

# Existenz und Logos

Zeitschrift für sinnzentrierte Therapie - Beratung - Bildung, 19. Jahrgang, Heft 19/2011

---

## Inhalt

---

### *Editorial*

Sinnfokussierung: Methode oder nicht? . . . . . 3

### *Logos-Notizen*

Deutschland – eine Wüste des Gewissens? . . . . . 5

## I. Beiträge

---

### **Jürgen Kriz**

Spiritualität in der Psychotherapie . . . . . 8

### **Ulrich Oechsle**

Wozu uns Krisen herausfordern und was wir aus ihnen lernen können . . . . . 18

### **Cornelia Schenk**

Vom Sinn der Vergebung . . . . . 32

### **Gottfried Matthias Spaleck**

Vom Zwerg zum Riesen  
Aspekte einer erweiterten logotherapeutischen Noodynamik II . . . . . 49

### **Peter Suchla**

Die geistige Dimension in der Kunst  
Ein logotherapeutischer Blick auf den Dreikönigsaltar des Rogier van der Weyden . . . . . 73

## II. Logos-Geschichten

---

### **Norbert Kremser**

Neue Fragen eines lesenden Angestellten . . . . . 79

## III. Rezensionen

---

**Alva Noë**, Du bist nicht dein Gehirn. Eine radikale Philosophie des Bewusstseins (*Peter Suchla*). . . . . 81

---

## Inhalt

---

<b>Werner Berschneider</b> , Wenn Macht krank macht. Narzissmus in der Arbeitswelt ( <i>Otto Zsok</i> ) . . . . .	82
<b>Uwe Böschemeyer</b> , Warum es sich zu leben lohnt ( <i>Otto Zsok</i> ) . . . . .	85
<b>Julius Kuhl</b> , Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie. Motivation, Emotion und Selbststeuerung ( <i>Otto Zsok</i> ) . . . . .	89
<b>Elisabeth Lukas</b> , Der Schlüssel zu einem sinnvollen Leben. Die Höhenpsychologie Viktor E. Frankls ( <i>Otto Zsok</i> ) . . . . .	94
<b>Sadie Jones</b> , Kleine Kriege ( <i>Cornelia Schenk</i> ) . . . . .	100
<b>Otto Zsok</b> , Weiterwirkende Sinn-Spuren. Bleibender Wille zum Sinn; <b>ders.</b> , Viele suchten und suchen noch den Sinn. Erfahrungen eines Dozenten für Logotherapie und Existenzanalyse ( <i>Cornelia Schenk</i> ) . .	101
<b>IV. DGLE-Nachrichten</b>	105
<i>Hinweise für Autorinnen und Autoren der Zeitschrift</i> . . . . .	107

# EDITORIAL

## Sinnfokussierung: Methode oder nicht?

Zum Editorial in Heft 18/2010, in dem ich die Sinnfokussierung als eine – wenngleich so bislang noch nicht titulierte – Methode der Logotherapie bezeichnet habe, gab es einige wenige Einwände von Seiten der Leserschaft. Ich möchte sie im folgenden darstellen und kurz auf sie eingehen. Die Einwände lassen sich in drei Kategorien einteilen:

1. Das *traditionalistische Gegenargument*. Es lautet lapidar: „Wir haben in der deutschsprachigen Logotherapie die Sinnfokussierung noch nie als Methode bezeichnet.“

Unabhängig von der Frage, ob diese Aussage tatsächlich stimmt, besitzt das Argument als solches doch nur eine schwache Überzeugungskraft. Denn generell gilt, dass man aus Fehlern lernen darf: Dinge, die vielleicht so noch nicht gesehen wurden, muss man deshalb nicht auch künftig übersehen.

2. In die gleiche Richtung wie das traditionalistische geht das *historisierende Gegenargument*: „Frankl selbst hat die Sinnfokussierung nie als Methode bezeichnet.“

Auch hier möchte ich die Frage offenlassen, ob das wirklich stimmt, und statt dessen auf Frankls häufig geäußerte Stellungnahmen verweisen, in denen er betont, dass er sich über Weiterentwicklungen seiner Logotherapie freut (vgl. Viktor Frankl, Die Entgurfifizierung der Logotherapie, in: Existenz und Logos, Heft 1/2005, S. 8). Die Sinnfokussierung als Methode zu bezeichnen, wäre meines Erachtens eine weiterführende Präzisierung.

3. Schwerwiegender als die beiden erstgenannten Gegenargumente wiegt freilich das *methodologische Gegenargument*, wonach Sinnfokussierung nicht unter den Begriff der Methode falle.

