

GEISTIGES - 1

Mit der Logotherapie entstand Viktor Frankls Ergänzung der Psychotherapie – die um die Dimension des ‚Geistigen‘ erweiterte Therapieform zur Behandlung psychischer Erkrankungen. Mit ihr einher ging das unbedingte Bekenntnis Frankls zum Sinn des Lebens, zur Freiheit des Willens und zur Verantwortung des Menschen.

Sich ‚so oder so‘ den Bedingungen stellen zu können – d.h., sich entweder als von den Umständen abhängig und dem triebhaft Unbewussten ausgeliefert anzusehen oder sich mit per se gesundem, geistigen Unbewussten ausgestattet anzunehmen, ja sogar mit dem ‚Gewissen‘ über ein ‚Sinnorgan‘ zu verfügen –, lag nun in der Hand des Einzelnen. Seinem Leben Antworten auf ein ‚Darum‘ zu geben und nicht das Leben nach einem ‚Warum‘ zu befragen, gilt seither in der sinnzentrierten Begleitung von krisenbelasteten Menschen als der Schlüssel zur lebensöffnenden Lösung – ihn im Schloss zu drehen, ist der durch den Betroffenen zu leistende Perspektivenwechsel.

Dies dem Menschen zuzutrauen und zuzumuten ist untrennbar mit dem Menschenbild der Logotherapie verbunden. Neben die körperliche und die psychische [emotionale und kognitive] Dimension tritt mit ‚dem Geistigen‘ die Dimension, mit der sich [nur] der Mensch hin zu einem Sinn wenden kann. Mit dem Geistigen wird er empfänglich für die Aufgabe, die das Leben ihm gerade jetzt stellt. Das Geistige lässt den Menschen erspüren, dass er trotz der gegebenen leidvollen Einschränkungen, mit denen Psyche und Körper bei Krisen [und den mit ihnen oft einhergehenden Akzenten von Trennung, Verfehlung oder Verlust] auf ihn einwirken, sich über diese Last hinwegsetzen kann. Frankl nennt diesen Vorgang die Aktivierung der ‚Trotzmacht des Geistes‘.

Trotzmächtig zu sein ist prinzipiell jedem Menschen möglich. Als innewohnende Kraft [lat.: Virtualität] zeigt sie die merkwürdige Eigenschaft, nicht in der Form zu existieren, in der sie zu existieren scheint, aber in ihrer Wirkung einer in dieser Form existierenden Sache zu gleichen. Hiermit soll die sprachliche Verwechslung der ‚**geistigen Trotmacht**‘ mit dem Begriff der ‚*bewussten Intentionalität*‘ angezeigt werden. Die Wirkung beider ‚fühlt‘ sich womöglich gleich an, dennoch zeigt sich die *Trotzmacht* eher im Momentum des Sich-Selbst-Aufbäumens, während die *Intentionalität* eher als Ich-Anstrengung zu einem Willensakt zu verstehen ist.

Die Trotmacht des Geistes zeigt sich im Aufbäumen gegen psychophysische Belastungen [„Ich muss mir doch von mir selbst nicht alles gefallen lassen“ oder als Auflehnung gegen Lebensumstände. Als ‚schlummernde Virtualität‘ braucht die Trotmacht Situationen mit Bewältigungsauftrag. Und sie braucht eine ‚Geistes-Haltung‘, um in solchen Situationen das ‚Gewissenhaft-Möglichste‘ in Form einer Selbst-Verantwortung an den diese Verantwortung nun bedenkenden und erfüllenden Menschen zu übertragen.

Die Haltung des Geistes, das der Person in ihrer Situation je Sinnvollste zur Aufgabe zu machen, findet ihre Entsprechung im Wertesystem der Person. Weiß die Person um ihre Werte und deren Verwirklichungspotenzial oder fühlt sie die mögliche Bereicherung ihres Wertesystems durch einen Entwicklungsschritt ihrer Persönlichkeit, dann findet sie Sinn – selbst in einer sie ansonsten psychisch oder psychophysisch extrem belastenden Situation.

