

## LOGOTHERAPIE - 1

**Ohne diese drei großen Wiener ist die Psychologie nicht zu denken. ohne sie wäre Psychotherapie ein Fremdwort. Sigmund Freud (1856-1939) riet Menschen zu Befreiung durch Lust, Alfred Adler (1870-1937) zur Macht gegen das Empfinden der Minderwertigkeit und Viktor Frankl (1905-1997), Universitätsprofessor und Vorstand der Neurologischen Abteilung an der Wiener Poliklinik, zur Ausrichtung auf den Sinn im Leben.**

An Dutzenden von Hochschulen hielt Frankl Vorträge. Er war Gastprofessor in Harvard und Dallas, Bergsteiger und Komponist eines Tangos. Seine Sinntheorie und Sinntherapie ist weltbekannt.

Frankls 16 Bücher — in zwölf Sprachen einschließlich des Chinesischen übersetzt — haben Millionen-Auflage. Sein Werk „Der Mensch auf der Suche nach Sinn“ wurde allein in den USA ein halbe Million mal verkauft und viermal zum „Buch des Jahres“ gewählt. Der Psychologie-Papst aus Harvard, Gordon Allport, der dem Buch ein Vorwort schrieb, nannte es eine „neue Brücke zwischen Amerika und Wien“. Vermutlich sind Frankls Bücher und die seiner ‚Schüler‘ die Publikationen über Psychologie, die am häufigsten auch den Weg in Bücherregale von Menschen gefunden haben, die sich an sich wenig für Psychotherapie interessieren. Frankls Menschenbild, dass der Mensch nach Sinn strebt und das Geistige des Menschen per se gesund ist, berührt den Menschen auch dann, wenn er unter keiner psychischen Erkrankung leidet.

Während Freuds Psychoanalyse um das Lustprinzip und Adlers Individualpsychologie um das Streben nach Macht zentriert war, rückt Frankls „Logotherapie“ — in Fachkreisen „dritte Wiener Schule“ genannt — den heute frustrierten „Willen zum Sinn“ in den Mittelpunkt. Laut Frankl ist das Freud'sche Zeitalter der sexuellen Frustration vorbei: „Heute sind wir existentiell frustriert.“ Die existentielle Frustration wirkt sich auch auf politische und gesellschaftliche Verhältnisse aus. Entweder will der Mensch, so Frankl, „nur das, was die anderen tun: das ist dann der Konformismus der westlichen Welt; oder er tut nur das, was die anderen wollen, und das ist der Totalitarismus der östlichen Welt“. Einen bedeutenden Grund für das „existentielle Vakuum“ sieht Frankl in der Langeweile, für die gerade Überflussgesellschaften wie wir sie in den Erste-Welt-Nationen vorfinden anfällig sind.

Sinntherapeutisches Arbeiten bedeutet nun nicht, dem Klienten oder Patienten einen Sinn zu geben. Vielmehr gilt es, den „Willen zum Sinn“ zu wecken und dafür zu sensibilisieren, „dass das Leben einen Sinn hat, gleich unter welchen Bedingungen“.

Die Funktion des Therapeuten ist daher eine rein katalytische, die Kräfte zur Sinnfindung mobilisiert. Oft ist gerade diese Mobilisierung der Grund für eine recht schnelle Gesundung der Person. Methodisch mag dies daran liegen, dass anders als in langen tiefenpsychologischen oder verhaltenstherapeutischen Prozessen weniger die Aufklärung der psychischen Ursachen von Krankheiten im Vordergrund steht, sondern auf eine aktive, verantwortliche Auseinandersetzung der Person mit seinem Beschwerdebild gesetzt wird.

Dass dieses Vorgehen gerade dort wenig Freunde findet, wo mit Krankheit Geld verdient wird, liegt auf der Hand. Dazu ein Bonmot aus den Lebzeiten des Wiener Professors: Während er in seiner Klinik von amerikanischen Psychiaterkollegen umlagert wurde, die die Logotherapie studieren wollten, entzogen ihm die österreichischen Behörden das Ausbildungsrecht für angehende Fachärzte mit der Begründung, seine Abteilung verfüge nicht über die vorgeschriebenen 20 Betten. Tja, in der Logotherapie muss man nicht ins Bett. Man darf sitzen. Aufrecht.