Darüber kann man in der Tat unterschiedlicher Meinung sein. Nach den üblichen Definitionen versteht man unter „Methode“ ein Verfahren/eine Vorgehensweise/einen Weg zur Erreichung eines Ziels. Der entscheidende Punkt in der Frage „Sinnfokussierung: Methode oder nicht?“ ist demnach, ob man Sinn als Ziel oder als Weg zu einem Ziel sieht. Theoretisch ist beides möglich:

- Wenn man Sinn als Ziel an sich betrachtet, wird man Sinnfokussierung nicht als Methode ansehen, sondern als Zielvorgabe, für deren Erreichung dann eine Reihe anderer Methoden dienlich sein kann.
- Sieht man demgegenüber die Realisierung von Sinn als Weg zur Erreichung eines Ziels, muss man Sinnfokussierung als Methode bewerten; dann aber muss man auch ein Ziel vor Augen haben, das mit Sinn nicht identisch ist. Das könnte z. B. eine erfüllte Lebensgestaltung sein. Ist erfüllte Lebensgestaltung das Ziel, dann ist Sinnfokussierung (und Sinnrealisierung) Weg zur Erreichung dieses Ziels, mithin selbstverständlich Methode.

Die hier anknüpfende Diskussion muss sich der Frage stellen, ob Sinn als Ziel an sich betrachtet werden kann und soll oder ob Sinn bzw. Sinnrealisierung nicht stets im Dienst der Lebensgestaltung steht. Die psychotherapeutische Arbeit ist mit der Lebensgestaltung von Klienten/Patienten konfrontiert, das zeigen auch alle mir bekannten Fallbeispiele Frankls. Daher plädiere ich dafür, die Sinnfokussierung als im Dienst einer erfüllten Lebensgestaltung stehend und damit als Methode zu betrachten, und zwar als die *zentrale* Methode der Logotherapie.

*Peter Suchla*

## Deutschland – eine Wüste des Gewissens?

Ich weiß nicht, verehrte Leserin, verehrter Leser, wie Sie den 21. Juli dieses Jahres erlebt haben. Für mich jedenfalls war es ein besonderer Tag, ein freudiger Tag! An diesem Tag hat der Europäische Gerichtshof Brigitte Heinisch Recht zugesprochen. Brigitte Heinisch hatte mehrere Jahre gegen ihre fristlose Entlassung gekämpft. Ihre Firma, eine Altenpflegeeinrichtung, hatte ihr fristlos gekündigt, nachdem sie die Firmenleitung wegen Betrugs angezeigt hatte. Zuvor hatten Brigitte Heinisch und einige Kolleginnen jahrelang intern auf Missstände im Pflegebereich hingewiesen. Aus Gründen der Kostenersparnis hatte die Firma die Zahl der Mitarbeiter so reduziert, dass schließlich eine angemessene Betreuung der alten Menschen nicht mehr möglich war.

Hilfe im Kampf gegen ihre ungerechte Entlassung bekam Brigitte Heinisch von deutschen Gerichten, bis hin zur höchstrichterlichen Instanz, nicht, und das obwohl die Missstände in dem Pflegeheim auch von amtlicher Seite festgestellt worden waren. Für die deutschen Gerichte galt durch alle Instanzen hindurch der Grundsatz, dass die „Loyalitätspflicht“ eines Mitarbeiters seiner Firmenleitung gegenüber schwerer wiege als das Aufdecken von Missständen und der Einsatz für die betroffenen alten Menschen. Die wertorientierte Gewissensentscheidung eines Menschen hat demnach nach aktueller deutscher Rechtsauffassung zurückzustehen hinter den kurzfristigen Gewinninteressen eines Wirtschaftsunternehmens. Diese „offizielle“ sozialrechtliche Haltung wirft zahlreiche Fragen auf. Kann man Loyalität „einfordern“? Ist Loyalität (oder Treue) nicht etwas, das ein Mensch aus seiner freien Entscheidung heraus anderen Menschen schenkt? Entsteht nicht Loyalität gegenüber einem Menschen in mir in dem Maße, in dem ich mich von diesem anerkannt und geachtet erlebe? Verhält es sich mit der Loyalität nicht wie mit der Lust, um bei Franks bekanntem Beispiel zu bleiben: vergeht sie nicht in dem Maße, wie ich sie anstrebe oder einfordere? Kann es Loyalität ohne Freiheit geben? Ist das, was von maßgeblichen Vertretern des deutschen Rechtssystems als „Loyalität“ bezeichnet wird, nicht viel eher eine unter Androhung von Sanktionen erpresste Verpflichtung zum Wegschauen und Stillhalten? Sind solche Haltungen nicht unvereinbar mit einem demokratisch verfassten Gemeinwesen, das davon lebt, dass der einzelne Bürger sich verantwortlich erlebt für das Ganze und es wertorientiert mitgestaltet? Ist ein solches Urteil nicht ein Schlag ins Gesicht der so oft beschworenen „Zivilcourage“,

