

EXISTENZ und SEELE - 1

Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse [1905-1997] begründete mit seiner ‚Existenzanalyse‘ sein sinntheoretisches Gedankengut. Die Existenzanalyse kann verstanden werden als das ‚Menschenbild‘, auf dem operativ die Arbeit der sinnzentriert therapeutischen Praxis fußt. Diese sinnzentrierte Therapie nennt Frankl ‚Logotherapie‘ [logos – hier verstanden als ‚Sinn‘]. Frankl steht hierbei zwar in der Tradition der Existenzphilosophie [Jaspers, Heidegger, Kierkegaard] und der Phänomenologie [Scheler], geht aber über beide hinaus.

Die *Existenzanalyse* begleitet den Menschen auf der Suche nach seinem individuellen Sinn im Leben und die *Logotherapie* begleitet ihn dort, wo er diesen Sinn nicht finden kann, um die vorhandenen Hindernisse und Blockaden aufzuspüren und aufzulösen. *Existenz* [existere = hervortreten] ist dabei stets ein Prozess, denn der Mensch kann zu jeder Zeit entscheiden. Und was entscheidet er? Wer er im nächsten Moment sein will. Im Rahmen einer Existenzanalyse steht daher nicht die Analyse von Existenz im Fokus, sondern es wird analysiert, *wie* ein Mensch existiert.

Existenziell zu leben meint logotherapeutisch, in Freiheit und Verantwortung selbstbestimmt zu leben. Ein solches Leben sagt ‚unbedingt‘ Ja zum Leben, es wartet nicht darauf, dass andere das eigene Leben positiv beeinflussen, es ist ein ‚entscheidendes‘ Leben. Gelingt es nicht, eine Entscheidung zu finden, also nicht ‚ja‘ zum [Arbeits-, Beziehungs-, ...]Leben zu sagen, dann sind die Logotherapie oder das Logocoaching die Methoden der Wahl. Sie sind die Plattform, auf der verloren gegangene Orientierung wieder zurückgefunden werden kann.

Das Ziel der Logotherapie und des Logocoachings ist die Bewusstmachung und Intensivierung der individuell gelebten Sinnfülle durch die Hinführung zu einer frei gewählten Verantwortung. Dabei – und das unterscheidet die Logotherapie von allen anderen Therapierichtungen – wird der Mensch nicht als das Ergebnis innerpsychischer Prozesse oder umweltlicher Einflüsse allein angesehen. Physis, Psyche und Umwelt nehmen zwar Anteil, wesentlicher jedoch ist die Fähigkeit des Menschen über sich selbst hinauszureichen, für jemanden oder etwas da zu sein, was man nicht wieder selber ist.

Sinnverwirklichung [Viktor E. Frankl] ist daher deutlich mehr als Selbstverwirklichung [Maslow]. Sinn zu verwirklichen bedeutet, das Recht auf ein gelingendes Leben einzulösen. Dies führt dazu, dass in der Logotherapie und im Logocoaching das, was jetzt und ab sofort möglich ist, immer stärker im Fokus steht als das, was war oder durch was auch immer Begrenzungen erfuhr. Das Gründeln in der Vergangenheit wird so wenig wie irgend möglich und so viel wie absolut zum Notwendigen erforderlich praktiziert. Warum diese Zuspitzung? Weil: Am Ende jeden Tages zählt nur die *konkrete* Handlung, nicht das Wissen um *mögliche* Handlung.

EXISTENZ und SEELE - 2

Der menschliche Geist kehrt, wenn er von einer neuen Idee gefordert wurde, nie in seine Ausgangsposition zurück.

Oliver Wendell Holmes

Aus den zahlreichen Bedeutungen, die das Wort ‚logos‘ in seinen Übersetzungen hat, greifen wir in unseren Beratungs- und Therapieleistungen auf das Wort ‚Sinn‘ zurück. Der Mensch sucht nach Sinn in seinen Beziehungen, seinen Betätigungen, seinem Beruf – und zuweilen nach sinnvoller Begleitung durch einen anderen Menschen, der ihn in einer Lebensphase darin unterstützt, Antworten auf existenzielle Fragen zu finden.

