

Viktor E. Frankl und die Frage nach dem Sinn

Von Heidi Schönfeld



Viktor E. Frankl

Was versteht man unter Logotherapie? Ganz oft wird Logotherapie mit Logopädie verwechselt. Letztere ist die Sprachheilkunde, die das griechische Wort logos mit Sprache übersetzt. Gut sprechen können ist wichtig für uns. Genauso wichtig ist der Sinn in einem Menschenleben – das ist die andere Übersetzungsmöglichkeit des Wortes logos: Dieser Sinn ist das Zentrum der Logotherapie, der sinnzentrierten Psychotherapie.

Kein Tier fragt sich, ob es seinen Tag sinnvoll gelebt hat, das braucht es auch nicht, denn sein Instinkt führt es gut durch seine Tierexistenz. Aber für uns Menschen ist es eine essentiell wichtige Frage, ob wir unser Leben als sinnvoll erfahren oder ob wir keinen Sinn finden, nicht wissen, wofür wir überhaupt gut sind in dieser Welt. Dass die Sinnfrage die ganz entscheidende Frage ist, in Gesundheit und Krankheit, im Glück oder bei Schicksalsschlägen, in Jugend wie im Alter, das hat Viktor E. Frankl (Wien 1905 - 1997), entdeckt. Schon im Gymnasium bewegten ihn philosophische Fragen. Noch vor dem

Abitur begann er eine Korrespondenz mit dem berühmten Wiener Psychoanalytiker Sigmund Freud und war begeistert von dessen Gedankenwelt.

Frankl studierte Medizin und wurde schließlich Psychiater. Er sagte über sich, dass er von seinen Patienten am meisten gelernt hat und entfernte sich weiter und weiter von der psychoanalytischen Gedankenwelt, die immer weniger zu dem passte, was er durch seine Patienten begriff: Er entwickelte eine neue Therapieform, die Logotherapie.

Als junger Psychiater leitete er von 1933 - 1937 den damals so genannten „Selbstmörderinnenpavillon“ im großen Wiener Klinikum Am Steinhof. Im Laufe dieser Jahre war er Arzt für Tausende verzweifelter und oft schwer depressiver Patientinnen. Natürlich fragte er sie nach ihren Lebensgeschichten und fand in ihren Erzählungen vieles, was eine Erklärung für ihre Krankheit zu sein schien: Sie hatten Armut erlebt, auch Missbrauchserfahrungen, Not, familiäres Leid, sie kannten Probleme mit Autoritätspersonen. Eine geniale Idee Frankls war, dass er damals schon eine Art Kontrolluntersuchung machte. Er untersuchte eine große Zahl psychisch stabiler Menschen mit genau den gleichen Fragen, die er an seine Patientinnen gestellt hatte. Die Befragten waren Arztkollegen, Krankenschwestern, Studenten – alles Menschen, die noch nie wegen irgendwelcher Beschwerden psychischer Art auffällig gewesen waren. Es waren Menschen, die ihr Leben meisterten. Was war nun hier das Untersuchungsergebnis? Frankl fand in deren Vergangenheiten lebensgeschichtliche Traumata, Tragödien in der Kindheit, Armut, dominante Autoritätspersonen. Die Geschichten der psychisch stabilen Personen unterschieden sich nicht signifikant von denen seiner Patientinnen.

Wie ist das zu erklären?

Nun, man muss sich nur das Wien im frühen 20. Jahrhundert vorstellen: Es waren ja annähernd vergleichbare schwere Bedingungen für die meisten, es gab genug Hunger, Arbeitslosigkeit, es gab reichlich Au-

toritätshörigkeit, Gewalt und Armut. Aber die einen gingen psychisch gesund durch dieses Leid – die anderen verzweifelten an ihrem Leben. Spätestens hier verabschiedete Frankl Freuds Traumatheorie, nach der – vereinfacht ausgedrückt – unsere aktuellen psychischen Probleme sich aus schweren Kindheitserfahrungen herleiten lassen. Das stimmt einfach nicht.