indem Menschen eingeschüchtert werden und zu Duckmäuser- und Mitläufertum angehalten werden? Sind die freie Verantwortlichkeit und das autonome Gewissen des Einzelnen nicht höhere Werte - und damit vorrangig zu schützende Rechtsgüter - als das Profitinteresse einer Firma? Es stellt sich mir, der ich kurz nach dem Ende des letzten Weltkriegs geboren bin und der ich die direkten seelischen Nachbeben des ungeheuren Kulturschocks, das unser Land durch die nationalsozialistische Epoche erfahren hat, in meiner Familie, im Kontakt mit Lehrern und sonstigen Erwachsenen meines Umfeldes hautnah erlebt habe, die Frage: Knüpft ein solches Urteil - das in einer langen Reihe steht mit zahlreichen ähnlich gelagerten Urteilen der nachkriegsdeutschen Sozialrechtssprechung - an eine in Deutschland seit Jahrhunderten verbreitete Un-Tugend der Abdämpfung des eigenen Gewissens und der beflissenen Unterordnung unter eine - wie auch immer geartete Form von - Autorität? War es vor und während des Ersten Weltkriegs nicht die gegenüber „Vaterland“ und Kaiser „loyale“ Haltung führender Sozialdemokraten gewesen, die den elenden, sinnlosen Tod hunderttausender deutscher (und ebenso vieler „feindlicher“) Männer auf den Schlachtfeldern Frankreichs und Flanderns mit ermöglichte? Die meisten dieser Toten entstammten tragischer Weise der sozialen Schicht, deren Wohl zu schützen die Sozialdemokratie ursprünglich als zentrale Werthaltung auf ihre Fahnen geschrieben hatte. Hat sich die Autoritätshörigkeit und Vergötzung des Prinzips „Staat“ im sog. Dritten Reich nicht zu einem apokalyptischen, schrillen Crescendo aufgeschwungen, als Millionen von Deutschen sich in einen irrlichternden „Führerkult“ fallen ließen, dessen Grundhaltung sich in der Aussage des für die Judenvernichtung organisatorisch zuständigen Adolf Eichmann wieder spiegelt: „Mein Gewissen ist Adolf Hitler“?

Hat sich diese Haltung der Flucht aus der eigenen Freiheit und Verantwortlichkeit nicht in das Nachkriegsdeutschland hinein fortgesetzt, erkennbar etwa in der Position, die das bundesdeutsche Rechtssystem gegenüber den Widerstandskämpfern des 20. Juli einnahm, indem sie etwa der Witwe Graf Stauffenbergs bis 1952 die Offizierswitwenrente verweigerte mit der Begründung, ihr Mann sei des „Hochverrats“ schuldig gewesen? Ist es nicht bezeichnend, dass in der US-Army während des Zweiten Weltkriegs von den desertierten Soldaten 1 hingerichtet wurde, in Großbritannien in derselben Zeit keiner, in der deutschen Wehrmacht aber über 30.000? Ist es nicht erschütternd, dass die überlebenden Deserteure der Deutschen Wehrmacht bis heute juristisch als „Verbrecher“ gelten, dass mehrfache Versuche zu ihrer rechtlichen Rehabilitierung bis heute am

Widerstand einflussreicher deutscher Politiker gescheitert sind?<sup>1</sup> In seiner Konsequenz bedeutet dies, dass die wertorientierte Gewissensentscheidung der meisten dieser Soldaten, die die verbrecherischen Taten des NS-Systems nicht persönlich unterstützen wollten und deren Entscheidung mit einem hohen Einsatz von Mut verbunden war, von unserem gegenwärtigen Rechtssystem nicht nur nicht geschützt, sondern auch heute noch abgewertet und kriminalisiert wird.

Die „Kultur des Gewissens“ hat es erkennbar schwer in Deutschland! Und doch gibt es beglückende Beispiele einer positiven Gewissenshaltung in unserer Kultur, wie etwa Martin Luthers Haltung vor dem Reichstag in Worms 1521 mit seinem „daher kann und will ich nichts widerrufen, weil wider das Gewissen etwas zu tun weder sicher noch heilsam ist. Gott helfe mir, Amen!“ Es gibt das Beispiel der Göttinger Professoren, die als „Göttinger Sieben“ bekannt wurden, als sie 1837 mutig dem Hannoverschen König entgegneten und Recht und Gewissensfreiheit verteidigten. Oder die wunderbar ermutigende Haltung von Sophie und Hans Scholl in ihrem Widerstand gegen staatlichen Terror und Unterdrückung im Dritten Reich. Oder die zahlreichen „stillen“ Heldentaten, die von Menschen in Deutschland während des Nazi-Regimes vollbracht wurden, als sie jüdischen und anderen Verfolgten unter Einsatz ihres Lebens halfen. Oder die vielen mutigen Menschen in der Zeit vor und während der „Wende“ in der DDR, die an die Möglichkeit einer freiheitlichen, vom einzelnen Bürger mitgestalteten sozialen Ordnung glaubten und mit ihrem Mut, ihrer Phantasie und ihrer Friedenshaltung das autoritative Staatssystem der DDR zur Auflösung brachten.