Viktor Frankl hat mit seiner ‚Theorie des Logos‘ die besondere Eigenart des Menschseins angesprochen. Für ihn ist ‚Mensch zu sein‘ kein ‚nun-einmal-so-und-nicht-anders-sein-Müssen‘, sondern steht ein ‚immer-auch-anders-werden-Können‘. Wer in dieser Haltung lebt, fragt immer wieder nach dem Sinn in seinem Leben. Diese Frage zu stellen, ist zutiefst menschlich und sie braucht etwas, was den Menschen über das hinaushebt, was ihm sein Körper und seine Psyche ermöglicht. Diese dritte Dimension ist der Geist.

Während die körperliche [somatische] und die psychische Dimension in einem engem Zusammenhang stehen – wir kennen dies zum Beispiel aus dem Bereich psychosomatischer Erkrankungen – kann sich der Mensch kraft seiner geistigen Dimension zum Beispiel über Beschwerden hinwegsetzen, die ihm Psyche oder Körper bereiten. Wichtig ist diese Fähigkeit besonders dann, wenn der Mensch am Sinn in einem seiner Lebensbereiche zweifelt oder verzweifelt.

Um den Menschen darin zu unterstützen, diese Fähigkeit des Geistes auch einzusetzen, ist das Gespräch mit einem Menschen hilfreich, der gelernt hat, mit passenden Fragen, Ermutigungen, Bildern und Klärungen auf die Möglichkeiten hinzuweisen, die ein Mensch trotz seiner Belastungen hat. Ein solches Gespräch ist eine ‚sinnorientierte Beratung‘. Für psychisch erkrankte Menschen nehmen Logotherapeuten diese beratende Rolle ein – für Menschen, die an ‚Aufklärung‘ ihrer sich blockierenden Lebensthemen interessiert sind, bieten erwachsenenpädagogisch-sinnorientiert qualifizierte Berater und Coachs eine wirksame Unterstützung.

Im Menschenbild der Sinntheorie Frankls finden wir den Menschen wieder als grundsätzlich entscheidungs- und willensfrei. Jeder Mensch ist – auch wenn es ihm selbst nicht so erscheint – befähigt, zu seinen inneren und äußeren Bedingtheiten Stellung zu beziehen und sich auf Sinn und Werte auszurichten. Der Mensch ist also nie frei von Bedingungen und Prägungen persönlicher, typologischer, biologischer, sozialer und kultureller Art, doch innerhalb dieser Gegebenheiten trifft er täglich auf unzählige Situationen, die ihn herausfordern, mit ihnen in für ihn bestmöglicher Weise gestaltend umzugehen. Mit Frankl können wir daher sagen: Es ist das Leben selbst, das dem Menschen Fragen stellt. Nicht er hat zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten, das Leben zu verantworten hat.

Kann der Mensch seinen Willen zum Sinn im Alltagsgeschehen nicht zur Geltung bringen, können bedrückende Sinn- und Wertlosigkeitsgefühle entstehen. Eine sinnzentrierte Beratung beugt dem vor und fördert die Bewusstmachung und Stärkung des Geistigen. Sie verhilft dazu, die individuellen Sinnmöglichkeiten, die in jeder Situation verborgen liegen, aufzuspüren und in sinnerfüllende, lebenserfreuende Handlungen umzusetzen.

EXISTENZ und SEELE - 3

Eine berufliche Seelsorge soll zu einer Veränderung im seelischen Zustand eines Menschen führen. Dabei hilft in einem ersten Schritt, dass *mitgeteilte* Belastung *geteilte* Belastung ist. Im zweiten Schritt jedoch wird die Verantwortung deutlich, die der Mensch dafür hat, seine Not zu wenden. Hierzu braucht es Überwindung und Selbstüberwindung. Gute Kräfte, um sich zu überwinden, sind Hoffnung und Glaube. Mit diesen Selbstbejahungsressourcen fällt es leichter, das ein oder andere Hindernis zu meistern.