Weiß die Person nicht um ihre Werte, sprich, ist ihr Wertebewusstsein durch mangelnde Reflexivität nicht hinreichend entwickelt, so fehlt ihr spätestens in einer Krisensituation ein wesentlicher innerer Kompass, um den in der Situation gegebenen Sinn zu entdecken und wertebasiert ‚selbstbewusste‘ Entscheidungen und Handlungen einzuleiten. Die Folge ist, dass die Psyche die Ober-

hand über den Menschen gewinnt und dieser sich von ihr, ihren Verzerrungen, Verstörungen oder Verlockungen ‚alles gefallen lässt‘. Und dies, obwohl jedem Menschen als sinnstrebigem Wesen sowohl die Fähigkeit gegeben ist, aus sich selbst herauszutreten und eine eingetretene Situation aus der Distanz in neuem Lichte zu betrachten als auch sich selbst zu übersteigen und trotz eigener Belastung für Menschen, die ihn brauchen, da zu sein oder für Themen einzustehen, deren Bearbeitung das eigene Leid in den Hintergrund rücken lassen.

Wer nun glaubt, es sei schwer vermittelbar, an einen Krisenbetroffenen die Forderung zu stellen, eine solche Haltung zum Sinn einzunehmen, oder wer dieser Forderung gar Hartherzigkeit unterstellt, der sei zum einen an die vielen Menschen erinnert, die tagtäglich unter Last stehend ohne entsprechenden Diskurs in eben diese Haltung gehen – und zum anderen an Goethe: „Behandle die Menschen so, als wären sie, was sie sein sollten, und du hilfst ihnen zu werden, was sie sein können.“

Kann man die Trotzmacht des Geistes messen?

Wenn in einer Leid-, Not- oder Krisensituation der Mensch über sich hinaus wächst und sich trotz aller Widrigkeiten überwindet, weil er außerhalb seiner selbst eine Sinnquelle wahrnimmt, die ihm die Möglichkeit bietet, Werte zu verwirklichen, dann zeigt sich in diesem Moment des Gewährwerdens die individuelle ‚Trotzmacht des Geistes‘.

Diese besondere menschliche Qualität ist nicht gleichzusetzen mit einer ‚erdachten Handlung‘ oder einer ‚gefühlten Empfindung‘, sie ist also kein Element der Psyche, kein Aspekt des Ego. Die Trotzmacht des Geistes kann eher verstanden werden als ‚Moment-Momentum‘ – einem Augenblick, in dem ein Mensch ‚wie von selbst‘ dazu bewegt wird, seine individuellen und natürlichen psychischen Abwehrmechanismen zu ‚vergessen‘ und sich hinwendet zu etwas Sinnerfülltem, das wesentlicher ist als die eigene Last.

In der Psychologie sind Konzepte bekannt, die eine gewisse Ähnlichkeit mit der von Viktor Frankl in seiner Sinntheorie begründeten ‚Trotzmacht des Geistes‘ aufweisen. So beschreibt zum Beispiel **Aaron Antonovsky** in seinem **Salutogenesemodell** das ‚Kohärenzgefühl‘, mit dem ein Mensch seine Wahrnehmungen und Beurteilungen darüber zum Ausdruck bringt, ob er darauf vertraut, sich den Anforderungen in seinem Leben gewachsen fühlen zu können. Fühlt der Mensch, dass die Ereignisse und Situationen im Leben strukturiert, erklärbar und vorhersehbar sind, dass es für ihn ein ausreichendes Maß an **Verstehbarkeit** gibt, dann ist eines von drei Aspekten des Kohärenzgefühls bereits gegeben.

Kommt das Gefühl der **Handhabbarkeit** auch schwieriger Situationen hinzu, mit dem genügend Ressourcen signalisiert werden, um der ‚Welt‘ nicht ausgeliefert zu sein und hat er zudem das Gefühl von **Bedeutsamkeit** der erlebten Situationen, dann besteht für den Menschen ‚Kohärenz‘. Antonovsky sieht dieses Gefühl durch Erfahrungen in Kindheit und Jugend geprägt und ab dem 30. Lebensjahr als wenig veränderlich an.

Der Faktor ‚Verstehbarkeit‘ wird positiv beeinflusst durch stimmig erlebte emotionale Zuwendung und sichere Bindungen. ‚Handhabbarkeit‘ wird bewirkt durch der individuellen Entwicklung angemessene Anforderungen, Freiheitsgrade, Förderungen und Experimentiermöglichkeiten.

Der Faktor ‚Bedeutsamkeit‘ wächst durch erlebte Teilhabe, durch das Erfahren von Respekt und Beachtung. Das Salutogenese-Modell fußt auf einer personalen Einschätzung der Widerstands-

möglichkeiten und Ressourcen, die einem Menschen dazu verhelfen, schwierige Situationen zu meistern. Dazu gehören psychophysische Aspekte wie zum Beispiel genetische oder konstitutionelle Gegebenheiten, Intelligenz, emotionale Stabilität, Selbstwirksamkeit, Kontrollüberzeugungen, Handlungs- und Sozialkompetenzen.