Brigitte Heinisch erlebe ich in der Reihe dieser Menschen. Ich möchte ihr danken für ihren jahrelangen, mit vielen persönlichen Opfern verbundenen Einsatz für die rechtliche Anerkennung der Gewissensfreiheit und der freien Verantwortlichkeit des einzelnen Bürgers in unserem Lande! Danken möchte ich auch den Menschen, die sie auf ihrem Weg unterstützten, und danken will ich den Richtern des Europäischen Gerichtshofs dafür, dass sie sich so klar für die Wertpriorität der für ein friedliches soziales Miteinander grundlegenden Menschenrechte eingesetzt haben!

Nein, die deutsche „Gewissens-Wüste“ ist nicht tot! Es leben in ihr zahllose kraftvolle Keime, die das Potenzial haben, aus der Wüste eine Oase zu machen. Jeder von uns ist so ein Keim.

Oder was meinen Sie?

*Gottfried Matthias Spaleck*

---

<sup>1</sup> [www.ag-friedensforschung.de/themen/Bundeswehr/deserteure.html](http://www.ag-friedensforschung.de/themen/Bundeswehr/deserteure.html)

# I. BEITRÄGE

Jürgen Kriz

## Spiritualität in der Psychotherapie

Im Frühjahr 2011 war ich zu einer Tagung der evangelischen Akademie zu Berlin über Psychotherapie und Weltanschauung eingeladen.<sup>1</sup> Einer der nachdenkenswertesten Impulse ergab sich aus den eher randständigen Bemerkungen in den Ausführungen zweier anderer Referenten: Der eine sagte nämlich beiläufig, dass in seinen Psychotherapien Themen wie Spiritualität oder Religiosität von Klienten so gut wie nicht auftauchen, während der andere – ebenfalls eher beiläufig – erwähnte, dass fast alle seiner Patienten Aspekte von Spiritualität oder Religiosität als sie bewegende Themen in die Psychotherapien einbringen und eine Auseinandersetzung mit solchen Fragen dann auch zu einem wichtigen Bestandteil der therapeutischen Arbeit wird.

Da in den Vorträgen andere Fragen im Vordergrund standen, wurden die Ursachen für diesen Unterschied nicht näher diskutiert. Mir aber erschien und erscheint die Diskrepanz zwischen den Beschreibungen psychotherapeutischer Erfahrung sehr bemerkenswert. Zwar praktizierten die beiden Referenten in unterschiedlichen Gegenden, arbeiteten in unterschiedlichen Kontexten (der eine primär im Rahmen einer Universitätsklinik, der andere vorwiegend in einer privaten Therapiepraxis) und ordneten sich unterschiedlichen therapeutischen Richtungen zu.<sup>2</sup> Somit kann es gut sein, dass ein Teil dieser Diskrepanz tatsächlich auf die Unterschiede in der Klientel zurückzuführen ist, d.h., dass die Bedürfnisse der Menschen, die um psychotherapeutische Hilfe ansuchen, bei beiden Therapeuten auch real unterschiedlich sind. Aber ich hatte den starken Eindruck, dass zumindest ein anderer Teil des Unterschiedes darauf zurückzuführen sein dürfte, ob und wie der Therapeut auf solche Themen hört. Gerade in der heutigen Zeit, wo fast alles mit der Elle wirtschaftlicher Effizienz gemessen wird, wo das Schnellere in den Abläufen auch das Bessere zu sein scheint, wo die Hektik der Arbeitsvorgänge auch die Freizeit ergriffen hat mit ihren Jet-Set-Kurzurlaube[n], wo SMS-Informationsabgleich briefliche Kommunikation und den Austausch von Erfahrungen,

<sup>1</sup> „Gute Psychotherapie – eine Frage der Weltanschauung?“ Tagung vom 18.-20. März 2011 der Evangelischen Akademie zu Berlin in Kooperation mit der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen.

<sup>2</sup> Mehr sei hier bewusst nicht angeführt, um keine unangemessene Verallgemeinerungen auf Therapieverfahren oder Arbeitskontexte zu provozieren.