An dieser Stelle ist sprachliche Klarheit hilfreich. Die weithin synonym verwendeten Begriffe Psyché und Seele trennen wir voneinander. Die mit dem Tod vergängliche Psyche umfasst die Grundemotionen Wut, Neid, Trauer, Ekel, Angst, Scham und Überraschung sowie damit verbundene Regungen und Verhaltensweisen wie Eifersucht, Ehrgeiz, Aggression, Oppositionssucht, Hass, Fanatismus und andere. Vielerorts wird dieser Aspekt menschlichen Lebens auch Triebseele genannt. Die Psychotherapie leistet für die Psyche Entlastungsarbeit.

Mit Seele hingegen adressieren wir den unvergänglichen Sinn im Menschen, das, was ihn überstrahlt – das, was weit mehr ist als seine einzelnen Handlungen, Erfolge, Probleme oder Missgriffe. Dieser Aspekt des Lebens wird auch als *Geistseele* beschrieben. Im Moment des Verlustes, der Verfehlung oder der Trennung dominiert die Psyché und verleitet zu allerlei ‚Spielchen‘, Verdrängungen oder weiteren ungunstigen Eskalationen. Die Begriffe ‚Rosenkrieg‘, ‚Mobbing‘, ‚deformation professionelle‘, Leugnung sind nur ein kleiner Ausschnitt der Palette. Was übrig bleibt, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Da, wo die Seele spürt, dass etwas nicht mehr zu vereinbaren ist, dass sich etwas zusammen zieht und verkrampft, da ist Seelsorge ein sinnvoller Weg. In der beruflichen Seelsorge ist unser Bestreben, dass der erkennende Geist unseres Gesprächspartners die Wahrheit der Situation erfasst. Ist er erfasst, dann ist für weiterer Zweifel kein Raum.

**Zweifel, der aus der Seele kommt, braucht Überwindung.
Überwundener Zweifel befreit die Seele und weitet sie.**

*„Jeder wahre Lehrer, jeder Arzt, jeder Therapeut,
aber auch jeder Seelsorger kennt den eigentümlichen
Sprung, der sich in seiner Beziehung zu dem ihm
aufgegebenen Menschen vollzieht in dem Augenblick,
in dem er nicht anders kann, als sich dem anderen
gegenüber selbst zu öffnen und nun durch sein
Amtskleid hindurch als der ganze Mensch hervortritt
und so dem anderen als er selbst begegnet.
Bei allen Gefahren, die damit verbunden sind – er
weiß und spürt es: Erst jetzt erreicht er den anderen
wirklich von Person zu Person.“
Karlfried Graf Dürckheim
Vom doppelten Ursprung des Menschen*

Analog zu Viktor Franks ‚tragischer Trias‘ [Tod, Schuld, Leid] verstehen wir unter der ‚tragischen Berufstrias‘ die Belastungsthemen: ‚Verlust‘, ‚Verfehlung‘, ‚Trennung‘. Ein Verlust kann zum Beispiel darin bestehen, dass eine Managementfunktion oder eine geschätzte Person verloren wurde. Aber auch Gesichtsverlust, Ehrverlust oder das Empfinden, die Hoffnung verloren zu haben, sind Gesprächsthemen in unserer *beruflich sinnzentrierten Seelsorge*. Eine Verfehlung kann beispiels-

weise darin bestehen, einen anderen Menschen vor einem bestimmten Umstand nicht rechtzeitig gewarnt zu haben, eine eigene Verfehlung begangen zu haben, ein Versprechen nicht gehalten zu haben oder auch das Gefühl, an wichtiger Stelle nicht mutig genug gewesen zu sein. Eine Trennung schließlich kann zu einem Thema der Managerseelsorge werden, wenn man sich von Menschen getrennt hat, ohne deren persönliche Situation ausreichend berücksichtigt zu haben oder wenn im privaten Umfeld eine Trennung vollzogen wurde, die man nun bereut.

