

ChrisCare

Magazin für Christen im Gesundheitswesen

3/2012



Belegexemplar

Existenziell herausgefordert

LEISTUNGSDRUCK BEISTAND ANSPANNUNG STRESS
 GEFAHR GRENZSITUATIONEN PRIORITÄTEN ENTSCHEIDUNGEN
 BUND DER LIEBE ARBEITSBEDINGUNGEN ANERKENNUNG
 BERUFUNG HILFE WELTSORGEN BURNOUT KOSTEN
 MITGEFÜHL NOT ARBEITSPLATZ BEREITSCHAFT MACHTLOS

Trotzdem ja!

Viktor Frankls Beitrag zur Bewältigung von Leid

Die Logotherapie gilt als die dritte große Schule der Wiener Psychotherapie. Nach Freuds Psychoanalyse (Suche nach Lust als Hauptthema) und Adlers Individualpsychologie (Suche nach Macht) legt Frankl bei der Suche nach dem Sinn den Dreh- und Angelpunkt sowohl seiner theoretischen Grundlegung (Existenzanalyse) als auch der praktischen Anwendung einer sinnzentrierten Therapie, der Logotherapie (gr. *logos*, hier übersetzt als „Sinn“).

Die Suche nach Sinn wird von Frankl verstanden als das zentrale Grundmotiv menschlichen Lebens. Sinn in je einer ganz konkreten Situation bedeutet hier das jeweils Bestmögliche für mich und mein Umfeld. Sinn ist die Aufgabe, die jedem in seiner persönlichen Lebenslage abverlangt ist, und zwar nicht von außen, nicht von anderen, nicht von Vorschriften, nicht von Pflichten. Dass das Leben nach unserem Tun oder Aushalten fragt, spürt ein Mensch, der hinhört, ganz tief in sich, gesprochen gleichsam von der innersten seiner inneren Stimmen. Sinn ist keineswegs einfach nur ein „Bauchgefühl“; Sinn ist andererseits mehr als eine kühle „Kopfsache“. Sinn ist eher eine Weisheit des Herzens, die beides überschreitet. Sinn spannt den Bogen zwischen mir und meinen besten Möglichkeiten.

Beobachtungen im KZ

Frankl hat sein Konzept schon in den 1930er Jahren entworfen, musste aber erst drei Jahre in vier verschiedenen KZs überleben, um es als „Ärztliche Seelsorge“ publizieren zu können. Psychologisch hochinteressant ist, was er als persönlichen

Erfahrungsbericht über diese leidvolle Zeit geschrieben hat. „Trotzdem Ja zum Leben“ ist bis heute ein Weltbestseller. Das schmale Büchlein mit dem auf den ersten Blick tragischen Thema ist vielleicht eines der größten Mut-Mach-Bücher, die es gibt. Möglicherweise kann man in diesem Bericht schon eines der ersten „Resilienzbücher“ überhaupt sehen. Anders ist es schwer zu erklären, warum ein Buch mit einem KZ-Thema besonders in Amerika die enorme Popularität als eines der meistgelesenen Bücher bekam. 1991 war es unter den ersten zehn Titeln, von denen die Leser der New York Times sagten: Dieses Buch hat mein Leben am meisten beeinflusst. Wenn man es selbst gelesen hat, wundert einen das nicht mehr. Hier bezeugt einer, dass Leben auch unter unsäglich schweren Lebensumständen nie seinen Sinn verlieren kann, hier sagt einer allem Leid zum Trotz Ja zum Leben.

Wenn man danach sucht, wie ein „Trotzdem Ja“ inmitten der bedrückenden Umstände gelingen konnte, stößt man neben anderen Hinweisen auf folgende Beobachtung Frankls. Zwischen Weihnachten und Neujahr 1944 kam es über das „normale“ KZ-Sterben hinaus zu einer Art Massensterben unter den Häftlingen. Viele hatten sich der naiven Hoffnung hingegeben, an Weihnachten würden sie wieder daheim sein. Als dieses Datum verstrichen war, fanden überdurchschnittlich viele der Häftlinge keine Kraft mehr zum Weiterleben.