Meinungen und Stimmungen weitgehend ersetzt, wo mit rasanten Filmschnitten, mit laut-hektischer Musik und mit Kurzmeldungen statt Nachrichten mit Hintergrund das Gefühl von Rastlosigkeit erhöht wird – in dieser Zeit fällt es Menschen schwer, überhaupt noch Gehör für etwas zu finden, das irgendwie „jenseits“ einer so effizienten Welt liegt und das sie selbst nicht klar, kurz und knapp in verständliche Sprache kleiden können: dieses *Etwas*, das – wie dann den Schilderungen zu entnehmen ist – sie berührt hat, so zart und leise, dass sie es selbst nur allmählich bemerkt haben, und sich dennoch hie und da meldet, vielleicht in Form einer Art Anfrage „Wer bin ich eigentlich in dieser Welt, wie stehe ich zu ihr und wie stellt sie sich zu mir?“. Oder dieses *Etwas*, das sie plötzlich und überraschend ergriffen hat, bei einem Konzert, im Blick eines Säuglings, in der Natur oder auch nur beim Hören eines profanen Schlagers, als eine massive Erfahrung davon, dass hinter den Wolken der Alltagswelt Fragen, Erfahrungen und Sichtweisen liegen, die deren Grenzen weit durchdringen – so als wenn der bedeckte Himmel plötzlich aufreißt und den Blick in blaue Weiten freigibt. Oder auch dieses *Etwas*, das eigentlich immer schon irgendwie da war, vielleicht in Form einer sehnsüchtigen Gewissheit von einer Welt mit anderen Wertigkeiten und mit Räumen zu tieferen Begegnungen, als es die gegenseitigen stillschweigenden Beteuerungen über die Beschaffenheit der Welt des Alltags vorgeben.

Doch über die Erfahrungen von diesem *Etwas* ist schwer zu reden. Denn dazu bräuchte es Ruhe und Zeit und die Bereitschaft, dem Unklaren, Unfertigen, Intimen einen Raum für Betrachtung und Entfaltung zu geben. So etwas ist wenig in Mode – und das, was in Mode ist, um diese Erfahrungen zu thematisieren, kommt nicht selten mit ähnlich kommerzialisierten Motiven, oberflächlicher Effizienz und verführerisch-guruartigem Gehabe daher wie die anderen feilgebotenen Produkte unserer Konsumgesellschaft. Viele wenden sich enttäuscht wieder ab, wenn sie spüren, dass Erfahrungsräume nicht gewürdigt werden, sondern ihnen eine vorgestanzte, sektenartige Struktur und Deutung übergestülpt werden soll. Wenn aber für dieses *Etwas* kein Gesprächspartner, kein Raum und keine Zeit zur Mit-Teilung vorhanden ist, ist es nur allzu verständlich, wenn versucht wird, dies besser auch selbst gar nicht mehr so genau zu spüren, und stattdessen diese Erlebensprozesse mit denselben Aktivitäten zu übertünchen, die auch sonst überall im Alltag zu beobachten sind.

Auch die Psychotherapie hat sich im Rahmen und durch den Druck der Sozialversicherungssysteme vorwiegend zu einem „effizienten“ Methodenarsenal entwickelt. Man blicke nur in die USA, wo eine „Psychothera-

pie“ mit 6 bis 8 Sitzungen inzwischen Standard geworden ist. Genügend Studien belegen, dass damit Symptome statistisch signifikant verringert werden können. Alles Weitere wird, bis auf Sonderfälle, eher als ein Luxus angesehen – den sich nur wenige leisten können und wollen. Denn es gehört zum gesamten Denksystem, dass die meisten Menschen auch in den wohlhabenden Industrienationen zwar bereit sind, erhebliche Summen für die Reparatur von Schäden und Beeinträchtigungen an ihrem jeweils aktuellen Auto auszugeben, aber kaum auf den Gedanken kommen, für Schäden und Beeinträchtigungen an ihrer Psyche und für eine Verbesserung ihrer Beziehung zur Welt, zu anderen Menschen und zu sich selbst auch nur einen Bruchteil dieser Beträge aufzuwenden.

In Therapien, die primär dem Anspruch auf eine solche Effektivität folgen, ist in der Tat nur bei massivem Insistieren von Patienten Zeit und Raum für spirituelle Aspekte. Diese sind zudem in den üblichen Diagnosesystemen DSM-IV oder ICD-10 auch gar nicht vorgesehen – höchstens, und dann freilich falsch diagnostiziert, als Wahnvorstellungen. Es handelt sich bei spirituellen Fragen, Problemen oder gar auch Krisen daher nicht um „krankheitswertige“ Störungen, wie es in der Fachsprache heißt – allein schon deshalb, weil der Zusammenhang zwischen der Dynamik von unerfüllter Sehnsucht nach oder krisenhafter verlaufender Erfahrung von Spiritualität einerseits und im medizinischen Modell diagnostizierbarer Krankheit andererseits nicht in die einfachen Ursache-Wirkungs-Gefüge einer Psychotherapieforschung passt, die einseitig am Pharma-Design ausgerichtet ist. Es wird auch keine manualisierten Programme zur „Bewältigung“ spiritueller Defizite geben, die den Kriterien reduktionistischer evidenzbasierter Medizin genügen können. Und dort, wo solche Manualisierung versucht werden würde – etwa in Erweiterung und im Geiste der gegenwärtigen verhaltenstherapeutischen „Achtsamkeits“-Mode –, wäre die Wahrscheinlichkeit groß, dass ein solches Programm das Wesentliche verfehlt. Somit fällt der Umgang mit spirituellem Leiden somit sowohl hinsichtlich der Diagnostik als auch hinsichtlich der Psychotherapie durch das Raster des gegenwärtigen, evidenzbasierten Medizinsystems. Und es ist quasi das – formell „unprofessionelle“ – Hobby von Psychotherapeuten, auf diese Aspekte zu hören. Angesichts der sehr begrenzten Stundenzahl ist es daher nach „wissenschaftlichen“ Kriterien geradezu kontraindiziert, die kostbare Zeit mit scheinbar „Nebensächlichem“ zu verschwenden.