Antonovskys Konzept adressiert die psychische Dimension des Menschen. Die entwickelten Messinstrumente [z.B. unter dem Stichwort ‚Sense of Coherence‘ finden Sie dazu im Web zahlreiche Quellen] beleuchten biografische Zeiträume, die Daten werden aus subjektiver Sicht der jeweiligen Anwender erhoben.

Auch das Konzept zur Resilienz, das ausgehend von der Forschungsgruppe um Emmy Werner, heute breite Aufmerksamkeit genießt, fokussiert auf die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken.

Die Definitionen von *Resilienz* werden in der Literatur facettenreich diskutiert, die meisten eint der Aspekt, dass resiliente Menschen über die Fähigkeit verfügen, sich trotz gravierender Belastungen oder widriger Lebensumstände psychisch gesund zu entwickeln. Resilienz hat man – nach dieser Auffassung – nicht von Geburt, sondern man entwickelt sie durch Anpassungs- und Gestaltungsprozesse zwischen Mensch und Umwelt.

Wie im Konzept der Salutogenese wird auch im Resilienzmodell die Relevanz des Kindesalters hervorgehoben. Erziehung, Bildung, soziale Bindung stellen wichtige Schutzfaktoren dar, im weiteren Verlauf der Entwicklung auch die Erfahrungen, die ein Mensch bei der Bewältigung kritischer Ereignisse und negativen Stresses gemacht hat. Resilienz wird als dynamischer, variabler Faktor im Leben angesehen. Die Ressourcen des Einzelnen beachtend, wird angenommen, dass der Mensch der aktive Gestalter seines Lebens ist und lernen kann, wesentliche Resilienzfaktoren wie Problemlösungskompetenz, Selbstachtsamkeit, Selbstwirksamkeit und -steuerung, Sozialkompetenz und Umgang mit Stresssituationen zu stärken.

Auch das Resilienz-Konzept schaut auf die psychische Dimension des Menschen und ergänzt stärker als im Salutogenese-Modell den individuellen soziosystemischen Rahmen. Fragebögen zur Resilienz erfassen mehrheitlich aktuelle Gegebenheiten und Zustände und die Daten werden ebenfalls aus subjektiver Sicht des Befragten erhoben.

Eine andere – dritte – Perspektive wird in der **Reaktanztheorie** von Brehm aufgegriffen. Erlebt eine Person den Verlust oder die Bedrohung ihrer Handlungs- oder Entscheidungsfreiheit, so erzeugt dies eine Motivation zu einer abwehrenden Reaktion. Eine Beschneidung der persönlichen Freiheitsgrade kann dabei von außen durch Dritte oder durch gesellschaftliche Konventionen erfolgen oder in Form von Mustern, denen ein Mensch in Loyalität zum Beispiel zu früheren Generationen selbstaufgelegt folgt, wenngleich ihm dabei bewusst ist, quasi ‚das Leben anderer‘ zu leben.

Die in ihrer Freiheit eingeengte Person weiß um die mögliche Freiheit und um die Veränderungen, die diese Freiheit für die eigene Person bedeuten würde. Je wichtiger nun die ‚neue‘ Freiheit für die Person ist, je bedrohter die Person ihre potenzielle Freiheit und je enger sie die ihr gegebenen Freiheitsgrade empfindet, desto stärker ist die damit verbundene Reaktanz zu erwarten. Sie kann sich zeigen zum Beispiel durch Aggression oder Rückzug, je nach dem, welche Erwartung die Person an die Kontrollierbarkeit der durch die Reaktanz bewirkten Situation hat.

Reaktanz vermindert die durch Begrenzung der Freiheit empfundene Spannung – sie stellt eine psychische Reaktion dar und ihre Messung fokussiert daher ebenfalls auf die psychische Dimension des Menschen, hier im Kontext der Begrenzung des Freiheitsmotivs. Fragebögen zur Reaktanz [Stichwort ‚Reaktanz-Skala‘] erfassen thematisch konkrete Erlebnisse und auch hier werden Daten aus subjektiver Sicht des Befragten erhoben.

