

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 28/2020

ISSN 0942-8569

---

HEFT 28 — 2020

# Existenz und Logos

Zeitschrift für sinnzentrierte Therapie · Beratung · Bildung

**28. Jahrgang** (Jahrgang 1-7: „Zeitschrift für Logotherapie & Existenzanalyse“) **Heft 28/2020**

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](mailto:dgle.dierenbach@t-online.de)*

ISSN 0942-8569

*Editorial* . . . . . 3

*Logos-Notizen*  
Wie man dem Autopiloten enttrinnen und sich eine Menge Frust  
ersparen kann . . . . . 5

I. Beiträge

---

**Cornelia Schenk**  
Nie war mehr Anfang als jetzt  
Wie Logotherapeuten Hoffnung wecken bei sich selbst  
und bei anderen . . . . . 11

**Wolfgang Richter**  
Pädagogische Beratungsgespräche in einer Schule für Lern-  
behinderte nach logotherapeutischen Prinzipien. . . . . 34

**Elke Zimmermann**  
Wie chorische Arbeit persönliches Wachstum und Sinnerfahrung  
ermöglichen kann . . . . . 70

II. Logos-Geschichten

---

**Norbert Kremser**  
Das Versteckspiel . . . . . 92

**Klaus Bernward**  
„Bei mir – alles nur Mittelmaß“ . . . . . 95

III. Relecture

---

**Otto Zsok**  
Viktor Frankl: Homo Patiens. Versuch einer Pathodizee (1950) . . 96

IV. Rezensionen

---

**Hösle, Vittorio**, Globale Fliehkräfte. Eine geschichtsphilosophische Kartierung der Gegenwart (*Otto Zsok*) . . . . . 117

**Kurz, Wolfram**, SINN suchen, entdecken, verwirklichen (*Otto Zsok*) . 126

**Lamprecht, K./Hammel, St./Hürzeler, A./Niedermann, M.**, Wie das Krokodil zum Fliegen kam. 120 Geschichten, die das Leben verändern (*Peter Suchla*) . . . . . 135

**Mori, Harald**, Existenzanalyse und Logotherapie (*Otto Zsok*) . . 137

**Mösler, Th./Poppek, S./Kemper, J./Rose, A./Dormann, W.**, Der Blick auf sich selbst – Selbsterfahrung in der Psychotherapie (*Otto Zsok*). . . . . 141

**Ruppert, Franz**, Wer bin ich in einer traumatisierten Gesellschaft? Wie Täter-Opfer-Dynamiken unser Leben bestimmen und wie wir uns daraus befreien (*Otto Zsok*) . . . . . 150

**Strasser, Peter**, Das unerreichbar Nahe. Eine Einführung in die Philosophie mit Blick auf die Grenze des Denkbaren (*Otto Zsok*) 160

**Weinmann, Stefan**, Die Vermessung der Psychiatrie. Täuschung und Selbsttäuschung eines Fachgebietes (*Peter Suchla*) . . . . . 172

**Witzel, Frank/Fischer, Johanna**, ÜberWunden. Ein Gespräch über Viktor Frankl und die Traumatherapie (*Peter Suchla*) . . . . . 177

V. DGLE-Nachrichten. . . . . 180

*Hinweise für Autorinnen und Autoren der Zeitschrift „Existenz und Logos“*. . 183

# EDITORIAL

Wochenlang, ja monatelang wurde hierzulande über nichts anderes geredet, nachgedacht, geschrieben, berichtet, geforscht als über CoViD-19. Das war berechtigt, aber das extreme Ausmaß hat viele Menschen ermüdet und frustriert und war oft genug auch für Gesundgebliebene leidvoll. Hinzu kommt eine unterschwellige, nicht direkt ins Bewusstsein tretende, aber hartnäckig bleibende Ahnung, dass bei all dem allzu oft die Vernunft auf dem Angst-Altar geopfert wurde. Andererseits darf man auch das Präventions-Paradox nicht unterschätzen: Wenn viel Aufwand betrieben wird, um die Ausbreitung einer Krankheit zu verhindern, und die Krankheit breitet sich dann tatsächlich nicht aus, dreht sich die Gedankenspirale bei manchen Menschen auf paradoxe Weise um: Statt „die befürchtete Ausbreitung wurde durch aufwändige Prävention verhindert“ heißt es dann „der Präventionsaufwand war übertrieben, denn die Krankheit hat sich ja gar nicht wie befürchtet ausgebreitet“ – gut zu beobachten in vielen Internet-Foren. Doch soll das Thema in diesem Heft nicht noch einmal breitgetreten werden, so als ob die Zeit ein für allemal bei diesem Thema eingefroren wäre und es kein Leben danach mehr gäbe. Aber die Zeit ist definitiv nicht bei diesen Thema eingefroren, das Leben geht unbeirrt weiter, und mehr denn je gilt Frankls Motto „... trotzdem Ja zum Leben sagen“.

Dieses Franklsche Trotzdem ermutigt die Schriftleitung, im vorliegenden Heft corona-unabhängige Beiträge zu publizieren, die zeigen, wie sich Frankls Ideen weiterhin umsetzen und für das Gelingen des Lebens auch in Nach-Corona-Zeiten fruchtbar machen lassen. Mehr noch, es hat ganz den Anschein, als seien Frankls Ideen in diesen Zeiten sogar wichtiger den je.

Deswegen soll auch mit diesem Heft unter der Überschrift „Relecture“ („Erneute Lektüre“) eine neue Rubrik beginnen, in der Texte Frankls, seien es Bücher oder Aufsätze, nochmals gelesen und besprochen werden. Die Schriftleitung würde es begrüßen, wenn sich Leserinnen und Leser dafür gewinnen ließen, Texte Frankls nochmals neu

zu lesen und entsprechende Beiträge für die Zeitschrift zu verfassen. Den Anfang macht Frankls Buch „Homo patiens“ aus dem Jahr 1950 mit einer philosophischen Grundlegung des Franklschen Denkens, das von Otto Zsok in diesen Tagen wiedergelesen wurde und hier vorgestellt wird.

Seit Änderung der Psychotherapie-Richtlinie im Jahr 2015, wonach psychotische Erkrankungen nun auch ambulant behandelt werden dürfen, befasst sich „Existenz und Logos“ mit dem Psychosen-Thema: 2016 mit einem eigenen Schwerpunktheft, von da an in jedem Heft mit mindestens einem Beitrag. Diesmal wird dazu ein wahrlich wegweisendes Buch besprochen, das Buch von Stefan Weinmann: „Die Vermessung der Psychiatrie. Täuschung und Selbsttäuschung eines Fachgebietes“. Es erfordert starke Nerven.

*Die Schriftleitung*

# LOGOS-NOTIZEN

## Wie man dem Autopiloten entrinnen und sich eine Menge Frust ersparen kann

Es gibt ein kleines Buch von David Foster Wallace mit dem Titel „Das hier ist Wasser“ (Köln, 23. Auflage 2018), ein einfühlsames, wunderbar leicht zu lesendes Beispiel für Viktor Frankls These von der Fähigkeit des Menschen zur Selbstdistanzierung, eine These, die bekanntlich in dem Satz mündet: „Ich muss mir nicht alles von mir selbst gefallen lassen“. Für dieses Nicht-alles-von-mir-selbst-gefallen-lassen-Müssen gibt es unzählige Anwendungsfelder. Eines davon wird hier von Wallace auf seine Weise beschrieben, auch wenn er sich dabei nicht auf Frankl bezieht (im folgenden bezeichnen die in Klammern stehenden Ziffern die Seitenzahlen jener Seiten, auf denen der zitierte Wallace-Text zu finden ist).

Das Buch beginnt damit, dass ein alter Fisch im Meer zwei jungen Fischen begegnet und sie begrüßt mit: „Morgen, Jungs, wie ist das Wasser?“ Worauf die beiden jungen Fische beim Weiterschwimmen einander fragen: „Was zur Hölle meint der mit ‚Wasser‘?“ Und Wallace hält fest, dass die offensichtlichsten, allgegenwärtigen Tatsachen oft am schwersten zu erkennen sind. Zu diesen offensichtlichsten, allgegenwärtigen und daher schwer zu erkennenden Tatsachen zählt er den von ihm so genannten „Autopiloten“, der bei jedem Menschen von Natur aus eingeschaltet ist.

Was ist mir diesem Autopiloten gemeint? Es geht um die Tatsache, dass die unmittelbare Erfahrung jedes Menschen ist: „Ich bin der Mittelpunkt der Welt.“ Damit ist gemeint: Wir machen keine Erfahrung, bei der wir nicht in der Mitte stehen: Die Welt liegt entweder rechts oder links von uns, vor uns oder hinter, über oder unter uns, jedenfalls um uns herum, *mit uns in der Mitte*. Hinzu kommt, dass man uns die Gedanken und Gefühle anderer Leute erst mitteilen muss, ohne dass wir wissen, ob sie stimmen oder nicht, während unsere eigenen

Gedanken und Gefühle für uns stets unmittelbar sind, wirklich und wahrhaftig. Aus beidem schließen wir, dass *wir* genau wissen, was Welt ist, was wirklich ist, wer und was jetzt wichtig ist. Wir sind von Natur aus ich-bezogen. Das ist unsere natürliche Standard-Einstellung, unser Autopilot. Von Geburt an steht dieser Autopilot auf Selbstzentriertsein, auf „Ich bin der Mittelpunkt der Welt“. Erst einmal ist das weder gut noch schlecht, es ist einfach so, sagt Wallace.

Aber dieser Autopilot kann uns zu schaffen machen, er kann uns restlos die Stimmung verhaseln. Wie das geht, schildert Wallace anhand eines Beispiels, das deshalb so einprägsam ist, weil es fast jede bzw. jeder von uns schon selber erlebt hat:

Nehmen wir einmal an, Sie arbeiten acht oder neun Stunden lang, und am Feierabend „sind Sie müde und gestresst und wollen nur noch nach Hause, freuen sich auf ein gutes Abendessen, vielleicht noch ein paar Stunden Entspannung, und wollen dann früh in die Falle, weil das Ganze am Tag darauf ja von vorne losgeht. Aber dann fällt Ihnen ein, dass Sie nichts zu Essen im Haus haben ... also müssen Sie nach Dienstschluss erst mal zum Supermarkt fahren. Sie geraten in den Feierabendverkehr und brauchen weit länger als nötig, und wenn Sie den Supermarkt endlich erreichen, ist er brechend voll, weil natürlich alle Berufstätigen ihre Einkäufe in diese Tageszeit quetschen müssen, und im Laden herrscht dieses scheußliche Neonlicht, überall dudelt diese leidige Kaufhausmusik ... und Sie müssen durch all die riesigen, grell erleuchteten und verstopften Gänge wandern, bis Sie endlich alles zusammenhaben, und Sie müssen Ihren schrottigen Einkaufswagen an jenen all der anderen erschöpften hektischen Leute vorbeimäandrieren, und die Tappergreise bewegen sich im Tempo der Kontinentaldrift, und verpeilte Leute und ADHS-Teenager blockieren die Gänge, und Sie müssen die Zähne zusammenbeißen und möglichst höflich fragen, ob Sie mal durchkönnen“(20–22). Und Sie fragen sich: „Wer zum Teufel sind diese ganzen Leute, die mir im Weg stehen? ... Da hab ich mich jetzt den ganzen Tag lang krumm und lahm geschuftet, bin am Verhungern und todmüde, aber wegen all dieser

blöden Rindviecher kann ich nicht mal nach Hause, was essen und ausspannen“(24f).

Und haben Sie dann schließlich alle Zutaten fürs Essen beisammen, „stellt sich heraus, dass nicht genug Kassen offen sind, obwohl die übliche Feierabendhektik herrscht, also sind die Schlangen unendlich lang. Was idiotisch ist und Sie fuchsteufelswild macht, aber Sie können Ihren Zorn nicht an der gehetzten Kassierererin auslassen, die völlig überarbeitet ist ... schlussendlich kommen Sie an die Reihe, bezahlen Ihre Lebensmittel, warten darauf, dass das Lesegerät Ihre Kartenzahlung akzeptiert, und bekommen mit einer Stimme, die wie der leibhaftige Tod klingt, ein ‚Schönen Tag noch‘ mit auf den Weg gegeben. Und dann müssen Sie mit Ihren Lebensmitteln in den schauerhaften, hauchdünnen Tüten im Einkaufswagen mit dem einen eiernden Rad, das immer so nervtötend nach links zieht, draußen über den ganzen überfüllten, holprigen, zugemüllten Parkplatz und die Tüten möglichst so im Wagen verstauen, dass nicht alles rausfällt und auf der Heimfahrt im Kofferraum herumkullert, und dann müssen Sie den ganzen Weg im zähen Stoßverkehr hinter all den Geländewagen her nach Hause fahren“(23) – „all diese riesigen, hirnrissigen, straßenblockierenden Geländewagen ... aus deren selbstsüchtigen, verschwenderischen 150-Liter-Tanks die Welt mit Abgasen verpestet wird“ und „in denen die hässlichsten, rücksichtslosesten und aggressivsten Fahrer am Steuer sitzen, die üblicherweise an ihren Handys hängen, während sie anderen den Weg abschneiden, bloß um im Stau zehn Meter weiter vorn zu stehen“(25). Zum Davonlaufen!

Soweit das Beispiel, das vermutlich jedem von uns nur allzu bekannt vorkommt.

Aber warum setzt uns das, was da geschildert wird, so zu? Warum vermiest es uns kolossal die Stimmung, warum reagieren wir oft exakt so, wie im Beispiel beschrieben? Genau deshalb, weil wir auf Autopilot eingestellt sind, und zwar *automatisch* auf Autopilot eingestellt sind. Und immer, wenn wir auf Autopilot eingestellt sind, und das ist

ja, man muss es sich vor Augen halten, der Normalfall, dann interpretieren wir alles um uns herum nach Autopiloten-Art: alles, unser Weltbild, unser Menschenbild, das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, unsere Art, Dinge zu sehen, zu deuten und zu bewerten, unsere Art, Dingen oder Erlebnissen einen bestimmten Sinn zuzuschreiben. All das wird vom Autopiloten gesteuert, und das heißt: aus der Perspektive eines Menschen, der sich für den Mittelpunkt der Welt hält. Im Normalfall ist das kein Problem. Aber zuweilen folgern wir aus unserem Mittelpunkt-Sein, dass alles sich nach *uns* richten muss, dass unsere *eigenen* Bedürfnisse das *Wichtigste* sind, dem sich alles andere unterzuordnen hat, alle anderen Menschen, alle Dinge, alle Ereignisse, also auch alle Supermarkt-Kassen, alle Parkplätze, alle Ampeln, alle anderen Autofahrer, ja sogar das Wetter, über das wir uns oft genug aufregen. So läuft das mit dem Autopiloten ...

Natürlich gibt es auch hier, wie überall im Leben, Ausnahmen, die aber die Regel nicht aufheben, sondern nur bestätigen. Die Ausnahme sehen wir bei jenen Menschen, die sich nie im Mittelpunkt der Welt sehen, weil sie sich selbst nicht achten, die daher stets eher bei sich selbst als bei anderen die Schuld für Unannehmlichkeiten suchen, die eher glauben, anderen im Weg zu stehen, als auf ihr eigenes Recht zu pochen. Bei diesen Menschen sieht es so aus, als habe die Natur den Autopiloten-Knopf vergessen. Aber wir wissen heute, dass dem nicht so ist, dass vielmehr Erziehung und Umwelt Menschen derartig prägen können, dass sie kein Selbstwertgefühl entwickeln, manchmal sogar felsenfest davon überzeugt sind, dass sie keinen Platz in dieser Welt haben, keinerlei Recht auf Beachtung und Wertschätzung beanspruchen dürfen. Doch das ist nicht der Normalfall, das sind Fehlentwicklungen, die aber so stark sein können, dass psychotherapeutische Hilfe angebracht ist.

Für alle anderen Menschen, bei denen der Autopilot ständig eingeschaltet ist, stellt sich nun die Frage, ob man *Sklave* seines Autopiloten ist, ob man den Autopiloten kontrollieren kann. Ob man sich also für eine bestimmte Perspektive, einen bestimmten Aufmerksamkeits-Fo-

kus frei entscheiden kann, für eine bestimmte Weltsicht, für ein bestimmtes Deutemuster, für eine bestimmte Sinnzuweisung. Oder ob man der angeborenen Selbstzentrierung, also diesem Autopiloten, komplett ausgeliefert ist.

Wenn Menschen der angeborenen Selbstzentrierung wirklich *ausgeliefert* wären, also nur und ständig den Autopiloten eingeschaltet hätten, dann gäbe es die Menschheit nicht mehr. Eine Menschheit aus kompletten „Das wichtigste bin Ich“-Typen wäre im Laufe der Evolution längst ausgestorben. Allein sind wir nicht überlebensfähig, als Säuglinge nicht, als Kinder nicht, und wenn man genau hinschaut, auch als Erwachsene nicht, das wird einem allerspätstens dann klar, wenn man heftige Zahnschmerzen bekommt, für die man auf zahnärztliche Hilfe angewiesen ist. Damit wir überleben, hat uns die Evolution daher noch etwas anderes mitgegeben, weshalb ich Wallace's schönes Bild vom Autopiloten mit einem weiteren Bild ergänzen möchte: Die Evolution hat uns neben dem Autopiloten-Knopf zum Glück noch einen anderen Knopf zur Verfügung gestellt, ich nenne ihn „Empathie-Knopf“, den Knopf für das Einschalten von Mitgefühl. Der Empathie-Knopf schaltet die Fähigkeit ein, sich in andere Menschen hineinzusetzen, die Fähigkeit, nachzuempfinden, wie es einem anderen gerade ergeht, die Fähigkeit zum Füreinander. Und das Füreinander ist das Gegenteil von Selbstzentriertheit, ist das Gegenteil von „Ich bin der Mittelpunkt der Welt, dem sich alles unterzuordnen hat“. Drücken wir den Empathie-Knopf, dann verändert das schlagartig unseren Blick, verändert unser Weltbild, verändert unser Menschenbild, verändert das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, verändert unsere Art, Dinge zu sehen, zu deuten, zu bewerten und ihnen Sinn zuzuschreiben.

Aus dem eingangs geschilderten Supermarkt-Drama wird mit gedrücktem Empathie-Knopf etwas ganz anderes: Dann sind wir imstande, „die aufgebrezelte Frau, die in der Supermarkt-Schlange gerade ihr Kind angeschnauzt hat, mit anderen Augen zu sehen – vielleicht ist sie sonst nicht so; vielleicht hat sie gerade drei Nächte lang nicht

geschlafen, weil sie ihrem an Knochenkrebs sterbenden Mann die Hand gehalten hat“(28); und mit gedrücktem Empathie-Knopf ist es durchaus denkbar, dass die Riesenkiste von Auto, die uns gerade ausgebremst hat, „von einem Vater gefahren wird, der ein kleines krankes Kind hinter sich sitzen hat, mit dem er so schnell wie möglich ins Krankenhaus rast und der demnach in weit größerer und legitimerer Eile ist als wir selbst, ja dem *wir* eigentlich im Weg stehen, nicht umgekehrt“ (27). So könnte es aussehen, wenn man den Empathie-Knopf gedrückt hat.

Natürlich kann niemand uns *zwingen*, den Autopiloten auszuschalten und stattdessen den Empathie-Knopf zu drücken, wir sind frei in der Wahl unserer Knöpfe. Und es gibt Situationen, da ist der Autopilot sogar angebracht, etwa wenn wir uns gegen ungerechte Behandlung oder gar gegen Verbrechen wehren müssen. Aber es gibt eben auch Situationen, da beschert uns der Autopilot, wie im beschriebenen Supermarkt-Beispiel, Frust ohne Ende, geradezu einen Alptraum an Ärger und ohnmächtiger Wut. Dann ist es gut zu wissen, dass wir noch diesen anderen Knopf haben, der eine regelrechte Wutbremse ist, den Empathie-Knopf, der uns auf Antrieb herauskatapultiert aus dem Mittelpunkt der Welt, wo *alles gegen uns* zu sein scheint, einen Knopf, der uns zu mitfühlenden Wesen macht, die sich vorstellen können, dass es für dieses oder jenes Verhalten anderer Menschen durchaus nachvollziehbare Gründe geben kann.

Langer Rede kurzer Sinn: Wenn Sie morgen Abend wieder im Supermarkt einkaufen müssen, dann denken Sie an Ihren Autopiloten – und vergessen Sie nicht, zur Abwechslung mal den Empathie-Knopf zu drücken. Sie *müssen* es nicht tun, und außer Ihnen selbst merkt ja niemand, ob Sie es tun oder nicht, aber *wenn* Sie es tun, wird Ihre Seele es Ihnen danken.

*Peter Suchla*

# I. BEITRÄGE

Cornelia Schenk

## **Nie war mehr Anfang als jetzt**

Wie Logotherapeuten Hoffnung wecken bei  
sich selbst und bei anderen

### *Zusammenfassung*

Der Beitrag befasst sich mit einer selten beschriebenen, aber nichtsdestoweniger therapeutisch hoch wirksamen Haltung, mit der Hoffnung. Sie ist eine geistige Bewältigungsressource, weil sich selbst unter den schwierigsten Umständen eine hoffnungsvolle Haltung als besser erweist denn eine angstvolle. Zunächst werden vier Kriterien für eine Psychologie der Hoffnung genannt. Sodann wird gefragt, ob und wie sich therapeutisch Hoffnung wecken lässt. Beispiele demonstrieren verschiedene Möglichkeiten, sei es Mentaltraining mithilfe von Bildern und Visionen oder Perspektivenwechsel auf der körperlich-sinnlichen Ebene, sei es die „Ziel-Weg-Handlungs“-Methode entsprechend der Hoffnungstheorie Richard Synders oder Viktor Frankls Rollentausch von Fragendem und Befragtem u.a.m. Abschließend wird auf die transzendente Dimension der Hoffnung verwiesen.

*Schlüsselwörter:* Logotherapie · Psychologie der Hoffnung · Methoden des therapeutischen Einsatzes von Hoffnung

Dieser Beitrag wurde als Vortrag auf dem Logotherapie-Kongress im Oktober 2019 zum Thema „Perspektiven gewinnen – Zukunft gestalten“ gehalten. Für die Veröffentlichung wurde er angepasst und aktualisiert. Er gliedert sich in zwei Teile. Der 1. Teil befasst sich mit der Suche nach der persönlichen Hoffnung. Der 2. Teil fragt sich, wie man die Hoffnung bei anderen wecken kann.

## Einleitung

Keine Therapierichtung hat sich unter Berufung auf den Wertephilosophen Max Scheler so sehr mit den Werten beschäftigt wie Frankls Logotherapie. Für ihn sind Werte Sinnfindungsmöglichkeiten, die sich einteilen lassen in schöpferische Werte, Erlebniswerte und Einstellungswerte. In diesem Beitrag möchte ich über Hoffnung sprechen. Ihre Wichtigkeit bejaht jeder Mensch, aber gleichzeitig fragt man sich auch, was man denn nun tatsächlich darunter versteht. Eine erste Orientierung finden wir auf den drei Werteebenen. Hoffnung ist eng mit Handeln und Aktivitäten verknüpft. Aber auch mit Erfahrungen und Erlebnissen, in denen sich Hoffnung als warmes und helles Gefühl ausdrücken kann. Und nicht zuletzt ist Hoffnung eine geistige Bewältigungsressource dem Schicksal gegenüber, die sich in der Logotherapie bündig mit dem Mantra „... trotzdem Ja zum Leben sagen“ auf den Punkt bringen lässt. All diese Ausdrucksformen bilden wichtige Quellen von Hoffnung.

Unsere Zeit schürt viele Ängste. Extremismus und Verschwörungstheorien wachsen in Coronazeiten besonders schnell, weil Angst ein schlechter Ratgeber ist. Hoffnung ist das Gegenteil von Angst. Selbst unter den schwierigsten Umständen, wird sich eine hoffnungsvolle Haltung als besser erweisen als eine angstvolle. Auch deswegen ist es so wichtig, sich mit der Hoffnung zu befassen. Denn ohne Hoffnung gelingt kein gutes Leben, weder im privaten Bereich, noch im öffentlichen.

### I. Hoffnung ist eine persönliche Geschichte

Wer Hoffnung verbreiten will, muss sich Zeit nehmen, um seine eigenen Hoffnungsquellen zu entdecken. Die Suche nach Hoffnung ist zuallererst eine persönliche Geschichte. Es gibt Frankls These, dass wir von psychischen Umständen getrieben und von Werten angezogen werden.

### Was Hoffnung mir gibt

Zu den attraktivsten Werten zählen für mich jene, die Grund zur Hoffnung geben. Weil das Wesen der Hoffnung ein starkes Gefühl dauerhafter Präsenz vermitteln kann. Weil ich sie als eine Ressource erlebe, die einen vor Unheil bewahrt, die einem trotz drohender Unglücke oder Verluste hilft, Ruhe zu bewahren, die letztlich Fähigkeiten zu jeglicher Angstbewältigung aktiviert.

Es ist seltsam, dass so entgegengesetzte Gefühle wie Hoffnung und Angst eine wichtige Gemeinsamkeit haben. Beide lassen mich im Ungewissen, wie die Sache wohl ausgehen wird. Ob etwas schlecht oder gut ausgeht, es entzieht sich meiner Kontrolle. Das macht sich meine Angst geschickt zunutze. Sobald der Boden unter mir schwankt, taucht sie ohne meine Zustimmung wie ein aufdringlicher Gast bei mir auf. Alles, was meine Hoffnung stärkt, muss ich dagegen mühsam in Stellung bringen. Das kann manchmal in harte Arbeit ausarten, bis die Hoffnung und ich es geschafft haben, die Angst samt ihren dummen Vorschlägen vor die Tür zu setzen. Da ist viel Trotzmacht gefragt und Frankls Credo, man habe immer eine Wahl, sich so oder so zu verhalten. Überflüssig zu sagen, dass die Angst natürlich trotzdem immer wieder zu Besuch kommt. Dennoch, wenn ich in jedem Fall mit Unsicherheit rechnen muss, erscheint es mir vernünftiger, die Hoffnung und nicht die Angst zu nähren. Dabei frage ich mich in jedem konkreten Fall: „Welche Puffermechanismen hält die Hoffnung für mich bereit, damit ich von den dunklen Gedanken auf Gedanken der Gelassenheit, Dankbarkeit und auf erfreuliche Aussichten umschalten kann?“

Eine meiner aussichtsreichsten Hoffnungsstrategien ist kein Zufall, sondern typisch für mein persönliches Verlangen nach Literatur und Lesen. Es erlaubt mir, jene Denkweisen aufzuspüren, die mich inspirieren, mir Dinge vorzustellen über sie nachzudenken und über sie auf eine der Menschlichkeit zutiefst verbundenen Weise zu argumentieren. So entsteht in mir etwas Neues, etwas verändert sich, das ich als Hoffnung definiere.

## Oktavias Schicksal

Ich denke dabei zum Beispiel an das Buch „Rendezvous mit einem Oktopus“, mit dem die amerikanische Naturforscherin Sy Montgomery einen internationalen Bestseller landete.<sup>1</sup> Während die meisten von uns Tintenfische eher in Form von calamari fritti lieben, sie aber als lebendige Wesen, deren Bewusstsein angeblich dem einer gehirnlosen Muschel gleicht, eklig finden, geht Montgomery einen verrückten Weg. Sie will die Seele der weiblichen Riesenkrake Oktavia, die in einem Aquarium in Boston lebt, ergründen und eine Beziehung zu ihr aufbauen: „4 oder 5 ihrer 1,20 Meter langen knochenlosen vor Aufregung ganz roten Arme strebten aus dem Wasser und griffen nach mir. Ohne zu zögern tauchte ich beide Hände und Arme in das Wasser und ehe ich mich versah war meine Haut mit Hunderten ihrer münzgroßen Sauggefäße übersät“, schreibt sie über ihre erste Begegnung und beobachtete, wie die Krake unter ihrer Berührung ganz weiß wurde. Es ist die Farbe, die ein entspannter Oktopus zeigt. Sie schildert weiter, wie Oktavia 100.000 Eier ablegt, jedes groß wie ein Reiskorn, und sie für die Brutpflege zu kunstvollen Ketten geflochten hat. Mit mütterlicher Fürsorge, mit Sorgfalt und Anmut schützte Oktavia ihre Eier und ließ sie keinen Moment aus den Augen. Arme Oktavia, wie konnte sie wissen, dass ihre Eier gar nicht befruchtet waren. Normalerweise nutzen die freilebenden Oktopusmütter ihre letzten Atemzüge, um die neugeborenen, winzigen Krakenbabys aus der Bruthöhle hinaus ins offene Meer und damit in die Freiheit zu treiben. Für diesen Prozess zwischen Eiablage und Geburt hat die Natur 6 Monaten vorgesehen. Doch Oktavia verließ ihre Eier auch nach 6 Monaten noch nicht, sie hielt 10 Monate durch und trotz ihrer unermüdlichen Bemühungen, trotz ihrer fleißigen Reinigungsrituale zerfiel ein Ei nach dem anderen. Auch Oktavia war jetzt dem Tode nah. Und Montgomery fragte sich, wie es Oktavia in ihren letzten Stunden zumute war, ob sie am Ende merkte, dass ihre Eier unfruchtbar waren? Und lag Oktavia auch etwas an ihr? „Ich wünschte, ich wüsste

---

<sup>1</sup> S. Montgomery (2017): Rendezvous mit einem Oktopus. Extrem schlau und unglaublich empfindsam: Das erstaunliche Seelenleben der Kraken. Hamburg: Mare.

es, aber letztlich geht es mir nicht um diese Fragen, sondern, dass unser Leben von einem Reichtum umgeben ist, der unseren Verstand weit übersteigt“, notierte sie. Inmitten der Klimakatastrophe, inmitten des Gezerres um Klimaziele schafft es diese Schriftstellerin, die Beziehung zu Tieren, zur Welt der Natur sichtbar und lebendig zu machen, indem sie mit einem liebevollen und warmherzigen Blick ein glibberiges wirbelloses Oktopusweibchen in ihr Herz schließt. Ihr Rendezvous hat Millionen Leser berührt und erinnert, dass es zum Menschsein gehört, sich liebevoll und hingebungsvoll einem Ziel, einer Aufgabe oder einem Menschen zu widmen, wie das ja auch Frankl in seiner Definition der Selbsttranszendenz formuliert hat. Möglich, dass Frankl Montgomery Anthropomorphismus vorgehalten hätte und dass er in seiner Definition von Selbsttranszendenz nicht unbedingt die Brutpflege eines Tintenfisches vor seinem geistigen Auge hatte. Aber wie schon gesagt, es geht hier um die je eigene Hoffnungs-suche.

### Eine subjektive Psychologie der Hoffnung

Vier Dinge fallen mir ins Auge, wenn ich Kriterien für eine Psychologie meiner persönlichen Hoffnung beschreiben müsste. Sie basiert zum einen weniger auf Wahrscheinlichkeit und Wissenschaftlichkeit, sondern auf Neugier – „was passiert, wenn ich dieses Denken zulasse?“, auf Freude am Forschen, Suchen und zu Tage Fördern. Zum anderen ist die Hoffnung, die ich suche, weniger auf Erfüllung von Erwartungen und Zielen ausgerichtet, sondern auf einen hoffnungsvollen Umgang mit den Unverhandelbarkeiten und Unerbittlichkeiten des Schicksals. Ich vermute, dass es das ist, was wir alle am meisten brauchen können. Zum dritten beruht diese „wahre“ Hoffnung auf inneren Entscheidungen: Will ich akzeptieren? Will ich Versöhnung? Will ich darüber schweigen? Will ich es überwerfen? Und zum vierten erlebe ich Hoffnung als etwas Magisches. Nie ist es ausgeschlossen, dass sich die banalsten Dinge des Alltags, ein Buch, ein Brief, eine Begegnung usw. in Hoffnungsspender verwandeln.

## II. Wie können wir die Hoffnung in anderen wecken?

Wenn ich mir meiner Hoffnungen sicher bin, dann kann ich sie auch leichter in anderen wecken. Wenn Logotherapeuten beraten, begleiten und Trost spenden, zählt nicht nur der *Wille* zum Sinn, sondern die *Hoffnung* auf Sinn. Es bleibt eine zentrale Herausforderung: Wie kann ich Hoffnung in meinem Gegenüber wecken, wenn dieser aufgrund seines Leidens voller Hoffnungslosigkeit ist und doch gerade jetzt am meisten der Hoffnung bedarf? Im Folgenden kommen Anregungen, wie Hoffnung entstehen kann.

### Wagen zu träumen ...

Der Philosoph Ernst Bloch widmet dem Prinzip Hoffnung ein ganzes Buch<sup>2</sup> und darin schreibt er: Hoffnung kann man lernen und lehren, in dem wir es wagen zu träumen von einem besseren Leben. Wir sollen kein Hundeleben ertragen, so nennt er ein Leben ohne Hoffnung, sondern ins Gelingen des Lebens verliebt sein.

Es gehört zur Natur des Menschen, laufend Zukunftsprojektionen zu entwickeln, sich mögliche Wege zur Zielerreichung auszumalen. In diesem Sinne ist ein Tagtraum eine wunderbare Methode unseres Geistes, um die Hoffnung zu wecken. Die moderne Gehirnforschung bestätigt, dass die Vorstellungskraft, zu der jeder Mensch fähig ist, eine enorme Auswirkung auf die Realität hat.

Inszenieren wir unsere Hoffnungen als geistiges Bühnenstück. Denn unser Gehirn liebt Bilder. Tagträumen ist ein cleverer Trick unseres Geistes, um uns zu motivieren, hochgesteckte Ziele umzusetzen, um Durstrecken zu überstehen und schwierige Zeiten durchzuhalten. Frankl hat diese Vorstellungskraft im KZ genutzt, indem er sich ein Ziel, das er als wert- und sinnvoll erachtete, in den hellsten Farben ausmalte. Er träumte sich in einen warmen Vortragsraum und redete dort vor Publikum über seine Zeit im KZ und seine gewonnenen Erkenntnisse. Mit diesen Bildern distanzierte er sich von der

---

<sup>2</sup> E. Bloch (1959): Das Prinzip Hoffnung, 1. Frankfurt/M.: Suhrkamp.

grausamen Wirklichkeit, eben genau von diesem Hundeleben, zu dem ihn die Nazis verurteilen wollten, und stärkte sein Durchhaltevermögen.<sup>3</sup> Diese Vorstellungskraft kann sich jeder zunutze machen. Heute werden mit dieser Hoffnungstaktik unter dem Begriff Mentaltraining Spitzensportler oder -musiker gecoacht. Sie nehmen jede ihrer Bewegungen geistig vorweg und vergrößern so die Hoffnung auf den Erfolg. Eine kleine Warnung: Es darf nicht beim Träumen bleiben. Hoffnung kann auch zur Falle werden, wenn wir die Realität nicht mitberücksichtigen. Hoffnung und Handlung gehören zusammen. Wer auf gute Noten hofft, wird um das Lernen nicht herumkommen. Wer echte Hoffnung wecken will, muss Träume und die harte Realität ausbalancieren. Frankl scheint es gelungen zu sein, Traum und Tat unter einen Hut zu bekommen. Denn er hielt seine Vorträge wie erhofft.

### Berufliche Weisheit

Die Pflegeleitung einer Abteilung eines großen Krankenhauses beauftragte mich, ihrer Abteilung ein Stresstraining von 2 Stunden angedeihen zu lassen. Als Grund wurde angegeben: Irgendwie stimme die Atmosphäre nicht, die Frustration wäre groß. Solche Aufträge sind typisch. Schnell und effizient soll die Störung beseitigt werden.

20 Leute sollten kommen, eine Gruppe aus angehenden Ärzten, Verwaltungspersonal, Fachpflegekräfte und Hilfspersonal. Als ich ein Konzept erstellte, war meine Leitfrage: Was brauchen die Teilnehmer, um weniger gestresst und teamfähiger weiterzuarbeiten? Und dann hat mich eine erfahrene Pflegekraft auf eine Idee gebracht, als sie meinte: „Im Grunde funktioniert diese Abteilung. Die wissen alle, was zu tun ist, das müssen Sie denen nicht klarmachen. Ihr Job ist es, ihnen diese Tatsache sichtbar vor Augen zu führen. Versuchen Sie, ihnen ihre Leistung erfahrbar zu machen.“ Also schickte ich allen Teilnehmenden eine Einladung und bat sie, einen Gegenstand mitzubringen,

---

<sup>3</sup> V.E. Frankl (2004): ... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager (24. Aufl.). München: dtv, S.120f.

der für sie den Sinn ihrer Arbeit symbolisierte. Die Gruppe, die sich dann in den Raum drängte, war in Abwehrhaltung nach dem Motto „kommt eh nichts raus dabei“. Ich fragte also nach einen Teilnehmer, der sich traute, seinen Gegenstand vorzustellen und den anderen zu erzählen, was er für einen Sinn symbolisierte. Zunächst breitete sich unangenehmes Schweigen aus. Doch dann stand ein Pfleger auf und sagte, er habe sich von seinem kleinen Sohn eine Holzbrücke ausgeliehen, weil er sich in seiner Arbeit als Brückenbauer sehe, der zwischen den Ängsten der Patienten und ihrer Familien einerseits und dem Krankenhaus als Heilungsort andererseits zu vermitteln versucht. Nach einigem Zögern fügte er hinzu, er sehe seine Arbeit so, weil sein Vater voller Angst in einem Krankenhaus gestorben sei. Ich dankte ihm für seinen Mut und bat ihn die Brücke in die Mitte des Raumes zu stellen. Alle Augenpaare folgten ihm. Im Raum war es still. Jeder hatte aufmerksam zugehört, das Eis begann zu tauen. Die nächste Teilnehmerin brachte ein selbstgenähtes Herz aus Samt mit. Sie sagte, sie sei eine rationale Persönlichkeit. Als Fachkraft im sozialen Dienst müsse sie Fälle beurteilen, Unterstützungen organisieren usw. Sie arbeite viel mit Kopf und Verstand. Aber sie habe gelernt, dass es manchmal wichtiger sein kann, mit dem Herzen zuzuhören als den Umzug in ein Pflegeheim zu organisieren. Die Atmosphäre im Raum änderte sich weiter. Die Anwesenden begannen ihre Routineabläufe auf neue Weise zu sehen. Die Mitte des Raums füllte sich mit Buddha-Statuen, Kerzen, Leuchttürmen, Bildern, Babyschühchen usw. Am Ende standen sichtbar vor aller Augen Symbole, deren Bedeutung nicht vom Status der Teilnehmenden abhing, sondern von den Geschichten und Gedanken, die Verwaltungs-, Pflegekräfte, Ärzte sich gegenseitig erzählt und mitgeteilt hatten. In diesen zwei Stunden war die Abteilung über das Trennende ihrer Rollen hinausgegangen. Ihr Feedback lautete sinngemäß: „Wir haben heute erlebt, dass uns etwas verbindet, nämlich für das Wohl der Patienten zu sorgen. Jeder ist gesehen worden, in dem, was er leistet und was ihn antreibt. Das behalten wir im Gedächtnis. Ab jetzt müssen wir für mehr Teamgeist sorgen.“ Bei der Nachbereitung fiel mir auf, dass das Wort Hoffnung kaum fiel, aber jeder ging hoffnungsvoller.

### Wenn eine Bewegung Hoffnung weckt

Eine kleine kreative Geste kann Hoffnung wecken. Das ist mir sehr bewusst geworden, als der Psychiater Epstein seine Begegnung mit der israelischen Psychotherapeutin Colette Aboulker Muscat schilderte. Diese war berühmt für ihre Fähigkeit, die kreative Vorstellungskraft ihrer Patienten anzuregen und zur Heilung einzusetzen. Sie erzählte Epstein, dass Freud zu seinen Patienten sagte, sie sollten sich vorstellen, in einem fahrenden Zug zu sitzen, die vorüberziehende Landschaft zu betrachten und ihm erzählen, was sie sahen. Hier wandte sich die Therapeutin Epstein zu und fragte ihn, in welche Richtung der Zug fahre? Epstein führte eine waagrechte Handbewegung aus. Abrupt änderte sie Epsteins Richtung, in dem sie seine Hand aufwärtsbewegte: „Gut, sagte sie, aber was ist, wenn der Zug plötzlich in diese Richtung fährt?“ Epstein fasste seine Erkenntnis in folgende Worte: „Es war für mich ein Aha-Erlebnis. Die vertikale Bewegung katapultierte mich aus dem Muster der alltäglichen Routine. Es war ein Sprung in die Freiheit. Wir können uns über den Status quo hinwegsetzen und eine neue Dimension erschließen, Neues schaffen.“<sup>4</sup>

Im eigentlichen Wortsinn bedeutet Perspektive, etwas tief zu durchschauen, auf den Grund zu schauen. Colette Muscats Perspektivenwechsel fand auf einer körperlich-sinnlichen Ebene statt. Als ob einem Flügel wachsen, wie man im Volksmund so schön sagt. Ich probierte diese Intervention einige Male. Die Klienten berichteten mir, dass die neue Perspektive in ihnen ein Gefühl der Erweiterung, eine unbestimmte Hoffnung ausgelöst habe und sie sich angenehm lebendig fühlten.

Der Perspektivenwechsel der Logotherapie bezieht sich auf die geistige Ebene. Um sie zu erreichen, um den Wert der Hoffnung zu fühlen, genügt manchmal eine kleine Richtungsänderung des Arms. Wie können wir den Perspektivenwechsel, den Madame Colette so gut spürbar machen konnte und der ja auch in der Logotherapie eine

---

<sup>4</sup> J. Borysenko (1995): Feuer in der Seele. Spiritueller Optimismus als Weg innerer Heilung (2. Aufl.). Freiburg: Bauer, 212–214.

zentrale Rolle spielt, für mehr Hoffnungserlebnisse nutzen? In einem Unternehmen der Technikbranche entwickelte ich ein Jahr lang Maßnahmen zum Stress- und Gesundheitsmanagement. Eines meiner Ziele war es, durch Perspektivenwechsel mehr Sinnerleben am Arbeitsplatz zu erreichen. Ich schnitt mir dazu eine kleine Scheibe von der klassischen Biografiearbeit nach Elisabeth Lukas ab, ging aber im Kontext meines Auftrags andere Wege und beschränkte mich auf die Beantwortung von drei Fragen. 1. Frage: „Was hat mich heute überrascht?“, 2. Frage: „Was hat mich heute bewegt oder angesprochen?“, 3. Frage: „Was hat mich heute inspiriert?“ Vier Wochen lang sollten die Teilnehmenden am Abend mit Hilfe der Fragen die Ereignisse ihres beruflichen Alltags Revue passieren lassen und die Antworten knapp aufschreiben. Dann kamen die ersten Rückmeldungen, die ich in der Nachbereitung die 1. Stufe genannt habe. Viele waren frustriert, dass ihnen nichts einfiel. Einer meinte, wie kann das sein, dass ich ein total angefülltes Leben führe und dann kaum etwas oder nur nichtssagendes Zeug aufschreibe. „Glückwunsch“, sagte ich, „Sie sind auf der 1. Stufe zur Veränderung“. Nach und nach gelangen denen, die bei der Stange geblieben waren, erste Erfolge. Sie konnten die Fragen besser beantworten, wenn auch immer noch auf eine „ingenieurhafte“ Art und Weise. Dabei bemerkten sie, dass ihnen vieles, was Sie bei Ihrer Arbeit erlebten, erst dann zum Bewusstsein kam, wenn sie abends über die Fragen reflektierten. Nie merkten sie am Arbeitsplatz, dass sie etwas überraschte, bewegte oder inspirierte. „Das kann doch nicht sein, dass da so eine Kluft zwischen Erleben und Bemerkten sein kann. Ich hinke ja total hinterher“, sagte jemand. Damit waren wir bei der 2. Stufe des Perspektivenwechsels. Der neue Vorsatz war nun, die Dinge dann zu bemerken, wenn sie sich abspielten, und damit waren wir bei der 3. Stufe. Immer öfter erzählten die Teilnehmenden bei unseren Treffen, dass es ihnen gelang, äußeres und inneres Erleben zur Deckung zu bringen und dass der Blick auf ihr Berufsleben sich veränderte. Im Abschlussfeedback kamen dann solche Bemerkungen: „Wir sind als Team offener geworden, wir kommunizieren besser miteinander, hören mehr zu. Wir fragen mehr nach Unterstützung, wir lernen von den Kompetenzen des anderen, gönnen den Kollegen Er-

folge, aber sind auch stolz auf die eigenen, sind weniger frustriert und deutlich weniger gestresst“. Zwei der Teilnehmenden, die so frustriert waren, dass sie zu Beginn meiner Tätigkeit an Kündigung dachten, entschieden sich zu bleiben.

### Hoffnung stärken Schritt für Schritt

„Wenn Sie sich Hoffnung wie eine Leiter zum Himmel vorstellen mit 10 Sprossen, die erste Sprosse steht für ‚keine Hoffnung, schlechter Zustand‘, die 10. Sprosse für ‚große Zuversicht, dass ich das Leben oder meine Probleme meistern kann‘, auf welcher Sprosse stehen Sie gerade aktuell?“ Soeben hatte eine Klientin ihr aktuelles Hoffnungs-niveau auf 2 festgelegt. Wer am Fuß der Leiter steht, braucht Hoffnung als Motivation und Inspiration zum Weiterklettern. „Auf welche Stufe wollen Sie kommen?“ – „5 wäre für mich schon ein großer Erfolg.“ Die kommenden Stunden verbringen wir damit, herauszufinden, wie das praktisch gelingt.

„Niemals war mehr Anfang als jetzt“ (There was never any more inception than there is now): Dieser Satz des amerikanischen Dichters Walt Whitman (1819–1892) ist eine Metapher für Hoffnung und Weiterentwicklung. Die Beschwörung des Anfangs brauchen wir, um alte Weltbilder abzulegen, die Jaspers „Gehäuse“ nannte, in denen man erstarrt, so dass man keine neuen Erfahrungen mehr machen kann. Die Gefahr, auf der Leiter nicht aufzusteigen, ist dann groß. Am Anfang der Hoffnung steht die logotherapeutische Frage: „Muss ich mir alles von mir gefallen lassen?“ Im Fall der Klientin ging es um das Hinterfragen ihrer Verhaltensweisen in der Vergangenheit: „Musste ich das Studium machen, nur weil man es von mir erwartet hatte? Musste ich auch noch die langweiligen Zusatzqualifikationen absolvieren, nur weil ich Angst hatte, dass man mich für eine Versagerin halten könnte? Macht das überhaupt Sinn?“ Nein sicherlich nicht! Aber was dann? „Kann ich nicht eigene Entscheidungen treffen, die besser zu mir passen?“, fragte die Klientin und fügte hinzu, „aber welche, und selbst wenn ich weiß, was ich will, dann glaube ich nicht, dass ich es umsetzen kann.“ Hier besann ich mich auf die

Hoffnungstheorie von Richard Synder.<sup>5</sup> Er sieht Hoffnung als zentralen Faktor für eine gelingende Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung und befragte Menschen aus unterschiedlichsten Lebensbereichen und Berufen, was für sie Hoffnung bedeute. Drei motivationale Aspekte der Hoffnung kristallisierten sich heraus: 1. Ein Ziel zu finden (goals), 2. Wege zu finden, dieses Ziel zu erreichen (pathways), und 3. die Fähigkeit zum Handeln (agency). Die ersten beiden Aspekte konnte die Klientin gut angehen. Sie formulierte ihr Veränderungsziel – eine Fortbildung zu machen, die für ihre Karriere nutzlos war, aber ihr persönliches Interesse berührte –, plante die nötigen Schritte zur Zielerreichung und stellte sich auf Leitersprosse 5. Nach der Fortbildung erweiterte die Klientin ihr Veränderungsziel zum Befreiungsschlag. Sie entschied sich, ihre Karriere zu beenden, die jeden beeindruckte und sie unglücklich machte. Eine schmerzhaft Einsicht, die auch Ängste und Unsicherheiten in ihr auslösten. Aber die Hoffnung, das eigene Leben neu zu gestalten, wirkte wie ein Treibstoff, um den dritten und schwierigsten Aspekt, das Ziel einer beruflichen Neuorientierung und die Planungsschritte, erfolgreich umzusetzen. Für Synder gehört zum dritten Aspekt seiner Hoffnungstheorie, dass meine Klientin ihre Kompetenz wahrnimmt, mit ihrem gewählten Weg das Ziel erfolgreich zu erreichen, dass sie Vertrauen in sich selbst hat, dass sie überzeugt ist, Ziel und Weg richtig gewählt zu haben, dass sie sich mit positiven Gedanken und Gefühlen zum Durchhalten motivieren kann. Handlungsfähigkeit kommt oft zum Tragen, wenn wir uns selbst Mut zusprechen: „Ich kann das, ich schaffe das, ich lasse mich nicht aus dem Konzept bringen ...“ Diese Denkmuster, die meine Klientin intuitiv einsetzte, knüpfen auch an das psychologische Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung an. Der Sprung von 5 auf 6 begründete sie damit, dass sie nun ihr Fernstudium nach vielen Hindernissen aufnehmen konnte. Hier beendete die Klientin das Coaching mit der großen Zuversicht, ihr Leben im Griff zu haben.

---

<sup>5</sup> C. R. Snyder (2002): Hope Theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry* 13 (4), 249–275.

### Dem Leben antworten

Auch wenn es eine verführerische Hoffnung wäre, dass der Weg auf der Hoffnungsleiter nur aufwärts führt und wir am Ende auf der höchsten Stufe ein glückliches Leben führen, ist die Realität eine andere. Unsere Hoffnungen sind mal stärker und dann wieder schwächer. Wir können auf der Hoffnungsleiter schon mal von 8 auf 3 abstürzen. Da kommt dieser neue Chef, und dem kann mein Klient nichts mehr Recht machen. Aber noch schlimmer, plötzlich sind sie alle wieder da, die unerfreulichen Erinnerungen an den strengen, anspruchsvollen Vater, der für alle Anstrengungen seines Sohnes, ihm zu gefallen, nur Spott und Verachtung übrig hatte. Zudem kam der Ärger meines Klienten, der sich in seiner Hoffnung betrogen sah, dass diese bitteren Kindheitserfahrungen keinen Einfluss mehr auf sein Leben haben. „Wen muss ich denn noch konsultieren, dass ich endlich frei sein kann?“, fragte er. Es scheint zur Idee der Selbstoptimierung zu gehören, dass sich unsere psychischen Schwierigkeiten auflösen, wenn wir nur den richtigen Therapeuten und den Mut finden, ihm über die dramatischen oder traumatischen Episoden in unserem Leben zu berichten. Als Psychiater wusste Frankl nur zu genau, dass wir niemals von etwas frei sein werden. Traumata wie lieblose Kindheiten, Verluste geliebter Menschen, fehlende Geborgenheit, schwere Erkrankungen, Einsamkeit und anderes Unglück durchziehen selbstverständlich jedes Leben. Sie hören nicht auf, Schatten auf das Leben zu werfen, das wir führen. Jemals von ihren Auswirkungen erlöst zu werden, ist eine falsche Hoffnung. Das klingt hart. Doch zum Ausgleich gibt es daneben die berechtigte Hoffnung, dass wir lernen, mit dem Unglück zu leben. Was müssen wir dafür tun? Wir verkneifen uns, dem Leben Fragen zu stellen, warum uns das passieren musste – das Universum schweigt sowieso immer beharrlich, und wir versuchen, aus diesem unerfreulichen Teil unserer Biografie neue Funken zu schlagen. Es ist eines der besten Sätze Frankls: „Nicht wir haben dem Leben Fragen zu stellen, das Leben stellt sie uns und wir haben zu antworten“. Nach seiner Befreiung fühlte er intuitiv, dass er als Überlebender des Holocausts dem Leben eine Antwort schuldig sei, und er antwortete: Ich

will über die Logotherapie schreiben und Vorträge halten. Ich will eine Familie gründen. Ich will meinen Beruf als Arzt ausüben. Und genauso hat er sein Leben dann gestaltet. Er hat sein schweres Schicksal akzeptiert, aber er hat ihm nicht erlaubt, in seinem weiteren Leben die tragende Rolle zu spielen.

Schicksale wie das meines Klienten sind sicher nicht mit dem Trauma eines KZ-Aufenthalts zu vergleichen, aber Frankls Einstellung ist für sie Gold wert. Es geht doch nicht darum, das Leid weg zu therapieren, damit es unserem Streben nach Glück nicht im Weg steht, damit die Geschichte unseres Lebens keine unschönen Druckstellen aufweist. Mein Klient begann zu verstehen, dass seine Vaterwunde ihn ein Leben lang begleiten würde, zum Glück oft nur als Schläfer, doch in Stresssituationen möglicherweise mit schmerzlicher Schärfe. „Und“, fragte das Leben meinen Klienten herausfordernd, „schon eine Idee, wie du sonst so mit deinem Leben weitermachen willst?“ Hier beginnt die Wende zur Hoffnung. Solange mein Klient seine Probleme auf seine unglückliche Beziehung zu seinem Vater zurückführte, hatte auch die Hoffnung keinen Raum. Als mein Klient aufhörte, bei jedem Anlass zu denken „der Mistkerl versaut mir heute noch mein ganzes Leben“, nahmen die Hoffnung und die Suche nach einer Antwort Fahrt auf. Einige Denkprozesse später brachte er seine Antwort mit. Allerdings eine ganz andere als ich erwartet hatte. Ich hatte mich vorbereitet, um die Geschichte mit dem Chef anzugehen. Aber mein Klient winkte ab, das schaffe er schon alleine. Er habe vielmehr Angst, bei seinem kleinen Sohn die Fehler seines Vaters zu wiederholen. Seine Frau habe ihm schon einige Male liebloses Verhalten vorgeworfen. Er selbst habe es nicht einmal wahrgenommen und das habe ihn sehr erschreckt. Nichts liege ihm mehr am Herzen als eine liebevolle Beziehung zu seinem Sohn. Er wolle alles tun, damit sein Sohn auf eine glückliche Kindheit zurückschauen könne. Das war die Antwort meines Klienten auf die Anfrage, die ihm sein Leben stellte. Und in dieser Herzensantwort war genügend Raum für Hoffnung. Liebe ist ja die Hoffnungsquelle schlechthin. Ein Jahr später zeigte mir ein stolzer Vater Fotos von seinem Sohn und seiner schwangeren Frau. Er wirkte befreit.