Gottlob zeigen Umfragen, dass Therapeuten in erheblichem Umfang anderes tun und weit mehr Kompetenz einbringen, als ihnen die Wächter

einer evidenzbasierten Medizin – in Deutschland vor allem der „Gemeinsame Bundesausschuß“ (G-BA) – zubilligen wollen. So kreuzten beispielsweise in einer repräsentativen Umfrage deutscher approbierter Psychotherapeutinnen und -therapeuten nur 21 % der Befragten an, „ich tue, wofür ich eine Zulassung habe“, 54 % geben an, integrativ zu arbeiten, 24 % eklektisch. Bei denen, die eine verhaltenstherapeutische Ausbildung haben, tun sogar nur 16 % das, wofür sie eine Zulassung haben, 58 % arbeiten integrativ, 26 % eklektisch. (Schindler & v. Schlippe 2006). Ob damit allerdings eine größere Bereitschaft einhergeht, auch auf die spirituellen Anliegen der Patienten zu hören, muss zwar allgemein bezweifelt werden. Aber die Nachfrage nach Aus- und Weiterbildungen in Psychotherapie-richtungen, welche das Spektrum menschlichen Leidens auch über eine reine Symptomorientierung hinaus in ihrer Arbeit aufnehmen können, zeigt, dass zumindest ein Teil der Psychotherapeutinnen und -therapeuten die zentrale Bedeutung spiritueller Fragen für ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis erkannt haben.

Im Spektrum der humanistischen Psychotherapieverfahren – welche ja explizit bei Gründung der Gesellschaft für humanistische Psychologie 1962 die essentielle Bedeutung der spirituellen Dimension für die Lebenswelt des Menschen hervorgehoben haben – ist gerade der Ansatz von Viktor Frankl aufgrund seiner zentralen Sinnorientierung auch für die Bearbeitung spiritueller Bedürfnisse offen. Frankl hat sehr deutlich Stellung bezogen, dass es ihm in seinem Ansatz darum gehe *„durch Einbeziehung der Transzendenz in die Wesenslehre vom Menschen ein Menschenbild wiederherzustellen, das dem Wesen des Menschen insofern gerecht wird, als in diesem Bilde der Wesenszug seiner Transzendentalität miteingezeichnet ist. Ein wesensgerechtes Menschenbild sprengt nämlich nicht nur den Rahmen der Faktizität sondern auch der Immanenz. Das Bild des Menschen ist im Rahmen der Immanenz nicht vollendbar. Entweder der Mensch versteht sich als Ebenbild Gottes – oder er gerät zum Zerrbild seiner selbst“* (Frankl 1990: 367).

Es sei auf die semantische Ähnlichkeit dieser Aussage mit einer Beschreibung der Position moderner Naturwissenschaft hingewiesen, wie sie Werner Heisenberg vor bereits mehr als einem halben Jahrhundert gegeben hat: *»Wenn von einem Naturbild der exakten Naturwissenschaften in unserer Zeit gesprochen werden kann, so handelt es sich eigentlich nicht mehr um ein Bild der Natur, sondern um ein Bild unserer Beziehung zur Natur«* (Heisenberg 1955:21). Auf die Psychotherapie angewendet mag man fragen: Welches Bild unserer Beziehung zu unserem „Gegenstand“ – dem Menschen, seinen Leiden und seinen Potentialen – wollen wir Therapeuten eigentlich

abgeben? Der in so mancher Psychotherapie-Debatte vorgetragene Anspruch, man wolle „objektiv feststellen“, was „tatsächlich“ wirke, ist nicht nur maßlos im Vergleich zur Bescheidenheit moderner Physik, er ist vor allem auch verantwortungslos: Denn wer so spricht, drückt sich um die Verantwortung herum, dass es um *seine* Beziehung zur Psychotherapie, zum Menschen und zur Welt geht, wenn er so tut, als könne er quasi uneteiligt, objektiv und unschuldig die „Welt“, den Menschen oder die Psychotherapie beschreiben.