Viktor E. Frankl, Begründer der sinnzentrierten Psychotherapie, setzt in seinem Menschenbild neben der psychischen [kognitiven und affektiven] und der physisch-körperlichen Dimension die geistige Dimension als bei jedem Menschen gegeben voraus. Mit dieser, auch nur dem Menschen vorbehaltenen Dimension, vermag dieser die Sinn-,Anrufe‘ entgegenzunehmen, die ihm ‚zurufen‘, sich trotz aller ‚Einwände‘ seiner Psyche zu mobilisieren und über sich hinaus zu gehen.

Anders als bei der Form von Motivation, die durch Belohnungsanreize psychisch entfaltet wird, ist der Wille zum Sinn, der durch das Geistige gebahnt wird, durch ein momentanes Geschehen gekennzeichnet. Das spontane ‚Vetorecht des Geistes‘ wird nicht dadurch freigesetzt, dass durch die mit ihm verbundene neue Einstellung, Haltung oder Handlung ein kalkulierter Lohn erwartet wird. Vielmehr ist die ‚Trotzmacht des Geistes‘ ein Ausdruck gewissenhaften Vorgehens, das sich allen psychischen Hinderungsversuchen entgegenstellt. Sie bedingt einen Moment, in dem dem Menschen jedes ‚ich‘ weniger bedeutend wird als das, um dessen willen er sich selbst vergisst.

Frankls ‚Trotzmacht‘ adressiert – anders als die in den ersten drei Teilen vorgestellten Konzepte – die geistige Dimension des Menschen. **Sie ist nur in der unwahrscheinlichen Konstellation messbar, dass ein Mensch im Moment des ‚Sinn-Anrufs‘ in der Veränderung seiner Haltungen, Einstellungen oder Handlungen von Dritten beobachtet wird und diese die Veränderung als solche auch zu beschreiben in der Lage sind.** Die Entwicklung eines seriösen empirischen Messinstruments ist nicht zu erwarten, die ‚Trotzmacht des Geistes‘ entzieht sich jeder Statistik, bleibt jedoch phänomenologisch betrachtet ein menschliches Faktum.

GEISTIGES - 2

Frankl betrachtet die Person als ‚unteilbar‘ in ihrer körperlichen, ihrer psychischen und ihrer geistigen Dimension. Diese drei Dimensionen sind ihrerseits auch nicht verschmelzbar, alle drei machen in ihrer Ganzheit die Person aus.

In der Sinntheorie Frankls nimmt dabei die geistige Dimension eine einzigartige Stellung ein, denn sie darf nicht verwechselt werden mit dem, was im Gehirn als ‚Denkprozess‘, ‚Kognition‘ oder ‚Verstandesleistung‘ messbar ist.

‚Kognition‘ und ‚Emotion‘ sind die beiden Grundpfeiler der psychischen Dimension. Der Mensch denkt und fühlt und zusammen mit seiner Körperlichkeit steht er auf einer Stufe mit dem Tier. Mit seiner geistigen Dimension jedoch vermag er sich seinem Psychischen und Physischen entgegenzustellen: jederzeit, dynamisch und ‚höchstpersönlich‘.

Metaphorisch können wir das Geistige ansehen als die Antenne, mit der der Mensch die Fragen empfängt, die sein Leben ihm stellt und auf die er zu antworten hat. Diese ‚Geistes-Antenne‘ ist per se gesund, auch und gerade dann, wenn der Körper oder die Psyche eine Erkrankung haben. Das, was sich in Form von Lebensfragen dem Menschen stellt, nennen wir Sinn. Wie gesagt, es sind die Fragen, die das Leben stellt. Nicht die Fragen, die der Mensch seinem Leben stellt und die ihre Heimat im ‚Gehirngeist‘ haben.

Stellt das Leben eine Frage und nimmt die Geistes-Antenne diesen ‚Sinn-Anruf‘ entgegen, so wird sein Inhalt im ‚Sinn-Organ‘ verarbeitet, und dieses ‚Organ‘ ist das menschliche Gewissen [Viktor E. Frankl]. Mit einem Gewissensentscheid kann der Mensch dem trotzen, was ihm sonst Körper oder Psyche zu tun empfehlen und was gut mit dem Begriff ‚Abwehrmechanismus‘ beschrieben wird. Eine volkstümliche Beschreibung ist der berühmte ‚innere Schweinehund‘, gegen den sich das Geistige des Menschen stellen kann.