Die Wahrheit ist, dass sich die meisten psychischen Probleme nicht mit klugen Erkenntnissen aus der Welt schaffen lassen. Wir können aber hoffen, dass wir uns trotzdem immer wieder dem Glück zuwenden können.

### Keine Hoffnung auf Heilung?

„Lieber Harry, wenn Sie Zeit und Lust und Fahrgeld haben, dann sollten Sie eine Vorlesung des Dozenten Frankl hören, er zeigte gestern die schöne Heilung einer Neurose ...“ So schreibt die heute vergessene Schriftstellerin Hertha Kräftner im Juni 1950 an einen Freund. Leider konnte Frankls Vorlesung keine Hoffnung in ihr selbst wecken. Am 13. 11. 1951 nahm sie sich mit einer Überdosis Veronal das Leben. Sie wurde nur 23 Jahre alt. Wahrscheinlich hatte Frankl von seiner begeisterten Zuhörerinnen und ihrem sinnlosen(?) Ende nie erfahren.

Hatte er auch nie von dem 1989 erschienenen Buch „Shivitti. Eine Vision“ gehört?<sup>6</sup> Der jüdische KZ-Überlebende und Schriftsteller Yeschiel De-Nur beschreibt darin seine Traumabehandlung. Erst 30 Jahre nach seiner Befreiung fand er den Mut auf Drängen seiner Frau, den niederländischen Psychiater Jan Bastiaans aufzusuchen, um sein Trauma behandeln zu lassen. In der gesamten Psychiatrie und Psychotherapie herrschte Ratlosigkeit, wie man KZ-Opfer behandeln und heilen könnte. Bastiaans wurde der Entdecker des KZ-Syndroms und gründete in den Niederlanden ein Zentrum zur Behandlung von KZ-Opfern. Durch fünf auf LSD gestützte Behandlungen versuchte er, das Leiden De-Nurs zu heilen. Frankl vertrat die Ansicht, die er aus seinen eigenen KZ-Erfahrungen gewonnen hatte, dass die innere Freiheit eines Menschen Sinnerfüllung selbst in extremen Lagen ermöglichte und das Leiden ertragbar mache<sup>7</sup>: „Und auch innerhalb der Psychopathologie des Konzentrationslagers gilt ..., dass es jeweils nicht nur die Folge von etwas somatischen und Ausdruck des Psychischen ist, sondern auch eine Weise der Existenz – und dieses Moment ist das letzt-

---

<sup>6</sup> Ka-Tzetnik 135633 (1991): Shivitti. Eine Vision. München: Kunstmann

<sup>7</sup> V.E. Frankl (1982): Ärztliche Seelsorge (10.ergänzte Auflage). Wien: Deuticke, 105–113.

lich entscheidende“. Mir ist nicht bekannt, dass seine Psychologie des Konzentrationslagers einen Eingang in die kontrovers geführte Diskussion gefunden hat, ob das Trauma KZ-Überlebender überhaupt auf den KZ-Aufenthalt oder eher auf andere Ursachen zurückzuführen sei; und ob Frankls Sinntherapie und seine persönlichen Erfahrungen ihn zu einer Anlaufstelle für traumatisierte Überlebende des Holocausts machten. Ein klein wenig kontrafaktisches Denken sei erlaubt: Wie wäre eine Begegnung zwischen Frankl und De-Nur ausgefallen? Bastiaans Konfrontation mit dem Trauma unter LSD-Einfluss und Frankls Überzeugung, dass jedes Trauma vom Geistigen her gestaltunfähig bleibe, basieren zwar auf unterschiedlichen Behandlungsansätzen, aber auf der gemeinsamen Hoffnung, Leid zu lindern.

De-Nurs Buch ist für mich eine wichtige Ergänzung zu Frankls KZ-Erlebnissen. Beide sind Erlebnisberichte: hier ein Aufschrei, vibrierend vor Erschütterung, die LSD-Visionen wie eine Transformation höllischer Erfahrungen, von archetypischen Symbolen durchzogen, dort der psychologisch geschulte, selbstdistanzierte Blick auf das experimentum crucis, um Objektivierung der erlebten Situationen bemüht. De-Nur kommt zum gleichen Ergebnis wie Frankl: Die Wahl zwischen Gut und Böse ist eine menschliche Entscheidung. Gott war da, die Verantwortung für Auschwitz aber trägt der Mensch.

Auf die Frage, ob er denn Heilung gefunden habe, antwortete De-Nur viele Jahre später: „Ich kann jetzt wieder in der Nacht schlafen, dafür erinnere ich mich jeden Tag an das Grauen“.

Manchmal müssen wir Logotherapeuten die Erfahrung aushalten, dass unser Allheilmittel „Sinn“ seine Grenzen hat, wie auch eine weitere Begebenheit zeigt: C. G. Jungs Enkel beantwortete in einem Weiterbildungskurs Fragen, die man ihm auf Karten geschrieben zukommen lassen konnte. Eine dieser Karten erzählte von schrecklichen Alpträumen, Folterungen und anderen Grausamkeiten. Der Träumer war durch die Nazis jeder Würde und jeden Wertes beraubt worden. Während die Psychologen sogleich anfangen, den Traum und seine Symbole im Geiste schon mal zu analysieren, sah Jungs Enkel in das Auditorium und sagte: „Würden Sie bitte alle aufstehen. Als Antwort auf diesen Traum werden wir alle gemeinsam eine Minute schwei-

gen“. Viele Psychologen warteten nach der Schweigeminute ungeduldig, dass nun die Diskussion über den Traum beginnen würde. Doch Jung ging kommentarlos zur nächsten Frage über.

Es gibt im Leben so unaussprechliches Leid, eine so extreme Verwundung, die nicht mit Psychologie erklärt werden kann, die sich jeder Heilung und Hoffnung widersetzt. Angesichts eines solchen Leidens können wir nur Zeuge werden, damit niemand allein leiden muss.

Auch wir Logotherapeuten sollten wissen, wann wir schweigen und nur zuhören müssen. In einer Welt, die aus den Fugen gerät und viele Menschen zu Verlierern macht, ist das eine finale Vorleistung auf Hoffnung.

### Der Wille zur Hoffnung

Logotherapeuten konzentrieren sich auf den Willen zum Sinn. Das erklärt wohl, warum eine fundamentale Grundlage personaler Existenz wie die Hoffnung in wichtigen Werken Franks, in der Sekundärliteratur oder dem Wörterbuch der Logotherapie so sparsam verwendet wird, dass sie keinen Eingang in die Schlagwortregister gefunden hat. Ernst Bloch schrieb über das Prinzip Hoffnung, Erich Fromm über die Revolution der Hoffnung, Gabriel Marcel über eine Philosophie der Hoffnung. Kant fragte: was darf ich hoffen? Der Psychologieprofessor Anthony Scioli untersucht seit fast 3 Jahrzehnten das Thema Hoffnung und hat seine Erkenntnisse zu einem Netz der Hoffnung verflochten.<sup>8</sup> Und Frankl? Offensichtlich deckt Frankl die Bedeutung von Hoffnung mit seiner Sinn- und Wertephilosophie ab. Hoffnung ist überall da, wo Sinn zu finden ist, und Hoffnungslosigkeit überall da, wo Menschen dem Gefühl der Sinnlosigkeit verfallen. Hoffnung wäre also in der Logotherapie ein Kernelement von Sinn. Nun sind ja Sinn und Hoffnung beides abstrakte Begriffe und dazu noch komplexe Phänomene. In der Praxis erlebe ich, dass die Klienten einen leichteren Zugang zur Hoffnung als zum Sinn finden, besonders jene, die mit

---

<sup>8</sup> A. Scioli (2009): Hope in the Age of Anxiety. Oxford: University Press.

großen Erwartungen kommen, und dass es manchmal erst Hoffnung braucht, um die Suche nach Sinn zu wagen, besonders bei jenen, die keine Hoffnung mehr haben.

Hoffnung zu aktivieren ist das Hintergrundrauschen jeder Intervention: „Wir werfen da jetzt mal zusammen ein Blick darauf, dann sehen wir klarer. Zusammen können wir mehr entdecken. Oft haben wir mehr Möglichkeiten haben, als wir im ersten Schreck glauben ... Sehen wir nach, was wir ändern können. Vielleicht stoßen wir heute auf neue Gedanken. Es gibt Studien, die zeigen, dass Verzweiflung im Alter nicht die Regel ist. Das haben Sie gut gemacht. Genießen Sie es. Ihre neue Sichtweise scheint mir wertvoller zu sein als die alte usw.“ Und wenn es passt, versuche ich mit Yes-Sets die positive Emotion des hoffnungsfrohen Gehirns weiter zu bestärken; ein neurophysiologischer Trick, bei dem ich mir Fragen ausdenke, die beim Zuhörer Bestätigung und Kopfnicken auslösen: „Das ist ja heute so ein schöner Tag, da müsste man noch eine Tasse Kaffee trinken und die Sonne genießen.“ – „Ja, das ist wahr“. – „Mir geht es immer so, dass ich an solchen Tagen alles positiver sehe“. – „Ja, das kenne ich auch“.

Der Mensch als zukunftsorientiertes Wesen trägt den Willen zur Hoffnung in sich. In all seinem Verlangen, seinen Wünschen und Sehnsüchten treibt ihn die Hoffnung. Er erlernt einen Beruf, er bereist die Welt, geht eine Beziehung ein, gründet eine Familie, baut ein Haus usw. Hätte er nicht die Hoffnung, dass seine Vorhaben gelingen, warum sollte er sich anstrengen? Der Wille zur Hoffnung ist die Fähigkeit, solche Ziele auszuwählen, die einem etwas bedeuten, die dem Leben Sinn und Wert geben.

### Hoffnung ausbilden

Logotherapeuten sind prädestiniert, ein Gespür für Hoffnungen zu kultivieren. Und Ausbildungsinstitute sind prädestiniert, Konzepte, Projekte und Methoden zu entwickeln, um Hoffnung in all ihren Facetten in einen praxisbezogenen Kontext zu stellen. „Wie gehe ich mit hoffnungslosen Situationen um, wie halte ich die Hoffnung aufrecht, wenn Klienten zu hoffnungslos dazu sind und sie doch dringend brau-

chen? Welche einfachen und unkomplizierten Methoden kann ich anbieten, die selbst gestresste Menschen noch bereit sind zu machen, um wieder mehr Hoffnung in ihr Leben zu bekommen?“ Ich erlebe, dass Hoffnung im Rahmen von Stressbewältigung auch als harte Arbeit definiert werden kann. In anderen Zusammenhängen, z. B. bei schweren Krankheitsverläufen, kann Hoffnung als ein starkes Gefühl dauerhafter Anwesenheit auftauchen und zum Verfolgen transzendenter Ziele bewegen oder den Glauben an ein gütiges Universum umfassen. Wenn jemand mit seiner Situation unzufrieden ist, dann zeigt sich Hoffnung in der Bereitschaft zum Handeln und zur Veränderung. Wer ein schlimmes Schicksal überstanden hat, der wird oft zum Hoffnungsträger für andere, die noch keinen Ausweg sehen. Hoffnung erweist sich als Fähigkeit, mit der sich Ängste und extrem negative Gedankenspiele in den Köpfen der Menschen abbauen lassen. Zurzeit ist Corona wie ein Experimentierfeld für Hoffnung: „Habe ich Hoffnung? Verliere ich sie im Moment? Was hoffe ich? Was kann ich anderen an Hoffnung geben? Wie gelingt es mir ohne mürrische Moralphilosophie? Können wir für positive Beispiele und Vorbilder sorgen, dann ist alles andere auch möglich: die Liebe, der Respekt, die Toleranz, der Glaube, das Vertrauen, die Verantwortung und wie sie alle heißen, unsere wunderbaren Werte, die unser Leben so viel erträglicher machen.

Hoffnung verlangt auch Frustrationstoleranz. Denn trotz aller noch so ambitionierten Bemühungen entzieht sie sich gerne unserem Wollen und Willen und wirkt gemäß ihren eigenen Wendungen und Wundern. Sie will kein Erzwingen, keine Ungeduld und kein oberlehrerhaftes Strebertum. Am Ende, wenn wir zu zappeln aufhören und Luft holen, schaffen wir Raum für eine unerklärliche Hoffnung, und wir geben sie gerne weiter in jeder Krise, die da noch kommen mag.

### Frieden, Fallen, Fehler – eine Stunde Hoffnung

Die ältere Dame, die vor mir saß, hatte kein leichtes Leben hinter sich, keine Chance auf ihre Wunschausbildung, von der Mutter kalt behandelt, die Herkunftsfamilie an Erbstreitigkeiten zerbrochen, Scheidung einer lieblosen Ehe, ein distanziertes Verhältnis zu ihren drei Söhnen.

Doch sie wusste genau, was sie wollte, und mit einer gewissen Selbstironie sagte sie zu mir: „Ich will nur mal eine Stunde bei Ihnen ausprobieren. Soll einem ja guttun, behauptet meine Freundin. Machen Sie mal was mit meinem Elend.“ Noch etwas irritiert von ihrer Art, versuchte ich ihren Auftrag anzugehen. Netterweise eilte mir in dieser Drucksituation mein kreativ Unbewusstes zur Hilfe: „Sie braucht etwas Hoffnung, am besten etwas Spielerisches, wie wäre es mit der Buchstabiermethode?“ Ohne dass ich wusste, worauf das hinauslief, sagte ich der Dame: „Ich werde nun still das Alphabet auf-sagen, bis Sie Stopp sagen.“ Wir stoppten beim Buchstaben F. „Nun möchte ich, dass Sie drei Worte aufzählen, die in ihren Gedanken zurzeit eine Rolle spielen und mit F beginnen. Am besten erst gar nicht lange überlegen. Das Wort, das Ihnen als erstes einfällt, bringen Sie es zur Sprache.“ Die Dame antwortete: „Frieden, Falle, Fehler“. – „Können Sie mir zu Ihrer Auswahl etwas sagen?“, frage ich. Die Dame erklärte mir: „Ich bin nicht zufrieden mit meinem Leben. Ich würde mir wünschen, endlich mal mit meinem Leben versöhnt und in Frieden leben zu können. Das stell ich mir schön vor.“ Dann kamen wir zum Wort „Falle“. Die Klientin fand, das Alter sei wie eine Falle, aus der es kein Entkommen gäbe. „Sie haben keine Hoffnung, aus der Falle zu entkommen?“, frage ich nach. Sie überlegte nicht lange: „Nein, das Alter macht mich zu schwach dazu. Aber mir fällt etwas ein: Darf ich ‚Falle‘ auch umtauschen? Ich mag lieber das Verb ‚fallen‘. Das trifft es viel besser. Ich sitze nicht in der Falle, sondern falle in einen Abgrund und finde keinen Halt.“ Und sie zitierte leise Rilke: „... und doch ist einer, der dieses Fallen unendlich sanft in seinen Händen hält. Ja“, sagt sie, „in so eine Geborgenheit zu fallen, das würde ich gerne einmal erleben.“ Blieb noch das Wort „Fehler“. Die Klientin bemerkte dazu: „Ich ärgere mich tagelang über jeden Fehler, den ich mache. Das wird mir bald zu anstrengend, ich merke es immer mehr am Herz. Mein Gott, man darf ja wohl Fehler machen“, bricht es aus ihr heraus, „deswegen bin ich noch lange kein schlechter und dummer Mensch, den keiner mag, nicht mal meine Kinder.“ Sie nahm sich wieder zusammen und bemerkte: „Wir haben noch 25 Minuten, was kommt jetzt noch?“ – „Jetzt überlegen wir erste Schritt-

te, um Ihre Hoffnungen in die Tat umzusetzen. Haben Sie schon Ideen?“ Die gut organisierte Dame notierte die Ergebnisse unseres Speed-Austausches in ihren Kalender. Zum Stichwort „Frieden“ stand: morgen die Söhne anrufen und am Sonntag zum Kaffee einladen, sie umarmen (zum Glück vor Corona!) und über ihre Liebe zu ihnen sprechen. Zum Thema „Fallen, aber mit Hoffnung“ überlegt sie: Wenn es ganz schlimm werde mit der Angst vor dem sie verschlingenden Abgrund, dann suche sie sich eine rettende Hand. „Wie sieht die aus“, frage ich neugierig. Sie zieht einen Zeitungsausschnitt aus ihrer Handtasche. „Ich wollte es schon rückgängig machen, ich war überzeugt, das kann nur ein Fehler sein. Alter schützt ja vor Torheit nicht“, brummt sie in ihrer rauen Art. Sie tippt auf einen kleinen Hund in der Annonce eines Tierheims. „Der darf jetzt kommen und den nenne ich Rilke.“ Wir müssen jetzt beide lachen. „Na ja“, meinte sie, „wenigstens der Hund soll kein Hundeleben haben, reicht schon meines.“ Allmählich bewundere ich ihre sarkastische Art und die fühlende Frau unter dieser harten Schale. Sie notierte: „Nächste Woche Hund abholen, bis dahin alles organisieren.“ Zum Schluss blieb der Begriff „Fehler“: „Den Hund in meinem Alter zu holen, ist ein Fehler. Aber den leiste ich mir jetzt.“ Sie notierte: „Ich mache ab jetzt öfter Dinge, von denen mein Verstand glaubt, dass sie große Fehler sein könnten“.

Die Stunde war um, die Dame klappte ihr Notizbuch zu, sah mich nicht unfreundlich an, murmelte „nicht schlecht, gar nicht schlecht“ und verabschiedete sich. Ich habe nie wieder etwas von ihr gehört. Sie war eine Touristin, die sich aus ihrem Urlaubsbudget eine Stunde mit mir spendiert hatte. Ich hoffe sehr, dass auch eine Stunde ausreichend ist, um etwas anzusäen. Ob die Hoffnung gewachsen oder wieder verdorrt ist? Möglicherweise hätte ich auch nach zehn Stunden keine eindeutige Antwort gefunden ... Manchmal stelle ich mir die Dame vor, wie sie in einem Lehnstuhl sitzt, einen Earl Grey trinkt, Rilkes Gedichte liest und ihr Hund Rilke zusammengerollt und gähnend zu ihren Füßen liegt, wie immer wieder mal ein Sohn liebevoll nach ihr sieht, wie Nachbarskinder Rilke spazieren führen, wenn sie gerade krank ist. Ich stelle mir vor, dass ihr Leben sich nun

beruhigt hat und friedlich geworden ist, ihr Schutzpanzer durchlässiger – und dass sie den Hund für den besten Fehler ihres Lebens hält.

### Ohne Vergnügen keine Hoffnung

Martha Nussbaum ist Professorin für Recht und Ethik an der Universität von Chicago und wird zu den 100 wichtigsten Denkern der Welt gezählt.<sup>9</sup> Sie fragt: Warum sollten wir in trostlosen Zeiten überhaupt noch hoffen? Und führt Kant an, der sagte, selbst wenn es keinen Grund zur Hoffnung gibt, haben wir die moralische Pflicht, unsere innere Hoffnung zu kultivieren. Martha Nussbaum bemerkt allerdings, und da bin ich ganz bei ihr, dass Kant nichts darüber sagte, woher man diese Hoffnung nehmen solle, und überhaupt klinge eine Verpflichtung zur Hoffnung schon arg düster. Nussbaum hält dagegen, wenn wir Hoffnung in unserem Leben aufrechterhalten wollen, dann kann das nur geschehen, wenn wir Vergnügen und Freude im Leben aufrechterhalten. Wir sollen uns an unseren Lieben, an unserer Gemeinschaft, in der wir leben, erfreuen. Wir sollen arbeiten, aber auch genießen. Wir sollen jene Werte verwirklichen, bei denen wir Arbeit und Vergnügen, Pflicht und Spaß mischen können. Hoffnung soll kein grimmiges Pflichtprogramm sein, sondern durch Verspieltheit und Kreativität wachsen. Also malen wir Mandalas aus, stricken Strümpfe, tanzen Tango, singen im Chor „Freude schöner Götterfunke“, bauen in unseren Kellern Modelleisenbahnen auf, kaufen Katzen oder einen Hund, lassen uns zur Astrologin ausbilden. Was auch immer ... Wichtig ist nur, dass es sich um Tätigkeiten handelt, auf die wir Lust haben und die Freude in unser Leben bringen. So halten wir die Hoffnung in unserem Leben aufrecht, während wir gleichzeitig versuchen, die Schwierigkeiten in unserem Leben zu überwinden.

---

<sup>9</sup> M. Nussbaum (1999): *Gerechtigkeit oder das gute Leben*, 17f. Frankfurt/M: Suhrkamp.

## **Schluss: Die transzendente Präsenz von Hoffnung**

Wenn die alten Kartographen das Ende der bekannten Welt erreichten, wenn etwas jenseits ihrer Vorstellungskraft war, pflegten sie zu schreiben: „Jenseits dieser Grenzen werden Drachen wohnen.“ Jeder von uns erfährt in seinem Leben Situationen, wo er orientierungslos ins Unbekannte hinaussegeln muss, *vorbei an* furchterregenden Drachen. Kann sein, dass wir gerade dann dem Mysterium der Hoffnung sehr nahekommen, so wie jener alte Mann im Pflegeheim, verbittert und hoffnungslos. Und doch mussten ihm die Schwestern immer wieder eine Karte vorlesen, die ein Besucher auf seinem Nachttisch zurückgelassen hatte. Der Kartentext lautete:

Ich sagte zu dem Mann, der am Tor zum neuen Jahr stand: „Gib mir ein Licht, sodass ich sicher hinausgehen kann in die Dunkelheit.“ Und er sagte: „Geh hinaus in die Dunkelheit und lege deine Hand in die Hand Gottes, das wird mehr für dich sein als ein Licht und wird sicherer sein als jeder bekannte Weg.“

Glauben  
Lieben  
Hoffen

Die Autorin

---

**Cornelia Schenk**  
info@corneliaschenk.de

# **Pädagogische Beratungsgespräche in einer Schule für Lernbehinderte nach logotherapeutischen Prinzipien**

## *Zusammenfassung*

Der Beitrag beschreibt schulische Beratung nach logotherapeutischen Prinzipien. Ziel ist es, die Schüler und ihre Eltern darin zu unterstützen, dass sie für sie entscheidbaren und verantwortbaren Einstellungen und Handlungen kommen. Daher ist die Wahrnehmung der Begrenzung der persönlichen Freiheit durch die Bedingtheiten, aber auch die Wahrnehmung von Perspektiven, Chancen und Möglichkeiten ein erster Schritt. Der zweite Schritt ist: sich ein Ziel zu setzen und im Sinne eines persönlich als sinnhaft empfundenen Wertes sich dafür zu entscheiden. Der dritte Schritt ist: diese Entscheidung zu verantworten mit den daraus resultierenden Konsequenzen sowie die Umsetzung in aktives Handeln oder bewusstes Nichthandeln. Das hinter der Beratung stehende Prinzip ist: Hilfe anbieten, aber Verantwortung nicht abnehmen. Ausführliche Auszüge aus Gesprächsprotokollen mit Schülern und Eltern zeigen, dass es für Lehrkräfte auch mit lernbehinderten Kindern und Jugendlichen sowie deren Eltern möglich ist, in logotherapeutischen Beratungsgesprächen Wege zur Alltagsbewältigung, Konfliktlösung und Lebensplanung zu finden.

*Schlüsselwörter:* Logotherapie · Methoden pädagogischer Beratung · Schule für Lernbehinderte · Gesprächsprotokolle

## **1 Vorbemerkung**

In pädagogischen Arbeitsfeldern wird viel von Verantwortung gesprochen und dies auch als eines der wichtigen Ziele zur Heranbildung von mündigen Bürgern in der Gesellschaft benannt. Es wird mit unterschiedlichen Ansätzen daran gearbeitet, Kinder und Jugendliche zu verantwortlichem Handeln zu erziehen.

Als Leiter einer Schule für Lernbehinderte erlebe ich täglich den schwierigen Prozess von Entscheidungen – sei es bei der Bewältigung

von Konflikten, bei der Auswahl von Zielen usw. – und den daraus resultierenden Konsequenzen. Sehr vielen Schülern, Eltern, Lehrern fällt es schwer

- sich selbst und andere wahrzunehmen,
- die Verantwortung für das eigene Tun zu übernehmen,
- den anderen in seiner Verantwortlichkeit zu belassen,
- mit den Konsequenzen umgehen zu können.

Viktor Frankls Logotherapie und Existenzanalyse bietet einen Ansatz, um weg zu kommen von der meist geübten Suche nach Erklärungsmustern für abweichende Entwicklung und auffälliges Verhalten. Zu sehr kreist die Beratung von Eltern und Schülern in der Schule darum zu erklären, *warum* jemand so geworden ist und handelt, wie er es zur Zeit tut, und dabei zu hoffen, allein durch dieses Verstehen des Warum trete bereits eine Veränderung ein und es genüge, appellierend die Besserung herbeizureden.

Über die Betrachtung der Vergangenheit und Gegenwart hinaus zu treten, es nicht bei dem „Warum so?“ / „So nicht!“ / „Ändere dich!“ zu belassen, sondern eine *Entscheidung* zu finden und *deren Konsequenz zu leben und zu verantworten* – dies sind für mich aus Frankls Lehre für die pädagogische Arbeit ableitbare Leitgedanken (siehe V. Frankl: „mehr denn je ist Erziehung – Erziehung zur Verantwortung“, 2, S. 86).

Ich gehe davon aus, dass jedem Menschen zugetraut werden kann, für sich selbst einen Weg zu finden, der unter Beachtung seiner Lebensumstände für ihn selbst lebbar ist und von ihm auch verantwortet wird. Dies gilt auch und besonders für Kinder und Jugendliche, die mit eingeschränkten Möglichkeiten im sozialen Umfeld, in der verbalen Kommunikation und begrenzten intellektuellen Kapazitäten mit ihrem Leben zurechtkommen müssen.

Ziel ist für mich, die Schüler und ihre Eltern darin zu unterstützen, dass sie zu für sie entscheid- und verantwortbaren Handlungen und Einstellungen kommen.

## 2 Logotherapeutischer Ansatz

Bei der Diskussion im Kollegium zur Konzeption dieses Ziels und zum Schulprogramm wurde klar, dass beim Begriff Verantwortlichkeit jeder aus seiner Sicht eine andere Auffassung darüber hat, *was* dies bedeutet, *welches* Menschenbild dahintersteckt, *wofür* jeder Einzelne verantwortlich ist, *womit* zur Verantwortlichkeit erzogen wird, *wie* dies zu erfolgen hat, usw. Hinzu kommt, dass nicht nur die Kinder und Jugendlichen Schwierigkeiten haben, Verantwortung zu leben, sondern dass auch die Eltern sich der Tragweite und der Konsequenzen nicht immer bewusst sind, die sich daraus ergeben. Nichtsdestoweniger gilt Franks Satz: „Zu den Existentialien des Menschseins gehören: die Geistigkeit, die Freiheit und die Verantwortlichkeit des Menschen“ (1, S. 72).

Die Einschränkung unbegrenzt freier Entfaltung durch äußere Gegebenheiten wie Schule und Elternhaus mögen Schüler noch hinnehmen, wenngleich sie sich dagegen auch oft widersetzen. Ähnlich ist es für die Eltern im Hinblick auf den Arbeitsplatz und das Lebensumfeld sowie mit den Widrigkeiten des familiären Alltags.

Dass die eigenen Handlungen verantwortet werden müssten, lernen Schüler im Laufe der Entwicklung mehr und mehr, sie kommen aber oft nicht mit den Konsequenzen klar und versuchen gelegentlich, sich aus der Verantwortung zu stehlen.

Daher ist die Wahrnehmung der Begrenzung der persönlichen Freiheit durch die Bedingtheiten, aber auch die Wahrnehmung von Perspektiven, Chancen und Möglichkeiten für mich ein erster Schritt. Der zweite Schritt ist: sich ein Ziel zu setzen und im Sinne eines persönlich als sinnhaft empfundenen Wertes sich dafür zu entscheiden. Der dritte Schritt ist: diese Entscheidung zu verantworten mit den daraus resultierenden Konsequenzen sowie die Umsetzung in aktives Handeln oder bewusstes Nichthandeln (siehe dazu ausführlicher unten unter Punkt 4).

Ich möchte diesen Prozess das W-E-V-Prinzip nennen (Wahrnehmen/Entscheiden/Verantworten, mehr dazu unten unter Punkt 4) und zeigen, dass es auch mit lernbehinderten Kindern und Jugendli-

chen sowie deren Eltern möglich ist, in logotherapeutischen Beratungsgesprächen (ausführliche Gesprächsprotokolle siehe unten unter Punkt 3) Wege zur Alltagsbewältigung, Konfliktlösung und Lebensplanung finden zu können gemäß Frankls Satz „Will ich werden, was ich kann, so muss ich tun, was ich soll“ (1, S. 103).

## 2.1 Beratung in der Schule

Die Aufgabe eines jeden Lehrers ist die Beratung von Schülerinnen und Schülern und deren Erziehungsberechtigten. Vor allem die mit der Klassenleitung beauftragten Lehrkräfte müssen diese Aufgabe wahrnehmen.

Darüber hinaus ist an jeder Schule ein/e Beratungslehrer/in benannt, an den/die sich vor allem die Schüler wenden können. Diese Lehrkräfte können für ihre Tätigkeit an entsprechenden Fortbildungsmaßnahmen teilnehmen, die regional oder überregional angeboten werden.

Besondere Funktionen wie Erziehungs-, Drogenberatung usw. werden an vielen Schulen angeboten, können aber auch von außerschulischen Stellen wahrgenommen werden.

Den Leitungsbeauftragten (Abteilungsleiter, Schulleiter und Stellvertreter) kommt darüber hinaus die Aufgabe zu, die Beratungsfunktion gegenüber den Kolleginnen und Kollegen der Schule zu erfüllen. Sie stehen für Schüler und Eltern natürlich ebenfalls als Berater zur Verfügung.

Viele Lehrkräfte fühlen sich mit der Aufgabe überfordert, Eltern und Schüler richtig zu beraten. Auch wird oft über die mangelhafte Beratungskompetenz von Lehrern geklagt.

Zu oft wird in Gesprächen mit Schülern und Eltern über Defizite gesprochen, sei es im Lernen oder Verhalten, problemzentriert und tendenziell negativ bis vorwerfend. Vorschläge zur Änderung werden dann oft ausschließlich aus der Sicht der Schule und Lehrer gemacht.

Nicht selten findet ein Überstülpen der Ziele und Werte des Beraters statt, was weder für den Schüler noch für die Eltern hilfreich ist. Vor einem solchen Überstülpen (Oktroi) hat Frankl ausdrücklich ge-

warnen. Wer Beratung sucht, bekommt nur dann sinnvolle Hilfe, wenn er bei der Suche unterstützt und nicht allein gelassen wird, wenn er aber auch selbst derjenige ist, der den Weg für sich findet. Frankl: „Sinn kann nicht gegeben, sondern muss gefunden werden.“, „Sinn muss gefunden, kann aber nicht erzeugt werden“ (2, S. 80 u. 81).

So, wie jeder Arzt oder Therapeut schon bei der Themenwahl und der Art der Gesprächsführung der Gefahr ausgesetzt ist, seine eigenen Maßstäbe von sich selbst auf seinen Patienten/Klienten zu übertragen (E. Lukas: „Auch die Focussierung eines bestimmten Gesprächsthemas ist ein Oktroi, wenn der Patient nicht ermessen kann, wie wichtig oder unwichtig dieses Thema für seine Entwicklung ist“, 4, S. 69), so gilt dies auch für Lehrer und Erzieher uneingeschränkt, zumal es ein Merkmal des Pädagogen ist, *für* die Kinder und Jugendlichen zu planen und Entscheidungen zu treffen, die sich auf deren Lebens- und Erfahrungsbereich auswirken (sollen).

## 2.2 Gespräche mit Lernbehinderten

Was für die allgemeine Schule gültig ist, gilt für die Förderschule in gleicher Weise. Oberstes Gebot für den Beratenden muss es sein, den Beratenen nicht mit dem Rat zu erschlagen. Bereits die Wahl der Sprachform kann hier entscheidend sein für das Beratungsgespräch - gerade auch im Hinblick auf die Bereitschaft, weiterhin die Beratung zu suchen.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist Zeit. Der Berater muss sich einerseits Zeit nehmen für die Gespräche und andererseits Zeit geben für den Entwicklungsprozess. Feste Zeitabsprachen über Häufigkeit und Dauer der Gespräche helfen, dass sich der Beratene einlassen kann, und geben der Beratung Struktur und Verbindlichkeit. Zwischen-Tür-und-Angel-Gespräche sind strikt abzulehnen, da sie weder eine Wertschätzung der Gesprächspartner zu einander vermitteln noch eine ernst zu nehmende Wirkung erzielen können. Besteht eine Zeitknappheit auf Grund anderer Verpflichtungen so ist ein Termin zu vereinbaren.

Entscheidend für die Arbeit mit lernbehinderten und verhaltensauffälligen Schülern ist, ihnen zuzutrauen und ihnen die Verantwortung

dafür zu überlassen, für sich selbst einen Weg zu finden, wie sie sich trotz ihrer Begrenzungen und Begrenztheiten entwickeln können.

Das bedeutet nicht, einer Beliebigkeit das Wort zu reden, alles zu akzeptieren oder tolerieren, was von Schülern gesagt oder getan wird. Im Gegenteil: Stellung beziehen, Orientierung geben und Verantwortlichkeit vorleben sind unverzichtbare Eckpunkte erzieherischer Arbeit.

In einem Beratungsgespräch mit lernbehinderten Kindern und Jugendlichen ist die Balance zu wahren zwischen dem intellektuellen, verbalen und sozialen Vorsprung des Beraters und den in der Person des Schülers innewohnenden Kräften und Möglichkeiten.

Je nach Alter und Reifegrad des Schülers ist die Gesprächsform zu finden, die anspricht, ankommt, aufgenommen und verstanden wird. Es ist selbstverständlich, dass nur der bereit sein kann, wesentlich zu sein, der sich ernst genommen fühlt.

Es liegt begründet in der Würde als Mensch, dass jeder nur für sich in seiner Einmaligkeit und Einzigartigkeit den individuellen und nur für ihn gültigen Weg finden kann. Frankl: „Während ich das Schicksal gestalte, gestaltet die Person, die ich bin, den Charakter, den ich habe – gestaltet 'sich' die Persönlichkeit, die ich werde“ (1, S. 97).

### 2.3 Gespräche mit Eltern

Bei den Eltern von lernbehinderten Kindern handelt es sich nicht selten um Personen, die selbst nur einen niedrigen Bildungsstand haben und den unteren Schichten der Bevölkerung zuzurechnen sind. In diesem Sinne sind die im vorigen Kapitel dargelegten Gesichtspunkte gleichermaßen von Bedeutung.

Allerdings besteht zu den Erziehungsberechtigten nicht das Abhängigkeitsverhältnis zwischen Lehrer und Schüler, sondern beide begegnen sich auf gleichrangiger Ebene. Dass dies nicht von allen Lehrkräften immer so gelebt wird, ist an sich schon zu beklagen. Manche gestörte Kommunikation zwischen Elternhaus und Schule geht auf den Umstand zurück, dass es nicht gelungen ist, die gegenseitige Achtung walten zu lassen. Auch dürfen keine Ansprüche von Macht und

Einfluss einfließen. Es muss deutlich werden, dass die Beratungsgespräche mit Eltern in der gemeinsamen Verantwortung und Sorge um die Schüler geschehen (E. Lukas: „Man soll Hilfe anbieten, aber Verantwortung nicht abnehmen“ [4, S. 31]).

### 3 Exemplarische Beratungsgespräche

In den folgenden exemplarisch zitierten Gesprächen habe ich alle Namen und Bezüge zu anderen Personen und Orten verändert. Die vorab zugesicherte Vertraulichkeit der Gespräche bleibt erhalten, da ich alles weglasse, was Rückschlüsse auf einzelne Personen zulassen würde.

Am Anfang stand ein schriftlich an alle verteiltes Gesprächsangebot, auf das einzelne Schüler und Eltern von sich aus Bezug genommen haben. Zusätzlich wurden einige Schüler von mir gezielt angesprochen, von denen ich annahm, mit derartigen Gesprächen bei der Bewältigung aktueller Probleme helfen zu können.

Bei allen Gesprächen bestand der Grundsatz der Freiwilligkeit. Ob die Gespräche geführt wurden, entschied sich nach der ersten Sitzung, dann aber mit der verbindlich vereinbarten zeitlichen Abfolge (in der Regel einmal wöchentlich). Ein Ausstieg war jederzeit nach Absprache möglich.

In jedem einzelnen Fall versichere ich mich des Einverständnisses der Erziehungsberechtigten für die Beratung. Dabei wird den Eltern jedoch auch klar gemacht, dass ich mit ihnen nicht über den Inhalt der Gespräche sprechen kann, wenn die Schüler es nicht selbst wollen.

Es gibt unterschiedliche Anlässe für die Beratungsgespräche. Bei Anton ist es die Mutter Erna, die das Gespräch für sich und für ihren Sohn sucht. Ingo kommt aus eigenem Antrieb zu mir, weil er Entscheidungshilfe braucht. Im Fall von Olga möchte ich auf den langen Prozess der Vertrauensbildung hinweisen, der schließlich erst den Schlüssel zum eigentlichen Problem finden lässt. Ulf ist ein Beispiel für einen der Schüler, die ich selbst auf die Gespräche anspreche und sie zu mir

bestelle, da ich die Beratung als Intervention in Entwicklungsprozesse einsetzen möchte, die einen deutlich negativen Verlauf zu nehmen scheinen.

### 3.1 Anton

Eine Mutter kommt voller Verzweiflung zu mir mit der Bitte, für ihren Sohn etwas zu tun, weil es große Schwierigkeiten in seinem Verhalten gäbe.

Nach einem längeren Gespräch über die Problematik des Jungen und ihre eigene Sicht der Notwendigkeiten frage ich sie, ob auch sie selbst eine Beratung wünscht. Sie bestätigt das und möchte aber auch, dass ich mit ihrem Sohn rede. Ich schlage ihr vor, dass ich mit Anton reden und ihm vorschlagen werde, mich öfter mit ihm zu unterhalten. Von seiner Bereitschaft werde es abhängen, ob und wie eine solche Arbeit möglich werde. Für sie selbst biete ich Beratungsgespräche an (siehe 3.2), zu denen sie regelmäßig kommen will.

Am nächsten Tag kommt Anton vor dem Unterricht zu mir.

#### *1. Gespräch:*

A: Meine Mutter hat gesagt, dass Sie mit mir reden wollen.

L: Deine Mutter war gestern bei mir und hat mich gefragt, ob ich für dich etwas tun kann. Würdest du heute Mittag wiederkommen, damit wir darüber sprechen können?

A: Das können Sie doch jetzt sagen.

L: Nein, ich denke wir sollten uns dafür Zeit nehmen. Wenn es dir heute nicht passt, können wir auch eine andere Zeit vereinbaren.

A: OK! Dann komme ich nach der 6. Stunde.

Am Mittag kommt Anton nicht. Am nächsten Morgen spreche ich ihn an und frage, warum er nicht gekommen ist. Er habe es vergessen und verspricht nun, an diesem Tag zu kommen, doch auch diesmal kommt er nicht.

Als ich ihn am folgenden Morgen im Unterricht ansehe, duckt er sich unter die Bank und murmelt etwas vor sich hin. Heute wolle er bestimmt kommen, aber ich solle ihn in der zweiten Pause noch mal

daran erinnern. Ich sage ihm, dass er sich bestimmt selbst daran erinnern werde, wenn er zu mir kommen *möchte*.

Tatsächlich kommt Anton an diesem Mittag zu mir. Er habe es wieder vergessen und es sei ihm im Bus auf dem Weg nach Hause erst wieder eingefallen.

*Auszug aus dem 2. Gespräch:*

A: Was wollen Sie denn mit mir reden?

L: Deine Mutter meint, ich könnte dir helfen, wenn wir miteinander sprechen. Sie macht sich Sorgen.

A: Ach, die macht sich immer Sorgen.

L: Was meinst du, könnte das sein? Gibt es etwas Bestimmtes, worüber sie sich Sorgen machen müsste?

A: Was weiß ich!

Durch die Art seiner Sprache, Mimik und Haltung zeigt Anton sehr deutliche Abwehr und Verslossenheit. Es stellt sich heraus, dass er auch dieses Mal nicht von sich aus zu mir gekommen ist, sondern von seiner Mutter über Handy daran erinnert und gedrängt worden war, wieder zur Schule zu fahren und zu mir zu gehen.

Ich sage ihm in knapper Form, was der Anlass für den Wunsch seiner Mutter war, dass die Gespräche stattfinden und frage ihn, wie er selbst das einschätzt.

*Weiter aus dem 2. Gespräch:*

A: Die geht mir auf die Nerven mit ihrem Getue. Ich finde das zum Kotzen, dass die mich immer behandelt wie ein Kleinkind. Das geht die gar nichts an, was ich mache.

L: Du möchtest also nicht, dass sich deine Mutter in deine Angelegenheiten einmischt?

A: Nein, ich will meine Ruhe haben.

L: Gibt es jemanden, mit dem du reden kannst, wenn dich etwas bedrückt oder beschäftigt.

A: Nein.

L: Was ist mit deinen Freunden zu Hause oder in der Schule?

A: Mit denen will ich Spaß haben, da quatschen wir über andere Sachen.

L: Wünschst du dir denn, dass es jemanden gäbe, zu dem du gehen könntest?

A: Ich brauche keinen.

Anton bleibt weiter sehr verschlossen. Es ist, als zöge er eine hohe Mauer um sich und verriegele alle Türen. Mir ist klar, dass ein weiterer Zugang schwerer würde, wenn ich das Gespräch beenden und ihn jetzt gehen ließe. Also wechsele ich das Thema und frage ihn, ob er noch etwas Zeit habe und mir eben noch im Werkraum helfen würde. Er willigt ein und wir gehen in den Werkraum, um dort einige Dinge zu ordnen und aufzuräumen.

Nach einer Weile beginnt Anton davon zu erzählen, dass er früher mit seinem Vater viel gebastelt habe. Er beschreibt die Sachen, die sie damals gebaut hätten, und erzählt mir von seinem Vater. (Aus dem Vorgespräch mit der Mutter weiß ich, dass Antons Vater vor drei Jahren gestorben ist.)

*Weiter aus dem 2. Gespräch:*

A: Das war richtig toll mit ihm. Der hat auch immer tolle Ideen gehabt, und dann sind wir raus gefahren und dann war das echt geil.

L: Du vermisst deinen Vater sehr.

A: Ja.

Wir sind noch eine Weile mit dem Aufräumen im Werkraum beschäftigt, danach fährt Anton nach Hause.

In den nachfolgenden Wochen finde ich mehrere Gelegenheiten, Anton um einen Gefallen zu bitten, mir zu helfen, was er meistens auch macht. Während dieser Tätigkeiten reden wir kaum, ich spreche ihn auch nicht auf irgendwelche Probleme an, die er in der Schule oder zu Hause haben könnte.

An einem Morgen kommt Anton wie so oft verspätet zur Schule, geht aber nicht in seine Klasse, sondern klopft an meiner Tür und fragt, ob ich einen Moment Zeit für ihn hätte. Ich bitte ihn herein und frage nach seinem Anliegen.

Anton druckst etwas herum und kann nicht genau beschreiben, was er eigentlich auf dem Herzen hat. Viele verschiedene Dinge aus den Bereichen Schule, Familie und Bekanntenkreis tippt er an, ohne

dass ein Zusammenhang ersichtlich ist. Er scheint mit allem nicht recht klar zu kommen und er kann damit nicht umgehen, er ist sich aber der Problemlage nicht bewusst und kann dazu auch keine Worte finden.

Ich frage ihn, ob er möchte, dass ich ausführlicher mit ihm seine Probleme bespreche und deute an, dass er sich dazu Zeit nehmen und öfter zu mir kommen müsste.

Anton sagt zu und wir vereinbaren feste Gesprächszeiten zweimal wöchentlich jeweils eine halbe Stunde nach dem Unterricht. Er kommt pünktlich zur vereinbarten Zeit und wir beginnen mit der Anamnese, wozu ich ihm erkläre, dass ich viel über ihn selbst erfahren müsse, damit ich für ihn eine Hilfe sein könne. Auch zu den nachfolgenden Terminen erscheint er immer wie verabredet.

Zum weiteren Verständnis des Verlaufs der Gespräche sei hier ausführlich auf die Anamnese eingegangen:

Anton ist 13 Jahre alt, in Deutschland geboren als Sohn eines EU-Ausländers und einer deutschen Mutter, lebte bis zum Tode des Vaters (nach einer langjährigen Krebserkrankung) überwiegend bei der väterlichen Familie im Ausland, wurde aber zweisprachig erzogen.

Zur Behandlung des Vaters wechselt die Familie (Anton ist zu dieser Zeit 6 Jahre alt) den Wohnsitz nach Deutschland. Nach einem Jahr Grundschulbesuch wird Anton wegen erheblicher sprachlicher Rückstände und Verhaltensprobleme auffällig. Beim Begabungstest (im Rahmen der Überprüfung auf sonderpädagogischen Förderbedarf) wird ein knapp durchschnittlicher IQ gemessen. Wegen des umfänglichen Lernversagens und der Verhaltensauffälligkeiten wird Anton in eine Schule für Lernbehinderte überwiesen.

Nach dem Tod des Vaters verstärken sich die Verhaltensauffälligkeiten des Jungen und seine Leistungen werden erheblich schlechter. Konflikte mit Lehrern und Mitschülern führen zu zeitweiligem Ausschluss vom Schulbesuch. Beratung in der Schule, durch Schulpsychologen oder von anderen Stellen gibt es in der Zeit nicht, sie werden weder von Seiten der Schule angeboten noch von der Mutter gesucht.

Schließlich entscheidet sich die Mutter zu einem Wechsel der Schule und meldet den Jungen bei uns an, trotz des weiten Schulweges

(mehr als 1 Stunde Busfahrt). Nach anfänglich ruhiger Zeit, in der es weder Verhaltensauffälligkeiten noch Lernprobleme mit dem Jungen gibt, beginnen auch hier erste Schwierigkeiten und Konflikte.

Doch auch in den Gesprächen des Klassenlehrers mit der Mutter oder dem Jungen werden die Zusammenhänge und seine persönliche Geschichte nicht beleuchtet, es geht meist um vordergründige Symptombewältigung. Auch ich weiß bis zu diesem Tag kaum etwas Genaueres von dem Jungen – mit Ausnahme der in der Schülerakte dargestellten Sachverhalte.

Zu einem der Gespräche kommt Anton äußerst geladen, lässt sich auf den Stuhl fallen, verschränkt seine Arme vor der Brust und blickt stumm vor sich auf den Boden. Ich war informiert, dass es in der großen Pause zwischen ihm und einem Mitschüler eine tätliche Auseinandersetzung gegeben hatte.

*Auszug aus dem 5. Gespräch:*

A: Ich könnte alles kaputtschlagen.

L: Beschreibe mal genau, wie sich das anfühlt, diese Wut.

A: Das ist alles Scheiße, ich möchte drauf hauen, auf irgendwas.

L: Was fühlst du in dir, wie geht das vor sich? Zeige mir, wo du etwas spürst.

A: Hier! (Er zeigt auf seine Brust.) Das spannt total. Das muss raus. Dann ist es gut.

Ich lasse Anton seine Empfindungen ausführlich beschreiben. Bei Ansätzen von Schuldzuweisungen gegen andere Schüler oder sonstige Personen unterbreche ich und bitte ihn, sich nur auf das zu konzentrieren, was er über sich selbst sagen könne.

Dieses fünfte Gespräch öffnet mir in entscheidender Weise den Zugang zu Anton, auch wenn er bereits vorher Vertrauen gefasst hatte. Jetzt aber ist eine zusätzliche Ebene erreicht, die es ihm ermöglicht auch über seine Empfindungen und Gefühle zu sprechen. Erst jetzt binde ich Anton in der Weise auch inhaltlich an die Vereinbarungen, die ich zwischenzeitlich mit seiner Mutter getroffen habe (siehe 3.2).

Ausgehend von Gesprächen, die helfen, Anton seine eigenen Handlungen und die Auswirkungen davon bewusst zu machen, gehe ich

schrittweise dazu über, auch über seine Verantwortlichkeiten zu sprechen. Wir treffen dann Vereinbarungen und benennen logische Konsequenzen für den Fall, dass diese einmal nicht eingehalten werden.

*Auszug aus dem 12. Gespräch:*

L: Was müsste deiner Meinung nach geschehen, wenn du morgens nicht wach wirst, wenn der Wecker schellt?

A: Dann weckt mich einer.

L: Wer soll dich wecken? Wer ist dafür zuständig, dass du pünktlich zur Schule kommst?

A: Meine Mutter natürlich! (lacht) Ne, eigentlich nicht, aber die weckt mich dann.

L: Ist das dann so in Ordnung?

A: Nö, manchmal schlaf' ich auch wieder ein. Und dann gibt es immer Stress, das hasse ich total.

L: Was kannst du dagegen tun? Vor allem, was *willst* du dagegen tun?

A: Ich weiß nicht. Das passiert eben einfach. Da kann ich nichts für.

L: Bist du sicher, dass das einfach so passiert? Gibt es nicht Gründe dafür, wenn du morgens so müde bist, dass du nicht aufwachen kannst?

Zum erstem Mal ist Anton bereit, über seinen eigenen Anteil an den Ereignissen zu sprechen, ohne dass er die Verantwortung auf andere oder auf die Umstände lenkt. Wir vereinbaren Merkmale und einen Katalog von Tätigkeiten, die er selbst ausführen und kontrollieren will. Beim nächsten Gespräch werden diese Punkte erneut besprochen und Schritt für Schritt auch Konsequenzen eingearbeitet, die greifen sollen, wenn er sich nicht an die vereinbarten Punkte gehalten hat.

Sehr deutlich ist nun zu beobachten, wie Anton immer mehr wahrnimmt, worin seine eigene Verantwortung liegt. Auch wird ihm allmählich bewusst, dass seine Mutter ihm viele Dinge abgenommen hat, die er selbst zu regeln hätte.

Es finden im gesamten Jahr zuerst wöchentlich, später alle 14 Tage Beratungsgespräche mit Anton statt. Auch zur Zeit nimmt Anton noch weiterhin das Beratungsangebot an.

Anton ist wesentlich gefestigter geworden. Daraus resultiert auch, dass er kaum noch in Konflikte mit anderen Schülern oder Lehrern gerät. Alles entkrampft sich erheblich, als der Klassenlehrer zu einer anderen Schule wechselt und sich die Strukturen in der Klasse nun vollständig ändern.

Im Moment, ein Jahr vor seiner Schulentlassung, befindet er sich in der Phase innerer Vorbereitung auf ein späteres Berufsleben, er hat jedoch noch keine konkreten Pläne oder Vorstellungen, was er nach der Schulzeit aus sich machen will.

### 3.2 Erna

Erna ist die Mutter von Anton (siehe 3.1). Sie kommt zu mir mit der Bitte, für ihren Sohn etwas zu tun, damit es nicht ständig zu Konflikten mit seinen Mitschülern und dem Klassenlehrer kommt. Auch zu Hause gäbe es täglich Streit, mal unter den Geschwistern, mal mit ihr oder ihrem Lebensgefährten.

Ich frage sie, welche Art von Hilfe sie erwarte. Sie bricht unvermittelt in Tränen aus, braucht lange, bis sie sich wieder gefangen hat, und sagt dann: „Machen Sie irgendwas! Ich kann nicht mehr, ich halte das nicht mehr aus.“ Auf jeden Fall solle ich aber mit Anton reden.

Sie selbst ist bereit zu regelmäßigen Gesprächen und kommt im ersten Monat zweimal wöchentlich zu mir, im späteren Verlauf der Beratung kommt sie einmal im Monat.

Die Gespräche verlaufen von Anfang an sehr offen, was mich zunächst überraschte, da wir vorher kaum Kontakt hatten.

Bei der umfassenden Anamnese kommen viele Dinge über die Lebensgeschichte Antons und seiner Familie zur Sprache, die sehr persönlich sind und die auch ansatzweise vorher nie beleuchtet wurden, als die Auffälligkeiten von Anton in der Schule offenbar wurden.

Neben dem vorhandenen Engagement und der Bereitschaft, alles für ihren Sohn zu tun, wird deutlich, dass Erna unter der ungeheuren Anspannung steht, alles richtig zu machen. Sie möchte den Verlust des Vaters für Anton kompensieren, möchte seine Schulprobleme für ihn gelöst sehen und fühlt sich für alles verantwortlich.

*Auszug aus dem 3. Gespräch:*

E: Ich kann oft in der Nacht nicht schlafen, weil ich immer daran denken muss, was wohl morgen wieder mit Anton passiert.

L: Was geht da genau in Ihnen von?

E: Das geht alles so durcheinander. Ich will einfach, dass das aufhört.

Danach erzählt Erna, dass sie Anton an alles erinnern müsse, was er tun soll, dass er nichts von allein mache, dass sie ihn immer ermahne, er es aber doch nicht schaffe, sich daran zu halten. Sie stellt ihm seine Sachen bereit, weckt ihn, macht ihm Frühstück, schickt ihn zum Bus. Dennoch komme er oft zur Schule zu spät, habe seine Sachen nicht vollständig, und der Klassenlehrer rufe mittags an. Immer gäbe es Ärger, obwohl sie sich doch so sehr bemühe.

Viele Dinge, die Erna für ihren Sohn übernimmt, fallen ihr offenbar kaum noch auf. Sie nimmt es fast als selbstverständlich hin, dass sie ihn so sehr umsorgt. Sie spürt zwar die Belastung, die sich daraus für sie ergibt, sieht aber keine Möglichkeit für sich, etwas daran zu ändern.

*Weiter aus dem 3. Gespräch:*

L: Was wäre, wenn Sie das alles nicht für Anton erledigen würden?