## LOGOTHERAPIE – 2

Klar, als Logotherapeut werde ich oft gefragt, wie man sein Leben wieder sinnvoll gestalten kann, woran man überhaupt merkt, dass das eigene Leben ein Sinnvolles ist und – natürlich – wie man Sinn findet, wenn er nach eigenem Empfinden als verloren gilt? Diese Fragen zeichnen den Menschen als Menschen aus, sie sind ‚exklusiv human‘. Im Gedankengut der Sinntheorie und seiner praktischen Umsetzung in der Logotherapie von Viktor E. Frankl finden sich Antworten auf diese Fragen.

Schaut man über diesen konkreten Bezug der Logotherapie oder des sinnzentrierten Coachings hinaus auf den dahinter liegenden philosophischen Rahmen, so werden immer wieder Stimmen laut, die darauf verweisen, dass zwischen Vertretern traditionsreicher philosophischer Strömungen und Vertretern der Sinnlehre Frankls gewissermaßen Funkstille herrscht. Dieses Phänomen zu erklären ist schwierig und facettenreich. Einige Aspekte, die mir dazu einfallen, sind:

- Die Führung des Viktor Frankl Instituts in Wien – der Institution, die quasi das rechtmäßige konzeptionelle Erbe des Begründers der Logotherapie vertritt – folgt in meiner Wahrnehmung einer Grundhaltung Frankls, der sich zu keiner Zeit als Verfechter einer ‚besseren‘ Psychotherapie verstand, sondern sich stets auf die Berechtigung aller Therapiekonzepte seit Freud, Adler, Jung u.a. sowie der mit diesen verbundenen Menschenbilder und Weltanschauungen berief. Frankl stellte jedoch ebenso klar einen wesentlichen Unterschied zu den Konzepten seiner Kolleginnen und Kollegen heraus: Den Non-Reduktionismus. Die Idee, ein Mensch sei ‚nichts anderes als [seine Triebe, Lerngeschichte, Minderwertigkeiten ...]‘, hat Frankl jederzeit verworfen und daraus könnte abgeleitet werden, dass er auch Philosophien kritisch gegenüber stand, die ihrerseits einem Reduktionismus folg[t]en. Denkt man dies weiter, so muss jeder in welcher Weise auch immer reduktionistisch denkende Philosoph an Frankl Anstoß nehmen. Einige wenige formulieren eine solche Kritik, viele andere sind hier nicht ‚auffällig‘ – vielleicht, weil es aus ihrer Sicht müßig ist, mit einem ‚Non-reduktionisten‘ in einen Dialog zu treten, ohne ihn quasi von vornherein als Fremdkörper innerhalb des wissenschaftlichen Feldes zu geißeln. Aus meiner eigenen Sicht sind solche Diskurse ‚elfenbeinturmwürdig‘. Im Gegenteil dazu habe ich nach Philosophien Ausschau gehalten, die einerseits anschlussfähig sind an das sinntheoretische Gebäude Frankls und die andererseits in der Lage sind, dieses Gebäude um hilfreiche Etagen zu ergänzen. Als Adresse einer solchen Philosophie erscheint mir hier das Konzept der Integralen Theorie von Ken Wilber derzeit am besten geeignet.
- Frankl-Kritiker aus der Welt der Philosophie sollten sich in Erinnerung rufen, dass Frankl von Beruf Arzt und Psychiater war. Wesentliche philosophische Einflüsse in seinem Werk sind bekannt und mit Namen wie Scheler, Jaspers, Heidegger und anderen verbunden. Hieraus kann jedoch nicht der Anspruch abgeleitet werden, Frankl als ‚Berufsphilosophen‘ zu verstehen, dessen Argumentationsstränge in einer Weise zu erfolgen hätten wie wir dies zum Beispiel aus den Meditationen Descartes, im Empirismus von Locke oder Hume oder aus den Büchern Kants kennen. Wer dies kritisieren will, hat dazu jede Möglichkeit. Von Vertretern der Frankl’schen Lehre zu erwarten, sich entlang heute üblicher Methoden philosophischen Denkens abzuarbeiten, erscheint sportlich, darf doch eben nicht vergessen werden, dass die Lehre Frankls vorrangig dem Menschen und nicht der philosophischen Wissenschaft diene.
- Wenn sich philosophische Autoren an die Arbeit machen, ihre Theorien und Denktraditionen an Frankls Sinnkonzeption zu reiben, dann ist dies wissenschaftlich erfreulich. Es mag jedoch verständlich sein, wenn dies die heutigen Vertreter Frankls ihrerseits quasi auf der Gegenseite nicht ebenso tun, besteht ihre inhaltliche ‚Reibefläche‘ doch eher im Feld der Psychologie und Psycho-