GEISTIGES – 3

Mens sana in corpore sano – selten wurde ein Sprichwort so oft so falsch übersetzt. Immer wieder als: *„ein gesunder Geist ist in einem gesunden Körper“* vorgestellt, wird kaum erkannt, dass *mens* die mentalen, also die im Gehirn stattfindenden Prozesse meint. Richtig wäre daher ein *„gesunder Verstand“* – während mit *„spiritus“* das Geistige des Menschen thematisiert wird.

Dieser Unterschied ist für das sinnzentrierte Menschenbild Viktor Frankls wesentlich. Auf ihm aufbauend gehen in der ‚Logotherapie‘, in der Krisenprävention Life2Me® und im sinnzentrierten Coaching von einem Menschen aus, der neben seiner körperlichen und seiner psychischen Dimension auch über eine geistige verfügt. Während die ersten beiden ihn als ‚Menschen‘ auszeichnen, ist das Geistige der spezifisch Humane, mit dem der Mensch sich als ‚Mensch in Welt‘ versteht. Ein Mensch, der letztlich alles nur auf sich selbst bezieht und bestrebt ist, einzig sich selbst zu verwirklichen, bleibt quasi ‚ins sich stecken‘. Erst die Fähigkeit des Menschen sich selbst ‚zu vergessen‘ [sich zu transzendieren] und sich einer Sache oder einer Person hinzugeben, die er eben nicht selbst ist, bringt seine geistige Dimension zum Vorschein. Nur mit der Aktivierung des Geistigen vermag der Mensch Sinn zu finden – denn: Sinn kann man nicht machen, er ist kein Produkt des Gehirnverstandes, sondern ist stets in der Welt und steht bereit, vom Menschen gefunden zu werden.

Während Körper und Psyche erkranken können, bleibt das Geistige per se gesund. Jedoch kann das Psychophysikum das Geistige blockieren. Zum Beispiel, wenn in einer Krise die Angst den Menschen flutet und er sich den Sinnangeboten in der Welt nicht anzunehmen vermag. Dabei ist zu bedenken, dass sich Angst nur deshalb zeigt, weil der Mensch frei ist und Verantwortung hat. Wenn er dies nicht wäre, welchen Zweck hätte dann Angst?

Das Geistige ermöglicht es einem Menschen, den Sinn im Leben zu erfassen, der auf ihn wartet und zur ‚ErWARTung‘ wird. Und für die Aufgabe, die das Leben ihm stellt, eine ‚EinSTELLung‘ zu haben. Und bei jeder Sinnmöglichkeit zu merken, dass ihm die Gelegenheit gegeben ist, Werte zu verwirklichen. Dazu dient seine ‚AufMERKsamkeit‘ – die umso besser entwickelt ist, je bewusster die Werte sind, die der Mensch hat. Bleiben sie vage, diffus oder sind sie nicht differenziert hinsichtlich ihres Ursprungs, dann erscheint auch der ‚wartende‘ Sinn als einer, dem man nicht vertraut, für einen selbst da zu sein. Sind die Werte unklar, dann auch das ‚SelbstVERTRAUEN‘.

Gerade aus der Krisenberatung wissen wir, dass Werteklarheit den zentralen Beitrag leistet, damit ein Mensch sich nicht verfehlt. Dazu dient Selbstaufklärung. Mit seinen ‚klaren‘ Werten hat der Mensch ein unverlierbares Sein. Durch sie Sinn zu finden und mit ihm diese Werte zu verwirklichen, führt den Menschen in ein gelingendes Leben, das selbst dann, wenn eines Tages alles ‚gewesen‘ und das menschliche Wesen aus der Sichtbarkeit gegangen sein wird, für immer ‚geborgen‘ bleiben wird. Vermag der Tod auch das Körperliche und das Psychische zu beenden, das Geistige bleibt unauslöschlich.

GEISTIGES – 4

Der Mensch hat mehr als Körper und Psyche. Für Viktor Frankl ist die Geistigkeit, die geistige Dimension das ‚spezifisch Menschliche‘, die Eigentlichkeit des Menschen. Erst die geistige Dimension ermöglicht es dem Menschen, sich von sich selbst zu distanzieren, Abstand zu gewinnen – z.B. von belastenden Glaubenssätzen, Verstimmungen, Ängsten, Zwängen.