E: Das geht nicht! Dann macht der gar nichts mehr.

L: Haben Sie es mal probiert?

E: Na klar. Das war vor einem Jahr, glaube ich, da hatte ich es satt, immer mit an seine Sachen denken zu müssen. Da habe ich es einfach laufen gelassen. Aber das war eine Katastrophe: Der ist nicht zur Schule gegangen, dann hat der Herr B. (Klassenlehrer) angerufen, aber der hat trotzdem weiter geschwänzt, dann kam ein Brief von der Schule, dann musste ich Bußgeld bezahlen – aber das müssten Sie doch alles wissen.

L: Ja, ich kann mich erinnern, wir hatten dann auch eine Klassenkonferenz wegen Anton. Wir hatten damals aber auch eine Absprache mit Ihnen und Ihrem Sohn getroffen, die Anton zumindest anfangs auch eingehalten hat.

E: Das hat aber nicht lange gehalten. Das geht bei dem da rein und da wieder raus, wenn man was sagt.

L: Wie fühlen Sie sich dabei?

E: Ich fühle mich ausgenutzt, und ich bin wütend auf ihn, dass er mich so ausnutzt. Das habe ich nicht verdient, ich mach' doch alles für ihn.

Im weiteren Verlauf des Gesprächs wird deutlich, dass sich Erna vollständig in die Sklavenrolle für ihren Sohn begeben hat, sich dadurch ausgenutzt und überfordert fühlt, sich selbst und ihrem Sohn aber auch keine Änderung der Situation zutraut. Sie fühlt sich auch vollkommen für ihren Sohn verantwortlich und mag ihm die Verantwortung für sich selbst nicht übertragen, da sie ihm nicht vertraut.

Ich gebe ihr die Aufgabe, sich einmal zu Hause die Zeit zu nehmen aufzulisten, wofür sie sich tatsächlich selbst verantwortlich sieht und wofür Anton Verantwortung übernehmen müsste. Mit dieser Liste kommt Erna zum nächsten Gespräch und wir gehen alle Punkte durch. Am Ende stehen zwei Auflistungen, die etwa gleich umfangreich sind, was Erna etwas überrascht, da sie zunächst nur im Verhältnis 70 : 30 zu ihren Lasten benannt hatte.

*Auszug aus dem 4. Gespräch:*

E: Und was ist, wenn Anton das nicht macht, was er machen müsste?

L: Was meinen Sie, könnte schlimmstenfalls geschehen?

E: Dann gibt es wieder großes Theater, und dann haut der ab und ich muss doch wieder alles selber machen.

L: Wollen Sie es einmal mit *einem* Bereich versuchen, Anton in der Verantwortung zu lassen - auch wenn es anfangs vielleicht für Sie nicht ganz leicht ist?

E: Na klar! Aber was ist mit Anton? Wird der das mitmachen?

L: Es wird sich zeigen. Wir sollten mit Anton gemeinsam einen Bereich finden, zu dem er bereit ist, die Verantwortung zu übernehmen. Alles Weitere liegt dann nicht mehr bei Ihnen sondern bei Ihrem Sohn.

Erna ist damit einverstanden und sieht auch, dass es nötig ist, darauf zu warten, bis Anton so weit ist, mit mir derartige Vereinbarungen zu treffen. Dieser Zeitpunkt ist gekommen, als ich mit Anton die mor-

gendlichen Abläufe bespreche und ihn dazu gewinnen kann, dass er hier eine Veränderung wagen will (siehe oben, 12. Gespräch mit Anton).

In den folgenden Wochen berichtet Erna jeweils von kleinen Veränderungen, die sie bei sich selbst und bei Anton wahrgenommen hat. Ich lasse sie jeweils intensiv nachspüren, was diese Beobachtungen bei ihr bewirken. Es gelingt auf diese Weise, dass Erna immer mehr vom Augenmerk auf die Dinge, die nicht in Ordnung sind, abkommt und Beobachtungen macht, die sich auf positive Veränderungen beziehen.

Weiterhin bleibt Erna jedoch unsicher, inwieweit sie Anton tatsächlich die Verantwortung für sich überlassen soll. Sie fällt auch oft wieder zurück in frühere Verhaltensweisen, dass sie Dinge für ihn erledigt, die er selbst tun müsste. Anton nimmt dies auch an und wehrt sich dagegen nicht, genießt es eher, wieder so verwöhnt zu werden, wenngleich ihm die Bevormundung durch seine Mutter dann auch zuwider ist.

Derzeit ist Erna besser in der Lage, über ihre Empfindungen zu reden als in den ersten Gesprächen. Sie nimmt bewusster die Abläufe und ihre eigene Rolle wahr. Schritt für Schritt wagt sie sich an die Veränderung ihrer Einstellung zu den Dingen, was ich für sehr bedeutsam halte. Auch sehe ich es nicht als meine Aufgabe an, Erna zu einer grundlegenden Änderung ihres Verhaltens zu bringen, sehe aber die diesbezüglichen Auswirkungen, die auf der Einstellungs-Veränderung beruhen.

### 3.3 Ingo

Er ist einer der ersten Schüler, die von sich aus zu mir kommen und um Rat in einer für ihn wesentlichen Lebensentscheidung bitten. Er ist im letzten Schuljahr und steht vor der Berufswahl sowie vor der Frage, ob er zu Hause bleiben oder fortgehen soll, beides hängt eng zusammen.

Der Junge ist ein zuverlässiger und recht guter Schüler (bezogen auf das Niveau der Schule für Lernbehinderte) und wird den Abschluss

sicher erreichen. Er ist sehr sportlich und spielt in einem Verein in einer Jugendmannschaft. Ingo ist ehrgeizig und trainiert regelmäßig.

*Auszug aus dem 1. Gespräch:*

L: Mit welcher Frage kommst du zu mir?

I: Ich kann mich nicht entscheiden. Ich möchte, dass Sie mir sagen, ob ich Sportler werden soll.

L: Du meinst, ich soll für dich die Entscheidung treffen?

I: Nein. Ich bin ein guter Sportler, ich weiß, dass ich das schaffen kann, das hat auch mein Trainer gesagt. Jetzt hat mir der Manager von einem Verein in Süddeutschland angeboten, nach der Schule dort in der Profi-Liga zu spielen.

Ingo erzählt nun ausführlich von seinem Sport, dem Training, den Möglichkeiten als Profisportler und den Meinungen anderer über ihn (Trainer, Manager, Freunde usw.).

Ich lasse ihn lange erzählen und stelle kurze Fragen zum Verständnis zwischendurch. Nach einer Weile fällt ihm nichts mehr ein und er schaut mich fragend an.

*Weiter aus dem 1. Gespräch:*

L: Gibt es noch andere Gedanken, die dich dazu beschäftigen?

I: Mein Vater meint, ich soll hier eine Lehre machen. Das wäre auch in Ordnung, denn das hat mir im Praktikum gut gefallen.

L: Meinst du, dass du die Antwort auf deine Frage finden kannst, wenn wir uns über die verschiedenen Möglichkeiten unterhalten?

I: Ja. Deshalb bin ich ja zu Ihnen gekommen.

L: Bist du damit einverstanden, wenn wir uns jede Woche einmal hier zusammensetzen und weiter darüber reden?

I: Ja.

Ich stelle ihm nun im Sinne einer ausführlichen Anamnese viele Fragen zu seiner persönlichen Situation, sofern ich sie nicht bereits aus seiner Schülerakte kenne.

Wir vereinbaren die Termine und ich gebe ihm bis zum nächsten Mal die Aufgabe, auf einem Blatt nebeneinander alles aufzuschreiben, was für die jeweilige Entscheidung (Profi-Sport oder Lehre) spricht.

Ingo ist in Deutschland geborener Ausländer, lebt mit mehreren Geschwistern bei seinem Vater und dessen zweiter Frau, die er als „Mutter“ anerkennt. Seine leibliche Mutter lebt in einem anderen Teil Deutschlands, er hat Kontakt zu ihr. Der Rest der Familie lebt in der alten Heimat.

Die Wohnverhältnisse sind einfach, aber ausreichend. Es gibt keine gravierenden sozialen oder finanziellen Probleme in der Familie, auch Konflikte in seinem Lebensumfeld sind alltäglicher Art und haben keinen nennenswerten Einfluss auf den anstehenden Entscheidungsprozess.

Ingo hat eine gleichaltrige Freundin, die zur Gesamtschule geht und nach der 10. Klasse eine Lehre beginnen will. Sie hilft ihm bei schulischen Problemen und ist ein stabiler Rückhalt für ihn. An eine längere Bindung denkt Ingo derzeit jedoch nicht.

In den nachfolgenden Wochen lasse ich Ingo viele Alternativen benennen und arbeite mit ihm jeweils die Punkte heraus die für und die gegen eine Entscheidung hierzu sprechen. In dieser Phase achte ich darauf, dass er sich noch nicht zu einer der Möglichkeiten entscheidet, sondern ermutige ihn, zuerst alles zusammenzutragen, was für die Entscheidung wichtig sein könnte.

Obwohl Ingo zunächst lieber eine schnelle Entscheidung hätte, lässt er sich darauf ein.

*Auszug aus dem 4. Gespräch:*

I: Soll ich jetzt sagen, was ich werden soll?

L: Meinst du, dass du so weit bist? Kannst du dich schon klar entscheiden?

I: Nein, eigentlich nicht. Das ist jetzt so viel, dass ich gar nichts mehr weiß.

L: Was, meinst du, wäre nötig, damit du das kannst?

I: Eigentlich möchte ich ja Profi werden, aber dann müsste ich von hier weg. Ich weiß einfach nicht, was für mich besser ist.

In den weiteren Sitzungen sprechen wir viel über seine Bindungen – Familie, Freundin, Freunde usw. – sowie über die eventuelle Möglichkeit einer Kombination der verschiedenen Alternativen.

Es zeigt sich, dass Ingo durchaus in der Lage ist, Grundprinzipien von Strukturierungs-Modellen wie „Brainmapping“ u.ä. zu verstehen. Dies hilft ihm, den nötigen Abstand zu gewinnen und sich selbst in seinem Entscheidungsprozess zu betrachten.

Es ist für Ingo ein wichtiger und entscheidender Schritt, diese Form der Selbstdistanzierung zu finden. Er nimmt die Anregungen auf und berichtet mir in der jeweils folgenden Woche, welche Gedanken ihn dabei begleitet haben. Auch ist zu beobachten, dass ein deutlicher Reifeprozess in ihm vorgeht, was auch von seinem Klassenlehrer in einer der turnusmäßigen Stufenbesprechungen hervorgehoben wird.

Eine Woche vor dem alljährlichen Betriebspraktikum zeigt sich Ingo in dem Gespräch sehr entschlossen.

*Auszug aus dem 9. Gespräch:*

I: Sie wissen ja, dass ich bei der Firma B. mein Praktikum mache. Mein Vater wollte mir eigentlich einen Platz bei ihm im Betrieb verschaffen, aber das wollte ich nicht. Herr S. (Meister der Firma B.) hat mir gesagt, wenn ich gut bin, kann ich vielleicht dort meine Lehre machen.

L: Wäre das für dich interessant? Würde dir das gefallen?

I: Ich glaube schon.

Ingo macht eine kurze Pause, steht dann auf und reicht mir die Hand hin.

I: Ich möchte mich recht herzlich bedanken, dass Sie sich so viel Zeit für mich genommen haben.

Er verabschiedet sich und ich lasse ihn gehen ohne zu fragen, ob und wie er sich entschieden hat oder ob er wiederkommen möchte. Die Art, wie er sich verabschiedet hat, und sein entschlossenes Auftreten sind mir Antwort genug.

Zwei Monate später bei der Entlassfeier kommt Ingo noch einmal zu mir und bedankt sich erneut. Jetzt erzählt er mir ausführlich von seinen Plänen.

Er wird die Lehre in der Firma B. aufnehmen und freut sich darauf sehr. Seinen Sport wird er in dem bisherigen Umfang fortsetzen, dem Verein aus Süddeutschland hat er abgesagt.

Sehr froh ist Ingo, dass er den Kontakt zu seinen Freunden, seiner Familie und vor allem zu seiner Freundin behält.

### 3.4 Olga

Olga ist ein 11-jähriges Mädchen, das fast täglich in Konflikte mit anderen Schülern oder mit den Lehrern gerät. Alles an der Schule findet sie doof, vor allem an dieser Schule. Sie ist einige Tage vor dem ersten Gespräch von der Klassenlehrerin geschickt worden, als es einen Konflikt in der Klasse gegeben hatte, wobei ich in der Funktion als Schulleiter mit ihr über die Schulordnung reden musste.

Nun ist der Zugang zu ihr zunächst erschwert, da sie mich in dieser Rolle und nur kurzzeitig aus einem Unterricht kennt.

In der Klasse ist auch über mein Beratungsangebot an alle Schüler gesprochen worden, und die Lehrerin hatte Olga in einem Gespräch, bei dem auch die Eltern einbezogen waren, geraten, dass sich einmal an mich wenden sollte.

Das Mädchen kommt sehr widerwillig und verschlossen zu mir, man merkt ihr an, dass sie auf Drängen anderer und nicht aus eigenem Antrieb gekommen ist. Sie sitzt stumm am Tisch neben mir, auf Fragen antwortet sie mit Ein-Wort-Sätzen oder nickt oder schüttelt mit dem Kopf.

Ich vermute, dass sie kurzfristig kaum von sich aus zu den Gesprächen kommen würde, finde aber auch keinen anderen Weg, sie für etwas zu interessieren, worüber ich mit ihr ins Gespräch kommen könnte. Andererseits hoffe ich, dass eine Chance besteht, ihre Einstellung zur Schule zu verändern. Also möchte ich ihr den Zugang zum Gespräch bahnen, ohne darauf zu warten, bis sie selbst den Wunsch dazu hat – was möglicher Weise lange dauern könnte.

Ich bitte Olga deshalb, täglich nach dem Unterricht zu mir zu kommen und kurz zu berichten, wie der Tag verlaufen ist. Dazu zeigt sie sich nickend bereit und kommt auch tatsächlich jeden Mittag für ein paar Minuten zu mir.

Als ich sie beim nächsten Mal bitte, einfach nur zu erzählen, wie der Tag war, bricht aus ihr unvermutet ein Schwall von Beschimpfungen

gegen Schüler und Lehrer hervor. Ich höre schweigend zu und weise aber die Unflätigkeiten zurück, die sie benutzt.

Etwa drei Wochen lang höre ich mir ihre Klagen über die Mitschüler und über die Lehrer an und frage sie nur, wie es ihr dabei geht, was sie genau empfindet. Die Antwort ist fast stereotyp die gleiche: Sie hasst die Schule, sie hasst alle Lehrer, sie hasst ihre Eltern, dass sie sie in diese Schule schicken. Jedesmal frage ich dann, warum sie denn überhaupt kommt, wenn sie hier alles und jeden hasst, aber darauf gibt sie keine Antwort und fragt nur, ob sie nun gehen könne, was ich ihr gestatte.

Dieser Gesprächsablauf entwickelt sich zu einem kleinen Ritus, den wir allmüttiglich absolvieren. Olga schüttet Ihr Unbehagen über die ungeliebte Schulsituation vor mir aus und geht anschließend nach Hause.

Beim Elternsprechtag kommt die Mutter mit Olga zu mir und fragt mich, was ich denn mit ihrer Tochter machen würde. Ich bin zunächst überrascht und bitte um Klärung, was sie meint. Daraufhin berichtet die Mutter, dass Olga viel ruhiger nach Hause komme, seit ich die Gespräche mit ihr führe. Nun möchte sie erfahren, wie ich das gemacht hätte, dass ihre Tochter sich so verändert habe.

Olga bekommt einen roten Kopf und schaut zu Boden. Ich frage sie, ob ich der Mutter von den Mittagsgesprächen erzählen soll. Olga murmelt etwas von „egal“. Daraufhin bitte ich die Mutter um Verständnis, dass ich ihr erst dann etwas dazu sagen kann, wenn auch Olga bereit ist, davon zu erzählen.

Am Mittag des folgenden Tages beginnt Olga nicht wie gewohnt mit der Aufzählung misslicher Begebenheiten des Tages oder mit Beschimpfungen. Stattdessen setzt sie sich ruhig an den Tisch, schaut mich offen an und sagt zum ersten Mal etwas Positives.

*Auszug aus dem 17. Gespräch:*

O: Das fand ich echt gut, dass Sie das meiner Mama nicht gesagt haben.

L: Hättest du dich geschämt, wenn ich davon erzählt hätte?

O: Na klar, das wäre voll peinlich gewesen.

Es scheint eine Mauer durchbrochen zu sein, denn auch im restlichen Gespräch und den nachfolgenden werden die Klagen und Beschimpfungen weniger heftig, und es gelingt manchmal sogar, über ihre Empfindungen zu sprechen, die sie in den jeweiligen Auseinandersetzungen hat.

Aber es vergehen noch weitere vier Tage, bis Olga zu einer Aussage in der Lage ist, die einen wesentlichen Fortschritt aufzeigt. Endlich äußert sie etwas, das ausschließlich sie selbst betrifft und nicht nur auf ihre Umgebung bezogen ist. Sie bezieht sich selbst nun mit ein.

*Auszug aus dem 21. Gespräch:*

O: Ich glaub', ich bin ziemlich schrecklich.

L: Was meinst du mit ‚schrecklich‘?

O: Na ja, ich bin fies zu den anderen. Aber die sind auch so bescheuert.

L: Erkläre mir genauer, in welcher Weise du fies bist zu den anderen.

Kannst du mir ein Beispiel dazu sagen?

O: Da kommt die blöde Maria zu mir und will sehen, was ich für ein Heft habe. Der geb' ich sowas doch sowieso nicht. Das geht die doch überhaupt nichts an.

L: Was hast du dann gemacht?

O: Na, ich hab' ihr gesagt, sie soll abhauen. Aber sie ist nicht gegangen, und da hab' ich ihr eine geklebt.

L: Das war tatsächlich fies von dir. Ist es das, was du meinst?

O: Ja. (Pause) Aber was soll ich denn machen, wenn die nicht geht?

Im weiteren Gesprächsverlauf gelingt es mir, Olga in ihrer Aufmerksamkeit noch mehr auf ihre eigenen Empfindungen zu lenken, die sie bei der Auseinandersetzung mit Maria hatte. Es ist nun möglich, ihr eine Wahrnehmung von sich selbst bewusst zu machen und sie diese aussprechen zu lassen. Auf die Frage, ob sie in der Situation auch anders hätte handeln können, gibt Olga keine Antwort und zuckt nur mit den Schultern.

In den folgenden Wochen greife ich immer wieder dieses Thema auf und lasse Olga von solchen Ereignissen berichten, fordere sie aber zusätzlich jeweils dazu auf, ihre Wut oder den Hass auf andere zu präzisieren und auf die Situation zu beziehen, in der dies auftritt.

Auch spreche ich jedes Mal etwaige Alternativen an, zu denen Olga aber nichts einfällt.

In dieser Zeit scheint kaum eine Veränderung in ihrem Verhalten gegenüber Mitschülern und Lehrern stattzufinden, außer meiner im Gegensatz zur Anfangszeit recht offenen Gespräche mit ihr. Immerhin scheint sie einiges Vertrauen zu mir gewonnen zu haben.

Manche Gespräche werden nun auch zeitlich etwas ausgedehnter, weshalb ich wegen anderer Aufgaben und Termine mit ihr vereinbaren muss, dass sie nicht mehr täglich kommen kann, dass sie vorher in der Pause erst fragen soll, ob ich mittags Zeit für sie habe. Olga zeigt sich enttäuscht von dieser Einschränkung.

*Auszug aus dem 37. Gespräch:*

O: Sie sind genau wie alle. Keiner will was mit mir zu tun haben!

L: Das glaubst du doch nicht wirklich! Natürlich habe ich auch weiterhin Zeit für Dich. Aber damit ich dir aufmerksam zuhören kann, muss ich mir die Zeit so einteilen, dass die andere Arbeit, die ich am Nachmittag habe, auch zu erledigen ist, wenn wir ein längeres Gespräch führen.

O: Und Sie wollen mich bestimmt nicht nur loswerden?

L: Nein, Olga, ganz bestimmt nicht. Wenn du mich in der Pause fragst, sage ich dir Bescheid, ob du mittags zu mir kommen kannst.

Auch die Äußerung der Befürchtung, abgeschoben zu werden, ist für Olga schon ein Fortschritt. Wichtig ist mir, dass sie sich ernst genommen fühlt. Doch sie soll auch diese kleine Einschränkung akzeptieren lernen. Es hilft ihr dabei, dass ich an den folgenden Tagen auch tatsächlich mittags für sie Zeit habe. Als dann der erste Tag mit Aufschub kommt, ist es für sie keine Katastrophe, sondern sie akzeptiert es und ist am nächsten Tag wieder zum Gespräch da.

Über die lange Zeit der kurzen Mittagsgespräche hat sich inzwischen eine Bindung aufgebaut, die es Olga mehr und mehr ermöglicht, sich auch sonst in der Schule weniger abweisend und aggressiv über ihre Umgebung zu äußern.

Eine bedeutsame Veränderung ist etwa einen Monat vor Ende des Schuljahres eingetreten, als die Zeugniskonferenz ansteht.

*Auszug aus dem 54. Gespräch:*

O: Kommt das, was ich Ihnen erzählt habe, auch auf das Zeugnis?

L: Nein, natürlich nicht! Alles was wir hier besprechen, bleibt unter uns, das habe ich Dir ja am Anfang schon gesagt.

O: Mein Papa hat gesagt, er ist gespannt auf mein nächstes Zeugnis, was da über mein Verhalten in der Schule steht.

L: Wir schreiben im Zeugnis das auf, was ihr im Unterricht gelernt habt, und wie ihr weiter üben sollt. (Anmerkung: Es werden Textzeugnisse mit Berichten zu den einzelnen Fächern geschrieben)

O: Ich weiß ja, dass ich manchmal ausraste. Und das tut mir manchmal auch leid. Ich kann da nichts gegen machen, das ist bei mir eben so.

L: Wenn wir miteinander sprechen, rastest du nicht aus. Warum nicht?

O: Das ist was anderes. Sie tun mir ja nichts.

L: Und die anderen tun dir alle etwas?

O: Nein, nicht alle, aber die könnten mir was tun.

L: Das heißt, du befürchtest, dass es Ärger mit den anderen geben könnte, und das lässt dich dann ausrasten?

O: Genau. Ich will mir von denen nichts gefallen lassen.

L: Kennst du diese kleinen Hunde, die immer laut bellen und so tun, als würden sie gleich zuschnappen. So ähnlich kommt mir das bei dir vor.

O: Ja, so Hunde kenne ich. Das finde ich blöd, dass die immer bellen.

L: Was meinst du, warum die das tun?

O: Vielleicht wollen die keinen an sich heran lassen. Vielleicht haben die Angst, weil sie so klein sind.

L: Das könnte ich mir auch vorstellen. Und wie ist das bei dir? Hast du auch Angst?

O: Ich hab' keine Angst!

L: Möchtest du dich mit dem Ausrasten vor etwas schützen?

O: Keine Ahnung, ist mir auch egal, die soll'n alle weg bleiben!

An Olga Mimik und Körperhaltung merke ich, dass ich mit dem Wort „Angst“ etwas angestoßen habe, was sie sehr betrifft. Seit langem habe ich vermutet, dass etwas in Olga vorgeht, das mit Ängsten zu tun hat, bisher gab es aber noch keine Gelegenheit, das Gespräch darauf zu bringen. Erst in diesem Gespräch gibt Olga das Stichwort dazu. Die

Konfrontation mit diesem Wort lässt sie aber sofort sehr verschlossen werden, weshalb ich sie nicht weiter dränge, darüber zu reden.

Bereits im nächsten Gespräch taucht das Thema Angst wieder auf, jedoch auf eine Weise, die mich überrascht. Olga beginnt selbst davon zu reden, ohne dass es einen äußeren Anlass gab. Sie zeigt mir dazu ein Foto, auf dem sie als etwa Dreijährige weinend auf einem Schäferhund sitzt, im Kreise ihrer Brüder und der Eltern.

*Auszug aus dem 55. Gespräch:*

O: Das bin ich, das sind meine Brüder, das ist mein Papa und das ist meine Mama. (Sie zeigt dabei jeweils auf die Personen auf dem Foto.) Ich musste auf diesem riesigen Hund sitzen. Und das wollte ich gar nicht.

L: Magst du davon erzählen?

O: Ich weiß noch, dass ich schreckliche Angst vor dem Hund hatte. Ich glaub', ich hab' viel geschrien. Und die anderen haben gelacht.

L: Das war bestimmt ein schlimmes Erlebnis für dich. Hast du das Bild gestern zufällig gefunden?

O: Nein, ich wollte ihnen das zeigen, weil Sie doch von dem kleinen Hund erzählt haben, der immer bellt. Der hat bestimmt auch immer Angst vor den großen Hunden. Und der wehrt sich dann.

L: Du meinst, die Geschichte von dem kleinen Hund ist so ähnlich, wie wenn du dich gegen andere wehrst?

O: Kann sein.

L: Hast du heute auch noch Angst vor Hunden?

O: Nein, ich mag alle Tiere. Die tun mir ja auch nichts.

L: Und wer tut dir was?

O: Ich weiß nicht. Alle tun sie mir ja auch nichts. Aber ich habe Angst, dass mir einer was tut oder über mich lacht.

L: Ich spüre, dass es dir nicht leicht fällt, darüber zu reden. Aber ich finde es sehr stark von dir, dass du mir davon erzählt hast.

O: Sie sind der erste, dem ich das gesagt habe, außer Mama.

Es ist nun möglich, mit Olga über ihre Angst und die Situationen, in denen sie besonders auftritt zu sprechen. Das Mädchen ist besonders aufmerksam in diesem Gespräch, äußert dabei Wahrnehmungen und

Empfindungen und nimmt diese an, von denen sie sich bisher vordergründig immer distanziert hatte. Sie ist sehr genau in der Beschreibung ihrer Gefühle und kann zum Teil auch ihre Ablehnung gegen andere damit in Zusammenhang bringen.

Ich gehe behutsam auf diese Äußerungen ein, da ich es wie einen Türspalt Öffnung in ihrer Festung empfinde, den ich nicht zuschlagen möchte. Zum Ende des Gesprächs mache ich den Versuch, ihr ein wenig von der Angst zu nehmen.

*Weiter aus dem 55. Gespräch:*

L: Magst du ein bisschen von der Angst hier bei mir lassen, damit du nicht immer alles mit dir herumtragen musst?.

O: (Erstaunt) Wie soll das denn gehen?

L: Ich habe hier im Schrank eine Kassette. Darin könnten wir so viel von der Angst einschließen, wie du übrig hast. Du kannst sie dir wieder holen, wenn du sie brauchst, und sonst lassen wir sie hier im Schrank eingeschlossen.

O: (Lacht) Au ja, das wär' Klasse, einfach einschließen!

Ich lasse Olga das Wort „Angst“ auf einen Zettel schreiben und verschließe diesen Zettel feierlich in der Geldkassette, die ich in meinem Schrank aufbewahre. Als ich die Kassette im Schrank einschließe, lächelt Olga. In den nachfolgenden Gesprächen bis zu den Sommerferien taucht das Thema Angst nicht mehr auf.

Zu Beginn des neuen Schuljahres ergibt sich die Notwendigkeit, dass ich die Häufigkeit der Gespräche mit Olga anfangs auf zweimal, später auf einmal wöchentlich reduzieren muss. Dafür werden nun feste Termine vereinbart und die Dauer auf je etwa eine halbe bis dreiviertel Stunde ausgedehnt.

In der ersten Sitzung nach den Ferien kommt Olga mit einem Zettel zu mir, auf dem auch das Wort „Angst“ steht, und bittet mich, diesen in die Kassette einzuschließen. In Abständen von einigen Wochen wiederholt sich diese Zeremonie, ohne dass in den Gesprächen über das Thema geredet wird.

Im Verlauf dieses Vierteljahres wird Olga deutlich weniger aggressiv, und auch ihre Wutausbrüche und Hasstiraden treten kaum noch

auf. Sie bleibt zwar weiterhin eigenbrötlerisch und ist mit nur wenigen anderen Schülern zusammen, doch ist insgesamt eine deutliche Verbesserung ihres Verhaltens zu beobachten. Auch ihre schulischen Leistungen in einzelnen Bereichen haben sich gesteigert.

Im Herbst steht der Umzug der Familie in eine andere Stadt an, was auch mit einem Schulwechsel für Olga verbunden ist.

*Auszug aus dem 68. (letzten) Gespräch:*

O: Schade, dass ich Ihnen jetzt keine Angst mehr bringen kann. Was machen Sie damit, wenn ich weg bin?

L: Dazu möchte ich dich gerne fragen, was ich damit machen soll. Brauchst du die Angst nicht mehr?

O: Nein, die nicht mehr, die hab ich ja schon abgegeben. Die möchte ich nie wieder haben.

L: Wollen wir die Angst, die du nicht mehr brauchst, gemeinsam vernichten? Wir könnten sie in eine Maschine geben, in der sie in kleine Stücke geschnitten wird und dann in die Mülltonne tun.

Ich nehme den Stapel Angst-Zettel aus der Kasette und gehe mit Olga zum Schredder. Olga füttert die Maschine mit den Zetteln und bringt anschließend mit mir den Eimer zur Mülltonne. Danach gehen wir wieder zurück und Olga ist sehr nachdenklich und schweigsam. Schließlich fragt sie:

O: Was soll ich denn machen, wenn ich Angst habe und sie nicht mehr zu Ihnen bringen kann?

L: Du könntest die Angst auch gleich selbst vernichten, indem du sie zerreißt und in den Müll wirfst.

O: Ja, das mach' ich!

Olgas Entwicklungsprozess ist noch nicht abgeschlossen und es besteht auch die Gefahr des Zurückfallens in frühere Verhaltensmuster.

Am Tag der Abmeldung habe ich mit der Mutter darüber gesprochen, in welcher Weise sie weiterhin unterstützende Hilfe für ihre Tochter bekommen kann, indem sie sich an ihrem neuen Wohnort an eine Beratungsstelle oder bestimmte Ärzte wendet. Auch habe ich entsprechende Vermittlung angeboten.

### 3.5 Ulf

Einer der Jungen, die ich selbst angesprochen habe auf die regelmäßigen Beratungsgespräche, ist Ulf. Er ist ein besonders aggressiv auftretender Jugendlicher im 10 Schulbesuchsjahr, der bereits mehrfach wegen tätlicher Angriffe auf Mitschüler kurzzeitig von der Schule ausgeschlossen worden war.

Keine der pädagogischen Maßnahmen oder Ordnungsstrafen hatte etwas bewirkt. Die Eltern zeigen sich hilflos in den Gesprächen mit dem Klassenlehrer oder mir, kommen selbst mit ihm nicht zurecht, auch die angebotenen Hilfen durch die Beratungsstelle und das Jugendamt hatten nichts bewirkt.

Die Gespräche sollten ein Versuch sein, den Jungen bis zu seinem Schulabschluss so zu begleiten, dass weitere Probleme mit den Mitschülern oder Lehrern möglichst abgewendet oder zumindest weniger würden.

Aus den Berichten und den Gutachten in der Akte geht hervor, dass Ulf bereits in den ersten Grundschuljahren auffällig war. Hier musste er ein Schuljahr wiederholen, wie auch später noch einmal in der Hauptschule. Als er dann zur Überprüfung auf sonderpädagogischen Förderbedarf gemeldet wird, ist er bereits im 7. Schuljahr und 9. Schulbesuchsjahr. Der Wechsel zur Förderschule kommt also viel zu spät.

Die Eltern berichten in einem Gespräch, dass sie mit Ulf schon als Kleinkind Schwierigkeiten hatten. Warum sie sich damals nicht schon Hilfe von Beratungsstellen oder dem Jugendamt holten, ist nur als Scheu vor Ämtern und offiziellen Stellen zu erklären. Auch dem Kinderarzt hatten sie sich nicht anvertraut.

In den ersten Gesprächen versuche ich Ulf dazu zu bringen, mir etwas mehr von sich zu erzählen, damit ich mir ein besseres Bild davon machen kann, wie er so geworden ist wie er ist. Doch er erzählt mir hierzu nichts, was ich nicht bereits aus den Akten wusste.

Überhaupt verlaufen die Gespräche sehr mühsam, zumal er immer erst nach nochmaliger Aufforderung überhaupt bereit ist zu kommen. Zu oft hat Ulf Gespräche mit Lehrern erlebt und diese im wahrsten Sinne „ausgesessen“.

*Auszug aus dem 5. Gespräch:*

L: Bis jetzt hast du mir eigentlich nichts wirklich Interessantes erzählt. Öden dich diese Gespräche an?

U: Ist doch sowieso egal. Außer Gelaber passiert doch eh nichts!

L: Was meinst du denn, was passieren müsste? Was erwartest du?

U: Keine Ahnung! Ich hab' sowieso kein' Bock, hier zu sitzen.

L: Was würdest du stattdessen jetzt machen?

U: Keine Ahnung!

L: Was hast du bisher gemacht nach der Schule?

U: Irgendwas.

L: Würdest du mit mir hier etwas machen, wenn wir etwas finden, das dich interessiert?

U: Nö, keinen Bock!

Diese Mauer aus Abwehr, Langeweile und Beliebigkeit ist nicht zu durchbrechen. Ich beschränke mich weiterhin in den Gesprächen darauf, dass er überhaupt kommt und zumindest einige Worte mit mir wechselt. Ich biete verschiedene Tätigkeiten an, aber bedränge ihn nicht. Er lehnt alle Angebote ab, scheint sich für nichts zu interessieren, zeigt auch in Mimik oder Gestik keine Anhaltspunkte für Zustimmung oder Ablehnung. Alles bleibt „egal“.

*Auszug aus dem 9. Gespräch:*

L: Was machst du, wenn du im Sommer entlassen wirst?

U: Keine Ahnung!

L: Hast du dich um eine Ausbildungs- oder Arbeitsstelle beworben?

U: Nö!

L: Gehst du dann zur Berufsschule?

U: Zum „Zitronenbunker“ (nächst gelegene Berufsschule) geh' ich bestimmt nicht.

L: Bis du 18 bist, wirst du aber noch zur Berufsschule gehen *müssen*.

U: Nö, ich kenne genug Leute, die auch nie da hingegangen sind. Da machen die auch nichts.

Es bietet sich kein Ansatz, bei Ulf eine Perspektive für die Zukunft sichtbar werden zu lassen. Ob seine Eltern ihn weiterhin durchfüttern, ist ihm egal, selbst die Möglichkeit, dass sie ihn raus-

schmeißen könnten, beeindruckt ihn nicht. Dann gehe er eben zum Sozialamt.

Das Verhalten von Ulf in der Schule ändert sich im Verlauf der Wochen kaum. Er reagiert weiterhin äußerst aggressiv auf seine Umgebung, stört oft den Unterricht, ist in Schlägereien verwickelt und schwänzt auch manchmal die Schule ganz.

Als Ulf bei einem Ladendiebstahl ertappt wird, greift die Kriminalpolizei zu und er wird in Untersuchungshaft genommen, da über ihn bereits eine umfangreiche Polizeiakte vorliegt mit Vergehen aus den früheren Jahren. Bisher war er immer mit Sozialstunden davongekommen, diesmal muss er für einige Tage in Jugendarrest.

Als Ulf wieder zurück ist, spielt er sich den anderen Schülern gegenüber auf, als wäre er der große Gangsterboss persönlich. Ich spreche ihn mittags darauf an und frage ihn nach seinen Empfindungen, die er als Krimineller hat.

*Auszug aus dem 14. Gespräch:*

U: Das ist cool. Da geht was ab!

L: Und das ist besser als alles, was du sonst erlebt hast?

U: Na klar!

L: Ich glaube dir nicht, dass es so „cool“ ist im Jugendgefängnis.

U: Das ist der Hammer! Die Typen da sind so beknackt.

L: Wie meinst du das?

U: Die nehmen einen so in die Mangel, das ist der Horror.

L: Da willst du also möglichst nicht noch einmal hin?

U: Nö, ganz bestimmt nicht!

L: Hier aber erzählst du allen, wie toll das ist als Knacki.

U: Na klar! Ist doch voll cool, Mann.

Der Kreis schließt sich wieder, Ulf ist in seiner Beliebigkeit gefangen. Selbst der kurze Schock der Jugendstrafe hat ihn nicht aufrütteln können. Eher ist zu befürchten, dass er hier eine weitere Bestätigung bekommen hat, dass für ihn sowieso alles egal ist.

Es gelingt in dem gesamten Jahr nicht, Ulf auf eine Wahrnehmungsebene zu führen, von der aus er grundlegende Entscheidungen für sein Leben treffen könnte. Mit Verantwortung, die er für sein Verhal-

ten tragen müsse, kann er gar nichts anfangen, er leugnet sie vollständig. Selbst die erfahrene Konsequenz für sein kriminelles Handeln verbucht er nicht auf sein Schuldkonto, sondern bekundet nur, dass er „zu blöd“ war, sich erwischen zu lassen.

Nachdem Ulf entlassen ist, hören wir lange nichts von ihm. Zu den ehemaligen Klassenkameraden hat er keinen Kontakt. Aus der Zeitung ist ein dreiviertel Jahr später zu entnehmen, dass er bei einem Überfall auf eine Tankstelle beteiligt war. Offenbar ist für Ulf die kriminelle Karriere unausweichlich.

## 4 Das W-E-V-Prinzip

Bei allen Gesprächen, die ich mit Schülerinnen und Schülern oder mit Eltern führte und führe zeigt sich eine ähnliche Struktur. Wenn auch der Verlauf der Gespräche, die Häufigkeit und die Dauer sehr unterschiedlich sind, so gibt es stets drei wesentliche Stufen:

- die Stufe der **Wahrnehmung** – alle für die jeweilige Situation bedeutsamen Faktoren werden beleuchtet, damit ein Bild entsteht von den Bedingtheiten, den Bedingungen, den Perspektiven, den Chancen und Möglichkeiten.
- die Stufe der **Entscheidung** – alle in der jeweiligen Situation und auf der Grundlage der wahrgenommenen Faktoren möglichen Alternativen werden betrachtet, um das auszuwählen, was für die Person und für die Situation den größten Sinn ergibt.
- die Stufe der **Verantwortung** – jede so gefasste Entscheidung ist ein verantwortungsvoller und verantwortbarer Entschluss, der in seiner Konsequenz gelebt werden muss und kann.

### 4.1 Wahrnehmung

Lernbehinderte Schülerinnen und Schüler haben oft neben ihren Lern- und Verhaltensproblemen eingeschränkte Möglichkeiten der Wahrnehmung – auditiv, visuell, kognitiv. Die eingeschränkten verbalen Fähigkeiten machen eine Art der Gesprächsführung notwendig, die

akzeptierend und wertschätzend die Kommunikationsebene wahr und sprachlich angepasst ist ohne kindisch, kindlich oder anbiedernd zu sein.

Je nach Alter und Reife der Schüler sowie den von der Begabung und dem Sprachvermögen vorgegebenen Rahmenbedingungen gilt es, einen Weg zu finden, dass die Schüler die Möglichkeit erhalten zu erkennen, welche Bedingtheiten es sind, die sie umgeben.

Ein weiterer Schritt ist dann das Erforschen der Chancen. Die Aufforderung „Entdecke die Möglichkeiten“, wie es das Schlagwort einer Werbung für ein Möbelhaus ausdrückt, ist meist verbunden mit einer umgreifenden Phantasie für das Unmögliche. An diese z.T. völlig überzogenen Vorstellungen glauben die Schüler manchmal so fest, dass sie die „kleineren“, tatsächlich erreichbaren Ziele verdecken.

Wahrnehmen bedeutet somit auch schon eine Selektion wahrnehmbarer Sachverhalte, ohne dass bereits Vorentscheidungen getroffen werden. Es bedeutet aber auch eine Öffnung und Erweiterung der Wahrnehmungsperspektive von der begrenzten und oft eng gefassten Sicht der gewohnten und im unmittelbaren Umgebungsfeld liegenden Dinge zu weniger vertrauten, sogenannten „ungeahnten“ Möglichkeiten.

Dieses Sich-Einfühlen in fremde Erfahrungsbereiche fällt umso schwerer, je eingeschränkter die Lebenswirklichkeit der Schüler ist und je begrenzter ihre intellektuellen Fähigkeiten sind. Bisweilen braucht es viel Zeit, in der sich die Schüler an neue Wahrnehmungen heran tasten, Erfahrungen mit kleinsten Veränderungen machen, langsam neue Blickwinkel entdecken. Die Wahrnehmung dieser kleinen Schritte ist für den Berater ebenso bedeutsam wie für den Beratenen.

#### 4.2 Entscheidung

Es hat sich gezeigt, dass es bei einigen Schülern viel schneller und spontaner zu Entscheidungen kommt, als dies im Hinblick auf die dann zu verantwortenden Konsequenzen zuträglich ist. In den Gesprächen versuche ich deshalb oft, die Zeit bis zur Entscheidung auszu dehnen und noch weitere Möglichkeiten benennen zu lassen.

Diese nun zu erspüren, in der Vorstellung zu antizipieren, in den Wahrnehmungshorizont einzubeziehen, ist eine wesentliche Aufgabe, ehe es dann zur Entscheidung für oder gegen eine Handlung/Person/Sache reift.

In einigen Fällen ist die Entscheidung nicht so offensichtlich, sondern geschieht verdeckt, wie im Fall von Olga. Sie hat sich entschieden, Stück um Stück von ihrer Angst abzugeben und damit die Grundlage für eine Veränderung auch ihrer Einstellung und ihres Verhaltens anderen gegenüber gelegt.

Das Loslassen mühevoll angenommener negativer Verhaltensweisen ist ein für verhaltensauffällige Schüler besonders schwerer Schritt, da sie hinsichtlich akzeptierter „positiver“ Verhaltensweisen keine Erfahrung und Sicherheit haben.

Somit ist die Entscheidung für eine Veränderung immer gebunden an die Wahrnehmung des „Warum?“ und des „Wofür?“. Hinzukommen muss oft aber auch eine zumindest ansatzweise Erfahrung des „Was dann?“, denn die Übernahme der Verantwortung für die Entscheidung kann nur dann eingefordert werden, wenn der Entscheidende eine Vorstellung von den Konsequenzen der Entscheidung hat.

### 4.3 Verantwortung

Nicht immer gelingt es, dass die Schüler bewusst die Verantwortung für ihre Entscheidungen, Einstellungen und Handlungen übernehmen. Immer aber müssen sie in irgendeiner Form die Konsequenzen tragen.

Wenn es gelingt, dass die für den Einzelnen *sinnvollen* Möglichkeiten aufgezeigt werden, dass es zu einer *sinnhaltigen* Entscheidung kommt, so können auch die *sinnlogischen* Konsequenzen gelebt und ausgehalten werden.

Hinführung zu einem Leben in Selbstverantwortlichkeit ist eines der hohen Ziele der Erziehung. Der Weg dorthin ist oft deshalb so schwer, weil Kindern und Jugendlichen über einen langen Zeitraum Verantwortlichkeit abgenommen wird und sie Konsequenzlosigkeit ihres Verhaltens und ihrer Entscheidungen erleben.

Später dann wird ihnen Verantwortung *übertragen*, ohne dass sie gelernt haben und bereit sind, Verantwortung zu *übernehmen*.

Wer für sich selbst keinen Sinn (für sich und sein Tun) gefunden hat, seine Möglichkeiten und Grenzen nicht wahrgenommen hat, kann sich auch nicht verantwortungsvoll für oder gegen etwas entscheiden.

Wer kaum Konsequenzen auf seine Handlungen und Entscheidungen erfährt, kann die Verantwortlichkeit für sich auch nicht sehen, geschweige denn die Verantwortung übernehmen.

Dennoch bleibt die Verantwortung erhalten und die langfristige Konsequenz des Lebens, das jeder leben muss. Gerade hier scheitern viele Jugendliche (im Berufs- oder im Privatleben) an der Schwelle zum Erwachsenwerden und geben es in ähnlicher Weise später an ihre eigenen Kinder weiter.

## 5 Ausblick

Ich habe erfahren, dass ich durch die Beratungsgespräche einigen Schülerinnen und Schülern auf ihrem Entwicklungsweg helfen kann. In den meisten Fällen ist es gelungen, aus der Rolle des Lehrers (und Schulleiters) vollständig herauszutreten und für den Einzelnen ein begleitender Partner zu sein, der sie dabei unterstützt, ihren Weg zu finden.

Es gibt Schüler, die ich mit der Beratung nicht erreicht habe. Doch ich möchte nicht spekulieren, warum dies nicht gelang, sondern mich auf die Ansätze konzentrieren, die für eine Beratung nach logotherapeutischen Prinzipien sprechen. In einer pädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, die auf der Grundlage der Logotherapie und Existenzanalyse aufbaut, sehe ich die Chance zum Aufbrechen der oft beklagten Frontstellung zwischen Schule und Schülern bzw. Schule und Elternhaus.

Die in den Gesprächen geübte Zurückhaltung des Beratenden gegenüber dem Beratenen, die Achtung von dessen Würde und Persönlichkeit sowie der Verzicht auf den Werteoktroi sind Eckpfeiler einer solchen pädagogischen Beratungstätigkeit. Hinzu kommt die aktive

und authentische Stellungnahme des Beraters mit dem fordernden und entwickelnden Dialog, der die Möglichkeiten offen legt und somit eine individuell verantwortbare Entscheidung vorbereitet.

In der „Einmaligkeit und Einzigartigkeit der Person“ (Frankl) liegt begründet, dass ein individueller Weg durch die drei Stufen gefunden werden kann, mit dem Berater als „Katalysator“. Je besser es gelingt – ob in Beratungsgesprächen oder in der pädagogischen Arbeit im Unterricht –, die Schüler über Erfahrungen und Wahrnehmung zu Entscheidungen für sich selbst zu bringen, desto mehr ist zu erwarten, dass sie zu verantwortungsvollem und verantwortbarem Handeln gelangen.

Abschließen möchte ich mit dem Hinweis, dass Pädagogen nicht der Versuchung unterliegen dürfen, zu therapieren. Beratung durch einen Pädagogen (auch logotherapeutisch begründete) ist immer *pädagogische Beratung* und *keine Therapie*. Fälle, bei denen im Verlauf der Anamnese medizinische oder psychische Erkrankungen deutlich (oder vermutet) werden, gehören in die Hände des fachkundigen Arztes und/oder Therapeuten.

## 6 Literatur

1. Frankl, V. E.: „Logotherapie und Existenzanalyse“ Berlin/München 1994
2. Frankl, V. E.: „Der unbewusste Gott“ München 1988
3. Frankl, V. E.: „Ärztliche Seelsorge“ Frankfurt/Main 1987
4. Lukas, E.: „Lehrbuch der Logotherapie“ München/Wien 1997

## Der Autor

---

### **Wolfgang Richter**

Logotherapeut® und Supervisor DGLE  
Leiter der DGLE-Sektion Pädagogik  
LebensWert[e]: Beratung und Coaching  
Gerhart-Hauptmann-Str. 67  
40699 Erkrath

## **Wie chorische Arbeit persönliches Wachstum und Sinnerfahrung ermöglichen kann**

### Logotherapeutisches Handeln im künstlerischen Kontext

#### *Zusammenfassung*

An konkreten Beispielen wird gezeigt, wie der Chorgesang die persönliche Entwicklung der Chormitglieder fördert, die Lebensbejahung, den Stressabbau, die Selbstwahrnehmung, den Selbstwert und das Sozialverhalten. Der wertschätzende Umgang mit jeder einzelnen Person, das Sehen-Wollen des einzigartigen, unverwechselbaren und wertvollen Individuums und das Wahrnehmen der chorischen Gemeinschaft insgesamt können außerordentlich prägend sein. Im Chor zu singen ebnet Wege zu persönlichem Wachstum auf vielen Gebieten. Das praktische Umsetzen des Situationsinns und das Erleben schöpferischer Werte (wie auch von Erlebniswerten, bei einzelnen Sängerinnen sogar von Einstellungswerten im besten logotherapeutischen Verständnis) öffnen für alle Chormitglieder ein Feld, über sich hinaus zu wachsen.

*Schlüsselwörter:* Logotherapie · Therapeutische Arbeit als Chorleiterin · Chorgesang als Weg zu persönlichem Wachstum

### **Vorwort**

In der Vorbereitung auf diesen Beitrag habe ich eine Fülle von Materialien gesichtet, die untermauern, was mir in der Praxis in vielerlei Hinsicht begegnet ist und immer noch begegnet. Meine Erfahrungen aus drei Jahrzehnten chorischer Arbeit, auch mit Kindern (im schulischen und außerschulischen, Hochleistungs-, wie Laienbereich und solche mit Stimmbildungsseminarteilnehmern und Teilnehmerinnen), finden sich dort bestätigt, ebenso Erfahrungen aus eigener Sängerpraxis. Gemeint sind deutliche Wirkweisen für die persönliche Entwicklung, für Lebensbejahung, Stressabbau, Selbstwahrnehmung, Selbstwert und das Sozialverhalten von Menschen beim ge-

meinsamen künstlerischen Arbeiten, hier insbesondere von Sängern und Sängerinnen im Chor. Der wertschätzende Umgang mit jeder einzelnen Person, das Sehen-wollen des einzigartigen, unverwechselbaren und wertvollen Individuums und das Wahrnehmen der chorischen Gemeinschaft insgesamt können prägend sein, und so können Wege zu persönlichem Wachstum auf vielen Gebieten singend geebnet werden. Das ganz praktische Umsetzen des Situationssinns und das Erleben eines schöpferischen Wertes (wie auch von Erlebniswerten, bei einzelnen Aktiven sogar von Einstellungswerten im besten logotherapeutischen Verständnis) öffnen für jede und jeden Singenden wie für die Gruppe insgesamt, ein Feld, über sich hinaus zu reichen.

Im Folgenden möchte ich, auch anhand von Beispielen, darstellen, dass die Anthropologie Frankls wirksam ist, und sich so eine an Sinn und Werten orientierte Proben didaktik wirkungsvoll entfaltet. Außerdem zeige ich auf, wie das Einbringen logotherapeutischer Interaktionen und Interventionen die individuelle Persönlichkeitsentwicklung des Einzelnen begünstigt und die Gemeinschaft stärkt. Dies hat auch zum Fortbestand des Chores geführt, trotz verschiedener Krisensituationen.

## **1 Einleitung**

Im folgenden fokussiere ich mich auf Teilnehmer eines einzigen Chores, auch wenn ich die Übungen erfolgreich in mehreren Chören und Seminaren angewandt habe. Ich werde dabei zuerst einen allgemeinen regulären Probenablauf beschreiben, die verfolgten Ziele der dargestellten Übungen und die von mir wahrgenommenen oder/und von den Chorsängern und Sängerinnen rückgemeldeten Wirkungen.

Das Wissen um Erkenntnisse der Verbindung von Stimme, Klang und Psyche wächst und findet mehr und mehr Interesse. Stellvertretend verweise ich hier nur zum einen auf die Studie „Bei Chorsängern schlagen die Herzen synchron“ (Vickhoff, 2013), die auf eine

enorme Wirkung chorischen Musizierens auf den Menschen schließen lässt. Zum anderen verdient besondere Aufmerksamkeit die zusammenfassende Auswertung von über hundert Studien zu Wirkweisen von Stimme und Chor auf die Aktiven im Buch von Prof. Dr. habil. Gunter Kreutz: „Warum Singen glücklich macht“ (Kreutz, 2014). Auszüge aus den dort genannten Studien bzw. Artikel und andere Veröffentlichungen zu diesem Themenkreis, wie „Macht Musik den Menschen besser. Wie Klänge Intelligenz und Psyche formen“ (GEO, 11/2003), „Gute Schläge. Wie Rhythmus uns voran bringt“ (GEO, 1/2018), „Atmen. Wie wir uns Luft verschaffen“ (GEO, 2/2017) finden sich auch in Zeitschriften wieder, natürlich auch die Artikel der „Chorzeit“, einer Fachzeitschrift für Chöre und Verbände. So schreibt Gunter Kreutz: „Jeder Mensch hat eine einzigartige, unverwechselbare Stimme. Sie verrät erstaunlich viel über die eigene Person, wie Geschlecht, das ungefähre Alter, den momentanen Gemütszustand, die Herkunftsregion, aber auch die momentane psychische und körperliche Befindlichkeit eines Menschen, [...]. ‚Personare‘ kommt übrigens aus dem Lateinischen und bedeutet ‚Durch-Tönen‘. Etwas von uns tönt durch die Stimme – Gefühle, Empfindungen, aber auch die eigene Befindlichkeit, Freude, Ängste, Ärger oder Langeweile“ (Kreutz, 2014, S. 29). Der Mensch kommt in Berührung mit sich, wenn er singt.

## 2 Eigene Praxiserfahrungen

### 2.1 Singen verbindet und überwindet Barrieren

Unsere Gesellschaft befindet sich im demographischen Wandel. Das spiegelt sich zum Teil auch in unserem Chor wider. Außerdem zeigt sich hier eine Verschiebung der Werte innerhalb der Gesellschaft. Während es den Menschen, die heute um die 40 Jahre und älter sind, noch wichtig ist, sich in die gesellschaftliche oder auch kirchliche Gemeinschaft regelmäßig aktiv einzubringen, ist die jüngere Generation eher dazu geneigt, an einem zeitlich begrenzten Projekt teilzunehmen.

Die Tendenz geht demzufolge zu Angeboten mit hoher individueller Variabilität und wenig langfristiger Bindung. Ich beobachte, dass junge Menschen aus dem Umkreis des Chores nicht unbedingt dem Singen als solchem abgeneigt sind, aber vor einer dauerhaften Verpflichtung zurückschrecken.

Umso erfreulicher ist es mitzuerleben, wie immer wieder neue Mitglieder mittleren Alters dazu kommen und sich in die chorische Gemeinschaft integrieren. Im herkömmlichen Alltag bestehende Vorbehalte können hier überwunden werden: Barrieren fallen.