therapie. In concreto meint dies auch: Die Anzahl derer, die – wie es Frankl offenkundig tat – in ihrer täglichen Arbeit die Brücke zwischen Psychologie und Philosophie beidseitig beschreiten, ist äußerst gering. Somit ist klar, dass die Linie der Kritiker aus dem Feld der Berufsphilosophen ungleich stärker ist als umgekehrt und damit einhergehend auch die Kritikinhalte, die sich manchmal an der Bedeutung der Intuition in Frankls Lehre, manchmal an seinen Wertekategorien, manchmal an dessen Überlegungen zum Kontext von Sinn und Leid stoßen. Dieses Ungleichgewicht mag man bedauern, solange es aber an Universitäten keine ‚offiziellen‘ Viktor Frankl Lehrstühle gibt, die von Personen besetzt werden könnten, die sich dem Forschungsauftrag widmen, Frankls Sinntheorie stärker für einen philosophischen Diskurs verfügbar zu machen, solange wird es wohl bei einseitiger Kritik aus der Philosophie bleiben. Das aber (Vorsicht: Bonmot) sind Bedingungen, denen sich sinntheoretisch arbeitende Logotherapeuten *so oder so* zu stellen haben. Offenkundig haben sich bisher die meisten für eines dieser ‚so‘ entschieden: für Arbeit *für* den Menschen und nicht für eine Arbeit *in* der Philosophiewissenschaft.

## LOGOTHERAPIE – 3

„Eigentlich brauche ich ja keine Therapie, eigentlich habe ich ja keine Krise, eigentlich ist ja soweit alles in Ordnung“ sagt der Klient, und doch sitzt er mir gegenüber. Warum? Warum *eigentlich*? Will er mir sagen, dass die falsche Person vor mir sitzt, oder dass er nur nicht weiß, welchen Anteil am Problem ihm gehört? Meint er, dass er Besseres zu tun hat, etwas anderes braucht oder dass er von jemandem gedrängt wurde? Als Coachs und Therapeuten erleben wir recht häufig, dass Klienten durch bestimmte Formulierungen ihre Aussagen relativieren und unscharf machen. So drückt ein Klient durch häufige „Ja, aber“-Sätze aus, dass er auf der Stelle tritt („ja, Sie haben Recht, dass es besser wäre, nicht so unter Zeitdruck zu stehen, aber ich denke, dieser Stress gehört einfach dazu“). Auch das ‚eigentlich‘ ist ein solcher Weichzeichner. „Eigentlich-Sätze“ können verwirrend wirken und beim Hörer des Satzes eine Art Trance induzieren. Das Wort klingt mysteriös und wie ein Versteckspiel. Eigentlich (weiß ich etwas), aber eigentlich (verrate ich es nicht), denn eigentlich (weiß ich doch nicht ...). Der Chamäleoncharakter des Begriffs und die durch ‚eigentlich‘ entstehende Mehrdeutigkeit der Aussage machen das, worum es wirklich geht, schwer fassbar.

