich aus meinem freien Ich heraus für sie entscheide. Es ist die Entscheidung, das eigene Leben einzugliedern in den Zusammenhang mit der Transzendenz, mit Gott. Es ist eine Tat des Vertrauens, der Hingabe an die Sphäre, die größer ist als ich und die ich in ihrer Gänze nicht

erfassen kann. Dieser Vorgang spiegelt sich in eindrucksvoller Weise in dem Märchen „Frau Holle“⁵⁵ wieder. Darin öffnet sich ein Mädchen in vollkommener Gegenwärtigkeit dem Anruf der Situation mit dem fertig gebackenen Brot, den reifen Äpfeln und dem aufzuschüttelnden Bett. Es gibt sich hin, macht positive Erfahrungen und wird schließlich zur „Goldenen Jungfrau“. Ihre Schwester verweigert die Hingabe und erlebt die daraus resultierenden negativen Konsequenzen.

Hier kann in bildhafter Weise deutlich werden, dass die Dimension der Transzendenz sich nicht «von alleine» öffnet; sie verlangt meine Entscheidung sie zu betreten, und dies heißt mich mit meinem Leben in sie einzubringen. Ohne dieses Einbringen öffnet sich diese Sphäre nicht. Erst nach dem Entschluss zur Hingabe mache ich die dort möglichen Erfahrungen. Die Sphäre der Transzendenz lässt sich somit nicht denkerisch, theoretisch oder abstrakt erfassen. Rationalem, logischem Denken erschließt sie sich nicht. Sie verlangt die Tat, die Tat des ganzen, entschiedenen Menschen.

An dieser Stelle lässt sich auf Viktor Frankls Dimensionalontologie verweisen: Die höhere (geistige) Dimension durchdringt, umfasst die niedrigere (psychische) Dimension und konstituiert diese⁵⁶. Dies gilt auch für das Verhältnis von transzendenter zu immanenter Dimension: Die Transzendenz umfasst und konstituiert die Immanenz.⁵⁷ Im Sinne von Wirksamkeit ist die Transzendenz also die eigentlich wirkliche Dimension. Auch das Bild vom Zwerg, der auf den Schultern eines Riesen sitzt und deshalb weiter blicken kann als dieser (Viktor Frankl hat es zur Beschreibung des Verhältnisses von Logotherapie und Psychoanalyse verwendet⁵⁸) lässt sich hier anführen: Der sich der Transzendenz öffnende, existentiell religiöse Mensch sieht weiter als derjenige, der an der Schwelle zur Transzendenz haltmacht.

Viktor Frankl beschreibt dies beispielhaft für das Phänomen des Gewissens: „Der irreligiöse Mensch ist also derjenige, der sein Gewissen in dessen psychologischer Faktizität hinnimmt; derjenige, der bei diesem Faktum als einem bloß immanenten quasi haltmacht – vorzeitig haltmacht, können wir sagen – denn er hält das Gewissen für eine Letztheit, für die letzte Instanz, vor der er sich zu verantworten hat. Das Gewissen ist aber nicht das letzte Wovor des

Verantwortlichseins; es ist keine Letztheit, sondern eine Vorletztheit. Vorzeitig hat der irreligiöse Mensch auf seiner Wegsuche zur Sinnfindung haltgemacht, wenn er über das Gewissen nicht hinausgeht, nicht hinausfragt. Er ist gleichsam erst auf einem Vorgipfel angelangt. Warum aber geht er nicht weiter? Weil er den »festen Boden unter den Füßen« nicht missen will; denn der eigentliche Gipfel – der ist seiner Sicht entzogen, der ist vom Nebel verhüllt, und in diesen Nebel, in dieses Ungewisse, wagt er sich eben nicht hinein. Dieses Wagnis leistet eben nur der religiöse Mensch. Was aber sollte beide davon abhalten, daß sie dort, wo der eine stehenbleibt und der andere aufbricht zum letzten Wegstück, voneinander Abschied nehmen ohne Groll? Gerade der religiöse Mensch müßte doch auch diese negative Entscheidung seines Mitmenschen respektieren können; er müßte diese Entscheidung sowohl als grundsätzliche Möglichkeit anerkennen wie auch als tatsächliche Wirklichkeit hinnehmen. Denn gerade der religiöse Mensch müßte wissen, daß die Freiheit einer solchen Entscheidung eine gottgewollte, gottgeschaffene ist.“⁵⁹

Existentiell ist Religiosität also dann, wenn ich mich mit meiner Existenz, mit meinem Wesenskern in den Dialog mit der Transzendenz einbringe. Vom Kern meines Wesens her bin ich Person, geistige Person. Mein Gegenüber in diesem Dialog mit der Transzendenz ist ebenfalls „von personaler Seinsart“, wie Viktor Frankl es beschreibt⁶⁰. Es ist die Begegnung zwischen mir und dem Ur-Du. Martin Buber nennt dies den Dialog mit dem „ewigen Du“⁶¹. Viktor Frankl spricht vom göttlichen „du“: „... zu Gott ... spricht der Mensch ... das intimste du, das er jemals zu sprechen vermöchte.“⁶² Existentielle Religiosität ist also personale Religiosität. Und sie ist nur im ersten Schritt das, was im traditionellen Sinn als «Glaube» bezeichnet wird, dann nämlich, wenn ein Mensch, von einer tiefen Ahnung, einer unbestimmbaren Sehnsucht geführt, sich entscheidet, sich vertrauensvoll einer ihm unbekannt Dimension zuzuwenden. Im Weiteren geschehen dann Erfahrungen, die zu Gewissheiten, zu Erkenntnissen eigener Dimensionalität werden und die an Wirklichkeitscharakter alles früher Erfahrene übersteigen.

Es wird deutlich, dass die existentielle Religiosität nicht auf ein irgendwie geartetes «Seelenheil» ausgerichtet ist. Weder im aktuellen Vollzug einer Handlung noch im Hinblick auf spätere – bis hin zu möglichen nachtodlichen – Lebensphasen hat die Haltung der existenziellen Religiosität das eigene Heil im Blick. Ein Mensch in dieser Haltung handelt nicht, um etwas für sich zu erreichen. Er handelt, weil er erkennt, dass diese Tat «richtig» ist und von ihm getan werden will. Dass er sich damit in der Sphäre des «Heilen» bewegt, ergibt sich «von selbst». Auch dies beschreibt wohl die Tiefendimension dessen, was Viktor Frankl als „Selbsttranszendenz“ bezeichnet hat.

Angewandte Logotherapie und Transzendenz

Innerhalb der aktuell verfassten Logotherapie selbst scheint mir die Frage der Positionierung gegenüber der Transzendenz ein zentraler Auseinandersetzungs- und auch Scheidepunkt zu sein. So hat etwa der frühere Mitarbeiter Viktor Frankls, Alfried Längle, in den 1980er Jahren ein alternatives Sinn-Konzept entwickelt, in dessen Mittelpunkt der von ihm so benannte „existentielle Sinn“ steht⁶³. In diesem Entwurf sind Sinn und Werte nicht mehr in der Transzendenz beheimatet, sondern stattdessen – ähnlich wie bei C.G. Jung – in die individuelle Sphäre des einzelnen Menschen verlegt. Hierbei gibt es im Prozess der Sinngestaltung keine Verbindung mehr zwischen Mensch und Logos. Folgerichtig kam es zu einem inhaltlichen Bruch zwischen Alfried Längle und Viktor Frankl. Aber auch innerhalb der sich weiterhin an Viktor Frankl orientierenden organisierten Logotherapie und Existenzanalyse ist nach meiner Wahrnehmung das Verhältnis zum Bereich der Transzendenz häufig ein spannungsreiches und eher vermeidendes, so, als bestünde eine gewisse «Scham» in Bezug auf diesen Bereich, der sich so deutlich abhebt vom Mainstream in Therapie und Beratung. Die Pflege und Weiterentwicklung von Logotherapie und Existenzanalyse werden dann nicht selten durch Anlehnung an andere bestehende psychotherapeutische Richtungen und Metho-

den gesucht, die keine bewusste Verbindung zur Transzendenz beinhalten oder eine solche ablehnen. Dass dies zur Weiterentwicklung von Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Frankls nur wenig beitragen kann, scheint mir evident.

Der „Weiterbau des Gebäudes“⁶⁴ von Logotherapie und Existenzanalyse sollte sich stimmiger Weise auf den Kernbereich von Viktor Frankls Entwurf beziehen; dieser Kernbereich ist, wie ich aufzuzeigen versucht habe, der Dialog des Menschen mit der Transzendenz. Dass ein offenes, klares und entschiedenes Eintreten für diesen Dialog heute angesichts des aktuellen Zeitgeistes, im Besonderen des wissenschaftlichen, unbequem und wohl auch ein Wagnis ist und möglicherweise auch im eigenen Inneren auf Widerstände trifft, ist dabei wohl unvermeidlich. Auch hier erweist sich der Satz von Karl Jaspers „Mensch sein ist entscheidendes Sein“⁶⁵. Alfried Längle hat seinen, die Immanenz fokussierenden Standpunkt in klarer Weise ausgedrückt, als er einem Kritiker seines Konzepts des „existenziellen Sinns“ antwortete: „Aber dies (der Bezug zur Transzendenz, G.M.S.) führt dazu, daß die Logotherapie nicht selten als «letztlich doch eine Religion» (ein Ordin. für Psychologie) oder zumindest als eine «christliche Psychotherapie» gilt. Vielleicht wollen Sie das? Ich möchte es nicht.“⁶⁶ Hier ist eine klare Positionierung erkennbar. Es gilt hierbei wohl das, was Viktor Frankl in Bezug auf das Verharren in der Immanenz gesagt hat: es geht für den, der weiter vordringt in die Transzendenz, um einen „Abschied ohne Groll“⁶⁷. Verwirrung stiftend ist an dieser Stelle allerdings, dass Alfried Längle die von Viktor Frankl geschöpften Begriffe „Logotherapie und Existenzanalyse“ weiter verwendet und keine eigene Bezeichnung für seinen Ansatz entworfen hat.

Ich selbst plädiere dafür, innerhalb der aktuellen, auf die Grundlagen Viktor Frankls bezogenen Logotherapie von außen kommendem Unverständnis oder Abwertung keine größere Bedeutung zuzumessen. Das Streben nach «Anerkennung» durch staatliche oder psychotherapeutische Institutionen und Einzelmenschen, die einen Bezug zur Transzendenz nicht erkennen können oder wollen, erscheint mir widersinnig; die dabei notwendige Anpassung an das zeitgeistbestim-

mende transzendenzferne Menschenbild führt wohl zwangsläufig zu einer Selbst-Reduktion der Logotherapie und Existenzanalyse mit der Gefahr der Aufgabe logotherapeutischer Kernbereiche. Logotherapie und Existenzanalyse würden sich selbst zu einer Psychologie verstümmeln; Psychologien haben wir, so denke ich, genug, und viele von ihnen sind präziser als eine deformierte und ihres dynamischen Bezugspunkts beraubte Logotherapie und Existenzanalyse.

Vielmehr scheint es mir im Verantwortlichkeitsbereich der aktuellen Logotherapie und Existenzanalyse zu liegen, das Neue, Ungewöhnliche, aus dem Rahmen Fallende, den augenblicklichen Zeitgeistkontext Übersteigende, Herausfordernde im Ansatz Viktor Frankls klar sichtbar zu machen, zu pflegen und weiterzuentwickeln. Gedrängt zusammengefasst lässt sich dies „Neue“ beschreiben als die Aufnahme der geistigen Dimension mit ihrem Bezug zur Transzendenz in das zeitgenössische Menschenbild und ihre konkrete Umsetzung in Psychotherapie und Beratung. Nicht in der Vermeidung oder Verdrängung des Bezugs zur Transzendenz scheint mir die Zukunftsfähigkeit von Logotherapie und Existenzanalyse zu liegen, sondern in der bewussten Hinwendung, Sichtbarmachung und vertieften Gestaltung dieser für das Zeitgeistbewusstsein so herausfordernden, neuen Dimension. Nicht Angst vor ablehnender Kritik von außen sollte bei der Weiterentwicklung der entscheidende Motor sein, sondern die Freude über die Entdeckung und Dynamik dessen, was Viktor Frankl uns mit seinem Werk und, wie ich meine, auch mit seinem Leben hinterlassen hat. Logotherapie und Existenzanalyse sollten nicht nach «hinten», d. h. zurück in die Immanenz, weiterentwickelt werden, sondern «nach vorne», weiter hinein in die Sphäre der Transzendenz, die voller Geheimnisse und Wunder ist. Die Formen, wie wir diese Weiterentwicklung auch gemeinschaftlich gestalten können, müssen wohl zum größten Teil noch entwickelt werden; es ist eben – im Besonderen im Bezug zur Wissenschaft – Neuland, das da betreten werden will. Diese Formen gemeinschaftlich zu entwickeln ist in meinen Augen eine wahrlich lohnende, in der tiefen Bedeutung des Wortes «sinnvolle» Aufgabe.

Existenzanalyse und Logotherapie soll allen Menschen offen stehen, unabhängig von ihrer jeweiligen kulturellen, politischen und re-

ligiösen Ausrichtung. Dieses Anliegen Viktor Frankls⁶⁸ gilt sicherlich auch heute. Eine therapeutische und beraterische Handlung sollte sich dabei am grundsätzlichen Ziele jeder Psychotherapie und Beratung orientieren: den Patienten oder Klienten dabei zu begleiten, seine Selbstgestaltungsfähigkeit wieder zu gewinnen. Dies legt nahe, dass ich als Therapeut oder Berater abspüre, inwieweit ein Hinweis auf die religiöse Tiefendimension der Sinngestaltung für meinen Patienten oder Klienten hilfreich oder eher blockierend sein kann. Einen solchen Hinweis prinzipiell zu vermeiden, birgt in meinen Augen die Gefahr einer indirekten Beeinflussung. Eine weltanschauliche Neutralität in Psychotherapie und Beratung anzustreben, wie es beispielsweise Alfred Längle vor Augen hat⁶⁹, scheint mir eine mindestens ebenso große Fiktion zu sein wie die Vorstellung einer «objektiven Beobachtung» in der klassischen Physik. Alle therapeutischen Systeme und Methoden haben – wie auch jeder Therapeut oder Berater – ein zugrunde liegendes Menschen- und damit Weltbild. Anstelle einer virtuellen Neutralität erscheint es mir wirklichkeitsnäher, wenn ich als Berater oder Therapeut ein möglichst klares Bild meiner eigenen welt- und menschenanschaulichen Grundlagen habe und in der konkreten therapeutischen Situation entscheide, ob davon etwas bewusst einzubringen hilfreich sein könnte oder nicht. Dies schließt an die Erkenntnis an, dass Psychotherapie und Beratung, bei aller Notwendigkeit einer guten Handwerklichkeit, in der Tiefe künstlerische Prozesse sind, in die die Gegenwärtigkeit, die Persönlichkeit und die Grundhaltungen des Therapeuten oder Beraters ebenso einfließen wie das Geheimnis der jeweiligen konkreten Begegnung zweier geistiger Personen in der therapeutischen oder beraterischen Situation.

Existenzanalyse und Logotherapie können für den sinnsuchenden Menschen auch unterhalb der Schwelle der bewussten Hinwendung zur Transzendenz hilfreich sein. Aus meiner Erfahrung ist dies sogar bei der Mehrzahl der Patienten und Klienten der Fall. Es braucht also keine «religiöse Offenheit», um die Stimmigkeit und heilsame Kraft einer Sinnorientierung zu erfahren. Was es braucht, ist eine Offenheit für den im eigenen Inneren vernehmbaren Anruf, unabhängig von der Wahrnehmung, aus welcher Quelle dieser Anruf kommt. Für den logotherapeu-

tisch tätigen Therapeuten oder Berater allerdings halte ich eine vertiefte Wahrnehmung und eine klare, entschiedene Haltung in Bezug auf diese Quelle, die Transzendenz, für notwendig. Gerade im logotherapeutischen Prozess, in der die Begegnung zweier geistiger Personen im Mittelpunkt steht, spielt das nicht machbare „Zwischen“⁷⁰, das lebendige Geistige, die entscheidende Rolle. Die Authentizität, die innere Klarheit des logotherapeutisch oder existenzanalytisch Tätigen ist dabei wohl ein wesentlicher fördernder Faktor. Hier bedarf es vonseiten des Therapeuten oder Beraters einer „Entschlossenheit“, wie Martin Buber es formuliert, einer inneren Aktivität, die „mit geeinter Seele“⁷¹ getan wird.

Ausblick

Ich bin von der Frage ausgegangen, welches Verhältnis zwischen Logotherapie, Existenzanalyse und Religion besteht. Ich habe meine Sicht dargelegt, dass Logotherapie und Existenzanalyse nicht im Bereich einer Religion beheimatet sein können. Im Weiteren habe ich beschrieben, dass alle zentralen Bezugspunkte von Logotherapie und Existenzanalyse in der Transzendenz wurzeln. Im Moment der Sinngestaltung tritt der Mensch in Beziehung mit der Transzendenz. Verfolgt man die Linien dieser Beziehung bis zu ihrem Endpunkt, so ist dort Gott. Dass dies auch die Wahrnehmung Viktor Frankls ist, habe ich in einigen seiner Aussagen aufzuzeigen versucht.

Im Abschnitt über Wissenschaft habe ich darzulegen versucht, dass „Wissenschaft“ in ihrem Mainstream seit der Aufklärung unter dem Ausschluss der Transzendenz stattfindet. Hier ereignet sich das, was Viktor Frankl als „Reduktionismus“⁷² beschreibt. Transzendenz-bezogenen Randbereichen von Wissenschaft wird vom wissenschaftlichen Mainstream die Anerkennung eines Realitätsbezugs verweigert. Im Gegensatz dazu hat innerhalb einer freien, erkenntnispluralen Ausgestaltung von Wissenschaft die forschende, beschreibende und dokumentierende Vorgehensweise vieler logotherapeutischer Institutionen und Privatpersonen einen natürlichen Platz.

Weiter habe ich anhand von Zitaten Viktor Frankls aufzuzeigen versucht, dass die grundlegenden logotherapeutischen und existenzanalytischen Bezüge wie Freiheit, Verantwortlichkeit, Werte und Gewissen in der Transzendenz, letztlich in Gott wurzeln. In der Haltung einer «existenziellen Religiosität» kann der Mensch sich diesen Bereichen bewusst annähern. Für den Patienten oder Klienten ist es im logotherapeutischen oder existenzanalytischen Prozess nicht zwingend erforderlich, dass er sich dem Bereich der Transzendenz bewusst nähert; für den logotherapeutischen Berater oder Therapeuten hingegen halte ich eine bewusste Hinwendung zur Transzendenz für notwendig. Letzteres gilt für meine Wahrnehmung auch für die gemeinschaftliche Pflege und Weiterentwicklung des von Viktor Frankl vermittelten Ansatzes.

Viktor Frankl begründet sein konsequentes Eintreten für die Aufnahme des Bezugs zur Transzendenz in die Psychotherapie so: „Nunmehr geht es darum, durch Einbezug der Transzendenz in die Wesenslehre vom Menschen ein Menschenbild wiederherzustellen, das dem Wesen Mensch insofern gerecht wird, als in diesem Bilde der Wesenszug seiner Transzendentalität mit eingezeichnet ist. Ein wesensgerechtes Menschenbild sprengt nämlich nicht nur den Rahmen der Faktizität, sondern auch der Immanenz. Das Bild vom Menschen ist im Rahmen der Immanenz nicht vollendbar. Entweder der Mensch versteht sich als Ebenbild Gottes – oder er mißrät zum Zerrbild seiner selbst.“⁷³ Und an anderer Stelle heißt es: „Aber nicht nur die Wissenschaft vom Menschen bzw. das Wissen um menschliche Existenz muß ständig Bezug nehmen auf deren Transzendenz: dies gilt von aller Wissenschaft.“⁷⁴

Dieses Anliegen Viktor Frankls gilt es fortzuführen und zu vertiefen. In einem weiteren Schritt möchte ich den Kreis der Felder, in denen die Berücksichtigung der Transzendenz in meinen Augen das Gebot der Stunde ist, über das der Wissenschaft hinaus erweitern. Berücksichtigung der Transzendenz bedeutet im Konkreten die Orientierung an der transzendenten und objektiven Sphäre der Werte. Was würde geschehen, wenn zunehmend mehr Menschen, sich selbst transzendierend und wertorientiert, etwa den Bereich „Wirtschaft“

gestalten würden, das Finanzwesen, den Bereich der Sozialsysteme – national und global –, den politischen Bereich, den Umgang mit Tieren, den Umgang mit der gesamten Natur, den militärischen Bereich? Glücklicherweise geschieht dies bereits an vielen kleinen Stellen der Welt, wie beispielsweise der Film „Tomorrow“⁷⁵ aufzeigt. Was würde geschehen, wenn sich dies ausbreiten würde? Viele positive Visionen sind möglich; eines allerdings erscheint mir sicher: Die heute bestehenden Systeme würden sich grundlegend verändern. Und dies ist es wohl, was Not tut: diese Welt braucht auf vielen Gebieten fundamental neue Ansätze, um die sich weltweit zuspitzenden ökonomischen, ökologischen und sozialen Krisen positiv zu gestalten. Vielleicht ist die tiefste Wurzel der aktuellen Krisen die Tatsache, dass dem Zeitgeistbewusstsein die Verbundenheit mit der Transzendenz weitgehend verlorengegangen ist. Allen aufgeführten Krisenbereichen ist gemeinsam, dass sich hierbei menschliche Freiheit und menschliche Schöpferkraft in zerstörerischer Weise auswirken, da sie ohne Rückverbindung mit dem Wertehorizont angewendet werden. Sie verfehlen damit ihr Ziel, den Sinn. Martin Buber beschreibt dies als fehlende „Gerichtetheit“⁷⁶, wodurch sich menschliche Potenzialität nicht in Richtung des Eigentlichen, Wesentlichen, letztlich auf Gott hin entfaltet und ruhig strömt, sondern „Wirbel“ bildet, die destruktives Potenzial bis hin zur (Selbst-) Vernichtung in sich tragen.

In diesem Zusammenhang ist die sich an Viktor Frankl orientierende Logotherapie und Existenzanalyse – spätere Chronisten werden dies deutlicher beschreiben können – möglicherweise als Teil einer größeren Menschheitsbewegung zu sehen, deren einzelne Gruppierungen auf zahlreichen verschiedenen Feldern tätig sind und vielfach voneinander keine Kenntnis haben, deren gemeinsames Anliegen aber die menschheitliche „Wiedergewinnung“ der Wertesphäre, der Transzendenz ist.

Wie bereits ausgeführt, kann die Bezugnahme auf die Transzendenz innerhalb der Logotherapie und Existenzanalyse unterhalb der Schwelle zum Religiösen erfolgen. Der Schritt von hier in die Sphäre einer «existenziellen Religiosität» ist allerdings nur ein kleiner und steht zu den Darlegungen Viktor Frankls nicht im Widerspruch, wie ich versucht habe aufzuzeigen. Wer diesen Schritt tut, wird neue, erweiterte

Erfahrungen machen können. Er wird mit den Worten Viktor Frankls von einem „Vorgipfel“ zum „Hauptgipfel“⁷⁷ gelangen. Zum «Gipfelkreuz» führt dann im Sinne Viktor Frankls und Martin Bubers als vielleicht letzter Schritt die Wahrnehmung, dass am Endpunkt aller Sinn-Erfahrung das personale göttliche Gegenüber steht, das göttliche „Du“, das „Ur-Du“. Zu dieser Erfahrung sind wir in Freiheit eingeladen.

¹ Frankl, V. E.: Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. Mit einem Vorwort von Giselher Guttman. Berlin – München 1994, S. 278.

² Frankl, V. E.: Die Entgurusifizierung der Logotherapie. In: „Existenz und Logos. Zeitschrift für sinnzentrierte Therapie/Beratung/Bildung“, Heft 1/2005, S. 8.

³ Vgl. im Besonderen Buber, Martin: Schriften zur Psychologie und Psychotherapie. Martin Buber Werkausgabe, Band 10. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2017.

⁴ Persönliche Mitteilung Alexander Batthyany.

⁵ Frankl, Viktor: Frankl, V. E., Pinchas, Lapide: Gottsuche und Sinnfrage. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2005, S. 52.

⁶ Frankl, V. E.: Der unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion. München 1991, S. 55.

⁷ <https://www.paulwatzlawick.de/axiome.html>.

⁸ Frankl, V. E.: Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. München – Zürich 1990, S. 380.

⁹ Frankl 1990, S. 381.

¹⁰ Ebd.

¹¹ Frankl 1990, S. 382.

¹² Kant, Immanuel: Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung? In: Berlinische Monatsschrift, 1784, H. 12, S. 481–494.

¹³ Walach, Harald: Spiritualität. Warum wir die Aufklärung weiterführen müssen. Drachen Verlag, Klein Jasedow 2015, S. 65.

¹⁴ Ebd., S. 67.

¹⁵ [Http://www.gcn.de/download/manifest_de.pdf](http://www.gcn.de/download/manifest_de.pdf).

¹⁶ Z.B. <https://www.math.uni-hamburg.de/home/ortlieb/Quantenquark.pdf>.

¹⁷ Schrödinger, Erwin, in Dürr, Hans-Peter (Hrsg.): Physik & Transzendenz. Driediger Verlag, Georgsmarienhütte 2018, S. 127.

¹⁸ Dürr, Hans-Peter, in: Dürr, Hans-Peter (Hrsg.), 2018, S. 13.

¹⁹ Frankl, V. E., 1991, S. 32 f.

²⁰ Buber, Martin, 2017, S. 98.

²¹ Z.B. www.zeit.de/2009/47/Vorbilder-Bonhoeffer.

²² Buber, Martin: Ich und Du. Verlag Lambert Schneider, Heidelberg 1983, S. 10f.

²³ Frankl, V. E., 1990, S. 370.

²⁴ Frankl, V. E.: Theorie und Therapie der Neurosen. München – Basel 1993, S. 181.

²⁵ Scheurle, Hans Jürgen: Die Gesamtsinnesorganisation. Überwindung der Subjekt-Objekt-Spaltung in der Sinneslehre. Georg Thieme Verlag, Stuttgart – New York 1984.

²⁶ Vgl. Jordan, Pascual, in: Dürr, Hans-Peter (Hrsg., 2018, S. 210.

- ²⁷ Dürr, Hans-Peter, in: Dürr, Hans-Peter (Hrsg.), 2018, S. 28.
- ²⁸ Frankl, V. E.: Die Psychotherapie in der Praxis. Eine kasuistische Einführung für Ärzte. München – Zürich 1986, S. 71.
- ²⁹ Ebd.
- ³⁰ Vgl. Spaleck, Gottfried Matthias: Logotherapie und Gegenwärtigkeit: Wege zur Geistigen Person, in „Existenz und Logos. Zeitschrift für sinnzentrierte Therapie/ Beratung/Bildung“, Heft 24 – 2016, S. 40–56.
- ³¹ Ebd.
- ³² Frankl, V.E. in Biller, Karl-Heinz, Stiegler, Maria de Lourdes: Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor Emil Frankl. Süddeutsches Institut für Logotherapie und Existenzanalyse, Fürstfeldbruck 2017, S. 507.
- ³³ Ebd., S.358.
- ³⁴ Frankl, V. E, 1990, S. 355.
- ³⁵ Ebd., S.357.
- ³⁶ Frankl, V.E. in: Biller, Karl-Heinz, Stiegler, Maria de Lourdes, 2017, S. 90.
- ³⁷ Frankl, V. E.: Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Wien 1982, S. 12.
- ³⁸ Frankl, V. E.: Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie. Piper-Verlag, München – Zürich 1991, S. 171.
- ³⁹ Matthäus 25, 40.
- ⁴⁰ Z.B. <http://www.hagalil.com/judentum/rambam/maimonides-3.htm>.
- ⁴¹ Z.B. <http://moondrum.de/die-5-pflichten-des-islam/>.
- ⁴² Frankl, V. E.: Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute. Freiburg – Basel – Wien 1991, S. 29.
- ⁴³ Frankl, V. E, 1991, S. 117.
- ⁴⁴ Frankl, V. E.,1991, S. 46.
- ⁴⁵ Ebd.
- ⁴⁶ Ebd., S. 52.
- ⁴⁷ Ebd., S. 45.
- ⁴⁸ Frankl, V. E., 1982, S. 72.
- ⁴⁹ Frankl, V. E, 1990 S.371.
- ⁵⁰ Vgl. Frankl, Viktor: Frankl, V. E., Pinchas, Lapide, 2005, S. 23.
- ⁵¹ Frankl, V. E, 1990, S. 152f.
- ⁵² Frankl, V.E. in: Biller, Karl-Heinz, Stiegler, Maria de Lourdes, 2017, S. 404.
- ⁵³ Frankl, V. E, 1990, S. 355.
- ⁵⁴ Frankl, V. E, 1991, S. 59.
- ¹⁵⁵ Grimms Märchen, Union Verlag Stuttgart, 1985, S. 97ff.
- ²⁵⁶ Frankl, V. E, 1994, S. 65 ff.
- ⁵⁷ Vgl. Frankl, V. E. in: Biller, Karl-Heinz, Stiegler, Maria de Lourdes, 2017, S. 358.
- ⁵⁸ Frankl, V. E., 1982, S.10.
- ⁵⁹ Frankl, V. E, 1991, S. 48f.
- ⁶⁰ Ebd., S. 46.
- ⁶¹ Buber, Martin, 1983, S. 13.
- ⁶² Frankl, V. E, 1990, S. 378.
- ⁶³ Vgl. Längle, Alfred: Sinn-Glaube oder Sinn-Gespür? Zur Differenzierung von ontologischem und existentiellern Sinn in der Logotherapie. In: Bulletin GLE 11, 2, S. 15–20.