## 2.2 Der Chor – die Ausgangssituation

Die Mitglieder des hier beschriebenen Chores sind, mit einer Ausnahme, alles Laien, einige ohne Notenkenntnis. Der Chor wurde vor meiner Zeit gut 60 Jahre vom ortsansässigen und dann 2 Jahre von einem weiteren Dirigenten geleitet. Ich übernahm im Januar 2011 interimsmäßig das Ensemble und bin noch immer dort. Es gibt dort die unterschiedlichsten Berufe, das Altersspektrum bewegt sich zwischen den Geburtsjahrgängen 1939 und 1972. Die längste aktive Mitgliedschaft liegt derzeit bei 61 Jahren. Die Aufgaben der aktiven Sängerinnen und Sänger sind im Gemeindeleben sehr unterschiedlich und gehen häufig weit über die Mitwirkung im Chor hinaus. Wenn auch terminlich herausfordernd, so haben die Sänger und Sängerinnen hier eine wichtige Aufgabe, die ausgesprochen sinnstiftende Wirkung hat. Der Chor gestaltet ca. zehn festliche Gottesdienste im Jahr und zahlreiche, durch eine Sängerin betreute, musikalische Umrahmungen von Trauerfeiern. Gerade auch hier werden die existentiellen Lebensfragen berührt. Im Annehmen und der Akzeptanz der tragischen Trias wird das Leben als Ganzes erfasst. Das Gestalten von Trauerfeiern und kirchlichen Festen gibt Halt und Struktur. Dies öffnet Möglichkeiten der Lebensbewältigung.

Unsere chorische Literatur ist überwiegend a capella, bei einzelnen Messen oder Werken wird auch mit Streichensemble, Orgel oder anderen Instrumenten begleitet. Dies sind für die Chorsteilnehmer und Chorsteilnehmerinnen besondere Erlebnisse und sehr spannende wie ersehnte Höhepunkte, auf die hin zielgerichtet geprobt wird. Die Mü-

hen treten, mit Blick auf diese Ziele, ganz in den Hintergrund der Wahrnehmung. Der Probenurnus beträgt wöchentlich 90 Minuten. Vor Aufführungen können Sonderproben hinzu kommen. 60 Minuten vor jedem Auftritt findet ein Einsingen statt.

### **3 Chorische Arbeit mit logotherapeutischem Hintergrund**

#### 3.1 Aufwärmen und Einsingen

Das Sich-Aufwärmen und das Einsingen wurden 2011, für diesen Chor gänzlich neu, von mir eingeführt. Gab es anfangs dagegen deutliche Vorbehalte, so wird es heute besonders eingefordert und wurde während meiner Abwesenheit sogar gesondert organisiert.

##### *3.1.1 Atem und Körperwahrnehmung*

Nach kurzer allgemeiner Begrüßung, ist es entscheidend, jeden ganz zu sich und in das gemeinsame Erleben zu bringen. Dazu eignen sich besonders Körperwahrnehmungsübungen sowie Übungen zu Atemführung und Klangraumempfinden. Hier sei nur eine kleine Auswahl beschrieben. Die dafür aufgewendete Gesamtzeit pro Probe sollte 8 Minuten nicht wesentlich über- oder unterschreiten.

– Im Stehen lenken wir die Konzentration der Reihe nach auf die Gliedmaße. Einfache Lockerungsübungen, wie Schulterkreisen, in den Knien wippen, ausschütteln der Arme, Beine, oder des Oberkörpers folgen. Die Choristen und Choristinnen schließen im Idealfall die Augen. So kann beim „Zur-Ruhe-kommen“ mit der Zeit zusätzlich ein Erspüren des Bodens bei gleichzeitig lockerer Hals- und Schultermuskulatur hinzukommen. Das Gefühl des locker schwebenden Kopfes mit dem Wahrnehmen des Bodens bei lockeren Knien schafft eine Fokussierung ganz ins Hier und Jetzt und zum eigenen Körper. Dabei wird Stress abgebaut.

– Die Übungen werden sehr variabel ergänzt, z.B. durch gegenseitiges Abklopfen mit heiteren Assoziationen (Pizzabacken auf dem Rücken des Nachbarn). Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Achtsamkeitstraining – und das kann auch nur das Aushalten einer mu-

sikalischen Harmonie und das Nachspüren des Klanges und dessen Entwicklung im Raum und im eigenen Empfinden sein – ist vielschichtig. So findet zwar vordergründig ein Aufwärmen und Lockern des gesamten Muskelapparates, ein Lösen von Verspanntheit und ein Geschmeidigmachen der Stimm- und Sprechwerkzeuge statt. Darunter aber liegt die eigentliche Wirkung: das Ankommen im Raum und das Ankommen beim Chor. Das allein hat schon eine ausgesprochen psychohygienische Wirkung. Denn: „Wir sind überall, nur nicht bei uns“ – „Leben im Zeitalter des Selbstverlustes“ so titelt Georg Milzner (Milzner, 2017) treffend, was auch mir zunehmend bei Kindern wie Erwachsenen gleichermaßen begegnet. Stets geistig an mehreren Stellen parallel sein, ewige Erreichbarkeit und dementsprechende Dauerverfügbarkeit lösen Erschöpfung, Überforderung und das Gefühl des nie richtig Ankommens aus und bewirken, dass wir glauben, immer mit einem Teil der Aufmerksamkeit im Zukünftigen sein zu müssen (Milzner, 2017). Das „Ganz-in-der-Gruppe-sein“ und das individuelle „Sich-spüren-können“, also „Ganz-bei-sich-sein“, sind demnach Dinge, zu denen viele während der ganzen Woche nicht in der Lage sind. Bei Paar- und Gruppenübungen mit Körperkontakt werden zusätzlich ganz unmerklich zwischenmenschliche Barrieren au passage überwunden.

– Beim Abklopfen des Körpers und der eigenen Klangräume jedes Chormitglieds bei sich selbst wird schließlich die Konzentration auf den Körper als Resonanzraum gelegt. Durch Abtasten, Abstreichen und Massieren der Wangen etc. kommen die Chormitglieder mit sich selbst in Berührung, dabei wird außerdem der Kreislauf angeregt, die Muskulatur erwärmt, die Konzentrationsfähigkeit aufgebaut – und es erheitert die Teilnehmer.

– Durch Atemübungen („Schnüffeln“, „Gorilla“, „Schwimmreif“, „große Zehen beatmen“ u.s.w) breitet sich innere wie äußere Ruhe und erstes Einschwingen auf die Einheit Chor aus. Der Atem ist der Puls unseres Lebens und wird beim gesunden Menschen im Regelfall die meiste Zeit nicht wahrgenommen und nicht gesteuert, da reflexartig als Vitalfunktion verankert. Als singender Mensch ist das anders.

– Feines Summen mit tiefliegender Zunge und geöffnetem Rachenraum, das Spüren der leisen Vibration der locker aufeinander liegen-

den Lippen und des feinen Schwingens der Nasennebenhöhlen und der Stirnhöhle, des ganzen Kopfes und Körpers, lässt Klang- und Körpererleben eins werden. Die Aktiven werden ganzheitlich angesprochen. Heino Rindler geht sogar weiter und sieht den Chor „als Treffpunkt und Ort körperlich-geistiger Verjüngung“ (Rindler, 2017). Es gibt eine Vielzahl von Variationsmöglichkeiten von Einstimmigkeit, kanonischen oder mehrstimmigen Passagen, mit und ohne Transponieren der einzelnen Pattern.

– Mit der „Blubberübung“ auf Drei- bis Fünftonabschnitten wird der Atemfluss gefördert, mit den dazu passenden Bewegungen die Lockerheit. Dabei werden die Registerverbindungen zusätzlich aktiviert. Die Chorist\*innen erfahren, wie sich die Körperfunktionen einander anpassen, wie die Herzfrequenz sich synchronisiert, wie der kontrollierte Atemfluss eine dem Yoga vergleichbare Wirkung entfaltet. „Ausatmen aktiviert den Vagusnerv im Gehirn [...] das Herz schlägt ruhiger [...] [hat] eine ähnliche Wirkung wie [...] Yoga. Sogar die mentale Verfassung ließe sich durch Singen beeinflussen“ (Vickhoff, 2013).

– Glissandoübungen wärmen vorrangig die Randstimme auf und trainieren die bereits erwähnten Registerverbindungen. Für die Sänger\*innen aber ist dabei ein noch viel wichtigerer Gesichtspunkt mit berührt: das „Sich trauen“ in Anwesenheit der Kolleg\*innen, seltsame Klänge zu erzeugen und Klangräume außerhalb der allgemein genutzten Sprech- und Singstimmlage zu nutzen und zu ergründen. Das öffnet Türen nicht nur zu ungeahnten, bisher stimmlich verschlossenen Bereichen, sondern weckt auch das „Aha-Gefühl“, dass Unbekanntes in einem schlummert. Das gibt Mut, sich auch in anderen Lebenssituationen über die bisher als faktisch bedingt geglaubten Barrieren hinaus zu wagen. Es schafft zudem das Zutrauen in die Selbstwirksamkeit der eigenen Person und zu den in einem selbst vorfindlichen Potentialen.

### *3.1.2 Einsingen mit und ohne Text*

Eine Vielzahl klassischer Einsingübungen mit Vocalisen oder auch unterhaltsamen Texten folgen zur Aktivierung der Höhen und Tiefen, teils mit Körpereinsatz, immer der Tagesform angepasst.

Zum Warmsingen oder auch als Zwischeneinlage zur Auflockerung nach fordernden Neueinstudierungen eignen sich kleine Lieder mit Bodypercussion oder auch koordinative Spiele. Das fördert die Konzentration und lenkt die Aufmerksamkeit auf ganzheitliche Erfahrung: Koordination, Körpererleben, Stimme und Klang, das Selbst und das Ich werden als Teil eines Ganzen erkannt. Dies hat auch immer humoristische Effekte und bringt zum Lachen. Es ist höchst wichtig, dass dabei keinerlei Spott, Hohn oder Gefühle von Unvermögen in würdeloser Art aufkommen, sondern der/die Einzelne ganz in die Freiheit gestellt ist, sich zu erproben.

Die Sänger\*innen werden physisch, psychisch und geistig berührt und aufgerüttelt zu aktivem und wachem Mitwirken. Sie sind zielgerichtet, auf das Singen konzentriert und von Alltagsproblemen weg. Die im Frankel'schen Sinn selbstdistanzierte Beobachterrolle wird hier ebenso aktiviert wie die Frankl'sche Selbsttranszendenz, also das sich auf etwas jenseits seiner selbst hin Ausrichten.

### 3.2 Die Probenphase

Nach der Aufwärmphase schließt sich unmittelbar die Probenphase an, indem sich die Mitglieder mit dem Hinweis auf das kommende Stück hinsetzen. Es ist Ziel, dabei möglichst nicht zu reden und die gewonnene Aufmerksamkeit zu erhalten. Meine eigene Ausstrahlung von Ruhe, Bestimmtheit und einer positiven Neugierde und Schaffenslust ist hier entscheidend. Der Chor ist in dieser Phase so offen und bereit eingestellt, dass sich jede Unkonzentriertheit meinerseits unmittelbar auf die Gruppe übertragen würde. Jetzt gilt es mit einem Gutteil humoriger Einlagen alle am Ball zu halten. Hierbei achte ich sehr auf die Möglichkeiten, die gegeben sind und auch auf solche, die sich noch neu hinzugesellen. Dies ist ein wichtiger Garant für einen positiven Probenverlauf.

Die Probengestaltung im Laienchorbereich unterscheidet sich vom semiprofessionellen Leistungschor oder gar vom Profiensemble sowohl in den Anforderungen als auch in den gesteckten Zielen. In der Wirkung auf die Persönlichkeitsentwicklung aber gibt es aus meiner Erfahrung reichlich Parallelen.

Um unnötige Wartezeiten in Einzelstimmproben zu vermeiden, werden kleine Abschnitte in gemischten Gruppierungen erarbeitet. Der Einstieg bei neu zu erlernenden Passagen erfolgt immer wieder an verschiedenen Stellen. Es hat sich gezeigt, dass das von den Noten losgelöste Lernen schwieriger Passagen von Vorteil sein kann. Die Sänger und Sängerinnen sind dann sowohl mehr bei sich und ihrem Stimmlieben, als auch mehr beim harmonischen Wahrnehmen ihrer Stimmgruppe im Gesamtklang. Das hat zur Folge, dass der melodische und der harmonische Verlauf besser verinnerlicht werden und das musikalisch zugrunde liegende Konzept besser erfasst wird. Die sogenannte „musikalische Intelligenz“ kommt zum Tragen.

### *3.2.1. Entspannung und Lockerung nach intensiven Probenelementen*

Koordinationsübungen verknüpfen die Gehirnhälften, erheitern und lockern auf (vgl. 3.1.2). Dazu legen wir – meist nach herausfordernden Probenelementen – alles ab, was wir in Händen halten, und nehmen eine aufgerichtete, lockere Sitzposition ein. Wir fassen uns mit der rechten Hand an der Nase und überkreuzend mit der linken am rechten Ohr. Auf Zeichen wird gegengleich gewechselt. Dies machen wir ein paar Mal und kommen allmählich zu einem gleichmäßigen Ablauf ca. im Tempo Viertel = 80. Nun wird im gleichen Tempo ein jeweils einmaliges Patschen auf die Oberschenkel und Klatschen in die Hände vorgeschaltet. Der Ablauf ist demnach: patschen, klatschen, fassen von Nase/Ohr über Kreuz, fassen von Nase/Ohr über Kreuz umgekehrt. Dies ca. 10 Mal in Folge. Eine weitere Übung ist bei gleicher Sitzposition: Wir heben den rechten Arm gestreckt auf und nieder, dazu kommt nun die Bewegung Hacke-Spitze mit dem linken Fuß und zuletzt fügen wir das Putzen einer vor uns stehenden fiktiven Fensterscheibe in Kreisen hinzu.

### 3.3 Gruppenzugehörigkeit und gemeinsames Ziel

Dass ein gemeinsames Ziel angestrebt wird ist per se schon Gemeinschaft bildend. Im sängerischen Kontext kommt dazu das direkte persönliche Klangerleben innerhalb des eigenen Körpers (Körper-

schwingung/Knochenschwingung) sowie der Schall, der, als Klangergebnis von außen kommend, von jedem individuell gehört wird. Das Gesamterlebnis wird im eigenen Körper spürbar. Hörbar werdendes Sein.

Der Mensch hat im Chor eine ganz einzigartige Möglichkeit a) zur Selbsttranszendenz (indem er sich auf das gemeinschaftliche Ziel hin ausrichtet), b) zur gleichzeitigen selbstdistanzierten Selbstwahrnehmung (als singendes Individuum sich wie von außen betrachtend) und c) zu parallelem Gemeinschaftsgefühl (als wichtiger Teil des Gesamtorganismus Chor). Martin Bubers Aussage „das Ich wird am Du zum Ich“ bringt zum Ausdruck, dass wir Menschen für eine gesunde Entwicklung des Gegenübers bedürfen, das mit uns kommuniziert. Hier nun gleicht das Ich dem Du und bleibt doch einzigartig im Verschmelzen der Stimmen.

### 3.4 Die innere Haltung als Chorleiterin und das zugrunde liegende Menschenbild: der rote Faden gelingender Zusammenarbeit

Das Arbeiten und Umgehen mit Menschen im allgemeinen und im besonderen im pädagogischen Kontext erfordert ein hohes Maß an Fingerspitzengefühl. „Man darf einen Menschen nie beschämen“, sagt sinngemäß Viktor Frankl. Es ist also wichtig, den sehr feinen Grat begehen zu können zwischen „Was kann ich Sänger\*innen wie sagen“ und vor allem, wie könnte es individuell so formuliert werden, dass sich der oder die Einzelne nicht peinlich berührt fühlt. Der Faktor Scham (sich bloßzustellen, weil etwas noch nicht funktioniert, insbesondere vor der Gruppe) ist hier vor allem zu bedenken: „Scham ist ein sehr peinigendes, ‚heimliches‘ Gefühl, das selten in Worte gefasst wird. Sie ist eng mit Körperreaktionen wie dem Erröten verbunden. Wenn wir uns schämen, bekommen wir keine klaren Gedanken heraus: Scham macht stumm“ (Marks, 2010). Besonders in Bezug auf das lebenslange Lernen hat dies einen entscheidenden Einfluss. Oft reicht eine unkluge Bemerkung in Kindertagen aus, um Menschen den Zugang zur eigenen Singstimme für das restliche Leben zu versperren.

Das Korrigieren fehlerhafter rhythmischer oder melodischer Passagen gehört zur Probenarbeit dazu. Das könnte leicht Anpassungs- oder auch Intimitätsscham auslösen, wie in anderem Zusammenhang Stephan Marks beleuchtet (Marks, 2010). Unabhängig vom künstlerischen Anspruch als solchem obliegt dem Leiter / der Leiterin die Verantwortung für das Gelingen des pädagogischen Prozesses, d.h.: die Erreichung eines für genau dieses Ensemble schaffbaren Zieles, wie z.B. der Gottesdienstgestaltung durch eine geeignete Liedauswahl. Im Verlauf der vergangenen neun Jahre konnte ich in dem hier als Beispiel ausgewählten Chor immer wieder erfahren, wie die innere Haltung dem Einzelnen gegenüber von außerordentlicher Wirksamkeit ist. Darauf werde ich im Unterpunkt 4 noch eingehen.

Jedem Menschen, auch als Teil einer Gruppe, muss in seiner Einzigartigkeit als Individuum begegnet werden. Die Beachtung der Grundbedürfnisse (neben den rein physischen) nach Achtung, Wertschätzung und Würde sind entscheidend.

Diese innere Haltung bewirkt, dass sich die Sängerinnen und Sänger wesenhaft gesehen fühlen. Sie erfahren sich als anerkannt, wertgeschätzt und ernst genommen. Das erhöht die Fähigkeit zum Umgang mit Kritik und bildet die Grundlage für jegliches Lernen.

Auch habe ich bei den Aktiven immer wieder erlebt, dass die Frustrationstoleranz stieg und das Selbstwertgefühl wuchs durch das Erleben, dass im Probenverlauf zuerst unmöglich Geglaubtes erreicht wurde. Nicht selten geschah es, dass, nach erfolgreicher Einzelprobe, die Sängerinnen und Sänger sichtlich stolz darauf waren, die Hürde gemeistert zu haben. So wird auch die innere Bereitschaft für gelingende Veränderungsprozesse in anderen Lebenssituationen geebnet.

Eine gesunde Portion Humor und Wortwitz können aufkeimende Spannungen abbauen oder komplexe Herausforderungen auf ein schaffbares Maß reduzieren. Auch ist es von großer Bedeutung, nicht pedantisch am vorgesteckten Soll zu kleben, sondern den Situationsinn zu erfassen und umzusetzen.

## 4 Fallbeispiele (Personen sind anonymisiert)

### 4.1 Emil, seit 15 Jahren im Chor

Er ist ein Mann, dessen Leben schon von Kindesbeinen an durch den Gesang in unterschiedlichsten Gruppierungen geprägt ist. Das Singen ist für ihn ein hoher Wert als persönliche Erfahrung, aber auch als wichtiges gesellschaftliches Gemeinschaftserlebnis. Er sang bis vor kurzem in einem Dreigesang, ist neben dem Chor aktuell noch zusätzlich im Gesangsverein (Männerchor). Der auf natürliche Weise „richtige“ Gebrauch der Stimme und ein volkstümlich-intuitives Melodieverständnis mit einem enormen Erinnerungsvermögen für zahllose Textvarianten zeichnen ihn aus.

Auch heute kann er sich, wenn auch eingeschränkt, erstaunlicherweise noch neue Passagen merken, trotz Anzeichen für Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis. Die Netzwerke im Gehirn für musikalische Merkfähigkeit sind von erstaunlicher Beständigkeit. Durch den Wert Singen werden viele andere Werte mit aktiviert, wie z.B. sich gut und stark fühlen, selbstbestimmt handeln können, für eine Gruppe etwas wert sein, Freude und Anerkennung spüren, sich, wenn auch nur kurze Zeit, frei fühlen, ein Ziel im Leben haben.

Zahlreiche Schicksalsschläge durch schwere Erkrankungen wurden durch die oben genannten Werte, wie er sagt, ge- und ertragen (natürlich auch durch die ärztliche und familiäre Betreuung) und überstanden. Er selbst gibt an, dass das Singen im Chor von so hoher Bedeutung für ihn sei, dass es ihn immer wieder motiviert habe durchzuhalten, um wieder mitmachen zu können. In den Krisen fühlte er sich von der Gemeinschaft getragen, so dass er dadurch immer wieder die Kraft gefunden habe, die körperlichen Leiden zu erdulden. Als wichtiger Sänger in seiner Stimmlage fühlt er sich anerkannt, geachtet und gebraucht. Trotz der seit einiger Zeit auftretenden Erinnerungsproblematik schafft er es, durch das Singen in Chören das Fortschreiten zu verzögern und den Lebensmut nicht zu verlieren. Auch seine Ehefrau empfindet, dass das Singen in den verschiedenen Gruppierungen für Emil, zusätzlich zur Familie, der Anker im Leben ist. Eine gute Portion Humor und das Ver-

ständnis der Mitsänger und Mitsängerinnen helfen einmal mehr dabei, die Fragestellungen des Lebens zu akzeptieren und sich den Herausforderungen zu stellen. Singen trägt hier wesentlich dazu bei, das Leben würdevoll zu gestalten.

#### 4.2 Iris, seit 61 Jahren im Chor

Der zarten, selbstbewussten Frau ist die Größe ihrer Lebensaufgabe anzusehen. Zu Beginn meiner Chorleitertätigkeit wirkte sie stets dynamisch, von großer innerer Heiterkeit und in sich stark. Sie singt seit 61 Jahren. Im Berufsleben stets voller Verantwortung, pflegte sie zusätzlich viele Jahre ihre Angehörigen. Die eigenen körperlichen Bedürfnisse und Beschwerden treten hinter diesen Anforderungen gänzlich in den Hintergrund. Sie besuchte eine Fortbildung für Angehörige fortschreitend erkrankter Menschen und hat damit den Sinn der Situation aufgegriffen. Ein Paradebeispiel für gelebte Einstellungswerte. Körperliche Blessuren, die durch häufige Stürze und die Pflege entstehen, trägt sie mit Würde und ohne Klagen. Das Singen ist das Einzige, das sie für sich selbst in Anspruch nimmt. Sie sieht es als Auszeit. Hier kann sie loslassen und sie selber sein.

Wenn Iris heute den Raum betritt wirkt sie müde, auch abgehetzt, erschöpft und hat bei manchen Übungen Gleichgewichtsprobleme. Die Körpersprache ist zu Probenbeginn oft schmerzerfüllt, die Schultern hängen beim Betreten des Probenraumes ungleich schief, der Blick ist traurig, manchmal resigniert. Als sichere Sängerin genießt sie hohes Ansehen im Chor. Das Singen ist ihr in gleichem Maße wichtig, wie Teil der Gemeinschaft zu sein. Trotzdem wollte sie ihr Mitwirken schon beenden, da ihre Pflege-Arbeit oft selbst diese 90 Minuten in der Woche nicht hergeben will. Nachbarn und Freunde sowie die Tochter teilten sich die schwierige Betreuung für diese Zeitspanne bis vor kurzem.

Im Verlauf des Einsingens beginnt nun immer wieder eine interessante Wandlung. Anfangs ist Iris sichtlich noch in der Pflege und den Sorgen verhaftet. Sie atmet hörbar. Doch schon nach kurzer Zeit beginnt sie aktiv zu werden, macht die Übungen mehr und mehr mit.

Die Miene hellt sich auf, die Mundbewegungen werden größer, die Verspannungen lösen sich. Sie steht gerader, richtet sich äußerlich (vielleicht auch innerlich) auf und beginnt den Alltag los zu lassen. „Wetterhexe, Donner, Blitz und Sturm“ bringt sie ebenso zum Lächeln wie „Salamibrot“ oder „Fußballschuh“ als Übungstext für transponierende Dreiklangsbrechungen. Die Blubberübung lässt sie immer wieder mit dem Kopf schütteln, weil es einfach nicht gelingen will, sie sieht das aber mit großer Heiterkeit und da siegt dann endgültig ihr Humor über die schweren Gedanken. „Es gibt kaum etwas im menschlichen Dasein, das es dem Menschen so sehr und in einem solchen Ausmaß ermöglichte, Distanz zu gewinnen, wie der Humor“ (V. E. Frankl, 2008, S. 20).

Auch Glissandoübungen oder das Jung-Hunde-Geheul zur Kopffresonanzerfahrung und zum Spürenlernen erweiterter Klangregionen bringen sie immer wieder zum Lachen. Sie selbst sagt, dass sie das Singen immer wieder aufbaue und auch, dass die Texte der geistlichen Chorwerke ihr Trost spenden. Auch einfache Taizè-Gesänge, mantraartig, mit immer wieder neuen Vocalisen versehen und dynamisch variiert, erfüllen sie mit Halt und Geborgenheit. Selbsttranszendenz im Klangerleben. Ihr ganz persönliches „trotzdem Ja zum Leben sagen“.

#### 4.3 Sandra, seit 2 Jahren im Chor

Die dynamisch wirkende, in die Gemeinschaft der Stadt fest integrierte Frau ist in ihrer ganzen Körpersprache ausgesprochen angespannt. Ihre Heiterkeit passt nicht so recht zu den verspannten Muskeln des ganzen Thorax und der Hals- wie Gesichtsmuskulatur. Sie hat von Kindesbeinen an gesungen, aber auch ein starkes Pflichtbewusstsein waren mit ausschlaggebend, sich aktiv im Chor einbringen zu wollen.

Seit Sandra singt, hat sich vieles an ihr gelockert. Am erfreulichsten erscheint mir, dass sich die großen äußeren Spannungen zu lösen beginnen. Die Gesichtsmuskulatur wird natürlicher. Beim Singen treten nur noch zeitweise die Halssehnen hervor und sie sitzt schon mal entspannt, ohne Überstreckung des Rückens am Platz. „Hochatmung

und Zähne zusammen beißen und damit hoher Druck auf die Stimm lippen bei der Tonerzeugung lassen beim Zuhörer Aufregung und unangenehme Gefühle entstehen [...] die langen Rückenmuskeln spannen sich mit den kleinen Kehlkopfmuskeln an.“ Diese Wirkung beschrieb Birte Heckmann, Dt. Stimmklinik Hamburg, in einem Radio-interview 2018 ([www.zeit.de](http://www.zeit.de); 2. 2018) – ein Pendant zu Sandras ursprünglich sichtbarem „Sich zeigen“.

Vor kurzem hat sie bereitwillig eine kleine Solopassage übernommen und vor den anderen Sängern und Sängerinnen stehend sich zu singen getraut, ganz ohne Verkrampfungen, dadurch klanglich ansprechend, weicher und voller. Sie strahlt etwas positiven Stolz und Zufriedenheit aus. Es war eine didaktische Mischung, welche die allmähliche Entspannung und das Lösen von Unsicherheiten, inneren wie äußeren Barrieren brachte. Wahrnehmungsimpulse habe ich in Anregungen für alle verpackt („Sind eigentlich eure Halsmuskeln noch entspannt“, „Und – fließt der Atem noch in die Tiefe? Spürt mal da hin“). Dazu streue ich immer wieder für die Stimmgruppe kleine Lockerungs-, Haltungs- und Entspannungsübungen ein.

Als sehr hilfreich zeigten sich auch Massieren der Wangenmuskulatur (vgl. Abschnitt 3.1.1) oder koordinative Übungen während der Probe. Diese Übungen erzeugen im ganzen Chor entspannende Reaktionen und sie vernetzen die Gehirnhälften. Mein eigenes ungeniertes Mitmachen nimmt allen die Angst vor Blamage, baut Hemmungen ab, ohne zu verulken. Es bewirkt ein Gefühl der Ebenbürtigkeit. Kommunikation auf Augenhöhe.

Auch Sandra konnte so (ohne dass ich das jemals direkt hätte ansprechen oder sie vor der Gruppe einer Blöße hätte aussetzen müssen) langsam das eigene Körpergefühl für Verspannung und Lockerung kennen lernen und hat dabei ihr Gesicht gewahrt. In meiner Wahrnehmung ist sie seit geraumer Zeit insgesamt entspannter und kann sich besser spüren. Ihre Stimme klingt freier und offener, auch wärmer und runder, ihre Körpersprache ist gelöster und einer optimistisch-frohen Grundstimmung gewichen. Das chorische Erleben wirkt in die Entwicklung der gesamten Persönlichkeit hinein. Sie wirkt im Proben-geschehen bei sich und ausgeglichen. Sie kann zu sich stehen und

noch fehlerhafte Motive ansprechen sowie das Einüben einfordern. „Anspannung landet via große Muskeln in den kleinen Muskeln des Sprechapparates“, meint inhaltlich der Sprachwissenschaftler Hartwig Eckert (in: Maier, 2018).

Genau dies habe ich bei Sandra beobachten können. Im Gegensatz dazu konnte ich feststellen, dass die Entspannung, die durch das Singen immer wieder entsteht, sich bei ihr insgesamt positiv auswirkt, das Zuviel ist gewichen.

#### 4.4 Anna, seit 4 Jahren im Chor

Als berufstätige Mutter (Lehrerin) eines kleinen Kindes ist es für sie eine Herausforderung Proben- und Gottesdiensttermine wahrzunehmen. Eine Zahn-/Kieferkorrektur bringt aktuell zusätzlich erhebliche Schmerzen mit sich. Trotzdem kommt sie mit großer Regelmäßigkeit. Das Singen ist ihre persönliche Zeit. Hier kann sie 90 Minuten lang nur für sich etwas tun und alles andere ablegen, interessanter Weise auch den Schmerz! Ein Erleben, dass es mehr gibt als den Dauerschmerz, was ihr ermöglicht, sich davon nicht ganz bestimmen zu lassen, durch die Möglichkeit, ganz auf das Positive, das Singen im Chor nämlich, ausgerichtet zu sein. Höchste Entspannung für Körper und Seele.

Der Tübinger Neurowissenschaftler Boris Kleber weist nach, dass nur wenig gesungene Töne ausreichen, um im Gehirn eine Vielzahl von Regionen miteinander in Kontakt treten zu lassen (Kleber et al., 2007, 2010, in: Kreutz, 2014, S. 41), vielleicht mit ein Grund, weshalb es Anna gelingt, den Schmerz „wegzusingen“.

#### 4.5 Hiltrud, seit 11 Jahren im Chor

Helfen und sich einbringen ist das Zentrum ihrer Selbstwahrnehmung. Die eifrige Sängerin ist Kontaktperson zur Pfarrei, hat dort zahlreiche verantwortungsvolle Posten inne und hält so das kirchliche Leben am Laufen. Ein schweres Augenleiden stellt sie im Alltag vor immer neue Probleme. Gerade hier aber kommt die Wirksamkeit der Frankl'schen

Selbsttranszendenz, aber auch von gelebten Einstellungswerten zum Vorschein, indem sie trotzdem „Ja“ sagt zu sich und dem Leben und es schön findet, so wie es sich heute zeigt. Sie verwirklicht das Mögliche und fasst es als Ziel ins Auge. Besonders im Chor sieht sie über ihre jetzigen Einschränkungen hinaus, denn zuerst erschien ihr als einzige Möglichkeit, wegen der Leseschwierigkeiten das Singen zu beenden. Sie übt – bewusst oder unbewusst – größte Selbstdistanzierung, hat ihre Problemstellung quasi von außen betrachtet, eine Blickwinkelverschiebung vorgenommen, weg von dem, was eingeschränkt und unabänderlich ist, hin zum noch Möglichen. „Wenn ich nicht mehr gut Noten lesen kann, dann lerne ich die Notenpassagen eben auswendig.“ Mit der Erfahrung des „Noch auswendig lernen können“ wuchs bei ihr das „Sich auf sich selbst verlassen können“, so dass sie bis heute aktiv teilnehmen will und kann. Worauf schaue ich? Hier kommt sie an ihre Potentiale heran, richtet sich aus auf den Wert des Singens. Sie findet auf die „Frage, die das Leben stellt“ (vgl. V. E. Frankl), eine Antwort. Darauf angesprochen meint sie selbst:

„Das Erlernen neuer Stücke im Chor hat immer etwas zu tun mit Anspannung und Entspannung und ist stets eine Herausforderung. Am Ende, wenn ein neues Lied gut klappt, erzeugt es ein Glücksgefühl und bringt Seele und Geist zum Schwingen. Das Singen verleiht, ob im Chor oder auch Zuhause, Leichtigkeit und Freude. Es ist eine Art meines persönlichen Gebetes, das mich durch den Tag begleitet, schenkt mir Kraft, Zuversicht, Freude und Dankbarkeit, wie es in dem Taizè-Lied heißt: ‚Meine Hoffnung und meine Freude, meine Stärke, mein Licht‘.“

#### 4.6 Markus, seit 10 Jahren im Chor

Als ich seine Frau vor acht Jahren bat, ihn in den Chor zu holen, litt er immer wieder, was ich damals nicht wusste, unterschiedlich stark unter Depressionen, hatte dann weder Freude an Aktivität noch Zutrauen zu sich und seinem Können. Für den Chor ist er, als einer von zu dieser Zeit zwei Tenören, sehr wichtig, war bis vor kurzem sogar lange Zeit der einzige.

Zunächst wirkte er unsicher, konnte kaum Blickkontakt halten, war nervös und irgendwie unruhig. Mit kleinen Schritten, die er wagte, nahm er die Herausforderungen, die ich ihm stellte, an, richtete sich auf das hin aus, was möglich sein könnte, also auf seine Ressourcen, und erarbeitet sich Schritt für Schritt seine Rolle im Chor. So hat er auch durch das Singen sein Selbstbewusstsein und seinen Selbstwert immer weiter gestärkt. Dass großer Mut dazu gehört, eine schwierige Passage als Einzelner zu singen, erwähnte ich in den Proben im Nebensatz, und wenn auch in der Mehrstimmigkeit Markus erste Abschnitte schaffte und sich traute, hob ich das besonders heraus. Anfangs instrumental unterstützend begleitet oder auch stückweise, wo möglich, durch andere Sänger verstärkt, konnte ich diese unterstützenden Maßnahmen später immer mehr abbauen. Gleichzeitig sprach ich immer wieder die Leistung Markus', dass er ganz alleine eine Stimme halte, vor dem Chor an. Ganz allmählich fand Markus Zutrauen zu sich und fordert heute das Einzelproben im Zweifel ein. Wenn er im Urlaub ist, erlernt er seine Stimme selbständig und erntet so natürlich ebenfalls hohe Achtung von den anderen Mitsängern und Mitsängerinnen. Er hat das Mitwirken als für sich persönlich wichtig erkannt, da er wieder Freude und Wertschätzung für sich selbst erfüllen lernte und so den Zugang zu seinen Gefühlen und Potentialen öffnete. Die Antidepressiva hat er vor ein paar Jahren abgesetzt, „und wenn die schwarze Wolke sich auf mich legt, weiß ich, dass das vorbei geht“, sagte er einmal in einem Gespräch. Er ist erfreut, dass das nur noch selten passiert. Meine Erkenntnis ist: Auch das Singen im Chor hat ihn zu seinen Ressourcen geführt, hat ihm gezeigt, dass er wertvoll ist, dass er gebraucht wird und seine Mitwirkung entscheidend für das gesamte Klangergebnis ist. Dies wirkt zutiefst sinnerfüllend und zukunftsorientiert. Heute kann ich an den meisten Proben tagen mit humorigen Worten sogar Aussprachekorrekturen etc. direkt anmerken, ganz ohne peinliche Reaktionen. Auch hat er Verantwortung für den Chor als Kassenwart übernommen, das wäre zu Beginn nicht denkbar gewesen. Eine tolle Persönlichkeitsentwicklung. Er ist nicht mehr der Kranke, sondern er selbst mit einer manchmal auftretenden Krankheit, zu der er sich selbstdistanziert verhält und der gegenüber er die

Steuerposition in seinem Leben behält, auch und gerade mithilfe des Singens. So gelingt es ihm nun schon mehrere Jahre, die Depression in Schach zu halten. Natürlich hat auch der starke Familienverband wesentlichen Anteil und die vielen Reisen, die er mit seiner Frau unternimmt. Wieder einmal mehr hat sich gezeigt: „Im Leben geht es aber nicht um Sinngebung, sondern um Sinnfindung“ (Frankl, 2012, S. 23). Genau dies hat hier auch durch das Singen im Chor stattgefunden und strahlt auf viele andere Bereiche aus.

## 5 Sinnerfahrungen

Die Frage als Chorleiterin ist: Worauf schaue ich, auf das Schlechte oder das Gelingende? Auf alles, was fehlerhaft, klanglich unkorrekt oder unvollkommen ist oder auf das, was in dieser chorischen Gemeinschaft erreichbar ist und aus dieser Haltung heraus eben auch erreicht werden konnte? Wo sind gesteckte Ziele übertroffen worden und geben Mut, Neues zu wagen? Wo konnten wir als Chor andere Menschen besonders berühren? Was hat uns das alles selbst zurückgegeben? Ein Beispiel vom vergangenen Juli: Ein befreundeter Chor bat mich, bei der Beerdigung eines mir auch bekannten Mitglieds die Chorleitung zu übernehmen. Nun war ein Ja von mir nicht nur von meinen zeitlichen Möglichkeiten abhängig, sondern erforderte auch sensible Gespräche mit der Sängerin des Kirchenchores, die ja normalerweise bei solchen Anlässen die Leitung übernimmt. Im Endergebnis leitete ich beide Chöre. Das Maß der Dankbarkeit seitens des befreundeten Chores, das mir für diesen kleinen Dienst zurück kam, ist erstaunlich und hat mich sehr bewegt. Mein Chor aber war das eigentlich Berührende für mich an diesem Tag. Es passierte bei dem Lied „Möge die Straße uns zusammenführen ...“ (irische Segenswünsche, traditionell). Beginnend im „Beerdigungsmodus“, routinemäßig und klanglich kaum wiederzuerkennen, so gar nicht bei sich, weil aus dem Alltag herauskommend und ohne Einstimmen sogleich in die Auftrittssituation gestellt, fanden sie während des Singens mehr und mehr zueinander, und es entspann sich

ein Klangnetz aus blindem Vertrauen und Klangerleben von Strophe zu Strophe immer intensiver und dichter. Plötzlich wurden kleinste Fingerzeige von mir in feinste Stimmungsnuancen umgewandelt, die den Chor, mich und die ganze Trauergemeinde erfassten. Ein Kribbeln und Spüren von etwas, das weit mehr ist als eine Summe von Tönen, Text und Rhythmus. Eine viel weiterreichende Empfindung war fast greifbar im Raum. Es war ein inneres Berührtsein, ein Begegnen mit dem Unbewussten geworden, wie ein kurzes Aufleuchten einer Verbindung von Person zu Person im Wesenskern. Vielfach wurde ich später darauf angesprochen. Diese Selbsttranszendierung, das über sich Hinausreichen, ganz von sich Absehen und auf etwas jenseits seiner selbst Ausrichten, ging in eine Glückserfahrung über, ein Gefühl der Stimmigkeit im Sein, eine tiefe Erfahrung von schöpferischem Wert und Erlebniswert. „Was er [der Mensch] in Wirklichkeit will, ist nämlich, einen Grund zu haben [glücklich zu sein]. Und hat er einmal einen Grund dazu, dann stellt sich das Glücksgefühl von selbst ein“ (Frankl, 2012, S. 19). So geschehen.

## **6 Zusammenfassung**

Das aktive Singen, insbesondere in der chorischen Gemeinschaft, wirkt sich auf den Menschen in seiner Ganzheit aus. Unter der Voraussetzung fähiger Leitung besteht eine hohe psychohygienische Wirkung für jeden Einzelnen. Die Erfahrung des „Ich-kann-das“ und des „Ich-bin-ein wichtiger-Teil-des-Gesamten“ stärken die Resilienz auch für andere Lebensbereiche. Der vom meditativen bis aufmunternd-belebend reichende Klangbereich und die mannigfaltigen Texte verschaffen Sängerinnen wie Sängern einen Anker im Leben, auch in bedrohlichen Situationen von Leid, Trauer und Tod.

Der Chorklang und die eigene Stimme sind für das innere Erleben ein Sprachrohr, wo Worte allein an ihre Grenzen stoßen. Sie geben Gelegenheit, Erfahrungen und Emotionen Ausdruck zu verleihen und in angespannten, herausfordernden Zeiten los zu lassen.

Während meiner Unterrichts- und Chorpraxis habe ich diesbezüglich auch bei Kindern sehr positive Veränderungen durch das Singen im Chor miterleben dürfen, vor allem in Bezug auf Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit und Selbstwahrnehmung sowie Selbstvertrauen, Kritik- und Konfliktfähigkeit und Selbsteinschätzung. Mein Fazit: Singen ist voller Werte, ist im buchstäblichsten Sinne wertvoll.

### Literatur

- BUBER, MARTIN, DAS DIALOGISCHE PRINZIP, 5. Auflage, Heidelberg, Lambert-Schneider 1984.
- DEUTSCHE STIMMKLINIK, HAMBURG, WIE UNSERE STIMMUNG DIE STIMME BEEINFLUSST: „DU BIST, WIE DU KLINGST“ (ANNA FRANK: RECHERCHE; KATHARINA SCHÜTZ: SCHAUSPIELERIN; BIRTE HECKMANN) 18. 2. 2018, 18:00 Uhr, [https://www.youtube.com/watch?v=Fa\\_5V3mILYs](https://www.youtube.com/watch?v=Fa_5V3mILYs).
- FRANKL, VIKTOR E., Der leidende Mensch, Bern, Huber, 1998.
- FRANKL, VIKTOR E., Logotherapie und Existenzanalyse, Weinheim und Basel, Beltz, Taschenbuch Nr. 129, 2002.
- FRANKL, VIKTOR E., ... trotzdem Ja zum Leben sagen, Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager, 23. Auflage, München 2003.
- FRANKL, VIKTOR E., Gesammelte Werke. Teilband 3: Die Psychotherapie in der Praxis. Und ausgewählte Texte über angewandte Psychotherapie, hrsg. von A. Batthyany/K. Biller/E. Fizzotti, Wien, Böhlau, 2008.
- FRANKL, VIKTOR E., Der Wille zum Sinn, 6. Auflage, Bern, Huber, 2012.
- FRANKL, VIKTOR E., Ärztliche Seelsorge, 6. Auflage, München, dtv, 2015.
- GEO 11/2003 „MACHT MUSIK DEN MENSCHEN BESSER. Wie Klänge Intelligenz und Psyche formen“.
- GEO 2/2017 „ATMEN. Wie wir uns Luft verschaffen“.
- GEO 1/2018 „GUTE SCHLÄGE. Wie Rhythmus uns voran bringt“.
- KLEBER ET AL., 2007, 2010, aus: Kreutz, Gunter, Warum Singen glücklich macht, Gießen, Psychosozial, 2014.
- KREUTZ, GUNTER, PROF. DR., Warum Singen glücklich macht, Gießen, Psychosozial, 2014.
- MAIER, YVONNE, DIE STIMME UND IHRE WIRKUNG – VERRÄTERISCHE LAUTE; BR2, PODCAST RADIO WISSEN, 1. 3. 2018, <https://www.br.de/mediathek/podcast/radiowissen/die-stimme-und-ihre-wirkung-verraeterische-laute-1/339330>.
- MARKS, STEPHAN, DIE WÜRDE DES MENSCHEN ODER DER BLINDE FLECK IN UNSERER GESELLSCHAFT, GÜTERSLOHER VERLAGSHAUS 2010. Vgl. ders.: Scham – die tabuisierte Emotion, 2. Auflage, Patmos Verlag, 2009.
- MILZNER, GEORG, WIR SIND ÜBERALL, NUR NICHT BEI UNS, WEINHEIM UND BASEL, BELTZ, 2017.

RINDLER, HEINO, ALTE KEHLEN, NEUE TÖNE, IN: CHORZEIT, NR. 44, Dez. 2017, S. 11–14.  
VICKHOFF, BJÖRN, BEI CHORSÄNGERN SCHLAGEN DIE HERZEN SYNCHRON, INSTITUT OF NEUROSCIENCE AND PHYSIOLOGY, UNIVERSITY OF GOTHENBURG, SCHWEDEN, 9. 7. 2013, im Fachjournal „Frontiers in Neuroscience“. <https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/bei-chorsaengern-schlagen-die-herzen-synchron-a-910129.html>.

---

## Die Autorin

---

**Elke Zimmermann**  
info@beratung-hilfe-therapie.de  
www.akademie-altmuehlsee.de  
www.beratung-hilfe-therapie.de

## II. LOGOS-GESCHICHTEN

Norbert Kremser

### Das Versteckspiel

Lustig war es allemal, das Versteckspiel. Abwechselnd durfte sich eines der Kinder verstecken, und Mutter und Vater mussten es dann suchen. Diesmal war es besonders schön und alle hatten einen Riesenspaß daran. So war es nicht verwunderlich, dass Kinder und Eltern sich gegenseitig immer mehr anspornten und miteinander wetteiferten.

Die Folge war, dass die Kinder immer bessere Verstecke fanden und es den Eltern zunehmend schwerer fiel, ihre Kinder zu finden.

Schließlich verfielen Mutter und Vater darauf, die Kinder zu rufen: „Wo bist Du?“ So wollten sie ihnen auf die Spur kommen, um sie dann auch zu finden.

Und die Kinder antworteten tatsächlich ihren Eltern. Das eine rief: „Ihr findet mich nie!“ und kicherte vor sich hin. Das andere gab nur halblaut von sich: „Sucht doch!“ und war dann mucksmäuschenstill. Das dritte Kind antwortete schlicht: „Weiß ich auch nicht!“ Nur das jüngste ließ eine ganze Zeit nichts von sich hören. Schließlich – nach mehrmaligem Rufen von Mutter und Vater – entgegnete es mit seiner hellen Stimme: „Ich bin bei mir!“ Mutter und Vater hielten inne und schauten sich verwundert an. Und einen Moment schien es, als ob die Welt still stand, damit dieser Satz nachklingen konnte: „Ich bin bei mir!“

Die Mutter hielt den Atem an. War es nicht genau das, wonach sie selbst sich zunehmend sehnte? Sagen zu können „Ich bin bei mir“? Wie sehr hatte sie in letzter Zeit solche Momente vermisst. Sie überlegte, welche Bedeutung die Worte „Ich bin bei mir“ haben könnten. Das Gegenteil davon war ja wohl „Ich bin außer mir“ oder „Ich stehe neben mir“, vielleicht auch „Ich habe mich selbst verloren.“. Ja, das kannte sie gut. Wie oft gab es solche Situationen, wo sie ganz außer

sich war, wo sie mit sich und der Welt uneins und unzufrieden war. Ihre Aufgaben und ihre vier Kinder brachten sie manchmal an die Grenze des Erträglichen.

Auch der Vater war ins Nachdenken und Grübeln gekommen. Da war der Beruf, in dem er immer mehr den Eindruck gewann, allem hinterher zu laufen. Termin reihte sich an Termin, Aufgabe an Aufgabe, und die Soll-Zahl stieg Jahr für Jahr. So manche Bemerkung von Kolleginnen und Vorgesetzten, im Vorbeigehen beiläufig fallen gelassen, wirkte wie ein Nadelstich. Und wenn er abends nach Hause kam, wurde er auch dort beansprucht und gefordert.

Die Mutter schaute den Vater an und sagte: „Nur wer ganz bei sich sein kann, kann auch für andere da sein. Stimmts?“ Stumm nickte ihr Mann ihr zu und seine Augen schienen ein wenig feucht zu werden.

Die Eltern riefen nochmals gemeinsam: „Wo bist du?“ und wieder kam die Antwort: „Ich bin bei mir!“ Daraufhin rief die Mutter ganz laut: „Jetzt weiß ich, wo du bist!“

Nachdem die Kinder ins Bett gebracht worden waren, saßen die Eltern im Wohnzimmer noch beieinander. Die Frau sprach das nachmittägliche Erlebnis erneut an: „Ich denke gerade noch einmal an den Satz von heute Nachmittag.“ Ihr Mann entgegnete: „Du meinst dieses ‚Ich bin bei mir‘?“ „Ja, genau.“ war die Antwort. Und es entspann sich folgender Dialog:

„Und, was ist damit?“, fragte er.

„Ist das jetzt Egoismus, wenn wir diesen Satz so toll finden? Heißt es nicht immer, man müsste ganz für die andern da sein und eben gerade nicht nur an sich denken.“

„Vielleicht machen die beiden Wörtchen ‚ganz‘ und ‚nur‘ den Unterschied. Ich finde es nicht richtig, ‚nur‘ an sich zu denken, außer in ganz wenigen Extremsituationen. Aber genauso schadet es, wenn man ‚ganz‘ für die anderen da ist, ohne jede Rücksicht auf sich selbst, seine Seele, seine Kräfte, seine Gesundheit.“

„Du meinst, es müsste irgendwie ausgewogen sein?“, fragte sie.

„Na ja, so ganz ausgewogen ... ich weiß nicht, ob das möglich ist. Es gibt Zeiten, da stehen die anderen im Vordergrund. Es gibt aber auch

Zeiten, da ist es wichtig, auf sich selbst zu achten und bewusst ‚Jetzt bin ich bei mir‘ zu sagen. Vielleicht muss man immer, wenn eine Seite zu lange überwiegt, ein Gegengewicht schaffen. Und wenn man dieses ‚immer wieder auch ganz bei sich sein‘ Egoismus nennen will, dann ist es auf jeden Fall ein *gesunder* Egoismus.“

Beide saßen noch eine ganze Zeit lang still nebeneinander, in Gedanken bei ihrem Jüngsten und seinem „Ich bin bei mir!“.

---

## Der Autor

---

**Norbert Kremser**  
norbertkremser@web.de

## „Bei mir – alles nur Mittelmaß“

Sie kann nichts besonders gut, kann alles mögliche, aber nichts so richtig, schon gar nichts so gut, dass man sie darin bewundern könnte. Neidisch blickt sie auf jene, die irgendetwas, und sei es das Falten von Servietten, herausragend gut können. „Die haben wenigstens *eine* Sache, in der sie weltmeisterlich gut sind“, denkt sie, während sie auf dem Weg zum Einkaufen ist, „aber ich? Was kann ich supergut? Wovon könnte ich ein Video machen und es auf Youtube stellen, damit weltweit alle sehen, wie gut ich bin? Nichts. Fehlanzeige. Bei mir – alles nur Mittelmaß.“

Und während sie, unzufrieden vor sich hin starrend, weitergeht Richtung Supermarkt, läuft sie voll gegen einen älteren Mann, der vor der Ampel steht: „Oh, Entschuldigung“, sagt sie betreten, „ich hab‘ echt nicht aufgepasst, tut mir leid!“ – „Kein Problem“, antwortet der Mann lachend, „war mir klar, als ich Sie so daherkommen sah, gedankenverloren den Blick nach unten, aber ich wollte bewusst nicht ausweichen, damit Sie nicht blind auf die Straße rennen.“ – „Puh, stimmt“, bemerkt sie betroffen beim Blick auf die vorbeifahrenden Autos, „das hätte passieren können. Ja dann, Danke!“, sagt sie. Sie meint es wirklich ernst und lächelt dabei den Mann dankbar an. „Gern geschehen“, erwidert der Mann, „und wenn mich jemand so freundlich anlächelt, ist mein Tag gerettet.“

Auch ihr Tag ist gerettet, denn offenbar hat sie eine Fähigkeit, die man zwar nicht auf Youtube weltweit präsentieren kann, die aber anderen guttut: ihr Lächeln. Und sie beschließt, es täglich zu verschenken.

---

Der Autor

---

**Klaus Bernward**  
K\_Bernward@web.de

### III. RELECTURE

Otto Zsok

#### **Viktor Frankl: Homo Patiens. Versuch einer Pathodizee (1950)**

*Vorbemerkungen.* Über die Hälfte dieses Textes war schon geschrieben, als die Krise mit dem Coronavirus (Mitte März 2020) ausbrach. Ob sie mich bei der Vollendung des Textes beeinflusst hat? In einer Hinsicht auf alle Fälle: Erneut habe ich die überaus hohe Aktualität des Buches *Homo patiens* entdeckt und neu empfunden, ein Buch Viktor Frankls, das vor 70 Jahren erschienen ist. Das Zum-Ende-Bringen dieses Textes gelang mir erst in den Tagen um Ostern herum, nachdem ich in einem Dokumentarfilm die Befreiung des KZ in Bergen-Belsen durch englische Truppen zutiefst erschüttert gesehen hatte. Dort war Tilly, die erste Frau Viktor Frankls gestorben. Als Frankl am 16. August 1945 die Nachricht über das elendige Ende seiner Frau hörte, fühlte er sich dem Tod nahe und erlebte bis zum 15. April 1946 die dunkelste Phase seines Lebens, „die Nacht der Sinne und des Geistes“. – Heute, 75 Jahre nach Beendigung des Zweiten Weltkrieges und weltweit konfrontiert mit der Bewältigung des durch die Corona-Krise ausgelösten Leides, begegnet uns vielfach der „Homo patiens“, der leidende Mensch, wie die deutsche Übersetzung dieses lateinische Ausdrucks lautet. Um ihn allein geht es in diesem Text und damit verbunden um die Frage: Wozu soll das Leid gut sein? Hat Leiden einen Sinn? Das Motto, unter dem der Text steht, lautet: *Die Leidensfähigkeit hat dem Menschen niemand in die Wiege gelegt. Der Mensch muss sich die Leidensfähigkeit erst erwerben: er muss sie sich erst er-leiden* (V. Frankl).

## 1. Hinführung: Der unbedingte Mensch

Wollte man von den großen Psychotherapeuten und Ärzten des 20. Jahrhunderts (z.B. Karl Kaspers, Viktor Gebattel, Alfred Adler usw.) einen benennen, der sich wie kein anderer dem Thema des Leidens, des leidenden Menschen sowie der Sinnsuche im Leiden umfassend gewidmet hat, dann müsste der Blick zuallererst auf den Wiener Psychiater, Neurologen und Arztphilosophen Viktor E. Frankl (1905–1997) fallen. Das Leid hat ihn „heimgesucht“, als er mit seiner ganzen Familie im September 1942 deportiert wurde. Und als er aus dem vierten KZ am 27. April 1945 von amerikanischen Soldaten befreit wurde, erlebte sich der damals 40-jährige Viktor Frankl weiterhin als leidenden Menschen, als *homo patiens*. Erst nach der Begegnung mit Elly am 15. April 1946, die seine zweite Frau wurde, kehrte eine neue Liebe- und Licht-Kraft in sein Leben ein. Er konnte danach neu beginnen, in wahrsten Sinn bereichert durch das in den vier Konzentrationslagern erlittene und *teilweise* überwundene Leid.