Viele in Coaching oder Therapie verwendeten „Eigentlich-Sätze“ drücken eine Ambivalenz des Klienten aus. Daher müssen sie hinsichtlich des gemeinten Sinns überprüft werden. zum Beispiel durch die Umkehr des Eigentlich-Satzes. „Eigentlich will ich so nicht mehr arbeiten“, wird dann zu: „Ich will so nicht mehr arbeiten.“ Eine alternative Aussage des Eigentlich-Satzes kann hervortreten, wenn wir das „eigentlich“ durch „im Grunde“ ersetzen: Im Grunde will ich mit dieser Arbeit aufhören. Dies kommt der ursprünglichen Bedeutung von „eigentlich“ zwar nahe, ist allerdings oft von Klienten so nicht gemeint. Hilfreich kann nach einem „Eigentlich-Satz“ die Nachfrage sein: „Und was wollen Sie uneigentlich?“

Ursprünglich stammt „eigentlich“ von dem altgermanischen und mittelhochdeutschen Wort „eigen“ ab mit der Bedeutung ‚in Besitz genommen, besessen‘. Diese Bedeutung findet sich noch in ‚leibeigen‘. Später meinte es „ausdrücklich bestimmt, ursprünglich, wirklich, genau genommen“. Die letzte Silbe ‚-lich‘, stammt aus dem Mittelhochdeutschen und war ursprünglich ein selbstständiges Wort. Aus demselben Stamm leitet sich das Wort Leiche ab (Körper, Gestalt). So wird aus eigen und -lich die Umschreibung von: „die Gestalt des Wirklichen habend“.

Von den vielen verschiedenen Bedeutungen, die „eigentlich“ haben kann, sind zwei für den Coach und Therapeuten besonders wichtig. ‚Eigentlich‘ im Sinne des Ursprünglichen, des Wirklichen, des Genau-Genommenen, des Im-Grunde-und-bei-tieferer Überlegung-Gemeinten und im Sinne einer verwirrenden, Bedeutung kaschierenden, vagen Aussage. Um im Gespräch nicht in die Irre zu laufen gilt es, den gesamten Kontext [Körpersprache, Betonung, vorangegangene und folgende Sätze, Häufigkeit, inhaltlicher Rahmen] zu beachten, in den ‚eigentlich‘ eingebettet ist. Wenn das gelingt, dann macht es ‚eigentlich‘ Spaß, sich den Horizont der *Gestalt des Wirklichen* zu erarbeiten.

**Wussten Sie das schon? Der Begründer einer der weltweit größten psychotherapeutischen Schulen, Prof. Dr. mult. Viktor Frankl, hielt Selbstreflexion für wenig hilfreich. Wie das? Wird doch in jeder Psychotherapie gerade dazu angeregt. Seltsam, oder?** Die Begründung ist gar nicht mal so schwierig zu verstehen. In Frankls Menschenbild wird dargelegt, dass grundsätzlich nicht *über* die Person gesprochen werden kann, sondern nur *zu* ihr. Zu ihr zu sprechen meint, dass ‚Person‘ keine feststellbare, beobachtbare oder substantielle Größe im Menschen ist. Vielmehr ist das Wesen der Person ihre ‚Selbsttranszendenz‘, ihr ‚Über-sich-Hinausgehen‘. Nur wenn sich der Mensch auf etwas oder jemanden ausrichtet, das nicht wieder er selbst ist, ist er ganz Mensch und wird zur Person. Selbstreflexion hingegen verhindert dies, vielleicht nicht immer, aber allemal dann, wenn ein Mensch eine psychisch belastende Lebensphase durchläuft. Gerade dann ist es nicht die ‚Methode der Wahl, sich mit sich selbst über Gebühr zu befassen. Learning: In einer Krise lassen Sie am besten die Finger vom Regal mit den Büchern über Selbstreflexion und Selbsterfahrung. Sie werden damit nicht weiterkommen.