- ⁶⁴ Frankl, V. E.: Die Entgurfifizierung der Logotherapie. In: „Existenz und Logos. Zeitschrift für sinnzentrierte Therapie/Beratung/Bildung“, Heft 1/2005, S. 8.
- ⁶⁵ Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Karl_Jaspers.
- ⁶⁶ Längle, Alfried: Ontologischer und existentieller Sinn. In: Existenzanalyse 95/1, S. 19.
- ⁶⁷ Frankl, V. E., 1991, S. 48f.
- ⁶⁸ Frankl, V. E. in: Biller, Karl-Heinz, Stiegler, Maria de Lourdes, 2017, S. 347.
- ⁶⁹ Längle, Alfried: Ontologischer und existentieller Sinn. In: Existenzanalyse 95/1, S. 19.
- ⁷⁰ Vgl. Buber, Martin: Das dialogische Prinzip. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2014, S. 272ff.
- ⁷¹ Buber, Martin: Der Weg des Menschen nach der chassidischen Lehre. Mit einem Nachwort von Albrecht Goes. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 1999, S. 25ff.
- ⁷² Z.B. Frankl, V. E., 1990, S.278ff.
- ⁷³ Ebd., S. 367.
- ⁷⁴ Frankl, V. E., 1990, S. 353.
- ⁷⁵ www.tomorrow-derfilm.de
- ⁷⁶ Buber, Martin: Vorlesungen über Judentum und Christentum. Martin Buber Werkausgabe 5. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2017, S. 165f.
- ⁷⁷ Frankl, V. E., 1991, S. 48f.

Der Autor

Dr. Gottfried Matthias Spaleck
Seminarstr. 28
56564 Neuwied
info@spaleck-institut.de
www.spaleck-institut.de

Die Bedeutung einer heilenden Lebensbilanz

Über die Kunst, Sinn-Funken im eigenen
Leben zu entdecken

1. Hinführung zum Thema

Es sind die *subjektiven Dimensionen der Gesellschaftsgeschichte*, die bei den einzelnen Individuen, die in Europa den Zweiten Weltkrieg erlebt haben, zum Vorschein kommen, wenn sie sich mit der eigenen Biographie beschäftigen und sie, im Rahmen einer begleiteten heilenden Lebensbilanz, auch niederschreiben.

Wir wissen aus dem Leben Viktor Frankls (1905–1997), dass er, nach seiner Befreiung (am 27. April 1945) aus dem vierten Konzentrationslager in Türkheim, seine traumatischen Erfahrungen auch durch das Schreiben verarbeitet hat. Sein berühmtestes Buch, „... trotzdem Ja zum Leben sagen“, ist ein sprechendes Beispiel dafür. Sich selbst hat er dadurch, ein Stück weit, geheilt. Wir wissen auch, dass ihm die Begegnung (am 15. April 1946) mit seiner zweiten Frau, Eleonore, die Rettung aus der Todeszone bedeutet hat. Die Liebe, die die 20 Jahre jüngere Eleonore dem Wiener Psychiater Viktor Frankl geschenkt hat, war der große, heilende und heilsame Kontrapunkt zu den Suizidgedanken, die Frankl nach seiner Befreiung gequält haben. Er hat zuerst seine KZ-Erfahrungen niedergeschrieben und so sein Leid gestaltet und geformt. Dann aber hat er eine neue Liebe gefunden. Auf diese Weise konnte er sich zu einem Trotzdem-Ja-zum-Leben durchringen. Sehr viele Leser haben bisher bestätigt, dass auch sie durch die Lektüre dieses Buches ein Stück weit Heilung erfahren, Kraft empfangen und Sinn gefunden haben in ihrer leidvollen Situation.

Seit 2004 beschäftige ich mich – mehr praktisch als theoretisch – mit dem Thema einer heilenden Lebensbilanz. In Anlehnung an das Konzept der logotherapeutischen Biographiearbeit nach Elisabeth Lukas

habe ich 2004 meinen Ansatz, aus einer Intuition heraus, als „Die heilende Wirkung meiner Lebens-Bilanz. Das Ringen um den Sinn des Ganzen“ bezeichnet und Menschen in der zweiten Lebenshälfte angeboten, die keine Ausbildung in Logotherapie machen, aber interessiert sind, „den goldenen Sinnfaden“ in ihrem Leben neu zu entdecken. Es sind in der Regel Menschen nach dem 42. Lebensjahr, die sich für dieses Seminar, verteilt auf 6 bis 8 Monate, anmelden. Im Jahre 2018 habe ich 18 Personen begleitet. Im Jahre 2019 haben sich 10 Personen für die heilende Lebensbilanz angemeldet. Insgesamt durfte ich seit 2004 etwa 100 Personen im Rahmen ihrer heilenden Lebensbilanz begleiten. Sie kamen aus verschiedenen Gegenden Deutschlands. Eine Person kam aus der Schweiz und eine aus Schweden, beide ursprünglich aus Deutschland stammend. Die älteste Teilnehmerin war Jahrgang 1929, die jüngste Teilnehmerin Jahrgang 1973. Die hier gemeinte Generation wird in der Fachliteratur als die Generation der „Kriegskinder“ und „Kriegsenkel“ bezeichnet. Ein Charakteristikum dieser Generation ist, dass alle, in irgendeiner Weise, direkt oder indirekt vom Zweiten Weltkrieg und dessen Auswirkungen in der Seele betroffen sind. Aus zahlreichen Rückmeldungen zum Seminar sollen hier vier Beispiele zitiert werden.

Erstes Beispiel. „Ich bin Jahrgang 1932. Als der 2. Weltkrieg 1939 beginnt, bin ich sieben, als er 1945 zu Ende geht, bin ich dreizehn. Ab 1943 fast jede Nacht dröhnen über uns amerikanische und britische Bombergeschwader. Wir hocken Nacht für Nacht im Bunker, sechs Meter unter der Erde. Hört endlich auf! 1! Sie hören nicht auf, bis die Städte und die Seelen in Schutt und Asche liegen. Wo ist Gott?“ – Nach einem intensiven Weg des Miteinander zu viert, lässt dieser Teilnehmer mich und die Gruppe in der letzten Sitzung wissen: „Ich bin sehr dankbar in meinem Herzen. In den letzten fünf Jahren werde ich spürbar reifer und gelassener. Als Fazit kann und darf ich festhalten: Ich habe zunehmend den Zugang zu meinen Gefühlen gefunden. Aus einem ängstlichen Kriegskind, das ohne Eltern aufgewachsen ist, wird ein fröhlicher alter Mann. Der Logos, der im Anfang ist, leuchtet wieder in meinem Leben.“ – Nach einem halben Jahr meldet er sich bei

mir erneut: Sein Brief ist Ausdruck einer staunenden Dankbarkeit („meine Bitterkeit ist gänzlich verschwunden“), und er schreibt zum Schluss: Durch eine Frau sei eine neue Liebe in sein Leben getreten, womit er in seinem Alter (er war schon Witwer) nicht gerechnet hätte. Er sei jetzt ganz glücklich und zufrieden.

Zweites Beispiel. Eine Frau (Jg. 1965) schreibt nach Beendigung des Seminars: „Die heilende Lebensbilanz ist eine wunderbare Arbeit. Sie hat mir geholfen zu erfühlen, wie mein Leben sich zusammenfügt, beginnend mit der Kindheit bis ins Jetzt. Nichts war umsonst, auch nicht die schweren Zeiten. Mein Leben ist so, wie es ist, weil ich so bin, wie ich bin und weil ich so handle, wie ich handle. Durch das Aufschreiben meiner Lebensgeschichte habe ich einen neuen Zugang zu mir selbst gefunden. Einen positiveren als vorher. Das, was mich ausmacht, war schon immer da: als Kind, als Jugendliche, als Erwachsene, und es wird bleiben, bis ich ins Grab falle. Ich habe Dankbarkeit gelernt, ein neues Verständnis für mich und meinen Sohn entwickelt und die Bedeutung der sinnbezogenen Entscheidungen entdeckt. Die Biographiearbeit war für mich wegweisend. Danke für die Begleitung.“

Drittes Beispiel. Eine andere Frau (Jg. 1954) äußerte sich nach Beendigung der heilenden Lebensbilanz so: „An diesem Seminar hat mich ganz besonders das Wort ‚heilend‘ angesprochen. Kann es Balsam für seelische Wunden geben? Die Biographiearbeit am Institut hat mich hoffnungsvoll gestimmt. Ich habe in meinem Leben viele Therapie-Erfahrungen gemacht, mich jedes Mal ein Stückchen besser kennen, aber deshalb noch lange nicht lieben gelernt. Über Jahrzehnte war ich auf Kriegsfuß mit mir, verbissen bemüht, eine Ursache für meine Schwierigkeiten zu finden, um diese dann ‚ausmerzen‘ zu können. Im Seminar hat sich mir ein anderer Weg aufgetan. Mit viel Gelassenheit und ohne jeden Druck wurden ich und meine Seminargefährten durch einen Prozess begleitet, den ich als ‚liebende Selbstannahme‘ kennengelernt habe. Jedenfalls habe ich eine Idee davon bekommen, wie sich Selbstannahme anfühlen kann. Kein intellektuelles Kopfzerbrechen, sondern ein emotionales ‚Ein-Verstanden-Sein‘. Mir kommt es wie ein

sehr langsames Auftauen aus einer zuvor eher harten Haltung in eine zunehmend weichere vor. Ein Impuls, der sich fortsetzt. Verbunden mit der ‚Einladung‘, nicht verurteilend auf das zu blicken, was man gelebt und erlebt hat, sondern mit Wohlwollen, am besten sogar mit Humor. Auf diesem Weg schreite ich jetzt voran. Danke.“

Viertes Beispiel. Ein Mann (Jg. 1937), mit dem ich unter vier Augen gearbeitet hatte und dabei auch selbst eine große Bereicherung erlebte, beendete die heilende Lebensbilanz im Juli 2017 und schrieb Anfang Februar 2019 Folgendes: „In den letzten Wochen habe ich meinen Text noch einmal sorgfältig gelesen und darüber nachgedacht. Ich finde ihn immer noch gut und zielführend und freue mich darüber. Es sind bei mir keine Änderungswünsche aufgeklungen, weder im Bericht selber noch in der nachträglichen Bewertung der geschilderten biografischen Episoden. Ich kann zufrieden und entspannt berichten, dass ich meine damaligen Probleme offenbar weitgehend lösen konnte: Kriegserlebnisse belasten mich nicht mehr im Träumen, ich lebe in einem erfreulich guten Ruhestand, mein übermäßiger Alkoholkonsum ist auf ein gesundes Normalmaß zurückgegangen, meine Ehe gestaltet sich immer fröhlicher und auch meine Kinder haben es gut gefunden, dass und wie ich ihnen durch meinen Text eine neue Tür zu mir öffnete. Über diese Entwicklung freue ich mich und ich bin sehr dankbar für alle Ihre Anregungen und Ihre Assistenz beim Aufschreiben der Resultate unserer gemeinsamen Arbeit.“

2. Was geschieht eigentlich bei der Gestaltung einer heilenden Lebensbilanz?

Die Antwort soll in der ersten Person Singular ausformuliert werden. Zunächst ganz allgemein gesagt: Ich betrachte *mein* Leben, indem ich einmal *Vergangenes* und *Zukünftiges*, dann *Empfangenes* und *Gegebenes* und schließlich *Negatives* und *Positives* unter die Lupe nehme, erfühle, neu bedenke und bewerte, und dann niederschreibe. Und diese sinnorientierte Biographiearbeit als heilende Lebensbilanz darf wie ein

Kunstwerk gestaltet werden, nach dem Motto: *Ich selbst bin der Künstler und zugleich das Kunstwerk*. Im einzelnen heißt das:

Erstens: Ich unternehme eine Reise in der Zeit, zunächst zurück in meine *Vergangenheit*. Diese umfasst auch das Leben meiner Eltern und Großeltern. Es ist heilsam zu wissen, was *vor* meiner Geburt geschehen ist. Denn, so sagte schon Cicero, nicht zu wissen, was vor der eigenen Geburt geschehen ist, heißt, ein Kind zu bleiben. Darüber hinaus mache ich mir bewusst: In einem menschlichen Leben konzentrieren sich Kräfte, die von den Großeltern und Eltern kommen und – aus einem historischen Kontext heraus – in das eigene Leben, in *mein* ureigenes Leben einfließen. Der Strom meiner Familie, aus der ich komme, wirkt sehr, sehr lange nach, prägt mich so oder so – bis es mir gelingt, mich selbst, *mein* wahres Selbst zu finden und zu mir selbst zu stehen.

Und dann schaue ich auch in meine *Zukunft*, die ich zwar nicht wissen, aber geistig vorwegnehmen kann. Ich schaue das an, was bisher in meinem Leben war, und ich erfühle, erspüre intuitiv, was noch sinnvollerweise in meinem Leben werden kann. Ich entwerfe eine sinn- und werteorientierte *Vision* für meine nahe und ferne Zukunft. Dazu gehört auch, meinen Tod und meine Spuren, die ich in dieser Welt hinterlassen will, zu betrachten. Jedes Mal tue ich das aus dem gegenwärtigen Standpunkt.

Zweitens: Während ich meine Biographie schreibe, visiere ich *Empfangenes* und *Gegebenes* an. Das heißt: Ich eruiere Startbedingungen meines Lebens, benenne Talente, Fähigkeiten, Begabungen, die mir meine Eltern und Großeltern gegeben haben. Ich betrachte die Unwerte und Werte, die *meine* Erziehung geprägt haben. Auch materielle, finanzielle Bedingungen gehören dazu. Jedenfalls bin ich nicht mit „nichts“ auf die Welt gekommen, sondern ich habe sehr wohl mancherlei Kräfte und Ressourcen empfangen, mit denen ich später selber etwas angefangen habe. Das ist das eine. Bei all dem lasse ich mir von Viktor Frankl sagen: Zwar bilden meine Eltern den Ausgangspunkt meines Daseins, aber meinen Geist, die geistige Person in mir, habe ich nicht von meinen Eltern geerbt.

Auf der anderen Seite schaue ich an, was *ich mir selbst* gegeben habe. All das, was ich selbst in dieses Leben hineingebracht habe, darf ich als meine Leistung, als meinen Beitrag, als mein Verdienst, als meinen „Stempel“ betrachten, würdigen und anerkennen. Zu diesem Aspekt meiner Biographiearbeit lasse ich mich ebenfalls von einem Wort Viktor Frankls leiten: Es kommt nicht darauf an, welche Bedingungen ein Mensch [bei und nach seiner Geburt] antrifft, sondern auf die Entscheidungen, die er später *selbst* trifft.

Drittens betrachte ich während meiner Biographiearbeit *Negatives* und *Positives*. Das heißt: Ich betrachte das Negative, mein Leiden, das, was mir andere angetan haben, was ich erleiden musste, vielleicht schon als Kind. Ich betrachte auch das Leiden, das ich anderen zugefügt habe. Leben heißt immer auch: Kampf. Und Kampf heißt: Wunden schlagen und Wunden erleiden. Doch beim Schreiben meiner heilenden Lebensbilanz will ich mich nicht freuen über die Wunden, die ich schlagen musste. Zugleich will ich, soweit wie möglich, verzeihen denjenigen, die mir Wunden und seelische Verletzungen zugefügt haben. Dieser Aspekt des Geschehens wird mir nicht sofort – kann aber mit der Zeit – gelingen.

Dem Positiven in meinem Leben schenke ich ganz bewusst viel Aufmerksamkeit. Ich betrachte all das Schöne, Gute und Wahre, das von mir ausgegangen ist oder das mir geschenkt wurde. Ich betrachte die Liebe, die ich anderen gegeben habe. Ich betrachte die Freude, die ich erleben durfte, die ich anderen bereitet habe. Ja, es gibt auch eine Geschichte der Freude in meinem Leben, und eine Geschichte der Dankbarkeit und des Humors. Dazu meditiere ich schon im Vorfeld einen weisen Spruch Mark Twains: Das Leben ist kurz. / Brich die Regeln, / verzeihe schnell, / küsse langsam, / liebe wahrhaftig, / lache hemmungslos / und bedauere niemals etwas, / das dich zum Lächeln gebracht hat.

Viertens: Wenn ich meine heilende Lebensbilanz schreibe, dann tue ich das im Bewusstsein, den *goldenen Sinnfaden* meines Lebens zu erspüren. Ich tue das im Bewusstsein, meinen Sinn glauben zu stärken und

neu erfahren zu lernen, dass mein bisheriges Leben nicht sinnlos war. Ich lerne erkennen, dass *mein* Leben sich in einem größeren Sinn-Zusammenhang ereignet, dessen Fundamente in der Transzendenz [im Göttlichen] ruhen. [Den meisten Menschen ist dieser Gedanke vertraut, wenn auch nicht allen].

Fünftens: Das Konzept der heilenden Lebensbilanz steht auf den drei Säulen der Logotherapie und Existenzanalyse:

- Die Freiheit des Willens und damit die Verantwortung „für“ [Werte, die mich angehen].
- Der Wille zum Sinn und damit das Streben, den Sinn für mich, aber auch den „Sinn des Wir“ [den Sinn für uns] zu finden. Und:
- Der unbedingte Sinn des Lebens selbst und damit der urtiefen Sinn- glaube an einen letzten „Über-Sinn“ (Frankl), der noch einmal alles Leid, die Schuld und den Tod umfasst.

Zur dritten Säule der Logotherapie sei eine Bemerkung angefügt: Auch heute, angesichts der Grausamkeiten im Syrien-Krieg und an anderen Orten, stellen viele Menschen in Frage, dass es einen Über-Sinn [ein Göttliches] gibt. Jeder ist frei, diese Ansicht zu vertreten. Aber es hilft im Alltag ungemein, sein Leben zu bestehen, wenn jemand erfahren kann, was dieser Satz bedeutet: „Ich bejahe, dass ich vom Ewigen bejaht bin.“ Oder: „Trotz Leid, trotz Schuld, trotz Tod sage ich JA zum Leben und zu meinem persönlichen Leben.“ Auch wenn ich skeptisch bin, muss ich zugeben: Sinn ist im Leben selbst – auch in meinem Leben – zu finden, und diese Lehre Frankls wird mir mehr und mehr zur Gewissheit, wenn ich mich meiner Lebensgeschichte, meiner Biographie stelle. Zumindest finde ich darin Sinn-Funken, Sinn-Fragmente, in etwa so, wie mir ein 60-jähriger Mann einmal berichtete: „Wir waren vier Kinder. Unser Vater, Jahrgang 1913, hat Grausames im Zweiten Weltkrieg erlebt. Und so war er auch zu uns: grausam und brutal. Er hat uns oft geschlagen. Trotzdem hatte ich als Kind meine Oma um mich herum, die mich geschützt hat. Sie liebte mich, nahm mich in die Kirche mit und lehrte mich beten. Meine Oma war die Lichtgestalt meiner Kindheit.“

Biographiearbeit wird dadurch zur heilenden Lebensbilanz, dass sie die Sinn-Funken des eigenen Lebens zu einem Bild zusammenfügt.

Aber, wie gesagt: Nicht nur die Vergangenheit, sondern auch die nahe und ferne Zukunft, der Tod und die „Spuren, die ich in dieser Welt hinterlassen will“ werden dabei reflektiert und betrachtet.

Sechstens: Gewöhnlich fängt ein Mensch mit der Lebensbilanz in der zweiten Lebenshälfte an. Jeder Mensch aber ist ein Jemand und nicht ein Etwas. Jemand sein, heißt: geistige Person, geistig-personale Existenz, geistiges Ich und auch psychologisch charakterisierbare Persönlichkeit zu sein. Daher ist es gut, über bestimmte Fragen nachzusinnen, bevor man seine heilende Lebensbilanz niederzuschreiben beginnt, Fragen nach Art von: Bin ich nur mein körperliches Dasein? Ja, auch. Bin ich nur das Resultat meiner Sozialisation? Ja, auch. Bin ich nur die Rollen, die ich in der Gesellschaft spiele, die Funktionen, die ich habe? Ja, auch. Doch dieses *Ich* in mir ist mehr als alle Prägungen, Rollen und Funktionen. Ein subtiler Hinweis darauf ist die folgende ebenso humorvolle wie tiefsinnige Geschichte: Ein Mann fragt seinen Freund: „Wirst du sozialdemokratisch wählen?“ Der Freund antwortet: „Nein, ich werde für die Christdemokraten stimmen. Mein Vater war Christdemokrat, mein Großvater war Christdemokrat und mein Urgroßvater war schon Christdemokrat.“ Darauf erwidert der Mann: „Eine seltsame Logik! Wenn dein Vater Pferdedieb war, dein Großvater Pferdedieb war, und dein Urgroßvater Pferdedieb war, was wärest du dann?“ „Ach“, entgegnete der Freund stöhnend, „dann wäre ich Sozialdemokrat.“¹

Wer also ist dieses Ich? Eine kurze Annäherung dazu: Es ist eine Sache, vom Ich als das *psychologische Ich*, auch Ego genannt, zu sprechen. In den überwiegenden Fällen meinen wir *dieses* psychologische Ich, wenn wir sagen: Gestern habe ich dieses oder jenes getan, gesehen oder unterlassen. Ich war wütend, ich war verzweifelt, ich habe mich gefreut usw. Dieses psychologische Ich gehört zweifelsohne, sehr tief sogar, zu uns. Es macht unseren Charakter aus. Es trägt die Prägungen, die wir in frühen Jahren empfangen haben. Es ist vielfach verführbar. Dieses Ich dominiert unser Leben mindestens 40 Jahre. Es ist Realität in

¹ Anthony de Mello, *Der springende Punkt. Wach werden und glücklich sein*, Freiburg: Herder Verlag 1992, S. 51-53. Das Zitat wurde hier leicht geändert.

uns Menschen, eine eigene Instanz, ein Erlebniszentrum, eine psychische Gegebenheit – und nicht bloß eine Fiktion. Das ist das eine.

Eine andere Sache ist es, vom Ich als geistiges Ich, bei Frankl geistig-personale Existenz genannt, zu sprechen. Mahatma Gandhi hat den fanatischen Hindus immer wieder gesagt: „Bekämpft nicht die anderen Religionen und begreift endlich, dass ich zugleich ein Hindu, ein Moslem und ein Christ bin.“ Dieses hier gemeinte „Ich“ nennen die spirituellen Traditionen „Geistesfunken“ oder „höheres Selbst“ oder auch „Ich im Licht“. Dieses „Ich im Licht“ und der Logos der Logotherapie korrespondieren miteinander. In der heilenden Lebensbilanz erinnern wir uns an die Situationen, wo diese Korrespondenz stattgefunden hat oder noch stattfinden könnte. Ein kurzes Beispiel dazu:

Soweit meine Erinnerung zurückgeht, entdeckte ich ein Gefühl von Ewigkeit. „Die Ewigkeit“, „der Himmel“, „das Reich Gottes“, das war eine Wirklichkeit, die ich wohl nicht zu *sehen* vermochte, die mich aber trotzdem so umgab, dass ich sie zuweilen *spüren* konnte. (...) In meinem Elternhaus wurde nicht viel von Religion gesprochen, auch war in unserer Gegend kein stärkeres religiöses Leben. Und doch habe ich den Himmel als etwas Gutes verspürt. Ungefähr so, wie ich an einem Sommertag auf meiner Hand die Sonnenstrahlen spüren konnte. Das Bild ist grob, aber treffend; nur waren die Strahlen der Ewigkeitssonne feiner. Sie wärmten nicht an der Oberfläche, sondern drangen in mich hinein.²

Das tiefere Erleben einer transzendenten Wirklichkeit ereignet sich in Form einer Innewerdung. Der Einzelne, der auf die oben beschriebene Weise berührt wird, kann sich selbst in seinem innersten Wesen als ein „Ich im Licht“ erfahren und erfüllen. Auch dieses Ich kann und darf in der Biographiearbeit betrachtet und erspürt werden. Nach meinem Empfinden hat Viktor Frankl dieses *geistige Ich* gemeint (mit den Worten, die sein sogenanntes psychiatrisches Credo zum Ausdruck bringen), als er feststellte, dass die geistige Person nicht krank werden kann, dass sie jenseits aller psychotischen Störungen heil und unver-

² J. Anker Larsen, Bei offener Tür. Mein Erlebnis. Bern: Kober Verlag 1926, S. 11.

sehr im Menschen da ist, und dass er daran fest und unerschütterlich glaubt, ja, ohne dieses Credo könne er gar nicht Psychiater sein.³

3. Aufbau/Struktur der heilenden Lebens-Bilanz

Kapitel	Leitbegriffe, Leitgedanken
1. Meine (Groß-)Eltern und meine Kindheit	<p><i>Rückblick:</i> Hier schreibe ich über väterliche und mütterliche Großeltern, über meine Eltern sowie über die ersten 7 Jahre meines Lebens, bis zur Einschulung.</p> <p>Frühe, allererste Erinnerungen, Erfahrungen des Urvertrauens, der Geborgenheit und der Freude, der wachsenden Autonomie und Initiative oder auch das Gegenteil davon, je nachdem.</p>
2. Meine Schulzeit und Jugend	<p>Etwa vom 7. bis zum 21. Lebensjahr. Werk-sinn, Entdeckung der Buchstaben, Lehrer und Schule, Begegnung mit dem anderen Geschlecht, mit den mir wichtigen Büchern. Außerdem erste, wichtige Entscheidungen, die Frage „wer bin ich“, Suche nach der Identität, religiöse Erfahrungen und sonstige Entdeckungen (der Natur, der Kunst usw.), die für mich bedeutsam sind.</p>
3. Meine Erwachsenenzeit	<p>Etwa vom 21. bis zum 56. Lebensjahr bzw. bis heute. Herausbildung der beruflichen Identität, Entscheidung für einen Beruf, für Familie oder fürs Alleinleben, Intimität, Sinnsuche, Krisen und Chancen, neue Werte usw.</p>

³ Vgl. Viktor Frankl, *Theorie und Therapie der Neurosen*, 5. Aufl., München 1983, 64.

<p>4. Meine gegenwärtige Zeit</p>	<p><i>Gegenwart:</i> Etwa die letzten Monate bis heute. Was ist in letzter Zeit geschehen, in welcher Richtung habe ich mein Leben gestaltet, was ist mir heute am Wichtigsten und sehr wichtig, Integration des bisher Gewordenen, Entdeckung von Freiräumen</p>
<p>5. Meine nahe und ferne Zukunft</p>	<p><i>Ausblick:</i> Die nächste, vor mir liegende Zeit wird hier in einem ahnenden Hinauslangen, in Form einer Vision, sozusagen geistig vorweggenommen, erfüllt, erahnt, erspürt und Sinnmöglichkeiten werden ausfindig gemacht; das, was noch werden kann, weil es wert- und sinnvoll ist; das, was noch werden soll, weil ich selbst dieses „Soll“ erkenne.</p>
<p>6. Mein Tod und meine Spuren, die ich auf dieser Welt hinterlassen will</p>	<p>Der Tod ist nicht Vernichtung des Menschen nach seinem ganzen Seinsbestand, sondern nur Endstation des Psychophysikums in der physisch-sinnlichen Erscheinungswelt: ein Übergang. Kann ich das so sehen? ... Wie sollen meine Spuren hier auf Erden aussehen, nachdem „Ich“ diese irdische Sichtbarkeit verlasse?</p>

Wann immer ich entlang dieser Struktur schreibe, gilt: Stets ist es die Gegenwart, die gegenwärtige Situation meines Lebens, von wo aus der *Rückblick*, die Schilderung meiner jetzigen *Gegenwart* und der *Ausblick* vorgenommen werden. Und immer ist es meine Gegenwart, in der ein aus dem Rückblick oder Ausblick an mich ergehender Sinn-Anruf mein Innerstes, mein Gewissen erreicht und mich zu einer persönlichen Stellungnahme herausfordert. Dabei spielen tiefe, authentische Gefühle – die sogenannte *Wertfähigkeit* des Herzens – und die vitalen Grundbedürfnisse eine nicht zu ignorierende Rolle.

Nach jedem Kapitel stelle ich mir drei Fragen und bin bemüht, sie nach bestem Wissen und Gewissen zu beantworten. Nämlich:

- Wie denke ich darüber? → Meine *Gedanken*
- Was fühle ich dazu? → Meine *Gefühle*
- Welchen Sinn-Anruf erkenne ich jetzt? → Meine *persönliche
Stellungnahme*

Letztere Frage anders formuliert: In welcher Form gestalte ich meine *eigentliche* und *urpersönliche* Stellungnahme gegenüber jenem Sinn-Anruf, der mein Innerstes *heute* erreicht? [Falls ich einen Sinnanruf erkennen kann].

Ein Beispiel: Nehmen wir an, ich habe über meine Eltern berichtet. Und dann schreibe ich, wie ich darüber denke: Ich *denke*, dass meine Eltern für mich das Beste getan haben. Oder: Ich *denke*, dass das Verhalten meiner Mutter oft nicht so gut war, oder dass mein Vater wenig Gespür für meine kindlichen Bedürfnisse hatte.

Dann schreibe ich auf, was ich dabei fühle: Ich *fühle* große Dankbarkeit für alles, was meine Eltern für mich getan haben. Oder ich *fühle* heute noch Zorn, wenn ich mir vergegenwärtige, dass meine Eltern immer nur gearbeitet und sich kaum mit mir beschäftigt haben.

Dann notiere ich den Sinn-Anruf und meine persönliche Stellungnahme: Als Sinn-Anruf kommt mir entgegen, dass ich um meinetwillen lernen möchte, meine Eltern so anzunehmen, wie sie waren oder noch sind. Denn, was und wie sie auch immer gehandelt haben, heute *bin ich selbst* für mein Leben verantwortlich. Meine *Stellungnahme* dazu heute ist, dass ich eine Möglichkeit der Versöhnung mit meinen Eltern suche und meinen Frieden mit ihnen machen will.

Es wendet seelische Not, und es ist therapeutisch äußerst fruchtbar, wenn eine heilende Lebensbilanz nach sinnorientierten Leitlinien verfasst wird, an deren Ende die Annahme, die Versöhnung steht, nach dem Motto: Ich nehme an, was in meinem Leben so und so geworden ist, und ich will die bisherige heillose Unruhe in mir in Ruhe und Zuversicht verwandeln. In kurze Leitsätze gebracht:

Ich nehme mein Leben an, so wie es ist!
Ich denke nicht, es könnte anders sein.
Ich fluche keinem meiner Tage.
Was ich tragen muss, will ich ertragen!
Ich will alles segnen, was mir je begegnet.
Und so werde ich selber gesegnet.