Vielen Logotherapeuten ist das alles längst bekannt. Überraschend ist, dass der Neurobiologe Joachim Bauer (Jg. 1951) mit Blick auf das Leben und Wirken des Wiener Psychiaters, vor kurzem schrieb: „Viktor Frankl war ein Gigant. Für mich steht er mit Hippokrates, dem Begründer der ärztlichen Heilkunst im klassischen Griechenland, und dem elsässischen Arzt Albert Schweitzer, der 1954 mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet wurde, auf einer Stufe. Wie Schweitzer, so hat sich auch Viktor Frankl, über die ärztliche Heilkunst weit hinausblickend, mit anthropologischen, die Grundlagen des Menschseins betreffenden Fragen befasst.“<sup>1</sup>

Hier will ich anknüpfen und darlegen, wie Viktor Frankl in seinem Buch „Homo patiens. Versuch einer Pathodizee“ (Wien: Franz Deuticke Verlag 1950) sich mit den „Grundlagen des Menschseins“, oder, wie er es ausdrückt, mit der „Ontologie des leidenden Menschen“ beschäftigt; bereits im Sommersemester 1949 hatte er in seinen in Wien abgehaltenen metaklinischen Vorlesungen vom „unbedingten Menschen“ gesprochen und das Thema im Wintersemester 1949/50 fortge-

setzt. Es ist gut sich vor Augen zu halten, dass das Buch bereits fünf Jahre nach der Befreiung Frankls aus dem KZ publiziert wurde, und man geht nicht fehl in der Annahme, dass sein Inhalt Erkenntnisse festhält, die Frankl in der KZ-Hölle gewonnen hatte.

Frankl schreibt hier in erster Linie als Philosoph, der sich kritisch mit Fehlentwicklungen der Gesellschaft, der Philosophie, Medizin und Psychotherapie auseinandersetzt und seine eigene Lehre vom Menschsein, also seine Anthropologie, dagegenhält. Leser/innen sollten sich durch die vielen philosophischen Fachausdrücke nicht irritieren lassen, sie werden jeweils erklärt. Um gleich mit einem wichtigen Begriff zu beginnen:

„Ontologie“, ein zentrales Wort der Philosophie, ist die Lehre vom Sein des unbedingten Menschen, jenseits aller Einzel-Perspektiven von Biologie, Psychologie, Soziologie usw. Anders formuliert: Die *ontologische* Sichtweise besagt, dass der Mensch in all seiner (biologischen, psychologischen, soziologischen) Bedingtheit nicht aufgeht. Die genannten Bedingtheiten konditionieren (bedingen) ihn, ja, aber sie konstituieren (begründen) sein Mensch-*Sein* nicht. Dagegen ist die *ontische* Sichtweise gerade der Blick auf die Bedingtheit des Menschen, die mit seiner psychophysischen Verfassung und mit seiner von ihm selbst gestalteten sozialen Ordnung mitgegeben und somit auch dem vielfältigen Leid ausgesetzt ist. Mit ihr befassen sich die verschiedenen Einzelwissenschaften: Anatomie, Medizin, Psychiatrie, Psychotherapie, Psychologie, Biologie, Soziologie, Neurobiologie usw. Was Frankl dagegen *Homo humanus* (= menschlicher Mensch) und manchmal *Humanissimum* (= das Menschlichste am Menschen) nennt, bezeichnet die der Transzendenz zugehörige *geistige Wirklichkeit* des Menschen: seine Unbedingtheit und die unveräußerliche Würde der geistigen Person, und mit dieser *ontologischen* Dimension des Mensch-Seins befassen sich die inspirierte Kunst, die Philosophie, Theologie, Mystik, Spiritualität – und eben auch die Logotherapie und Existenzanalyse. Letztlich ist diese ontologische Dimension nur dem Einzelnen zugänglich – durch eine konkrete, in der Stille und hellwach durchgeführte Erfahrung seines wahren Selbst, durch eine Innewerdung.

Nach dieser Begriffsklärung komme ich nun zum Buch „Homo patiens“ (1950, erste Auflage). Ich lese es neu, erneut und nochmal, und fühle mich angeregt, berührt und immer wieder erschüttert. Nur einige Aspekte werden im Folgende dargelegt.

## 2. Theodizee und Pathodizee

In diesem Buch, so mein Eindruck, spricht „der psychotherapeutische Prophet“ des 20. Jahrhunderts, dem es nicht darum geht, Gott, das Ewig-Eine, angesichts des Bösen in der Welt zu rechtfertigen (das besagt der Begriff „Theodizee“), sondern darum, dem Leid einen Sinn abzurufen (das besagt der Franklsche Begriff „Pathodizee“). Demjenigen Leid, das für uns, der Nachkriegsgeneration, in Europa schwer vorstellbar ist. Es ist das Leid im KZ, aus dem Viktor Frankl, wie gesagt, fünf Jahre *vor* dem Erscheinen seines Buches befreit worden war. Das Thema Leid lässt ihn von da an nicht mehr los. Es wird das Haupt-Thema seines Lebens und seiner Logotherapie und Existenzanalyse bleiben.

Zum Unterschied zwischen *Theodizee* und *Pathodizee*: Wie kann ein gütiger, allmächtiger Gott so viel Leid, so viel abgrundtief Böses in der Welt „zulassen“? Das ist die Fragestellung der Theodizee. Dieser Fachbegriff der sogenannten philosophischen Gotteslehre wurde von Gottfried Wilhelm Leibniz (1646–1716) in das philosophische Denken eingeführt. Im Wesentlichen geht es dabei um die Frage, welchen Grund Gott gehabt haben könnte, das Leiden und das Übel in der Welt zuzulassen, die Frage, wie sich die Güte und Allmacht Gottes mit dem Übel, dem unverständlichen Leid und dem oft übermächtigen Bösen in der Welt vereinbaren lassen. Doch diese Frage der *Theodizee* ist für Viktor Frankl eine allzu menschliche Weise, Gottes Absichten zu ergründen. Schon der Ausdruck „zulassen“ ist für ihn eine „Insinuation“ (eine Unterstellung), als wenn der Schöpfer genötigt gewesen wäre, einen Kompromiss mit seiner Schöpfung einzugehen. „Es heißt beispielsweise: Das Übel dient zur Kontrastwirkung; wenn der Mensch nicht leiden müsste, dann könnte er sich auch nicht freuen, als ob Gott nicht imstande gewesen wäre, eine Schöpfung zu schaffen, die auch ohne Kontrastwirkung

ausgekommen wäre, eine Schöpfung, in der es solcher Kontrastwirkung gar nicht erst bedurft hätte. Oder es heißt: Der Mensch wird durch das Leiden geläutert ... als ob Gott nicht auch Menschen hätte schaffen können, die des Leidens gar nicht bedurft hätten, um lauter zu sein, oder des Schadens, um klug zu werden. Solche Antworten auf die Theodizeefrage sind nichts anderes als ein einziger großer Anthropomorphismus [das Zusprechen menschlicher Eigenschaften auf Gott]. Mit der Kontrastwirkung, mit der Läuterung kommen, heißt, menschliche Maßstäbe an die Motivation des Schöpfers“ (S. 113).<sup>2</sup>

Frankl spricht gegenüber dem Begriff *Theodizee* statt dessen von *Pathodizee* und unterstreicht: Es geht nicht um die Rechtfertigung Gottes, sondern um *die Deutung des Leidens im Hinblick auf eine mögliche Sinnfindung*. Im Anschluss an Hiob bezeichnet Frankl das Leiden als etwas, das eine Zeichenfunktion hat, als den „Ort“, an dem der Homo patiens, der leidende Mensch, befragt wird und zu antworten hat, indem er sein Leiden leistet, formt, gestaltet, bewältigt oder erträgt bzw. erleidet, um daran zu wachsen und zu reifen. Denn, so Frankl, „wenn Leben überhaupt einen Sinn hat, dann muß auch das Leiden – als *ein Teil* dieses Lebens auf Erden – einen Sinn haben“. Dem Leid etwas Sinnvolles abzuringen – darauf kommt es an. Und Frankl lehrt: Der Sinn von Leid ist, die Forderung des Schicksals zu verstehen und über das Leid hinaus zu steigen – zum Neubeginn!

Das Buch „Homo patiens“ hat drei Teile. Teil A: „Von der Automatie zur Existenz: Kritik des Nihilismus.“ Hier wird den Begriffen Psychologismus, Soziologismus und der Pathologie des Zeitgeistes besondere Aufmerksamkeit gewidmet (S. 1–52). Teil B beschäftigt sich mit dem Thema: „Von der Sinnleugnung zur Sinndeutung. Metaklinische Sinndeutung des Leidens“ (S. 53–79). Und Teil C schließlich erörtert das Thema: „Von der Autonomie zur Transzendenz: Krise des Humanismus.“ (S. 80–116). Hier werden die Begriffe Anthropozentrismus (der Mensch als Mittelpunkt allen Denkens) und Anthropomorphismus

---

<sup>2</sup> V. Frankl, *Der leidende Mensch*. Bern: Hans Huber Verlag 1996, S. 239f.

(menschliche Maßstäbe auf Gott übertragen) unter die Lupe genommen. Im folgenden widme ich mich vor allem den ersten beiden Teilen.

### 3. Der Schrei der Frage „Wozu leiden?“

Teil A wird mit einem Zitat Friedrich Nietzsches eingeleitet, in dem ich Viktor Frankls eigentliche Frage erkenne: „... aber nicht das Leiden selbst war sein Problem, sondern dass die Antwort fehlte auf den Schrei der Frage ‚wozu leiden‘?“

In den Konzentrationslagern und angesichts des unentrinnbaren Schicksals hatte sich Frankl diese Wozu-Frage wohl viele Male gestellt. Fünf Jahre später sucht er (inzwischen Privatdozent für Neurologie und Psychiatrie an der Universität Wien sowie Vorstand der Neurologischen Abteilung der Wiener Städtischen Allgemeinen Poliklinik) Antworten auf diese Frage. Diese seine Antworten sind in den *metaklinischen Vorlesungen* eingebettet, die er auch, wie schon erwähnt, „Ontologie des leidenden Menschen“ bezeichnet. Mir ist nicht bekannt, dass die bekannten Größen der Psychotherapie, seien es Freud, Adler, Jung, Maslow, Rogers, Allport u.a., jemals von der „Ontologie des leidenden Menschen“ gesprochen hätten. Verwendet Frankl diesen Begriff „Ontologie“, dann meint er damit, wie eingangs erwähnt, das eigentlich menschliche – geistige – Sein, dessen letzte Gründe jenseits des Psychophysikums in der Transzendenz ruhen und nicht naturwissenschaftlich erfahrbar sind, sondern nur phänomenologisch-philosophisch oder durch Meditation und Kontemplation im eigenen Inneren. Die *ontologische* Betrachtung des leidenden Menschen ist insofern eine metaklinische (jenseits des klinisch Erfahrbaren), das innerste Wesen des unbedingten Menschen erfühlende Annäherung an „das geistige Sein“ des Menschen. Demgegenüber bedeutet die *ontische* Betrachtung des Menschen, dass sein Dasein, sein In-der-Welt-Sein, sein gesamtes Psychophysikum, seine psychosozialen Prägungen usw. durchaus empirisch und klinisch mit Hilfe der Medizin, Biologie, Psychologie, Soziologie usw. studiert, analysiert und erfasst werden.

Im Menschen *nur* einen Apparat oder Automaten oder ein Bündel von bedingten und unbedingten Reflexen oder nur ein Produkt und Resultat von soziologischen bzw. psychosozialen Faktoren zu sehen, ist für Frankl eine Engführung, ein unerlaubter Reduktionismus. All diese Wissenschaften vom Menschen betrachten *je eine* Seins-Schicht – entweder das leibliche, das seelische oder das gesellschaftliche Dasein. Schließen sie aber daraus auf das *ganze* Sein des Menschen, entstehen Formen des Reduktionismus bzw. des Nihilismus, die verschiedenen Namen haben, wie Biologismus, Psychologismus und Soziologismus.

Ich lese diese Sätze nicht bloß als philosophische Gedanken (das natürlich auch), sondern vor dem Hintergrund, dass vor einiger Zeit in diesem Land die Dehumanisierung der Gesellschaft Realität wurde und zum Holocaust führte, weil die Wahnideen einer primitiven sozialdarwinistisch angehauchten Rassentheorie ein Menschenbild ohne Geist, ohne geistiges Sein und deshalb auch ohne Würde generiert, verbreitet und politisch umgesetzt hatten. Geist aber ist die ontologische (metaphysische, also jenseits des physisch Erfahrbaren liegende) Grundlage des Menschseins, mögen auch einzelne Menschen leugnen, dass ihr Dasein im metaphysischen „Sein der Transzendenz“ begründet ist. Das ähnelt der Situation, in der ein Betrunkener die Strahlen der Sonne leugnet und behauptet, er könne gut auch ohne das Licht und die Wärme der Sonne leben. Kann er auch. Und dennoch scheint die Sonne und strahlt Lichtwärme und Wärmelicht aus.

Die Möglichkeit einer totalen Sinnleugnung, sagt Frankl, begegnet uns im Nihilismus. Diese Auffassung bestreitet nicht das Sein, „sondern den Sinn des Seins“ (S. 1). Damit reduziert der Nihilismus den Menschen auf die physisch-leibliche Wirklichkeit (Physiologismus) oder auf die psychische Wirklichkeit (Psychologismus) oder auf die sozialen Faktoren (Soziologismus). Gegenüber dieser Schrumpfung der Gesamtwirklichkeit des Menschen müsse, so Frankl, „das geistige Sein“ des Homo humanus berücksichtigt werden, denn: „Erst bei *Mit*-berücksichtigung des geistigen Seins, in dessen wesentlicher Sinn- und Wertstrebigkeit, kann sich die Sinnhaftigkeit der Wirklichkeit enthüllen, kann der Sinn des Seins offenbar werden“ (S. 2).

Halten wir fest: Dem geistigen Sein sind die Sinn- und Wertstrebigkeit eigen. Im geistigen Sein wurzeln die Freiheit und die Verantwortungsfähigkeit des Menschen als Subjekt und Person. In seinem geistigen Sein oder in seiner geistigen Dimension entdeckt der Mensch ein originäres, ein fundamentales Werte-Fühlen, das ihm seine unveräußerliche *Würde* zu Bewusstsein bringt, so dass er irgendwann sich selbst als einen einmaligen Wert erlebt und empfindet.

#### 4. Nihilismus ist eine Sackgasse

Vom Nihilismus etlicher Hochschullehrer gespeist, wurde vor und während der NS-Zeit ein Menschenbild ohne Seele und ohne Geist propagiert. Das war u.a. ein wesentlicher Faktor, der schon im Jahre 1921 zum Konzept der Vernichtung des „lebensunwerten Lebens“ und schließlich im Dritten Reich zum Holocaust geführt hat. Vor diesem Hintergrund erst leuchtet die Kraft der zweiten These Frankls über die Person: Die Person ist nicht teilbar, nicht verschmelzbar („in-summabile“, sagt Frankl), weil sie Einheit und *Ganzheit* ist. Und genau aus diesem Grunde geht sie in der Masse, in der Klasse oder in der Rasse nicht auf, denn diese soziologischen und biologischen Kategorien „sind keine personalen Entitäten, sondern höchstens *pseudopersonal*“, und derjenige, der meint, in ihnen aufzugehen, „geht in Wirklichkeit in ihnen bloß unter“<sup>3</sup>. In anderen Worten: Die Masse, die Klasse oder die Rasse haben es in sich, in einem Menschen, der sich mit ihnen restlos identifiziert, den Prozess der Depersonalisation herbeizuführen. Die Zerstörungskräfte, die im Dritten Reich oder in den Jahren des Stalin-Terrors getobt haben, sind der Beweis dafür, und deren Auswirkung spüren wir bis heute in Europa.

Das Phänomen der Sinnleugnung, das uns im Nihilismus begegnet, verrät sich in der Formulierung, die Wirklichkeit sei „nichts als – das oder jenes“. Die postmoderne Variante des Nihilismus behauptet, im Menschen sei nichts Metaphysisches, nichts Geistiges zu finden, denn

---

<sup>3</sup> Viktor E. Frankl, Logos und Existenz. Wien: Amandus Verlag 1951, S. 50.

alles sogenannte Geistige sei im Grunde ein Produkt, ein Epiphänomen der hochkomplexen Gehirntätigkeit. Natürlich kann der Mensch rein physisch, physiologisch, gehirnphysiologisch, psychologisch, soziologisch usw. betrachtet werden, aber das wäre für Frankl lediglich die *ontische* Betrachtung des Menschen. Das Mensch-Sein als solches ist aber mehr, wie Frankl immer wieder heraushebt. Weder die Soziologie noch die Psychologie noch die Neurobiologie können das ganze Sein des Menschen einfangen.

Sobald ein Zwanzigjähriger unter dem Schock des frühen Todes seines Freundes die Frage stellt, ob dieses irdische Leben, das so schnell zu Ende gehen kann, überhaupt noch einen Sinn habe, artikuliert er seine *geistige* Not, die nicht psychologisch oder soziologisch beantwortet werden kann. Eine existentielle Krise transzendiert die Kategorien der Psychologie und der Soziologie. Die Unruhe des Herzens, die dann entsteht, wenn der Mensch radikal sich selbst in Frage stellt – oder im Konzentrationslager radikal in Frage gestellt wird –, ist jenseits jeder Psychologie. An ihr kann auch nichts Krankhaftes entdeckt werden. Das *metaphysische* Bedürfnis nach dem Sinn – nach einem auch im Leid tragenden Sinn – mag in psychologischer Optik als das bloße Symptom einer Neurose oder einer Depression erscheinen. Ist aber der Mensch, wie Frankl lehrt, zutiefst auch ein geistiges Wesen und gehört zu seiner Ganzheit das Geistige wesentlich dazu, dann erweist sich die Sinnfrage als authentische Suchbewegung nach dem Richtigen, nach dem Sollen, nach der eigenen existentiellen Wahrheit. Geistige Not ist etwas zutiefst Menschliches, aber die Medizin und Psychiatrie in der damaligen Zeit hatte keine Kategorien für die Unterbringung der geistigen Notlage eines Leidenden, stellt Frankl fest (S. 6).

### **5. Wahrheitsfindung im Leid ist auch mit Schmerz verbunden**

Jeder Leidende wird die Wahrheit, früher oder später, in seiner Perspektive entdecken und eine begleitende (Logo-)Therapie läuft darauf hinaus, dem Homo patiens, dem leidenden Menschen zu *seiner* Wahrheit zu verhelfen. Ein wichtiger Schritt dazu kann sein und ist, ihn

*leidensfähig* zu machen. Nicht nur Arbeits- und Genussfähigkeit können Ziele einer Therapie sein [natürlich auch], sondern auch die Leidensfähigkeit ist immer wieder gefragt, wenn ein Mensch Schicksalhaftes, Nicht-veränderbares, Qualvolles durchleben und ertragen muss. Es gibt Schmerzen im Leben, „hinter denen sich existentiell sinnvolles Leiden verbirgt“, so Frankl, und dann ist die Herausbildung der Leidensfähigkeit angesagt. In der Konfrontation des Menschen mit schicksalhaften Notwendigkeiten scheinen oft Möglichkeiten der Sinnerfüllung und der Werteverwirklichung auf, sagt Frankl, die sein faktisches Ich bereichern und reifen lassen. Der Verbrecher, der unschuldige Kinder gequält hat und nun ins Gefängnis muss, hat nicht nur ein Anrecht darauf, seine Schuld zu büßen, sondern kann im Gefängnis Möglichkeiten der Reue, aber auch der Reifung und des seelischen Wachstums entdecken und realisieren. Um diese Möglichkeiten darf ein solcher Mensch nicht betrogen werden.

Es mag vielen schwer fallen, den nächsten Gedankengang Frankls zu verstehen, und doch ist er von entscheidender Bedeutung. Dort, wo es um Geistiges geht, „handelt es sich eo ipso [aus sich selbst heraus] nicht um Krankhaftes. Krank sein, krank werden, kann allemal nur der *psychophysische Organismus*, aber nicht eine *geistige Person*“ (S. 6). Die Beziehung zwischen den beiden „Bereichen“ kleidet Frankl in die philosophische Formel: *anthropologische Einheit in ontologischer Differenz*. Die geistige Person, als ontologische Wirklichkeit, und das Psychophysikum, als ontische Realität im Menschen, bilden in demselben Menschen zwischen Geburt und Tod eine Einheit. Eine Krankheit trifft nicht das Sein der geistigen Person, kann aber die Handlung und den Ausdruck der Person massiv stören, einschränken, einmauern oder gar unmöglich machen.

Die Lehre, welche die Krankheiten systematisch einordnet und beschreibt, heißt „Nosologie“. Geht es aber um das Geistige, versagen die nosologischen Kategorien notwendig, sagt Frankl, dann brauchen wir andere Kategorien, die er „noologisch“ nennt (vom Griechischen *nóos* = Sinn/Geist). „Noologie“ ist demnach die philosophische Lehre, die ein selbständiges, von materiellen und psychischen Momenten unabhängiges Sein des Geistes annimmt. Die materiellen und psychi-

schen Momente ermöglichen das Geistige, verursachen es aber nicht. [Die Geige ermöglicht, dass die Sonate erklingen kann, ist aber nicht die Ursache der Sonate].

Aus diesem Grunde sei die Rede von der „psychosomatischen Einheit und Ganzheit des Menschen“ irreführend. Frankl zufolge verhält es sich vielmehr so, dass das Psychosomatische tatsächlich eine Einheit darstellt, aber zur Ganzheit des Menschen gehöre das Geistige mit dazu, und dieses sei diejenige Instanz, welche „alle Einheitlichkeit am Menschen überhaupt erst stiftet“ (S. 7). Die geistige Dimension zu leugnen wäre ein „metaphysischer Leichtsinn“ (Max Scheler). Für die Therapie ergibt sich daraus, dass man unterscheiden lernen muss zwischen einer *psychischen Krankheit*, die mit nosologischen Kategorien beschreibbar ist, und z.B. einer *Reifungskrise*, welche sich zwar in Form einer psychischen Krankheit manifestieren kann, aber *keine* psychische Störung ist. Der junge Mann, der bei Frankl „wegen der Ewigkeit“, wegen der quälenden Frage der Vergänglichkeit einmal Rat gesucht hat, ist nicht ein „Fall des depressiven Menschen“, sondern ein Sinn-Suchender in *geistigem Notstand*. Hier liegt aber eine andere Ätiologie [= zugrunde liegende Ursache] vor als bei der neurotischen Störung eines Zwangskranken. Die identische Symptomatik (wie Schlaflosigkeit, Schwitzen, Zittern, Grübeln usw.) „darf uns in unserer differenziellen Diagnostik, in der Unterscheidung des Geistigen und Menschlichen gegenüber dem Seelischen [Psychischen] und Krankhaften nicht täuschen“ (S. 8).

Aus diesen diagnostischen Überlegungen folgen therapeutische Leitlinien, die aus der Sicht der Logotherapie, als einer sinnzentrierten Psychotherapie, das therapeutische Geschehen prägen. Das heißt konkret: Dem Homo patiens so behilflich zu sein, dass er den Sinn *seiner* Existenz findet und damit in einem zu sich selbst findet, ist ein wesentliches Ziel der Logotherapie. Dass da von Fall zu Fall psychische Blockaden, Traumatisierungen, starke negative Gefühle zu bearbeiten sind, versteht sich von selbst. Man kann nicht so schnell in das Geistige hinaufsteigen, wenn das Psychische zu sehr dominiert.

Das ureigene Selbst eines Menschen ist immer schon auf den Sinn [Logos] eingestimmt, einerseits. Und andererseits ist der Sinn [der Logos,

der im Anfang ist] die „leise rufende Stimme“, welche das ureigene Selbst eines Menschen so in Resonanz bringt, dass er in sich selbst, in seinem innersten Inneren, und im Modus eines inneren Erlebnisvorgangs (und eben *nicht* akustisch) den leisen Sinnanruf vernehmen, erfüllen und erkennen kann. In diesem Sinne verstehe ich Frankls Anmerkung: Vielleicht sei der Leitsatz und Wahlspruch *aller* Psychotherapie der biblische Satz: *Ich lasse dich nicht, du seist denn du selbst geworden* (S. 8).

Wann aber kann ein Mensch authentisch und wahrhaftig sagen: Ich bin *ich selbst* geworden. Hier kommt, wie Frankl sagt, *die Wahrheit* ins Spiel, aber nicht die vom Therapeuten erkannte Wahrheit, sondern die Wahrheit des Homo patiens, dem sich früher oder später im Reifungsprozess *seine* Wahrheit enthüllt, so dass er sie für sich selbst als verbindlich anerkennt. Reifungsprozesse sind auch mit Leid und Schmerzen [der Seele] verbunden, weshalb wir einen Menschen „nicht um den Preis der Selbstpreisgabe von Schmerzen befreien dürfen“ (S. 9). Das Selbst, so Frankl, repräsentiert „den Inbegriff der Möglichkeiten des Ich. Diese Möglichkeiten sind solche der Sinnerfüllung und Wertverwirklichung, und als solche sind sie Möglichkeiten, die nicht zuletzt in der Konfrontation des Menschen mit schicksalhaften Notwendigkeiten aufscheinen. Wer einen Menschen um diese Möglichkeiten betrügt, beraubt ihn des Selbst als des Spielraums, in dem das Ich atmet“ (S. 9). Frankl bezieht sich hier auf Scheler und Rilke: Der Philosoph (Scheler) meinte, der Verbrecher habe ein Anrecht darauf, „seine Schuld zu büßen“, und der Dichter (Rilke) sagte, der Mensch habe einen Anspruch darauf, „seinen eigenen Tod zu sterben“. Und nun fügt der Arztphilosoph Frankl hinzu, dass der Mensch ein Recht darauf habe, „seinen Schmerz zu leiden“, immer vorausgesetzt, „dass es sich um das existenziell sinnvolle Durchleiden schicksalhaft notwendiger Leiden handelt“ (S. 9). Ich selbst würde statt vom „Recht auf“ lieber von der „geistigen Pflicht“ sprechen, also davon, dass der Mensch eine *geistige Pflicht* habe, seinen Schmerz zu leiden, dass er also vor einer spirituellen Herausforderung stehe – aber vielleicht ging es Frankl in seinen Worten um dasselbe.

Diese geistige Einsicht bleibt freilich einer „psychologistischen Psychotherapie“ verborgen – Frankl meint damit die damalige klassische Psychoanalyse und Individualpsychologie –, während mit einer *am*

*Geistigen orientierten* Psychotherapie eine geistige Problematik sehr wohl bearbeitet und begleitet werden kann. Frankl plädiert dafür, das Ringen des Menschen um einen geistigen Lebensinhalt, seinen Kampf um das eigentlich Wertvolle im Leben nicht als etwas Krankhaftes, sondern als das Allermenschlichste zu erkennen, das den Menschen als solchen – als Homo humanus – auszeichnet (vgl. S. 11). Die für diese Erkenntnis von ihm angebotene Hilfe nennt er „Existenzanalyse“ oder auch „existenzielle Analyse“. Sie besagt, in mehreren Schritten formuliert: eine Aufhellung und Erhellung des Menschen; Dasein als Freiheit und Verantwortung; als ein auf den Kosmos der Werte ausgerichtete Streben; als eine Selbstbesinnung auf die Existenz und schließlich als Rückbesinnung auf den Logos (vgl. S. 12).

Die dem „personalen Geist“ des Menschen adäquate Hilfe ist die am Geistigen orientierte Psychotherapie: die Logotherapie. Ihr Merkmal besteht darin, dass sie den *Logos* in die Psychotherapie einbezieht. [Logos wird bei Frankl als *transsubjektive*, nicht zu machende, nicht per Dekret vorzuschreibende, auch nicht per Rezept anzuempfehlende „Größe“ verstanden]. Und das Merkmal der Existenzanalyse besteht darin, dass sie die *Existenz* in die Psychotherapie hineinnimmt. M.a.W.: Die Rückbesinnung auf den Sinn und auf die Werte einerseits sowie die Selbstbesinnung auf die Freiheit und die Verantwortlichkeit andererseits begründen und bilden sowohl eine Theorie wie eine Praxis im Lehrgebäude der Logotherapie und Existenzanalyse. Logotherapie als eine Therapie vom Geistigen her wird ergänzt mit der Existenzanalyse als Erhellung der spezifisch menschlichen Existenz in Richtung Freiheit und Verantwortung. Sofern man zustimmt, dass der Logos sich in dem jeweils Gesollten meldet, und sofern man die Existenz als ein Immer-auch-anders-Können zu deuten, aufzurufen und zu erfüllen bemüht ist, befindet man sich – als Homo patiens und als Therapeut – mitten in einem lebendigen Geschehen, in dem die Verbindung zwischen dem konkreten Sinn und der persönlichen Existenz mehr und mehr bewusst wird.

Dennoch sei Logotherapie nicht als Ersatz, sondern als Ergänzung der Psychotherapie zu nehmen und zu verstehen, betont Frankl. Doch diese im damaligen Kontext nachvollziehbare Bescheidenheit des Gründers dürfen wir heute relativieren. Die Logotherapie und Exis-

tenzanalyse hat sich längst als eine selbständige und sinnzentrierte Psychotherapie weltweit etabliert.

Nicht zu relativieren, sondern zu lehren und praktisch umzusetzen, ist aber das Grundanliegen Frankls: die Wiederherstellung „der *Leidensfähigkeit* des Menschen“ (S. 16). Zu seiner Zeit konnte man sagen: Wir sind die Generation der seelisch Ausgebombten. Heute müssen wir sagen: Wir sind in Europa die Generation der Wohlstandsgeschädigten und der Angsthasen. Vom Leid der Flüchtlinge wollen wir nichts wissen, und wenn es uns einholt, fangen wir das Jammern an, statt die Leidensfähigkeit in uns selbst zu stärken.

## 6. Drei Wertkategorien und vier Bedeutungen des Leides

Teil B, Von der Sinnleugnung zur Sinndeutung, (S. 53–79), stellt nach meinem Dafürhalten eine ungemein dichte philosophische *und* psychotherapeutische Lehre dar, die aktueller ist denn je. Die für mich relevanten Kerngedanken, die mit Kraft beladen sind, fasse ich zusammen:

Der Logotherapie und Existenzanalyse liegt viel daran, die Kategorie des Sollens, des Wertes, des Sinns in die Psychotherapie einzuführen. Das bedeutet, die nihilistische Sinnleugnung hinter sich zu lassen, erkennend, dass Sinnfindung nicht identisch mit Sinngebung ist, da es nicht darum geht, dem Sein irgendeinen Sinn zu geben, sondern „den“ Sinn [im Sein] zu *finden* (S. 53), und zwar hier und heute, ganz konkret, in meiner – in unserer – Situation. Der Spruch „Werde, der du bist“, läuft darauf hinaus, dass ich derjenige werde, der *nur* ich sein kann und sein soll. Dass ich – *ich selbst* werde, und in diesem Lern- und Werde-Prozess *mein* Wesen zur Seinsentfaltung bringen soll, bedeutet zugleich, meinen Lebenssinn aktiv zu „tätigen“. Wie das vor sich geht, beschreibt Frankl mit Hilfe der drei Wertkategorien. Sie setzen bestimmte Fähigkeiten voraus.

Die erste und zweite, nämlich die Arbeits- und die Liebesfähigkeit, bringen wir von der Geburt an mit. Die dritte, die Leidensfähigkeit, müssen wir uns im Lauf des Lebens aneignen, „in Besitz“ nehmen.

- Durch die *Arbeitsfähigkeit* verwirklicht der „homo faber“ (der schaffende Mensch) sogenannte *schöpferische Werte*, indem er etwas schafft – etwas in die Welt hineinschafft – und so die Welt gestaltet. Hier geht der Mensch aus sich heraus und in die Welt hinein. Da draußen in der Welt schafft, organisiert, erzieht, verwaltet, gestaltet, formt und ordnet er das Materielle, das Soziale, das Politische, das Wirtschaftliche usw. Was ich brauche, um schöpferische Werte zu verwirklichen, sind letztlich Talente und Fähigkeiten, und wenn ich sie habe, muss ich sie nur gebrauchen, um schöpferische Werte zu verwirklichen, so Frankl.

- Durch die *Liebesfähigkeit* verwirklicht der „homo amans“ (der liebende Mensch) sogenannte *Erlebniswerte*, indem er das Schöne, Gute und Wahre des Seins – der Natur, der Kunst, des anderen geliebten Menschen – in sich selbst aufnimmt. Hier bleibt der Mensch bei sich und nimmt etwas aus der Welt in sich auf. Um Erlebniswerte zu verwirklichen, brauche ich etwas, was ich bereits besitze, nämlich die entsprechenden Sinnes-Organ: meine Ohren, um eine Symphonie zu hören, meine Augen, um ein Alpenglühen oder eine kunstvolle Malerei zu sehen, zu betrachten, meine Seelensensibilität, um die Liebenswürdigkeit eines anderen Menschen bzw. die Einmaligkeit eines Du wahrzunehmen, meine Aufmerksamkeit, um einem spannenden Gespräch, einem lustigen Theaterstück, einem tiefsinnigen Vortrag, einem ausgezeichneten Film usw. zu folgen.

An dieser Stelle möchte ich eine Ergänzung einfügen: Walter Böckmann (1923–2014), ein Schüler Frankls, bringt eine wichtige Unterscheidung ins Spiel. Man könne von *sozialungebundenen* Erlebniswerten und *sozialgebundenen* Erlebniswerten sprechen. „Die [von Viktor Frankl sogenannten] ‚Erlebniswerte‘ stehen auch als ‚sozialgebundene Erlebniswerte‘ im Mittelpunkt unseres Werte-Katalogs. Von zentraler Bedeutung sind dabei oft diejenigen Beziehungen, die ein Mensch bereits in seiner frühesten Kindheit hergestellt hat. (...) Die Verwirklichung sozialer Erlebniswerte als Sinn-Erfüllung setzt soziale Ein-Ordnung voraus. Der Platz in dieser Ordnung wird durch die Aufgabe bestimmt, die man bereit ist, in dieser Ordnung zu *übernehmen*. Diese Übernahme muss innerlich bejaht werden. Nur Aufgaben, an die man

bereit und fähig ist, sich *hinzugeben*, haben den motivationalen, sinnerfüllenden Charakter, der das einzelne Leben wie das Zusammenleben stabilisiert und unter Selbst-Kontrolle hält. (...) Sinnerfüllung im sozialen Kontakt ist so vielfältig, wie es die Ausprägungen des sozialen Daseins selbst sind. Es versteht sich, dass eine soziale Bindung, die auf Liebe beruht, die größte Sinn-Erfüllung bietet. Die Hingabe an den *einen* Menschen ist Erfüllung und Aufgabe zugleich. (...) In der Erfahrung des praktischen Lebens und der Sinntherapie im Alltag stehen die sozialen Erlebniswerte an erster Stelle und *im Mittelpunkt* der meisten Lebensprobleme.“<sup>4</sup> Soweit die Ergänzung.

- Durch die *Leidensfähigkeit* schließlich verwirklicht der Homo patiens (der leidende Mensch) sogenannte *Einstellungswerte*, indem er etwas Schicksalhaftes tapfer erträgt, erleidet und von innen her gestaltet. Die Leidensfähigkeit aber „hat“ oder „besitzt“ der Mensch nicht von Anfang an. Der Mensch muss sie erst erwerben. „Er muß sie sich erst er-leiden“ (S. 60). Frankl ist überzeugt: *Eine* wichtige Grundbedingung gelingenden Lebens heißt: Leidensfähigkeit entwickeln. Leiden gehört unvermeidlich zum Leben, es ist ein *Teil* des Lebens von der Geburt bis zum Tod. Auf das Leiden bezieht sich das bekannte Wort: „Wer ein Wozu kennt, erträgt fast jedes Wie“ (Nietzsche). – Leid sei unvermeidbar, Schuld sei unausweichlich und der Tod sei unent-rinnbar, lehrt Frankl und dennoch könne diese „tragische Trias“ den Sinn des Lebens und den Sinn im Leben nicht zerstören.

Von allen Psychotherapierichtungen hat, meines Wissens, allein die Logotherapie und Existenzanalyse den Mut gehabt, die Leidensfähigkeit explizit in den Mittelpunkt der Therapie und der Persönlichkeitsbildung zu stellen, Menschen zur Formung des Leidens anzuregen bzw. sie zur Entwicklung der Leidensfähigkeit zu motivieren.

Im Allgemeinen lernen wir *arbeitsfähig*, d.h. fleißige Menschen zu sein, die zuverlässig und pflichtbewußt ihre Arbeit tun. Auch lernen wir, wenn wir ein wenig Glück haben, *liebesfähig* zu sein. [Ich setze das hier optimistisch voraus]. Sind wir ehrlich genug, müssen wir zuge-

---

<sup>4</sup> Walter Böckmann, Das Sinn-System. Psychotherapie der Erfolgsstrebens und der Misserfolgsangst. Düsseldorf: Econ 1981, S. 61 – 64.

ben, dass wir zumindest derjenigen Form der Liebe, die mehr auf das Haben und Genießen ausgerichtet ist, in unserem Leben viel Raum einplanen. Aber wer lernt schon die Leidensfähigkeit? Wer plant das Leiden in sein Leben ein? Welche Eltern, welche Ärzte und Krankenpfleger, welche therapeutischen Schulen bereiten uns auf das Ertragen, Gestalten und Formen des Leidens vor? Wo gibt es die Ehe- und Partnerschafts-Seminare, in denen den Teilnehmenden beigebracht wird, dass in *manchen* Situationen des Alltagslebens weder Kommunikationstechniken noch Konfliktbewältigungsstrategien, sondern *allein* das *Ertragen des Leidens* weiterhelfen?

Frankl ermuntert uns, unser Leben u.U. nach dem Motto *pati aude* (= *wage es, zu leiden*) zu gestalten. Wir sind vom Leben eingeladen, das Leiden zeitweise *ertragen zu lernen* bzw. die Leidensfähigkeit zu *erwerben*, wobei nur ein unveränderbares Leid gemeint ist, das äußerlich nicht zu verändern, nur innerlich zu bewältigen ist. Dieser mühsame Lernprozeß beginnt *jetzt*, in dieser Stunde, und *da*, wo *ich* stehe. Die Logotherapie und Existenzanalyse hält fest: Die Leidensfähigkeit bzw. die Art und Weise, *wie* ein Mensch sein Leiden erträgt, formt und gestaltet, ist ein Maßstab der wahren menschlichen Größe. (Ich möchte gern als Ergänzung hinzufügen: So, wie es, musikalisch formuliert, zum leidvollen c-Moll die komplementäre Tonart des freudevollen Es-Dur gibt, so wage es, nicht nur zu leiden, sondern auch, dich selbst in der Freude zu bewahren und durch Freude das Leid zu begrenzen.)

Im Leiden kommt es darauf an, dass ich, als dieser einmalige Mensch in meiner Situation, die tapfere und würdige *innere Einstellung* dazu finde, ringend um den *Sinn für mich*, aber ebenso ringend um den *Sinn für uns*, um den *Sinn des Wir*. Den möglichen Sinn eines Leidens herauszufinden, den konkreten Sinn eines konkreten Leidens, der mich allein oder uns als Familie trifft, in einen größeren Sinnzusammenhang einzuordnen, ist eine hohe Kunst der geistigen Gestaltung des Lebens. Frankl spricht hier von der vierfachen Bedeutung des Leides:

(a) *Leiden ist geistige Leistung*. – Mein persönliches Beispiel im Beethoven-Jahr ist der „Titan der klassischen Musik“. Dass er die letzten 10 Jahren seines Lebens fast nichts mehr gehört hat, war ihm ein un-

sagbares Leid. Und dennoch ist es Ludwig van Beethoven (1770–1827) gelungen, Werke zu komponieren, die vor dem Ewig-Einen ewig Bestand haben werden. Ihm ist die Verwandlung des Rohmaterials „Leid“ auf eine Art und Weise gelungen, die, jedenfalls für mich, ein einzigartiger Beweis für die Macht des Geistes ist.

(b) *Leiden als Grund menschlichen Wachstums*. Es ist uraltes Gedankengut, dass im Leiden der Mensch zu seiner wahren Größe heranwachsen *kann*, dass er reicher, weitsichtiger, sensibler, solidarischer, weitherziger, verständnisvoller und barmherziger wird. Er wächst in seinem substantiellen Menschsein über sich selbst hinaus. (Die im Jahr 2020 die ganze Menschheit betreffende Coronavirus-Krise bietet die Chance, verschiedene Formen der Parteisucht, der politischen Machtkämpfe, der Habgier, des Neides und der Großmannssucht zu überwinden, um gleichzeitig eine ganz und gar neue Kultur der Solidarität aufzubauen. Ob uns das in absehbarer Zeit gelingen wird?)

(c) *Leiden als Grund menschlicher Reifung*. Diese dritte Bedeutung folgt aus der zweiten. Der im Leiden über sich selbst [über sein Ego] hinauswachsende Mensch reift zu sich selbst [zu seinem wahren Selbst] heran – lehrt Frankl. Das Leiden lehrt den Menschen, seine *innere* Freiheit zu entdecken, jene Freiheit, die trotz aller Abhängigkeiten, Prägungen, Behinderungen und Bedingtheiten besteht, mehr noch: erst recht durch Behinderungen heranreift.

Die Kunst des Lebens mit dem Leiden [das Teil des Lebens ist] besteht darin, zu erspüren, wann ein *Zu-sich-selbst-Heranreifen* ansteht, wann eine *Innewerdung* der nächste Schritt ist. Wenn ich selbst ein anderer, und das heißt: ein reiferer, mündiger, barmherziger und liebevoller Mensch werde, dann hat mein Leiden einen Sinn. Nicht das „Leiden an sich“, sondern die Auseinandersetzung mit ihm spornt zur Reifung an, wenn der Mensch sein Leiden angenommen, verarbeitet, gestaltet und überwunden hat. Eine praktische Leitlinie hier könnte lauten: Du sollst dem Leiden keine „Altäre“ bauen, aber wenn es dich „besucht“, dann erkenne die *Herausforderung* zur menschlichen Reifung. Es liegt noch so mancher *Zwischenzustand* vor dir, den du Schritt für Schritt zu durchwandern hast, bis du ganz reif wirst. Ob du selbst dein Leiden geschaffen hast oder andere dir Leid zufügen, du

kannst das *Noch-Werdbare* – das Noch-Wandelbare – zumindest ein Stück weit, und sei es nur von innen, gestalten und formen.

Der zur inneren Freiheit gelangende Mensch erlebt eine Freiheit „unter allen Umständen“ und bis zum letzten Atemzug (vgl. S. 66). Nach meiner Einschätzung ist dieser heroische Aspekt der Reifung durch Leiden ein Niederschlag dessen, was Frankl selbst im Konzentrationslager erlebt hat. Seine Erfahrungen im Lager bezeichnete er als „meine wahre Reifeprüfung“ bzw. als *Experimentum crucis* (= Erfahrung des Kreuzes). Er hat überlebt, anders als ca. 6 Millionen jüdischer Leidensgenossen. So gesehen, spricht Frankl mit guten Gründen von „tausenden von Gotteswundern“, wenn er im Rückblick an seine Befreiung denkt und darüber schreibt (vgl. seinen Brief an Oswald Schwarz, vom 2. Februar 1946, in: Viktor E. Frankl, *Gesammelte Werke*, Band 1, Wien: Böhlau Verlag 2005, S. 127). Frankl hat bis zum letzten Atemzug im Geist dieser im KZ erfolgten Reifeprüfung gelebt. Nach der Bypass-Operation hatte er „trotz der Medikamente stechende Schmerzen in der Brust, beklagte sich aber nicht. Im Gegenteil, er war heiter wie eh und je. ‚Ich weiß nicht‘, sagte er seiner Frau, ‚aber ich kann nichts Tragisches an dieser Situation finden‘.“<sup>5</sup>

(d) *Leiden als grundlegende Bereicherung*. Darunter versteht Frankl die Möglichkeit, durch das Leiden der *eigenen Wahrheit* entgegenzureifen. Das eigene Leben wird durch leidvolle Erfahrungen stets reicher, als es vorher war, und zwar nicht im oberflächlichen Verständnis von Reichtum als „Jetzt habe ich *mehr* Erfahrungen als vorher“, sondern grundlegend: „Jetzt sehe ich tiefer, ernster, berührender, bin zugleich mehr bei mir und mehr bei den anderen, verwirkliche Seiten in mir, die ich ohne das Leid nicht wahrgenommen hätte.“

In diesem Kontext findet Frankl einprägsame Formulierungen. Er sagt, das Leid habe sowohl eine ethische Würde als auch eine metaphysische Kraft, *es mache den Menschen hellsichtig und die Welt durchsichtig*; hinter dem Leid öffne sich eine metaphysische, heißt: eine die Welt übersteigende Dimension, der Leidende blicke auf den Grund

---

<sup>5</sup> Haddon Klingberg, Jr., *Das Leben wartet auf Dich*. Elly und Viktor Frankl. Wien: Deuticke Verlag 2002, S. 446f.

des Daseins (vgl. S. 66). Diese Sätze sind mit dem Alltagsverstand nicht nachvollziehbar. Dass das menschliche Dasein „zutiefst und zuletzt Passion“ ist, und „dass es das Wesen des Menschen ist, ein leidender, ein Homo patiens zu sein“, und dass der Mensch diese Erfahrung „jenseits von gut und böse, schön und häßlich, ohne Ressentiments erlebt“ (S. 67) – das alles, füge ich hinzu, muss erst einmal jemand wirklich „geleistet“ haben. Dann erst kann es ihm als „ein einfaches, reines Schauen der Wahrheit“ widerfahren; dann erst „steht er in der Wahrheit, und zwar ohne Grollen und Bedauern, und die Wahrheit befreit ihn“ (S. 67). (Ich höre hier den hohen Meister von Nazareth: „Und die Wahrheit wird euch frei machen.“)

Oft habe ich diesen Teil des Buches gelesen, meditiert, studiert, darüber Vorträge und Seminare gehalten. Erschüttert fragte ich mich: Ist es nicht ziemlich „verrückt“, vom „Mut zum Leiden“, von „der“ Wahrheit zu sprechen, die sich dem Leidenden als ein reines Schauen offenbart? Inzwischen habe ich erkannt: Nur die persönlich durchlebte, durchlittene und geformte Leiderfahrung eines Menschen kann die Niederschrift solcher Worte ermöglichen. Sie erinnern mich an eine herausragende Gestalt des Christentums, an Meister Eckhart (1260–1328), den großen Mystiker, der schrieb, das Leid sei oft der schnellste Pfad, welcher den Menschen zur *geistigen* Erkenntnis bringe. Was könnte mit dieser geistigen Erkenntnis gemeint gewesen sein? Vielleicht dieses: *Höre, erfühle und begreife, oh Mensch! Aus einem Sklaven des Erdenleides sollst du Herr und Meister deines Leidens werden!* – Genau das ist m. E. die wahre, die humanistische Botschaft des Buches „Homo patiens“ von Viktor Frankl. Zugleich auch die frohe Botschaft der wahren Religion und der großen Lebens-Meister.

## 7. Abschluss

Ohne leidvolle Erschütterungen gibt es keine Erkenntnis der Wirklichkeit. Viktor Frankls Auseinandersetzung mit dem Leid hat ihm diese existenzielle [weil erlebte und durchlittene] Wahrheit erschlossen. Das Dasein des Menschen in dieser irdischen Welt ist zutiefst Passion. Ver-

*änderbares* Leid muss verändert, zurückgedrängt und überwunden werden. Unveränderbares, *schicksalhafter* Leid muss angenommen, von innen gestaltet werden. Durch das Leid hindurch öffnet sich dem Homo patiens, dem leidenden Menschen, ein höherer Wert. Sinnvolles Leiden heißt, um eines Etwas, eines Jemandes willen leiden und das Leiden zum Opfer zu weihen. Das Leid darf dabei nicht zum Selbstzweck werden [das wäre ja Masochismus], sinnvolles Leiden verweist stets auf ein „Um dessen willen wir leiden“ (S. 69). Hier berührt Viktor Frankl, nach meinem Empfinden, das hohe Mysterium der Inkarnation des „Menschensohnes“, von dem die altgeheiligte Überlieferung sagt: „Qui propter nos homines, et propter nostram salutem, descendit de coelis.“ – „Der für uns Menschen und um unseres Heiles willen vom Himmel herab gestiegen ist.“

Dem Wiener Arztphilosophen war schon 1950 bewusst: Die Rechnung des leidenden Menschen geht erst in der Transzendenz auf. Solange er auf Erden weilt, kann er die Anfrage, die das Leid an ihn richtet, nur wortlos und durch die richtige Einstellung zum Leiden beantworten. Der Mensch aber wandert nicht allein auf seinem Weg, andere Menschen gehen mit. Und so ist es ebenso sinnvoll, sagt Frankl, auch auf den leidenden Mitmenschen hinzuschauen, sein Leid ein Stück weit mitzutragen. Der *Mitvollzug* des Leidens des Anderen im *Mitgefühl* ist der Anfang einer Kultur der Solidarität. Mehr denn je kommt es darauf an – damals wie heute.

## IV. REZENSIONEN

**Vittorio Hösle**, *Globale Fliehkräfte. Eine geschichtsphilosophische Kartierung der Gegenwart. Mit einem Geleitwort von Horst Köhler*. Freiburg/München: Karl Alber Verlag 2019, 224 Seiten, 29,- €

Der Autor, Jg. 1960, ist Professor für deutsche Literatur, Philosophie und Politikwissenschaften an der University of Notre Dame in Indiana (USA) und zählt zu den fähigsten philosophischen Kapazitäten der Gegenwart. Unter den vielen erstrangigen Büchern, die er schon veröffentlicht hatte, sei an dieser Stelle „Eine kurze Geschichte der deutschen Philosophie“ (München: Beck Verlag 2013) erwähnt. Dieses Werk wurde in *Existenz und Logos* (Heft 22/2014, S. 76-90) ausführlich gewürdigt. Nun aber zum aktuellen Buch.

Als Hösle 2015 an der Fudan Universität in Shanghai fünf Vorträge über Moral und Politik hielt und dabei u.a. die Demokratie für China zu empfehlen suchte, fragte ihn ein brillanter chinesischer Kollege, der an einer amerikanischen Eliteuniversität promoviert hat, ironisch, „ob ich [Hösle] die Demokratie auch dann empfehlen würde, wenn Sarah Palin Vizepräsidentin der USA geworden wäre. Damals konnte ich entgegnen, sie sei eben nicht gewählt worden“ (S. 180). Und dann fragt Hösle mit Blick auf die Wahl von Donald Trump: „Aber was könnte man heute [2019] erwidern?“ (S. 180). Diese Sätze drücken aus, dass die westliche Demokratie nicht nur im Westen, in der EU und in den USA, in einer tiefen Krise steckt, sondern auch, dass sie, aus der Perspektive anderer Länder – wie China, Indien oder Russland, von den arabischen Ländern gar nicht zu sprechen – nicht als die „bestmögliche Gesellschaftsform“ angesehen wird, auch wenn aus deutscher und europäischer Sicht die liberale Demokratie nach dem Untergang des Hitler-Regimes als ein Glücksfall gelten darf. Sie ist zwar nicht die bestmögliche Staatsform, aber die beste von allen, die es derzeit gibt.

In sieben Kapiteln geht Hösle der Frage nach, was in der Weltpolitik seit 2015 los ist, wieso und warum der Westen dabei ist zu zerbrechen (vgl. Heinrich August Winkler, Zerbricht der Westen? Über die

gegenwärtige Krise in Europa und Amerika. München 2017), und welche möglichen Auswege sich aus der zweifelsohne schweren Krise auftun. Hösle will auch diejenigen verstehen, „die sich gegen die Globalisierung und den Universalismus in unseren moralischen Überzeugungen wenden“, betont aber, dass nur „eine Anerkennung der Fehler, die in den letzten Jahrzehnten [etwa seit 1991] von der liberalen Politik [und von inkompetenten Führungspersönlichkeiten] begangen wurden“ (S. 14), eventuell eine Modifikation der Kräfte (Populismus, Nationalismus, faschistische Tendenzen) ermöglichen könnte, die sich gegen den Liberalismus formiert haben. Was aber heißt „liberal“, welchen Leitgedanken huldigt ein liberaler Mensch?