War der Philosoph Max Scheler noch der Ansicht, der Geist sei dem Psychischen und Physischen als Instanz entgegengesetzt, überwindet Frankl diesen Dualismus, indem er Physis, Psyche und Nous [= Logos, das Geistige] nicht als Kategorien, sondern als Dimensionen versteht. Diese Haltung – man würde sie wohl heute ganzheitlich nennen –, den Menschen ‚frei zu sprechen‘ von seiner in anderen Psychologien festgeschriebenen Abhängigkeit vom Psychischen und Körperlichen, führt Frankl zu der Aussage, dass man dem Menschen wieder ‚Mut zum Geist‘ machen muss. Man muss ihm klarmachen, dass er Geist hat und dass er ein geistiges Wesen ist, sei er auch noch so schwer durch erschütternde, brisante Situationen belastet.

Mut zum Geist zu haben meint, die endliche und relative Freiheit zu nutzen, den gegebenen Bedingungen der Herkunft, der Kultur, der Zeit, der bisherigen Entwicklung des eigenen Bewusstseins, der Umwelt zu trotzen. Der Mensch hat diese Selbstbestimmungsfähigkeit, seine Eigentlichkeit ist die Freiheit, er ist ‚un-bedingt‘. Mut zum Geist zu haben meint für Frankl aber auch anzuerkennen, nicht zu wissen, woher der entscheidende Impuls kommt. Im aristotelischen Sinn sagt er: Der Geist kommt ‚zur Tür herein‘ oder wie Blaise Pascal es formulierte, „der Mensch ist sich selbst das rätselhafteste Ding der Natur, denn er kann nicht begreifen, was Körper und noch weniger, was Geist ist und am wenigsten von allem, wie ein Körper mit einem Geist vereint sein könnte. Das ist der Gipfel aller Schwierigkeiten, und indessen ist es unser eigenes Wesen. Wie Geist mit Körper zusammenhängt, kann von Menschen nicht begriffen werden; und doch besteht in eben diesem Zusammenhang der Mensch.“

Der Arzt Frankl bringt es auf den Punkt: „Wir wissen nicht, woher ... der personale Geist zum organismischen Leib-Seelischen hinzukommt; aber eines ist gewiss, aus den Chromosomen geht er keinesfalls hervor“ ... „die geistige Person ... ist wesentlich ein Individuum und Insummabile; sie ist wesentlich unteilbar und unerschmelzbar und kann als solche niemals aus Teilbarem und Verschmelzbarem hervorgehen ...“

„Das Kind ist wohl Fleisch vom Fleische seiner Eltern, aber nicht Geist von ihrem Geiste. Immer ist es nur ein ‚leibliches‘ Kind – und zwar im wahrsten Sinn des Wortes: im physiologischen Wortsinn; in metaphysischem Sinn hingegen ist eigentlich jedes Kind – Adoptivkind. Wir adoptieren es in die Welt, ins Sein hinein.“

Der Mensch hat Geist und er ist geistiges Wesen – dieses Haben und Sein bündelt der Begriff ‚Logos‘. Das subjektiv Geistige meint die Person, die durch Verwirklichung ihrer Werte den Sinn im Leben findet. Das objektiv Geistige meint den per se gegebenen Sinn, auf den sich der Mensch in Freiheit und Verantwortung auszurichten vermag. Dass der Mensch in seiner geistigen Dimension ‚weltoffen‘ ist, heißt für Frankl, dass er „eigentlich oder zumindest ursprünglich über sich selbst hinaus nach etwas langt, das nicht wieder er selbst ist, nämlich entweder nach einem Sinn, den zu erfüllen es gilt, oder nach einem Sein, dem zu begegnen oder zu lieben es gilt.“

Für Menschen in unerträglichen Situationen ist es tröstlich zu wissen, dass sie durchaus ihren ‚Verstand verlieren‘ dürfen, denn diese psychische Reaktion ist normal in der Begegnung einer anormalen Situation. Würden sie ihn nicht verlieren, dann hätten sie keinen. Das Geistige jedoch ist niemals verloren, im Gegenteil, mit dem Geistigen gewinnt sich der Mensch zurück und vermag sogar, aus dem tiefsten Abgrund ‚triumphierend‘ hervorzugehen.

Die besondere Stellung der geistigen Dimension führt so in der Begleitung krisenbelasteter Menschen zu einer Arbeitshaltung, die die Betroffenen zuweilen selbst erstaunt. Ist die psychische und/oder physische Dimension zwar ver- oder gestört, so gilt die geistige Person per se als nicht zerstörbar, sie ist stets gesund. Der Mensch in einer Krise hat daher womöglich starke psychische und körperliche Beeinträchtigungen, niemals jedoch geistige. Diese grundsätzliche, jedem Menschen gegebene Resilienz ist letztlich die Quelle der Bewältigung einer Krise.