Eine verantwortungsvolle Position gibt also nicht vor, ein Bild der Welt zeichnen zu können, ohne dabei zugleich den Menschen in seiner Beziehung zur Welt zu berücksichtigen – quasi als Zeichner mit einem bestimmten Standpunkt und mit der davon determinierten Perspektive. Diese Verantwortlichkeit des Menschen auch beim Wissen-Schaffen wird heute nicht nur überwiegend von Wissenschafts- und Erkenntnistheoretikern geteilt. Sie führt auch zu der Erkenntnis, dass unser Weltbild nicht ohne die spirituelle Dimension und „Gott“ auskommen kann: Denn wenn zu irgendeiner späteren Zeit oder aus einer fernen Welt eine möglichst vollständige Darstellung unserer Welt, in der wir leben, gegeben werden würde, müsste darin auch Gott vorkommen – wie immer er auch von den unterschiedlichen Völkern, Kulturen und Religionen als „Gott“, „JHWH“, „Brahma“, „Allah“ usw. benannt und gefasst sein mag. Und diese Vielfalt der Fassungen verweist auf die spirituelle Dimension in den Lebenswelten der Menschen. Natürlich können Atheisten sagen: „so etwa wie Gott gibt es für mich nicht“ – und in obiger Verantwortungslosigkeit sogar das „für mich“ weglassen. Wenn sie aber sagen würden „so etwas wie Gott spielt bei den Menschen keine Rolle“, würde man ihre Realitätswahrnehmung und ihre Teilhabe an den Kulturen der Menschen bezweifeln dürfen. Daher sollte insbesondere für Menschen, die sich Psychologen oder Psychotherapeuten nennen, die Ignoranz gegenüber den spirituellen Aspekten des Lebens und der Bedeutsamkeit von Gott eigentlich noch unmöglicher sein. Denn selbst wenn eine beträchtliche Gruppe von Menschen damit beginnen würde, kleine grüne Männchen vom Mars zu verehren, wäre es eine Frage primär an die Psychologie, herauszufinden, wie wir dies verstehen können, was diese Menschen bewegt, welche Bedeutung diese Phänomene für ihr Leben haben usw.

Eigentlich kann der Frage eines Menschen danach, was wirklich wesentlich für ihn ist, schwerlich ernsthaft nachgegangen werden, ohne diese persönliche nicht auch mit der allgemeinen Frage nach dem Wesen des Menschen zu verbinden und damit auch die Frage nach dem Sinn seines

Daseins in der Welt aufzuwerfen. Durch die innehaltende Fokussierung der erfahrenden Lebensprozesse auf die existentiellen Fragen des Menschen schwingt bei fast allen Bereichen des Lebens, selbst bei der Erörterung recht banaler Alltagsprobleme, eine über die Alltagswelt hinausreichende Perspektive mit, die diesem Erleben eine etwas andere Tönung verleiht, als dies in der Geschäftigkeit der üblichen Lebenswelt wahrgenommen werden kann. Wie aber die obigen kurz und prototypisch skizzierten Verbalisationen von spirituellen Erfahrungen zeigen, ist trotz dieser alltagsbeschränkten Wahrnehmung dennoch oft schon lange ein häufig nur diffuses Gefühl vorhanden, dass es über die üblichen Alltagsfragen hinaus noch andere Anfragen gibt, deren Antworten nicht so sehr durch rationales Abwägen gefunden werden können, sondern nur durch eine ganzheitliche Stellungnahme dazu, weil diese Fragen unmittelbar ins Herz treffen. Martin Buber hat diesen Unterschied in der Art zu fragen sehr schön in einer Geschichte aus den Weisheitslehren der Chassidim<sup>3</sup> verdeutlicht:

*Als Rabbi Schneur Salman, der Raw von Reussen ... in Petersburg gefangen saß und dem Verhör entgegensah, kam der Oberste der Gendarmerie in seine Zelle. Das mächtige und stille Antlitz des Raw, der ihn zuerst, in sich versunken, nicht bemerkte, ließ den nachdenklichen Mann ahnen, welcher Art sein Gefangener war. Er kam mit ihm ins Gespräch und brachte bald manche Frage vor, die ihm beim Lesen der Schrift aufgetaucht war.*

*Zuletzt fragte er: „Wie ist es zu verstehen, daß Gott der Allwissende zu Adam spricht: ‚Wo bist Du?‘“*

*„Glaubt Ihr daran“, entgegnete der Raw, „daß die Schrift ewig ist und jede Zeit, jedes Geschlecht und jeder Mensch in ihr beschlossen sind?“*

*„Ich glaube daran“, sagte er.*

*„Nun wohl“, sprach der Raw, „in jeder Zeit ruft Gott jeden Menschen an: ‚Wo bist Du in Deiner Welt? So viele Jahre und Tage von den Dir zugemessenen sind vergangen, wie weit bist Du derweil in Deiner Welt gekommen?‘ So etwa spricht Gott: ‚Sechsendvierzig Jahre hast du gelebt, wo hältst du?‘“*

*Als der Oberste die Zahl seiner Lebensjahre nennen hörte, raffte er sich zusammen, legte dem Raw die Hand auf die Schulter und rief: „Bravo!“*

*Aber sein Herz flatterte. (Buber, 1977, S. 7)*

---

<sup>3</sup> Anhänger des Chassidismus, einer mystischen Bewegung im Judentum, bei der sich die Mitglieder meist um einen chassidischen Rabbi mit charismatischen Eigenschaften, den „Zaddik“, sammeln, der besonders in Form von Geschichten und Gleichnissen die Lehren zu vermitteln sucht.