Hösle antwortet: Einer, der allen Menschen bestimmte Rechte zubillige; an der Herrschaft des Rechts und an der Praxis der Gewaltein teilung innerhalb des Staates festhalte und eine vom Staat unterschiedene freiheitliche Gesellschaft mit Marktordnung verteidige; außerdem der internationalen Zusammenarbeit zustimme, z.B. durch den Welthandel; den Krieg nur im Verteidigungsfall für zulässig halte „und allgemein die Vernunft statt die Affekte für das richtige Instrument hält, um politische Fragen zu lösen“ (S. 14) – ein solcher Mensch also ist liberal. Sofern diese Leitgedanken die Ideale der Aufklärung spiegeln, ist sofort zu berücksichtigen, so Hösle, dass die Aufklärung „eine bestimmte Vernunft- und Rechtstheorie voraussetzt“, die aber zerrüttet werde durch Kräfte, „die sich selbst als liberal verstehen“ (S. 15), ohne es zu sein (man denke an Alexander Gauland oder Björn Höcke oder Viktor Orbán). Und wenn Donald Trump 2020 wiedergewählt werden sollte, was leider nicht ausgeschlossen ist, so Hösle weiter, dann „dürfte die Rolle der USA als Führungsnation des Westens bis 2024 so massiv zusammengebrochen sein, dass selbst ein neuer Präsident mit noch mehr Talent als der hochbegabte Obama sie kaum mehr wiederherstellen können wird – zuviel Misstrauen gegenüber dem homo americanus und der Staatsform der Demokratie wird sich bis dahin auf dem Planeten ausgebreitet haben“ (S. 202). In Ergänzung lässt sich sagen: Der homo americanus sowie der homo oeconomicus tun und handeln so, als würden sie den *homo noeticus* (Viktor Frankl) gar nicht mehr kennen, weshalb sie auch den *homo*

*ethicus* ignorieren, und die ungemein wichtige Idee des Gemeinwohls (*bonum commune*) als überholt und veraltet beiseiteschieben. Viktor Frankl hat schon 1965, mit Blick auf die damalige europäische und amerikanische Politik einige Überlegungen angestellt, die immer noch Geltung haben: Politik sei Psychiatrie im Großen. Der Ruf nach periodischen psychiatrischen Untersuchungen an politischen Führern sei in den letzten Jahren lauter geworden. Immer zeigten Psychopathien eine Neigung zu politischen Extremen, zur radikaler Politik. Nach einer umfangenden Untersuchung, vorgestellt auf dem achten Kongreß skandinavischen Psychiater (Kopenhagen 1946), stellte sich heraus: 50% der norwegischen NS-Parteimitglieder erwiesen sich als Psychopathen. Im Rückblick auf die NS-Zeit ist zu sagen: Psychiatrisch untersuchen müssen hätte man die Masse derjenigen Psychopathen, die damals einen bestimmten politischen Führer groß werden ließen und ihm zur Macht verholffen haben (vgl. V. Frankl, *Der leidende Mensch*. Bern: Hans Huber Verlag 1998, S. 193f.). Zurück nun zu Hösle.

Zum Misstrauen gegenüber der verbindlichen Ethik, die in der Mentalität des homo americanus und des homo oeconomicus nur als Worthülse eine Rolle spielt, und zur Zersetzung politischer Rationalität (Kapitel 4), kommt der Typus des Tyrannen hinzu. Dieser, wie die Geschichte Europas im 20. Jahrhundert zeigt, akzeptiert anfangs die Mechanismen der Gewalteinteilung, doch dann macht er eine Kehrtwendung: Die Ernennung Hitlers zum Reichskanzler am 30. Januar 1933 „entsprach nach dem Wahlsieg der NSDAP allen Gepflogenheiten des Parlamentarismus; und auch das Ermächtigungsgesetz, durch das der Reichstag seine entscheidenden Rechte an die Regierung übertrug, bewahrte den Schein der Legalität.“ Und Hösle bemerkt hier in Klammern: „Ebendeswegen hat das Grundgesetz von 1949 in Art. 79 III die Grundrechte mit einer Ewigkeitsgarantie bewehrt“ (S. 100f.). An dieser Stelle kommt der Begriff einer „illiberalen Demokratie“ (S. 101) ins Spiel, mit dem der Ungar Viktor Orbán schon mehrmals kokettierte, und Hösle hält fest: Nur eine völlige Geschichtsvergessenheit könne die Gefahren einer illiberalen Demokratie gering einschätzen, denn, wer ein gutes Ge-

dächtnis habe, „erinnert sich unweigerlich bei der oben beschriebenen Umbesetzung des polnischen Verfassungsgerichts (vgl. S. 99) an die Entmachtung des österreichischen Verfassungsgerichtshofes im Mai 1933 durch die austrofaschistische Regierung von Engelbert Dollfuß (er wurde dann 1934 ganz abgeschafft)“ (S. 101). Daher sei es nicht weiterführend, die einfache Grundidee der Demokratie – die Mehrheit entscheidet (das Mehrheitsprinzip) – zu postulieren; dies kann nicht der einzige Gedanke zur Legitimierung politischer Herrschaft sein, so Höhle weiter. Das Programm der liberalen Demokratie sei komplexer und an objektiven Normen sowie an den Begriff des Gemeinwohls gebunden. Man habe diese Normen allerdings zersetzt und dekomponiert. Höhle wörtlich: „Im 20. Jahrhundert breitet sich eine zunehmende Skepsis hinsichtlich der Frage aus, wie moralische Normen begründet oder auch nur eingesehen werden können. Der klassische Liberalismus ging von einem Glauben an die Grundrechte des Menschen aus, der so etwas wie eine [philosophische] Theorie der Menschenwürde voraussetzt“ (S. 103). Oder, um mit Viktor Frankl zu sprechen: Die Würde der *geistigen Person* ist eine unbedingte, oder sie ist gar nicht. Höhle drückt es so aus: „Nichts ist eine stärkere Garantie des Rechtsstaates als eine unbedingte, d.h. nicht vom Eigennutzen abhängige Achtung vor der Menschenwürde des Mitmenschen, also als ein kategorischer Imperativ“ (S. 104). Westliche Demokratien scheinen in den letzten Jahren dieses Fundament aus den Augen zu verlieren. Sogar der Glaube an Fakten und empirisch testbaren Wahrheiten befinde sich in Auflösung, und was einem nicht mehr zusagt, werde als „fake news“ bezeichnet und verdammt bzw. mit „alternativen Fakten“ relativiert und überwunden. Man müsse sich ganz bewusst machen, „dass die Zerstörung der entscheidenden Grundbegriffe der theoretischen und praktischen Vernunft keineswegs nur ein intellektueller Zeitvertreib ist, sondern weitreichende Konsequenzen für das politische System hat“ (S. 105).

Wie diese Zersetzung sowohl die Linke wie die Rechte vorangetrieben hat, legt Höhle kohärent und überzeugend dar. Es geht dabei letztlich um weltanschauliche Grundüberzeugungen und um das

„Wahr-Bild“ des Menschseins: Gibt es noch etwas [im Menschen und in der Gesamtwirklichkeit] außerhalb der physischen Natur? Gibt es eine geistige Dimension? Lebt im Menschen eine fühlende Seele, die mehr ist als die Psyche? Oder kann man nur von einem Naturalismus und sozialen Konstruktivismus sprechen? Ist Wahrheit letztlich nur eine Funktion von Kulturen? Sind Wahrheiten des Menschseins und der sozialetischen Dimension unseres Zusammenlebens auf Erden lediglich zeit- und gehirnbedingte ephemere Erscheinungen, die heute so und morgen ganz anders aussehen können? Mit Hösle ist sowohl der Naturalismus als auch der Konstruktivismus als *philosophisch unhaltbar* abzulehnen (S. 106). Mir selbst kommt dabei auch Blaise Pascal (1623–1662) in den Sinn, der festhielt, die Wahrheit sei stets „älter als alle Meinungen, die man in Bezug auf sie hegen mag. Man verkennt ihr Wesen, wenn man glaubt, sie habe erst zu sein begonnen, da sie begann erkannt zu werden“ (Oeuvres de Blaise Pascal, Paris 1908, S. 145).

Es ist Hösle zuzustimmen, wenn er sagt: Es komme sehr auf „die Bändigung der Feinde des Liberalismus an, wenn eine Wiederholung jener Epoche vermieden werden soll, die in den 1920er und 1930er Jahren die westlichen Demokratien von innen zersetzte – ich denke an den europäischen Faschismus“ (S. 15f.). Vor allem in Europa, aber nicht nur hier, zeige sich in den letzten Jahren [2012–2019], dass „der Rechtsstaat, leider, nicht irreversibel ist“ und dass „sein Zusammenbruch sich wiederholen kann“ (S. 197). Auch den Ausbruch eines dritten Weltkrieges könne man nicht gänzlich ausschließen, so Hösle, und seine diesbezüglichen Analysen erschrecken mich, wobei ich daran festhalten möchte, dass sich die Geschichte nicht wiederholt. Hoffen wir es in der Kraft der großen Hoffnung!

Seit der Wahl Donald Trumps 2016 und angesichts seiner martialisch-hysterischen Politik, die den Aufstieg Chinas nicht ernst zu nehmen scheint, erhebt sich die Frage: „Wenn sich gerade die USA von dem liberalen Konsensus der Moderne verabschieden, kann man nicht hoffen, dass wenigstens die Europäische Union die ideale des Westens hochhalten wird? Leider steckt diese (...) selber in einer großen Krise ihrer Handlungsfähigkeit, wie zumal das Flüchtlingsproblem beweist,

bei dem es um ihr Verhältnis zu den ärmeren Staaten geht. Dabei ist Europa selbst bei weitem nicht mehr das mächtigste politische Gebilde Eurasiens; der unaufhaltsame Aufstieg Chinas und die Rückkehr Rußland als militärische Supermacht sind die wichtigsten geopolitischen Fakten“ (S. 16f.). In diesem Kontext und aus der Perspektive einer „guten Philosophie“, [denn es gibt auch eine schlechte, wie Höhle anmerkt], bietet Höhle eine tief durchdachte, bestechend scharfe und auch aus Online-Quellen gespeiste Zeitanalyse gepaart mit einer normativen Ethik, die aus der Politik nicht ohne fatalen Konsequenzen eliminiert werden kann.

Hierzu hat Höhle in seinem Hauptwerk „Moral und Politik“ (1997) Entscheidendes dargelegt und in der vorliegenden, wie er es nennt, „zeitanalytischen Gelegenheitsschrift“ bezieht er sich darauf. Man wird ihm zustimmen müssen, wenn er, bei der Analyse der Tücken der modernen Mediendemokratie, darlegt: Die Zahl der bedeutenden, gereiften, seriösen politischen Persönlichkeiten, „die sich dem Streß und den unvermeidlichen Demütigungen einer politischen Karriere unterwerfen wollen“, sei gering, und sie werde weiter abnehmen, „da das Interesse dieser Personen proportional zur Zunahme geltungssüchtiger Menschen im politischen System, mit denen man teils konkurrieren, teils kooperieren muss, sinkt“ (S. 112). – Der Rezensent mit osteuropäischen Wurzeln kann das nur bestätigen, weil er genaue Kenntnis davon hat, dass sowohl in Rumänien als auch in Ungarn, um nur zwei Beispiele aus dem osteuropäischen Raum zu nennen, in den letzten 30 Jahren sehr viele geltungs-, anerkennungs- und machtsüchtige Typen – meistens emotional verwirrte und intellektuell verirrte Männer ohne große humanistische und ohne Herzensbildung – ihren Weg in der Politik gemacht haben und noch machen, aber leider nicht bzw. kaum zum Wohl der Nation. Der Westen bzw. Westeuropa hat, nach meiner Ansicht, die Mentalität in den osteuropäischen Ländern nicht erkannt und wenn ja, dann lange Zeit ignoriert.

Höhle nennt die „Dinge der Politik“ bei Namen, bleibt aber nüchtern, klar und kohärent in seinen Darlegungen. Er bezieht geschichtsphilosophische Gedanken ein (Montesquieu, Kant, Hegel), zeigt die

Notwendigkeit einer gesetzlichen Begrenzung der Hetze im Internet und der Manipulation von Wahlen und lehrt, dass die Meinungsfreiheit nicht dazu benutzt werden dürfe, „jenes politische System zu untergraben, das sie allein aufrechterhalten kann, also die liberale Demokratie“ (S. 201). Diese aber bedürfe vieler Menschen, die tatsächlich demokratisch denken, handeln und fühlen, und die fähig sind zu begreifen, wie die liberale Demokratie funktioniert. Was es zu begreifen gilt, lässt sich so zusammenfassen:

Die Grundlage der liberalen Demokratie sind *die Bürgerrechte aller*, und diese Rechte genießen verfassungsrechtlichen Rang. Folglich „kann das allgemeine Wahlrecht nicht dazu benutzt werden, diese Grundstruktur zu untergraben; daher können etwa in Deutschland (Grundgesetz Art. 21) verfassungsfeindliche Parteien verboten werden.“ Nach diesem Modell sei es wünschenswert, „dass politische Ämter von den Qualifiziertesten ausgefüllt werden“ (S. 98). M.a.W.: Bestimmte Bildungsvoraussetzungen gehören dazu, wenn jemand ein höheres politisches Amt anstrebt. Grundrechte kommen nicht von Gnaden der Mehrheit zustande und Alleinherrschaft [einer einzigen Partei oder einer einzigen Persönlichkeit] verträgt sich mit der liberalen Demokratie nicht.

Dies Buch beschreibt und analysiert insgesamt unsere heutige Welt aus politischer, wirtschaftlicher und sozialetischer Sicht, überzeugt z.B. auch durch die subtile Darlegung der Ursachen, die Trumps Wahlsieg möglich gemacht haben (Kapitel 3); es rüttelt auf, ähnlich einem philosophischen Propheten, der auf die Gefahren hindeutet und schließlich im Kapitel 7 (Auswege aus der Krise, S. 197–205) für die Stärkung des Glaubens an die Kräfte plädiert, welche die Tiefenschicht jeder Kultur gestalten und die „direkter Politik unzugänglich“ sind. Auch eine komplexe und differenzierte Kulturpolitik, „wie sie aristokratischen Epochen vermutlich leichter fiel, konnte höchstens Rahmenbedingungen schaffen, innerhalb deren wesentliche geistige Klärungen von selbst erfolgen mussten“ (S. 197f.). Geistige Klärungen: eine feine, sinnschwangere Formulierung mit tiefer Bedeutung, die verstanden und erfüllt werden müsse, z.B. auch durch eine politische Aufklärung des Volkes über die Erfolgskriterien von Demokratien.

Dies sei, so Höhle, eine Lebensnotwendigkeit, und, so kann man ergänzen, eine *Sollensnotwendigkeit* (Max Scheler). Entscheidend dafür sind schließlich diese Sätze:

Unsinnig und letztlich zerstörerisch sei die Auffassung, „das Verschwinden der Religion sei ein unausweichlicher Teil des menschlichen Fortschritts und das Beste, was der liberalen Demokratie widerfahren könne. Die liberale Demokratie setzt voraus, dass es ein moralisches Prinzip gibt, das die Bürger bei der Suche nach einer gerechten Politik leitet und das daher nicht selbst eine Funktion der Meinungen der jeweiligen Mehrheit sein kann.“ Zwischenbemerkung: Eine sogenannte „Mehrheit“ hat in der bisherigen Geschichte der Menschheit nur in den allerseltensten Fällen Gutes und Sinnvolles bewirkt. Und bei den seltenen Fällen bestand die sogenannte „Mehrheit“ aus Menschen, die geistig aufgeklärt, sozialetisch eingestellt und politisch stark genug waren, um den „Sinn des Wir“ durchsetzen, und so dem *bonum commune* dienen zu können.

Höhle anerkennt, es sei nicht einfach, die Natur dieses moralischen Prinzips zu deuten, „aber dessen idealer Seinscharakter wird von bestimmten Formen der Religion durchaus angemessener erfasst als von naturalistischen bzw. konstruktivistischen Ideologien, die alles zu einem Resultat der natürlichen Evolution bzw. menschliche Konstruktionen erklären. Sofern eine Religion das grundlegende liberale Prinzip der Religionsfreiheit akzeptiert, ist sie in der Regel eher eine Stütze als eine Gefährdung des liberalen Staates. Sie liefert dem einzelnen eine starke Motivation, die angeborene Selbstsucht zu transzendieren, sowie eine Immunisierung gegen den subtilen Druck der Anpassung an Mehrheitsmeinungen, nur weil sie Mehrheitsmeinungen sind“ (S. 199).

Nachdem er die Gefahren, die seit einigen Jahren die liberale Demokratie bedrohen und die tiefe Krise des Westens – gepaart mit einem kritischen Verständnis für die chinesische und russische Perspektive – ungemein klar, nüchtern und differenziert analysiert hat, lässt Höhle seine Botschaft so erklingen: Was uns Menschen in der heutigen globalen Krise wirklich weiter bringen und uns helfen kann, ist „das Beharren auf der normativen Fortschrittsthese – man *soll* für den Fort-

schritt der Menschheit arbeiten, auch wenn man nicht wissen, sondern nur *hoffen* kann, dass er sich trotz aller Krisen und Verfallsprozesse auf teilweise unvorhersehbaren Wegen durchsetzen wird“ (S. 205, Hervorhebung im Original). Also: Trotzdem, trotz allem Ja sagen zum Leben (Frankls Stimme!).

Der Rezensent kann hier nur ergänzen: Dieses Buch ist mehr als lezenswert. Es sollte von vielen Zeitgenossen studiert werden, denn es bahnt einer uralten, spirituellen und geistigen Einsicht den Weg, die da lautet: Nicht die Liebe zur Macht [als Verstrickung in endlosen Machtkämpfen von meist psychisch unreifen Männern], sondern allein *die Macht der Liebe* [wie sie in der Gestalt des Jesus von Nazareth sich manifestiert und offenbart hat] kann wirklich der Menschheit geistige Klärungen, geistigen Fortschritt und geistige Erleuchtungen bringen, gepaart mit der Ehrfurcht vor den Kräften der physischen Natur. Denn: Das Zurückschlagen der Natur, die gegenüber dem Menschen als einem Teil von ihr am längeren Hebel sitzt, werde besonders brutal sein, so Hösle (S. 116).

In Anlehnung an ein Buch von Karl Jaspers, bin ich zutiefst der Ansicht, dass es „maßgebende Menschen“ gibt, in denen der *spiritus creator*, der schöpferisch tätige Schöpfergeist, gewirkt hat, und dass diese maßgebenden Gestalten des *Homo humanus* [wie Sokrates, Buddha, Konfucius, Lao-Tse, Jesus] „geistige Lehren und Kräfte“ freigesetzt haben, die wir, mit Blick auf die Überwindung der heutigen Krise, mehr brauchen als das tägliche Brot, oder mindestens so sehr brauchen, wie der Wanderer in der Wüste das Wasser braucht.

Schon im Jahre 1948 hat übrigens der Philosoph Josef Pieper (1904–1997) „Philosophische Gedanken zum sozialen Problem“ vorgelegt (vgl. Frühe soziologische Schriften, Hamburg: Felix Meiner Verlag 2004, S. 416–430). Darin liest man: Es sei sehr wohl möglich, „dass es politische Probleme gibt, die vom Politischen her (oder mindestens vom Politischen allein her) gar nicht gelöst werden können“ (S. 417). Die Konvergenz dieser Schrift mit den Analysen Hösles ist nach meinem Eindruck erstaunlich. Die philosophische Sicht ist eben eine andere – eine tiefere und umfassendere – als die Nah-Sicht des unmittel-

telbar in der Situation Verfangenen. Hösles Werk stellt diesbezüglich eine philosophisch, sozialetisch und realpolitisch leuchtende Perle dar.

(OTTO ZSOK)

---

**Wolfram Kurz**, *SINN suchen, entdecken, verwirklichen*. Tübingen: Verlag Lebenskunst 2020, 269 Seiten, 20,- €

Vielleicht bin ich ein Stück weit beim Lesen dieses Buches durch die aktuelle Corona-Virus-Krise beeinflusst, weshalb ich eine Formulierung von W. Kurz, gleich in der Einleitung, überaus zutreffend empfinde. So ausgedrückt habe ich es noch nirgendwo gelesen: Der Mensch sei, „das ‚verunglückbarste‘ Wesen; das heißt immer auch: das der Widersinnigkeit am meisten ausgelieferte Wesen“ (S. 12). Diese Formulierung ruft starke Resonanz in mir hervor. Das Phänomen der sogenannten Widersinnigkeit hat uns die Geschichte Europas im 20. Jahrhundert vorexerziert, und zwar nicht nur durch den Ersten und den Zweiten Weltkrieg (da hat sich auch „das radikal Böse“ manifestiert), sondern ebenso in den und durch die totalitären Ideologien – darunter auch wirtschaftliche und weltanschauliche Ideologien –, die sich nach dem Zweiten Weltkrieg etabliert haben. Diese wurden aus einem reduktionistischen – weil sinnwidrigen – Menschenbild gespeist, weshalb der von Viktor Frankl sogenannte Wille zum Sinn als das Grundkonzept der sinnzentrierten Psychotherapie, wie man die Logotherapie auch nennen kann, gerade rechtzeitig und als ein heilsames Korrektiv auf der Bühne der Geschichte erschienen ist und bis heute, Gott sei Dank, weiter wirkt. Hier knüpft Wolfram Kurz an. Er präsentiert in zehn Kapiteln nicht nur theoretische Überlegungen zur Sinnsuche, Sinnentdeckung und Sinnverwirklichung, sondern bietet auch praktische Übungen und Impulse an, die in der Psychotherapie wie in der Pädagogik (und ich würde sagen ebenso in der Politik) hilfreich sein können.

Folgende theoretische Überzeugungen prägen das Buch. Erstens: Es gibt keine Thematik, die im psychotherapeutischen Kontext wichtiger wäre als die Sinn-Thematik. Zweitens: Nur durch die Wahrnehmung des Positiven (Sinn-Entdeckung) und die Position des Positiven (Sinn-Realisierung) lässt sich eine Fixierung auf „Störungen“ ausbalancieren (S. 14f.). Drittens: „Therapie ohne Philosophie ist nur halbe Therapie“ (S. 16). Viertens: Zwar haben wir das ICD-10 (das internationale Diagnoseklassifikationssystem), aber mindestens ebenso wichtig wäre eine Liste, welche die Fülle der Sinn-Möglichkeiten in geordneter Weise darstellt (S. 16).

Letzteres versucht der Autor mit dem hier vorliegenden Buch, nämlich „eine Taxonomie im Sinne eines geordneten Systems der Sinnmöglichkeiten“ (S. 17) zu entfalten. Das Wort *Taxonomie* ist ein Fachbegriff der Botanik und Zoologie. „Dabei handelt es sich um die Klassifikation von Pflanzen und Tieren unter dem Aspekt ihrer Verwandtschaft. Ziel einer logotherapeutischen Taxonomie ist es, die Sinn-Möglichkeiten unter dem Aspekt ihrer Zusammengehörigkeit in geordneter Weise darzustellen“ (S. 262).

Die Entwicklungspsychologie und das Konzept einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung, z.B. nach dem Modell von Erik Erikson über die acht Lebensphasen, lehrt, „dass zu einer bestimmten Lebensphase ganz bestimmte Aufgaben gehören“. Das kann konkret bedeuten, dass ein junger Mensch, „der in der Phase der Adoleszenz von seinem Elternhaus noch nicht innerlich unabhängig geworden ist, sich noch nicht ehelich binden sollte“ (S. 23). Oder: Die Sinnfrage spielt im Kindesalter zwar keine Rolle (aus der Sicht des Kindes), doch die Sinn-Thematik sei „im Blick auf die optimale Entwicklung eines Kindes von grundlegender Bedeutung“ (S. 24). Gefragt sind nämlich Eltern, die eine sinn- und liebevolle Erziehung ermöglichen, um dem Kind eine gute Entwicklung zu gewährleisten. „Aufs Ganze gesehen geht es in den ersten zehn Lebensjahren darum, positive Befindlichkeiten zu erwerben: Grundvertrauen, Autonomie, Initiative, Werksinn [nach Erikson]; negative Befindlichkeiten zu vermeiden: Misstrauen in die Welt, überzogene Schamgefühle, überzogene Schuldgefühle, Gefühle der Minderwertigkeit“ (S. 25).

W. Kurz spricht des weiteren von acht Formen der Identität, nämlich: kommunikative, berufliche, politische, weltanschauliche, bildungsorientierte, konsumorientierte, stilistische und topographische Identität und hält fest: „Als Therapeut, wird man darauf achten, wie ein Klient – als junger, mittlerer oder später Erwachsener, als junger oder fortgeschritten alter Mensch – arbeitet, kommuniziert, interpretiert, lernt, konsumiert, wählt und gestaltet; bzw. die Klienten veranlassen, auf all diese Aspekte zu achten, um Widersinn zu vermeiden, Sinn zu entdecken und zu verwirklichen“ (S. 32).

An dieser Stelle verweile ich bei dem Stichwort „Identität“. Es ist nicht nur entwicklungspsychologisch, sondern – jedenfalls aus meiner Sicht – auch *metaphysisch* von Bedeutung. Gehe ich einmal davon aus, dass Identität (*id est ens* = es ist dasselbe Seiende) vom Lateinischen her eine „Urgegebenheit“ bezeichnet, nämlich: mein Ich gibt es nicht zwei Mal (das nenne ich hier *ontologische* Singularität), und setze ich voraus, dass mein Ich im tiefsten und umfassendsten Sinn nicht mit dem psychologisch gemeinten „Ego“ (das nenne ich die *ontische* Einzigartigkeit) verwechselt werden darf, dann ergibt sich, dass die Identität sowohl entwicklungspsychologisch als auch metaphysisch in den Blick genommen werden muss, will ein Mensch wachsen, reifen, sinnerfüllt leben und zu sich selbst – zu seinem wahren Selbst – kommen. W. Kurz setzt den Akzent zunächst auf den entwicklungspsychologischen Aspekt: Woher komme ich? [Wer sind meine Eltern?] Wer bin ich, wozu bin ich da und wofür will ich mich „verbrauchen“? (S. 26). Die in diesem Sinne verstandene Identität „entsteht im Zusammenspiel von *Erinnerung, Aktualisierung, Planung*“, und sie heißt „fluide Identität“ (S. 27), die im Fluss der Zeit entsteht durch die Interaktion mit den primären Bezugspersonen. Man müsse aber auch eine „kristalline Identität“ annehmen, so Kurz, da ein Mensch sich durch die Zeit hindurch doch „als denselben“ zu erleben vermag. Andererseits „ist Identität nicht etwas, was feststeht, viel mehr etwas, was sich möglicherweise – soll heißen: angesichts immer neuer Möglichkeiten – *verändern kann und soll*“ (S. 28). Wenn man statt „etwas“ das Wort „Jemand“ einsetzt, lautet der Satz in einer paraphrasierten Form: Identität hat mit einem Jemand zu tun (d.h. mit einer geistig-persona-

len Existenz, mit einem menschlichen Wesen), dessen „Seinsbestand“, trotz Prägungen, Veränderungen, Lernprozessen und Entwicklungen, im Kern „derselbe“ bleibt: *id est ens*, es ist dasselbe Seiende.

Nach Lektüre dieses Kapitels tauchte in mir eine weitere, die neunte Form der Identität auf: die *geschlechtliche* Identität. Dass heute, im Zuge einer Pseudo-Gender-Philosophie, von drei oder mehr geschlechtlichen „Identitäten“ die Rede ist, schließt für mich keineswegs aus, dass es eine *urmännliche* (Yang) und eine *urweibliche* (Yin) Identität gibt (beide Kräfte sind polar aufeinander bezogen), die für mein Empfinden auch dann bestehen bleibt, wenn in einzelnen menschlichen Individuen die diesbezügliche Gefühle und Empfindungen wie ein Sich-Vermischen miteinander und ineinander fließen. Solange ein Mann nicht schwanger wird, um ein Kind auf die Welt zu bringen, und solange eine Frau nicht sich selbst befruchten kann, um schwanger zu werden, bleibe ich bis auf Weiteres bei der Auffassung, dass die durchfühlte und wissende Identität hinsichtlich meines Mann- oder Frauseins sehr wohl als wichtiger Faktor eines sinnerfüllten Lebens zu betrachten ist. Und: Das alles schließt nicht aus, dass in einem Mann (seine Kraft heißt: Zeugungskraft) „weibliche Elemente“, und in einer Frau (ihre Kraft heißt: Empfängniskraft) „männliche Elemente“ vorhanden sind. Beides sind „Grund-Kräfte des Ur-Seins“ (Yang und Yin), die miteinander *vereint* Leben bewirken und harmonisches Leben aufrechterhalten. Zurück zum Buch:

Hierzu, wie nach jedem weiteren Kapitel, bietet Kurz praxisrelevante Anregungen und Fragen, die in der therapeutischen Begleitung gut zu gebrauchen sind.

Zum IV. Kapitel, „Sinn im Blick auf die Grundbedürfnisse“ (S. 35–60), möchte ich allgemein und prinzipiell festhalten: Es handelt sich um ein wichtiges Thema, das in der klassischen logotherapeutischen Literatur wenig bis kaum zur Sprache gekommen ist. Manche Texte (bei Frankl und Lukas) suggerieren einen Gegensatz zwischen Bedürfnisbefriedigung und Sinnerfüllung. Dass hier nicht ein „entweder-oder“, sondern ein „sowohl-als-auch“ denkbar ist, wird in diesem Kapitel dargelegt. Dass jeder Mensch bestimmte Grundbedürfnisse hat – nach der einen Einteilung sechs oder sieben, nach der anderen Einteil-

lung fünf –, ist seit Abraham Maslow (1907–1970) Konsens der psychotherapeutischen Forschung. Übereinstimmung herrscht auch dahingehend, dass es zum gelingenden oder sinnerfüllten Leben dazugehört, auf die Grundbedürfnisse zu achten. Denn, so Kurz, *alle Grundbedürfnisse zielen auf Sinn* (S. 36), oder wie man auch sagen könnte: In den Grundbedürfnissen melden sich Strebungen nach Wertrealisierung und Sinnerfüllung. Kurz zufolge *ist der Wille zum Sinn die Mitte und das Wesen aller Grundbedürfnisse* (S. 38), weshalb er das Sinnbedürfnis ein *Metabedürfnis* nennen möchte. Aber *alle* psychologischen Erkenntnisse im Blick auf die Grundbedürfnisse des Menschen sind von zentralem logotherapeutischem Interesse (S. 36). Im Übrigen zählt er folgende Grundbedürfnisse auf: (1) Orientierungsbedürfnis/Sinnbedürfnis. (2) Kontrollbedürfnis. (3) Bindungsbedürfnis. (4) Lustgewinnbedürfnis. (5) Selbstbewahrungsbedürfnis. (6) Explorationsbedürfnis. (7) Impressions- und Expressionsbedürfnis.

Anhand einer anderen Einteilung lassen sich folgende Grundbedürfnisse kenntlich machen: (a) *Nähe-Erfahrung* (als menschliche, emotionale, mit Lustgefühlen und Freude verbundene Nähe); (b) *Essen und Trinken*; (c) *Ruhe*; (d) *Bewegung* und schließlich (e) *geistige Anregung* (als seelische Nahrung, als geistige Erhellung, als spiritueller Impuls und als Sinnorientierung). Die Stillung dieser Grundbedürfnisse hat mit Blick auf ein sinnerfülltes Leben eine hohe Bedeutung. Es ist immer der einzelne Mensch, der in seinem persönlichen Lebens-Kontext zu erfüllen hat, wann, in welcher Weise und welchem Bedürfnis mehr Aufmerksamkeit zu schenken ist, damit er Sinn realisiert. Habe ich zum Beispiel ein oft wiederkehrendes Bedürfnis nach Ruhe, dann plane ich Minuten und Stunden ein, um zu ruhen und zu meditieren. In diesem Fall, wie in anderen Fällen, bin ich weder rücksichtslos noch egoistisch, sondern handle einfach sinnvoll, weil ich mir die nötige Ruhe – vielleicht auch die Ruhe von zwanghaften Gedanken – gönne. Ich handle mir selbst zuliebe.

Das Bindungsbedürfnis ist das von der Geburt mitgebrachte fundamentale Bedürfnis, „die Nähe einer Person zu suchen und aufrechtzuerhalten, die das Leben besser meistern kann als das Kind“ (S. 41). Diese aus der Bindungsforschung nach John Bowlby (1907–1990)

stammende, empirisch wie geistig begründete Einsicht, hat mit Sinnfindung und Sinnerfüllung sehr viel zu tun. Darüber hinaus korrigiert sie m.E. eine allzu einseitige Erklärung von Psychosen wie z.B. jene von Elisabeth Lukas, wonach Psychosen schwere Erkrankungen seien, „die ein menschliches Leben vollkommen zerrütten können. Sie sind nicht durch irgendwelche traumatischen Erlebnisse oder frühen Erfahrungen verursacht, niemand ist an ihrem Ausbruch schuld (auch keine Mütter, denen man einst die Schuld in die Schuhe geschoben hat), und treffen können sie jeden. Statistiken erhärten eine krankheitsbezogene genetische Disposition“ (Elisabeth Lukas, Heidi Schönfeld, Sinnzentrierte Psychotherapie. Die Logotherapie von Viktor E. Frankl in Theorie und Praxis. München-Wien: Profil Verlag 2016, S. 106f.). Heutzutage sieht man das inzwischen anders: „Psychische Störungen gehen fast immer mit einem unsicheren Bindungsmuster einher oder: Bei fast allen Menschen mit psychischen Störungen lassen sich Verletzungen des Bindungsbedürfnisses nachweisen“ (S. 42, Kurz zitiert hier Klaus Grawe, erwähnt seien aber noch zwei weitere Fachbücher zu diesem Thema: Karl Heinz Brisch, Bindungstraumatisierungen. Stuttgart: Klett-Cotta 2017; Stefan Weinmann, Die Vermessung der Psychiatrie. Täuschung und Selbsttäuschung eines Fachgebietes. Köln: Psychiatrie Verlag 2019 [Besprechung siehe unten in dieser Zeitschrift]).

Für ein Kind können in der Regel nur die Eltern das Bindungsbedürfnis befriedigen. Später, im Erwachsenenalter, muss nicht notwendigerweise der Fall eintreten, dass ein in der Kindheit erlittenes unsicheres Bindungsmuster mit allen negativen Konsequenzen auf das Leben des Erwachsenen durchschlägt. Da „die Befriedigung fast aller Grundbedürfnisse an einer guten zwischenmenschlichen Bindung hängt“ (S. 43), kann der erwachsene Mensch frühere Defizite langsam überwinden. Praktische Anregungen dazu, nach W. Kurz, könnten Fragen sein wie: *„Welche Beziehungen pflegen Sie? Haben die Beziehungen Substanz? Welche? Wie zeigt sie sich? Sollte eine Beziehung, die viel Zeit beansprucht, aber nichts zur wechselseitigen Bereicherung beiträgt, aufgegeben werden? Welche Vorstellungen von einer befriedigenden oder sogar glücklichen Beziehung haben Sie? Was tragen Sie dazu bei, dass es zu erfül-*

lenden Beziehungen in Ihrer Lebenswelt kommt?“ (S. 44). Die praxisrelevanten Fragen und Anregungen sind im Buch immer fett und kursiv gedruckt, als würde der Autor dem Leser sagen: Bleibe eine Weile bei diesen Fragen und erfühle selbst, was für dich wichtig sein könnte.

Spannend finde ich im V. Kapitel, „Sinnentdeckung im Blick auf die Persönlichkeitsentwicklung – Von der Person zur Persönlichkeit“ (S. 61-146) die Entfaltung der Bestimmungsmerkmale der Person. Die von W. Kurz genannten Merkmale stehen in keinem hierarchischen Verhältnis, sondern gleichberechtigt nebeneinander. Gemeint sind folgende zehn Merkmale der Person: *Intentionalität* (hat mit der Zielorientierung des Menschen zu tun), *Moralität* (ihr ist die Verantwortlichkeit zugeordnet), *Rationalität* (sie ist auf Vernunft bezogen), *Imaginativität* (hat mit der Phantasie zu tun), *Reflexivität* (sie korreliert mit der Sprachfähigkeit), *Individualität* (ihr entspricht die Einmaligkeit eines jeden Menschen), *Relationalität* (sein können in Beziehungen und Bindungen), *Kommunikativität* (ihr entspricht die Fähigkeit zur Verständigung), *Generativität* (welche auf Wachstum bezogen ist) und *Religiosität* (hier geht es um ein letztes Gegründetsein im Glauben). Ob Kurz diese zehn Merkmale in Anlehnung an die zehn Thesen über die Person nach Viktor Frankl formuliert, vermag ich nicht zu sagen. Hinzufügen möchte ich lediglich: Imaginativität hat für mich *zwei* Bedeutungen bzw. Ebenen. Einmal die Fähigkeit der *plastischen Phantasie* und dann, zweitens, das bei den großen Künstlern vorhandene *schöpferische Vorstellungsvermögen*. In einer längeren Therapie, wenn der Klient allzu negativ eingestellt ist, brauchen wir wahrscheinlich beide Ebenen der Imaginationskraft, vor allem dann, wenn es darum geht, lebensfreundliche, frohe, vitalisierende Erinnerungen in die Gegenwart des Klienten zu holen. Die Anregungen von Kurz sind hier zahlreich und praxisnahe, nur eine möchte ich herausgreifen: „*Welche Ereignisse zählen zur Lichtseite Ihres Lebens?*“ (S. 94). In der Arbeit mit Kriegskindern und Kriegsenkeln (geboren zwischen 1929 und 1975) stelle ich immer wieder fest, dass die Freude-Übung, die ich anbiete, den allermeisten Teilnehmenden schwerfällt. Sich an die Lichtseiten, an die erlebte Freude seines eigenen Lebens zu erinnern, stellt für viele Menschen eine große Herausforderung dar. Und doch ist diese

Übung, die auch W. Kurz anregt und anempfiehlt, enorm wichtig für die psychische Gesundheit.

Zum Stichwort „Merkmale der Person“ sei noch als eine kleine Ergänzung hinzugefügt: Von den wenigen, ganz großen Philosophen des 20. Jahrhunderts in Deutschland hat sich am intensivsten Robert Spaemann (1927–2018) dem „Personsein“ gewidmet (vgl. sein Buch: *Personen. Versuche über den Unterschied zwischen „etwas“ und „jemand“*. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag 1996). Er zeigt überzeugend: Das abendländische Wort „Person“ ist ein Name, der verwendet wird, um ein menschliches Individuum *nicht* von Seiten seiner physischen Natur zu charakterisieren, sondern um etwas zu bezeichnen, das einer solchen Natur zugrundeliegt, wobei dieses „etwas“ am ehesten als ein *geistig* Seiendes bezeichnet wird. Schon Thomas von Aquin (1224–1274) lehrte, Personen seien Individuen, die „per se“ existieren und die Herrschaft über ihre eigenen Handlungen besitzen, heißt: Ihre Handlungen folgen nicht einfach aus ihrer physisch-triebhaften Natur, sondern sie handeln durch sich selbst. Das heißt: Sie sind frei (vgl. Robert Spaemann 1996, S. 41).

Nur noch ein Kapitel soll in dieser Rezension gestreift werden: Im Kapitel VIII., „Sinn im Zusammenhang der sozialen Systeme“ (S. 186–228) wird der logotherapeutische Ansatz mit der Systemtheorie verbunden. Wiederum ein Novum, da das Thema der systemischen Familientherapie oder gar „Sinn in Verbindung mit den sozialen Systemen“ in den Schriften von Frankl und Lukas kaum vorkommen. Die in diese Richtung weisende Pionierarbeit hat wohl der Frankl-Schüler Walter Böckmann (1923–2014) begonnen, und auch im Buch von E. Schechner/O. Zsok, *Sinn-Funken. Ein neues Menschenbild für die Wirtschaft*. St. Ottilien: EOS Verlag 2007, sind Elemente des systemischen Denkens eingeflossen.

Die Relevanz der Systeme in unserem Leben formuliert W. Kurz so: Man kann Makrosysteme (z.B. die Weltgesellschaft), Mesosysteme (ein Staat und seine Teilsysteme, wie Wirtschafts-, Bildungs- und Rechtssystem) und Mikrosysteme (Ehe, Familie, Clan) unterscheiden, „und natürlich gehört man in gewisser Weise zu fast allen genannten Systemen, kommuniziert mit ihnen und in ihnen, wird von ihnen beansprucht und beansprucht sie, spielt in ihnen eine sozial definierte Rol-

le“ (S. 186). Und dann: „Ist dem so, dann gilt es im logotherapeutischen Gespräch beim Klienten zunächst einmal das Bewusstsein zu schaffen, dass er es mit verschiedenen, klar abgegrenzten und doch aufeinander bezogenen Systemen zu tun hat. So kann jemand beispielsweise in einem Nerven aufreibenden Prozess verwickelt sein (Mesosystem), der sich auf seine an sich sehr gute Ehe (Mikrosystem) äußerst belastend auswirkt“ (S. 187). Die Sinnerfahrungen im Mikrosystem nicht zu gefährden, indem hier dem Klienten das Auseinanderhalten der beiden Systeme nahegebracht wird, wäre die logotherapeutische Hilfe. „Grundsätzlich gilt, dass wir unmittelbare Sinnerfahrungen vorrangig in den Systemen machen, in denen uns Menschen nahestehen. (...) Das heißt: Die Mikro- und Mesosysteme sind in logotherapeutischer Perspektive besonders relevant: die Ehe, die Klein- und Großfamilie, das Berufsfeld, das freundschaftliche und bekanntschaftliche Beziehungsfeld“ (S. 187). Für die Logotherapie mit einem Klienten ergeben sich daraus Fragen, die zu erörtern sind: Ist es sinnvoll oder widersinnig, wenn ich ein System, in das ich verwickelt bin, gedanken- und kritiklos aufrechterhalte, oder ausgestalte, oder reformiere, oder zerstöre? Ist das Verhältnis zwischen mir, als Subjekt und Person, und dem System, das ich nicht abschaffen kann, so, dass ich einen [relativ] freien und sinnvollen Umgang mit dem System gestalten kann? Jedes System erfüllt eine soziale Funktion: in der Schule ist sie die Bildungsaufgabe, im Gericht die Rechtsprechung, in der Kirche die Verkündigung und praktische Umsetzung der Frohen Botschaft. Ist der einzelne Mensch aber nur „Funktionär des Systems“ (das ja oft viel länger Bestand hat als die Lebensdauer des Einzelnen), so ist er dem System gänzlich ausgeliefert, „folglic nachrangig“ und oft, ohne zu wissen, *wozu* er in diesem System lebt. Den adäquaten Umgang mit jeglichem System realisiert ein Mensch, so Kurz, wenn er „Systemregulierungskompetenz“ (S. 191) entwickelt.

Kurz liegt daran, dass die systemischen Aspekte stärker in die Logotherapie eingebunden werden sollten. Dem könnten in der Tat Fragen dienen wie: Welche Sinn- und Widersinnerfahrungen machen Sie in Ihrem System? Wenn Sie das System nicht verlassen können, wäre es möglich, mit dem Sie betreffenden System so umzugehen, dass Sie

sowohl auf der Inhaltsebene als auch auf der Beziehungsebene nicht nur Zwecke und Funktionen erfüllen, sondern Sinn und Werte *erfüllen* und verwirklichen? (vgl. S. 192).

Dass wir in der deutschen Sprache das Wort „Sinn“ dreifach variieren können – sinnvoll, sinnwidrig und sinnlos –, lässt mich erneut erkennen, was auch die Grund-Botschaft dieses Buches ist: Aus dem Material meines Lebens will ich im Grunde etwas Sinnvolles gestalten, trotz der vielfältigen Möglichkeiten des Scheiterns, und dabei wird mir langsam bewusst, dass es einen „Sinn für mich“, aber auch einen „Sinn des Wir“, einen „Sinn für uns“ (in allen Systemen) gibt, dem zu entsprechen viel Geduld braucht, Achtsamkeit und Durchhaltevermögen.

Das hier dargestellte Buch bietet eine Fülle von theoretischen wie praktischen Anregungen, neuen Ideen und Gesichtspunkten, die in dieser skizzenhaften Rezension nicht umfassend thematisiert werden konnten. Wolfram Kurz, dem Begründer und Leiter des Tübinger Logotherapie-Instituts ist es jedenfalls gelungen, wichtige Konzepte der humanistischen Psychologie, der (Religions-)Pädagogik und der Soziologie mit dem logotherapeutischen Ansatz weiterführend und fruchtbar zu verbinden (siehe dazu auch mein 2013 erschienenes Buch: „Ein logotherapeutisches Quartett. Viktor Frankl und vier seiner Schüler: Uwe Böschmeyer, Walter Böckmann, Elisabeth Lukas und Wolfram K. Kurz“, das ich damals speziell dem 70-jährigen Wolfram Kurz gewidmet hatte).

(Otto Zsok).

---

**K. Lamprecht/St. Hammel/A. Hürzeler/M. Niedermann**, *Wie das Krokodil zum Fliegen kam. 120 Geschichten, die das Leben verändern*. 3. Auflage, München: Reinhardt 2019, 192 Seiten, 16,90 €

Das Buch versammelt therapeutische Kurzgeschichten (selten länger als eine Seite) unter den Gliederungspunkten 1. „Auf Sinnsuche“, 2. „Gesundheit entdecken“, 3. „Das Glück kitzeln“, 4. „Freie Berufszeit –

berufliche Freizeit“, 5. „Alleinsam- und Gemeinsamkeiten“, 6. „Jung und alt und viel dazwischen“, 7. „Selbstvertrauen wecken“, 8. „Loslassen mit Lust“. Ein Stichwortverzeichnis samt Literaturhinweisen rundet den Band ab.

Es handelt sich um von den Autoren erfundene und in ihrem therapeutischen Beruf bewährte Geschichten (stets mit kurzen Kommentaren versehen), die das Potential haben, „Belastungen zu reduzieren, neue Lebens- und Überlebensstrategien zu finden. Sie können dabei helfen, das Lernen leichter und wirkungsvoller zu gestalten, traumatisches Erleben abzuschwächen sowie Heilungsprozesse zu optimieren und zu beschleunigen“(14) – ganz gleich, ob sie Kindern, Erwachsenen, Paaren, Familien oder beruflichen Teams erzählt werden.

Der Rezensent hat in *Existenz und Logos* vor einiger Zeit darauf hingewiesen, dass die Franklsche Fokussierung auf Sinn inzwischen in fast alle derzeit praktizierten Psychotherapien Eingang gefunden hat (siehe Heft 18 [2010], S. 3). Von daher verwundert es nicht, wenn gleich das erste Kapitel dieses Buches, das nicht von Logotherapeuten, sondern von Hypnotherapeuten stammt, die Sinnsuche zum Thema macht, noch dazu klug verbunden mit der Wertorientierung. „Wir sind der Meinung, dass alle Strategien, dem Leben Sinn und Bedeutung zu geben, darauf gründen, etwas Wertvolles von der Vorwelt zu empfangen und zu bewahren, eingebunden zu sein in eine Gemeinschaft des Gebens und Nehmens und der Nachwelt einen geschaffenen Wert weiterzugeben“(16). Demzufolge sind die Geschichten dieses ersten Kapitels „überwiegend für Menschen gedacht, die in Grundfragen des Lebens Orientierung suchen. Sie geben Impulse zu den menschlichen Fragen nach Sinn, Bedeutungsgebung und Zugehörigkeit“(17).

Wer daraus den Schluss zieht, dass dieses erste Buchkapitel das wichtigste wäre, irrt. Auch in den anderen Kapiteln finden sich Perlen.

Hier nun eine Kostprobe, eine der 120 Geschichten des Buches. Ihre spezielle Intention ist es zu zeigen, dass es manchmal gut sein kann, das Gegenteil von dem zu tun, was eigentlich naheliegend ist, und auf diese Weise einen Schaden zu einem Gewinn zu machen:

Ein Sufi-Meister kam auf seiner Wanderung durch ein Dorf, in dem sich eine Explosion ereignet hatte. Mitten auf dem Dorfplatz klaffte ein großes Loch im Boden, und Steine und Lehmklumpen lagen überall verstreut. „Meister!“, riefen die Dorfbewohner. „Sieh, welches Unglück uns widerfahren ist. Der Dorfplatz, unser ganzer Stolz, ist zerstört. Was sollen wir nur tun?“

„Graben“, erwiderte der Sufi.

„Graben? Aber es ist doch schon ein Loch da. Sollen wir es nicht besser zuschaukeln?“

„Wenn ein Hindernis auf deinem Weg liegt“, antwortete der Sufi, „kannst du es ignorieren, es beseitigen oder schauen, welche Schätze darin verborgen liegen.“

Nach diesen Worten fingen die Menschen an zu graben, und nach einer Weile stießen sie auf eine Quelle mit reinstem Wasser, die ihren Dorfplatz in einen blühenden Garten verwandelte. (168)

Das Buch ist eine Fundgrube für jeden, erfrischend, überraschend – und hilfreich, denn die Bedeutung von Geschichten als indirekte Intervention kann therapeutisch nicht hoch genug geschätzt werden.

(Peter Suchla)

---

**Harald Mori**, *Existenzanalyse und Logotherapie*. Praxis Psychotherapie Band 2. Wien: Facultas Verlag 2020, 157 Seiten, Euro 14,50

Was dieses kleine Taschenbuch interessant und spannend macht, ist erstens die Tatsache, dass sein Autor der persönliche Assistent Viktor Frankls war, und zwar in den letzten sieben Lebensjahren Frankls. Zweitens verwendet Harald Mori für die Bezeichnung des Franklschen Gedankengutes die Abkürzung EALT von „Existenzanalyse und Logotherapie“, um – durchaus richtig – beide Seiten der von Frankl kreierten sinnzentrierten Psychotherapie zu benennen. Damit ist schon, wie ich finde, eine Brücke gebaut, die möglicherweise helfen könnte, so-

nannte Stellvertreterdiskussionen in einer – vielleicht schon nahen – Zukunft zu beenden. Diese werden immer noch geführt zwischen denen, die sich der originären Frankl-Richtung (Logotherapie) verpflichtet fühlen, und denen, die der neueren „Längle-Richtung“ (Existenzanalyse) den Vorzug geben [zu den Hintergründen siehe ausführlich O. Zsok, *Der weiter wirkende Wille zum Sinn*, Gießen: Psychosozial-Verlag 2016]. Rein chronologisch gesehen, hat Frankl selbst zunächst das Wort „Logotherapie“ ins Spiel gebracht (1926), und erst einige Jahre später sprach er das erste Mal von „Existenzanalyse“ (1933). Und doch sind beide Begriffe von Bedeutung, wenn „das ganze Franklsche Gebäude“ anvisiert wird, hat doch Frankl selbst schon 1959 betont: Die Logotherapie und Existenzanalyse seien je eine Seite ein und derselben Theorie. Das zu unterstreichen, ist auch Harald Mori wichtig. Aus seiner über 30jährigen Praxis mit der EALT hält er fest: Die Weiterentwicklung der EALT und ihre Anerkennung sei denjenigen zu verdanken, „die sie mit anderen wichtigen Schulen zusammengeführt haben. Vor allem der Bereich der Bindungsstörungen und der emotionalen Erlebensweisen, der Grundmotivationen, ist dabei von entscheidender Bedeutung“ (S. 9).

Nach einer dichten Darstellung des Lebens und Werkes Viktor Frankls, in der auch seine Ehefrau Elly Frankl mit guten Gründen gewürdigt wird (sie befindet sich in ihrem 95. Lebensjahr), folgt ein zweites Kapitel über die Anthropologie der EALT. Hier kommt Mori auf Alfred Längle zu sprechen, der von 1982 bis 1990 „die rechte Hand Frankls“ war, bis es danach zwischen Frankl und Längle zum Bruch kam. Den Grund dafür sieht Mori einerseits in der „wissenschaftlichen Diskussion“ und andererseits in einer nicht gelungenen Kommunikation. Er schreibt: Im Kontext der damals in Österreich formulierten gesetzlichen Vorschriften mit Blick auf die Psychotherapie stand, erstens, das Thema der Selbsterfahrung, „welche aus der modernen Psychotherapieausbildung nicht wegzudenken ist, im Vordergrund der sachlichen Auseinandersetzung“, und zweitens habe man „mit dem betagten und weltweit höchst renommierten Wissenschaftler Frankl“ in einer unglücklichen Art und Weise kommuniziert. Das heißt: Alfred Längle und die damals gegründete GLE (Gesellschaft

für Logotherapie und Existenzanalyse) habe die Kommunikation mit Frankl nicht adäquat geführt, darüber hinaus, so Mori, sei Frankl „in dieser speziellen Thematik der Selbsterfahrung wahrscheinlich kein leichter Gesprächspartner“ gewesen (S. 30). Die Konklusion Moris in diesem Zusammenhang lautet: „Aus moderner Perspektive hat Längle der EALT einen großen Dienst erwiesen. Dass er später die Existenzanalyse im wissenschaftlichen Anspruch als Psychotherapie modernen Stils betrachtete und weiterentwickelte, war natürlich. Die Logotherapie sieht Längle als eine Beratungsform, die den ‚Sinn im Leben‘ als zentralen Fokus trägt. (...) Alfried Längle schuf den Begriff der ‚personalen Existenzanalyse‘ und verwendet gegenwärtig den Terminus ‚Existenzanalyse‘. (...) Wie Viktor Frankl dem Autor wiederholt mitteilte, störte ihn an diesem Vorgehen am ehesten, dass Längle es nicht für nötig hielt, seiner ‚neuen‘ Entwicklung auch einen wirklich eigenständigen Namen zu geben“ (31).

Harald Mori macht dann einen sehr brauchbaren Vorschlag, der helfen kann, „eine klare Urheberschaft und Unterscheidung in der Psychotherapiewissenschaft“ durchzuhalten. Es gelte auseinanderzuhalten (1) das *originäre Werk des Begründers* der EALT (die nach wie vor lesenswerten Originalwerke Frankls), (2) das *ursprüngliche Werk* Frankls erweitert um moderne Erkenntnisse, (3) die *klare Definition von Weiterentwicklungen* und gegebenenfalls unverwechselbare Bezeichnung derselben mit eigenständigen Namen und Begriffen, (4) die *Einbettung* der genannten Punkte in die praktische Anwendung einer gegenwärtigen und modernen Psychotherapie, (5) die *Einbeziehung moderner Forschungen* über das Gehirn und anderer medizinischer Kenntnisse (S. 32).

Es folgen dann zwölf weitere Kapiteln zu den und über die Hauptthemen Frankls (die drei Wertkategorien, der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, die Glaubensdimension in der EALT, psychische Störungen, Psychosomatik, moderne Forschung usw.), wobei die von Mori dargelegten Fallbeispiele aus seiner therapeutischen Praxis als besonders lehrreich anzusehen sind. Zum Beispiel: Hugo zum Thema *Angststörungen* (S. 95–99), Berta zum Thema *Zwangsstörungen* (S. 105–111) oder Julia zum Thema *Schizophrenie* (S. 125f.). Als knapp zu bezeichnen

ist dagegen der „Exkurs zur EALT in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie: Die Bedeutung einer sinnzentrierten Pädagogik für das gelingende Werden der Person“ (S. 116–117). Hier wird ein Thema nur angedeutet, das noch weiter ausdifferenziert werden kann und soll.