GEISTIGES – 5

„Das war aber geistreich“ – meist werden schlaue und witzige Bemerkungen von Mensch als ‚geistreich‘ angesehen. In der Tat: wenn eine Meinung, eine Ansicht, eine Perspektive in der Lage ist, einen Menschen zu berühren, zu fesseln, zu neuer Handlung anzuregen, dann hat Geistiges die Wirklichkeit bereichert. Geistreiches vermag es, Entscheidungen sinnvoll und nicht nur zweckdienlich werden zu lassen. Geistreiches brauchen wir besonders in existenziellen Entscheidungssituationen.

Eine Entscheidung – auch die, einen anderen Menschen entscheiden zu lassen – ist eine zu tiefst persönliche Angelegenheit. Dies gilt es besonders in Krisensituationen zu beachten, wenn einer betroffenen Person Vor- oder Ratschläge unterbreitet werden, über die sie trotz ihrer Belastung entscheiden soll. Einen Menschen zu Entscheidungen zu bewegen, auch wenn man um seine brisante Lage weiß, hat auf diesen durchaus stabilisierende Wirkung, denn gegen den eigenen Willen entscheidet ohnehin kein Mensch [außer zum Beispiel bei Einflüssen durch Drogen]. Eine hilfreiche Unterstützung besteht für grundsätzlich entscheidungsfähige Menschen darin, dass ihnen eine Überprüfung ihrer Entscheidung dahingehend angeboten wird, die mit ihr verbundenen Sinnmöglichkeiten aufzuspüren. Zeigen sich in einer Entscheidung potenzielle Sinnwidrigkeiten, so gilt es, diese mit der Person auseinanderzulegen.

Wer sich entscheidet, wählt einen Weg und wählt gleichzeitig viele andere ab. Dem Entscheid steht daher der Verzicht zur Seite und auch für ihn ist der sich entscheidende Mensch verantwortlich. Verantwortlicher Verzicht, der vollzogen wird, um sich über ihn einer wertvollen Aufgabe oder geliebten Person hinzugeben, ist geistreicher Verzicht.

GEISTIGES - 6

Wenn wir die genetische Ausstattung des Menschen anschauen und sie mit der der Tiere vergleichen, so müssen wir anerkennen, dass wir sooo weit nicht entfernt sind von Affe, Schwein oder Maus. Schauen wir jedoch auf die noetische [geistige] Ausstattung, dann zeigen sich insbesondere zwei spezifisch humane und zudem unverlierbare Fähigkeiten: Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz. Was meint das?

Im Kern besagen beide Fähigkeiten, dass ein Mensch in der Lage ist, aus einem reinen Zweck'wissen' in ein Sinn'gewissen' überzugehen. Die Selbstdistanzierung ist für diesen Prozess die notwendige Bedingung. Die Selbsttranszendenz der unbewusste Vollzug.

Ein Beispiel: Ein Student ist in seine Arbeit vertieft, seine nächste Klausur liegt vor ihm und es gibt noch einiges, was zu lernen ist. Er will diese Arbeit mit einer guten Note abschließen, denn sie ermöglicht es ihm, den nächsten Studienabschnitt zu beginnen. Der Student nimmt wahr, was er noch zu lernen hat, er nimmt wahr, wo er noch nicht sattelfest ist. Und er handelt. Er sitzt und liest und schreibt und liest erneut und und und – sein Handeln erfüllt einen Zweck, sie ist zweckdienlich. Die Psyche des Studenten signalisiert emotional Stress oder Lust, kognitiv kommt er zum Schluss: ‚das habe ich begriffen‘ oder ‚das ist noch unbegreiflich‘. So geht die Arbeit eine Weile weiter.

Plötzlich klopft es energisch an die Tür, draußen steht ein Mitstudent, der sich offensichtlich arg verletzt hat. Blut tropft aus einer klaffenden Wunde. Unverzüglich fährt der Student seinen Kommilitonen zum Arzt, wartet, bis dieser versorgt wurde und bringt ihn wieder wohlbehalten nach Hause. Von dem, was der Student bis eben noch an sich ‚selbst‘ wollte, hatte er sich für eine Weile distanziert, dieser Aspekt rückte ‚selbst-vergessen‘ in den Hintergrund. Das, was mit dem Klopfen des Kommilitonen an die Tür begann, kann als ‚Sinn-Funke‘ interpretiert werden. Blitzschnell übernimmt das Geistige ‚das Ruder‘, denn es steht nun eine ‚Frage‘ im Raum, für die der Student ‚die Antwort ist‘. Indem er sich dem Sinnvollen hingibt und etwas für jemanden tut, der nicht er selbst ist, ‚transzendiert‘ sich sein Selbst.