Zu ergänzen ist: Es geht beim Schreiben der eigenen Geschichte um die Analyse der Bedingungen, die ein Mensch vorfindet. Aber noch mehr geht es um die Entscheidungen, die *er selbst* – mit zunehmendem Bewusstsein – trifft. Denn die Entscheidungen der Person bilden den Mittelpunkt, um den herum Lebensbetrachtung und Weltbeachtung, Selbstveränderung und Weltbewahrung zentriert sind. Und so betrachte ich, während ich meine Biographie schreibe, die folgenden Leitfragen:

- Was habe ich selbst angesichts meiner Bedingungen entschieden?
- Wofür war, und wofür bin ich selbst entscheidungswillig, und zu welcher Entscheidung bin ich aufgerufen – auch *jetzt*, in meinem Alter?
- Wie soll ich mit Leere und Schuld umgehen?
- Welche Werte sind *meine*, die bewusster empfunden werden wollen und sollen?
- Gibt es etwas, was nur *ich selbst* wieder gut machen kann?
- Wie kann ich mich *in der Freude* und *im Seelenfrieden* bewahren?
- Was kann und soll noch in *meiner* nahen und fernen Zukunft abgerundet, ergänzt und vervollkommnet werden?

Im Juli 2017 habe ich mit einer Gruppe in unserem Institut die Biographiearbeit abgeschlossen. Ein 77-jähriger Mann hat zum letzten Kapitel – „Mein Sterben und meine Spuren in dieser Welt“ – Folgendes geschrieben:

Vor dem Tod habe ich keine Angst. Was mich mehr beschäftigt, ist: Werde ich mit Schmerzen oder in mentaler Umnachtung sterben? Ich werde jedenfalls versuchen, mein Leben in Würde und Frieden ausklingen zu lassen. Ich werde bald eine Patientenverfügung machen

und meine zwei Töchter bitten, sich daran zu halten. Klar, dass ich zu Hause sterben möchte. Nachdem meine Frau vor einem Jahr gestorben ist, bleiben mir die Töchter als mein Zuhause und dennoch wünsche ich es mir, meine Töchter nicht zu sehr zu belasten.

Meine Spuren, die ich in der Welt hinterlasse, sind vielleicht diese:

Ich war ein guter Sohn für meine Eltern und durfte sie am Ende ihrer Tage liebevoll begleiten.

Ich habe eine Ehe geführt mit Höhen und Tiefen und durfte meine kranke Frau mehrere Monate hindurch bis zu ihrem Tod liebevoll begleiten und eine Zeit der zärtlichen Nähe mit ihr erleben, wie wir sie zuvor nicht erleben konnten.

Ich bin ein Familienvater, der stets für seine Familie gesorgt hat – das bleibt. Ebenso bleibt als Spur meine Liebe zu den Tieren, und dass ich ein guter Vorgesetzter war, der ca. 1000 jungen Menschen geholfen hat, ihren Weg in den Beruf hinein zu finden.

Ich bin ein guter Schwiegervater, der seine Schwiegersöhne sehr geschätzt hat und noch schätzt und von denen ich den Eindruck habe, dass sie gut zu meinen Töchtern sind.

Ich bin ein verlässlicher Freund für meine Bekannten und Freunde.

Und mögen mir alle Menschen verzeihen, denen ich Unrecht getan habe, wie auch ich allen verzeihe, die mich verletzt haben. Das alles und meine tiefe Dankbarkeit, dass es so gut war, wie es war, bleiben als Spuren meines Lebens in dieser Welt.

Für mich hat dieser Mann in der Biographiearbeit den Weg einer enormen seelischen und geistigen Entwicklung erwandert.

4. Fazit

Das Schreiben einer heilenden Lebensbilanz macht bewusst, dass in meinem Leben mehr Sinn zu finden ist, als ich bisher gedacht habe.

Das Schreiben einer heilenden Lebensbilanz hilft, sich der Vergangenheit zu stellen, sich mit der Vergangenheit zu versöhnen und zu

entdecken, was in der nahen und fernen Zukunft noch sinnvoll möglich werden kann.

Das Schreiben einer heilenden Lebensbilanz stärkt in uns die Resilienz, die seelische Widerstandskraft. Dadurch wird uns bewusst, dass in unserem Leben nicht nur Leid, Schuld und Tod, sondern vielmehr auch Freude, Dankbarkeit und Humor große Bedeutung haben.

Viktor Frankl nannte Leid, Schuld und Tod die „tragische Trias“.

Als Kontrapunkt dazu nenne ich Freude, Dankbarkeit und Humor das „heitere Trio“.

Ich wünsche uns allen, sich dieses heitere Trio Schritt für Schritt bewusst zu machen. Denn die höchste Kunst im höheren Alter besteht darin, *sich selbst in der Freude zu bewahren*. Das Leid kann uns zwar lange quälen, ja. Und doch: Nicht das Leid, sondern die Freude allein ist ewig.

Der Autor

Dr. Otto Zsok

Dozent für Logotherapie, Institutsdirektor

Süddeutsches Institut für

Logotherapie & Existenzanalyse

Hauptstrasse 9, D-82256 Fürstenfeldbruck

Email: zsok@logotherapie.de / si@logotherapie.de

www.logotherapie.de / www.logos-und-ethos.de

II. FALLDARSTELLUNGEN

Isabell Kaiser

„Sterben, wie geht das?“

Ein Mensch bereitet sich auf seinen Tod vor –
Erfahrungen aus der Hospizbegleitung

1.1. „Darf ich mich vorstellen: Herr C.“

„Ich möchte mich auf das Sterben vorbereiten.“ Mit diesen Worten bat Herr C. um eine Hospizbegleitung in den letzten Wochen seines Lebens. Seit 15 Jahren begleitete ihn die Diagnose „Krebs“. Erstmals ausgebrochen als Kehlkopfkarcinom, durchlebte er, später mit Metastasen im Rücken, zahlreiche Untersuchungen, Operationen und Therapien. Bei unserem ersten Kontakt per Telefon wirkte er sehr gefasst und aufgeräumt. Er bestimmte Ort und Zeit unseres ersten Treffens und war sehr fragend, was die Hospizbegleitung betraf. Der äußere Schein des Gefasst-Seins brach jedoch mitten im Telefonat von einem Moment zum anderen ab. Er weinte, musste lange um Fassung ringen und sagte dann: „Mir geht es nicht gut. Ich bin emotional total am Boden.“ Bereits drei Tage später fand das erste Gespräch statt.

Herr C. war äußerlich von seiner Krankheit gezeichnet. Das persönliche Kennenlernen beschränkte sich vorerst auf die physische Ebene. Er erzählte von seinem Krankheitsverlauf, von seinen bisherigen Therapien und der körperlichen Einschränkung durch die Krankheit. Auf der psychischen Ebene fühlte er sich verlassen und von einstigen Freunden gemieden. Wie bereits am Telefon weinte er beim Sprechen. Der erste Anschein, dass sich sein Leben nur um die Krankheit dreht, verblasste jedoch sehr schnell. Herr C. öffnete bereitwillig die Tür seines Lebens, und es kam ein einmaliger und einzigartiger Mensch zum

Vorschein, der sein Leben und sein Umfeld verantwortlich zu gestalten wusste.

1.2. „Was bleibt, wenn ich gehe?“ – Das Stoppelfeld und die Scheunen des Lebens

Wenn Viktor E. Frankl sagt: „Der Mensch sieht meistens nur das Stoppelfeld der Vergänglichkeit; aber er übersieht die vollen Scheunen der Vergangenheit“ (V. E. Frankl, *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*, München 1979, 106), dann trifft diese Sichtweise bei Menschen, die offensichtlich nur noch wenige Tage, Wochen oder Monate zu leben haben, in besonderer Weise zu. Das Kreisen um die Vielfalt an Möglichkeiten, die nun nicht mehr umgesetzt werden können, weil die körperliche oder geistige Kraft es nicht zulässt, führt zu Unzufriedenheit und Enttäuschung. Das unwiderrufliche Ende von Wachsen und Blühen, von Werden und Frucht lenkt den Blick auf das entleerte Stoppelfeld des Lebens. Abgeschnitten, schmerzhaft der einstigen Schönheit beraubt, bedürftig und bemitleidet, so sehen sich viele Sterbende. Doch wo Stoppelfelder sind, da gibt es auch Früchte, die in Vorratskammern eingebracht wurden. Was ist das doch für ein lohnender und wertvoller Dienst, den Hospizarbeit an dieser Stelle leisten kann. Denn, so Viktor E. Frankl weiter: Der Mensch „übersieht, was er alles ins Vergangensein hineingerettet hat, wo es nicht unwiederbringlich verloren ist, sondern unverlierbar geborgen bleibt“ (ebd.). Es geht darum, die vollen Scheunen der Vergangenheit anzusehen. Und mit diesem Blickwechsel geschieht eine Bewusstseinsänderung, die Einstellungswerte positiv beeinflusst. Das Lebensende stellt den Menschen dann nicht auf die Verlierer-, sondern auf die Gewinnerseite. Der Blick in die vollen Lebensscheunen lässt Schätze erkennen, die eindrucksvoll Spuren bei dem Sterbenden und seinem Umfeld hinterlassen haben. Was hat mein Leben ausgemacht? Was zaubert mir ein Lächeln auf mein Gesicht? Was lässt mich dankbar sein? Sind es nicht gerade die besonders schönen Erlebnisse, bewältigte Krisen, gewonnene Einsichten, schöp-

ferische Hinterlassenschaften, Begegnungen mit Menschen, Tieren und der Natur, die dies vermögen? All dies ist als lebendige Erinnerung in materieller oder ideeller Form in den Worten Frankls „unverlierbar geborgen“. Dieser Blick kann unendlich tröstlich sein.

Herr C. berichtete, wie er in jungen Jahren gemeinsam mit seiner Frau das Eigenheim im Heimatdorf unter widrigen Bedingungen erbaute. Es gab nur schwer Baumaterial zu kaufen in den 1980er DDR-Jahren. Das Nötigste zu besorgen, war ein Geduldspiel und jede Extravaganz ein Glückstreffer. Nach der Wende wurde das Haus umgebaut zu dem Eigenheim, das sie sich immer wünschten. Einzigartig und auf die Bedürfnisse der kleinen Familie angepasst mit einem herrlichen Wintergarten, mit offenen Wohnoasen und einem liebevoll gestalteten Garten. Hier fanden zahlreiche Begegnungen mit Freunden und Verwandten statt, hier konnte man sich als Familie zurückziehen und das Leben im geschützten Rahmen genießen. Der jährliche Campingurlaub führte sie im In- und Ausland an viele schöne Orte. Auch organisierte Herr C. zahlreiche Ausflüge mit seinen Motorradfreunden. Da er in seinem Beruf als Koch wenig Erfüllung fand, restaurierte er in seiner Freizeit alte Möbel, die nun sein Haus zieren. Und es stand noch so mancher Schrank in der hauseigenen Werkstatt, der auf sein handwerkliches Können wartete.

Herr C. liebte es, mit Menschen etwas zu unternehmen, etwas zu gestalten und für eine Sache zu kämpfen. Er sagte: „Mir tat es weh, wenn die jungen Leute auf der Straße herumhingen und mit sich nichts anzufangen wussten. Also gründete ich einen Tischtennisverein mit einer Männer- und einer Jugendgruppe und organisiere seit vielen Jahren unsere Trainingsstunden und die Wettkämpfe.“ Dieses Ehrenamt begleitete er bis zur erbetenen Hospizbegleitung.

Mit dem Aufbrechen der Krankheit im Jahr 2000 ging die bisherige Berufstätigkeit zu Ende. Herr C. begann nach der Akutphase der Krebserkrankung eine Ausbildung als Ergotherapeut. Ein Praktikumseinsatz führte ihn in die Holzmühle Kämmeritz Christliche Suchthilfe e. V. (kurz: Holzmühle). Seine Ausbildung konnte er leider nicht beenden, da der Krebs erneut ausbrach. Angetrieben vom Willen, trotz Krankheit etwas Sinnvolles zu tun, übernahm Herr C. eine ehrenamtliche Aufgabe in der Holzmühle: An einem Tag in der Woche kümmer-

te er sich dort um die Fahrräder, die durch Spenden in der Einrichtung abgegeben wurden. Er richtete eine kleine Werkstatt ein und baute zahlreiche Zweiräder neu auf, die entweder von den Bewohnern genutzt werden konnten oder auf Trödelmärkten zugunsten der Einrichtung verkauft wurden.

Bei all dem Schmerz, der sich physisch und psychisch zu Beginn der Begleitung auftat, saß ein mehrfach gesicherter Mensch vor mir, der im Laufe seines Lebens ein stabiles Netz an Werten für sich geschaffen hatte, der viele kleine Sinnmöglichkeiten positiv umzusetzen vermochte und darin Sinnerfahrungen und Sinnerfüllung erlebte. Auch wenn nun einzelne Lebensbereiche unwichtiger oder nicht mehr zugänglich waren, so war Herr C. reich angefüllt an und weiterhin offen für neue Beziehungen. Diese Erkenntnis bewirkte ein sichtbares Nachdenken in seinem Gesicht, wie viel Grund es für ihn gab, dankbar und zufrieden zu sein.

1.3. „Was macht jetzt noch Sinn?“ – Verantwortung bis zum Tod

Der Mensch ist überfordert, wollte er auf die Frage nach dem Sinn des Lebens für sich eine endgültige Antwort geben. Auch auf die Frage nach dem Sinn von Leid, Schuld und Tod gibt es nichts Befriedigendes zu entgegnen. „Warum geschieht das ausgerechnet mir?“ Diese Frage nach dem „Warum“, die man in schweren Lebensphasen oft zu hören bekommt, erfährt aus menschlichem Mund keine angemessene Antwort, führt den Menschen in eine Sackgasse – und laut Viktor E. Frankl ist die Frage auch falsch gestellt und steht dem Menschen letztlich nicht zu. Für Frankl gilt: „Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten – das Leben zu verantworten hat“ (V. E. Frankl: *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*, 11. Auflage, München 2005, 107). Menschen, die nach dem einen Sinn des Lebens fragen, sollten dazu motiviert werden, den Blick auf die vielen kleinen Teilsinne zu richten, auch im Leiden. In Zeiten, wo das faktische, also unabänderliche Leiden erfahren

wird, wo Beeinträchtigungen dem äußeren Schein nach als sinnlos empfunden werden, besteht trotzdem Spielraum, auf die Fragen des Lebens in Freiheit zu antworten.

Wer meint, nur in schöpferischen Werten oder Erlebniswerten Sinn zu finden, wird sich bei schwerer Krankheit über kurz oder lang enttäuscht oder gar deprimiert von seinem Umfeld abwenden. Wenn hingegen das unabänderlich Schicksalhafte hingenommen und der noch vorhandene heile Freiraum eingenommen wird, können sowohl bewährte als auch neue Sinnmöglichkeiten erfüllt und die Einstellung zu den noch offenen Bereichen des Lebens wertvoll gestaltet werden. Hospizlich ist der Helfer herausgefordert, dem zu Begleitenden und dessen Umfeld in seiner Verantwortung dem Leben gegenüber die Kunst der kleinen Schritte darzulegen. Es gilt nicht, das große Leid zu bewältigen, sondern jeden Tag, jede Stunde, oder wenn nötig, jede Minute auf die Fragen des Lebens zu antworten. Habe ich Schmerzen, wer oder was kann Abhilfe schaffen? Fühle ich mich gerade gut, was wäre zu regeln? Habe ich Angst, was macht mir Mut? Bin ich zu schwach, verordne ich mir die nötige Ruhe? Wie jeder Mensch einzigartig ist, so ist jeder Moment, der uns eine Antwort abverlangt, einzigartig.

Herrn C. wurden bei meinem ersten Hospizbesuch Möglichkeiten der Schmerztherapie und die Einbeziehung des SAPV (Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung) vorgeschlagen, die er gleich in den nachfolgenden Tagen bei seinem behandelnden Arzt einforderte. Schon nach drei Wochen, beim zweiten Besuch waren der Arzt, die ambulante Pflegestation, ein SAPV-Team und therapeutische Fachleute miteinander vernetzt, und Herr C. erlebte endlich wieder Tage ohne starke Schmerzen. Diese Zeit nutzte er, um das von ihm initiierte Fahrradprojekt für die Holzmühle zum Ende zu führen. Bereits im Vorjahr hatte er gemeinsam mit einem Mitarbeiter und dessen Frau die Internetplattform „Betterplace“ angefragt, ob eine projektgebundene Spendenaktion für dieses Fahrradprojekt durchführbar sei. Über 3.000 € konnten nach gut einem Jahr über diese Spendenaktion in Empfang genommen werden. Herr C. verhandelte in dieser relativ schmerzfreien Zeit mit einem Fahrradhändler und löste den Kauf von 15 hochwertigen Fahrrädern inklusive einem kostenfreien Fahrrad aus. Ebenso gab er klare An-

weisungen für den nötigen Bau eines wetterfesten und sicheren Fahrrad-Unterstandes. Selbst konnte er diese Arbeiten nicht mehr ausführen.

Die von ihm gegründeten Tischtennisgruppen standen noch immer in seiner Verantwortung, auch wenn er nicht mehr aktiv dem Sport nachgehen konnte. Als ich ihm sagte, dass er dort noch eine Aufgabe zu erledigen hat, wehrte Herr C. energisch ab: „Nein, nicht noch mehr Aufgaben, ich habe keine Kraft dafür!“, war seine Reaktion. Im Gespräch wurde ihm jedoch bewusst, dass die Aufgabe nicht im Aktionismus bestand, sondern im Loslassen, im Abgeben der Verantwortung an fähige Nachfolger. Auch hier erlebte ich ein sichtbares Zeichen des Nachdenkens in seinem Gesicht und bald danach ein erleichtertes Aufatmen.

Seine einstigen Motorradfreunde betrachtete er zusehends kritisch. Trotz Krankheit und körperlicher Einschränkungen suchte er immer wieder den Kontakt zu ihnen, erlebte dabei aber nur wenig Anteilnahme und keine Rücksicht. Der Schritt auf ihn zu wurde gemieden. Er trauerte der einstigen Zeit nach, erkannte aber gleichzeitig, dass Nachbarn und Kollegen sehr fürsorglich mit ihm umgingen und wesentlich wertvoller und wichtiger wurden.

Es kam der Wunsch auf, noch einmal als Ehepaar an die Ostsee zu fahren. Egal, ob dieser Wunsch noch erfüllt werden konnte oder nicht, allein der Gedanke an mögliche unbeschwerte Tage bewirkte für einen Moment ein Gefühl von Freude. Zuletzt war auch noch die Vorbereitung seiner eigenen Trauerfeier eine Antwort auf die Frage, die das Leben an ihn stellte. Gemeinsam mit der ortsansässigen Pfarrerin legte er den Ablauf fest, gab den Text für die Trauerrede vor, suchte Lieder heraus und bat ausgewählte Freunde um ein paar persönliche Worte an seinem Grab.

1.4. „Was hat jetzt noch Wert?“ – Von den kleinen Freuden am Ende des Lebens

Die Frage nach dem Wert im Leben führt unweigerlich zu der Nachfrage, worauf es im Leben ankommt, was Richtung und Halt geben kann. Ein Wert wird zur Orientierungshilfe bei der Auffindung von

Sinnmöglichkeiten. Dies geschieht durch ein innerliches Abwägen von Wertvollem und Wertlosem. Werte helfen uns, Entscheidungen zu treffen, was anzustreben, was höher oder niedriger zu bewerten, was vorzuziehen oder zurückzusetzen ist, um dann sinnhaft zu handeln. Kommt ein Mensch mit seinen eigenen Wertgefühlskräften in Berührung, wie z. B. der Freiheit, der Selbstbestimmung, der Liebe, erzielt er nicht nur eine positive Ausrichtung für sein Leben, zugleich fließt ihm auch ein größeres Maß an Energie zu. In besonderer Weise wird der Mensch auf dem Weg in der Stille mit sich selbst konfrontiert, mit seinen Gedanken, seinen Gefühlen.

Immer wieder hört man, dass Sterbende die Frage nach Gott stellen. Dorothea Mihm, langjährige Kranken- und Palliativschwester schreibt dazu: „Jeder Mensch wird in seinen letzten Tagen oder Stunden spirituell. Manchmal geschieht das wirklich erst in den letzten Momenten, aber es geschieht, unausweichlich ... Wenn wir unserem Geist mehr Raum geben, kommen wir in Kontakt mit unserem unzerstörbaren inneren Selbst. Es ist immer heil und gesund, es ist das, was bleibt und was übergeht in eine andere Dimension“ (Dorothea Mihm, Annette Bopp: Die sieben Geheimnisse guten Sterbens, München, 2014, 214). Die Begegnung mit dem eigenen geistigen Personenkern, dessen Wurzeln im unbewussten Gott liegen, ist gleichzeitig eine Begegnung mit dem Urvertrauen, einer Geborgenheit und bedingungsloser Liebe. Ebenso ist es eine Begegnung mit der Frage nach dem Wofür oder Wogegen der menschlichen Entscheidungen. Die Persönlichkeit eines Menschen entwickelt sich bis zuletzt. Die Einstellung zum Leben und zum eigenen Leiden, die Art, in welcher Haltung und Würde ein Mensch sein Kreuz trägt, kann noch einmal einen gewaltigen Schub bekommen, wenn der Mensch sich aufschwingt und sein Menschsein nach den positiven Gefühlskräften ausrichtet.

Angesprochen auf das Gesunde und Heile in Herrn C., dass er nicht die Krankheit Krebs ist, sondern diese Krankheit nur einen Teil seines Seins betrifft, führte das Gespräch in der letzten Begegnung zur Art der Einstellung, die er auf seine noch verfügbare Lebenszeit hat. Herr C. hatte schon seit Wochen nach einer Antwort auf das Warum seines Leidens gesucht. Doch eine derartige Antwort gab es nicht. Vielmehr

lenkte ihn ein Kalenderblatt-Spruch vom „Warum“ weg zum „Wozu“. Der Spruch lautete: „Manchmal denkt man, Gott müsste einem in all den Widerständen des Lebens ein Zeichen geben, das einem hilft. Aber dies ist eben das Zeichen: dass er einen durchhalten und es wagen und es dulden lässt“ (Jochen Klepper: Unter dem Schatten deiner Flügel. Aus den Tagebüchern der Jahre 1932–1942, München, 1956, 264). Dieser Spruch führte ihn an den inneren Personenkern, in die Auseinandersetzung, ob er sich mit der Transzendenz, mit der höheren göttlichen Kraft einlässt. Und ja, er war bereit, sein Leiden in eine Leistung zu verwandeln, indem er durchhielt, es immer wieder wagte, sich auf Veränderungen, auch negative, einzustellen und sein Sterben bis zum Ende zu dulden. Und sein Umfeld sollte ihn als einen tapferen würdevollen Menschen erleben, der bewusst dieser göttlichen Kraft vertraute und seinen eigenen Teil dazu gab.

In den noch verbliebenen Lebenstagen wählte Herr C. sehr differenziert, mit welchen Menschen er Kontakt wünschte. Er war sehr klar und ehrlich. Und auch ein Herzenswunsch fand noch seine Erfüllung. Er konnte seine einzige Tochter, die ca. 50 km von ihm entfernt wohnte, noch einmal besuchen, und unter seiner Anleitung baute diese mit ihrem Freund ein lang geplantes Gartenhaus. Dieser Tag beschenkte die gesamte Familie mit ein paar entspannten und unbeschwerten Stunden, die im Nachhinein von allen als besonders eindrücklich und wertvoll geschildert wurden.

2.1. „Meine Trauer, deine Trauer“

Trauer ist eine Verlusterfahrung, die eine tiefgreifende Erschütterung des eigenen Lebens hervorruft. Es gilt zu unterscheiden, ob die Verlusterfahrung eine zeitweilige oder eine endgültige Trennung von jemandem oder etwas beinhaltet. In der Begegnung mit Sterben und Tod widerfährt dem Menschen die schicksalhafte Konfrontation mit dem Unwiederbringlichen, dem Endgültigen, der Trennung all dessen, was wir irdisches Leben nennen. Der Mensch fällt aus seinen nor-

malen Möglichkeiten heraus, er erlebt ganz elementar einen Werte- und Sinnverlust. Dieses starke körperliche und seelische Empfinden von Trauer geht einher mit Gefühlen wie Aggression, Vorwürfen, Ohnmacht, Ausgeliefertsein und Angst. Ja, man kann sagen, es stürzt den Trauernden in ein regelrechtes Gefühlschaos, das von Schmerz und Niedergeschlagenheit begleitet werden kann. Es ist furchtbar, wenn Trauernde mit ihren chaotischen Emotionen allein gelassen werden. Bilden doch gerade diese, als unpassend und falsch empfundenen Gefühle, einen wichtigen Schritt im Prozess des Trauerverlaufs. Die Psychologin Verena Kast entwickelte in ihrer langjährigen therapeutischen Arbeit ein Modell mit vier Phasen der Trauer, die sich an die Sterbephasen nach Elisabeth Kübler-Ross anlehnen (siehe: Verena Kast, Trauern – Chancen des psychischen Prozesses, 3. Auflage, Stuttgart 2013). Folgende Trauerphasen unterscheidet sie:

1. Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens von Sterben und Tod
2. Phase der aufbrechenden (chaotischen und starken) Emotionen
3. Phase des Suchens und sich Trennens
4. Phase des inneren Akzeptierens, des neuen Selbst- und Weltbezugs.

Dieses Vier-Phasen-Modell ist keinesfalls starr und mit zeitlicher Begrenzung zu sehen, denn jeder Trauernde ist in seinem Trauerprozess einzigartig, mit seinem ganz eigenen Tempo und seiner einmaligen Beziehung zum erlebten Verlust, aber meist sind die Phasen nach zwei Jahren abgeschlossen.

Neben dem physischen und psychischen Erleben besitzt Trauer selbstverständlich auch eine geistige Dimension. Denn Trauer ist immer auch „ein Wissen um etwas verlorenes Kostbares“ (E. Lukas, In der Trauer lebt die Liebe weiter, 3. Auflage, München 2002, 6) und erschließt auf diese Weise neue Lebenseinsichten.

Jeder Mensch hat seine ganz eigene Art, mit der Trauer umzugehen. Der eine zieht sich in die Einsamkeit zurück, ein anderer klagt und weint ganz öffentlich. Mancher wird sprachlos oder beginnt nach Schuldigen zu suchen. Das Leben verlangt auch im Trauerprozess nach Antworten auf das, was geschehen ist, und nach Antworten, wie das eigene Leben trotz Verlust gestaltet und weitergelebt werden kann.

2.2. Herr C. als Trauernder

Auch das Sterben ist eine Art Trauerprozess, der den Menschen in seiner unabwendbaren Begegnung mit der eigenen Endlichkeit zu einem ständigen Abschiednehmen herausfordert. Herr C. erlebte diese Herausforderung zu Beginn seines Sterbeprozesses mit dem schwindenden Verlust an körperlicher Kraft und Wohlbefinden. Lieb gewonnene Tätigkeiten, wie die Restaurierung alter Möbel oder seine ehrenamtliche Arbeit mit dem Fahrradprojekt, mussten immer wieder durch Ruhephasen unterbrochen, später ganz eingestellt werden. Die selbstbestimmte Zeiteinteilung wich dem straffen Zeitplan der ärztlichen, pflegerischen und therapeutischen Betreuungseinrichtungen. Und selbst die straff geplante Regelmäßigkeit wurde immer wieder durch die akuten Schmerzphasen und nachfolgende Krankenhausaufenthalte durchbrochen. Beziehungen wurden weniger, beschränkten sich kurz vor dem Tod auf nur wenige Menschen wie die Ehefrau, die Tochter, Arzt und Pfleger. Letztlich musste er, wie jeder Sterbende, alles bisher Vertraute loslassen: seine Lieben, seine Welt, seinen Körper, sein Erdendasein.

Herr C. verstarb im Mai 2015 mit 52 Jahren in seinem Haus im Beisein seiner Ehefrau und Tochter.

Es scheint, als wäre dieser kostbare Mensch nun an den Tod verloren. Doch wer mag an eine Niederlage denken, wenn sich das Leben eines Menschen vollendet, wenn es mit seinem Sinn vom Ursprung und Ziel allen Lebens aufgenommen wird?

2.3. Die Hinterbliebenen in Trauer

Für die Menschen, die unmittelbar das Leben mit dem Verstorbenen geteilt haben, meist sind dies die Partner und Kinder sowie die nächsten Verwandten und Freunde, führt der Tod des geliebten Menschen in eine Ausnahmesituation, in einen krisenhaften Zustand. Ungeachtet, ob dieses schicksalhafte Geschehen plötzlich kam oder über einen

mehr oder weniger langen Zeitraum begleitet wurde, konfrontiert es die Trauernden mit der Endlichkeit des Menschen im Allgemeinen und der speziellen eigenen Antwort darauf. Die Kostbarkeit, der hohe Wert, den der Verstorbene verkörpert hat, ist physisch und psychisch nicht mehr vorhanden. Das Gegenüber, das Sicherheit, Geborgenheit, Liebe und Zuwendung, Heimat, Ergänzung und Hilfe gegeben hat, mit dem man eine gemeinsame Geschichte besitzt, mit dem man die Gegenwart gestaltete und die Zukunft plante, bricht von einem Moment zum anderen weg. Zurück bleibt ein Vakuum, ein Raum der inneren und äußeren Leere.