Noch einige Hinweise aus Kapitel 13, „Moderne Forschung und Positionierung innerhalb der Psychotherapierichtungen“ (127–129). Hier stellt Mori sinngemäß fest: Nach dem Tode Frankls hat man sich leider nicht ausreichend bemüht, sein Werk auch im wissenschaftlichen Sinn bekannt zu machen. Und: Die Zeit der Orthodoxie sei vorbei. Dann: „Frankl hat die Existenzanalyse und Logotherapie ursprünglich nicht als eigene Psychotherapieschule gedacht, sondern als Ergänzung der psychotherapeutischen Wissenschaft im ärztlichen Bereich“ (S. 127). Wirklich nur im ärztlichen Bereich? Diese Ansicht kann ich nicht teilen, denn ab 1975 hat Frankl vier Nicht-Ärzte beauftragt, seine LuE in Lehre und Forschung zu vertreten, diese vier sind: Uwe Böschmeyer (Theologe), Walter Böckmann (Soziologe), Elisabeth Lukas (Psychologin) und Wolfram Kurz (Theologe). Und diesen Vieren ist es letztlich zu verdanken, dass sich die LuE, in Form von Ausbildungsinstituten und durch etliche Bücher der Genannten, hat ausbreiten können (vgl. dazu näher O. Zsok, Ein logotherapeutisches Quartett, 2013). Dass H. Mori diese durchaus reiche und bereichernde Aspekte nicht erwähnt, ist vermutlich auf den kleineren Umfang seines Buches zurückzuführen. Immerhin bringt er im Anhang (S. 137–147) u.a. nicht nur Literaturempfehlungen in Auswahl (darunter auch Werke von Alfred Längle, Elisabeth Lukas und Uwe Böschmeyer), sondern nennt auch Ausbildungsinstitute, vor allem in Österreich, Auch erwähnt er, dass seit 2001 eine „Wiener Medizinische Viktor-Frankl-Vereinigung“ besteht, die unter der Leitung von Prof. Dr. med. Siegfried Kasper regelmäßige Fortbildungskurse in EALT anbietet. Mori selbst wirkt hier mit.

Mit dem Autor des Buches dürfen wir bejahen: „Die EALT in ihren Grundlagen und ihre synoptische Zusammenarbeit mit anderen Schulen der Psychotherapie ergeben eine wirksame professionelle Operativität für die Behandlung der Patienten und Patientinnen. Empathie und Wissen um die Grundmotivationen menschlichen Empfindens

und Erlebens verstärken die Fundamente, die Viktor Frankl für die Psychotherapie geschaffen hat, und ermöglichen eine ständige wissenschaftlich fruchtbare Auseinandersetzung mit neuen Aspekten der Psychotherapie“ (S. 136). In den Bereichen der Krisenprävention und der Krisenintervention hat die EALT noch viel zu sagen (vgl. S. 130f.). Und in dieser Richtung hat die Logotherapie und Existenzanalyse auch in Deutschland ein großes Potential.

Nur wenige Details konnten hier aus diesem lesenswerten Buch dargelegt werden, in dem es Harald Mori darum geht, „das, was Viktor Frankl mir in guten – fachlichen – Gesprächen vermittelt hat, in seinem Sinne weiterzutragen“. Das ist ihm meiner Ansicht nach gelungen.

(Otto Zsok)

---

**Thomas Möslers, S. Poppek, J. Kemper, A. Rose, W. Dormann (Hrsg.),** *Der Blick auf sich selbst – Selbsterfahrung in der Psychotherapie.* Tübingen: Psychotherapie-Verlag 2016, 358 Seiten, 24,- €

Eine typische Frage, wenn ein (scheinbar) neuer Begriff, etabliert und erklärt werden soll, lautet: Was ist dieses und jenes? Mit Blick auf das Thema des Buches: Was ist Selbsterfahrung im Kontext der Psychotherapie? Und: Brauchen angehende oder schon praktizierende Psychotherapeuten (weiblich mitgemeint) Selbsterfahrung? Wenn mir, dem therapeutisch Tätigen „meine bedürftige Seite bewusst wird“, schreibt Dirk Revenstorf, Professor für Klinische Psychologie in Tübingen, im Vorwort, „so kann ich überprüfen, ob ich den Patienten für mich gewinnen will, statt ihm zu helfen“ (S. 7). Mir scheint, dass dies der „springende Punkt“ ist, der rechtfertigt, dass Psychotherapeuten gut daran tun, ein gewisses Kontingent der Selbsterfahrung zu absolvieren. Die folgende Rezension greift einige wenige Aspekte aus den verschiedenwertigen Beiträgen des Buches heraus, in dem 16 Autoren, alle Psychologen, Psychotherapeuten und Ärzte, in 14 Kapiteln die

Theorie und Praxis der Selbsterfahrung – mit vielen Skizzen und Beispielen – erörtern, wobei betont wird, dass auch die Leiter von Selbsterfahrungsgruppen Selbsterfahrung brauchen.

Es ist nicht so, dass alle Personen, die sich in einer Psychotherapieausbildung befinden, die Notwendigkeit einer Selbsterfahrung befürworten würden. Fakt ist: Durch das 1998 in Deutschland in Kraft getretene *Psychotherapeutengesetz (Psych/ThG)* wurde die Selbsterfahrung im Rahmen der Ausbildung für *Psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten* einheitlich geregelt: ein Minimum von 120 Stunden Selbsterfahrung ist demnach für jeden Ausbildungskandidaten verpflichtend. In Anlehnung an den Begriff der *Lehranalyse*, die in der psychoanalytischen Ausbildung seit 1922 verpflichtend ist und ein Minimum von 600 Stunden beträgt, hat man im deutschen Sprachraum in den 1970er Jahre den Begriff „Lehrtherapie“ bzw. *Selbsterfahrung* eingeführt – und seither bis heute diskutiert man darüber, ob die damit gemeinte Sache für angehende Psychotherapeuten (weiblich mitgemeint) überhaupt notwendig ist.

In der klassischen, psychoanalytischen Lehranalyse geht es bekanntlich darum, das in das Unbewusste verdrängte „Material“ bewusst zu machen, um unreife Anteile, welche die Psychoanalyse stören würden, nachreifen zu lassen und ein hohes Maß an Selbstreflexion zu erlangen. Da aber z. B. in der Verhaltenstherapie der Begriff des Unbewussten fehlt, ist nichts da, das bewusst gemacht werden müsse, weshalb hier eine stringente Argumentation für eine Lehranalyse bzw. für einen Lernprozess durch Selbsterfahrung entfalle, so beschreibt Volker Tschuschke die Sachlage in seinem Essay *„Widerstand gegen die Selbsterfahrung in der Psychotherapieausbildung“* (S. 89f.). Wie man sieht, und um die Essenz schon jetzt vorwegzunehmen: Es ist das jeder Psychotherapie implizit oder explizit zugrundeliegende *Menschenbild*, das Argumente für oder gegen die sogenannte Selbsterfahrung liefert. Hinzu kommen gewiss auch Ängste, die im Kontext einer Selbsterfahrungsgruppe – denn darum geht es primär – aus dem Sich-Öffnen vor einer Öffentlichkeit herrühren, da nicht jeder Einzelne bereit ist, über private, intime, helle oder dunkle Seiten der eigenen Persönlichkeit vor anderen zu reden. Insoweit gibt es gewichtige Argumente dage-

gen, dass eine Selbsterfahrung für angehende Psychotherapeuten notwendig sei.

Auf der anderen gibt es aber Argumente, welche die Notwendigkeit der Selbsterfahrung in der Psychotherapeutenausbildung unterstützen. Kurz zusammengefasst, geht es dabei um folgendes: (1) Die Person des Psychotherapeuten (weiblich mitgemeint) wirkt entscheidend als „Heilmittel“ bzw. als „Wirkingredienz“, weshalb sie eine ethische Reife und Integrität braucht. (2) Da auch Psychotherapeuten Menschen mit Licht- und Schattenseiten sind, können und dürfen sie im Rahmen einer Selbsterfahrung eigene Defizite und Verletzungen soweit wie möglich ausräumen. (3) Die fachlich-therapeutische Kompetenz oder das begrifflich-konzeptuelle Wissen über Methoden und Störungen, verlangt nach Ergänzung durch emotionale Intelligenz und Evidenz in der Persönlichkeit des Therapeuten. Ich persönlich ziehe es für mein Sprachgefühl vor, nicht nur von der emotionalen Intelligenz und Empathie, sondern von der *seelischen Empfindungsfähigkeit* zu sprechen. Diese meine ich durchaus in dem Sinne, wie sie große, schöpferische Künstler besitzen. Die seelische Empfindungsfähigkeit hat jeder Psychotherapeut nötig, unabhängig von seiner schulmäßigen Zugehörigkeit. Nur: Das Problem mit diesem Ausdruck besteht darin, dass die Bedeutung des Grund-Wortes *Seele* für etliche Fachleute innerhalb der Psychotherapie unklar ist, auch innerhalb der logotherapeutischen Szene. Immerhin liest man über die Seele fast eine ganze Seite im *Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl* (Edition: Süddeutsches Institut für Logotherapie und Existenzanalyse, Fürstenfeldbruck 2017, S. 365, 2., erw. Auflage). Noch eine Anmerkung: Solange die Selbsterfahrung nicht sowohl die *vergängliche* als auch die *unvergängliche* Seele miteinbezieht, wird der anvisierte Lern- und Lehrprozess einseitig und defizitär bleiben. Zurück nun zum Buch.

In einem der Beiträge, „*Mein Selbsterfahrungsprozess. Ein persönlicher Erfahrungsbericht über die Achtsamkeitsbasierte Gruppenselbsterfahrung in der Ausbildung zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin am Institut für Verhaltenstherapie, Verhaltensmedizin und Sexuologie (IVS)*“ (S. 175–179), dessen Verfasserin sich als *Anonyma* bezeichnet,

lese ich etwas Interessantes: „Ich befinde mich gerade am Ende meiner Ausbildung zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. (...) Nach einem Unfall landete ich im Krankenhaus. Mein Vater legte mir eine Zeitschrift auf mein Bett mit dem Untertitel ‚denn Arbeit ist nicht alles‘. Ich musste mir eingestehen, dass er Recht hatte. Es war teilweise wie ein Geschenk, plötzlich Zeit zu haben, Ruhe zu finden, in mich zu kehren und mich nur mit mir zu befassen. (...) Als ich mit der Selbsterfahrung begann, befand ich mich gerade in der Praktischen Tätigkeit und ließ mich vom Strom der Anforderungen mitreißen, um möglichst schnell meine 1200 Stunden zu sammeln. Ich hetzte rastlos von einer Praxis zur anderen. (...) Mein Alltag sollte eigentlich eine perfekte ‚Work-Life-Balance‘ darstellen – leider bestand er nur aus Gerenne“ (S. 173). Hier halte ich einen Augenblick inne und stelle fest: Aus meiner persönlichen Erfahrung und aus der Sicht der Logotherapie und Existenzanalyse sind 1200 Stunden Selbsterfahrung schlichtweg maßlos überzogen. Die zitierte Autorin schreibt weiter: „In der Selbsterfahrung ging es um Stille, den Fokus nach innen zu richten, mal nichts zu tun und nur zuzuhören, wirken zu lassen, Achtsamkeit und Kontemplation zu üben. Aber das auszuhalten, war erstmal die Hölle für mich, und ich wurde teilweise richtig wütend“ (S. 175). Später aber konnte die zitierte Autorin akzeptieren, „dass die Selbsterfahrung einen Prozess darstellt, der hilft, den *eigenen inneren Spiegel* zu reinigen und – egal wie viel Leid mir widerfahren ist – das Vertrauen zu gewinnen, dass ich es in der Hand habe, wie ich den Umgang mit Schmerz und Leid und mein Leben insgesamt gestalte“ (S. 177). Dies lesend frage ich mich: Wie wäre es, wenn man sagte: Selbsterfahrung, als ein Teil der Ausbildung, soll dazu führen, in seinem Innersten den Halt im Geistigen zu finden und seine Seele empfinden zu lernen, oder: durch das Körpergefühl hindurch zu den tieferen Seelenempfindungen hinzukommen und von hier aus den Raum des Geistigen zu betreten, um dann in seinem wahren Selbst eine „höhere, lichte Gegenwart“ zu erleben, nach dem Motto „unsere Tiefe ist hell“ (Uwe Böschmeyer). Könnte das eine bessere Kurzcharakterisierung dessen sein, was eine *Selbst-Erfahrung* anstrebt?

Auffallend in diesem Beitrag ist der Begriff „Achtsamkeitsbewegung“, etwas, das inzwischen auch innerhalb der Psychotherapie als Weg, als Methode der psychischen Weiterentwicklung angesehen wird, gepaart mit der Anwendung verschiedener Meditationsformen, „die speziell einen *spirituellen* Aspekt der Selbstentwicklung hervorheben“. Außerdem: „Wenn ich mir [als Therapeut und Therapeutin] meiner Verletzungen und Verletzbarkeit bewusst bin, sehe ich klarer, was mich am Mitgefühl [in der Arbeit mit dem *homo patiens*] hindert“ (S. 7). Analog dazu bringen im Essay „Achtsamkeitsbasierte Gruppenselbsterfahrung“ (S. 101–172, von Thomas Möslers und Sandra Poppek) die Autoren das „absolute Selbst“ ins Spiel und sind der Ansicht, dass nur in der Stille, im Stillsein ein *Gewahrsein* möglich werden kann. Selbsterfahrung im strengen Sinn bedeute, Beständigkeit in der Unbeständigkeit in seinem Innersten fühlend zu erleben und dazu sei „äußere“ wie „innere Stille“ notwendig. Letztere hat mit längeren und regelmäßigen Perioden der Gedankenfreiheit zu tun, meinen die oben genannten Autoren.

Ob das für uns Abendländer praktisch möglich ist? Vielleicht. Mir selbst diese Frage stellend, möchte ich eine Antwort so skizzieren: Sicher ist es richtig, das planlose Schweifen meiner Gehirngedanken an Gehorsam zu gewöhnen, ohne gegen sie anzukämpfen. Das heißt: Ich bin bestrebt, aber ohne Kampf und Krampf, jene Gedanken festzuhalten, die mein Tun *bestimmen* dürfen, Gedanken der Schönheit, Gesundheit, Kraft, Klarheit und Harmonie, der Liebe und der Güte, während ich allen anderen Gedanken keine weitere Aufmerksamkeit schenke. Vielerlei und verschiedenwertige Gedanken wollen immer wieder in mein Bewusstsein eindringen – diese Erfahrung haben wir alle schon gemacht – und mich in die eine, oder andere Richtung bewegen. Worauf es dabei ankommt, ist, dass ein jeder Mensch selbst bestimmen kann, sich den gewollten, positiv geladenen Gedanken hinzugeben und die verderblichen Gedanken, Hass, Neid, Zerstörung, ohne Beachtung, an sich vorüberziehen zu lassen.

Die Achtsamkeitsbasierte Selbsterfahrung, so die Autoren, sei behilflich, die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken, um seiner Selbst oder seines Selbst überhaupt bewusst zu werden (vgl. S. 121). In diese

Richtung argumentierend, empfehlen die Autoren, in den psychotherapeutischen Sitzungen regelmäßig längere Pausen und stille Momente einzuhalten. Die so entstandene *Stille* sollten die Therapeuten nicht durch Fragen stören, sondern erkennen lernen, dass sie „der Wahrnehmung des eigenen *Seins*“ dienen kann. Seelische Inhalte, die tiefer verschlossen sind, brauchen Stille, um sich im Lichtkreis des Bewusstseins zu zeigen. Nach solchen stillen Pausen, so die Autoren, „treten oft wesentliche und für die weitere Therapie und Entwicklung des Menschen entscheidende Inhalte zutage. Ähnlich verhält es sich in der Selbsterfahrung“ (S. 122). Als sehr bedeutend erkenne ich die Hervorhebung der *Körpersinne* und des *Körperbewusstseins* mit Blick auf die tiefere Selbsterfahrung (es gibt, ja, verschiedene Intensitätsgrade der Selbsterfahrung). Sogenannte dysfunktionale Emotionen, z.B. in Zuständen von Ärger, Bitterkeit, Groll, Hass, Neid und Schadenfreude usw., gehen stets mit Unruhe im Körpersinn einher und blockieren die Innewerdung, also die Erfahrung des „*nach innen gerichteten Geistes*“ (S. 123). Zweifelsohne ist meinem Selbst das allernächste körpersinnlich Wirkliche mein eigener *Leib*, und nur von ihm aus kann ich den langen Weg erwandern, der mich zu meinem wahren Selbst – zum Urmittelpunkt meines innersten Erlebens hinführt. Die Autoren sagen es so: „Der Körpersinn hilft uns zu erspüren, was *jenseits* der konzeptuellen Realität [jenseits der Gehirngedanken, der Bilder der plastischen Phantasie und der mentalen Gefühlen und Bildern] auch Teil unserer Wirklichkeit in jeder Lebenssituation ist, und hilft uns somit auch, Ruhe in uns selbst zu finden“ (S. 123). Tiefere Ruhe finden in der *körperlich fühlbaren* Ruhe, ist der Ausgangspunkt oder die Vorübung für eine originäre und umfassende Selbst-Erfahrung.

Hier ist m.E. anzumerken, dass die in der klassischen Logotherapie und Existenzanalyse zu sehr und zu stark betonte Selbsttranszendenz als Hingabe an einen „Wertgegenstand“, der außerhalb von mir, da draußen in der Welt ist, wofür ich *das Bild des Ausatmens* verwende, ausbalanciert werden muss mit der Bewegung des Geistes nach innen, mit der Hinwendung zum eigenen wahren Selbst, und dafür ziehe ich *das Bild des Einatmens* heran. Soodt ich bestrebt bin, meinen ganzen Körper in Ruhe zu spüren und ihn ganzheitlich in mein Selbstbe-

wusstsein „aufzunehmen“, habe ich einen guten Anfang gemacht auf dem Weg der wahren Selbst-Erfahrung, die ja, wenn sie geglückt ist, nicht meine psychischen und zuständlichen Gefühle, sondern vielmehr den „geistigen Raum“ in mir vergegenwärtigt.

Dass diese Form der Selbsterfahrung „auch als *therapeutische* Selbsterfahrung“ (S. 125) zu verstehen ist, schließt nicht aus, zugleich von einer *spirituellen* Selbsterfahrung [als geistige Versenkung] zu sprechen [vgl. dazu das ausgezeichnete Buch von Wilhelm Bodmershof, *Geistige Versenkung. Eine Studie*. Bern: Kober Verlag 1978]. In beiden Formen der Selbsterfahrung geht es zunächst um eine grundsätzliche Offenheit, sich mit dem Selbst zu beschäftigen, ohne sich davon ablenken zu lassen, dass man nicht alles und sofort versteht, was da in einem – im tiefsten Inneren – passiert und vor sich geht. Förderlich sei vielmehr, so die Autoren, die Teilnehmenden dahingehend zu motivieren, zunächst das anzunehmen und zu „bearbeiten“, was sie wirklich verstehen und was für sie nützlich ist. Eine Anregung von Eckart Tolle wird hier empfohlen: „In dem Augenblick, in dem du deinen Unfrieden rückhaltlos akzeptierst, wird er sich in Frieden verwandeln“ (S. 129).

Alle Selbsterfahrung, die Therapeuten „absolvieren“, sollte auch dazu dienen, in den Therapeuten eine erhöhte Sensibilität für existenzielle Fragen, wie Alter, Krankheit, Leid und Tod, anzuregen, wodurch sich das Wesen der Therapeut-Patient-Beziehung enorm ins Positive verwandele und jede einzelne therapeutische Sitzung heilsam beeinflusst werde. Diesen Gedanken, den die Autoren (vgl. S. 134) von I. Yalom übernehmen, möchte ich ein wenig ausdifferenziert weiterführen. Natürlich sind Therapeuten, auch im Sinne von Viktor Frankl, einerseits dazu angehalten, mit „der tragischen Trias“ – Leid, Schuld und Tod – sensibel umzugehen, Ängste, Zwänge und Depressionen des homo patiens ernst zu nehmen. Andererseits glaube ich schon, dass in therapeutischen Sitzungen ebenso wie in Selbsterfahrungsgruppen „dem heiteren Trio“ – der Freude, der Dankbarkeit und dem Humor – viel, viel mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden sollte, als dies bisher allgemein der Fall war. Ich sage das hier primär zu mir selbst, weil auch ich dazu neige, „das Negative und Dunkle“ mehr zu beachten als „das Positive und Helle“.

Diesen wichtigen Aspekt betonen auch zwei weitere Autoren des Buches, Franz Dumbs und Regina Irmisch in dem Kapitel „Selbsterfahrung – Lebenslang? Eine Einladung“ (S. 257–282). Dort heißt es: „Vielleicht sind Sie, liebe Leserin, lieber Leser, ganz vertraut damit, neben einer Notwendigkeit [der lebenslangen Selbsterfahrung] auch die Freude und den Luxus zu sehen, die darin liegen können, sich immer mehr und intensiver kennen und verstehen zu lernen“ (S. 278). Wenn der Spruch von Delphi, „Erkenne dich selbst“, seit ca. 3000 Jahren als Leit-Spruch und als Weltformel dient, dann ist darin, nach meiner Empfindung, auch diese Botschaft miteingeschlossen: *Erkenne dich selbst als ein Wesen, das zur Freude und zur Dankbarkeit berufen ist, fähig, mit Humor zu nehmen, wenn dir nicht alles und sofort so gelingt, wie du es dir vorstellst.* – Zugegeben: Das ist eine sehr persönliche und ausgedehnte Deutung des Delphi-Spruchs; eine Deutung, die mir allerdings spirituell, kohärent und harmonisch erscheint.

Was nun die „Qualitätsaspekte der Selbsterfahrung in der psychotherapeutischen Ausbildung in Deutschland“ (S. 57-88) anbelangt, so die Autoren Steffi Nodop und Bernhard Strauß, ist hervorzuheben: „Als anzustrebendes positives Ergebnis der Selbsterfahrung (SE) ist verfahrensunabhängig ein Psychotherapeut bzw. eine Psychotherapeutin zu sehen, der/die fähig ist, persönliche Voraussetzungen für das therapeutische Erleben und Handeln zu reflektieren und zu modifizieren. Um diese Ziele auch sicher und andauernd zu erreichen, scheint eine hohe Qualität der mindestens 120 Selbsterfahrungsstunden eine grundlegende Voraussetzung“ (S. 58).

An dieser Stelle atme ich erleichtert auf, denn 120 Stunden sind angemessen und realistisch, im Vergleich zu den oben erwähnten völlig überzogenen 1200 Stunden Selbsterfahrung. Ziehe ich in Betracht die *quantitative* wie *qualitative* Gestaltung der Selbsterfahrung im Bereich der Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse, kann ich feststellen: Wir genügen den Anforderungen der diesbezüglichen Leitlinien, die in Deutschland gelten. Im Übrigen werden in diesem Beitrag Qualitätsaspekte in der Selbsterfahrung mit den Begriffen: Strukturqualität, Prozessqualität und Ergebnisqualität charakterisiert mit Hinweisen auf verschiedenen Studien und Untersuchungen, wobei ich

persönlich manche Resultate der Studien, ohne hier Einzelheiten zu nennen, mit Vorsicht genieße, wohl wissend, dass wir heute – in allen Bereichen des Lebens – auf Tabellen, Zahlen, Messbarkeiten usw. fixiert sind, Quoten und Prozentzahlen brauchen, weil wir uns einbilden, das weite Reich der Seele und des Geistes messen zu können. Andererseits zitiere ich zustimmend Thomas Möslers und Sandra Poppeks, wobei das Gesagte schon länger bekannt ist, nämlich: „Eine stabile und vertrauensvolle Arbeitsbeziehung mit einem Klienten zählt zu den wichtigsten Prädiktoren für die Wirksamkeit therapeutischer Maßnahmen“ (S. 20), weshalb der angehende Psychotherapeut *Selbst-Erfahrung* braucht, und das in einer geschlossenen Gruppe, aber auch in Form von Einzelselbsterfahrung, „weil der Zustand der persönlichen Psyche bzw. des eigenen Geistes den Rahmen für die Anwendung aller psychotherapeutischen Interventionen darstellt. (...) Die verhaltenstherapeutische Selbsterfahrung zielt auf die Verbesserung der Gestaltung der therapeutischen Beziehung und den Erwerb selbstreflexiver Fähigkeiten“ (S. 21).

Doch das, so die zitierten Autoren, reiche nicht aus mit Blick auf die Entfaltung der Therapeutenpersönlichkeit. Hierzu sei sicher wichtig und notwendig, dass die angehenden Psychotherapeuten ihre eigenen, auch dunklen und negativen Seiten aufspüren, und genau darauf sollte eine Selbsterfahrung abzielen, die Einflüsse der Biographien der Ausbildungsteilnehmern berücksichtigend (vgl. S. 23). Womit wir fast bei dem Konzept einer Heilenden Lebensbilanz wären (vgl. meinen Beitrag „Über die Kunst, Sinn-Funken im eigenen Leben zu entdecken“, in dieser Zeitschrift, Heft 27/2019, S. 39–53), die nach den bisherigen Erfahrungen mit ca. 400 Personen, zu denen ich auch unsere Teilnehmenden in der Logotherapieausbildung zähle, durchaus als Selbsterfahrung, aber auch als Sinnentdeckung bzw. Sinnerfüllung qualifiziert werden kann.

In dem hier rezensierten Buch findet der Lesende viele und verschiedenwertige Impulse zum wichtigen Thema der Selbsterfahrung in der Gruppe oder zur Einzelselbsterfahrung. Als Konsens gilt, dass Selbsterfahrungsgruppen kontinuierlich von *einem* Lehrtherapeuten geleitet werden sollen, so weit wie möglich. Gewiss kann ein Co-The-

rapeut mitleiten, aber die Gesamtleitung sollte eine therapeutische Persönlichkeit haben, ähnlich einem Dirigenten, der *als Einzelner* den Gesamtüberblick über die Musiker und die Partitur hat.

Das bisher Dargelegte konnte und wollte nicht alle Details des Themas reflektieren, sondern nur hinweisend zeigen, dass es sich – vor allem für Dozenten und Dozentinnen auch der sinnzentrierten Psychotherapie nach Viktor Frankl – lohnen könnte, durch eigene Lektüre den persönlichen Horizont zu erweitern.

(Otto Zsok)

---

**Franz Ruppert**, *Wer bin ich in einer traumatisierten Gesellschaft? Wie Täter-Opfer-Dynamiken unser Leben bestimmen und wie wir uns daraus befreien*. Stuttgart: Klett-Cotta 2018, 214 Seiten, 22,- €

Der in München in der Stiftungshochschule für Soziale Arbeit lehrende Professor und psychologische Psychotherapeut (Jg. 1957) in eigener Praxis hat sich schon mit mehreren Fachbüchern einen anerkannten Namen in Fachkreisen, aber auch im Kreis eines breiteren Lesepublikums gemacht. In diesem Buch schreibt er nicht nur als Fachmann für Psychotherapie bei Traumatisierungen, vielmehr schildert er sehr persönlich und authentisch seine eigenen – auch traumatischen – Erfahrungen und lädt den Leser ein, sich mit der Botschaft seines Buches auseinanderzusetzen. Gleich im Vorwort, geschrieben im März 2018, thematisiert der Autor, warum er in den vergangenen Monaten nicht ruhig schlafen konnte. Es sei atemberaubend, „wie unverfroren und kaltlächelnd ein Dritter Weltkrieg seit dem Ende des Zweiten Weltkrieges unablässig als Friedenssicherung besprochen und verkauft“ und „wie unerschütterlich am Aufbau von Feindbildern gearbeitet und daran festgehalten“ werde (S. 9). Er wolle mit diesem Buch seine Erkenntnisse, die er aus seiner jahrelangen therapeutischen Arbeit gewonnen habe, unter die Menschheit bringen, bevor es zu spät sei. Es fühle sich bitter an, feststellen zu müssen: „Men-

schen traumatisieren sich auf allen möglichen Beziehungsebenen fortlaufend und systematisch gegenseitig. Sie schaffen dadurch immer neue Trauma-Opfer und Trauma-Täter auf der politischen Ebene, im Bereich der Ökonomie, in ihren Partnerschaften und in ihren Familien“ (S. 75f.).

Stehen wir wirklich vor dem Abgrund? Die Frage könnte sich stellen, wenn man sieht, dass über Krieg, Terror, Mord, Totschlag, Täter-Opfer-Dynamiken auch bei uns in Europa tagtäglich in den Medien berichtet wird. Krieg im eigentlichen Sinne haben wir zwar in Europa nicht, aber in einem erweiterten Sinn bekriegen wir uns auf der politischen Ebene und lassen es zu, dass Rechtsradikalismus, Nationalismus und Antisemitismus die „Atmosphäre“ in Europa vergiften. Bewusste Hasstiraden werden durch die technische Entwicklung und die Digitalisierung nicht amortisiert. Heilung und Seelenfrieden ist durch noch subtilere und präzisere Technologien nicht zu haben. „Die Menschen haben mit ihrem blinden Forschergeist ein technologisches Potenzial entwickelt, das die Totalvernichtung ermöglicht“ (S. 18), so Ruppert, der nicht der Ansicht ist, dass wir bald ein Paradies auf Erden haben werden. Zu oft und bei zu vielen Menschen würden – durch andere Menschen – Traumatisierungen verursacht, und das in zahlreichen Fällen in der frühen Kindheit. Indirekt lässt sein Buch erkennen, dass wir uns – besonders hier in Deutschland – immer noch in der Auswirkungssphäre des Zweiten Weltkrieges befinden.

Traumata beschäftigen den Autor aufgrund seiner biographischen Vorgeschichte: Er, in einem kleinen Bauerndorf in Bayern geboren, sei nicht gewollt, nicht geliebt und als Kind nicht vor Gewalt geschützt worden, er könne aber inzwischen kontinuierlich an seinen eigenen Psychotraumata arbeiten (S. 10). Wie sehr seine Eltern – durch die Nazi-Diktatur – traumatisiert gewesen waren, habe er erst im reiferen Erwachsenenalter verstanden. Ab dem Zeitpunkt habe er begonnen, an sich selbst zu arbeiten, Mut gegen die ererbte Angst zu entwickeln, sich bemühend, seine eigene Psyche zu verstehen, denn: „Zum Guten verändern kann jeder nur sich selbst. Wenn das viele machen, ändern sich auch Gesellschaften“ (S. 12). Ein wahrer Satz. Ein Schlüsselsatz.

Wovon hängt letztlich ab, ob wir Menschen kooperativ oder aggressiv sind? Ruppert ist überzeugt: Das liegt in erster Linie an der Verfassung unserer *Psyche*. Wir müssten unsere Psyche noch besser verstehen lernen und gemeinsam und jeder für sich selbst an dieser Psyche arbeiten (S. 19). Für Ruppert ist mittlerweile zur Gewissheit geworden: „Die ausschlaggebende Ursache für die Destruktivität von uns Menschen ist die Traumatisierung unserer Psyche. Sie führt in nicht endende Täter-Opfer-Beziehungsdynamiken hinein. Wird diese Tatsache erkannt und von den betroffenen Menschen auch anerkannt, dann ist der Ausstieg aus dieser Destruktivität wieder möglich“ (S. 20). Das ist sicher eine Hoffnung stärkende Perspektive. Die „innere Instanz“, die in jedem Menschen gegeben sei, ermögliche, dass Menschen sich für das entscheiden können, was sie „für sinnvoll“ erachten.

Das klingt gut und stimmt auch. Die Psyche ist tatsächlich eine „innere Instanz“ in uns. Denn: „Die Seele kann ein Meer sein, / Aber auch – ein Tümpel, / Verjaucht, und angefüllt / Mit irdischem Gerümpel.“ Oder: „Die Seele kann ein Dom sein, / Aber auch – ein Stall, / Ein enger Pferch / Und auch – ein Weltenall“ (Bô Yin Râ). Diese Seele als Psyche ist in uns, da hat Franz Ruppert recht, vielfach verletzt und oft traumatisiert. Und wenn diese „innere Instanz“ ein Tümpel oder ein enger Pferch ist, befinden wir uns in Bedrängnis, in einem traumatisierten Zustand. Für mich stellt sich die Frage, ob in uns nicht auch eine andere, eine „innerste Instanz“ wirkt. Ich ziele mit der Frage auf die „heile geistige Person“, auf das „Gewissen als Sinn-Organ“ (Frankl). Oder auch auf eine unzerstörbare elementare „Wertfähigkeit“ (Max Scheler). Oder ebenso auf die klar gefühlte und für das Bewusstsein unmittelbar präsente „Würde“ (Gerald Hüther). Die Frage bringt die geistige Dimension ins Spiel. Das in diesem Zusammenhang wichtige Wort „Instanz“ bedeutet in seinem lateinischen Ursprung nicht nur Behörde (mit der Macht, etwas durchzusetzen, z.B. ein Gericht), sondern auch Gegenwart, Heftigkeit, Ausdauer, Beharrlichkeit. Es bedeutet auch „Trotzmacht des Geistes“ (Frankl). Ich ziehe es vor, dieses Wort „Instanz“ auf den *Geist* (auf die *innerste* Instanz in uns) zu beziehen und sage: *Geist* als stellungnehmende, lenkende, gestaltende und bewertende Instanz ist *machtvolle Gegenwart* und *Beharrlichkeit*, eine

dynamische Substanz, eine immer wirkende Kraft. Freilich ist der Geist auf das Psychophysikum angewiesen, um sich konkret auswirken zu können. Das ist das eine. Und die Psyche vermag Hindernisse aufzubauen (z.B. Hass, Neid und lieblose Härte), und zwar so sehr, dass man von der Dominanz des Psychischen über das Geistige sprechen kann. Das ist das andere.

Die von Ruppert gemeinte Instanz ist, wenn ich ihn richtig verstehe, eine psychische Größe, die, wie er schreibt, „ziemlich resistent gegen äußere Belohnung und Bestrafung sein kann, wie etwa die Beispiele von jugendlichen Intensivtätern belegen oder jene junge Mädchen, die sich freiwillig zum sogenannten islamischen Staat nach Syrien aufmachen“ (S. 23). Auch das Gegenteil sei freilich möglich: Menschen können auch mit klaren Gefühlen und Gedanken sich der ideologischen Manipulation entziehen. „Sie wissen selbst, was sie wollen und was nicht, und verhalten sich aus eigenem Antrieb heraus entsprechend“ (S. 24). Oder müsste man eher sagen: Sie verhalten sich „aus dem eigenen Gewissen“ oder „aus der eigenen geistigen Einsicht“ entsprechend?

Ruppert widmet viel Aufmerksamkeit der Psyche und ich spüre, wie er vermeiden will, das alte Grundwort des Abendlandes – die Seele – in den Mund zu nehmen, als würde er sich davor fürchten, damit zugleich auch *die unvergängliche Dimension* des Menschen (oder, mit Max Scheler gesprochen: „das Ewige“ im Menschen) zu thematisieren. Ich kann irgendwie nachvollziehen, wieso Ruppert beim Begriff *Psyche* bleiben und um sie herum seine Darlegungen zentrieren will. Viele Psychologen und Psychotherapeuten der westlichen Welt denken, fühlen und arbeiten gemäß dem zweidimensionalen, dem Leib-Seele-Menschenbild. Die Dreidimensionalität des Menschseins – als Einheit von Leib, Seele und Geist – ist wohl vielen heutigen Psychologen nicht (mehr) präsent.

Vor dem Hintergrund dieses anthropologischen Korrektivs lohnt es sich, den durchföhlten und durchdachten Gedankengängen des Autors, die vielfach in seiner therapeutischen Praxis sowie in seiner Forschung begründet liegen, zu folgen. Lohnenswert ist es ebenso erkennen zu lernen, wie weitgehend unsere Psyche uns prägt und unser

Leben beeinflusst. Das Verhältnis zwischen der menschlichen Psyche und der Realität adäquat zu erfassen, ist sowohl für therapeutische Zwecke als auch für die Selbsterkenntnis sehr wichtig. Das Buch will ja Antwort geben auf die Frage: Wer bin ich? Kann ein Mensch noch ein Ich sein in einer traumatisierten Gesellschaft?

Wahrnehmung (durch die basalen fünf Sinne), ferner Grundgefühle (Angst, Wut, Trauer, Schmerz, Freude, Ekel, Scham, Schuld, Stolz, Liebe) sowie Gedächtnis und Erinnerung und schließlich die Fähigkeit, Scheinrealitäten im Kopf aufbauen zu können, sind Ruppert zufolge „Bausteine“ der komplexen Welt der Psyche, die dem Selbst- und dem Arterhalt dienen. Auf der privaten Ebene kann eine Scheinvorstellung – als ein selbstgebasteltes Bild im Kopf oder, wie ich es noch sagen würde, ein Produkt der „plastischen Phantasie“ – wie „die Ehre der Familie“ oder wie das Bild eines „strafenden Gottes“ erheblichen Schaden anrichten, so Ruppert. Es gebe eine heillose, durch das Erleiden von Psychotraumata enorm beförderte Neigung, den Phantasien, Illusionen und Kopfgeburten mehr zu glauben, „als der eigenen Wahrnehmung, den eigenen Gefühlen und dem eigenen Denken zu trauen“ (S. 32f.). An diesem Punkt bringt Ruppert die „gesunde Psyche“ ins Spiel. Diese muss „Innen und Außen unterscheiden. Vergangenheit und Gegenwart differenzieren. Ich (meine Erfahrungen) und Du (deine Erlebnisse) trennen. Realität und Illusion auseinanderhalten. Ist das nicht gegeben, entstehen psychische Störungen. Wir projizieren unsere Ängste in unsere Umwelt. Wir leben mit unseren Gefühlen mehr im Dort als im Hier und Jetzt. Wir verstricken uns mit Kindern, Partnern, Freunden, Kunden. Wir bewegen uns in Scheinwelten“ (S. 35).

Ruppert reflektiert weiter den Begriff der Identität und stellt fest: Im Allgemeinbewusstsein werde Identität meist mit sozialer Identität gleichgesetzt (Ich bin Deutscher, Türke, Russe usw., also Teil eines größeren Ganzen), doch die richtige, die eigentliche Identitätsformel lautet: Ich = Ich. Was das konkret bedeutet, erklärt Ruppert so: „Die Identität eines Menschen ist die Summe all seiner Lebenserfahrungen (...) und seine Art, wie er darauf reagiert hat und noch immer damit umgeht. Dieser Identitätsbegriff berücksichtigt das bisherige Leben

eines Menschen und ist offen für seine weitere Entwicklung. Niemand ist auf immer und ewig festgelegt“ (S. 39). Dem kann ich zustimmen *aus der Sicht der Psyche* und ich kann überzeugt sagen: Ja, ich bin ein Europäer ungarisch-deutscher Prägung. *Aus der Sicht des Geistes* – der noetischen Dimension – möchte ich allerdings ergänzend hinzufügen: Ich = Ich als ein „Ich im Licht“. In dieser Sicht aber erschließt sich mir das Ich nicht als psychische Instanz, nicht als das psychologische Ego, sondern als das geistige Ich. Hier unterscheide ich mich von Ruppert, der einige Zeilen weiter folgendes schreibt: „Die Vorstellung, erst wäre der Körper eines Kindes da ('Embryo') und dann käme eine 'Seele' in diesen Körper hinein, halte ich für einen spirituellen Denkfehler“ (S. 40f.). Nur in Kürze dazu: Der „Leib-Seele-Dualismus“ ist, wie auch Ruppert schreibt, abzulehnen. Statt dessen sprechen wir in Anlehnung an Frankl von der Dreidimensionalität des Menschen als einer Leib-Seele-Geist-Einheit, wobei „Seele“ sowohl die Psyche als auch die unvergängliche Seele (mit Platon die „ungewordene“ Seele, *agénētos*) meint und miteinschließt. Das Fühlen und Erfühlkönnen der Tiefen- und der Höhendimension des Seins, des Heiligen, des Ur-Guten und des Ur-Lichtes ist mit dieser Seele gemeint, während Geist die lenkende, formende und gestaltende „Instanz“ zum Ausdruck bringt. Woher, wann und wie sich nun die Seele [im Sinne Platons] und der Geist als ein „Geistesfunke“ aus dem Ewigen mit dem Körper vereinen, will ich an dieser Stelle nicht weiter erörtern. Es handelt sich um ein urtiefes Mysterium des Menschseins, um eine metaphysische Dimension in uns, die zum Meditieren in der Stille einlädt, und die – vielleicht – mit den Worten angedeutet werden könnte: In seinem Innersten ist der Mensch ein Kind des „Ur-Lichtes“. Er kommt aus dem Licht und kehrt zurück zum Licht. Und in der Zeit dazwischen, als Geist im Leib auf Erden lebend, teilt er Wunden aus und erleidet Wunden. Er wird traumatisiert und er traumatisiert andere. Für meine Empfindung ist es kein Zufall, dass in der deutschen Sprache (und auch in der ungarischen Sprache) das Wort „Licht“ das Ich in der Mitte beinhaltet und umschließt (L-ich-t): „Ich im Licht“ ist der wahre, der spirituelle Name, die spirituelle Identität des Menschen.

Erschwert wird das durchgeführte Hinkommen zu seinem eigenen „Ich im Licht“ durch die vielfach chaotische, nicht gesunde, verstrickte, verletzte Psyche. Traumatisierungen erschweren die Erfahrung des eigenen „Ich im Licht“, sie spalten das Einheitserlebnis des Menschen. „Ein erlittener Schaden wird zu einer persönlichen traumatischen Lebenserfahrung, wenn der betroffene Mensch sich durch eine Tat oder durch die Unterlassung einer Tat eines anderen Menschen im Zustand der Hilflosigkeit und Ohnmacht erlebt. Wenn zudem all seine automatisch aktivierten Stressreaktionen, Angriff oder Flucht, ihm nichts helfen, sondern den Schaden nur noch größer machen. Dann werden Notfallreaktionen, wie Erstarren, Einfrieren, Dissoziieren, Spalten der Persönlichkeit notwendig, um zumindest die Überlebenschance zu erhöhen“ (S. 80). Diese Spaltung zwischen Psyche und Körper und zwischen den verschiedenen psychischen Funktionen könne sich nicht von selbst auflösen, so Ruppert weiter, „besonders dann nicht, wenn der betreffende Mensch weiterhin in einer ihn traumatisierenden Situation leben muss, z. B. in einer gewaltgeladenen Familiensituation, einem ausbeuterischen Unternehmen oder in einer Diktatur“ (S. 81). Die Folge der Traumata ist, so Ruppert weiter, dass die Psyche ihre eigentliche Funktion, einem Menschen die Realität zu erschließen, nicht mehr erfüllen kann. Statt dessen müsse die Psyche darauf hinwirken, „dass dieser Mensch die Realität, in der er sich befindet, gar nicht mehr oder zumindest nicht mehr in vollem Umfang erkennt“ (S. 82). Als Beispiel erzählt Ruppert eine eigene Kindheitserfahrung, wie er als zweijähriges Kind zu einem frühen Sauberwerden mit Gewalt gezwungen wurde. Ein weiteres Beispiel ist für ihn eine Prostituierte, die sich vorstellt, dass sie ihren Körper freiwillig zum Sex anbietet, um Kontrolle über ihre Freier zu haben, „etwas, was in ihrer Kindheit nicht der Fall war, als sie z.B. von ihrem Vater täglich sexuell traumatisiert wurde. Es dürfte kaum eine Prostituierte geben, die nicht schon als Kind vergewaltigt wurde. Dennoch führt diese Illusion der Kontrolle nicht dazu, dass sie nun ein gutes Leben führt. Sie wird jetzt mit ihrer eigenen Zustimmung sexuell traumatisiert und ruiniert sich so durch ihr eigenes Zutun jeden Tag Stück für Stück weiter. Körperlich wie psychisch. Und sie muss sich dann von anderen

auch noch den Zynismus anhören, dass sie das jetzt ja ganz freiwillig mache“ (S. 82f.).

Dieses Beispiel umschreibt, was Ruppert mit Psychotrauma meint: Die unerträgliche Realität habe sich tief ins Innere eines Menschen verlagert und bestehe „dort weiter, auch wenn die äußere Realität schon vorüber ist“ (S. 83). Aus der Sicht der Logotherapie, also der sinnzentrierten Psychotherapie, erkenne ich hier eine noch zu leistende Aufgabe: das Verhältnis zwischen der „heilen geistigen Person“ und der „traumatisierten Psyche“ (bzw. des traumatisierten Psychophysikums) genauer zu untersuchen und zu bestimmen. Da hierzu in der klassischen logotherapeutischen Fachliteratur nur wenige Impulse vorhanden sind, eröffnet sich für neugierig Forschende ein weites Gebiet. Darüber hinaus stellt sich die wichtige Frage: Wie finde ich in meinem traumatisierten Leben Heilung?

Ruppert führt das Konzept der „Trauma-Trias“ ein: Nicht gewollt! Nicht geliebt! Nicht geschützt! (S. 84). Kann uns das auch an die „tragische Trias“ (Leid, Schuld und Tod) nach Frankl erinnern? Und könnte uns das dahingehend anregen, auch dem, wie ich es nenne, „heiteren Trio“ (Freude, Dankbarkeit und Humor) viel mehr Bedeutung beizumessen, damit ein Stück weit der Heilungsprozess in Gang gesetzt wird? Meine Intuition sagt: ja. Gerade die von Ruppert so genannte „Trauma-Biographie“ fordert heraus, Kontrapunkte zu finden und empfinden zu lernen und zu lehren. Ruppert schreibt: Die Trauma-Biographie beginne mit dem „Trauma der Identität“, setze sich im „Trauma der Liebe“ und oft auch im „Trauma der Sexualität“ fort und führe nahezu unweigerlich zum „Trauma der eigenen Täterschaft“. „Das ist eine Abfolge von Traumata, die der Entwicklungslogik der menschlichen Psyche folgt“ (S. 88f.). Man könnte auch „Psycho-Logik“ sagen durchaus den Begriff der Psychodynamik anvisierend. Wir kennen aber – zumindest in der Logotherapie und Existenzanalyse – auch eine Noodynamik und eine „Noo-Logik“ als eine sanfte Anziehungskraft der Werte, die gelten und die mich hier und heute ansprechen, und genau diese ebenfalls zum Menschsein zutiefst dazugehörigen noetischen Gegebenheiten können und sollen als Ressourcen im Laufe einer Therapie herangezogen werden. Freilich, das möchte ich auch betonen,

ist das alles noch eine zu leistende Aufgabe im Bereich der Logotherapie und Existenzanalyse. Und ich meine auch, dass Frankls weltberühmte Buch, „trotzdem Ja zum Leben sagen“ mancherlei Ansatzpunkte hierzu bieten kann. Zu dieser Erweiterung des sinnzentrierten Ansatzes gehört aber auch, was Peter Suchla in seinem hervorragenden Aufsatz „Neurowissenschaften und Logotherapie“ ausgeführt hat (in: Existenz und Logos, Heft 25/2017, S. 27–61, nach meinem Empfinden eine Pflichtlektüre für alle Logotherapeuten).

Ich möchte noch einige Gedanken von Franz Ruppert zitieren, die mich persönlich besonders angesprochen haben, betonend, dass Therapeuten aller Schulen viel daraus lernen können, u.a. auch, wie die eigene Biographie den Aufmerksamkeitsstil und den Fokus der Schwerpunktsetzung in der therapeutischen Arbeit beeinflusst und prägt. Mutig und aller Anerkennung wert ist es, wie Ruppert in diesem Buch seine eigenen Traumatisierungen immer wieder erwähnt. Ein Aspekt, den ich bei Autoren, die Lebenshilfebücher schreiben, nur sehr selten angetroffen habe. Dabei sind die gemeinten Autoren sicher ebenfalls nicht frei von „dunklen Erfahrungen“, denn, wie Frankl in einem Interview äußerte: „Jeder hat sein Ausschwitz“. Ich komme zu Franz Ruppert zurück. Er schreibt: „Familien und die Eltern-Kind-Beziehungen sind der Kernbereich jeder Gesellschaft. Werden psychisch traumatisierte Kinder Erwachsene, dann tragen sie ihre psychischen Störungen in sämtliche Bereiche einer Gesellschaft hinein“ (S. 52). Oh ja, das kann ich gut nachvollziehen. Oder: „Auch an das Wirtschafts- und Arbeitssystem können scheinbar erwachsene Menschen Forderungen wie unreife Kinder stellen. Die einen wollen alles, auf einmal, und zwar sofort! Andere zocken an den Börsen, als wäre das nur eine andere Form von Computerspiel. (...) Manchen früh traumatisierten Menschen erscheint auch die Politik als eine Möglichkeit, die Ohnmacht der eigenen Kinderzeit vermeintlich zu überwinden“ (S. 53). Unwillkürlich fällt mir hier der Name Donald Trump ein. Doch er ist nicht der einzige, der hierher gehört. Ruppert betont, es wäre sehr wichtig, dass Politiker wie das „Wahlvolk“ ihre eigenen traumatischen Erfahrungen erkennen und die heillosen Dynamiken der Traumata durchbrechen. Dazu sei aber fundiertes psychologisches Wissen

und die Bereitschaft, an sich selbst zu arbeiten, notwendig. Ja, auch dem ist zuzustimmen. Weiter: Es sei eine hohe Leistung, als Mutter den eigenen Körper und die eigene Psyche einem Kind mindestens drei Jahre lang in vollem Ausmaß zur Verfügung zu stellen (S. 57). Für die Politik folge daraus: Alle werdenden Mütter dieser Welt müssten viel, viel mehr geschützt, begleitet und unterstützt werden – emotional, sozial und finanziell – als dies bisher der Fall ist, wobei die primäre Unterstützung der dazugehörige Mann ist, der seine Partnerin, die werdende Mutter, in Liebe begleitet. Weiter: Kinder sind nicht Objekte von Belohnung und Bestrafung (S. 58). Wie wahr, denn Kinder sind, in spiritueller Sicht betrachtet und in meinen Worten ausgedrückt, „hohe Gäste des Himmels“, die einem Elternpaar anvertraut werden, das idealerweise diejenigen Rahmenbedingungen bereitet, die dem Kind helfen, jene Kräfte beherrschen zu lernen, die es braucht, damit es später seinen Weg in dieser Welt erwandern kann. Wie eine Mahnung und Einladung zum Bessermachen klingen die Seiten, auf denen Ruppert über das Trauma der Liebe und der Sexualität schreibt (S. 95–101). Dasselbe gilt mit Blick auf Themen wie: „Opfer-Identität“, oder „Vom Trauma-Opfer zum Täter“, oder „Opfer-Haltungen als Trauma-Überlebensstrategien“, oder „Täter-Haltungen“ (S. 121–133).

Die fundierten und scharfsinnigen Reflexionen über „Traumatisierte und traumatisierende Gesellschaften“ (im Kapitel 6) finde ich geradezu genial. Diese Seiten würde ich als Pflichtlektüre jedem Politiker und jeder Politikerin empfehlen. Im Sinne eines Weiterlernens für Psychotherapeuten sind die Kapitel 8 und 9 lehrreich, in denen Ruppert auf die von ihm entwickelte Anliegenmethode auf der Grundlage der „Identitätsorientierten Psychotraumatheorie“ eingeht. Mit dieser Methode, so Ruppert, sei der Zugang zu allen Traumaformen möglich. Da es heutzutage viele, höchst unterschiedliche Thesen zur Entstehung und Heilung von Traumata gibt, angefangen von der Psychoanalyse bis hin zur Metakognitiven Therapie (siehe auch den Ansatz im oben erwähnten Aufsatz von Peter Suchla), wäre es zuviel verlangt, in dieser Rezension eine Bewertung des Ruppertschen Erklärungsmodells von Traumata und seiner darauf aufbauende Methode des Umgangs mit Traumata vorzunehmen.

---

Die persönliche Schlussbemerkung des Autors gegen Ende des Buches macht mich nachdenklich. Er sei in viele Länder gereist und habe eines gelernt: „Die grundlegenden Probleme, welche Menschen haben, sind weltweit die gleichen. Das Mutter-Kind-Verhältnis ruft überall die gleichen innerpsychischen Dynamiken hervor. Die möglichen Traumabiographien laufen überall in ähnlicher Weise ab. 'Kultur' ist oft nichts anderes als die unterschiedliche Bewältigung der Traumafolgen, also eine Variante von zahllosen, möglichen Trauma-Überlebensstrategien. Warum also immerzu die Unterschiede betonen und nicht das Gemeinsame?“ (S. 208). Diese Frage ist nur allzu berechtigt.

(Otto Zsok)

---

**Peter Strasser**, *Das unerreichbar Nahe. Eine Einführung in die Philosophie mit Blick auf die Grenze des Denkbaren*. Freiburg/München: Verlag Karl Alber 2018, 308 Seiten, 29,- €

Lesen ist nicht gleich lesen. Der Lesende muss sich auf die Mitteilungen dessen einlassen, der als Autor in einem Buch an etwas, was ihm wichtig ist, Anteil geben möchte. In diesem Sinne habe ich mich auf Peter Strasser und sein Buch eingelassen. Mit wachsendem Staunen las ich eine Seite nach der anderen – bis zum Ende. Nun habe ich die Absicht, dieses Buch für andere schmackhaft zu machen. Ich zitiere gleich einige Sätze. Nehmen wir an, so Strasser, ich betrachte meine Krawatte, die blau ist: „Wenn ich sage, dass ich sehe, dass meine Krawatte blau ist, dann will ich damit nicht sagen, dass ich primär etwas Subjektives sehe, aus dem ich, bewusst oder unbewusst, meine Krawatte und ihre Farbe „konstruiere“. Ich unterstelle vielmehr, dass, *weil ich den objektiven Tatbestand sehe*, es hier nichts Objektives zu konstruieren gibt, aus welchen subjektiven Daten auch immer. Ich weiß selbstverständlich, dass ich den objektiven Tatbestand nicht immer *direkt* sehe. So mag es sein, dass zwischen mir und meiner Krawatte ein gelber Filter existiert, etwa die gelb getönte Glasscheibe meines

Krawattenschrankes, und ich daher einen bloß subjektiven Eindruck habe. Ich werde dann nicht sagen: „Ich sehe, dass meine Krawatte grün ist“, sondern: „Mir erscheint meine Krawatte als grün“, und zugleich habe ich eine mentale Reservation: „In Wirklichkeit ist sie aber blau.“ Es entspricht unserer natürlichen Einstellung, zwischen Erlebnissituationen, in denen uns Dinge als so-und-so geartet erscheinen, und der Wahrnehmung, wie die Dinge tatsächlich sind, zu unterscheiden“ (S. 83).