Im Gegenteil: Gehen Sie auf Ihre Lebenswelt zu. In der Hingabe an die Aufgaben der Situation richtet sich der Mensch aus auf ein potenziell gelingendes Leben in der Zukunft. Prospektiv, statt retrospektiv – auch, wenn es leichter erscheint, sich mit dem bekannten Vergangenen zu befassen als mit dem noch unbekanntem Leben, das von vorn kommt.

Diese Perspektive einzunehmen ist für viele Menschen im ersten Moment fordernd. Manche haben den Eindruck, in der Logotherapie dürfte man nicht bedauern, betrauern, beklagen, betroffen sein. Doch, natürlich, das darf man. Jedoch mit einem etwas anderen Akzent und zwar nicht mit dem Schwerpunkt: *warum* ist geschehen, was ich da bedaure, betraue usw., sondern mit *worum* hat es mir nun zu gehen, wenn ich bedaure, betraue, dass usw. Nicht das Vergangenheits-Warum, sondern das Zukunfts-Worum führt den Menschen wieder ins Person-Sein. Für diesen Perspektivenwechsel sind in der originären Logotherapie mannigfaltige Methoden verfügbar. So Sie also einmal in einer Krise stecken, dann wenden Sie sich gerne an eine logotherapeutisch qualifizierten Gesprächspartner.

„Ganz Mensch ist der Mensch eigentlich nur dort, wo er ganz aufgeht in einer Sache, ganz hingegen ist an eine Person. Und ganz er selbst wird er, wo er sich selbst-übersieht und vergisst.“ (Frankl). Mit diesem Menschenbild ergibt sich, dass sich der Mensch nicht selbst zum Gegenstand der Erfahrung machen soll: „Aber nicht nur, dass eine vollendete Selbstreflexion nicht gekonnt wird: sie wird auch nicht gesollt; denn es ist nicht Aufgabe des Geistes, sich selbst zu beobachten und sich selbst zu bespiegeln. Zum Wesen des Menschen gehört das Hingeordnet- und Ausgerichtetsein, sei es auf etwas, sei es auf jemanden....“ (Frankl)

Gelingt ihm dies nicht und bleibt der Mensch in der Selbstbespiegelung stecken, dann verfehlt er sich und seine Möglichkeiten, etwas in die Welt zu schaffen. Die Folge davon ist die Erfahrung einer inneren Leere (Frankl nennt dies „existentielles Vakuum“). Der damit verbundene Stress führt den Menschen immer stärker in die Selbstbespiegelung, in die Hyperreflexion und mit ihr in eine ‚Sucht‘, das negative Zustandsgefühl irgendwie auszugleichen. Mit einem solchen Zustandsgefühl zum Beispiel in der Angst, des Ärgers, der Bedeutungslosigkeit, der Lustlosigkeit usw. kommt der Mensch dann vielleicht in die Logotherapie und lernt: „Je mehr der Mensch nach Glück jagt, umso mehr verjagt er es auch schon“ (Frankl)

Negative Zustandsgefühle sind ihrer Natur nach Begleitphänomene eines missglückten Strebens nach Sinn. Kann sich ein Mensch von ihnen nicht distanzieren, stellt sich nach und nach das Empfinden innerer Verarmung ein. Dieser Zustand ist ungesund und selbstschädigend, wenn es dem Menschen nicht gelingt, seine ‚psychische Nabelschau‘ (Frankl) zu beenden und sich vielmehr dem zuzuwenden, was ihm seine Lebenswelt als Aufgabe für gelingendes Leben vorlegt. Die Logotherapie sieht in jedem Menschen ein primäres Streben nach Sinnverwirklichung. Gewinnt jedoch die Hyperreflexion des Psychischen die Oberhand, dann verschließt dies den möglichen Blick auf das, worum es dem Menschen in seiner Lebenswelt gehen sollte. Diesen Blick wieder zu eröffnen ist kein ‚Hexenwerk‘, im Gegenteil: Häufig liegt das Sinnvolle direkt vor den Füßen des Menschen, er müsste nur einen Schritt nach vorn gehen anstatt sich selbstbeobachtend von der Welt abzuwenden und sich in seinen Zustandsgefühlen zu vergraben. Selbstreflexion kann daher einen Menschen von seiner existentiellen Bestimmung wegführen und damit der Auslöser für seelische Krankheitsphänomene werden.