Das Ziel in der Zukunft hatte die Häftlinge vorher in furchtbaren Umständen aufrecht erhalten. Frankl paraphrasiert dazu einen Satz von Nietzsche:

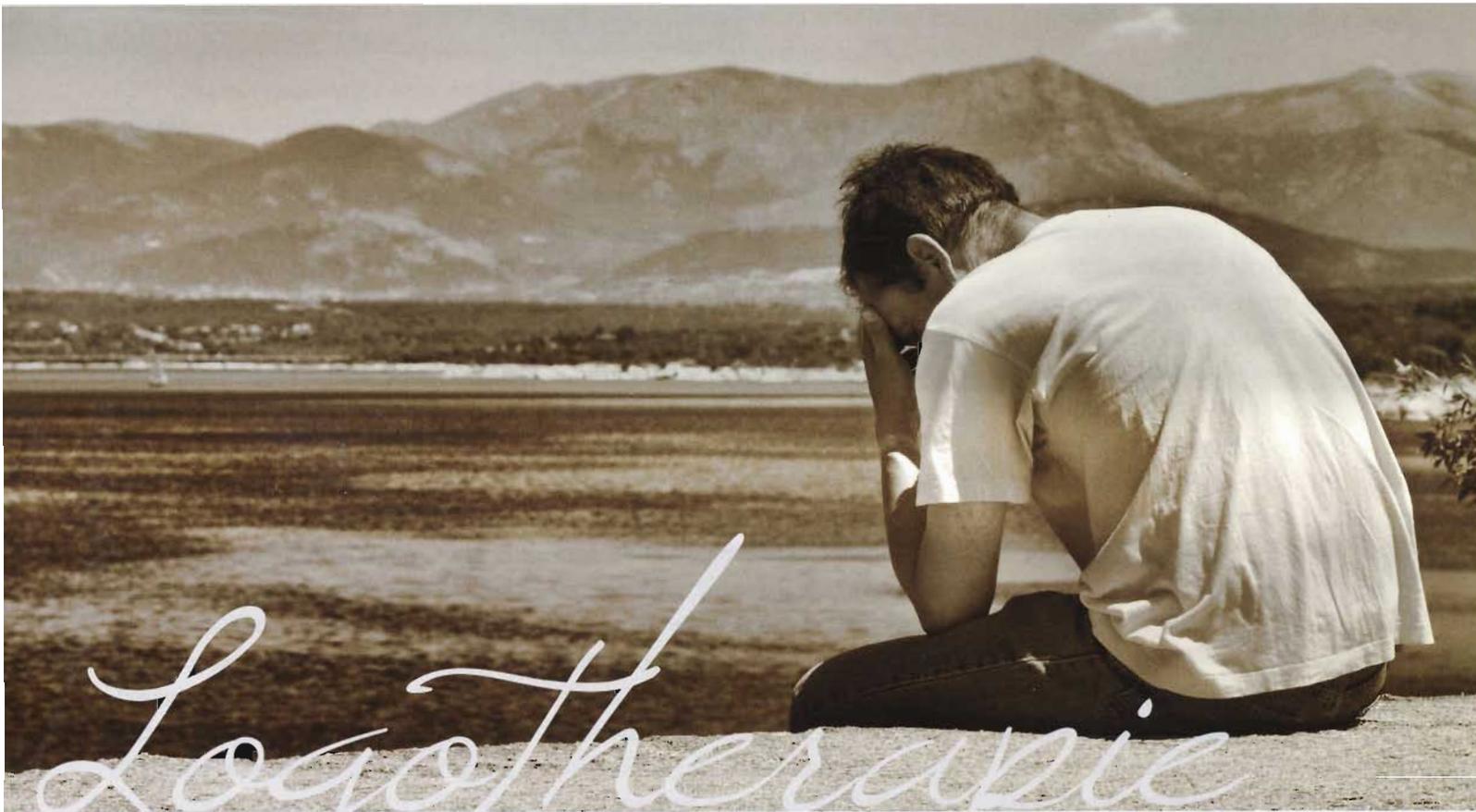
„Wer um ein Warum weiß, erträgt fast jedes Wie.“ Das ist zutiefst richtig – was aber, wenn dieses Warum verloren geht? Das Datum verstrich und der Zusammenbruch kam umso heftiger. Wichtige Ziele geben uns enorme Kraft für vieles, aber Ziele können verloren gehen, zu Ende sein, verstreichen. Es muss noch eine andere Quelle für Resilienz geben.

In einer neuen Richtung fragen

Frankl kippt nach dieser Passage die Fragestellung einfach um: Nicht wir haben Ansprüche an das Leben zu stellen, sondern umgekehrt: Das Leben stellt die Fragen!