„Ich weiß nicht, wohin mit meinen Sorgen. Durch mein egoistisches Verhalten ist menschlicher Schaden entstanden. Das tut mir leid, aber das hilft niemandem. Ich habe keinen Menschen, mit dem ich mich auf neutrale Weise darüber austauschen kann, und von kirchlicher Seite erwarte ich keine passende Unterstützung.“

Sehr oft äußern Führungskräfte in den Gesprächen mit uns den Wunsch, man möge die Dinge ungeschehen machen oder es wäre schön, könnte man die Zeit zurückstellen, um dann in anderer Weise entscheiden oder handeln zu können. Meist werden in diesem Zusammenhang erhebliche Gewissensnöte erwähnt und ein gedankliches Kreisen um das belastende Thema. Häufig dauern diese Belastungen bereits lange an, und zuweilen haben unsere Gesprächspartner bereits das Umfeld, in dem die Situation eintrat, bereits verlassen – sei es altersbedingt oder durch einen Wechsel in ein anderes Unternehmen.

EXISTENZ und SEELE - 4

Was ist existenziell? Wohl kaum, welche Kleidung ich heute trage, ob ich heute einen Espresso bei Mario oder bei Ulrike trinke, ob ich heute dieses oder jedes Spiel spiele. Anders ist es, wenn ich vor der Wahl eines Berufes, einer Umsiedlung, eines Partners stehe, wenn ich mich mit dem Thema Patienten- oder Betreuungsverfügung befasse oder bei schwerer Krankheit eine Entscheidung für eine bestimmte Therapie treffe. Wenn ich entscheide, weiterhin Drogen zu nehmen oder sie meinem Körper zu entziehen, wenn ich um die Entbehrungen weiß, die eine Entscheidung für eine bestimmte Aufgabe bedeuten wird.

Existenzielles fordert die Person – existere [hervortreten] fordert personare [durchtönen].

Existenzielles geht nicht mit ‚Lust‘ oder ‚Macht‘ einher. Existenziell wird eine Entscheidung, die auf den Sinn ausgerichtet ist, auf ein Wofür und auf ein ‚Wozu ist es gut‘? In existenziellen Situationen tönen die Werte eines Menschen durch und zeigen sich in ‚selbst-bewusstem/r‘ Verhalten und Handlung. Hat ein Mensch derart Existenzielles entschieden, dann tut er gut daran, sich von allem zu distanzieren, was in der Lage sein könnte, diesen Entscheid zu diskreditieren. Die Klärung des Existenziellen hat daher in der Folge immer auch ein wenig mit Pflege der eigenen Freiheit und Verantwortung zu tun. Auch, wenn dies andere Menschen mit einer neuen Situation konfrontieren kann, für die diese noch keine Form der Handhabung entwickelt haben.

Vor welcher existenziellen Entscheidung standen Sie jüngst oder welche stehen an?

EXISTENZ und SEELE - 5

Rudolf Virchow, der berühmte Charité-Arzt, meinte einst, er habe zwar an die tausend Leichen seziiert, aber nie eine Seele gefunden. Aber das ist nicht alles. Denn würde ein Arzt auf die Suche gehen, er würde auch nicht den Geist finden. Und doch, wenn ein Arzt einer Körpererkrankung auf die Spur kommt, dann empfiehlt sich stets, auch die psychische Verfassung des Menschen in Augenschein zu nehmen. Denn wir wissen um den psycho-physischen Parallelismus, wir wissen um das Körperliche, das leidet, weil es dem Psychischen an etwas mangelt. Und wir wissen um Psychisches, das leidet, weil der Körper um Hilfe schreit.

Psycho-Somatik und Soma-Psychie – beide Perspektiven greifen ineinander und man ist immer schlaue beraten, anzuerkennen, dass Psychisches die Physis belebt, und der Körper dem Psychischen, dem Empfinden, Denken, Fühlen und Handeln die Energie verleiht. Wenn Körper und Psyche parallel Bedarf an Linderung anmelden oder – was allemal ein Königsweg ist – die Person für beide ein Präventionsprogramm auflegt, dann kommt die dritte Dimension, das Geistige, ins Spiel. Das Geistige ist die Straße hin zu Sinn. Mit dem Geistigen empfängt die Person die Fragen, die das Leben und die Lebenswelt der Person stellt. Lebensweltfragen gibt es zu jeder Zeit, um sie zu hören, braucht es Weltoffenheit – insbesondere dann, wenn Körper und Psyche der Person in Situationen existenzieller Abschiede vermitteln, es gäbe keinen Sinn mehr.