Wer meint, als Mensch einen Anspruch zu haben auf ein prall gefülltes Leben, auf materiellen und ideellen Besitz, möglichst frei von Not und Schwere, wird hart an der Trauer zu tragen haben. Denn der Tod eines geliebten Menschen zeigt, dass das Leben ein unverdientes Geschenk ist, und nichts, aber auch gar nichts selbstverständlich ist. So auch, wenn Leben gelingt, wenn Besitz erworben, Fähigkeiten anerkannt, liebevolles Miteinander oder eine geglückte Partnerschaft das Dasein bereichern. Ein Mensch, der viel geliebt wurde, wird umso mehr betrauert und beweint. Es scheint, als wäre der eigene Körper schmerzhaft abgetrennt von etwas Ganzem.

Doch auch für Trauernde gilt, sich die vollen Scheunen des Lebens vor Augen zu führen und nicht ewig bei den abgeernteten Stoppelfeldern zu verweilen. Trost kann hier die niemals endende Liebe geben, wie sie in der Bibel beschrieben wird: „Auch wenn alles einmal aufhört – Glaube, Hoffnung und Liebe nicht. Diese drei werden immer bleiben; doch am höchsten steht die Liebe“ (1 Kor 13,13).

Zuweilen geschieht es, dass der Blick auf den Verlust Vorwürfe gegen sich und die Welt auslöst, dass Unzufriedenheit und Verbitterung sich ausbreiten oder der Verstorbene und die mit ihm verbrachte Zeit vergöttert werden. Eine solche Einstellung wird den Trauernden mit Unversöhnlichkeit zum erlebten Schicksal zurück lassen. Die Logotherapie ermutigt an dieser Stelle, den Blick zurück in einer dankbaren Haltung zu wagen und gleichzeitig den Alltag mit seinem Aufgabencharakter in kleinen Schritten mit der Troztmacht des Geistes zu gestalten. Sie stellt die Fragen: Was ist bei aller Trauer wertvoll und

bereichernd in meinem Leben, was sind die Geschenke, die mir das Leben durch den Verstorbenen zukommen ließ, wie kann ich sie im Leben der mir anvertrauten Menschen weitergeben? Wie kann ich das eigene Leben und das der mir anvertrauten Menschen mit diesen Geschenken weiterhin sinnhaft gestalten?

2.4. Rückzug in die Stille und neuer Aufbruch

Der Rückzug in die Stille ist eine wichtige Zeit, um als Trauernder der eigenen Gefühlswelt zu begegnen und das Erlebte zu verarbeiten. Der Mensch befindet sich dabei in einem Zwiegespräch mit sich selbst, mit dem Verstorbenen und mit dem Transzendenten. Die Erinnerung an den geliebten Menschen gilt es zu erhalten. Am einfachsten geschieht dies durch ein Bild und das Gespräch über ihn. Und auch das Aufsuchen von wichtigen Orten und Plätzen hilft vielen Trauernden, dessen Nähe zu spüren.

Auch die Ehefrau und die Tochter von Herrn C. zogen sich nach der Trauerfeier in die Stille zurück, obgleich sie schon bald ihre Berufstätigkeit wieder aufnahmen. Im Haus durfte nichts verändert werden und Besuche wurden freundlich, aber klar abgewiesen. Nach sechs Wochen meldete sich Frau C. in der Holzmühle mit der Bitte: „Die neuen Fahrräder sind ja schon da. Ich möchte gern meinen Mann durch meine Augen diese Fahrräder ansehen lassen.“ So kam sie gemeinsam mit ihrer Tochter an den Wirkungsort von Herrn C. Dieses Treffen wurde auf der einen Seite ein Austausch von Erinnerungen und auf der anderen Seite zu einem gemeinsamen Nachgehen in den Spuren von Herrn C. Der Weg führte, wie gewünscht, zum fertiggestellten Fahrradschuppen, in dem 16 neue Fahrräder aufgereiht hingen und auf unbeschwerte Touren warteten. Weitere Räume, wo alte Fahrräder lagern oder repariert werden, Räume, in denen auch Herr C. die Dienstgemeinschaft bereicherte, taten sich auf. In dieser Stunde der sehr eindrücklichen Begegnung hörten die nächsten Angehörigen wertschätzende Geschichten über den Verstorbenen, und sie erlebten

ihren Ehemann und Vater auf bisher unbekanntem Terrain. Und auch für die Mitarbeiter der Holzmühle war dieser gemeinsame Weg ein wichtiger Rückblick auf eine sinnstiftende Zusammenarbeit und ein Schatz im menschlichen Miteinander. Die Holzmühler, wie sie sich nennen, halten die Erinnerung an Herrn C. mit einem Bild und seinem Dienstrucksack im Andachtsraum wach.

2.5. Trauer – Eine Chance für das Leben

Ein Mensch in Trauer bekommt durch das unabwendbare Leid die Chance, im Leben innezuhalten und den weiteren Lebensweg auf den Prüfstand zu stellen. Das Leben, wie es bisher war, ist so nicht mehr möglich. Und die Aufgaben, die der Verstorbene erfüllt hat, müssen nun neu verteilt oder beendet bzw. ersetzt werden. Und auch Werte in materieller und ideeller Form erfordern eine Überprüfung und Neuorientierung. So kann im Geiste des Verstorbenen ein Lebenswerk weitergeführt und im Idealfall weiterentwickelt werden. Der Verlust kann Raum schaffen für bisher nicht gelebte Kreativität, für neue Wege, neue Freiheiten. Selbst Schuld und Versagen dem Verstorbenen und/oder der gemeinsamen Zeit gegenüber enthalten die Chance, durch echte Reue, durch präventive und interventive Aktionen eine Art Wiedergutmachung zu erfahren. Ja, letzte Worte und eine Bitte um Vergebung können über den Tod hinaus ausgesprochen werden.

Frau C. beendete die ehrenamtliche Arbeit ihres Mannes mit der Holzmühle, indem sie alle Unterlagen, Spendengelder und auch den Dienstrucksack der Einrichtung übergab. Sie konnte und wollte wegen ihrer eigenen Berufstätigkeit diese Aufgabe nicht weiterführen. Sie verschenkte kleine Bäumchen, die ihr Mann selbst gezogen hatte, an besonders gute Freunde. Und ihr Hobby, das Fotografieren, lebt sie nun viel intensiver aus. Die Tochter, die ein besonders inniges Verhältnis mit ihrem Vater verband, nahm all seine Aufzeichnungen an sich, Reiseberichte, Tagebücher und mit vielen Vermerken versehene Kalender, um diese mit ihrem eigenen Erleben zu verbinden und als Buch zu ge-

stalten, vielleicht sogar in kleiner Auflage zu veröffentlichen. Das letzte Mal, als ich sie sah, war sie in Leder gekleidet und fuhr nach unserem Gespräch mit ihrem Motorrad knatternd davon. Die Mitarbeiter der Holzmühle fanden einen neuen ehrenamtlichen Mitarbeiter, der sich nun um die alten und neuen Fahrräder kümmert. Die Ausflüge mit den Zweirädern sind oft verbunden mit vielen guten Gedanken an Herrn C.

Schlusswort

Der Mensch ist in seinem irdischen Leben vom Beginn der Zeugung an ein endliches Wesen. Geborenwerden ist für uns etwas Selbstverständliches und Natürliches, dem gleichzeitig auch etwas Wunderbares anhaftet. Das Sterben hingegen wird oft als störend und unheimlich empfunden. Doch ist es nicht so, dass uns der unvermeidliche Tod dazu herausfordert, das Leben anzupacken, Pläne zu verwirklichen, Entwicklungen aktiv mitzugestalten?

Mit dem Tod wird das Leben nicht beendet, es wird vollendet – ein wichtiger Gedanke für alle in der Hospizarbeit Tätigen. Frankls Bild von den vollen Scheunen der Vergangenheit ist dafür ungemein hilfreich. Auch fördert die Begleitung Sterbender im Hospiz die Haltung des „Abschiedlich leben“, eine Haltung, die den Tod nicht aus dem Leben verbannt, sondern in das eigene Leben mit einbezieht, die sich ohne Scheu dem Tod zuwendet, wo man ihm begegnet, eine Haltung, die ferner hilft zu verstehen, dass nichts selbstverständlich ist und dass wir uns einmal von allem, was uns gegeben wurde, verabschieden müssen – und, wenn man es logotherapeutisch sieht, auch verabschieden dürfen.

Die Autorin

Isabell Kaiser

Email: isabell-kaiser@web.de

Chronische Schmerzen im Handgelenk

Von psychosomatischer Ursachenforschung zu psychosomatischer Heilungsunterstützung

Eine Vorbemerkung: Es gibt eine große Sehnsucht bei allen meinen Klienten, nämlich etwas zu hören, das für *jede* Erkrankung und *jede* Gelegenheit passt und bei *allen* Menschen zu 100% wirkt. Diese große Sehnsucht ist nur allzu verständlich. Und dennoch gilt: Genau so, wie bestimmte Krankheitsauslöser nie bei allen Menschen zugleich eine Krankheit auslösen, so wirken auch bestimmte Therapien und bestimmte psychotherapeutische Interventionen nie bei allen Menschen in gleicher Weise. Der eine Mensch wird angehustet und bekommt prompt eine Erkältung, der andere steht daneben, wird ebenfalls angehustet und bleibt gesund. Bei dem einen wirkt der morgendliche Fencheltee wunderbar gegen Sodbrennen, beim anderen überhaupt nicht. Bei dem einen wirkt eine psychotherapeutische Intervention erstaunlich gut, beim dem anderen dieselbe Intervention nur mäßig oder gar nicht. Das „Warum“ muss man nicht lang und breit ergründen, es hat etwas damit zu tun, dass wir Menschen *lebende Organismen* sind, in denen ständig dynamische selbstorganisierende Wechselwirkungen ablaufen, sodass das lineare Ursache-Wirkungs-Schema, das wir von toten Maschinen kennen, auf Menschen einfach nicht übertragbar ist, sosehr wir es uns manchmal auch wünschen.

Wer daher jetzt die Sehnsucht in sich verspürt, hier Dinge zu lesen, die so und nicht anders auch für einen selbst gelten und auch bei einem selbst wunderbar wirken, dessen Sehnsucht achte ich und hoffe sehr, dass sie sich erfüllt. Aber jeder Mensch ist anders, und jede Psychotherapie sollte daher, wie Viktor Frankl zu Recht betont, *individualisiert* sein, nicht objektiviert. „Individualisiert“ heißt: völlig auf das konkrete einmalige Individuum des hilfesuchenden Menschen abgestimmt – was natürlich im Umkehrschluss bedeutet, dass Interventionen nicht für alle gleich und nicht für alle gleich wirksam sein *können*. Psychotherapie-Methoden, die genau das anstreben, nämlich Interventionen, die für alle gleich und

für alle gleich wirksam sind, nenne ich Maschinen-Methoden, die dem Spezifikum des Mensch-Seins definitiv nicht gerecht werden.

Soweit die Vorbemerkung, nun zum konkreten Fall: Es handelt sich um eine 50-jährige Frau, verheiratet, drei Kinder. Äußerlich wirkte sie klein, zierlich, so klein, dass sie es sicher nicht leicht im Leben hatte, weil sehr kleine Frauen manchmal nicht ernst genommen und noch im Alter von 50 Jahren wie ein Schulmädchen behandelt werden. Doch diese Klientin hatte eine stille Kraft in sich, die ihr half, nicht nur drei Kinder groß zu ziehen und erfolgreich ins Leben zu entlassen, sondern auch einen mittelständischen Betrieb mit 20 Mitarbeitern aufzubauen und zu führen. In meine Praxis kam sie wegen anhaltender Schmerzen im linken Handgelenk.

Worum ging es: Bei einem Sturz von der Leiter hatte sie sich das linke Handgelenk verstaucht, ziemlich schlimm verstaucht, mit einer großen Schwellung und einem riesigen Bluterguss. Am Ort gab es einen guten Orthopäden, der sie sorgfältig untersuchte und betreute. Am Ende stellte er fest, dass aus seiner Sicht alles gut verheilt und das Gelenk wieder voll funktionsfähig sei.

Soweit, so gut. Was aber *blieb*, waren Schmerzen im Handgelenk, und obgleich der Sturz ein ganzes Jahr zurücklag, kamen sie *täglich*, mal stärker, mal schwächer, mal ein paar Stunden weg, dann wieder da. Und so saß die Frau jetzt vor mir mit der Frage, ob es meines Erachtens für diese Schmerzen eine „psychische Ursache“ geben könnte, der Arzt hätte da so etwas angedeutet, denn es gäbe keinen organischen Befund für die Schmerzen, auch nicht Arthrose oder Rheuma, vielleicht, so meinte er, seien die Schmerzen ja psychosomatischer Natur, ob sie das nicht mal von einem Psychotherapeuten abklären lassen möchte. Da die Klientin keine Schmerzmittel nahm, entfiel auch die Möglichkeit, dass ihre Schmerzen die Folge einer Schmerzmittel-Überdosierung waren, was ja bekanntlich nicht selten der Fall ist, und keineswegs nur beim Einsatz von Opiaten auftritt.

Nun verstehen die meisten Menschen, die ich kenne, unter „psychischen Ursachen“ so etwas wie Traumata, oder eine schlimme Kindheit, oder chronische Stressbelastungen, chronischen Ärger, oder seelische Verletzungen durch den Partner oder durch Freunde, oder Verlust-

erfahrungen wie Scheidung/Trennung/Tod, oder Mobbing am Arbeitsplatz usw. Und meist geht man dann davon aus, dass diese schlimmen Erlebnisse oder Erfahrungen zu *körperlichen* Erkrankungen führen, zu Schmerzen, zu Magengeschwüren, zu Krebs usw. Das klingt im ersten Moment derart plausibel, dass es heutzutage kaum noch jemanden gibt, der daran auch nur eine Sekunde zweifeln würde.

Und doch sind Zweifel mehr als angebracht. Denn merkwürdigerweise reagieren keine zwei Menschen auf die gleiche Art. Der eine Mensch wird, wie schon erwähnt, angehustet und bekommt prompt eine Erkältung, der andere Mensch steht daneben, wird ebenfalls angehustet, bleibt aber gesund. Das gilt auch für psychische Probleme: Der eine Mensch hatte eine traumatisch schlimme Kindheit und zerbricht daran, ein anderer hatte das gleiche Schicksal und geht gestärkt daraus hervor. Der eine Mensch wird durch den Partner seelisch verletzt und fühlt sich wertlos und missachtet, der andere wird ebenfalls durch seinen Partner seelisch verletzt, betrachtet aber daraufhin nicht sich selbst als wertlos, sondern hält den Partner, der solches tut, für einen würdelosen Menschen, der es nicht wert ist, dass man sein Leben mit ihm teilt usw.

Es gibt bei lebenden Organismen, wie wir Menschen es nun einmal sind, einfach kein simples Ursache-Wirkungs-Schema – so sehr wir uns auch danach sehnen, weil dann alles so einfach und stimmig erklärbar wäre und problemlos nach „Schema F“ bzw. nach klaren Behandlungsleitlinien behandelt werden könnte. Das Wasserhahn-Prinzip „Dreht man nach links, geht es auf, dreht man nach rechts, geht es zu“ gilt für tote Maschinen. Bei lebenden Organismen wie uns Menschen funktioniert es manchmal so, manchmal genau andersherum und manchmal gar nicht. Wir sind keine Reiz-Reaktions-Maschinen. Für uns sind Reize erst einmal nur Informationen. *Ob* wir überhaupt auf einen Reiz reagieren, und wenn ja, *wie*, das hängt davon ab, wie wir die jeweilige Information *bewerten*. Um dafür nur ein kleines Beispiel von vielen möglichen zu nennen: Prof. Dr. Ernil Hansen, der inzwischen emeritierte Chefarzt für Anästhesie an der Universitätsklinik Regensburg, berichtete einmal in einem Vortrag von einer von ihm selbst durchgeführten Studie, bei der allen Teilnehmern ein Blutdruck

senkendes Mittel verabreicht wurde, aber bei den einen Teilnehmern mit der Bemerkung „das wird Ihren Blutdruck leicht senken, sodass Sie sich wohler fühlen“, und bei den anderen Teilnehmern mit der Bemerkung „das wird Ihren Blutdruck leicht erhöhen, sodass Sie sich wohler fühlen“.

Wohlgemerkt, alle erhielten denselben „Reiz“, also das Mittel, das man stets für eine Blutdrucksenkung verwendet. Aber bei sämtlichen Teilnehmern jener Gruppe, denen man die Informationen gegeben hatte, dass dieses Mittel ihren Blutdruck jetzt leicht erhöhen werde, wurde hinterher tatsächlich ein leicht erhöhter Blutdruck gemessen.

In meinen Augen ein perfektes Beispiel dafür, dass Menschen lebende Organismen sind, bei denen das klassische Ursache-Wirkungs-Schema nicht verlässlich gilt, weil es eben in uns stets eine Vielzahl dynamischer Wechselwirkungen gibt. Deswegen missbillige ich auch Aussagen wie z.B. jene der sicher verdienstvollen Trauma-Expertin Michaela Huber, wonach „in jeder zweiten Partnerschaft mindestens einer von beiden traumatisiert“ sei. Ich habe starke Zweifel, ob diese Aussage einer empirischen Überprüfung standhält. Ja, es gibt ohne Frage traumatisierte Menschen. Aber nicht jeder, der eine traumatische Situation erlebt, wird dadurch traumatisiert. Das haben Studien mit Flüchtlingen aus Kriegsgebieten inzwischen wiederholt nachgewiesen. Wir Menschen sind als lebende Organismen viel zu unterschiedlich, unser Verhalten ist aufgrund der in uns ablaufenden selbstorganisierenden Wechselwirkungen einfach nicht vorhersehbar.

Nebenbei gesagt: Dass wir keine toten Maschinen sind, sondern lebende Organismen, zeigt sich auch am Phänomen der *Gezeiten des Lebens*. Jeder, der schon einmal Menschen geliebt hat oder noch liebt, seien es Familienangehörige oder Partner, weiß, dass es für die Liebe, wie auch für das ganze Leben, *Gezeiten* gibt, also mal Ebbe mal Flut: Mal lieben wir jemanden innig und tief, in uns braust die Flut der Liebe, dann wiederum gibt es eine Zeit, in der uns der geliebte Mensch zur Last wird, ja fast gleichgültig wird, unsere Liebe hat dann Ebbe – und das ist völlig *normal*, wer kann schon jemanden Tag um Tag, Stunde um Stunde, Minute für Minute stets gleich lieben. Nur tote Maschinen arbeiten 24 Stunden am Tag und 7 Tage die Woche unverändert effek-

tiv. Wir Menschen als lebende Organismen dagegen haben natürliche *Gezeiten des Lebens*, Gezeiten der Gesundheit, Gezeiten der Liebe, Gezeiten des Gelingens, Gezeiten der Bewegung, Gezeiten der Ruhe usw., und diese Gezeiten sind nicht exakt berechenbar, mal dauern sie länger, mal kürzer, mal kommen sie rasch hintereinander, mal bleiben sie lange aus. Wenn also jemand meint, dass in seiner Partnerschaft die Zeiten der Ebbe anzeigen, dass die Liebe nun zu Ende ist, dann verkennt er die Bedeutung der natürlichen Gezeiten des Lebens.

Doch kommen wir zurück zur Falldarstellung und zur Frage, ob die Schmerzen meiner Klientin psychosomatisch sein könnten. Es dürfte inzwischen deutlich geworden sein, dass es so einfach bei uns Menschen nicht läuft, weder bei der Frage, ob es bei körperlichen Verletzungen zu einer Beeinträchtigung der Psyche kommt, noch bei der Frage, ob es bei psychischen Verletzungen zu einer körperlichen Beeinträchtigung kommt. Wir sind, man kann es nicht oft genug betonen, keine toten Maschinen, deren innere Prozesse beständig gleichbleibend, präzise vorhersehbar und exakt steuerbar sind.

Auf ausdrücklichen Wunsch der Klientin habe ich mit ihr zusammen geprüft, ob es in ihrem Leben Dinge gab, die sie seelisch stark belastet haben und die *vielleicht* mit den Schmerzen irgendwie zusammenhängen könnten. Eine hilfreiche Frage ist dabei meist, ob es zeitgleich oder ca. ein halbes Jahr vor dem betreffenden Ereignis, also hier zeitgleich oder ca. ein halbes Jahr vor dem Sturz von der Leiter, irgendeine schlimme, leidvolle Situation in ihrem Leben gab (also die klassische psychotherapeutische Frage: „Wann hat es begonnen, *und was war da sonst noch?*“). Gab es damals irgendeine belastende Situation bei meiner Klientin, die von den immer noch auftretenden Schmerzen gewissermaßen *wach gehalten* wird? Trotz sorgfältigen Explorierens haben wir zu dieser Frage aber nichts gefunden.

Doch viel wichtiger als das *Warum* ist fast immer das *Wofür*, also haben wir geprüft, ob es etwas gibt, *wofür* die anhaltenden Schmerzen vielleicht *nützlich* sein könnten:

– Ob es so etwas wie eine Belohnung für die Schmerzen gibt (etwa nach Art von: wenn ich Schmerzen im Handgelenk habe, muss jemand anderes die Fenster putzen).

– Oder ob die Schmerzen ein Grund sind, jetzt etwas zu tun, wofür es bislang keinerlei Erlaubnis von Seiten der Angehörigen gab, ob sich also z.B. die Schmerzen im Handgelenk heranziehen lassen als Grund für eine Änderung im Leben, für die man bisher keine Zustimmung fand, sei es, den Beruf zu wechseln oder bestimmte Tätigkeiten nicht mehr zu übernehmen (z.B. die Leitung einer Turngruppe aufzugeben u. dgl.).

– Oder ob die Schmerzen eine Art Stützkorsett sind, das einen stark in Anspruch nimmt und auf diese Weise davon abhält, in irgendwelchen schlimmen Erinnerungen zu ertrinken.

– Oder ob die Schmerzen im Handgelenk eine gute Entschuldigung sind, um dieses oder jenes nicht tun zu müssen, zu dem man einfach nur keine Lust hat ...

Wir haben aber nichts derartiges gefunden.

Aber, so haben wir weiter gefragt: Vielleicht sind die Schmerzen bei ihr nicht für etwas *nützlich*, sondern nur ein *Signal von etwas*, vielleicht Ausdruck eines *Bedürfnisses* oder einer *Sehnsucht*,

– also etwa ein Signal, dass die Klientin sich mehr Zuwendung von ihren Angehörigen wünscht, Zuwendung, die sie vielleicht während des Heilungsprozesses erfahren hatte, die aber vielleicht jetzt, nach der Heilung, stark nachgelassen hat.

– Vielleicht hatte sie auch nach dem Sturz Angst, ihren Beruf nicht mehr ausüben zu können, sodass das Anhalten der Schmerzen nach wie vor ein Signal dieser immer noch vorhandenen Angst ist. Und war oder ist die Klientin vielleicht auch sonst irgendwie besonders ängstlich (denn bekanntlich liegt ja bei überprozentual vielen chronischen Schmerzpatienten eine unbehandelte Angststörung vor)?

– Vielleicht signalisieren die Schmerzen nicht die Angst, ihren Beruf nicht mehr ausüben zu können, sondern das Gegenteil, nämlich dass ihr jetziger Beruf sie anödet, leer und sinnlos erscheint und sie sich insgeheim nach etwas anderem sehnt?

– Oder sind die Schmerzen vielleicht Ausdruck eines Verlustes, weil irgendetwas Wertvolles im Leben verloren gegangen ist, also so etwas wie Verlustschmerz?

– Oder signalisieren die Schmerzen, dass die Klientin sich allzu perfektionistisch selber Druck macht, alles und jedes 150%ig machen

will, und weil das nicht schaffbar ist, leidet sie dann schmerzvoll (übersteigter Perfektionismus findet sich ebenfalls überprozentual oft bei chronischen Schmerzpatienten)?

– Oder sind die Schmerzen vielleicht Zeichen eines Loyalitätskonfliktes? Heißt: Vielleicht war es ja bisher gut, dass die Klientin, wenn sie mit ihrer rheumakranken Mutter zusammen war, sagen konnte, dass auch sie selbst Schmerzen im Handgelenk hätte, mit anderen Worten, dass die Klientin gleichsam aus Loyalität zur Mutter die Schmerzen nicht gänzlich entlassen wollte?

Ich kann diese Aufzählung hier abbrechen, weil es *nirgendwo* einen hilfreichen Hinweis gab, wir haben kein passendes psychisches Erklärungsmuster für die Schmerzen gefunden. Die Klientin war sich jetzt sicher, dass ihre Schmerzen nicht psychosomatisch sind – auch ohne dass ich dafür auf Viktor Frankl zu sprechen kommen musste, der bekanntlich psychosomatischen Krankheitserklärungen ausgesprochen skeptisch gegenüberstand. Nein, für körperliche Erkrankungen, schrieb Frankl, müsse man keineswegs eifrig nach psychischen Einflüssen suchen. Frankl hatte verstanden, dass wir keine toten Maschinen mit simplem Ursache-Wirkungs-Schema sind, er stellte lapidar fest: „Krank wird auch, wer sich freut“, krank wird auch, wer glücklich ist. Deswegen zog Frankl die Psychosomatik ausschließlich dazu heran, um zu verstehen, warum jemand *trotz* all der Viren und Bakterien gerade *nicht* erkrankt, „warum da einer *gesund* bleibt“ (V. E. Frankl, „Theorie und Therapie der Neurosen“, UTB-Ausgabe von 1983, S. 75–87).

Nimmt man nun Frankls Skepsis ernst und verbindet sie mit den Erkenntnissen der neueren Hirnforschung, dann führt das zu einem Paradigmenwechsel: weg von der psychosomatischen Ursachenforschung hin zu psychosomatischer Heilungsunterstützung. Das heißt hin zur Frage: Wie kann man Menschen mit körperlichem Leiden dazu anregen, dass sie die Heilungsprozesse ihres Körpers *mit ihrer Psyche kraftvoll unterstützen* – statt die Psyche als Krankheits-Ursache abzuwerten. Denn ganz gleich, ob bei einem körperlichen Leiden irgendeine psychische Sache mitbeteiligt ist, in jedem Fall *äußert* sich die Krankheit *körperlich*, und das Körperliche sollte man ernst nehmen. Wie nimmt man das Körperliche ernst? Beispielsweise indem

man mit seiner Psyche den Körper bei seinem Heilungsprozess unterstützt. Über diese *psychische* Heilungsunterstützung erfährt man allerdings heutzutage kaum etwas, stattdessen werden wir ständig zugeschüttet mit Werbung zur *medikamentösen* Unterstützung. Daher sind wir von Kindesbeinen an gewohnt zu fragen „Welche *Medikamente* braucht mein kranker Körper zur Unterstützung?“, wir fragen leider kaum oder gar nicht „Welche *mentale* oder *psychische* Unterstützung braucht mein kranker Körper?“, obwohl wir doch mit einer psychischen Unterstützung auch Verantwortung für unseren Körper übernehmen könnten. Es gehört daher für mich zu den Aufgaben eines Psychotherapeuten, immer wieder genau auf diese Fragestellung aufmerksam zu machen und die zahlreichen Möglichkeiten für eine psychische Heilungsunterstützung aufzuzeigen.

So geschah es auch bei der hier vorgestellten Klientin. Sie hatte ja, wie berichtet, auch ohne den Hinweis auf Frankl erkannt, dass es keinen Sinn macht, bei ihren Schmerzen im Handgelenk noch weiter nach psychischen Einflüssen zu suchen. Also haben wir die Suche danach abgehakt und uns eine Intervention für den Umgang mit den vorhandenen Schmerzen im Sinne einer psychischen Unterstützung überlegt. Und in der Tat haben wir etwas gefunden, dass die Klientin auf Anhieb hilfreich und für sie stimmig fand und deshalb unbedingt ausprobieren wollte. Es war eine Einstellungsmodulation, bei der das Symptom, in diesem konkreten Fall also der Schmerz im Handgelenk, um-moduliert wurde. Das Ganze bestand aus vier Schritten, die ich im folgenden zusammenfasse:

1.) Der erste Schritt ist in meiner Arbeit mit Klienten immer gleich, er lautete auch hier: *Schmerzen vom Ich wegrücken* hin zu der Stelle, wo sie im Körper auftreten – das ist *eine* von unzähligen hilfreichen praktischen Anwendungen des Frankl'schen Postulats der Selbstdistanzierung, das ja nichts anderes heißt als zu sich selbst auf Abstand gehen, oder auch noch etwas anders formuliert: Probleme vom Ich wegrücken. Für diese Frankl'sche Selbstdistanzierung, für dieses „Probleme vom Ich Wegrücken“ gibt es viele wirksame Methoden, hier im konkreten Fall habe ich mit der Klientin vereinbart, statt zu sagen „*ich*

habe wieder Schmerzen“, stets zu sagen „das linke *Handgelenk* schmerzt mal wieder“. Diese winzige sprachliche Veränderung zeigt fast immer eine überraschende Wirkung, denn sie de-eskaliert auf diese Weise das Problem: Nicht ich als Ganzes bin betroffen, sondern nur ein kleiner Teil von mir, nämlich das Handgelenk. Ein eindrückliches Beispiel für das, was ich meine, ist das bekannte Bonmot von den zwei Männern, die sich im Arzt-Sprechzimmer treffen: „Hallo, wie geht’s?“, fragt der eine. Darauf antwortet der andere: „*Mir* geht’s gut, aber mein rechtes *Knie* hat Probleme.“ Das genau heißt „Schmerzen vom Ich wegrücken“.

2.) Beim zweiten Schritt wurde das Frankl’sche Postulat der Wertorientierung aufgegriffen. Er bestand darin, den eigenen Körper nicht als Feind zu betrachten, sondern als etwas Wertvolles zu sehen und zu schätzen, nämlich als Freund. Das klingt sehr banal, aber man bedenke, wie oft wir unseren eigenen Körper schlechtmachen; so kam auch meine Klientin zu mir mit den Worten: „Das blöde Gelenk tut immer noch weh“. Wenn wir so über unseren Körper reden, dann betrachten wir ihn als unseren Feind. Das ist er aber nicht, er ist das Beste, was wir haben, und ohne seine aktive Arbeit im Hintergrund, Sekunde für Sekunde, hätten uns längst irgendwelche Krankheitserreger umgebracht.