Verlangt ist von uns keine kluge philosophische Antwort. Unser Leben, unser Tun oder auch unser Ertragen in der jeweiligen Lage ist die Antwort. Im KZ fand der eine die Kraft zum Durchhalten, weil es eine Aufgabe gab, die „draußen“ noch darauf wartete, von ihm erfüllt zu werden. Den anderen trug der Gedanke an einen Menschen, den er liebte und für den er da sein wollte. Letzte, schwerste und höchste Sinnmöglichkeit war, das bittere Schicksal als das einzig im Weltall nur einem selbst auferlegte Los zu betrachten und aufrecht zu tragen, wenn es möglich war.

Lassen wir uns von Frankl sagen, dass unser Wohl und Wehe nicht vom Erreichen von Zielen abhängen darf, so kostbar sie auch sein mögen, so stark sie uns machen: Ziele sind verlierbar. Oder sie wandeln sich im Lauf des Lebens und lösen einander ab. Frankl betont, dass wir ständig die vom Leben Befragten sind, dass es immerfort darum geht, eine gute Antwort zu leben in allen Situationen, in die das Leben uns stellt: Ob als



Logotherapie

Wie kann man in einer ausweglosen Situation einen neuen Sinn finden, um neue Kraft zu schöpfen, um durchzuhalten?

reicher Erbe oder als Habenicht, ob jung und stark oder gebrechlich und alt, ob als Vater kleiner Kinder oder als alleinstehende Frau. Wir sind in jeder Situation gefragt nach dem Bestmöglichen, das von uns – für uns und unser Umfeld! – gelebt werden kann, nach einer Tat, die gerade von uns gekommt und verlangt ist, nach unserer Liebe zu den Mitmenschen, zu Schönheit und Kunst, und wenn uns nichts mehr übrig bleibt: nach dem tapferen Erdulden eines leidvollen Schicksals, wenn daran gar nichts mehr verändert werden kann.

Frankl unterscheidet deutlich: Triebe „treiben“ den Menschen, aber der Sinn, gleichsam die Forderung, die Werte an uns stellen, der zieht uns in seine Richtung. Das vergleicht er mit dem physikalischen Phänomen, dass Eisenspäne von einem Magneten angezogen werden – so zieht den Menschen auch die Spannung,

die zwischen seinem Sein und seinem Sollen besteht.

Das Beispiel hinkt an einem Punkt: Während Eisenspäne sich nicht in Gegenrichtung zum Magneten bewegen können, kann das ein Mensch durchaus: Er mag noch so stark spüren, welche Aufgabe ihn und niemanden anderen als ihn und zwar genau in diesem Moment ruft – aber er kann trotzdem in eine andere Richtung gehen. Psychohygienisch ist ein dem Sinn zuwiderlaufendes Leben allerdings krisenanfällig. Seelisch gesund kann der leben, der vom Sinn getragen wird, und zwar egal, ob ihm Leid widerfährt oder nicht.

Man kann die Größe menschlichen Leids nicht messen und vergleichend abwägen. Auch wenn bei uns die Qual der KZs zur Vergangenheit gehört, wütet heute noch genug Leid in Vielen. Frankl sagte einmal, dass

wohl jeder Mensch „sein eigenes Auschwitz“ erlebe. Wer wollte dem widersprechen? Viel von dem Leid ist selbstverschuldet, ein andermal trifft es einen aus heiterem Himmel: Der Arbeitsplatz geht verloren, Krankheiten brechen aus, ein naher Mensch stirbt, man wird Opfer feindseligen Verhaltens der Mitmenschen. Es leiden die Verlassenen, die psychisch Kranken, die Einsamen, die völlig Überarbeiteten oder die von Langlewigen Gelähmten.

Unser Schicksal haben wir oft genug nicht in der Hand. Wir haben aber mindestens ein Mitspracherecht. Unsere letzte und unverlierbare Freiheit ist es, wie wir selbst auf einen Schicksalsschlag reagieren: Wir können verzweifeln, mit Aggression reagieren oder tapfer selbstbestimmt agieren. Wir können uns auch auf die Suche nach dem Sinn machen, der manchmal im Leid verborgen sein

kann. Oder wir können sinnwidrigem Leid selbst einen Sinn verleihen.