Dieses Gefühl der Sinnleere ist menschlich und bekannt – für die Logotherapie ist es das Thema *an sich*, weist das Gefühl doch auf das tief im Menschen verwurzelte Wissen hin, dass es einerseits ‚Sinn‘ [nicht *den* Sinn und nicht *den einen* Sinn] gibt und andererseits, dass jederzeit dem Menschen aufgegeben ist, jederzeit vorhandenen Sinn zu finden. Vor diese Aufgabe gestellt hat der Mensch nun zwei Möglichkeiten. Entweder, er gibt sich auf und nimmt die Aufgabe nicht an. Oder er nimmt sie an und gibt sich hin. Viktor Frankl: ‚Jeder Mensch hat Bedingungen. Aber er ist stets frei und verantwortlich, sich ihnen *so oder so* zu stellen‘. *So* [psychophysisch] oder *so* [geistig]. Sie haben die Wahl.

EXISTENZ und SEELE - 6

Wenn postmoderne Menschen glauben,

- _ dass sie Ihr Schicksal durchgängig selbst gestalten können
- _ dass sie sich täglich neu erfinden können
- _ dass alles machbar ist
- _ dass Grenzen eine Zumutung sind
- _ dass alles mit Prozessen, Planung, Kontrolle zu managen ist
- _ dass jedes beliebige Ziel verfolgt werden kann, dann kann diese Haltung eine robuste sein, wenn die Menschen gleichzeitig
- _ im Zuge konsequenter Selbstaufklärung
- _ ihre Deutungsmuster über sich und die Welt reflektiert haben,
- _ sich gleichwohl die **Gabe des Staunens** erhalten, um in einer Krisen-Situation selbstwertbewusst handlungsfähig zu sein.

Staunen?

Wer staunt, lässt Faszination zu, aber auch das Grauen. Wer staunt, adressiert damit etwas, das jenseits des eigenen Werte- und Erfahrungskosmos liegt, wer staunt, dessen ‚Ich‘ tritt hinter dem Erstaunten zurück. Selbst Kant, dessen Sorge vor potenziellen Irrwegen des Staunens sich in einem deutlichen Plädoyer für naturwissenschaftliche Methoden zeigte, konnte sich des Staunens nicht erwehren. Der Anblick des bestirnten Himmels oder des weiten Ozeans und ihre Beurteilung als ‚Unendlichkeit‘ bewirke ein Gefühl des Erhabenen und des sprachlosen Staunens – um dann aber doch aufgefangen zu werden durch das Vermögen der Urteilskraft. Durch Staunen außer sich zu geraten, ist für ein reines Vernunftwesen nicht vorstellbar.

Es scheint, als müssten wir dem Staunen einen Raum geben, einen Raum, in dem Irritationen möglich und erwünscht sind, in dem wir uns von Scheinlösungen distanzieren können, die uns vorgaukeln, wir hätten schon zu jedem Problem eine Antwort. Ein solcher Raum ermöglicht „ein Grundfragen des Existere“, denn „alle einzelnen, jeweiligen, empirischen Fragestellungen [sind] Abwandlungen aus dem einen Anstoß der staunenden Grundfrage.“ [Ernst Bloch]

Staunensbildung stellt einen wichtigen Baustein in der Krisenprävention dar. Das Aufgeben einer sich spätestens in einer unvorbereiteten Krise entblößenden Selbstsicherheits-Illusion bereichert die Fähigkeit zu staunen, denn wirkungsvolles Handeln erfordert großzügiges und fantasiereiches Denken, nicht das Festhalten an unwirksamen Gewohnheiten. Um die Schranken der Routine zu durchbrechen, muss also zumindest genügend Interesse an geistiger Tätigkeit um ihrer selbst willen vorhanden sein.