Um von diesem Feindbild wegzukommen, war der zweite Schritt daher ein Versprechen, das die Klientin ihrem Körper gab, und zwar versprach sie ihrem Körper, ihn beim weiteren Heilungsprozess des Gelenks liebevoll zu unterstützen, und das auf dreifache Weise: a) indem sie ihr Gelenk *schützt*, b) indem sie ihren Körper für seine bisherige Heilungsarbeit *würdigt*, verbunden mit Gefühlen der Dankbarkeit, und c) indem sie ihrem Körper für seine weitere Arbeit *heilungs-unterstützende Bilder zusendet*. Seien es nun Bilder, die man vom Handgelenk im Kopf hat und die zeigen, wie so ein Gelenk perfekt funktioniert, seien es Bilder, die dem Handgelenk ganz allgemeine Heilungskräfte bildlich zufließen lassen, seien es Bilder, die ein vollkommen geheiltes Handgelenk bei unserer Lieblings-Aktion tätig sehen – oder welche Bilder auch immer man für diese Unterstützung der Heilungsprozesse auswählt.

Wie wichtig solche Bilder sind, wissen die Menschen zwar schon sehr lange, der antike Philosoph Aristoteles etwa formulierte bereits im 4. vorchristlichen Jahrhundert „Die Seele denkt nie ohne Bilder“ (*De Anima*, Buch III, Kap. 7), aber die neuere Hirnforschung hat das eindrucksvoll vertieft und erweitert. Unser Stammhirn und unser Zwischenhirn reagieren nicht auf Worte, sondern auf Bilder. Man kann sie also mit Bildern erreichen. Und da Stamm- und Zwischenhirn für sämtliche Heilungsprozesse in unserem Körper zuständig sind, können wir etwas dazu beitragen, indem wir diese Heilungsprozesse mit Bildern unterstützen.

3.) Der dritte Schritt war dann die explizite Einstellungsmodulation, hier konkret das Um-modulieren der Schmerzen, man könnte es genauso gut eine „neue Sinnggebung für die Schmerzen“ nennen. Alte Schmerz-Netzwerke in unserem Gehirn können sich immer wieder ganz von selbst aktivieren, ich werde später noch darauf zurückkommen, und das ist offenbar nicht zu ändern, man kann alte Nerven-Netzwerke schließlich nicht aus dem Kopf herausoperieren – aber man kann ihnen einen *Sinn* geben, genauer: eine sinnvolle *Aufgabe*, man kann sie auf diese Weise um-modulieren. Wir haben daher das Schmerz-Netzwerk der Klientin in unserem Fall um-moduliert in eine Gedächtnisstütze, wonach die auftretenden Schmerzen an etwas Bestimmtes *erinnern*. Für die Klientin war das Wort „Gedächtnisstütze“ irgendwie nicht kraftvoll genug, sie wollte ihre Schmerzen stattdessen lieber als ihren Coach bezeichnen, und da im Englischen „Erinnerung“ ja „memory“ heiÙe, seien die Schmerzen von nun an eben ihr „Memory-Coach“. Dessen Job war es, sie von jetzt an exakt an das Versprechen zu erinnern, das sie im erwähnten zweiten Schritt ihrem Körper gegeben hatte, eine Erinnerung nach Art von: „Ach ja, die Schmerzen melden sich wieder, gut dass ihr mich erinnert, ihr habt recht, ich habe meinem Körper versprochen, die Hand zu schützen, ihm für seine anstrengende Heilungsarbeit zu danken und ihm für sein weiteres Bemühen heilungsunterstützende Bilder zuzuschicken. Danke für die Erinnerung, dann will ich das alles jetzt gleich mal tun.“

Der auftretende Schmerz bekommt auf diese Weise einen völlig anderen Sinn, er ist nicht mehr einfach nur ein übler Quälgeist, sondern von nun an eine wertvolle Gedächtnisstütze bzw., in den Worten der Klientin, ein wertvoller Memory-Coach.

„Aber ist das denn so leicht“, meinte meine Klientin, als wir das besprachen, „kann man einfach den Schmerz im Handgelenk um-modulieren in einen Memory-Coach? Schmerz bleibt doch Schmerz, ganz egal, ob er einen nun an dies oder jenes erinnert, oder etwa nicht?“

Nein, Schmerz ist keineswegs immer gleich Schmerz. Es gibt z.B. *üble* Schmerzen und *himmlische* Schmerzen. Zwar macht unser Schmerz-Zentrum im Gehirn keinerlei Unterschied zwischen üblen Schmerzen und himmlischen Schmerzen, bei Schmerz feuern die Nerven im Schmerz-Zentrum grundsätzlich, insbesondere bei Dingen, die richtig wehtun, das kann man durch bildgebende Verfahren gut beobachten. Und doch *empfinden* wir Schmerzen zuweilen als angenehm, ja, manchmal geradezu als *himmlisch*. Man denke z.B. an kraftvolle Rückenmassagen, bei denen harte, verspannte Muskelknoten gelöst werden. Da entsteht oft ein wirklich *heftiger* Schmerz, den wir aber als „himmlisch“ interpretieren. Tut höllisch weh – aber wir reagieren darauf mit „Ah, tut das gut!“. Wenn das so ist, und fast jeder hat das schon persönlich erlebt, dann heißt das aber: *Wir* sind es, die darüber befinden, ob wir einen Schmerz himmlisch oder übel nennen. Klingt merkwürdig, so als ob der Schmerz eine Interpretationssache sei – aber genau das ist er in der Tat, wie Neurobiologen inzwischen mehrfach nachgewiesen haben (Näheres dazu bei Ulrich T. Egle / Burkhard Zentgraf, Psychosomatische Schmerztherapie, 2. Aufl., Stuttgart: Kohlhammer 2017). Warum ist das so?

Weil Schmerz von uns *wahrgenommen* wird, und in diese unsere Wahrnehmung fließt *vieles* mit ein, sowohl Bewusstes wie nicht Bewusstes, es fließen z.B. frühere Schmerzerfahrungen mit ein, selbstverständlich auch Bindungserfahrungen (Nähe, Kälte, soziale Ausgrenzung, Mobbing etc., denn unsichere Bindungsmuster verstärken bekanntlich das Stress- und Schmerzempfinden), es fließen bestimmte Erwartungshaltungen und Bewertungen mit ein (wie etwa der Satz

eines meiner Klienten: „Wenn ich schon den Bohrer in der Hand des Zahnarztes sehe, weiß ich, dass es gleich wehtun wird“), es fließen aktuelle Stimmungslagen mit ein, aber auch Angsterkrankungen, Stress-Situationen, soziale Probleme, auch genetische Unterschiede und natürlich auch Sensitivierungs-Prozesse (heißt: wer z.B. Sonnenbrand hat, reagiert auf Berührungen deutlich schmerzempfindlicher als ohne; und bekanntlich erhöhen auch massive Schlafprobleme die Schmerzempfindlichkeit). Das alles fließt in unsere Schmerzwahrnehmung mit ein, und eine ganze Anzahl davon kann man beeinflussen und verändern.¹

Natürlich gibt es – wie *immer* im Leben – auch *Ausnahmen* von der Regel, es gibt z.B. bei manchen Erkrankungen derart fürchterliche Schmerzen, dass dagegen nur noch Morphium hilft. Aber Ausnahmen sind nicht die Regel, und in der *Regel* gilt: Wir *können* Schmerzen unterschiedlich interpretieren und wir *tun* das auch, freilich meist ohne über unsere Interpretationen nachzudenken. Der neurologische Schmerz-*Reiz* ist unverändert aktiv, aber die *Reiz-Verarbeitung* variiert und ist veränderbar, man kann den vom Schmerz ausgelösten Impuls modulieren und, wie man an meiner Klientin sehen kann, sogar als *hilfreich* betrachten. Das hat nichts mit Schönreden zu tun, und man muss sich auch über Schmerzen nicht *freuen*, so wie im Sport z.B. ein Sportler sich über seinen Trainer ganz und gar nicht freut, wenn dieser tausendfach eine Übung wiederholen lässt. Aber der Sportler weiß genau, dass diese Wiederholungen hilfreich sind, also lässt er sich vom Trainer kommandieren. In gleicher Weise ließ sich meine Klientin von nun an von ihrem Schmerz im Handgelenk kommandieren, also daran erinnern, was sie ihrem Körper versprochen hatte.

4.) Der vierte Schritt der Intervention schließlich war eine Geschichte, die ich vielen meiner Klienten erzähle, weil sie verhindern kann, dass

¹ Deswegen ist z.B. Fibromyalgie „kein Fall für eine medikamentöse Therapie, das muss man ganz klar sagen. Bewegung, Psychotherapie und physikalische Maßnahmen haben eindeutig Vorrang“, so Winfried Häuser, Schmerzmediziner am Klinikum Saarbrücken und federführend bei der Behandlungsleitlinie zum Fibromyalgie-Syndrom, siehe Interview in DIE WELT vom 29. 5. 2019, S. 20.

die Gedanken der Klienten allzu oft um die Frage kreisen, warum der Erfolg nicht *schneller* kommt. Insofern ist die Geschichte natürlich eine Form der Frankl'schen Dereflexion. Häufig benutze ich dafür die *Geschichte von den erfahrenen Beduinen in der Wüste*: Wenn erfahrene Beduinen mit ihrer Kamel-Karawane durch die Wüste ziehen auf dem Weg zur Oase, wo es dann frisches Wasser in Fülle gibt und Bäume und Pflanzen und Vögel und Früchte, dann wissen diese erfahrenen Beduinen bei jedem Schritt in der Wüste, dass dieser Schritt sie voranbringt hin zur ersehnten Oase. Beduinen werden nie auf halbem Weg sagen, „jetzt bin ich doch schon so lange unterwegs, wo bleibt denn die verflixte Oase?“; sie werden nicht jammern, dass ringsum immer noch alles Wüste ist, immer noch nur Sand und Steine, immer noch weder Baum noch Strauch, sondern sie setzen ganz ruhig einen Fuß vor den anderen in der sicheren Gewissheit, anzukommen. Soweit die Geschichte. Falls jemand meiner Klienten nichts mit Beduinen oder Karawanen oder Oasen anzufangen weiß, erzähle ich eben eine andere, ähnliche Geschichte.

Der Vorteil solcher Geschichten ist, dass sie Bilder liefern, und zwar Bilder mit *Bahnungseffekt*, in unserem Fall also Bilder, die den Weg zu der Einsicht bahnen, dass es für bestimmte Dinge *einen* bedächtigen Schritt nach dem *anderen* braucht, und dass das Gefühl, noch immer in der Wüste zu sein, überhaupt kein Beweis dafür ist, dass man sich dem Ziel nicht schon beträchtlich genähert hat. Wie effektiv Bilder bahnen können, hat die moderne Priming-Forschung zur Genüge aufgezeigt, es gibt dafür Dutzende von beeindruckenden Studien.

Diese Beduinen-Geschichte habe ich, wie gesagt, auch meiner Klientin erzählt und dann die Bitte angefügt: „Sagen Sie Ihrer Seele einen schönen Gruß, sie darf – wie die Beduinen – einen Schritt nach dem anderen machen hin zur Oase, einen Schritt nach dem anderen, ruhig und gelassen, in der sicheren Gewissheit, dass jeder Schritt näher zum Ziel führt, auch wenn es momentan nicht so aussehen mag.“ Soviel zu Punkt vier.

Nachdem wir diese vier Schritte der Intervention zusammen durchgearbeitet hatten, war die Klientin ganz zuversichtlich, als sie das Sprechzimmer verließ.

Aber als sie nach sechs Wochen wieder in meine Praxis kam, antwortete sie auf die Frage, wie es ihrem Handgelenk gehe, mit den Worten: „immer noch schlecht“. Auf genaueres Nachfragen hin zeigte sich, dass die *täglichen* Schmerzen verschwunden waren, jetzt spürte sie ihr Handgelenk nur noch etwa *einmal* pro Woche, und auch das nicht mehr so stark wie vorher. Meines Erachtens war das eine ziemlich deutliche Verbesserung, genauer gesagt eine Verbesserung um ca. 90%. Aber für die Klientin war der Schmerz immer noch *da*, und solange er *da* ist, ist es nicht *gut*, daher die Antwort „immer noch schlecht“.

Das muss man verstehen. Die meisten Klienten kommen mit der großen Hoffnung, dass ich ihnen helfe, irgendeine Beeinträchtigung *komplett* zu beseitigen, *für immer* wegzuschaffen. Wer wollte das nicht! Die Ängste sollen weg, am besten sofort und für immer, die Depression, die Zwänge, die Schüchternheit, die Einsamkeit, die Schmerzen, die Allergie, die Eheprobleme, die Erschöpfung, die Kopfschmerzen, der Stress – was es auch sei, stets haben Klienten einen klaren Auftrag: *Bitte komplett wegmachen, am besten sofort – und bitte für immer*.

Weil dieser Auftrag eigentlich bei *all* meinen Klienten unübersehbar mitten im Raum steht, erlebe ich immer wieder von neuem, dass eine *reale* Verbesserung, also wie in unserem Fall die Verbesserung von „kräftige Schmerzen mehrmals am Tag“ hin zu „leichtere Schmerzen einmal pro Woche“, gar nicht als Verbesserung erlebt wird. Die große Hoffnung auf „*komplett weg und für immer*“ macht den tatsächlich eingetretenen Heilungserfolg klein, führt oft zum völligen Übersehen erreichter Erfolge – und führt manchmal sogar in eine Resignation nach Art von „Ach, ich fürchte, es wird *nie* mehr gut“. Daher bleibt Psychotherapeuten nichts anderes übrig, als geduldig die Klienten zum Umdenken zu bewegen mit dem Ziel, auch die erreichten Heilungserfolge zu würdigen, sich darüber freuen und sich dadurch gestärkt fühlen zu können.

Für dieses Umdenken gibt es eine Reihe von Methoden (sehr bewährt hat sich bei Schmerzen z.B. das Führen eines Schmerztagebuchs mit Skalierungen von 0 bis 10), in letzter Zeit ziehe ich dazu gerne

auch das Netzwerk-Modell heran. Ich habe dieses Modell bereits ausführlich beschrieben (siehe *Existenz und Logos*, Heft 25 [2017], S. 27–61), deswegen gehe ich hier nur *kurz* darauf ein. Wir alle bilden ja Zeit unseres Lebens Nerven-Verbindungen in unserem Gehirn, ganze Netzwerke von Nerven, und zwar immer dann, wenn wir etwas erleben, das für uns wichtig und mit starken Gefühlen verbunden ist. Und je häufiger wir etwas erleben, umso stärker werden diese neuronalen Erlebens-Netzwerke. Wir haben Abertausende solcher Netzwerke im Gehirn, in jeder Lebensphase werden unzählige davon ausgebildet. Einmal ausgebildet, bleiben sie für immer, aber sie können in den Hintergrund rücken und von anderen neuronalen Netzwerken überlagert werden, sodass man meinen könnte, sie seien verschwunden. Sind sie aber nicht. Und manchmal, scheinbar ohne jeden Grund, aktiviert sich ein solches altes Netzwerk blitzartig, es „feuert“, wie man sagt, und dann fühlen wir uns, von jetzt auf gleich, in genau jene Situation versetzt wie damals, als sich dieses Netzwerk ausgebildet hat.

Ein Beispiel: Wir bekommen plötzlich einen Schweißausbruch, die Hände zittern, die Knie sind wackelig, die Stimme brüchig, wir fühlen uns schwach und klein wie das zehnjährige Kind, das wir mal waren, obgleich wir inzwischen doch reife Erwachsene sind und lediglich vor einem wütenden Vorgesetzten stehen – und wir sind dann fassungslos, was da gerade mit uns geschieht. Meist sind wir hinterher sogar wütend auf uns selbst, wie man nur so dumm sein kann und sich so in Panik versetzen lassen kann, nur weil da ein verärgerter Vorgesetzter sich vor einem aufplustert. In Wirklichkeit ist es unsinnig, wütend über sich selbst zu sein, denn es ist lediglich ein altes Nerven-Netzwerk blitzartig angesprungen und hat all das aufgerufen, was damals, als wir zehn Jahre alt waren, mit uns passiert ist, wenn der allzu strenge Vater wütend vor uns stand.

Weitere Beispiele für solch ein überraschendes Anspringen neuronaler Netzwerke in uns kennt vermutlich jeder, es gibt sie natürlich auch im Alltag von Partnerschaften, wo es merkwürdigerweise manchmal nur ein einziges bestimmtes Wort oder eine bestimmte Formulierung des Partners braucht, und wir gehen an die Decke, sind plötzlich voll auf Aggression gestimmt – und fragen uns hinterher, ob

dieses Wort oder diese Formulierung es wert war. In Wirklichkeit hat dieses eine Wort nur ein altes Netzwerk aktiviert, das – wie Netzwerke es eben tun – dann blitzartig angesprungen ist.

Soviel zur Erklärung dessen, was ich mit neuronalen Netzwerken meine, und genau das erkläre ich auch allen meinen Klienten – und es zeigt sich immer wieder, wie hilfreich dieses Wissen um unsere Gehirn-Netzwerke für das Verständnis unseres Verhaltens ist. Wenn wir darüber sprechen, reagieren meine Klienten stets mit Aha-Effekten: „Ach so läuft das, jetzt verstehe ich, was da immer wieder mit mir los ist, warum ich immer auf dieselbe Weise reagiere“ u.ä. Genau diese Aha-Effekte sind ein Türöffner für die Bereitschaft zur Mitarbeit und für die Hoffnung auf Besserung.

Natürlich gibt es auch *Schmerz-Netzwerke*, das heißt: Wenn wir jemals Situationen erlebt haben, die schmerzvoll waren, die sich wiederholt haben und mit starken Gefühlen verbunden waren, dann haben sich auch da entsprechende Erlebens-Netzwerke in unserem Gehirn gebildet. Und wenn diese neuronalen Netzwerke feuern, wenn sie also das damalige Erleben wieder aufflammen lassen, dann sind die entsprechenden Schmerzen ebenfalls wieder da. Auslöser dafür können z.B. Gefühle sein. Wenn also jemand zum Beispiel als Kind beim Aushalten von Schmerzen zugleich Gefühle der Beschämung erlebt hat, und heute als Erwachsener in einem ganz anderen Zusammenhang Gefühle der Beschämung erlebt, dann können sich mit diesen Gefühlen auch die *Schmerzen* von damals wieder melden – meist zur großen Überraschung der Betroffenen.

Nun kann man neuronale Netzwerke definitiv nicht aus unserem Gehirn heraus-operieren, sie sind und bleiben für immer da, das lässt sich nicht ändern. Aber so, wie man auch das Wetter nicht ändern, sondern nur lernen kann, mit Hitze oder Kälte oder Regen umzugehen, so kann man auch mit den inoperablen Schmerz-Netzwerken so umzugehen lernen, dass man nicht mehr darunter leidet. Allerdings ist die Art und Weise, wie man am besten damit umgeht, bei jedem Menschen verschieden, ist individualisiert. Also muss man als Therapeut in Zusammenarbeit mit seinem Klienten einen genau für ihn passenden Weg des Umgangs mit seinen neuronalen Netzwerken finden.

Das geht nicht mit ein paar netten Worten, schon gar nicht mit irgendwelchen Medikamenten, das muss man buchstäblich *erarbeiten*. Aber es ist möglich, machbar – und wirksam, jedenfalls nach meiner Erfahrung.

Dass wir alte Netzwerke in unserem Kopf haben, erklärt übrigens auch, warum wir Menschen die Erfahrung machen, dass wir, obwohl wir etwas gelernt haben, dennoch zuweilen „in alte Fehler zurückfallen“, wie wir es nennen. Doch wenn wir hin und wieder in alte Fehler zurückfallen, dann nicht, weil wir *dumm* sind, sondern weil die alten Netzwerke noch da sind und zuweilen eben plötzlich feuern. Rückfälle sind also nur der Beweis dafür, dass es diese alten Netzwerke im Kopf gibt, sie sind nicht der Beweis dafür, dass wir keine Fortschritte gemacht bzw. keine Heilungserfolge erzielt haben. Deswegen dürfen sogenannte Rückfälle auch sein, sie sind völlig normal, und ich nenne sie in meiner psychotherapeutischen Arbeit auch nie „Rückfälle“, sondern stets „optimale Warnsignale“, die uns warnen, dass wir viele alte Netzwerke im Kopf haben, die dort bleiben, sodass wir stets achtsam sein und wissen müssen, wie wir damit umgehen.

Zurück zu unserer Klientin. Dass sie ihren tatsächlichen Heilungserfolg nicht wahrnahm, lag daran, dass sie eine *Radikallösung* vor Augen hatte nach dem Motto „komplett weg, am besten sofort und für immer“. Wer sein Gehirn behalten und nicht amputieren lassen möchte, behält aber alle seine neuronalen Netzwerke. Wenn die Netzwerke *bleiben*, gibt es weder ein „komplett weg“ noch ein „für immer weg“. Daher müssen wir statt der Radikallösung stets die *best-mögliche* Lösung anstreben, und die heißt: Bei *bleibenden* Netzwerken lernen, immer besser mit ihnen *umzugehen*. Und wenn wir lernen müssen, zunehmend besser mit unseren Netzwerken umzugehen, gibt es auch kein „sofort“, sondern nur ein „mehr und mehr“ bzw. ein ruhiges „Schritt für Schritt“ – wie bei den Beduinen in der Wüste.

Soviel zu der Art und Weise, wie ich die Klienten zum Umdenken bewege mit dem Ziel, auch die erreichten Heilungserfolge zu würdigen, sich darüber freuen zu können und sich dadurch gestärkt zu fühlen – selbst wenn hin und wieder ein altes Netzwerk im Gehirn erneut feuert. Dass es wieder mal feuert, heißt noch lange nicht, dass man

nicht ein ganzes Stück vorangekommen ist, heißt noch lange nicht, dass es einem nicht schon viel, viel besser geht.

Damit bin ich am Ende meiner Fallgeschichte. Ich fasse zusammen: Wir haben bei meiner Klientin mit ihren chronischen Schmerzen im Handgelenk zuerst nach möglichen psychischen Einflüssen geforscht und, als sich diese *psychosomatische Ursachenforschung* als unergiebig erwiesen hat, daraufhin eine Intervention in vier Schritten gemacht im Sinne einer *psychosomatischen Heilungsunterstützung*. Die vier Schritte waren (in Klammern jeweils die Frankl'schen Fachbegriffe):

1. Schmerzen vom Ich wegrücken („Selbstdistanzierung“),
2. den Körper als Freund betrachten und ihm ein Versprechen zur Unterstützung geben („Wertorientierung“),
3. die Schmerzen zum Memory-Coach um-modulieren („Einstellungsmodulation“),
4. die Geschichte von der ruhigen Gewissheit der erfahrenen Wüsten-Beduinen („Dereflexion“).

Diese Intervention führte bei der Klientin zu einer Verbesserung von ca. 90%. Doch die verbleibenden 10% waren der Grund, dass die Klientin den Erfolg nicht wahrnahm. Dahinter steckte der „Komplett-weg-Wunsch“, ein Wunsch, der zwar verständlich, aber alles andere als hilfreich ist – weshalb wir ihn ersetzt haben durch neues Wissen über Zusammenhänge in unserem Kopf, nämlich durch das Wissen über die neuronalen Netzwerke im Gehirn und ihre langlebigen Aktivitäten, die einen immer wieder überraschen und zu Fehlschlüssen verleiten können, weshalb es gut ist zu lernen, wie man damit umgehen kann.

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

III. LOGOS-GESCHICHTEN

Norbert Kremser

Sprüche, Sprüche – nichts als Sprüche?

Da steht er, der kleine Kalender, auf dem Sideboard im Esszimmer. Für jeden Tag hält er einen Spruch bereit. Und so ist der erste Gang am Morgen zunächst dorthin, um das aktuelle Blatt aufzuschlagen.

Nicht immer sind diese Worte erbaulich, nicht immer klingt aus ihnen Weisheit und Tiefgründiges. Manches scheint gar oberflächlich oder banal. Und hin und wieder soll es wohl witzig klingen. Aber es gibt auch Tage wie den heutigen, und heute steht auf dem Kalenderblatt folgendes:

Gar manches ist vorherbestimmt;
das Schicksal führt ihn in Bedrängnis;
doch wie er sich dabei benimmt,
ist seine Schuld und nicht Verhängnis.

Diese Worte von Wilhelm Busch hatten ihn sofort angesprochen, ohne dass er sagen kann, warum genau. Vor dem Frühstück fällt es ihm eh' schwer, ganz klare Gedanken zu fassen. So trennt er vorsichtig das Blatt vom Kalender und steckt es in seine Tasche. Vielleicht kann er es ja irgendwann gebrauchen.

Fast vergessen, begegnet er im Laufe des Tages einem Menschen, der ihm sein Herz ausschüttet und ohnmächtig bedrückt den Kopf hängen lasst. Und ihm ist, als wäre der Spruch des Tages genau für diesen Menschen gemacht. So holt er das Kalenderblatt aus seiner Tasche und liest den Spruch vor. Zunächst herrscht Stille zwischen den beiden, dann ergibt sich ein Gespräch über die vorgetragenen Worte. Einig ist man sich bald darüber, dass das Leben nicht „machbar“ ist und wir Menschen vieles hinnehmen müssen, auf das wir keinen Einfluss haben und das wir daher „Schicksal“ nennen. Ob es so etwas wie

„Vorherbestimmung“ gibt, bleibt offen, dafür ist der Begriff zu vieldeutig. Aus dem Gespräch erwächst zum einen der Gedanke, wie klein der Mensch doch eigentlich ist angesichts der Größe des Lebens in all seiner Fülle und dass kein Mensch sich einzubilden braucht, er wüsste Bescheid und hätte das Leben im Griff. Das Wort „Demut“ fällt, das heutzutage wohl kein gutes Ansehen hat bei vielen Menschen, hier aber, zwischen diesen beiden, kann es bestehen. Zum anderen aber wird den beiden bewusst, dass der Mensch doch recht groß wird, wenn er Verantwortung übernimmt für sein Denken, sein Verhalten, sein Benehmen. Ja, es geht im Text um Verantwortung, nicht, wie die letzte Text-Zeile nahelegen könnte, um Schuld. Auch darüber sind sich die beiden einig. Das Wort „Schuld“ – so vermuten sie – ist wohl der Zeit ge-schuldet, in der Wilhelm Busch gelebt hat.

Ein langer, intensiver Austausch zwischen beiden geht schließlich zu Ende. Getröstet und gestärkt geht der eine, nachdenklich und zugleich erfreut der andere des Weges. Und beide sind bereichert. „Ein Spruch sagt mehr als tausend Worte“ kommt ihm dabei in den Sinn.

Am Ende des Tages ist er dann erstaunt darüber, was wenige Worte auf einem Kalenderblatt auslösen und bewirken können – und zu welchen Begegnungen sie führen können, Wilhelm Busch könnte glatt einer der Vorläufer der Logotherapie gewesen sein, und schmunzelnd denkt er, hier würde sich eine entsprechende Forschung sicher lohnen ...

Am Abend nimmt er den Kalender ein weiteres Mal in seine Hand. Wenn er ihn von der Seite her anblickt, kann er sofort sehen, wie viel Zeit des Jahres vergangen ist und wie viel noch bleibt. Aber was heißt hier schon „vergangen“? „Gelebt“ wäre vielleicht der passendere Ausdruck. Und „wie viel Zeit noch bleibt“ heißt ja auch, wie viel Zeit noch gelebt und gestaltet werden will. Aber das ist wieder eine andere Kalender-Geschichte.

Der Autor

Norbert Kremser
norbertkremser@web.de

IV. REZENSIONEN

Katharina Drexler, *Eerbte Wunden heilen. Therapie der transgenerationalen Traumatisierung*. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag 2017, 160 Seiten, Euro 24,00

Nach intensiver Arbeit mit Kriegskindern und Kriegsenkeln – inzwischen waren wohl ca. 600 Personen aus ganz Deutschland (Jahrgänge 1928 bis 1980) in meinen Seminaren –, steht mir deutlich vor Augen, wie viele Menschen die langen Schatten der NS-Vergangenheit noch nicht ablegen konnten und dass die Folgen und Auswirkungen der mörderischen Gewaltherrschaft des Naziregimes und auch der osteuropäischen Diktaturen von 1949 bis 1989 in zahlreichen Seelen in Europa als mehr oder weniger bewusst erlebtes quälendes Leid wahrgenommen werden und dass all diese Menschen nach Heilung suchen. Das kann logotherapeutisch und existenzanalytisch arbeitende Fachleute nicht unberührt lassen. Die Erfahrung zeigt mir, dass es das Phänomen der Übertragung der Traumata von den Großeltern auf die Eltern und Enkelkinder gibt („transgenerationale Traumata“, wie Hartmut Radebold sagt)¹. Es gibt die übernommenen Depressionen und die ererbten Wunden in der Psyche, die nur durch eine gute Psychotherapie oder auch durch eine sinnzentriert gestaltete und begleitete heilende Lebensbilanz – vielleicht gänzlich, vielleicht nur ein Stück weit – geheilt werden können. Von ähnlichen Erfahrungen berichtet auch das hier rezensierte Buch von Katharina Drexler.