Wer nun immer noch glaubt, sich ‚selbst‘, seine Subjektivität durch Beobachtung erfahren zu können, übersieht womöglich, dass sich das Ich nicht zum ‚Beobachtungs-Objekt‘ machen lässt ohne seinerseits ‚Subjekt‘ zu sein und zu bleiben. Das Subjekt bildet somit den ‚Standort‘ der Beobachtung und – Frankl – wo aber Standort ist, kann nicht Gegenstand sein, und „so kann denn auch das Subjekt nie in vollendeter Weise sein eigenes Objekt werden.“ Was letztlich vom Subjekt zu sehen ist, ist ein Artefakt. Frankl dazu weiter: „Und all dies gilt nicht zuletzt auch von aller rückbezüglichen Erkenntnis, von reflexiven Akten [...]. An das Ich, an sich selbst kann das Ich nicht ‚heran‘: mich selbst intendierend bin ich mir selbst schon transzendent. Wenn auch ganz und gar ‚mein‘, ist mein eigener Akt, von mir selbst beobachtet, auch schon nicht mehr ich selbst: schon ist er nicht mehr ‚eigentlich‘ ich – schon ist er nur noch uneigentliches Ich. (...) Was auch immer ich (intentional) ‚habe‘, das bin ich nicht (bin ich nicht ‚existentiell‘). Und umgekehrt gilt wiederum: Was ich (existentiell) bin, kann ich nicht (intentional) ‚haben‘. Wie das Subjekt seine Existenz, so hat und behält das Objekt seine Transzendenz.“ Diese Überlegung Frankls ist nicht trivial, markiert sie doch einen spannenden Übergangspunkt vom Geistigen [dem Transzendieren auf etwas oder jemanden hin] zum Gehirngeist [dem mentalen Verstehen, dass es dieses Etwas oder dieses Jemand gibt auf das man sich hinentscheidet].

Wir erinnern, dass Frankl Selbsttranszendenz als Hingabe zu jemandem oder etwas außerhalb seiner selbst versteht. Dieses ‚Gesollte‘, das es braucht, um sich ihm hinzugeben, ist Teil der Lebenswelt der Person. Es ist auch da, gäbe es niemanden, der sich ihm hingäbe. Der personale Akt, sich diesem Gesollten hinzugeben, ist die Folge dessen, dass es dieses Du bereits per se gibt, das auf den Entscheid des Ich, sich ihm hinzugeben, förmlich wartet. Wie sich das Ich auf das Du transzendiert, kann versucht werden durch Klärung von Bedürfnissen, Emotionen, Erfahrungen, Persönlichkeitsmerkmalen usw. genauer erfasst zu werden – solche Betrachtungen adressieren den Gehirngeist, das Mentale, das Verstehen des Wie der Transzendenz. Dass sich das Ich transzendiert ist jedoch der Existenz der Person vorgängig. Transzendenz ist somit das Eigentliche der Person, Existenz das Wesentliche und – ich erlaube mir zu ergänzen – Kompetenz das Wichtige.

Was bedeutet das im Krisenkontext?

- Es gibt auch in diesem Kontext ein ‚Gesolltes‘. Per se. Unabhängig der Person und der von ihr als solche empfundenen Krise
- Das Psychische gewinnt in Belastungen schnell die Oberhand und verschließt den Blick auf das Gesollte.
- Eine Selbstreflexion verstärkt diesen ‚Verschluss‘ noch mehr.

- Eine Fokussierung auf gegebene Kompetenzen zur Bewältigung einer Krise ist unzureichend.
- Die Öffnung in die eigene Lebenswelt zur Stärkung der Möglichkeit des Gewährerdens des per se vorhandenen Sinns im Leben, des ‚Gesollten‘, ist logotherapeutisch die Methode der Wahl.