Die große Frage war: Was hat die Gesundgebliebenen gesund gehalten? Frankls Untersuchungsergebnis war: Der Sinn war das protektive Element in annähernd gleich bedrückenden Lebenssituationen. Wer weiß, dass es auf einen ankommt, wer weiß, dass es wichtig ist, dass es ihn gibt, wer weiß, wofür er lebt – der ist geschützt vor psychischen Entgleisungen, auch wenn er Leid schultern muss.

Was ist nun dieser Sinn? Heute hört man oft die Antwort: Sinn ist, was gut für mich ist. Das mag manchmal so sein, aber das ist weit weg von der Definition, die Frankls Logotherapie zugrunde liegt. Hier ist Sinn das Bestmögliche, das in einer Situation von einem Menschen gelebt werden kann. Es gibt diesen Sinn nur „ad personam et ad situationem“, also immer passgenau zugeschnitten auf eine Person in einer bestimmten Situation. Passen muss er zu den Talenten und Kräften – was über- oder unterfordert ist sinnwidrig. Passen muss er auch zu den mitbetroffenen Menschen in einer Situation, denn was mir nützt und dem Nachbarn schadet, ist ebenso gegen den Sinn. Der Sinn ist also immer transsubjektiv zu denken, er ragt hinaus über einen Nutzen nur für mich, er ist kein Egotrip, kein Sinn-für-mich oder Sinn-für-dich, sondern ein Sinn an sich.

Das versteht jeder, der sich eine Unfallsituation denkt. Sicher werden so manche an den zerbeulten Autos einfach vorbeifahren – „keine Zeit“. Aber einer bleibt stehen, schaut, ob es Verletzte gibt, ruft den Notarzt. Auch wenn er seinen Geschäftstermin verpasst, hat er dem Unfallverursacher und den Opfern beigestanden, so gut er konnte. Und er hat die Solidarität unter uns Menschen hochgehalten: Sinnvoll zutiefst, ohne dass es „gut für ihn“ war. Manchmal ist es sogar sinnvoll, nichts zu tun. Ich denke an eine ältere Frau, die in vielen Nächten wegen der Schmerzen stundenlang wach im Bett liegt. Aber sie weckt nicht die Tochter mit ihrer Familie und klagt. Sie geistert auch nicht nachts laut im Hause herum. Im Gegenteil, sie tut al-

les, um es ihrer sie pflegenden Familie leicht zu machen, hält das Unveränderbare aus und ist freundlich, wenn die Tochter am Morgen zu ihr kommt.

Sinnvoll handeln – damit kann man gut leben, auch wenn es nicht einfach für einen sein sollte. Vielleicht ist es gut für andere, vielleicht hält es die selten gewordene Mitmenschlichkeit in unseren Zeiten hoch, vielleicht wird es nicht einmal von irgendjemandem bemerkt: Sinnvoll gelebt war es dennoch – und das ist im letzten wieder gut für uns, wenn Frankl Recht hat mit seiner Entdeckung: Dass wir Menschen im letzten auf Sinn hin angelegt sind. Dieser Gedanken begründet auch das Menschenbild, das der Theorie und der Praxis der Logotherapie zugrunde liegt. Als erstes steht das Faktum, dass wir Menschen einen Körper haben. Einen Körper haben auch ein Tier und eine Pflanze. Aber was macht im Unterschied zu Hund und dem Salatkopf das Besondere am Menschen aus? Den meisten fällt ein, dass den Menschen der Verstand und die Gefühle kennzeichnen. Das ist so – aber können nicht auch Tiere lernen und fühlen? Sind sie uns darin nicht so nahe? Ja! Der Unterschied zu uns Menschen ist hier nur graduell, wir teilen vieles mit den Tieren, das bestätigen alle, die ein Haustier haben.

Was ist nun ganz genuin menschlich, was reicht über das Dasein der Tiere hinaus?