Seit ihrem 26. Lebensjahr sei sie Ärztin, dann aber auch Fachärztin für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, schreibt die Autorin, die eine eigene Praxis für traumatisierte Patienten in Köln hat. Im Jahre 2003 habe sie das erste Mal bewusst „ein übertragenes Trauma“ bei ihrer Patientin, Frau Geiger, wahrgenommen. „Seither habe ich vielfältige Erfahrungen mit der Diagnostik und Behandlung ererb-

¹ Vgl. H. Radebold, W. Bohleber, J. Zinnecker (Hrsg.), *Transgenerationale Weitergabe kriegsbelasteter Kindheiten. Interdisziplinäre Studien zur Nachhaltigkeit historischer Erfahrungen über vier Generationen*. Weinheim und München: Juventa Verlag 2009.

ter Wunden gesammelt“ (S. 11). Die Sensibilität für diese Problematik war in ihr selbst angelegt, da auch sie selbst „eine solche Wunde in mir trug“, schreibt sie. Sie fährt fort: „Solange ich denken konnte, tauchte der immer gleiche Traum in Variationen auf: Unzählige Male hatte ich geträumt, dass ich mich auf der Flucht befand und angegriffen wurde. Mal drohte mir Erschießung, mal sollte ich durch einen Pfeil getötet werden. Woher kamen diese Träume? Ich fand keine Antwort und lernte, diese in unregelmäßigen Abständen über Jahrzehnte auftretenden Albträume hinzunehmen. Auch in meinen Selbsterfahrungen im Rahmen der Weiterbildungen ließ sich keine Erklärung für die Träume finden, geschweige denn konnten diese aufgearbeitet werden. Es sollte Jahre dauern, bis ich den Zusammenhang zwischen meinen Träumen und den Traumata meines Vaters herstellte“ (S. 12). Und dann erzählt Drexler ausführlich die Geschichte ihres Vaters, der 1922 in Budapest geboren, wegen seiner Antinazi-Haltung zu Tode verurteilt und in der letzten Minute, wie durch ein Wunder, gerettet wurde, allerdings nach einer schweren Verletzung. Und dann fährt die Autorin fort: „In meinen Albträumen hatte ich die schlimmste traumatische Erinnerung meines Vaters durchlebt, immer und immer wieder, analog zu Albträumen, die Traumatisierte immer wieder das traumatische Geschehen wiedererleben lassen“ (S. 14).

Über ererbte Wunden wissen wir inzwischen, wenn auch nicht alles, so doch eine ganze Menge, legt die Autorin im Kapitel 2 und 3 ihres Buches dar (S. 16-30), betonend: „Nur was wir kennen, können wir erkennen. Und nur was wir erkennen, können wir heilen“, d.h. in anderen Worten: Selbsterfahrung im tieferen Sinn ist unverzichtbar und die Heilung eines vererbten Traumas kann sich nur dann einstellen, wenn *eigene* primäre Traumatisierungen (z.B. Vergewaltigung in der frühen Kindheit) geheilt sind.

Die Weitergabe der Traumatisierung und der schweren emotionalen Belastungen geschieht durch vier Wege. Der *erste* Weg: Es werden Erinnerungen verschlüsselt – durch Andeutungen und Legenden – von einer Generation an die nächste weitergegeben. Der *zweite* Weg ist das, was nicht erzählt, was verschwiegen und tabuisiert wird, die Leerstellen, die Lücken gewissermaßen. Dass Kinder ein sehr feines

Gespür entwickeln für das, was nicht gesagt wird, ist nicht nur Psychologen bekannt. Der *dritte* Weg der Weitergabe des emotionalen Erbes, der ererbten Wunden, ist die Erziehung. All das, was Eltern, oder nur der Vater oder nur die Mutter, den Kindern durch Worte, Wertvorstellungen und Verhaltensweisen, durch Gestik, Mimik, Blick und Stimme (vgl. S. 18) mitgegeben haben. Der *vierte* Weg der Weitergabe von Traumata ist das, was in den Genen an Informationen gespeichert und später – durch Einflüsse der Umwelt – aktiviert wird. Epigenetik heißt die relativ junge Wissenschaft, die sich damit beschäftigt. Sie untersucht die Weise, wie z.B. Stressoren auf Gene einwirken. Die „gute Bemerterung“, so K. Drexler sinngemäß, sei Voraussetzung dafür, dass aus den Kindern stressresistente Erwachsene werden. „Epigenetische Prozesse bilden die ‚Brücke zwischen Anlage und Umwelt‘ (Zerres). Ihr Sinn ist unter anderem eine zeitnahe Anpassung an Umweltbedingungen“ (S. 25). Längst bekannt sind die Folgen des Hungerwinters 1944/45 in Holland. Die Versorgung mit Nahrungsmitteln und Brennstoffen in den von den deutschen Truppen besetzten niederländischen Gebieten ging dramatisch zurück. Schwangere Frauen, die damals ein Kind erwarteten, waren unterernährt. Das hatte auf die Kinder langfristige Auswirkungen, wie eine schon damals durch englische und amerikanische Mediziner begonnene Langzeitstudie, die bis heute fortgeführt wird, zeigt (vgl. S. 26). Die Langzeitstudie konnte den Nachweis erbringen, so die Autorin, dass die Erbsubstanz der Enkel auf epigenetischem Weg offensichtlich Informationen über die Lebensbedingungen der Großeltern enthielt. Dennoch könne man nicht von einem strikten Determinismus sprechen, denn, wie der Neurobiologe Eric Kandel schreibe, eine erfolgreiche Psychotherapie gehe mit epigenetischen Veränderungen einher und „führt zu strukturellen Veränderungen im Gehirn“. Kandel, der 2000 mit dem medizinischen Nobelpreis für seine Verdienste in der Gedächtnisforschung ausgezeichnet wurde, ist überzeugt, dass die genannten positiven Veränderungen im Gehirn auf den Lernprozess in der Psychotherapie zurückzuführen sind. Mit anderen Worten: Veränderungen von Mustern neuronaler Verbindungen können durch Lernen induziert werden. Oder, im Duktus der Logotherapie ausgedrückt: Sinnerfahrungen be-

einflussen positiv die Genexpression. Die Verbindung mit sinnvollen und harmonisch wirkenden Persönlichkeiten induziert ein signifikantes Weiterlernen und ein Sich-positiv-Entwickeln im Leben des homo sapiens.

Exkurs. Die sogenannte „Kauai-Längsschnittstudie“ untersuchte 698 Kinder, die alle 1955 auf der hawaiianischen Insel Kauai auf die Welt kamen. Sie wurden in ihrer Entwicklung zum erwachsenen Menschen begleitet. Knapp 30% dieser Kinder, die in schwierigen Lebensumständen (Armut, Komplikationen bei der Geburt, psychische Erkrankung der Eltern) geboren und aufgewachsen sind, zeigten sich als junge Erwachsene kompetent, selbstbewusst und fürsorglich; im Alter von 40 Jahren war keiner von ihnen arbeitslos, auf staatliche Hilfe angewiesen oder mit dem Gesetz in Konflikt geraten; auch chronische Gesundheitsprobleme waren signifikant seltener. Was die Studie noch zeigte, ist: (a) Im Jugendalter hatten die Probanden den *Glauben* an ihre Wirksamkeit entwickelt und waren überzeugt, dass sie die Probleme durch eigenes Handeln bewältigen konnten. (b) Es gab eine enge Bindung zu einer Bezugsperson, wie Großeltern, älteren Geschwistern, Tanten und Onkeln, aber auch zu Lehrern und Lehrerinnen oder Nachbarn. (c) Es gab die Möglichkeit von Bildung an Hochschulen oder im Beruf, eine stabile Partnerschaft oder die aktive Beteiligung in einer Glaubensgemeinschaft. Die stärkende Wirkung von Glauben und der Mitgliedschaft in einer Gemeinde sowie die Kraftquellen im Bereich der Spiritualität bestätigen sowohl Antonovskys als auch Emmy Werners Forschungsergebnisse. Diese harmonieren mit dem Konzept des Willens zum Sinn nach Viktor Frankl und mit seinem existenzanalytisch und philosophisch begründeten Menschenbild. Offen bleibt freilich die Frage nach den 70% der Kinder, die es nicht geschafft haben. – Soweit der Exkurs.

Ererbte Wunden können heutiges Leid bedingen und Symptome bis hin zum Vollbild einer Posttraumatischen Belastungsstörung verursachen, so K. Drexler und sie fügt hinzu: „Viele Menschen, die ererbte Wunden in sich tragen, leiden unter Albträumen sowie unter Gefüh-

len wie Trauer [nicht wissend, wieso und warum], Schuld oder Scham, die sie aus Loyalität den Eltern gegenüber übernommen haben. Auch Lebensgefühle und Selbstüberzeugungen können weitergegeben werden“ (S. 29).

Zwischenbemerkung: Auch bei Viktor Frankl findet man Ähnliches nach seiner Befreiung. Am 4. August 1945 schreibt er (noch nicht wissend, dass seine Frau tot ist) an Wilhelm und Stepha Börner unter anderem: „Ehrgeiz, Karriere, gutes Leben usw. genießt man gerne, wenn vorhanden; wenn aber gerade nicht – dann stehen vor dem geistigen Auge unsere Kameraden aus dem KZ, die in einem kleinen Wäldchen notdürftig verscharrt wurden: Menschen, so jung wie ich [40] und noch viel jünger und tüchtiger und besser als ich – der es wie eine Art Scham empfinden muss, noch atmen zu dürfen, während diese prächtigen Menschen und viele Freunde in ihren Gräbern modern“ (aus: Viktor E. Frankl, *Es kommt der Tag, da bist du frei*. Unveröffentlichte Briefe, Texte und Reden. Hrsg. v. Alexander Batthyány. München: Kösel Verlag 2015, S. 43). Und Ende März 1946, noch bevor Frankl seine zweite Frau Elly kennengelernt hatte, schrieb er ein besonderes Gedicht, in dem auch das Thema *Scham des Überlebenden* anklingt:

„Ihr lastet so auf mir, ihr meine Toten: / ihr seid um mich als schweigende Verpflichtung, / für euch zu sein; so ist mir nun geboten zu tilgen, / was euch schuldet die Vernichtung, / bis ich erfahre, dass in jedem Glühen der Sonne / euer Blick um Ausdruck ringt, / bis ich gewahre, dass in allem Blühen des Baums / ein Toter da ist, der mir winkt, / bis ich vernehme, dass ihr jedem Vogel / zu seinem Zwitschern eure Stimme leiht: / sie will mich grüßen – oder vielleicht sagen, / dass ihr mein Weiterleben mir verzeiht“ (aus: V. Frankl, *Was nicht in meinen Büchern steht*. Lebenserinnerungen. München 1995, S. 78f.).

Für uns Wohlstandskinder der westlichen Welt ist es kaum nachvollziehbar und empfindbar, was ein KZ-Überlebender in seinem Innersten spürt und durchleidet.

Zurück zum Buch von K. Drexler. Als Herr Barber, ein Psychotherapeut in eigener Praxis, die Überlegung ins Spiel brachte, sich für drei Monate zu einem Einsatz in einem Kriegsgebiet zu melden, stellte sich im Gespräch mit Drexler heraus, dass diese an sich sehr gute Idee

nicht harmonisch zu seinem aktuellen Leben als Vater von zwei kleinen Kindern passte. Als Motivation gab er an, schreibt Drexler, „dass er etwas zurückgeben wolle. Sein Vater hatte das KZ überlebt, während seine gesamte übrige Familie dem Genozid zum Opfer gefallen war“ (S. 29). Hier zeigte sich ein Zusammenhang zwischen möglichen Überlebensschuldgefühlen seines Vaters und dem Eindruck, er, der Sohn, müsse etwas zurückgeben. Dabei war Herrn Barber klar, dass ihn die Familie dringend braucht und er sich nicht für drei Monate aus den Verpflichtungen entwinden kann. Therapeutisch relevant ist, erkennen zu lernen, dass man in einem konkreten Fall mit „inneren Anteilen“ konfrontiert ist: diese repräsentieren die Bezugspersonen, die ein Mensch verinnerlicht hat. Man nennt sie *Introjekte*. Gewiss: „Nicht selten finden wir neben einem weitgehend intakten mütterlichen oder väterlichen Introjekt ein weiteres Introjekt des traumatisierten Anteils derselben Bezugsperson“ (S. 30). Eine Heilung des Introjekts geschieht oft durch die Benennung desselben. Oder durch eine imaginierte Bühne, auf der alle Akteure (also die verschiedenen Anteile) der inneren Welt auftreten und miteinander agieren können. „Das ererbte Trauma kann so unmittelbar mithilfe von Traumatherapie verarbeitet und somit eine Heilung des Introjekts eingeleitet werden“ (S. 31). Hier wäre natürlich auch, wie ich anmerken möchte, die von Uwe Böschmeyer entwickelte *Wertimagination* sicher fruchtbar.

Die Methode, mit der K. Drexler überwiegend arbeitet, heißt abgekürzt: EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, also Desensibilisierung und Aufarbeitung durch Augenbewegungen). Bei der Vorstellung dieser Methode im Kapitel 4, fällt ein Satz, der mich herausfordert. Er lautet: „Bei der Aufarbeitung der Traumata geht es nicht um Wahrheitsfindung, sondern um Heilung“ (S. 38). Wenn unter Wahrheit „das Sich-zeigen-der Wirklichkeit“ verstanden wird, dann leuchtet es mir nicht ein, wieso und warum Heilung und Wahrheitsfindung in einem „Entweder-Oder“-Verhältnis stehen. Ohne es hier vertiefen zu wollen, plädiere ich für ein Sowohl-als-Auch: sowohl die Wahrheit des traumatischen Geschehens erkennen, zumindest soweit wie möglich, als auch die Heilung erleben. Heißt es nicht in einer alten Schrift: „die Wahrheit wird euch frei machen“? Ich vermute allerdings,

dass damit die tiefere, die spirituelle Wahrheit gemeint ist, nach dem Spruch: Erkenne hinter dem Leid die Lüge und entwerte es, denn das Ewige will, dass du heil wirst. Das aber nur nebenbei. Einleuchtend finde ich allerdings den nächsten Satz: Durch die Arbeit am traumatisierten Introjekt werde nicht die traumatisierte Bezugsperson [z.B. der Vater oder die Mutter] geheilt, „sondern die Tochter bzw. der Sohn, die/der bis dahin unter Symptomen eines transgenerational weitergegeben Traumas gelitten hat“ (S. 38).

In den weiteren Kapiteln, insgesamt 13, findet man sieben spannenden, ausführlich beschriebene Fallgeschichten, die auch für Logotherapeuten lehrreich sind. Drexler beschreibt auch ihre Methoden, so zum Beispiel die „Lichtstrom-Übung“ (S. 45f.) oder auch die „Tresor-Übung“ (S. 62f.). Ich persönlich sehe den Wert dieses therapeutisch bedeutenden Buches darin, dass es die Aufmerksamkeit auf das weite Land der *Psyche* lenkt und Impulse bietet, eine Welt der Gefühle im weitesten Sinn, in der der Mensch heimisch bleiben sollte, viel ernster zu nehmen, als dies bisher in fast allen Therapieschulen der Fall war. Dieses Ernstnehmen der Gefühle beginnt mit der Körperwahrnehmung. Daraus ergibt sich die Wahrnehmung auch der belastenden Gefühle, wonach dann langsam die deutlichere Empfindung der tieferen Seelengefühle (Staunen, Freude, Dankbarkeit) erfolgen kann. Dieser allmähliche „Aufstieg“ zu mehr „Licht“ in sich selbst kann irgendwann durchaus bewusst werden lassen, und sei es nur für Sekunden oder Minuten, dass in seinem innersten Wesen jeder Mensch ein „Ich im Licht“ ist. Sprunghaft gelangen wir zu dieser inneren geistigen Höhe allerdings nicht. Der zu schnelle Einstieg in die noetische (geistige) Dimension kann ohne die genannten vorausgehenden Schritte – ohne die Arbeit an der und mit der Psyche – kaum gelingen. Ein ererbtes Lebensgefühl, das viele Frauen von ihren depressiven Müttern übernehmen, wie ich es in zahlreichen Seminaren beobachten konnte, kann sich lange auswirken. Andererseits ist nicht jede länger anhaltende depressive Stimmung durch die depressive Mutter verursacht. Die *eigenen* Erlebnisse einer Tochter mit der Mutter und die der Tochter *eigene Haltung und Einstellung* gegenüber der Mutter sind in einer Therapie mit zu berücksichtigen, betont K. Drexler (S. 154). Die

Unterscheidung zwischen ererbten und selbst erlittenen Traumata mag nicht immer leicht sein, aber sie ist wichtig, um nicht an der Sache und am Menschen vorbei zu reden. Das Buch ist empfehlenswert.

(Otto Zsok)

Valentin Husser, *Savoir Devenir. Libérez-vous du piège de l'échec. Guide pour réussir votre vie personnelle et professionnelle*. Paris: les Éditions Sydney Laurent 2018, 244 Seiten, Euro 18,90

Die deutsche Übersetzung dieses französischen Buches würde ich so formulieren: „Die Kunst des Werdens. Befreien Sie sich aus der Falle des Scheiterns. Wegweiser des Gelingens in Ihrem persönlichen und beruflichen Leben.“

Während ich dieses ermutigende, praktisch orientierte Buch lese, spüre ich Freude in mir. Erstens darüber, dass ich sehr viel verstehe (zwischendurch, natürlich, im Wörterbuch unbekannte Begriffe nachschlagend). Zweitens darüber, dass der 1948 geborene Autor (angeschlossen an den „Réseau de Logothérapie“ = Logotherapieverein in Frankreich, initiiert und geleitet von Anna-Maria Stegmeier, und Mitglied in der FLP-EU) nicht abstrakt-akademisch, sondern „mit französischer Leichtigkeit“, sehr konkret aus dem Leben spricht: auch aus seinem Leben, aus den existenziellen Erschütterungen in seinem Leben, und aus Erfahrungen mit vielen Menschen, die er in Frankreich und Ruanda begleitet hat. Das hier gemeinte Konkrete kann man, mit dem französischen Philosophen Gabriel Marcel (1889–1973), durchaus als den „Biss des Realen, des Wirklichen“ (*le morsure du réel*) bezeichnen, der den denkenden, fühlenden und handelnden Menschen immer berührt, zutiefst bewegt und herausfordert. Der Autor versteht es hervorragend, die in uns Menschen vorhandene, elementare und spezifisch humane „Wertfühligkeit“ (Max Scheler) anzusprechen.

Seinen eigenen Wert als geistige Person tiefer erfüllen lernen: das ist ein Kerngedanke dieses Buches. Ein zweiter Kerngedanke lautet: Das

erkennen und annehmen lernen, wofür mich das Leben ausgewählt hat (S. 71). Auf die Frage, wer er sei und aus welcher Perspektive er den Leser anspreche, schreibt der Autor: „Ich begleite Personen, die auf der Suche sind, auf ihre existenziellen Probleme eine Lösung zu finden, und solche, die ihrem Leben eine neue Ausrichtung geben wollen. Ich arbeite auch mit Gruppen aus dem ärztlich-sozialen Bereich, und seit 2009 habe ich – in der Region Alsace-Grand Est – ein Programm der Wiedereingliederung in die Arbeit für Senioren gestaltet“ (S. 8).

Die Ausbildung in Logotherapie hat Husser bei Anna-Maria Stegmeier absolviert. Die Begegnung mit Viktor Frankl bedeutete für ihn eine lichtvolle Wende. Davor hat er, nach einer schweren Kindheit und Jugend, die Erfahrung der Verlassenheit, des beruflichen und privaten Scheiterns und der Hoffnungslosigkeit gemacht. Manche Hoffnungsbilder haben sich als Illusionen entpuppt. Das alles habe ihn gezwungen, sich aus einer Kette von Durcheinander in seinem Leben zu entwinden – langsam und mühsam, durch Selbstkorrektur und mit viel Geduld und Beharrlichkeit. Sein eigenes Scheitern konnte Husser mit Hilfe von reifen Personen, die ihn „zum richtigen Zeitpunkt“ begleitet haben, überwinden. Ferner haben Schulungen in Psychologie und Logotherapie dazu beigetragen, dass er mehr Klarheit in sich selbst gefunden hat.

Als der stellvertretende Vorsitzende der ALF (*Association de Logothérapeutes Francophones* = Verein der französischsprachigen Logotherapeuten) hat V. Husser 2015 eine europäische Delegation nach Ruanda geleitet. Es fördert das Verständnis dieser Ruandareise, wenn man sich in Erinnerung ruft: Verschiedene ethnische Konflikte, die seit 1959 auch westliche Kolonialmächte mitgeneriert haben, mündeten 1994 in ein grauenvolles Genozid. Etwa eine Million Tutsis wurden innerhalb dreier Monate getötet. (Unter „Völkermord in Ruanda“ können die Einzelheiten bei Wikipedia nachgelesen werden). Welches Leid das für das Land mit ca. 11 Millionen Einwohnern bis heute bedeutet, kann man sich kaum vorstellen. In diesem Kontext erfolgte die Implantierung der Logotherapie in Ruanda, und zwar durch die deutsche Psychiaterin Eva Roettgers. Sie fand ihre Berufung darin, nach dem Genozid in Ruanda logotherapeutische Hilfe den Menschen dort

anzubieten, schreibt Husser (S. 12). Er selbst hat in Ruanda mehrmals mitgeholfen, Mitarbeiter der Caritas in Logotherapie auszubilden.

In den sechs Kapiteln seines Buches schreibt er feinfühlig und immer praxisbezogen, über das Verstehen des Scheiterns (Kapitel 1); Überwindung des Hindernisses des Scheiterns (Kapitel 2); Sieben Wege, sich aus dem Scheitern zu entwinden (Kapitel 3); Folgerungen (Kapitel 4); Auswertung (Kapitel 5); wohlthuende Meditationstexte (Kapitel 6). Schließlich folgen Danksagungen, in denen der Autor die Personen nennt, denen er viel zu verdanken hat. Im Folgenden skizziere ich, abgekürzt und in eigenen Worten, einige Reflexionen aus dem Buch.

Die Arbeitslosigkeit sei mit dem Gefühl verbunden, seine soziale Bedeutsamkeit (*l'utilité sociale*) verloren zu haben, doch das muss nicht auf Dauer bleiben. Stärkung des Vertrauens und konkrete Initiativen können diese ungute Situation ändern (S. 16f.). Zugleich wird hier dem Leser bewusst, wieviel Sinnerfahrung damit verbunden ist, dass jemand kontinuierlich in einem Arbeitskontext und Tag für Tag seinen Beitrag leisten kann und darf. Natürlich auch, um Geld zu verdienen, aber eben nicht nur. – Der Einbildung Widerstand zu leisten, dass man sich nach einem Scheitern nun in der Hölle befindet, sei für die psychische Stabilität sehr wichtig. Vielmehr komme es darauf an, geduldig herauszufinden, welchen Anteil man selbst am Scheitern hat. Es fördert das eigene Leben, sich bewusst zu machen, dass niemand unabänderlich auf das Scheitern hin programmiert ist. Wir sind keine Roboter, so der Autor, und wir sollen uns nicht von negativen Gedanken beherrschen lassen. Einerseits sind wir bis zu einem gewissen Grad konditioniert und determiniert. Und dennoch besitzen wir grundsätzlich die Fähigkeit, aus dem Gefängnis der negativen Gedanken auszubrechen (S. 27). Dabei spielt die Stärkung des Selbstwertgefühls eine große Rolle. Wie dieses schon in der frühen Kindheit gefördert werden kann und sollte, beschreibt Husser ausführlich. Den springenden Punkt sieht er so: Das niedrige Selbstwertgefühl signalisiert uns, „dass wir unseres eigenen Wertes noch nicht bewusst geworden sind. Das aber ist die Gelegenheit, neu zu entdecken, wer wir sind, und uns auf unsere Werte zu besinnen“ (*de nous rebrancher sur nos valeurs*, S. 33). Wie ein Hauptthema in der klassischen Musik, so kehrt das Motiv des Vertrauens, des Selbstvertrauens, des Vertrauens in

das Leben in fast allen Kapiteln dieses Buches wieder und wird in verschiedenen Varianten formuliert. Husser glaubt daran, dass in diesem durchgehaltenen (Selbst-)Vertrauen der Tag anbricht, an dem ein jeder seinen „inneren Meister“ (S. 114) finden werde. Er glaubt auch an die Trostmacht des Geistes (*le pouvoir de défi de l'esprit*). Ein wichtiger Hinweis ist es, den „inneren Meister“ immer wieder in Erinnerung zu rufen.

Auch die nächste Reflexion ist bemerkenswert, die ich gekürzt zitiere: Es sei öfters der Fall, so der Autor, dass er Vorträge und Seminare hält, auch über Logotherapie und Viktor Frankl. Und dann passiert es, dass nach dem Vortrag manche Zuhörer zu ihm kommen und ihm erzählen, welche Inhalte des Vortrages Resonanz in ihrer Seele gefunden haben. Diesen Dialog zwischen dem Referenten und den Zuhörern zu führen, betrachtet Husser als sehr wertvoll. Der Referent bekommt auf diese Weise eine Rückmeldung, der Zuhörer aber begegnet erneut dem, was ihn während des Vortrags bewegt hat (S. 189f.).

All diese und weitere durchgeführte Gedanken und Reflexionen werden durch Fallbeispiele und Situationsbeschreibungen aus dem Leben, aus der Praxis flankiert und exemplifiziert. Valentin Husser tritt in Erscheinung als ein Mann des Dialogs, der konkrete menschliche Situationen des Scheiterns tiefer verstehen, aber auch mitfühlen will und dann erst konkrete psychologische und logotherapeutische Hilfestellungen bietet. Beim Lesen spürt man – spüre ich – immer wieder, dass hier jemand spricht, der viel erfahren und durchgemacht hat; dass er seine Erfahrungen ausgewertet und reflektiert hat. Auch mit dem Herzen.

Mich berührt ferner, dass Valentin Husser sich als ein dankbarer Mensch zeigt. Auf zwei Seiten zählt er die Namen derjenigen Personen auf, die ihm auf seinem Lebensweg geholfen haben. Darunter taucht auch die Vorsitzende der DGLE, Anna-Maria Stegmeier, auf. Diesen Satz möchte ich auf Französisch zitieren: „*Je dois gratitude aussi à Anna-Maria Stegmeier qui, à la demande de Viktor Frankl, a initié la formation à la logothérapie en France. Sans la formation à cette pensée féconde et ses concrétisations, je n'aurais pas pu aller plus loin dans mon travail de thérapeute*“ (S. 238; auf Deutsch: „Ich muss mich auch bei Anna-Maria Stegmeier bedanken, die auf Bitten Viktor Frankls hin die Logotherapie-Ausbildung in Frankreich initiiert hat. Ohne die Ausbildung in diesem fruchtbaren Gedan-

kengut und seine Konkretisierungen wäre ich nicht fähig gewesen, in meiner therapeutischen Arbeit weiter voranzuschreiten.“)

Nicht als Dekoration der Rezension wurde dieser Teil zitiert. Vielmehr soll dadurch ein wenig bewusst gemacht werden, dass ein Geistesgut, das ursprünglich im deutschen Sprachraum entstanden ist, für einen anderen Sprachraum transportiert und transferiert werden muss. Dazu sind Menschen notwendig, die in beiden Sprachen – hier: in der deutschen und der französischen Sprache – zu Hause sind. Diese oft mühsame Arbeit der „Übertragung“, die primär Sache der Übersetzer und der Dolmetscher ist, wird nur selten und von Seltenen dankbar wahrgenommen und wertgeschätzt. Zu diesen Seltenen gehört Valentin Husser, dessen Buch in mir große Resonanz gefunden hat. In mir lebt die Hoffnung, dass in der nahen Zukunft jüngere Personen aus der logotherapeutischen Szene, sowohl in Deutschland wie in Frankreich, die Nähe zum „Nachbarn“ suchen werden. Europa kann solche zweisprachigen Persönlichkeiten wahrlich gut brauchen. Die Nähe zwischen Deutschland und Frankreich – auf allen Ebenen – ist heute besonders wichtig für Europa. Die Logotherapie kann da einen feinen, einen wertvollen Beitrag leisten – durch Verbindung und Vernetzung.

Und auch das darf hier erwähnt werden: Dem Schriftleiter von *Existenz und Logos* gehört Dank. Als ich die Idee der Rezension dieses Buches ins Spiel brachte, war es für ihn eine Selbstverständlichkeit, dass in dieser Zeitschrift – ich glaube zum ersten Mal – ein französisches Buch rezensiert wird.

(Otto Zsok)

Dietrich Korsch (Hrsg.), *Die heilende Kraft des Sinns. Viktor E. Frankl in philosophischer, theologischer und therapeutischer Betrachtung.* Stuttgart: Kohlhammer Verlag 2018, 169 Seiten, Euro 30,-

Die Einsicht, dass der Mensch als leibliches Wesen einen geistigen Umgang zu sich selbst finden muss, und dass dabei der Kategorie

„Sinn“ eine herausragende Bedeutung zukommt, ist ein Kerngedanke dieses Buches. Sieben Autoren schildern dazu in je einem eigenen Beitrag ihre Perspektiven. Fünf Perspektiven sind akademischer Art, also geisteswissenschaftlich begründete Sichtweisen von Professoren und Professorinnen. „Akademisch“ heißt hier nicht unbedingt „völlig losgelöst von der Praxis“, sondern eher: die therapeutische und seelsorgerliche Praxis aus dem Standpunkt einer Universitätsprofessur reflektierend. Dass solche Reflexionen zur Klärung der Begriffe wie z.B. Ich, Seele, Geist, Sinn, Über-Sinn, Resilienz, Trotzmacht, Gott usw. beitragen *können*, versteht sich von selbst.

Im Folgenden betrachtet diese Rezension einige Aspekte der sieben Beiträge. Sie waren ursprünglich als Vorträge konzipiert zum ersten Deggendorfer Kolloquium mit dem Thema Psychosomatik und Religion, initiiert von Hans-Rainer Buchmüller, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, in seinem Zentrum für psychosoziale Gesundheit, Klinik Angermühle in Deggendorf. Erfreulich an diesem Umstand ist es, dass doch mehr und mehr Ärzte lebhaftes Interesse an der Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Frankls zeigen, der in einer Person Neurologe, Psychiater und Arztphilosoph war.