Ein Beispiel aus Palästina

Ein einfacher Mann aus Palästina hat das vor nicht langem auf beeindruckende Weise getan. 2005 spielte im Flüchtlingscamp Jenin im Westjordanland Ahmed, der Sohn des Automechanikers Ismael Khatib, mit anderen Kindern auf der Straße. Die Buben ahmten Räuber und Gendarm nach mit einer Plastikpistole, die ein israelischer Soldat für eine wirkliche Waffe hielt. Er schoss dem Kind in den Kopf. Im Krankenhaus von Haifa konnte nur noch der Hirntod des 12jährigen festgestellt werden. Dem Vater wurde am Bett seines Kindes gesagt: Im Krankenhaus befinden sich mehrere Kinder in kritischen Situationen. Im Unterschied zu seinem eigenen Sohn könnten diese noch durch eine Organspende gerettet werden. Nach

Er hätte vielleicht mit einem Attentat israelische Leben auslöschen können und eine unselige Blutrache entfachen. Dieser palästinensische Automechaniker hat einen anderen Weg gewählt. Aus dem bösen Schicksal, das sein Kind und damit die ganze Familie getroffen hat, ließ seine Entscheidung Gutes erwachsen. Dem sinnwidrigen Tod eines spielenden Kindes wurde im Nachhinein Sinn verliehen: Fünf kranken Kindern wurde neues Leben geschenkt, unter anderem dem kleinen Töchterchen aus einer ganz streng orthodox jüdischen Familie. Der palästinensische Vater hat ein „Trotzdem Ja“ zum Leben gesagt, hat seinem Sohn dadurch ein immaterielles und unvergängliches Denkmal gesetzt und wurde zum Botschafter des Friedens in friedloser Zeit. Das macht den Tod seines Sohnes nicht rückgängig, macht seinen Schmerz auch nicht geringer – ist aber eine

Wirbelsäule wurde gravierend geschädigt. Nach einem leidvollen Jahr im Bett, schließlich im Rollstuhl bis hin zum stützenden Korsett, fand sie vom Sterbenwollen wegen großer Verzweiflung über ihr zerbrochenes vorheriges Leben zurück und eroberte sich neues. Am Anfang stand die Freude, im Frühling wieder den Vögeln zuhören zu können, dann der Stolz über den ersten kleinen Spaziergang ohne fremde Hilfe und schließlich ein neues Lebenskonzept: Statt der früheren wöchentlichen Stammtischrunden, der gewohnten Klage über Alterszipperlein und dem Tratsch über die Prominenten der bunten Blätter, musste das neue Leben nun anders werden. Aufmerksam suchte sie: Wo gab es jemand, der eine Vorleserin brauchte? Wo war ein Bewohner eines Seniorenheims, der gerne besucht werden möchte? Die neue Blickrichtung half zu einem Leben, das auch mit der Schädigung lebenswert war, wenn nicht noch lebenswürdiger und heller als vorher.

Der Sinn unseres Daseins geht unter keinen Umständen verloren, er wechselt von Augenblick zu Augenblick, die Fragen des Lebens enden nie. Unser Dasein ist vital ausgespannt zwischen Sein und Sollen, wir sind gelockt hin zu unseren besten Möglichkeiten.

Sinnorientiert leben, das ist weder ein Ego-Trip noch übereifrige Selbstaufopferung. Sinn überfordert niemanden, weil er ganz und gar zum jeweiligen Individuum mit seinen Fähigkeiten und zur Situation passt. Er ist die Quelle für ein Leben in innerer Stärke und Widerstandsfähigkeit, egal was kommt: Trotzdem Ja! ■



Dr. phil. Heidi Schönfeld,
Praxis für Psychotherapie
nach dem Heilpraktiker-
gesetz, Bamberg

Wir können uns auch auf die Suche nach dem Sinn machen, der manchmal im Leid verborgen sein kann.

einer Weile gab Ismael Khatib seine Einwilligung zur Spende der Organe seines toten Kindes.

Dass man sein Kind sterben sieht, gehört wohl zum Schwersten, was Eltern widerfahren kann. Ein Sinn liegt darin sicher nicht, wenn das Leben eines 12jährigen Kindes so grausam ausgelöscht wird. Wer wollte es verurteilen, wenn Eltern daran zerbrechen? Vater und Mutter von Ahmed hätten sich in nicht endender Trauer in ihr Leid verschließen können. Mehr noch, der Vater hätte am Totenbett seines Sohnes auch blutige Rache schwören können, sich einer bewaffneten Gruppe Aufständischer anschließen.

großartige Antwort auf die schwere Frage, die ihm aufgegeben war.

Dieses tapfere Verhalten eines einfachen Mannes ist vor allem deshalb bekannt geworden, weil über diese Geschichte ein berührender Dokumentarfilm gedreht worden ist. Es gibt aber tagtäglich ebenso tapfere Geschichten von Menschen, von denen niemand erfährt, weil sie nicht verfilmt werden.

Ich denke da an die ältere Dame, die bei einer harmlosen Routineoperation von einem heimtückischen Krankenhauskeim infiziert wurde und fast starb. Überwiegend ihre