Frankl nannte es die noetische Dimension, die geistige Dimension, die zutiefst human ist. In ihr ist unser ethisches Empfinden zu Hause, dort wohnen Kunst und Religion. Kein Tier schafft einen Wert, nur weil es schön ist. Keine Katze baut einen Altar. Aber kunstvolle Artefakte und religiöse Symbole begleiten das Menschsein schon in seinen Anfängen. Zur noetischen Dimension gehört das Entscheidenkönnen: Soll der Trieb, der uns drückt, einfach durchlaufen – oder sagen wir ihm ein Nein? Sollen Angst oder Lust oder Freude oder Trauer oder Zorn oder Wut uns maßgeblich durchs Leben leiten – oder stellen wir die Sinnfrage?

Die ist laut Frankl die allertiefste Frage in uns. Er sagt, dass wir reichlich „Wovon“ zu leben haben, dass aber vielen das „Wofür“ zu leben, der Sinn, aus dem Blick geraten ist. Dass man deswegen sogar krank werden kann, ist eine der wegweisenden Ent-



Bild: Vecteezy.com

deckungen von Frankl. Das ist bis heute noch nicht anders, die Logotherapie ist im Grunde die entscheidende Therapieform für unsere Zeit: Die Sinnfrage bricht an allen Ecken auf. Auf die Frage „Was ist der Mensch?“ antwortet die Logotherapie: Er ist das Wesen, das immer schon nach Sinn sucht.

Ein weiterer Schwerpunkt in der Logotherapie ist die „Ärztliche Seelsorge“. Sie ist ausdrücklich keine religiöse Seelsorge, denn Logotherapie muss Hilfe sein für Menschen jeder Glaubensüberzeugung bis hin zu denen, die Glauben überhaupt prinzipiell ablehnen. Und doch ist sie Seelsorge, d.h. sie stellt die Frage, wie kann ich Menschen beistehen, wenn die Medizin an ihr Ende gelangt ist, wenn es keine Heilung mehr gibt, wenn ein Schicksalsschlag unumkehrbar ist? Frankl nennt es die „tragische Trias“, dieses schwere Schicksal, unter dem wir alle stehen: Leid, Schuld und Tod – keiner kann dem aus dem Weg gehen.

Was haben wir als Therapeuten da noch für Antworten? Die Logotherapie hat einen Schwerpunkt bei der Frage, welche Gedanken trösten können. Wir fragen, wie einer ein „Trotzdem Ja zum Leben“ (so ein Buchtitel Frankls) finden kann.

Logotherapie umspannt zwei Bereiche. Auf der einen Seite ist sie eine hochwirksame Therapie bei psychischen Krankheiten. Viel Beachtung hat gefunden, dass Angstkranke lernen können, ihrer

Angst „ins Gesicht zu lachen“ (Frankl). Auch bei (noch?) unheilbaren Krankheiten wie z.B. der Schizophrenie kann Logotherapie eine Begleiterin sein. Aber sie bietet auch etwas für Gesunde, für Noch-Gesunde und für Wieder-Gesunde. Sie ist eine Psychohygiene, die unsere Existenz daraufhin befragt, wie sinnvoll sie ist.



Zur Person:

Dr. Heidi Schönfeld,
Leitung des Elisabeth-Lukas-Archivs; Dozentin
und Supervisorin für originäre

Logotherapie in Bamberg; zusammen mit Alexander Vesely-Frankl „Logotherapie Online“ in Deutsch und Englisch; Logotherapeutin in eigener Praxis; Schülerin von Elisabeth Lukas; Autorin [zusammen mit Elisabeth Lukas: Sinnzentrierte Psychotherapie; Psychotherapie in Würde] und internationale Referentin

Informationen u.a. zu Logotherapie Online:

- www.elisabeth-lukas-archiv.de
- www.logotherapie-online.com
- www.logotherapy-online.com
- www.logotherapie-bamberg.de