Im ersten Beitrag (S. 11–40) beschreibt Alexander Batthyány informativ Viktor Frankls Weg zur Logotherapie und Existenzanalyse, wobei auch die Systematisierung und die Validierung der Logotherapie (von 1945 bis 1997) sowie ihre heutige und zukünftige Entwicklung ins Visier genommen werden. Lehrreich für uns Heutige ist die Suchbewegung Frankls nach einem eigenen therapeutischen Ansatz, vor allem in den Jahren 1923–1938. Man erfährt, dass Frankl sozusagen „prophetisch“ Entwicklungen in der Psychologie vorweggenommen hat, „die sich erst Jahrzehnte später unter dem Vorzeichen der ‚kognitiven Wende der Psychologie‘ innerhalb der wissenschaftlichen Gemeinschaft durchsetzen sollten“ (S. 14). Andererseits zeigt es sich auch, dass die vom jungen Frankl vorgenommene Abgrenzung „des Geistigen vom Seelischen“ ihm selbst nicht von Anfang an voll bewusst war. Fügen wir hinzu: Gute zehn Jahre hat es gedauert, bis es Frankl gelang, von Sigmund Freud und dann von Alfred Adler lernend, sich zu jener geistigen (noetischen) Dimension des Menschen –

zur Sinn-Lehre vom Menschen – durchzuringen, die das philosophische und therapeutische Proprium seines Menschenbildes und seiner „sinnzentrierten Psychotherapie“ ausmacht. Die Begegnung mit dem großartigen Werk des Wertphilosophen Max Scheler (1874–1928) *Der Formalismus in der Ethik und der materiale Wertethik*, ein Werk, das Frankl drei Jahre hindurch sehr intensiv studiert hatte, sowie die eigenen Erfahrungen als junger Arzt in der psychiatrischen Praxis (von 1930 bis 1938) waren die zwei wichtigen Faktoren, welche Frankl zu seinem „Ur-Eigenen“ – zur Logotherapie und Existenzanalyse, wie wir sie heute kennen – verholfen haben. Die zunächst intuitiv-philosophisch erkannte Wahrheit, dass die menschliche Bedingtheit (durch biologische, psychologische und soziale Faktoren) „nicht eigentlich als Hindernis, sondern als Motor der Freiheit“ (S. 22) aufzufassen ist, bestätigte sich für Frankl in der klinischen Praxis. Die relative geistige Freiheit ermöglicht, dass der homo patiens, der an einer schweren Depression Leidende, ein Stück weit das schicksalhafte Krankheitsgeschehen mitgestaltet. Und: Das Wissen um einen „Sinn des Daseins“ vermag vor Depression, Resignation und Apathie zu schützen (vgl. S. 23). Hier spielt schon, wie Batthyány ausführt, das Konzept der „geistigen Person“, die nicht krank werden kann, eine zentrale Rolle. Frankl hat dieses Konzept von Scheler übernommen und in das psychiatrisch-therapeutische Feld übersetzt und integriert. Auch die Hauptlinien der Entwicklung der Logotherapie nach dem zweiten Weltkrieg schildert A. Batthyány relativ ausführlich, zeigend, dass viele empirische Studien die Validität der Logotherapie bestätigen. Wörtlich heißt es: „In den letzten dreißig Jahren sind über 600 empirische Beiträge allein in psychologischen und psychiatrischen Fachzeitschriften erschienen, die Frankls psychologisches Modell und seine therapeutischen Anwendungen validieren.“ Die angegebene englische Quelle (Batthyány und Guttmann, *Empirical Research in Logotherapy and Meaning-Oriented Psychotherapy*) ist 2006 veröffentlicht worden.

Ungenau ist meines Erachtens Batthyánys Formulierung von der „ontischen Eigenständigkeit“ (S. 34) der geistigen Dimension. Richtig formuliert, muss es heißen: Die geistige Dimension ist *ontologisch* eigenständig, eine Dimension *sui generis* im Menschen. Und das heißt:

nicht ableitbar aus der innerweltlichen Evolution oder aus dem Gehirn. Als „ontisch“ bezeichnet man den Menschen in seinem ganzen Psychophysikum: alles an und in ihm, was mit irgendeiner Methode der Wissenschaften (Medizin, Psychologie, Psychiatrie, Neurobiologie) messbar, empirisch nachprüfbar und mathematisch ausgedrückt – operationalisiert – werden kann. Wer aber und wie will jemand den *Geist* und das *Geistige* messen? Dies zeigt zugleich, dass eine „Methode“, die latent oder explizit naturwissenschaftlicher Prägung ist, die geistige Dimension des Menschen nicht erfassen kann. Das ist aber weniger ein Problem der Logotherapie und Existenzanalyse. Es ist das große Problem derjenigen „Empiriker“, die – um ein Bild zu verwenden – in den Wolken nach Fischen suchen, weil da oben doch auch nur Wasser sei. Begriffe wie: die geistige Person, der menschlich-personale Geist, die geistige Existenz, das geistige Ich, die Person als ein Wesen der Transzendenz, in gleicher Weise auch der unverzichtbare Begriff der Würde – all diese Begriffe sind spezifisch, fundamental und ursprünglich der Sphäre des eigentlich Menschlichen zuzuordnen.

Schließlich sei Grundsätzliches zum 6. Punkt des Batthyány-Beitrags (Ausblick: Logotherapie heute und die Herausforderungen der Zukunft, S. 35–37) gesagt. Erstens: Nicht nur am Moskauer Universitätsinstitut für Psychoanalyse gibt es ein eigenes Department für Logotherapie. Das Süddeutsche Institut für Logotherapie und Existenzanalyse in Fürstfeldbruck bietet durch die Vermittlung von Galina Potschukaeva seit 2014 Logotherapie-Kurse in St. Petersburg an. Zweitens: Im Sinne eines Korrektivs und als Kontrapunkt ist an dieser Stelle gegenüber einigen Ausführungen Batthyánys über die DGLE (S. 36) festzuhalten: Personenbezogene Konflikte oder Dissonanzen einerseits und reale Ergebnisse bei der Weiterentwicklung der Logotherapie und Existenzanalyse in der und durch die DGLE bzw. deren Vertreter andererseits sind zwei verschiedene Dinge, die zwar oft gerne vermischt werden, aber bei unvoreingenommener Betrachtung auseinandergehalten werden können und müssen. Immerhin hat die DGLE seit ihrer Gründung 1982 Beachtliches geleistet mit Blick auf die Weiterentwicklung und Systematisierung der Logotherapie. Man denke etwa an Uwe Böschmeyer, Walter Böckmann, Elisabeth Lukas und

Wolfram Kurz, die ersten Institutsgründer, wodurch die Logotherapie überhaupt weitergetragen und weiterentwickelt werden konnte (vgl. Otto Zsok, Ein logotherapeutisches Quartett. Viktor Frankl und vier seiner Schüler. Edition: Logos und Ethos Stiftung, München 2013). Zur Geschichte und Wirkung der DGLE siehe auch *Der weiter wirkende Wille zum Sinn. Eine kurze Geschichte der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (DGLE) (1982-2015)*, von Otto Zsok, erschienen 2016 im Psychosozial-Verlag, sowie die Ausgaben der Fachzeitschrift *Existenz und Logos*, vermutlich die einzige wissenschaftliche Zeitschrift zur Logotherapie innerhalb Europas, die seit 1986 kontinuierlich erscheint und auf hohem Niveau Altes und Neues vermittelt.

Im zweiten Beitrag des Buches betrachtet Dietrich Korsch, Professor für Systematische Theologie an der Philipps-Universität in Marburg, das Ich bei Viktor Frankl (S. 41–58), und zwar erstens aus der Sicht der Philosophie (in Anlehnung an Kant und dann an Schelling), zweitens aus der Sicht der Psychoanalyse, drittens aus der Sicht der Existenzanalyse. Zwei weitere Reflexionen runden Korsch's Beitrag ab: Das Ich in der Existenzanalyse und die Philosophie, und das Ich in der Seelsorge. Nur skizzenhaft seien einige Gedankenimpulse aus diesem Beitrag genannt: Der später Lebende (Frankl) konnte den früher Lebenden (Freud) leichter kritisieren – wegen einer allzu naturalistisch geprägten Auffassung vom Ich –, doch Frankl's Kritik an Freud sei, aus heutiger Sicht, eher unbefriedigend, so Korsch (S. 47). Als persönliche Ergänzung des Rezensenten sei hinzugefügt: Indem Frankl das fragwürdige Konzept des „Unbewussten“ von Freud kritiklos übernimmt in dem Sinne, dass es nicht nur Triebhaftes, sondern auch Geistiges beinhaltet, bleibt er ungewollt in einer subtilen und fast unmerklichen Weise an Freud gebunden (siehe die ausführliche Begründung dazu in dieser Zeitschrift: O. Zsok, Das geistig „Unbewusste“ oder das geistig „Unterbewusste“? Kritischer Versuch, das Gemeinte adäquat auszudrücken. Heft 17/2009, S. 49-73). Darauf lässt sich zurückführen, dass auch die Beschreibung der Seele – in der Unterscheidung zum Geist – nicht genug differenziert ausfällt: weder bei Freud noch bei Frankl noch bei Korsch. Denn sowohl mit der abendländischen als auch mit der taoistischen Tradition ist eine wichtige Diffe-

renzierung festzuhalten: Seele als *vergängliche* Psyche ist das eine. Seele als *unvergängliche* Seele, mit Platon: als *ungewordene* Seele [*agénetos*], ist das andere. Und Geist als „Funke aus dem ewigen, heiligen Geist“ (in Anlehnung an Meister Eckhart formuliert) ist das dritte. Während die Seele im umfassenden Sinne des Wortes fühlt und erfühlt (aber immer durch die Vermittlung des Leibes), ist der Geist die lenkende, formende, gestaltende „Instanz“ in uns. (Man beachte: *Trotzmacht* des Geistes, aber *Empfindungsfähigkeit* der Seele). Diese Dreieinheit (Trichotomie) soweit wie möglich auszuarbeiten und darin dann dem Ich seine zwei bzw. drei Bedeutungen zuzuweisen (leibliches, seelisches und geistiges Ich-Bewusstsein, in anthropologischer Einheit und in ontologischer Differenz), ist noch eine zu leistende Aufgabe. (Ein Anfang hierzu wurde schon gemacht, siehe dazu: „*Sinnseelsorge*“, von Stephan Neufanger und Otto Zsok, EOS-Verlag 2009.) Denn: Was heißt eigentlich Seelsorge? Wofür wird da im Menschen Sorge getragen, wenn das Wort Seele ins Spiel kommt? Sicher auch für die Psyche. Ist das alles? Und weiter: Trifft es zu, wenn gesagt wird, dass ich eine Psyche *habe*, aber eine Seele *bin*? Würde es nicht weiterführen, wenn man zwischen dem „leiblichen Ich“, dem „psychischen Ich“ und dem „geistigen Ich“ als das „Ich im Licht“ (alle drei „Elemente“ sind im Menschen eng miteinander verflochten) differenzieren würde? Das „Sichselbstverstehen des Ich“ (S. 44), wie Dietrich Korsch formuliert, setzt eine „Instanz“ voraus, die für sich selbst *fühlbar* und *empfindbar* durchsichtig – also voll bewusst – ist. Das setzt voraus, als ein Ich „zu sich selbst zu einem Verhältnis zu stehen“, das dann ermöglicht, „sich selbst als Ich von seiner Lebensgeschichte zu unterscheiden, um beide aufeinander zu beziehen und als unwiderrufliche Einheit zu bejahen“ (S. 54f.). Das hier gemeinte Ich ist sich aber entzogen, ist nicht Herr im eigenen Hause, weshalb, so Korsch, in der Seelsorge „an der Nähe zu elementaren psychoanalytischen Einsichten festzuhalten“ sei, sich gleichzeitig an kritischen Einsichten Frankls orientierend (S. 57). Hier kann man abtasten, dass das eine „Ich“ (nach Freud) und das andere „Ich“ (nach Frankl) verschiedene Erlebnisweisen benennen, deren Unterscheidung im Konkreten allerdings nicht einfach ist.

Zustimmend zitiere ich folgende Sätze: „Seelsorge zielt auf nichts anderes als die Sinnentdeckung, die die Seele als sinnsuchendes Subjekt an sich selbst macht – im thematischen Umweg über Elemente religiöser Kommunikation“ (S. 55). Und: In der religiösen Seelsorge solle nicht Zustimmung zu religiösen Vorstellungswelten angestrebt werden, „um davon eine subjektive Sinnbildung zu erwarten“ (S. 56). Sondern, was soll dann angestrebt werden? Und Korsch antwortet: Sinnbildung ergibt sich allein „im Verhältnis des Subjekts zu seinem nichtempirischen Sinngrund“, wobei darauf zu achten sei, „transzendente und empirische Gesichtspunkte“ nicht zu vermischen, was aber sowohl in der kirchlichen Seelsorge als auch in der Logotherapie, zumindest tendenziell, der Fall sei. In dieser Tendenz lauere die Gefahr, durch Spiritualisierung der Physik oder durch Materialisierung der Psyche die Ebenen der subjektiven Sinnbildung und der objektiven Lebenswelt des Menschen zu vermischen (S. 56). Das hier von Korsch Gemeinte will ich in eigene Worte übersetzen: Einerseits findet man in der *objektiven*, alltäglichen und empirischen, Lebenswelt des Menschen viel Leid, Schuld, Widersinn, Zerstörung und auch Unsinn, so dass der einzelne Mensch oft sich am Rande der totalen Verzweiflung erlebt. Andererseits soll der Mensch, trotz allem, eine *subjektiv* vollzogene Sinnbildung leisten, auch mit Hilfe der Seelsorge und der Logotherapie. Dabei reichen die eigenen Kräfte des Menschen (wegen seiner radikalen Sündhaftigkeit) nicht aus, meint jedenfalls die christliche Seelsorge protestantischer Prägung. Zielführend sei „die Gnade Gottes, durch die sich die subjektive Sinnbildung als gelingend erfährt“, so Korsch (S. 57). Zur erwähnten „Gnade Gottes“ möchte ich nur soviel sagen: Immer, ohne Unterbrechung, von Ewigkeit zu Ewigkeit wirkt diejenige Ur-Kraft, die mit diesem altehrwürdigen religiösen Terminus bezeichnet wird, ob jemand daran glaubt oder nicht. Das ist das eine. Das andere ist dies: Im Vollzug der konkreten Seelsorge mit einem konkreten Menschen in einer konkreten Situation lässt sich die Formulierung von der „Gnade Gottes“ nur dann ins Spiel bringen, wenn der homo patiens auf derselben religiös-konfessionellen Ebene steht wie der Seelsorger (weibliche Form mitgemeint). Und noch etwas zum öfters verwendeten Begriff „Sinnbildung“: Da

der Sinnbegriff bei Frankl „einen transzendentalen Status besitzt“ (S. 56), verstehe und fühle ich das von Korsch öfters verwendete Wort *Sinnbildung* so, dass der Mensch als Subjekt und Person, als geistig-personale Existenz, als zutiefst fühlende Seele und als der *das Geschehen gestaltende, lenkende und formende Geist*, in seinem Innersten sukzessive das langsam sich weitende, höhere Bewusstsein „herausbildet“, ein „Wesen der Transzendenz“ zu sein, dem allerdings immer kategorial – durch den Umgang mit den konkreten Dingen und Situationen seines Daseins und Lebens – vermittelt wird, welche Wertmomente er als sinnvoll erkennt, anerkennt und realisiert. So gesehen, und das ist jetzt meine Deutung, ist Sinnbildung eine geistige Leistung des Einzelnen in Form der *Sinnentdeckung* (und *nicht* Sinnsetzung).

Im dritten Beitrag erörtert Cornelia Richter, Professorin für Systematische Theologie und Hermeneutik an der Rheinischen-Friedrich-Wilhelms-Universität in Bonn, welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Texten von Viktor Frankl (1905–1997) und Paul Tillich (1886–1965) festgemacht werden können (S. 59-81). Tillich gehört zu den fünf oder sechs einflussreichsten protestantischen Theologen des 20. Jahrhunderts. Er musste nach 1933 emigrieren und lebte bis zu seinem Tod in den USA. Seine existenzielle Theologie mit psychologischem Interesse ist vielfach anschlussfähig zu all dem, was Frankl erlebt und geschrieben hat. Die Relevanz der Resilienzthematik reflektierend, stellt C. Richter fest: Die Resilienz eines Menschen (also seine Widerstandskraft, in krisenhaften Lebensbedingungen nicht unterzugehen) lasse sich erst im Nachhinein feststellen, „also zu einem Zeitpunkt, zu dem der Preis für die Erkenntnis der eigenen Resilienzfähigkeit im Zweifelsfall bereits bitter bezahlt worden ist. Das ‚trotzdem‘ in Frankls und Tillichs Texten zeugt auf eindringliche Weise von einer Kraft des Aushaltens und der Widerständigkeit, die sich gegen jede Naivität durchzusetzen hatte“ (S. 63f.). Dieser Beitrag, sehr gekonnt und im besten Sinne „gelehrt“ ausformuliert, beeindruckt. Herausheben möchte ich noch, was Paul Tillich stets wichtig war, nämlich das „Augenmerk auf den Zusammenhang von Wort und Sinn so zu legen, dass dessen existenzielle Tiefendimension deutlich wer-

de, die tiefer liege als jede autoritative Aussage“ (S. 78). Tillich traut diese Leistung einzig der Religion zu, vorausgesetzt, dass die Religion sich auf ihr eigentliches Thema besinnt, heißt es weiter. Das stellt für mich einen Schlüsselsatz dar. Wird nämlich „Religio“ als die *reale Verbindung* des „Außen“ (des kosmischen Weltgeschehens) mit dessen allerinnerstem Ur-Sprung (mit dem ewigen substanziellen Geist) erfüllt und verstanden, dann ist „Religio“ in diesem Sinne in allen inspirierten Kunstwerken – sehr deutlich bei Bach, Haydn, Mozart und Beethoven – gegeben. So wie im Wort (als Logos) der Klang und der Sinn *vereint* sind, und eine Dreieinheit bilden, so sind auch im Menschen, um auf Tillich zurückzukommen und ihn zu paraphrasieren, die drei Dimensionen – das Leibliche, das Seelische und das Geistige – *vereint*. Je mehr diese *Vereinigung* dem Einzelnen bewusstseinsgegenwärtig wird, desto mehr ist „Religio“ auch in ihm.

Im vierten Beitrag geht es um Sinnfragen in der Seelsorge und wie man Viktor Frankl als Impulsgeber der Poimenik verstehen kann (S. 83–101). Maïke Schult, Professorin für Praktische Theologie an der Philipps-Universität in Marburg, legt dar, dass die christliche Lehre von der Seelsorge (das meint das Wort „Poimenik“) heute nicht mehr damit rechnen kann, dass sie, im kirchlichen Kontext entfaltet und praktiziert, ein allgemein *anerkanntes* „Sinnsystem“ anzubieten hat, weil die meisten Menschen nur selten kirchlich sozialisiert sind und weil sie „schon das für sinnvoll halten, was sich gebrauchen lässt und seinen Zweck erfüllt“ (S. 84). Die verschiedenen Positionen, die Schult aus der evangelischen Fachliteratur zur Seelsorge skizziert, „zeigen die Schwierigkeiten an, Sinn als seelsorgerlichen Orientierungsbegriff zu konzeptualisieren“ (S. 88). Hierzu merke ich an: Etliche Arbeiten von Uwe Böschmeyer wie von Wolfram Kurz haben ausreichend dargelegt, dass die Sinnkategorie und die christliche Seelsorge sehr gut harmonieren. Theologen kann man nur empfehlen, die schon vorhandene logotherapeutische Literatur zu studieren. Wenn Schult sagt, Frankl selbst „will nicht einstimmen in eine Rede, die Menschen zum Opfer der Umstände erklärt“ (S. 95), dann wäre ein Ansatz für Seelsorge als Sinnsorge gegeben, will doch auch die Seelsorge die Gestaltungskraft des Einzelnen anregen, um sich aus

der Opfer-Sphäre zu entwinden, und um sich „einer höheren, erlösenden Gegenwart“ zu öffnen. Warum wohl Frankls Impuls in der christlichen Seelsorge zu versanden scheint? Schult antwortet: „Vielleicht rührt dies auch aus einem moralischen Hemmnis. Denn wie können wir die Erfahrungen, die der Jude Viktor Frankl (1905–1997) während des Nationalsozialismus gemacht und trotz allem konstruktiv bewältigt hat, auf unsere Aufgabenfelder beziehen, ohne sie in anmaßender Weise nutznießend zu missbrauchen?“ (S. 98). Für mich ist diese Frage allzu konstruiert (war Jesus von Nazareth nicht auch ein Jude?). Frankl selbst wollte ja mit seinem Buch „... trotzdem Ja zum Leben sagen“ anderen Menschen in schweren Leidsituationen helfende Impulse geben. Als nicht konstruiert, sondern aus der Sicht der evangelischen Tradition durchaus als angebracht, empfinde ich die zweite Frage, die Maïke Schult so formuliert: „Wie verhält sich das je Konkrete, zu dem nach Frankl der Einzelne nur für sich selber kommen kann, zu ‚Sinnuniversalien‘ wie Sühneopfer, Allversöhnung oder Rechtfertigungslehre, die wir christlich tradieren und denen sich viele Seelsorger und Seelsorgerinnen verpflichtet fühlen?“ (S. 98) Eine noch zu leistende sinnvolle theologische Antwort darauf könnte hier Klarheit verschaffen. Schult betont, nicht zu schnell, nicht zu „missionarisch“ den eigenen Glauben als Allheilmittel gegen Leid und Gewalt ins Spiel zu bringen. Darüber hinaus unterstreicht sie, dass ein historisch sensibles Thema, die Problematik der „KriegsKinder“, auf der Ebene der Seelsorge in den Nachkriegskirchen noch nicht bearbeitet worden ist. Dem ist voll zuzustimmen. Das Bemühen, eine „spezifisch christliche Seelsorge“ (S. 99) zu bestimmen, mag im theologisch-kirchlichen Kontext relevant sein. Ganz und gar existenziell ist aber wohl nur eines: Fühlend erkennen lernen als einzelner Mensch, dass man vom Ewigen bejaht ist.

Im fünften Beitrag betritt Hans-Peter Kapfhammer von der Universität Graz die Bühne und erörtert das Verhältnis von Sinn und Trauma (S. 103–139). Der sowohl wissenschaftlich als auch psychotherapeutisch-praktisch hervorragend auskomponierte Beitrag ist allen Logotherapeuten – vor allem, wenn sie psychotherapeutisch arbeiten – als Pflichtlektüre sehr zu empfehlen. Diese komplexe Problematik, ob

Sinnfindung auch bei schweren traumatischen Erfahrungen eine empirisch belastbare Kategorie bleibt und welche Rolle dabei neurobiologische Erkenntnisse spielen, wurde bisher kaum in der logotherapeutischen Fachliteratur erörtert. Hier kann der an der Sache Interessierte viel dazulernen. Ob ein konstruktiv integriertes Trauma wirklich immer überwunden ist? Auf diese von ihm selbst gestellte Frage antwortet Kapfhammer mit fünf Beispielen von Holocaustüberlebenden: Viktor Frankl, Primo Levi, Bruno Bettelheim, Imre Kertész und Jean Améry. Wer diese dichte Schilderung gelesen und erfühlt hat (S. 134f.), verstummt in einer inneren Erschütterung. Die Genannten haben sich durch Schreiben und Weitererzählen enorm angestrengt, das im KZ erlebte Grauen zu verarbeiten. Nicht alle haben es geschafft. Primo Levi hat noch 40 Jahre gelebt und überlebt. Sein Suizid manifestierte, dass sein langes Überleben sich „eher als eine gestundete Zeit“ (S. 135) erwies. Er sprach es in seinem letzten Buch aus: „Wir Überlebenden haben den tiefsten Punkt des Abgrundes nicht berührt. Wer ihn berührt hat, konnte nicht mehr zurückkehren, um zu berichten, oder er ist stumm geworden“ (S. 135). Man könne es fast als Glück bezeichnen, wenn die hier Gemeinten weinen können, schließt Kapfhammer seine Überlegungen.

Was Dieter Lotz im sechsten Beitrag (S. 141–160) ausführt, ist die Praxis der Logotherapie im besten Sinne des Wortes, bereichert mit neuen, von Lotz erprobten methodischen Aspekten, die Resonanz hervorrufen. Zum Beispiel: Übungen mit dem Körper (Bewegung und Gebärden), die Aufrichtung (das männliche Prinzip), die Öffnung (das weibliche Prinzip), die Bewegung (das impulsive Prinzip), die Begegnung (das soziale Prinzip), Klagen-Klären-Leben. Insgesamt ein Reichtum von Methoden, ausführlich beschrieben, die das Weiterlernen der Logotherapeuten fördert. Sehr zu begrüßen ist, dass Lotz die Bedeutung der Körperarbeit für die Logotherapie ins Spiel bringt. Man muss sagen: eine wichtige, eine originelle Idee, wenn man einmal davon ausgeht, dass der Mensch eben eine Dreieinheit ist. Natürlich bejahen wir voll und ganz die Geisteskräfte. Ihre heilende Auswirkung ist aber an den Leib und an die Seele gebunden. – Nur an einer Stelle würde ich eine nicht passende Formulierung ändern. Lotz

schreibt: „Frankl konstruiert den Geist als jene Instanz, die frei von Krankheit gegenüber dem Psychophysikum Stellung beziehen und Bewertungen vornehmen kann“ (S. 145). Statt „konstruieren“ würde ich an dieser Stelle „konzipieren“ sagen, dann fühlt sich der Satz für mich harmonischer an.

Im siebten, kürzer gefassten Beitrag skizziert Magda Van Capellen die von Uwe Böschmeyer herausgearbeitete Wertimagination als Methode der Logotherapie sowie die Bedeutung der Charakterlehre des Enneagramms in der und für die Logotherapie (S. 160–163). Es ist ihr gut gelungen, „in der Kürze die Würze“ darzulegen. Mich wiederholend will ich auch an dieser Stelle festhalten: die zielorientierte Wanderung während der Wertimagination zielt nicht ins geistig „Unbewusste“ (S. 160), sondern ins geistig *Unterbewusste*. Dasselbe trifft zu, wenn es heißt, unsere Wahrnehmung und unsere Aufmerksamkeit seien „unbewusst“ sehr unterschiedlich ausgerichtet (S. 162). Eher *unterbewusst*, füge ich erneut hinzu, denn das Unbewusste ist der Lichtsphäre des aktuellen Bewusstseins schlichtweg nicht zugänglich. Mit dem Begriff des Unbewussten hat Sigmund Freud ganze Generationen verführt. Walter Böckmann (1923–2014) schrieb einmal: „Auf meinen Hinweis auf die Fragwürdigkeit des Unbewusstheitsbegriffes hat Frankl ganz nachdenklich gemeint, es sei erstaunlich, wie man jahrzehntelang gewohnheitsmäßig mit einem solchen Begriff umgegangen sei, ohne sich zu fragen, ob man denn tatsächlich immer das meine, was er besage“ (vgl. Existenz und Logos, Heft 14/2007, S. 13f., und auch Heft 17/2009, S. 49-73). Es ist schlichtweg irreführend und inadäquat, wenn wir in der Logotherapie und Existenzanalyse weiterhin den Begriff des „Unbewussten“ verwenden; einen Begriff, der auch in einem wichtigen Buch von Frankl, „Der unbewusste Gott“, auftaucht und so die Nachfolgenerationen disharmonisch prägt. Haben wir Mut, die adäquatere Formulierung zu verwenden! Das große „Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse“ (2017, von Biller und Stiegele), hat in der zweiten erweiterten Ausgabe diesem Umstand Rechnung getragen: Da ist nun vom „unterbewussten Geistigen“ (S. 480) die Rede.

Fazit: Das rezensierte Buch über die heilende Kraft des Sinns ist ein wichtiges Fachbuch. Wer sich an akademischer Diktion und hochtheoretischer Reflexion nicht stört, wird viele Anregungen zum Weiterdenken bekommen.

(Otto Zsok)

Elisabeth Lukas, *Frankl und GOTT. Erkenntnisse und Bekenntnisse eines Psychiaters*. München-Zürich-Wien: Verlag Neue Stadt 2019, 187 Seiten, Euro 20,00

Wer in die tiefsten Abgründe menschlicher Abscheulichkeit geschaut hat, wie Viktor Frankl in den Konzentrationslagern (zwischen September 1942 und Ende April 1945), und sich dennoch eine ursprüngliche *Ehrfurcht vor dem Göttlichen* in seinem Herzen bewahrt hat, verdient als Zeuge einer metaphysischen Dimension genannt zu werden, dessen Stimme und Wort auch heute und in der Zukunft gehört werden will. In dieser Perspektive entfaltet Elisabeth Lukas, die weltweit bekannte ehemalige Schülerin Viktor Frankls, Elemente einer authentischen Religiosität des Wiener Psychiaters und Arztphilosophen. Sie sind geeignet, davon ist die Autorin überzeugt, in der heutigen Krise Europas Segen und Stärke zu vermitteln, sofern sich einzelne Menschen dieser metaphysischen Botschaft öffnen (vgl. S. 14).

Zentriert um 84 Stichworte, hält sich die Autorin eng an Texte Frankls mit jeweiligen Quellenangaben und bietet kleine und feine Reflexionen zum „Logos“ der zitierten Frankl-Texte. Die folgende Rezension kann und will nur wenige Impulse aus dem Buch herausgreifen und auf es aufmerksam machen.

Zum Stichwort „Psychotherapie und Theologie“ heißt es: Der die Psychotherapie Ernstnehmende könne nicht deren Konfrontation mit der Theologie ausweichen (Frankl). Die Autorin gibt dann zu bedenken: Mag sein, dass das Wort „Psyche“, auf Deutsch „Seele“, jeweils unterschiedlich definiert und interpretiert werde, doch Einigkeit be-

stünde darüber, dass die „Seele“ leiden, sich irren und verirren könne und „dass sie des Trostes und der Hilfe bedarf. Da beide Disziplinen in der Pflicht sind, diesen Trost und diese Hilfe zu gewähren, ist es nur vernünftig, trotz verschiedener Prämissen und getrennter Vorgehensweisen einander wohlwollend gegenüberzustehen und die gegenseitige Konfrontation nicht durch Misstrauen und Vorurteile zu belasten“ (S. 18). Dass Frankl in diesem „Grenzbereich“, wie der Rezensent es sagen möchte, „prophetisch“ gehandelt, geschrieben und gelehrt hat, ist mittlerweile für viele ein Vorbild. Animositäten zwischen strikten Naturwissenschaftlern und ebenso strikten Geisteswissenschaftlern hat Frankl dadurch transzendiert, dass er „bei aller Präferenz für empirische Präzision dem Wunder [Seele] Raum zu geben“ (S. 18) imstande war. In der christlichen Geistestradiation kannte man den Begriff „Unsterblichkeit der Seele“. Immanuel Kant (1724–1804) hat sich noch damit auseinandergesetzt. Dass das Thema auch im 21. Jahrhundert noch von Bedeutung ist, zeigt sich z.B. daran, dass der SPIEGEL-Redakteur Matthis Schreiber dem Thema ein ganzes Buch widmet, durchaus positiv und offen (siehe: Was von uns bleibt. Über die Unsterblichkeit der Seele. München: Deutsche Verlags-Anstalt 2008).