In diesen wenigen, dicht formulierten Sätzen geht es um etwas zentral Philosophisches: um die Erkenntnis der Wirklichkeit, wie sie ist. Und das ist etwas anderes als das Scheinen oder Erscheinen, das Meinen oder Sich-Vorstellen, dass „es“ so sein könnte. In der heutigen medialen Welt ist es enorm wichtig, ein „Sensorium“ dafür zu haben, was *wirklich ist*. Nur dann lässt sich, im Vergleich zum Wirklichen, das Scheinbare unterscheiden. Scheinwelten haben wir, in der westlichen Welt, in den letzten 30 Jahren zu Haufen konstruiert. Die Philosophie will uns – und das ist das Hauptanliegen dieses Buches – über vielerlei Meinungen, Ansichten und Hypothesen hinaus zur Wirklichkeit hinführen.

Dass das Staunen der erste Akt der Philosophie ist, habe ich früh realisiert.<sup>1</sup> In diesem spezifisch menschlichen Akt meldet sich die Frage: Warum gibt es überhaupt etwas und nicht nichts? Oder, wie der inzwischen verstorbene Physiker Stephen Hawking formulierte: Warum macht sich das Universum die Mühe zu existieren? Das ist, in der Tat, ein rätselhaftes Phänomen. Eine erschöpfende Antwort darauf wurde von der Physik bisher nicht geliefert. Aber die klassische philosophische Antwort ist bekannt. Sie lautet: Es gibt etwas Relatives – es gibt Seiendes, und zwar aus dem Grunde, weil es etwas Absolutes gibt, weil „das Sein aus sich selbst“ immer schon ist. Dieses „ens a se“, dieses „ens absolutum“, dieses „ipsum esse“ ist Ur-Sprung, Ur-Quell und Ur-Sein für alles, was sonst noch als Seiendes, als Gewordenes

<sup>1</sup> Vgl. Thomas von Aquin (1224–1274): „Das Staunen ist eine Sehnsucht nach Wissen“ (STh. I, II, 32, 8). Und: „Der Grund, weswegen der Philosoph dem Dichter sich vergleicht, ist dieser: Beide haben es mit dem Staunenswerten zu tun“ (Kommentar zu Aristoteles, Metaphysik. In Met. I, 3, Nr. 55).

oder noch Werdendes in Erscheinung tritt. Damit befinden wir uns schon mitten im Thema des Buches.

Der rein naturwissenschaftlich geschulte Verstand kann mit dieser Antwort nicht viel anfangen, denn sie sei ihm „zu metaphysisch“. Und der radikal skeptisch denkende Philosoph, so Peter Strasser, zweifelt daran, dass wir überhaupt Sachverhalte erkennen können, die wahr sind. Natürlich fügt der Skeptiker ergänzend hinzu: Es sei wahr, dass, wenn ich zweifle, „ich nicht daran zweifeln kann, dass ich zweifle. Aber dies müsse so verstanden werden, sagt der Skeptiker, dass ich nicht daran zweifeln kann, den *Eindruck* zu haben, *wirklich* zu zweifeln. Der Eindruck [aber] ist subjektiv. Ob ich demgegenüber wirklich zweifle, dafür gibt es kein Kriterium – ebenso wenig, wie es ein Kriterium dafür gibt, ob ich, wenn ich Schmerzen habe, wirklich Schmerzen habe oder bloß Schmerzen-im-Traum“ (S. 81).

Dass man solche „komischen“ Sachen in der Philosophie diskutieren muss, mag dem Alltagsbewusstsein merkwürdig und „verrückt“ vorkommen. Die Skepsis in der Philosophie hat sich aber insofern als „Katalysator“ erwiesen, als sie herausforderte, das zu erkennen, *was wirklich ist* – also den objektiven Sachverhalt – und nicht nur das, was einem Subjekt so oder so erscheint. Freilich ist es eine sinnvolle Rede, wenn man sagt, in der Erscheinung kann das hinter der Erscheinung „Wirkliche“ abgetastet, erfüllt und erkannt werden. Schon Kant hat „das Ding an sich“, also „das Einzigwirkliche“ hinter der Erscheinung erahnt und fügte hinzu: dieses sei allerdings nicht mit der reinen Vernunft restlos erkennbar. Und vor Kant hatte schon Platon mit dem Begriff *idea* oder *eidos* [als das „innere Antlitz“ der Dinge] darauf hingewiesen, dass das Erscheinende nicht letzte Wirklichkeit sein kann [vgl. das Höhlengleichnis von Platon]. Die Frage nach der Wirklichkeit – nach der Ur-Wirklichkeit – war immer schon, in der östlichen wie westlichen philosophischen Tradition, absolut elementar. Und auch die hochkomplexe Quantenphysik sucht nach „der einen Ur-Kraft“, welche das kosmische Geschehen zusammenhält.

Schon Vittorio Hösle [dessen „Kurze Geschichte der deutschen Philosophie“ in dieser Zeitschrift rezensiert wurde, Heft 22/2014, S. 76-90] zeigte sich nicht allzu begeistert darüber, dass in der Philosophie

heute quasi alles möglich ist, jenseits der Wahrheit und der Wahrheiten, und dass die Fragen der Metaphysik in der heutigen Philosophie kaum mehr eine Rolle spielen, da man sich mit eng umrissenen Spezialgebieten beschäftigt. Nicht ohne Ironie verwies Höhle auf „Popularphilosophen“, die durch schrille Thesen und mit kräftiger Hilfe der Medien nur Aufmerksamkeit erregen wollen, ohne der wahren Philosophie zu dienen. Mit Vittorio Höhle, Peter Strasser, Robert Spaemann, Josef Pieper, Béla Weissmahr und anderen bejahe ich, dass es eine wahre Philosophie gibt, eine „philosophia perennis“, so wie es „maßgebende Menschen“ gibt [Buddha, Konfuzius, Sokrates, Jesus], die z.B. Karl Jaspers in seinem als klassisch geltenden Buch porträtierte. Und deshalb hat die Philosophie die fundamentale Aufgabe, die nicht delegierbare Pflicht und die Schuldigkeit, „immer wieder zu versuchen, auf die Frage eine Antwort zu geben, was gerecht, was gut, was schön ist, ob es Gott gibt, ob es Freiheit gibt. Das sind die klassischen Fragen. Sie sind schwierig, aber die Philosophie würde sich selber aufgeben, wenn sie von vornherein zu dem Ergebnis käme, dass es unbeantwortbare Fragen oder gar sinnlose Fragen wären“, so Höhle in einem Interview am 5. August 2008.

In diese tiefeschürfende, geistige, seriöse Tradition reiht sich auch das exzellent geschriebene Buch von Peter Strasser ein. Grundfragen – metaphysische Fragen und Themen – des Menschen werden darin erörtert: Ist Erkenntnis der Wirklichkeit möglich? Woher kommen wir? Was suchen wir hier auf Erden? Wohin gehen wir? Kann der altherwürdige Begriff der Offenbarung einfach als „Mythos“ abgetan werden? Und ich stelle fest: Es gibt noch in unseren Tagen im deutschen Sprachraum, wenn auch selten, philosophische Kapazitäten und Professoren der Philosophie, die „auf einen Primat des Geistes“ (S. 21) setzen, ohne einem billigen Idealismus zu huldigen und ohne das Physische zu entwerten. Diese Wenigen, so auch Peter Strasser, können argumentieren, fühlend, dass *das Licht des Verstandes* (unerlässlich in den Wissenschaften), *das Licht der Vernunft* (unerlässlich in der Philosophie) und *das Licht des Geistes* (absolut notwendig im Prozess der Sinn- und der Selbsterkenntnis) verschiedene Grade der Intensität darstellen, wenn es um tiefere und umfassendere Wirklich-

keitserschließung geht. Diese Wenigen bejahen, dass das liebende Streben nach der Weisheit [als Essenz des Philosophierens] nicht bloß Sache einer sauberen oder schillernden Begrifflichkeit sein kann, sondern die Anstrengung aller Erkenntniskräfte des Menschen voraussetzt, zu denen das tiefe und reine Gefühl des Herzens – die Seelen- und Geisteskräfte – dazugehören. Diese, so Strasser, kann man am ehesten in der „inspirierten Kunst“ ertasten, doch auch sie, wie die Religion, wurde „vom Druck der Säkularisierung erfasst. Das Kunstgenie wurde psychologisiert und soziologisiert, mithin seiner ‚apostolischen‘ Funktion entkleidet und zu einer rein innerweltlichen Gestalt. In den Visionen des Künstlers brauchte man fortan nichts mehr zu sehen, was über diese unsere Welt hinausgewiesen hätte. Die angebliche Teilhabe am Göttlichen [als ursprüngliche Aufgabe der inspirierten Kunst] konnte als Pathologie oder ‚interessante‘ Neustrukturierung des ästhetischen Feldes entschlüsselt werden. (...) Die Bilder der Transzendenz wurden im Kunstwerk – exemplarisch zunächst im *Ulysses* (1922) – zu Metaphern der menschlichen Situation *in* der Welt, anstatt dass die Bilder der Immanenz, als ferner Abglanz des Absoluten, zu poetischen Metaphern der Transzendenz hätten werden können“ (S. 292).

In diesem Kontext erkennt Peter Strasser in der Philosophie – die weder Religion noch Kunst ist – eine wichtige Wächterfunktion: „Sie sichert die Spuren der Transzendenz und ist so eine Wächterin des Wahren, Guten und Schönen im Zeitalter der Immanenz“ (S. 293). – Da auch in der Logotherapie und Existenzanalyse öfters von der „Transzendenz“ die Rede ist, sei hier rasch angemerkt: Mit diesem philosophischen Begriff ist eine Wirklichkeitsdimension gemeint, welche jenseits der physisch-materiellen Welt, und doch in ihr erfahrbar, angesiedelt ist. In Anlehnung an Karl Jaspers verstehen wir unter Transzendenz das dem begrifflich-verstandesmäßigen Erkennen verborgene „Umgreifende“, das *das Sein selbst* und die jenseitige Sphäre des Göttlichen ist und sich nur indirekt vergegenwärtigen lässt (in „Chiffren“: in Bildern, im religiösen Kult, in Metaphern und Gleichnissen). Dabei spielt das tiefere Gefühl des Herzens eine eminente Rolle. Die Philosophie kann immerhin so weit kommen – das zeigt

auch Peter Strasser in seinem Buch –, dass sie kohärent aufzeigt: Der Mensch hat in seinem tiefsten Wesen etwas mit dieser Transzendenz [mit der Sphäre des Göttlichen] zu tun.

Die immer tiefere und subtilere Entdeckung der physisch-materiellen Welt, die als eine eigenständige ontologische Dimension sich allem Geistigen entgegensetzt, schließt nicht aus, dass alle und primär nach Außen gerichtete naturwissenschaftliche Suchbewegung zugleich auch die „Suche nach den geistigen Strukturen der Welt“ (S. 22) impliziert. Paradox dabei ist das Faktum: Je tiefer wir in das kosmische Weltgeschehen eindringen – je mehr wir den Weg nach außen betreten, und dabei auch andere Planeten erobern –, desto mehr entzieht sich uns das Geistige, das dieses physisch-kosmische Geschehen begründet. Das Geistige, als das ontologische Apriori, wird nicht von allen Gelehrten anerkannt. Doch manche Wissenschaftler fühlen die Einsicht, „dass wir vom Geist wegzustreben scheinen. *Er ist da, aber als das unerreichbar Nahe*. Wir leben in ihm und aus ihm, aber wir sind außerstande, uns ihm gegenüber als Erkennende zu positionieren. Wir sind nicht Gott“ (S. 22). Gegenüber der Hybris, erstens als die Wahnvorstellung, alles rein wissenschaftlich durchschauen und beherrschen zu können, und zweitens als die Wahnvorstellung, dass alles „machbar“ sei, was der Mensch sich einmal vornimmt, gegenüber dieser Hybris also wird klar gesagt: Du, Mensch, bist eben nicht Gott. Wir Menschen sind nicht Gott, auch wenn wir „einen Funken aus dem Ewigen Geist“ in uns tragen.

Peter Strasser, Jg. 1950, Professor für Philosophie in Graz und Klagenfurt, weiß und fühlt, wovon er redet. Die Lektüre seines Buches ruft freudiges Staunen im Rezensenten hervor. Ohne Angriffslust grenzt sich Strasser von Blendwerken der Pseudophilosophie der 1980er und 1990er Jahre ab. Er zeigt die inhaltliche Armut einer scheinbar „philosophisch“ anmutenden Fachbegrifflichkeit und weist darauf hin, dass „das Begriffsmanna, von dem sich der Durchschnittsdenker (die Denkerin eingeschlossen) nährte“ (S. 24) in die Sackgasse führte.

Als ein Beispiel für die von Peter Strasser anvisierten Sackgasse soll das Wort vom „radikalen Konstruktivismus“ dienen, womit die

[wiederum, so muss man sagen] *scheinbar* philosophische Vision eine begriffliche Gestalt bekommen hat, der zufolge wir selbst unsere Wirklichkeit erzeugen würden. Hierzu ist festzuhalten: Gar manche Dinge, in der Tat, können wir Menschen konstruieren, erzeugen, fabrizieren und herstellen, da wir mit einer ursprünglichen Schöpferkraft begabt sind: Wir können mit allerlei Seienden [mit Gedanken, mit Farben, mit Tönen, mit allem Materiellen] schöpferisch umgehen. Eines aber können wir definitiv nicht, nämlich das Sein zu erzeugen. Der oben zitierte Satz, „wir sind nicht Gott“, bedeutet: Wir Menschen können uns *das Sein* nicht geben. Wir können das Sein nicht erschaffen. Der Mensch ist nicht Schöpfer der Wirklichkeit, auch wenn er mit manchen Bezirken der Wirklichkeit schöpferisch umgehen kann. Das, was der altehrwürdige Begriff *creatio* meint (= „Schöpfung“ im Sinne von: Dasein ermöglichen, Sein mitteilen, Sein im Seienden aufrechterhalten), ist jenseits der Möglichkeiten des Menschen angesiedelt. In anderen Worten: Der Quell-Grund oder auch Ur-Grund der Schöpfung transzendiert den Menschen. Denn: „Das-aus-sich-selbst-Seiende“ schaltet, waltet und wirkt immer schon – ewig – und *a priori*. Die Alten nannten es „Geist, der Alles in sich fasst“. Wir sind zutiefst impotent, dieses „Alles-in-sich-fassende-Sein“ zu generieren, zu erzeugen, zu schaffen oder hervorzubringen. Unser Dasein in der Welt wie auch unsere geistige Existenz ist und bleibt *Partizipation*, heißt: Wir haben lediglich Anteil an diesem von uns nicht geschaffenen Sein. Dass diese Grundeinsicht Platons im 20. und im 21. Jahrhundert nicht von allen Philosophen geteilt wird, ist für Strasser Anlass, schon im Prolog dezidiert zu sagen: Sein Buch stehe „eher auf der Seite Platons und des platonischen Sokrates, und weniger auf jener der akademischen Sophisten unserer Tage“ (S. 29). Er sei schon von manchen Zeitgenossen als „ein metaphysischer Schwerenöter“ bezeichnet worden, sagt der Autor, doch er wisse genau, woran er sei. Strasser ist um Erkenntnis bemüht, weshalb ihm bewusst ist: In den vorletzten Fragen der Philosophie rumoren die letzten und der nach Erkenntnis strebende Mensch – [Erkenntnis zielt immer auf Wahrheit, und Wahrheit ist das Sich-zeigen der Wirklichkeit] – ist notwendig gezwungen, eine Reihe von metaphysischen Annahmen zu machen.

Zum Beispiel: (1) Es gibt eine objektive Realität, eine Außenwelt, die nicht vom Bewusstsein des Menschen konstruiert wird. (2) Personen haben ein Ich und einen freien Willen. (3) Es existieren „objektive Werte“, deren Ursprung weder in der menschlichen Subjektivität noch in der empirischen Realität zu finden ist. (4) In dem Maße, in dem wir uns über unser In-der-Welt-Sein orientieren wollen, stoßen wir darauf, dass es Transzendentes gibt: Gott existiert. „Wir entdecken, dass wir, indem wir *sind*, nicht bloß von dieser Welt – der Welt des sinnlich Erfahrbaren, der „Immanenz“ – sind“ (S. 28). Anders formuliert: Wir Menschen sind auch geistig-personale Wesen der Transzendenz. Während wir unser *Dasein* zwischen Geburt und Tod in der Immanenz, in der physisch-sinnlich erfahrbaren Welt verbringen, erfahren wir uns, zumindest ab und zu, als Wesen, die im innersten Kräftefeld der Transzendenz be- und gegründet sind. Darin ist letztlich der Grund zu erblicken, weshalb Menschen, von Urzeiten her, sich einen Begriff vom Jenseits bilden konnten.

Die obigen mit arabischen Ziffern gekennzeichneten Sätze sind als metaphysische Aussagen zu bezeichnen, die man nicht so beweisen kann, wie man die Kraft der Gravitation beweist, was aber nicht heißt, dass sie inhaltsleere Behauptungen wären. Es könne nicht alles bewiesen werden, hatte schon Aristoteles festgestellt, was trotzdem existiert und Gültigkeit hat. Es sei nämlich ein Ding der Unmöglichkeit, „dass es für alles ein Beweis gebe – denn man würde ins Unbegrenzte fortschreiten, so dass auf diese Art und Weise gar kein Beweis zustande käme“, so in seinem IV. Buch der *Metaphysik*.

Die Frage nach dem Unbedingten, nach dem Absoluten, nach dem letzten und ersten Ur-Grund der Wirklichkeit kann die Philosophie nicht einfach ignorieren. Wer A sagt, muss auch B sagen, so Strasser, und das heißt: Ein Nachdenken über den tieferen Sinn der menschlichen Existenz oder über Gott oder das Wesen des Göttlichen stellen eine philosophische Notwendigkeit dar. Denn: „Einzig solange der Schein des Absoluten hindurch zu dringen vermag bis in den Kerker unserer Immanenz, wird die Philosophie erfüllt bleiben vom Leben des Geistes. Das allerdings setzt voraus, dass sie nicht der Versuchung erliegt, selbst die Rolle der Kerkermeisterin zu übernehmen“ (S. 29).

In anderen Worten: Die eigentliche Aufgabe der Philosophie besteht darin, die Tür zur Transzendenz offen zu halten, um hier einen Gedanken Viktor Frankls zu paraphrasieren. Und das, was mit dem Grundwort „Gott“, jenseits der konfessionellen Prägungen, letztlich gemeint und ausgedrückt wird, lässt sich mit Karl Rahner als „das absolute und heilige Geheimnis“ umschreiben. Oder auch so: das Allem übergeordnete, aus sich selbst seiende, ewige, in *absolutem* Sinne allumfassende, schöpferisch Erhaltende aller geistigen und physischen Welten – dieses alles soll unter dem Wort „Gott“ fühlend verstanden und in tiefer Demut meditiert werden.

Peter Strasser stellt sich als Philosoph der Ur-Frage nach Gott und regt an, sie nicht einschlafen zu lassen (vgl. S. 234–243). Er bringt den evangelischen Theologen Rudolf Otto (1869–1937) ins Spiel, der, mit Bezug auf das Göttliche, den Begriff des *Numinosen*, und dann die Begriffe des „*mysterium tremendum et fascinosum*“ geprägt hat. Strasser hält es für ein müßiges Spiel, „tief empfundene Religiosität auf eine psychische Störung reduzieren zu wollen, etwa auf irgendeine Neurose aus irgendeinem dunklen Winkel des Trieblebens“ (S. 240).

Sein Buch ist gut strukturiert. Skeptisches, metaphysisches und religiöses Denken bilden die drei Teile dieses Buches. Der Autor zeigt schlüssig und gut nachvollziehbar, dass das skeptische Denken auf das metaphysische Denken und dieses auf die Religion hin offen ist. Deshalb sind sowohl der *Naturalismus* [alles, was überhaupt ist, sei Teil der physischen Natur] als auch der *Konstruktivismus* [jede Realität sei ein Erzeugnis unseres Gehirns] zurückzuweisen. Sie mögen zwar „modisch“ sein, zumindest in manchen Kreisen der universitären Landschaft, aber sie blenden nur und huldigen einem – von Viktor Frankl sogenannten – Reduktionismus. Dieser führt genuin Geistiges auf Psychisches zurück. Vom skeptischen Denken gespeist, vertritt der Reduktionist merkwürdige Ansichten. Zugespitzt, aber durchaus zutreffend formuliert: Das Ich sei ein Produkt des Gehirns. Die Freiheit sei eine Illusion. Die angebliche Gewissheit sei nur heute gültig, morgen werde es eine neue Gewissheit geben. Die Wahrheit sei nur ein „Atavismus“ aus der mittelal-

terlichen Philosophie, heute gehe es um Nützlichkeit und Anwendbarkeit usw.

Die Ansicht, dass es keine zweifelsfreien Wahrheiten gebe und letztlich nur „wissenschaftliche Erkenntnisse“ den ständig lauerten Zweifel ausräumen könnten, ist zwar nicht ganz neu, aber sie ist furchtbar einseitig und macht krank. Was aber ist eine Erkenntnis? Zunächst, der sprachlichen Figur nach, eine Behauptung, die Wahrheit ausdrückt. Zum Beispiel: Ich kann nicht daran zweifeln, dass ich einen Körper habe. Mein Kopf sitzt auf meinem Hals. Außer mir existieren noch andere Menschen und andere Dinge. Die Erde und die kosmische Welt sind nicht erst mit mir – und schon gar nicht durch mich – entstanden (vgl. S. 36). Eine Erkenntnis, im tieferen Sinne des Wortes, ist eine Verschmelzung des erkennenden Subjekts mit dem erkannten Gegenstand. Wie Thomas von Aquin formulierte, ist Erkenntnis „*nobilissimus modus habendi aliquid*“, die vornehmste Weise, etwas zu besitzen. In diesem tieferen Sinn erkennt der „gesunde Menschenverstand“ und der philosophisch denkende Mensch nicht nur sich selbst als ein auf transsubjektive Werte bezogenes Wesen. Er erkennt auch, „dass eine Moral ohne die Existenz objektiver Werte undenkbar ist“ (S. 288). Und Strasser fügt hinzu: „Noch die großen idealistischen Systeme, wie sie im Ausklang der europäischen Klassik vorgelegt wurden, wissen um die Unverzichtbarkeit eines Guten, das absolut, und eines Absoluten, das seinem Wesen nach gut ist. (...) Der Triumph des Naturalismus bedeutet die Subjektivierung – das heißt: die ontologische Entwurzelung und innere Aushöhlung – des moralischen Denkens. Zum Naturalismus gehört es, wertneutral aufzutreten“ (S. 288). Das generierte allerdings keine guten Konsequenzen, weil die Dinge nicht mehr ihren eigenen Wert haben, sondern sie haben einen Wert bloß insofern, „als sie Mittel zu irgendeinem Zweck sind. Die Basis der Moral bildet die Idee der Nutzbarmachung, der kalkulierten Indienstnahme, deren moderne Paradigmen Technik und Ökonomie sind“ (S. 289).

In verschiedenen Varianten – und immer wieder im Dialog mit Philosophen der Antike [Platon und Plotin], des Mittelalters [Anselm von Canterbury, Thomas von Aquin], der Neuzeit [Blaise Pascal, Immanu-

el Kant und Sören Kierkegaard] und der neuesten Zeit [Ludwig Wittgenstein, Martin Heidegger, Hilary Putnam, Oliver Sacks] – legt der Autor dar, dass auf eine „Ontologie des Heiligen *jenseits konfessioneller Bindungen*“ (S. 246, Hervorhebung im Original) nicht nur nicht verzichtet werden kann, sondern, dass solch eine Ontologie durchaus möglich sei – und zwar nicht nur für Theologen und Philosophiehistoriker. Was mich persönlich anbelangt, denke ich so: Wirkliche Musik ohne Harmonielehre ist nicht möglich. In Analogie dazu: Wirkliche Philosophie ohne die Lehre vom Sein [*Metaphysik* oder auch *Ontologie* genannt] ist nur eine Pseudophilosophie. Die Kenner und Köpfe wissen und respektieren das, wenn sie wirklich zu philosophieren beginnen. Peter Strasser tut das. In seiner Philosophie jagt er dem Sein nach. An einer Stelle, wo er den Begriff der „entmythologisierten Offenbarung“ einführt, hält er fest: Die gesunde philosophische Reaktion auf die Krisen des rationalen Glaubens und religiösen Empfindens der letzten zweihundert Jahren, ist nicht die Abschaffung der Ontologie, sondern ihre Neustrukturierung im Kontext des Menschen, der aber nicht bloß als das autonome Subjekt des Humanismus, sondern als dasjenige Subjekt aufgefasst wird, das „als Medium eines sich ihm entbergenden Absoluten, Göttlichen“ (S. 244) erkannt wird. In anderen Worten: Ontologie [oder Metaphysik] und philosophische Anthropologie gehören zutiefst zusammen. Strasser meint nun, man müsse Martin Heidegger (1889–1976), den „Philosophen des Seins“, zu Rate ziehen, da er auf eine ihm sehr eigentümliche Weise gezeigt habe, dass die richtig verstandene Metaphysik fähig sei, den Menschen mit seinem Wesensgrund zu verbinden. Für den „Wesensgrund“ verwendet Heidegger das Wort „Sein“, das Sein als Ereignis (S. 249), und er erkenne in der Dominanz der Technik die Hauptursache der „ontologischen Entwurzelung“ des Menschen.

Martin Heidegger, sieht man einmal ab von seiner erschreckenden Verstrickung in die Ideologie des Nationalsozialismus, hat im Wesen der Technik durchaus richtig eine Gefahr erkannt, die er „das Gestell“ nannte. Schon 1966 sagte Heidegger in einem Interview, das erst nach seinem Tod veröffentlicht werden durfte, dass die Technik den Menschen immer mehr von der Erde losreißt, ihn entwurzelt und ent-

fremde, und das Unheimliche dabei sei nun gerade das Faktum, „dass das alles funktioniere, und dass das Funktionieren immer weitertreibe zu einem weiteren Funktionieren“. Heidegger wörtlich: „Der Mensch ist gestellt, beansprucht und herausgefordert von einer Macht, die im Wesen der Technik offenbar wird. Gerade in der Erfahrung dieses Gestellseins des Menschen von etwas, was er selbst nicht ist und was er selbst nicht beherrscht, zeigt sich in ihm die Möglichkeit der Einsicht, dass der Mensch vom Sein gebraucht wird. Zu dieser Einsicht zu verhelfen: mehr vermag das Denken nicht, und die Philosophie ist zu Ende“ (S. 248).

Unmittelbar dazu: Was kann noch nach der Philosophie kommen? Die Kunst? Die Theologie? Die Mystik? Bildhaft gesprochen: Die Philosophie vermag bis in 6000 Meter Höhe zu führen. Darüber hinaus müssen andere „Kräfte und Mächte“ die Führung übernehmen. Beethoven z.B. war ganz klar der Überzeugung, Musik sei eine höhere Offenbarung als alle Weisheit und Philosophie [siehe dazu: Otto Zsok, Musik und Transzendenz. EOS Verlag 1999]. Und die inspirierte Kunst – nennen wir hier die Werke von Raffael, Michelangelo, Mozart und Goethe – vermag durchaus in solche Höhen und Tiefen zu führen, die für den Erlebenden nur mit der göttlichen Transzendenz – zumindest mit den „Vorhallen“ der Transzendenz – in Verbindung gebracht werden können.

Die 21 Paragraphen in den drei Teilen dieses Buches sind voll von durchfühlten, differenziert formulierten Gedanken aus den Bereichen der Anthropologie, Ontologie, Erkenntnislehre, Ethik und Religion. Die Sprache des Buches ist angenehm, anspruchsvoll, brillant und auch literarisch hochwertig. Und manche Sätze sind schlicht und leuchtend, wie dieser: „Als endliche und bedingte Wesen haben wir bestenfalls teil an einem Licht, dessen Ursprung wir selber *nicht* sind“ (S. 293). Oder: „Es gibt eine Zuversicht des *Glaubens*, doch sie liegt jenseits des Hoheitsgebietes der Philosophie“ (S. 294).

Den Autor Peter Strasser würde ich persönlich zu den besten der [vier oder fünf oder sieben?] heute im deutschsprachigen Raum lebenden Philosophen zählen. In Analogie zu den 5-Sterne-Hotels bescheinige ich diesem Buch fünf Sterne. Reich wird derjenige beschenkt

werden, der sich in die Lektüre vertieft. Diese Rezension konnte nur einige wenige Fragmente, Sinn-Funken und Aspekte des Buches darlegen.

(Otto Zsok)

---

**Stefan Weinmann**, *Die Vermessung der Psychiatrie. Täuschung und Selbsttäuschung eines Fachgebietes*, Köln: Psychiatrie Verlag 2019, 284 S., 25,- €

Der Autor, Psychiater und Psychotherapeut, arbeitet als Oberarzt in einer Berliner Klinik für Psychiatrie – das ist wichtig zu wissen, denn es bedeutet, dass die Aussagen des Buches nicht von irgendeinem Fachfremden gemacht werden, der dann, wie es oft genug heißt, wieder einmal die Ärzteschaft schlechtredet, sondern von jemandem, der selber Arzt ist, und zwar vom Fach, und deshalb sehr genau weiß, worüber er redet. Nicht, als ob Kritik von außen verboten wäre, keineswegs, fast immer ist sie hilfreich. Aber leider schottet man sich im Inneren gerne gegen Kritik von außen ab mit dem Hinweis „der/die hat ja keine Ahnung“, was nicht so leicht fällt, wenn die Kritik, wie hier, von innen kommt.

Das Ziel des Autors: „Wir müssen die Art und Weise verändern, wie wir Psychiatrie betreiben“ (26). Sein Buch ist eine einzige Aufzählung von Gründen für dieses Ziel, und diese Gründe sind zum Teil derart heftig, dass die Leser starke Nerven brauchen. Es enthält folgende neun Kapitel: 1. Denkmuster und Vor-Urteile – Einleitung; 2. „Wir“ und „sie“: Schemata in der Psychiatrie; 3. Gehirnerkrankungen: Folgen des Biologismus in der Psychiatrie; 4. Täuschung und Selbsttäuschung bei der medikamentösen Behandlung; 5. Ist Psychiatrie eine Wissenschaft?; 6. Psychiatrie und Chronifizierung schwerer psychischer Störungen; 7. Psychosoziale Determinanten psychischer Erkrankungen; 8. „Global Mental Health“ – die Beglückung der Welt mit westlicher Psychiatrie; 9. Gegen die Selbsttäuschungen des Fachgebietes

tes. Ein abschließendes 26-seitiges (!) Literaturverzeichnis zeigt, dass im Buch keine isolierten Sonderthesen eines Beckmessers vertreten werden, sondern dass es zu den hier aufgelisteten Fakten weltweite Forschungsergebnisse gibt.

Es ist nicht möglich, den Inhalt dieses verstörend wichtigen Buches in einer Rezension wiederzugeben. Man könnte, ja müsste aus fast jeder Seite zitieren. Wäre der Rezensent selbst als Psychiater tätig, würde er bei der Lektüre entweder an seinem Beruf verzweifeln und sofort aussteigen oder er wäre glücklich, dass endlich einmal ausführlich über das gesprochen wird, was einem selbst in diesem Beruf täglich Unbehagen bereitet, und welche Möglichkeiten es gibt, dieses tägliche Unbehagen zum Positiven zu verändern. Denn genau das sind die zwei Seiten dieses Buches: harte Kritik am Status quo der Psychiatrie und zugleich ermutigende Wege, es besser zu machen.

Schon der Titel ist feinsinnig doppelsinnig: Er kann bedeuten, dass die Psychiatrie vermessen ist in ihrem Anspruch, über Krankheitsursachen und Therapien Bescheid zu wissen, und er kann bedeuten, dass die Psychiatrie die falschen Mess-Skalen und /oder die falschen Mess-Instrumente benutzt und auf diese Weise falsch misst. In der Tat liefert das Buch genügend Nachweise für beides. Dass die Psychiatrie im Unterschied zu den anderen medizinischen Fächern spezielle Probleme hat, zeigt schon ein kurzer Blick über die Grenzen: In Norwegen können entscheidungsfähige Patienten frei wählen, ob sie mit Antipsychotika behandelt werden wollen. In den Niederlanden wiederum ist es derart selbstverständlich, bei Psychosen Antipsychotika verordnet zu bekommen, dass einem Arzt, der einem Patienten hier Wahlfreiheit erlauben würde, umgehend medizinisches Fehlverhalten vorgeworfen würde.

Hierzulande erhalten an Psychose Leidende als *Akutversorgung* eine Wattierung mithilfe von Antipsychotika sowie einen sozialen Schutzraum in psychiatrischen Anstalten. Das ist die klassische Erstversorgung, man könnte auch sagen: erst einmal nur eine gesellschaftliche Institution zur Regelung von Abweichungen und zum Schutz vor daraus entstehenden Gefahren. Als solches unverzichtbar, keine Frage. Und Ärzteschaft und Pflegepersonal in der Psychiatrie leisten diese

unverzichtbare Erstversorgung auf bewundernswerte Weise, ohne Wenn und Aber. Es ist jedoch wichtig zu unterscheiden: Diese notwendige Erstversorgung ist eine Akutversorgung, aber keine Heilbehandlung. Der vorläufige psychische und soziale Schutzraum der Erstversorgung ist vielmehr den Frauenhäusern vergleichbar: Frauenhäuser dienen Mutter und Kind als Schutzraum vor dem gewalttätigen Ehemann. Niemand käme auf die Idee anzunehmen, dass der Schutzraum „Frauenhaus“ eine zerrüttete Ehe *heilen* kann. Genauso ist der soziale Schutzraum und die Antipsychotika-Wattierung der psychiatrischen Erstversorgung kein Heilmittel für Psychosen. Und doch werden nach wie vor hierzulande Antipsychotika auch im Anschluss an die Erstversorgung als Heilmittel der Wahl betrachtet und zentnerweise verordnet. Schon das in „Existenz-und-Logos“-Heft 27 (2019) rezensierte Buch von Schlimme/Scholz/Seroka „Medikamentenreduktion und Genesung von Psychosen“ hat sich überaus kritisch zum Einsatz von Neuroleptika geäußert. Stefan Weinmann verstärkt diese Kritik um ein vielfaches. Wer sein Buch gelesen hat, wird bezüglich des Einsatzes generell von Psychopharmaka sehr, sehr hellhörig. Schon der Einsatz von Antidepressiva z.B., weltweit millionenfach verordnet, muss demnach als eindeutiger Behandlungsfehler gelten, ihre Wirkung auf Depressionen ist für Weinmann nicht mehr als ein Mythos, „und beinahe erscheint es so, als seien die Medikamentenforscher und -verschreiber diejenigen, die es zuletzt wahrhaben wollen“ (120). Die Rückfallwahrscheinlichkeit ist bei Einnahme von Antidepressiva nachgewiesenermaßen „doppelt so hoch“ (120 u. 129f.), bereits der Begriff Antidepressivum „ist falsch und irreführend – er ist manipulativ und kann bestenfalls beim Einzelnen Hoffnung und Selbstwirksamkeitsprozesse anstoßen, obwohl es sich dann um *psychologische* Effekte und nicht um die ursächliche Wirkung der Substanz handelt“ (131). Wohlgermerkt, dies schreibt kein Laie, kein Redakteur irgendeines Gesundheitsmagazins, sondern ein Psychiater, der dafür hunderte von Studien samt eigener Praxiserfahrungen ins Feld führt.

Auch das heutzutage so hochgelobte Ideal „evidenzbasierter Medizin“, vielfach geradezu als Zauberwort geraunt und natürlich auch in der Psychiatrie als *das* Zukunftsmodell gehandelt, ist eine kolossale

Irreführung. Denn die in diesem Zusammenhang angeführten randomisierten kontrollierten Studien bilden gerade nicht die *klinische Wirklichkeit* ab (*können* das auch nicht, weil aus ethischen Gründen hier keine Doppelblindstudien erlaubt sind), sondern sind, wie der Autor mit Nachdruck betont, nur das Ergebnis jeweils *gezielt konstruierter experimenteller Rahmenbedingungen* (158). Klinische Wirklichkeit und gezielt konstruierte experimentelle Rahmenbedingungen sind definitiv nicht identisch, weshalb es eine Anmaßung ist, aus letzterem Richtlinien für ersteres ableiten zu wollen.

Wohl in keinem anderen medizinischen Fach gibt es so gravierende interne Differenzen wie in der Psychiatrie. Die Ursache sind vielfältig. Zum einen liegt das an unterschiedlichen Diagnose-Systemen (und Manualen) für psychische Erkrankungen. Weinmann zitiert eine Studie, wonach die Zahl der Menschen mit einer Schizophrenie-Diagnose schwankte „zwischen 19 und 163, je nach Diagnosesystem“ (ICD 8 ff, DSM-I, DSM-III usw.). Das muss man sich wirklich vor Augen halten: 19 an Schizophrenie Erkrankte oder 163, und das allein aufgrund unterschiedlicher offizieller Diagnose-Kriterien! Man will es nicht glauben.

Zum anderen liegen die Ursachen am jeweils zugrundeliegenden Menschenbild und Krankheitsmodell. Wer in Psychosen rein organische Fehlentwicklungen sieht (als dopaminerge Dysfunktion), wird sie mit chemischen Mitteln (Antipsychotika) behandeln. Viktor Frankl würde das ein mechanistisches Psychosen-Verständnis nennen. Zu recht, denn inzwischen, im 21. Jahrhundert, werden Psychosen endlich differenziert gesehen, nämlich als bio-psycho-sozial bedingtes Leid, das daher auch entsprechend dreidimensional behandelt werden muss. Logotherapeuten weisen darauf hin, dass man besser von einem vierdimensionalen Leid sprechen muss, bei dem die noologische Komponente, die nach Sinnverwirklichung strebende geistige Komponente, ebenfalls nicht außer acht gelassen werden darf. Alle diese Komponenten aber stehen untereinander in dynamischer Wechselwirkung, nicht jede für sich! Wer das realisiert hat, für den sind Theorien über Psychosen als rein organische Fehlentwicklungen für immer entsorgt. „Weil sie nicht stimmen“ (20), wie der Autor lapidar und kategorisch feststellt. Vergeblich hatte schon vor einem halben

Jahrhundert der von Weinmann mehrfach zitierte Karl Jaspers darauf hingewiesen, psychopathologische Phänomene könnten nicht mit somatischen Vorgängen erklärt werden (145). Heute wissen wir: Nicht organische Fehlentwicklungen, sondern „die frühe Traumatisierung ist der stärkste Prediktor für psychische Erkrankungen im Erwachsenenalter“ (210). Genau so ist es, es hat sich nur leider noch nicht überall herumgesprochen. Fassungslos schreibt daher Weinmann: „Wie konnte es sein, dass wir diese Erkenntnisse ... jahrzehntelang beiseitegeschoben, dass wir akribisch nach Genen für Psychosen gesucht und uns und anderen vorgemacht haben, dass Psychosen Erkrankungen seien, die das Gehirn wie eine Fehlbildung trifft, für die niemand etwas kann?“ (210) Und zu recht stellt er fest: „Die Leugnung oder Nichtbeachtung psychosozialer Determinanten schwerer psychischer Erkrankungen ist auch eine Form der Ungerechtigkeit gegenüber den Betroffenen.“(212) Diese Ungerechtigkeit setzt sich fort: „Wenn wir auf psychiatrischen Akutstationen soziale Hierarchien etablieren, denen Menschen ausgesetzt sind, die ja aus sozialen Frustrationen und Verlusten, aus dem Gefühl sozialen Besiegt- und Erniedrigtseins ... sowie aus einer Störung des Miteinanders heraus krank geworden sind, so perpetuieren wir soziale Ungleichheit und Desintegration in der Behandlungseinrichtung selbst. Wenn wir erzieherische Maßnahmen mit Behandlung verknüpfen, setzen wir die Menschen den Machtverhältnissen aus, die zu ihrem Kranksein beigetragen haben. Wenn wir uns als Experten und Expertinnen aufspielen, die aber nur an Symptomen herumdoktern, die wir bis ins Detail vermessen haben, ohne die strukturellen krank machenden Bedingungen anzuerkennen, senden wir das Signal an die Betroffenen, dass mit ihnen etwas nicht stimmt, das korrigiert werden muss, damit sie (wieder) in ein soziales Gefüge hineinpassen. Wenn wir Medikamente geben, die über die Dopaminblockade das intrinsische Belohnungssystem herunterfahren, nehmen wir den Betroffenen die Möglichkeit, durch zwischenmenschliche Beziehungen die wohltuende und integrierende Wirkung sozialer Kohäsion für ihre Gesundheit zu nutzen und Selbstwirksamkeitsmechanismen aufzubauen. Wenn wir in der Behandlung von Menschen über Jahre und Jahrzehnte in unseren psychiatrischen Kontakten das

Medikament in den Vordergrund stellen, erinnern wir diese Menschen kontinuierlich an ihre Defizite.“(213f)

Wie demgegenüber eine nicht-vermessene Psychiatrie aussehen könnte, beschreibt Weinman ebenfalls, und zwar unter den Stichworten: Ausweitung der gesellschaftlichen Perspektive, Überwindung des pathologischen Blicks, Überwindung der Diagnosen, Änderung des Umgangs mit Psychopharmaka, Transformation psychiatrischer Kliniken, Verknüpfung psychosozialer, medizinischer und psychologischer Aspekte, Weiterentwicklung des Früherkennungs- und Frühbehandlungsparadigmas, Änderung der Ausbildung von Psychiatern, Weiterentwicklung der Identität des Fachgebietes. Die dahinter stehende Prämisse Weinmanns lautet: Die Psychiatrie „ist voller verletzter Menschen, die durch biologische, psychologische und soziale Bedingungen psychischen Beeinträchtigungen unterworfen sind – aber wir selbst tragen mit unseren Interventionen sogar teilweise zu ihren multiplen Verletzungen bei. Die Psychiatrie sollte hingegen zu einem bedeutenden Teil auch *Psychotraumatologie* sein. Dies findet zu wenig in der Ausbildung statt. Wir blenden weitgehend aus, dass ein beträchtlicher Teil einer sinnvollen Psychiatrie, wie sie von uns erwartet wird, die *Vermittlung von Strategien zum Umgang mit Traumatisierung* sein müsste“(252, Kursivsetzung durch den Rezensenten).

Ein unglaublich wichtiges Buch für Psychosen-Verständnis und Psychosen-Therapie (vgl. ergänzend zu dieser Rezension auch die entsprechenden Ausführungen Otto Zsoks in seinem Buch „Psychiatrie – eine reformbedürftige Wissenschaft?“, Fürstenfeldbruck 2020).

(Peter Suchla)

---

**Frank Witzel/ Johanna Fischer, ÜberWunden. Ein Gespräch über Viktor Frankl und die Traumatherapie, Neustadt: Edition G 2018, 62 S., 14,90 €**

Das kleine Büchlein, mit einem Vorwort von Heinz Dieter Müller, einer Nachlese von Jens Colditz und einem Nachwort von Bernhard Sokol,

enthält ein Interview, das Johanna Fischer, ehemalige 2. Vorsitzende der DGLE, mit Frank Witzel führte, dem evangelischen Gemeindepfarrer in Hirshegg. Da Frank Witzel ausgebildeter Traumatherapeut ist (wings-of-hope, zptn), liegt der Schwerpunkt des Interviews auf möglichen Zusammenhängen von Traumatherapie und Logotherapie. Das ist in der Tat eine faszinierende Frage.

Denn Traumatherapie, so jedenfalls der Eindruck des Rezensenten, ist ja derzeit die Modetherapie schlechthin, was zur Folge hat, dass die abenteuerlichsten Theorien darüber kursieren, angefangen von „Jeder Mensch ist irgendwie traumatisiert“ bis hin zu „Wenn Du an irgendetwas in Deinem Leben leidest, liegt das vermutlich an einer bislang unentdeckten kindlichen (oder gar vorgeburtlichen) Traumatisierung“. Wäre es so, hätte die Evolution beim Menschen komplett versagt. Hat sie aber nicht, denn sie hat uns Menschen mit einer Trauma-Bewältigungskompetenz ausgestattet. Wir wissen heute z.B., dass Kinder eine besondere Fähigkeit besitzen, Schicksalsschläge zu bewältigen, sexuellen Missbrauch eingeschlossen, weshalb es stets klüger ist, mit einem Kind darüber zu sprechen, wie toll es die Situation bewältigt hat, damit es stolz über sich sein kann, statt sich als hilfloses Opfer zu fühlen. Das heißt nicht, dass es nicht Menschen gibt, bei denen diese natürliche Trauma-Bewältigungskompetenz manchmal aus irgendeinem Grund nicht greift, so dass dann therapeutische Hilfe benötigt wird – vergleichbar dem menschlichen Immunsystem, das ein Leben lang vor den allermeisten Bakterien- und Virenangriffen schützt, aber zuweilen versagt, so dass dann, und nur dann, ärztliche Hilfe erforderlich ist. Wäre das menschliche Immunsystem *grundsätzlich* ungenügend, würden alle Menschen in Krankenhäusern leben. Das ist aber offensichtlich nicht der Fall. Und Gleiches lässt sich zum Thema Trauma sagen. Ohne Frage gibt es traumatisierte Menschen, und ohne Frage gibt es auch seriöse Traumatherapie mit guten und hilfreichen Interventionen, aber es fällt heutzutage schwer, gegenüber dem inflationären Gebrauch des Wortes „Trauma“ einen kühlen Kopf zu bewahren und erst einmal gelassen der Evolution und unserer Trauma-Bewältigungskompetenz zu vertrauen.

Umso erfreulicher ist es, um wieder auf das anstehende Büchlein zu kommen, wie behutsam hier mit dem Trauma-Thema umgegangen wird. Es kommt hinzu, dass Interviews stets faszinieren, da sie die Lebensgeschichte von Menschen zur Sprache bringen. Von daher liest sich das Büchlein leicht und macht neugierig. Freilich dürfen Leser/innen nicht erwarten, dass die Zusammenhänge oder Gegensätze zwischen Logotherapie und Traumatherapie ausführlich dargestellt werden, das ist nicht die Aufgabe eines Interviews. Aber es ist bereits ein Gewinn, wenn, wie hier, der Finger auf eine hochinteressante Thematik gelegt wird. Denn in der Tat wäre es aller Anstrengung wert, diesen Zusammenhang und/oder Gegensatz ausführlich zu untersuchen: Wurde Viktor Frankl in den Vernichtungslagern traumatisiert? Wenn ja, wie hat er sich selbst aus dieser Traumatisierung zum Leben befreit? Wenn nein, was hat ihn vor einer Traumatisierung bewahrt, was war das Geheimnis seiner Resilienz? Fraglos ein spannendes Forschungs-Thema. Und dieses Thema angestoßen zu haben, ist das Verdienst dieses Büchleins.

*(Peter Suchla)*

## IV. DGLE-NACHRICHTEN

### Aktuelles aus dem Vorstand des DGLE-Berufsverbands

Anlässlich der interdisziplinären Tagung an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe vom 3.–5. Oktober 2019 unter dem Motto „Perspektiven gewinnen – Zukunft gestalten. Die Logotherapie und Existenzanalyse Viktor E. Frankls im Dialog mit Forschung, Praxis und Gesellschaft“ fand am 4. Oktober 2019 eine erfreulich gut besuchte DGLE-Mitgliederversammlung statt, in deren Rahmen die Mitglieder des neuen DGLE-Vorstands gewählt wurden.

Johanna Fischer, 2. Vorsitzende unseres Berufsverbands und seit 21. 9. 2003 im Vorstand engagiert, sowie Ute Schickhardt, Vorstandsmitglied seit 18. 10. 2013, hatten schon lange vor diesen Vorstandswahlen zu verstehen gegeben, dass sie nicht mehr erneut für den Vorstand kandidieren würden. Es war in unserem gut eingespielten Team bereits eine schmerzhaft Lücke entstanden, als unser Schatzmeister Johannes Joos im Sommer 2018 schwer erkrankte und im Januar 2019 verstarb. So galt es auf dem Hintergrund dieser Ankündigungen in den Monaten vor der Neuwahl, DGLE-Mitglieder dafür zu gewinnen, ihre Kandidatur einzureichen.

Cornelia Richter, im Vorstand seit 24. 9. 2016, und ich selbst, im Vorstand seit 21. 9. 2003, waren erfreut, als sich aus den Reihen der Logotherapeut(inn)en DGLE® insgesamt fünf neue Kandidatinnen und Kandidaten meldeten. Wir beide ermutigten uns gegenseitig, bei der Wahl wieder anzutreten, damit eine gewisse Kontinuität in der Vorstandsarbeit gewährleistet ist.

Gewünscht hatte ich mir, dass die Mitgliederversammlung 2019 sich mit einem personell verstärkten Vorstand einverstanden erklären würde, d.h. dass sich nicht wie bisher nur fünf Vorstandsmitglieder die Aufgaben teilen sollten, sondern dass sechs Kolleginnen und Kollegen das umfangreiche ehrenamtlich zu erbringende Arbeitspensum unter sich aufteilen können. Laut DGLE-Satzung wäre das durchaus möglich gewesen. Schließlich hatte auch ich – genauso wie Johanna Fischer – schon in der Zeit vor Johannes Joos Erkrankung mit dem

Gedanken gespielt, mein Amt als Vorsitzende des DGLE-Berufsverbands in nicht allzu ferner Zukunft zur Verfügung zu stellen. Bei der Abstimmung über die Anzahl der Vorstandsmitglieder entschied sich die Mehrheit der Stimmberechtigten dann für eine Besetzung des Vorstands mit nur fünf Personen.

Gewählt wurden folgende Vorstandsmitglieder (in alphabetischer Reihenfolge): Marco Kargl, Elli Kobela, Rudolf Meyer-Stierle, Sabine Rettinger und ich.

Gleich nach dem Wahlvorgang galt es Abschied zu nehmen: Zum einen von Johanna Fischer nach 16 Jahren enger, vertrauensvoller und in jeder Hinsicht aufbauender Zusammenarbeit im Vorstand. Zum anderen von Ute Schickhardt nach sechs Jahren gemeinsamer Vorstandsarbeit, bei der ihre fachlichen Kompetenzen in den Bereichen Psychologie und Psychotherapie von besonders großer Bedeutung waren. Zu meinem großen Leidwesen musste ich auch Cornelia Richter aus dem Vorstand verabschieden. Sie hatte sich innerhalb kürzester Zeit in Bereiche eingearbeitet, die im Vorstand gerne als „Baustellen“ bezeichnet werden. Wie Johanna Fischer und Ute Schickhardt war auch sie stets bereit, in ihrer Freizeit Reisen zu unternehmen, um sowohl an Arbeitstreffen und Veranstaltungen innerhalb unseres Berufsverbandes mitzuwirken, als auch an Treffen, Mitgliederversammlungen und Veranstaltungen unserer Kooperationspartner Präsenz zu zeigen.

Den ehemaligen Vorstandsmitgliedern gilt mein herzlicher Dank für ihre unermüdliche Mitarbeit im Vorstand, für ihre Bereitschaft, die vielfältigen Aufgaben zu übernehmen, die damit verbunden sind, den Professionalisierungsprozess der Logotherapeut(inn)en voranzubringen. Dass es heute zwischen dem DGLE-Berufsverband und anderen Fach- und Dachverbänden im In- und Ausland weit mehr Vernetzung gibt, als das früher der Fall war, ist ganz wesentlich ihnen zu verdanken.

Eines haben die scheidenden Vorstandsmitglieder gemeinsam: Sie sind nicht nur von Logotherapie und Existenzanalyse begeistert und sie praktizieren nicht nur als Logotherapeutinnen, sondern sie haben sich ausdauernd und sehr zuverlässig über Jahre hinweg tatkräftig für alle Ziele des DGLE-Berufsverbands eingesetzt.

Seit der letzten Vorstandswahl ist im DGLE-Vorstand das Durchschnittsalter gesunken. Das lässt mich trotz der derzeitigen Corona Krise recht zuversichtlich in die Zukunft blicken. Die wertvolle Verbandsarbeit früherer DGLE-Vorstände, und damit meine ich alle Vorstände, die die DGLE seit 1982 mit jeweils unterschiedlichen Schwerpunktsetzungen aufgebaut haben, kann jetzt mit neuem Elan weitergehen. Ich könnte vor Freude über das neue Team in die Hände klatschen, wenn da nicht gleich ein Wermutstropfen wäre, den wir diesem unscheinbar kleinen Corona-Virus zuschreiben müssen: Unser neues Vorstandsmitglied, Schatzmeister Rudolf Meyer-Stierle, der zusammen mit seiner Frau eine Arztpraxis betreibt, gehört in diesen Wochen und Monaten zu denjenigen Helden, die bis zum Umfallen im Einsatz sind. In der Gegend der Praxis befinden sich Hotspots, und viele der Patientinnen und Patienten des Ehepaars gehören zu den Risikogruppen.

Unsere Vorstandsarbeit, die derzeit notgedrungenermaßen nur per Videokonferenz, Telefon und E-Mail zu bewerkstelligen ist, muss wohl noch über geraume Zeit ohne seine aktive Mitwirkung auskommen. Mögen nicht nur er und seine Frau gesund bleiben, sondern auch alle, die sich in diesen ungewissen und unsicheren Zeiten darauf einlassen, anderen Menschen nach Kräften beizustehen.

bleiben auch Sie gesund und optimistisch!

*Anna-Maria Stegmaier*  
*Vorsitzende DGLE-Berufsverband*  
*24. Juni 2020*

# 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.

- 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.