Mit der Selbstdistanzierung unternimmt der Student also quasi zuerst einen ‚einen Schritt zurück‘ von seiner zweckdienlichen Absicht und Handlung. Er ‚ex-sistiert‘, tritt aus seinem Psychischen heraus und vollzieht sinnfindend das Geistige — übrigens, ein Vorgang, der sich vermutlich täglich unbewusst in jedem Menschen irgendwo und irgendwann vollzieht. Denn Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz sind zutiefst menschlich. Diese Fähigkeit zu kultivieren, stellt aus unserer Sicht einen bedeutenden Aspekt individueller Krisenprävention dar. An anderer Stelle haben wir dazu berichtet.

„Als Krisenprävention bezeichnen wir die auf Reflexion des bisherigen Lebens und Einsichtsfähigkeit beruhende mittelfristige Vorausschau in die kommende Lebensphase, um die Wirkung möglicher Folgen nicht vollends auszuschließender und bei ihrem Eintreten äußerst belastender Ereignisse zu mindern.“

Ralph Schlieper-Damrich

GEISTIGES - 7

Nein sagen zu können, sich zurücknehmen, sich in Geduld zu üben, eine Nacht über etwas schlafen ... – all dies sind Fähigkeiten der Psyche, die dazu dienen, sich in Balance zu halten, befriedigende Beziehungen zu gestalten oder ausgewogene Entscheidungen zu treffen.

Eine darüber hinausreichende Besonderheit des Geistigen besteht darin, dass sich Menschen von äußeren und inneren Umständen zu distanzieren vermögen. „Der Mensch kann von sich abrücken, er kann sich gegenübertreten, ja er kann sich sogar entgegentreten, wenn es notwendig ist, und dieses Sich-selbst-Gegenübertreten muss keineswegs immer nur in einer heroischen Weise erfolgen, sondern es kann auch in einer ironischen Weise zustande kommen. Der Humor ist deshalb eine spezifisch menschliche Fähigkeit, weil er voraussetzt, dass der Mensch lachen kann, und zwar auch über sich selbst lachen kann, über seine eigenen Ängste lachen kann.“ [Frankl: ‚Im Anfang war der Sinn‘]

Bei dieser Form der Selbstdistanzierung bezieht der Mensch einerseits zu seinen psychischen oder körperlichen Bedingtheiten Stellung. So kann er zum Beispiel trotz Schmerzen, Ängsten, Stimmungsschwankungen, Stress u.a. einen guten Beitrag zum Beispiel für das Gemeinwohl, eine andere Person oder zur Erledigung einer wichtigen Aufgabe leisten. Zum anderen kann ein Mensch selbstdistanzierend zu dem Teil seines Wertesystems gegenüber Stellung beziehen, das in der gegebenen Situation womöglich nicht sinnerfüllte Entscheidungen, Handlungen oder Verhaltensweisen bewirken würde. Beispielsweise kann eine Person die Verbundenheit zu einem Freund in Frage stellen, wenn dieser seiner Frau auf respektlose Weise begegnet. Würde er sich vom Wert der Freundschaft in dieser konkreten Situation nicht distanzieren, bestünde das Risiko, dass er wider seines Gewissens handelte. Die Fähigkeit also, jederzeit eine Stellung zu den Gegebenheiten und auch zu eigenen Werten einnehmen zu können, zeichnet den Menschen als Menschen aus.

GEISTIGES - 8

Selbst im größten Schmerz einen Sinn zu erkennen oder an einen letzten Sinn zu glauben, auch wenn er im Moment nicht erkennbar ist, kann dem Leid – trotz allem – eine positive Wende geben. Aber ist das nicht oft zynisch? Viktor Frankl dazu: „Irgendwie muss es auch noch angesichts der tragischen Aspekte unseres Daseins die Möglichkeit geben, das Beste daraus zu machen. Das Beste heißt auf lateinisch Optimum – und nun wissen Sie, wie ich auf den Ausdruck ‚Tragischer Optimismus‘ gekommen bin.“ Der Mensch ist durch seine Geistbegabung fähig, auch aus der Tragik seines Lebens das Beste zu machen. Und was ist das Beste? Es ist das Sinnvollste des Augenblicks.