In einer sinnzentrierten Psychotherapie, die, wie E. Lukas schreibt, „weltanschaulich neutral sein muss“ (S. 19), wird man in einem konkreten Fall kaum oder gar nicht über die „Unsterblichkeit der Seele“ sprechen. Man wird aber über Wege und Hilfestellungen reden, die „der leidenden Seele“ in ihrer Situation den kleinen „Sinn des Augenblicks“ im Hier und Jetzt fühlbar machen. Die Seele leidet ja durchaus, weil sie den Bereich des „Fühlens und Erfühlens“ in uns Menschen (im weitesten Sinn) umfasst: Darin sind sowohl die Aspekte „mit der Psyche fühlen“ [Psychodynamik!] als auch „mit der unvergänglichen Seele das Heilige empfindend erfühlen“ [mystische Schau!] eingeschlossen. Der Geist aber ist die ordnende, gestaltende, formende Macht in uns. Diese Mehrdimensionalität und Vielschichtigkeit zu erforschen und therapeutisch fruchtbar zu machen, war für Frankl eng mit der anthropologischen Grundlagenforschung verknüpft. Daraus ergab und ergibt es sich, wie Lukas schreibt, dass Medizin, Psychotherapie und Theologie „stets in der richtigen Seinsdimension“ anzuset-

zen haben, wollen sie dem konkreten Menschen konkret helfen. Gewiss: „Dem Verhungerten ist nicht mit weisen Worten gedient, und dem existentiell Frustrierten nicht mit einem Stück Brot“ (S. 21). Und, so könnte man ergänzen, wenn es irgendwo im Evangelium heißt, „nicht vom Brot allein lebt der Mensch“, dann besagt die Kehrseite dieser Lehre, dass ein Mensch auch „Brot“ [leiblich-physische Unterstützung im weitesten Sinn] braucht, wenn seine Nöte nicht geistiger Natur sind, sondern er beispielsweise eine konkrete Finanzberatung braucht. Allerdings sind die Verflechtungen zwischen den anthropologischen Dimensionen so eng, dass man sinnvollerweise nicht sagen kann, hier wird nur die „Seele“ getröstet und dort der „Leib“ medizinisch behandelt. Wohl aber unterscheiden wir sinnvoll, wenn wir sagen: Dieser Mensch, der durch den Verlust eines Geliebten zutiefst traurig bis depressiv ist, braucht sowohl leibliche wie seelische „Stärkung“ als auch geistige Erhellung. Und manchmal, ja, auch Geld. Hält man sich die Depression vor Augen, sie zählt zu den häufigsten seelischen Erkrankungen, dann sind, so Lukas, auch Antidepressiva indiziert, „wenn beim Kranken Schwankungen im Neurotransmitterhaushalt vorliegen“ (S. 47). Aber auch, wenn Depressionen keinen äußeren Grund haben, „sondern nur durch ein funktionales Ungleichgewicht an den Nervenschaltstellen bedingt sind, ist der geistige Beitrag des Menschen zur Krankheit noch ablesbar“ (S. 47). Wertkonflikte, das Gefühl der Insuffizienz „als Schuld erlebt“ (Frankl), sind nicht mehr „Momente“ an der Krankheit. In solchen Fällen steht die geistige Person vor der Herausforderung, vielleicht mit Hilfe eines kompetenten Psychotherapeuten unterscheiden zu lernen, was irrationales Schuldgefühl und was echte Schuld ist (S. 48). Hier, wie auch bei „blasphemischen Zwangsvorstellungen, die speziell religiöse Personen befallen und die quälende Angst in ihnen erzeugen“ (S. 49), seien vertrauensbildende Maßnahmen angemessen, so Lukas, wobei es eine wahre Kunst des Psychotherapeuten ist, die „letzte Freiheit“ zur Stellungnahme beim Zwangskranken anzuzapfen.

Wenn Menschen sich in der Psychotherapie zuweilen verbittert zeigen über die Ungerechtigkeiten in der Welt und dabei zum Ausdruck bringen, dass Gott offensichtlich nicht so lieb sei, „wie einem verkün-

det worden ist“, dann, so E. Lukas, sei es angebracht und legitim, in einen zwischenmenschlichen Dialog mit dem homo patiens einzutreten und auch philosophische Aspekte ins Spiel zu bringen. „Ziel kann es dabei sein, unhaltbare [neurotisierende] Gottesvorstellungen aufzulösen oder ein verschüttetes Urvertrauen neu zu beleben“ (S. 28).

Den verborgenen Bezug zum verborgenen Gott nannte Frankl „unbewusste Gläubigkeit“ und ihm zufolge sprachen auch die Schüler – U. Böschmeyer, E. Lukas, W. Kurz und andere – immer wieder vom „Unbewussten“. Dass hier eine sprachliche Korrektur notwendig ist, hat das erste Mal Walter Böckmann (1923–2014) thematisiert (vgl. dazu auch den Essay des Rezensenten in dieser Zeitschrift, Heft 17/2009, S. 49–73). Eine Gläubigkeit, die man als *unterbewusst* (nicht *unbewusst*) bezeichnet, scheint diejenige „Empfangsantenne“ zu sein, welche „die Signale aus der Transzendenz“ (S. 40) lebendig empfindend aufnimmt und umsetzt. Diese Gläubigkeit ist zugleich eine Seelenkraft, die „in mir bejaht, dass ich vom Ewigen bejaht bin“. Somit lässt sich das Verhältnis „Religion und Glaube“ in etwa so charakterisieren: Den Glauben als die in uns oft latent ruhende Seelenkraft vermag die Religion mit ihren Symbolen, Gebeten und Riten zum lebendigen Fließen, zur Auswirkung in uns Menschen zu bringen, so dass wir „die Ferne vom Bestmöglichen in uns selbst“, theologisch manchmal als „Gottesferne“ bezeichnet (vgl. S. 45f.), gerade in der Kraft des Glaubens langsam überwinden können, nach dem Motto: Ich bejahe jeden Tag meines Lebens, dass ich vom Ewigen urgewollt und bejaht bin. Ein sehr ergreifendes Beispiel dazu liest man im Kapitel „Worte von Sören Kierkegaard“ (S. 51f.). Ein schwerkranker autistischer Mann in Frankls Klinik wurde immer wieder heftig wütend, ohne jemanden zu verletzen. Und Frankl fragte ihn, wem zuliebe er sich beherrschen würde. Die Antwort des Kranken lautete: „Gott zuliebe“ (S. 52). Auf die psychotherapeutisch ungewöhnliche Frage Frankls erfolgt eine ebenso ungewöhnliche, ja, seltene Antwort, die, so Lukas, die Worte des dänischen Philosophen in Erinnerung rufen: „Selbst wenn der Wahnsinn mir das Narrenkleid vor die Augen hielt – ich kann meine Seele noch erretten: wenn meine Liebe zu Gott siegt“ (S. 52). Diesen Spruch Kierkegaards zitiert Frankl in seinem Buch „Logotherapie und

Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten“ (S. 146), und E. Lukas erkennt darin, in Verbindung mit dem wütenden Mann, das Beispiel für „die Ausschöpfung einer Letztfreiheit, in der die heile geistige Person durch das Krankheitsgeschehen hindurchblitzt“ (S. 52). Es bleibt, so kann man festhalten, ein Geheimnis der einzelnen Person, wieso dem einen Menschen diese Letztfreiheit – Gott zuliebe – gelingt und einem anderen Menschen nicht.

Im Endergebnis ist diese Haltung und Grundbotschaft – Gott zuliebe und trotz Widerfahrnisse im KZ sich zum JA-Sagen durchzuringen – im Leben Viktor Frankls greifbar geworden, wie Elisabeth Lukas in diesen über 80 subtilen Reflexionen zu einzelnen Texten ihres Lehrers darlegt. Ihr Buch, sehr lesenswert, ist reich an „Sinn- und Geistesfunken“, aber auch an therapeutisch relevanten Anregungen. Man kann sie meditieren und auch im Logotherapie-Unterricht einbauen. Ergreifend schön und gut ist es, im „Finale“ zu lesen, dass es an der Zeit sei, nach Hervorbringung des Monotheismus (vor Jahrtausenden) heute den von Frankl sogenannten „Monanthropismus“ zu fördern: den Glauben an die eine Menschheit [die Bejahung der einen Menschheitsfamilie], jenseits jeder Partezugehörigkeit und jenseits jeder Rasse, ein Glaube, der sicher nicht nur für die Autorin heutzutage hohe Aktualität besitzt.

(Otto Zsok)

Jann E. Schlimme/Thelke Scholz/Renate Seroka (Hrsg.), *Medikamentenreduktion und Genesung von Psychosen*, Köln: Psychiatrie Verlag 2019, 282 S., 25,70 €

Für jeden, der mit Menschen arbeitet, bei denen eine Psychose diagnostiziert wurde, ist dieses Buch außerordentlich hilfreich. Nicht nur, dass es für das Verstehen der Symptome, die man unter dem Begriff „Psychose“ fasst, viele Anregungen gibt, nicht nur, dass es mit zahlreichen falschen Annahmen aufräumt (wie z.B. „Psychosen heilt

man mit Neuroleptika“), sondern vor allem, weil es einen ganz bestimmten Aspekt intensiv untersucht und überaus wertvolle Vorschläge dazu macht: die Reduktion von Neuroleptika bzw. die Reduktion von Medikamenten-Kombinationen. Die Reduktionsproblematik gilt in der Regel als vernachlässigbar im Sinne von „das kriegen wir schon irgendwie hin“. Doch wer das Buch gelesen hat, wird nie wieder Psychose-Medikamente einfach mal aufs geradewohl reduzieren oder absetzen. Vielmehr gilt: Das Wissen um die bestmögliche *Reduzierung* von Medikamenten ist *ebenso* wichtig wie das Wissen um die bestmögliche *Verordnung* von Medikamenten.

Das Buch ist in sechs Kapitel unterteilt: 1. Wie funktioniert eigentlich Genesung von Psychosen, 2. Neuroleptika (positive/negative Wirkungen, Dosierungen [hochdosiert?, lebenslang?], mögliche Entzugserscheinungen, was macht das Absetzen schwierig?), 3. die Praxis des Reduzierens und Ausschleichens, 4. andere Psychopharmaka (Antidepressiva, Beruhigungsmittel, Stimmungsstabilisierer), 5. Reduktion von Psychopharmaka-Kombinationen, 6. Anhang (mit zahlreichen Tabellen, Listen sowie Aufklärungsschreiben bzw. Informationsblättern für Patienten) sowie ein ca. 30-seitiges Literaturverzeichnis.

Die Leitlinie des Buches: Das Reduzieren und Absetzen ist „eine gemeinsame Suchbewegung aller Beteiligten“, es gibt keinen Königsweg der Reduktion. Und ein zu rasches und vor allem zu großschrittiges Vorgehen ist wohl der häufigste Kardinalfehler, denn „wenn dann eine erneute Psychose erfahren wird, verfestigt sich der Eindruck, dass Reduktionen generell gefährlich seien“, und das „ist aus unserer Sicht eine Katastrophe. Schließlich sind Reduktionen relativ gefahrlos möglich, wenn man bestimmte Regeln beachtet“ (9) – und um diese Regeln geht es den Autoren.

Was viele Menschen hierzulande meist komplett übersehen (und vielleicht sogar übersehen *wollen*, weil es allzu bequem ist, einfach mal schnell ein paar Medikamente zu nehmen): Bei einer Reduktion von Medikamenten, die oft über Jahre hinweg den Organismus und insbesondere das Gehirn massiv beeinflusst und buchstäblich verändert haben, muss a) der Körper eine enorme Rückanpassung vornehmen und muss b) der Patient mit enormen Veränderungen im Erleben

zurecht kommen, im Alltag und im Miteinander mit seinen Bezugspersonen. Beides braucht Zeit, viel Zeit, und dazu gehören selbstverständlich auch Rückschläge und Krisen. Doch es gibt keine Alternative dazu, sich als Psychoseerfahrene das eigene Gehirn und das eigene Leben Stück für Stück zurückzuholen.

Das Buch bietet reiche Informationen zum Genesungsprozess, zu den unterschiedlichen Medikamenten und zu den Herausforderungen einer Reduktion, Informationen, die dienlich sein können sowohl den „Sozialprofis als auch Betroffenen, Angehörigen, Freunden und Wegbegleiterinnen“ (10), dabei helfen zahlreiche Beispiele aus der eigenen Erfahrung und Praxis der Autoren. Die Autoren verlieren auch die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen jedes einzelnen Genesungsprozesses nicht aus den Augen: „Wir sind davon überzeugt, dass die sich hierbei ergebenden Herausforderungen an die gesamte Gesellschaft mit ein Grund dafür sind, warum wir derzeit nicht diejenige Praxis haben, die nach dem heutigen Kenntnisstand sinnvoll und notwendig wäre“ (12). Wohltuend offen und selbstkritisch wird „aus der Sicht der ärztlichen Profis“ festgehalten, wie kenntnislos die meisten Kollegen „hinsichtlich der Schwierigkeiten und Herausforderungen des Reduktionsprozesses sind. Zudem geht es nicht primär darum, die Gefahr von Krisen zu bannen“ [und daher zur Krisen-Vorbeugung langfristig Neuroleptika einzusetzen]. „Vielmehr geht es darum, Wege der Genesung zu entwickeln. Und diese Wege können unter den üblichen hohen Dosen von Neuroleptika, wie sie viele psychoseerfahrene Menschen heutzutage erhalten, nicht gefunden und gegangen werden“ (ebd.). Daher ist die Medikamentenreduktion häufig der Startschuss für eine nachhaltigere Genesung – stellt aber zugleich eigene Aufgaben an alle Beteiligten, Aufgaben, die das vorliegende Buch hervorragend beschreibt. Darunter findet sich auch der Hinweis: „Alle am Genesungsprozess Beteiligten sollten sich aus unserer Sicht deshalb hüten, die Hoffnung auf ‘Ende gut, alles gut’ zu einem Anspruch werden zu lassen, zu einer Erwartung, deren Eintreten eingefordert“ werden könnte (221), vielmehr gilt: Im Verlauf der Genesung wird nicht alles gut, aber vieles besser (223) – ein Gedanke, der durchaus auch für nicht-psychose-spezifische Psychotherapie sinnvoll ist.

Die Autoren betreiben kein Psychiatrie-Bashing. Das ist auch gut so, weil es niemandem hilft. Und doch wünscht man sich manchmal, dass sie in ihrer kritischen Beurteilung des gegenwärtigen Systems nicht gar so zurückhaltend wären. Ein etwas längeres Beispiel kann zeigen, was ich damit meine: „Die ‘Sicherheit’ des psychiatrischen Hilfesystems ist eben nur eine vermeintliche ... Sie benötigt im Falle von Psychosen fast immer eine medikamentöse Unterstützung, einen artifiziellen ‘emotional wattierten Roboteranzug’, ein Moment von einer geradezu magisch verursachten, komfortablen Gefühllosigkeit. Jedenfalls ist dies in den Hochphasen von Psychosen derzeit so – obwohl: Mit einer größeren Gelassenheit und einem psychotherapeutisch orientierten, das private soziale Netz einbeziehenden Vorgehen auf Begleiterseite bräuchte es deutlich seltener diese Medikamente und es gäbe bessere Genesungsverläufe. Selbstverständlich wurde und wird sozialräumlich-medikamentöse Sicherheit nicht ohne Grund gesucht und angeboten. Schließlich ist die betreffende Person tatsächlich psychotisch, in einer schweren seelischen Krise und vollkommen bis ins Tiefste erschüttert. Da braucht es gute und gastfreundliche Orte der Genesung. Und oftmals eben auch vorübergehend eine Phase oder ein bestimmtes Ausmaß an medikamentös gewachsenem dickem Fell. Dennoch: Dies ist nicht die Normalität, sondern die Normalität in einem abgegrenzten System, welches unter Einsatz hoher personeller und finanzieller Ressourcen aufrechterhalten wird, um ein gelasseneres und vom üblichen gesellschaftlichen Anforderungsdruck freigestelltes Miteinander zu ermöglichen“ (223).

Wenn ich hier von fast schon allzu großer Zurückhaltung spreche, dann deshalb, weil man den obigen Absatz zweimal lesen muss, um zu registrieren, dass die Hauptaussage heißt: Statt einer biomedizinischen Behandlung wäre eine psychotherapeutische Behandlung, die das soziale Umfeld miteinbezieht, der bessere Weg. In der Tat: Antipsychotika heilen einen Menschen nicht, der unter emotionalem und physischem Missbrauch leidet, unter verlorenen oder zerbrochenen Beziehungen, unter fehlenden sinnvollen Aufgaben, unerträglichen Lebensverhältnissen etc.; im Gegenteil, Antipsychotika sorgen durch ihren, wie es im Zitat sehr treffend heißt, „emotional wattierten Robo-

teranzug“ dafür, dass genau diejenigen höheren kognitiven und emotionalen Fähigkeiten unterdrückt werden, die es bräuchte zur Bewältigung jener Lebenskrisen, die in die Psychose mündeten.

Abschließend ein kurzer Auszug aus der m. E. klugen Patienteninformation, die nach Ansicht der Autoren jedem Psychose-Patienten in die Hand gegeben werden sollte (und für die der Verlag einen Download anbietet): „Psychopharmaka können keine psychischen Probleme lösen. Sie wirken auf den Stoffwechsel des Gehirns und können zeitweilig Erleichterung bringen. Die so gewonnenen Freiräume sollten therapeutisch genutzt werden. Die niedrigstmögliche Dosis wird gesucht, um Begleitschäden zu vermeiden. Monotherapie, d.h. Behandlung mit nur einem Medikament für die Psyche, ist das Ziel. Das Reduzieren und Absetzen nach verabredeten Regeln gehört zur verantwortungsvollen Therapiegestaltung ebenso wie das Ansetzen. Desgleichen die permanente Aufklärung über Wirkungen, Störwirkungen und Risiken“ (249).

Ein, sieht man einmal von der allzu großen Zurückhaltung ab, sehr hilfreiches Buch für die Psychosen-Therapie.

(Peter Suchla)

Ursula Tirier, *Dem Angstriesen entgegentreten. Schritt für Schritt zu neuer Lebensfreude*, Ostfildern: Patmos 2019, 104 S., 12,- €

Die Angst gehört zu den grundlegenden Erfahrungen des Menschen und erweist sich nicht selten für den unmittelbar Betroffenen wie die Mit-Betroffenen als echte Grenzerfahrung. In der Angst (wie etwa auch angesichts der Schuld, im Leid oder an der Grenze des Todes) verliert das Leben seine Selbstverständlichkeit und wird fragwürdig. Es brechen grundlegende Fragen nach dem Sinn auf, die den Menschen zur Stellungnahme herausfordern. So wird dieses Thema in der Literatur zu Recht und aus unterschiedlicher Perspektive häufig thematisiert.

Mir hat das Büchlein von Ursula Tirier trotz seines schmalen Umfangs – gerade auch im Blick auf die breite sonstige Literatur zum Thema – außerordentlich gut gefallen. Es war erfreulicherweise unspektakulär und nüchtern im Duktus, was sich durch überbordende Gefühlsbeschreibungen beim Gesamtthema „Angst“ in der sonstigen Literatur oft ganz anders darstellt. Es verzichtet, bis auf wenige Ausnahmen, die aber dann gut erklärt werden, auf den psychologischen Fachjargon. Die Autorin löst den Untertitel („Schritt für Schritt zu neuer Lebensfreude“) gut ein. Sie beschreibt Wege zum Umgang mit Ängsten, indem sie gut differenziert, und lädt die Leser ein, ausgehend von den Gedanken, die sie im Buch anbietet, selbst Gedankenwege zu gehen und sich den eigenen Erfahrungen der Angst zu stellen. Gerade die häufigen, an den Leser gerichteten Fragen regen an, inne zu halten und die Thesen des Buches nicht einfach zu rezipieren (um nicht zu sagen: zu konsumieren), sondern sie als Anstöße für die eigene Reflexion zu verstehen. Geschickt bringt Tirier an entscheidenden Stellen Grundgedanken der sinn-zentrierten Logotherapie Viktor Frankls ein, ohne sie aber wie ein Evangelium plakativ zu predigen.

Für mich wird der entscheidende Punkt in der Position Frankls sehr lebendig und deutlich gerade in den vielen Fallbeispielen: Wir Menschen sind nicht einfach ausgeliefert im Blick auf die Erfahrungen von Angst, Schuld oder Tod, sondern haben immer – wirklich immer – Gelegenheit, Stellung zu nehmen zu unserem Leben, sowohl in den konkreten Einzelsituationen als auch grundsätzlich zum Lebensganzen. Gerade die kurze, aber sehr dichte Gedankenführung im Kapitel „Die Endlichkeit des Lebens“ (S. 91–95) führt behutsam dahin, dass die allgemeine menschliche Erfahrung aus dem alten Kirchenlied „Mitten im Leben sind wir vom Tod umfassen“ auch vom Konzept Frankls her umgedreht werden kann: „Mitten im Tod sind wir vom Leben umfassen.“ Das gesamte Leben wird ja im Tod endgültig, somit können auch die vielen einzelnen Sinnerfahrungen während des Lebens im Horizont des gesamten Lebens für einen Gesamtsinn geöffnet werden.

Die Autorin betont im Buch mit Recht und veranschaulicht dies an vielen Fallbeispielen, dass wir Menschen niemals ein Leben führen, dass immer glatt, voller Klarheit und ohne Probleme abläuft, sondern

immer geprägt ist von Unsicherheiten und auch Ängsten. Aber sie macht Mut, sich diesen als Herausforderungen zu stellen und so wieder zu neuer Ich-Stärke zu finden.

Anschaulich und hilfreich (neben den vielen anonymisierten Fallbeispielen) fand ich auch die Bilder aus der Literatur, so das Bild von „Tur-Tur“, dem Scheinriesen, oder das vom „Traumfresserchen“ (beide von Michel Ende).

Ich denke, das Büchlein macht Mut, Schritte gegen die scheinbar alles bedeckende Angst zu unternehmen und wirklich zu mehr und zu neuer Lebensfreude zu finden, weil sich neue Sinnperspektiven durch die Änderung des Blickwinkels ergeben.

Mein Eindruck ist, dass diese Anlage des Buches mit den Fallbeispielen auch so manche Ängste nehmen kann, sich in eine psychotherapeutische Behandlung zu begeben. Sie zeigt, wie sehr gerade die Logotherapie im guten Sinne „Lebenshilfe“, also Hilfe zum Leben sein kann. Ein gelungenes Buch.

(Peter Alferding)

IV. DGLE-NACHRICHTEN

Nachruf auf Johannes Joos

Tiefbewegt haben wir Abschied genommen von unserem Vorstandskollegen Johannes Joos (* 24. Oktober 1946, † 29. Januar 2019). Die Trauer um ihn ist groß. Wir vermissen ihn sehr. In großer Dankbarkeit blicken wir auf die Zeit zurück, die wir mit ihm verbringen durften. Wir erinnern uns an seine wohltuende Präsenz, an sein engagiertes Leben und Wirken.

Seit 1997 war er Mitglied der DGLE. Durch seine mehrjährige, intensive Mitarbeit im Wissenschaftlichen Beirat der DGLE unter der Leitung von Herrn Professor Biller erwarb er sich Vertrauen und Anerkennung. 2008 wurde Johannes in den Vorstand der DGLE gewählt, als sich ein tiefgreifender Wandel anbahnte. Die DGLE war vom Finanzamt als Berufsverband eingestuft worden. Nun galt es, bei der Umgestaltung einerseits Altbewährtes in der DGLE zu benennen und zu bewahren, andererseits die Blickrichtung zu ändern und neue Schwerpunkte zu setzen.

Johannes hat diesen Prozess der Umwandlung wesentlich vorangebracht: mit seiner großen Erfahrung im Bereich der Organisation von Verbänden, mit seinem analytischen Verstand, mit kreativen Ideen, mit seinem ansteckenden Elan und außergewöhnlicher Schaffenskraft. Sein sicheres Gespür für die besten Möglichkeiten auf dem Hintergrund der Wirklichkeit führte auch in schwierigen Situationen zu klaren Entscheidungen. Er verstand es, seine Kritik sachlich, konstruktiv und weiterführend zu formulieren.

Johannes war ein zugewandter und aufmerksamer Zuhörer, sowohl im fachlichen als auch im persönlichen Gespräch. Er verstand die Nöte, Wünsche und Anliegen anderer Menschen, auch die unausgesprochenen. Er glaubte an das Wort, an Versprechen. Wurden Versprechen gebrochen, scheute er sich nicht, die Grenzen seiner Toleranz zu benennen. Aus dem, was in einer konkreten Situation sichtbar wurde und zur Sprache kam, konnte er Zukunftsträchtiges bauen.

Wichtig war ihm der Aufbau einer Clearingstelle. Auch hier brachte er seine Erfahrungen als Mediator intensiv und kreativ ein.

Um Vernetzung und Kooperation mit anderen Verbänden und Instituten im In- und Ausland zu schaffen und zu stärken, nahm er immer wieder zeitraubende Reisen auf sich. Als Vertreter des Vorstands bei Fachtagungen und Sektionstreffen, bei Mitgliederversammlungen der „Föderation Logotherapie Profession Europa“, bei Kongressen der AGHPT und bei Tagungen der GLEP schuf und vertiefte er fachliche und menschliche Kontakte und prägte so das Bild der DGLE nach außen.

Als gradliniger und tatkräftiger Mensch machte Johannes nicht viele Worte. Umsichtig und vorausschauend erledigte er anstehende Arbeiten. Vor allem bei der Vorbereitung von Tagungen achtete er auf jedes Detail und trug so entscheidend zum Gelingen und zur Zufriedenheit der Gäste bei.

Mit Geduld, Kompetenz und Einfühlungsvermögen erreichte er bei Verhandlungen Einsicht und Zustimmung. Er besaß die Fähigkeit, das Wesentliche zu erkennen, verständlich zu formulieren und zu überzeugen. Sein hervorragendes Gedächtnis trug zur genauen und vollständigen Darstellung in mündlichen und schriftlichen Vorstandsberichten bei. Mit allergrößter Sorgfalt half er über zehn Jahre lang, jede einzelne der etwa 50 Vorstandssitzungen gründlich vorzubereiten.

Als Schatzmeister kümmerte er sich verantwortungsvoll und mit kritischer Genauigkeit um die Finanzen der DGLE. Zu Kassenprüfungen und zur Erstellung von Wirtschaftsplänen nahm er die weite Reise zur Geschäftsstelle nach Pfaffenweiler auf sich.

Die Nachricht von seiner schweren Erkrankung löste große Bestürzung aus. Selbst als er nicht mehr an den Vorstandssitzungen teilnehmen konnte, erinnerte er uns per Mail oder Telefon an wichtige Themen und übermittelte uns seine Vorschläge. Bis wenige Tage vor seinem Tod wahrte er den Überblick über alle anstehenden Aufgaben.

Die Liste der großen und kleinen Aufgaben, die er über viele Jahre hinweg mit großer Zuverlässigkeit für unseren Verband erfüllte, könnte noch lange fortgesetzt werden. Denn Johannes war in der DGLE immer da zur Stelle, wo er gerade gebraucht wurde.

Noch ist es kaum vorstellbar, dass wir ihn jetzt nicht mehr herbeirufen können und dass er dann nicht mehr – so wie früher – einfach zur Tür hereinkommt: unternehmungslustig, vital und lebensbejahend, manchmal in Begleitung seines anhänglichen Hündchens Mogli. Es war so wohltuend, mit Johannes über viele Jahre hinweg zusammenarbeiten zu dürfen. Wir sind ihm dankbar für alles, was er in unserem Verband auf den Weg gebracht und wie er uns bei der Vorstandsarbeit begleitet hat. Sein bewundernswerter Elan, seine klaren Gedanken, sein aufrechter Gang und seine Aufrichtigkeit, seine in einem lebens- und menschenfreundlichen Glauben verankerte Tatkraft sowie sein feiner Humor und seine Güte werden weiterhin mitschwingen, wenn wir uns – nun ohne ihn – wieder an die Arbeit machen.

Die kostbare Erinnerung an ihn bleibt lebendig. Sie wird uns gewiss auch in die Pflicht nehmen. Denn in unseren Herzen wird Johannes immer bei uns sein, auch als Vorbild.

4. Februar 2019,

Anna-Maria Stegmaier (1. Vorsitzende)

Johanna Fischer (2. Vorsitzende)

Cornelia Richter

Ute Schickhardt

Neue Homepage

Seit Mai 2019 präsentiert sich die Homepage der „Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse e.V. – Berufsverband“ (www.logotherapie-gesellschaft.de) in neuem, professionellerem Gewand mit hilfreichen neuen Rubriken. Wie immer bei der Neugestaltung von Homepages gibt es anfangs noch Verbesserungs- und Korrekturbedarf, aber Schritt für Schritt findet alles seinen Ort ...

Die neue Homepage gibt Zeugnis davon, dass – aufgrund einer Initiative des Vorstands – der Beruf des Logotherapeuten/der Logotherapeutin in Deutschland inzwischen ein offiziell registriertes Berufsbild ist und so in die Systematik der Agentur für Arbeit aufgenommen wurde (geführt unter der Registrierungsnummer Berufs-ID 35013 und der Systematiknummer 81634-111).

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.