Genau das ist aus humanistischer Sicht nicht nur die Art, sondern auch der Gegenstand therapeutischen „Fragens“ – nämlich: „Adam (oder Eva), wo bist Du?“. Und es wird auch deutlich, dass eine solche Frage eine andere Perspektive bzw. Dimension anspricht, als das Nachdenken über die Lösung alltäglicher Probleme, so wichtig und erdrückend diese auch sein mögen. Der Rück-Blick, die Reflexion, und der Ein-Blick in Fragen der Existenz erfordern immer eine exzentrische Position auf die immanenten Schwierigkeiten und Lebensumstände und öffnen daher Räume für die spirituellen Erfahrungen und Bedürfnisse. Und vermutlich sind es genau solche Fragen, die viele Menschen aus der theologischen Profession für den Ansatz Viktor Frankls einnehmen, da er zur Bereicherung ihrer Arbeit besonders naheliegend erscheint.

Dabei ist freilich zwischen dem theologischen bzw. religiösen und dem spirituellen Anliegen deutlich zu trennen. Denn alle Religionen und Theologien vertreten bestimmte Antworten und beschreiben bestimmte kulturell geformte immanente Realisationen der transzendenten Fragen. Diese konkretisierten Formen sind zweifellos für viele Menschen ebenfalls wichtig, und sie brauchen dann bei Glaubensfragen oder -krisen oft jemanden, der sie begleiten oder auch beraten kann. Allerdings gibt es dafür andere Professionen – etwa die des Pfarrers, Priesters, Theologen, Rabbis, Imams oder Gurus. Hier lassen sich bisweilen Fragen sogar mit „richtig“ oder „falsch“ beantworten – nämlich mindestens dort, wo es um Wissen über bestimmte Auslegungen geht oder wo die Kompatibilität von Teilen innerhalb eines Glaubenssystems eine Rolle spielt. Denn es handelt sich eben letztlich um bestimmte Sprachgebilde oder klar strukturierte Sinnsysteme, auch wenn natürlich alle Religionen zu Recht den Anspruch haben, mit den Worten nur vergleichsweise vordergründig auf etwas Dahinterliegendes zu verweisen – wodurch dann doch wieder auch hier Vieldeutigkeit, notwendige Interpretation und Ringen um Verständnis im praktischen Umgang mit solchen Glaubenssystemen einzieht. Dennoch ist die große Vielfalt menschlicher Ausdrucks- und Kommuniziermöglichkeiten von Spiritualität nur *über* die einzelnen Glaubenssysteme *hinweg* und nicht *innerhalb* irgendeines Systems zu finden, wie auch Frankl betont hat: „*Mir scheint, dass die verschiedenen religiösen Denominationen verschiedenen Sprachen vergleichbar sind. Man kann auch nicht behaupten, dass eine Sprache allen anderen überlegen ist, so wie man nicht sagen kann, dass eine Sprache „wahr“ oder „falsch“ ist, sondern durch jede nähert man sich der Wahrheit – der einen Wahrheit – wie von verschiedenen Seiten an, und in jeder Sprache kann man sich irren, ja sogar lügen*“ (Frankl im Vorwort zu Tweedie 1961).

Nun kann die Auseinandersetzung mit Glaubensfragen auch in der Psychotherapie eine Rolle spielen. Allerdings geht es dann weniger um inhaltliche Glaubensfragen selbst – da sollte an die oben genannten Professionen weiterverwiesen werden, denn ein Therapeut ist in der Regel nicht zuständig für Fragen, wie z.B. eine bestimmte kirchliche Regel auszulegen ist. Vielmehr geht es oft darum, was die konkret gegebenen Antworten in der Biographie dieses Menschen angerichtet haben. So bin ich in Therapien erschreckend vielen Gottesbildern aus einer „christlich“-kirchlichen Sozialisation begegnet, in denen es primär um einen kleinkarierten, straffenden, besserwisserischen und rechthaberischen, ja sogar sadistischen, böswilligen und feindseligen Gott geht, welcher Lebens- und Erlebensprozesse eher behindert, Entfaltungsmöglichkeiten verstümmelt und Zugänge der Menschen zu sich selbst verbaut. Es ist ein Gottesbild, das damit auch die Regungen von Spiritualität so weit korrumpiert hat, dass darauf nur mit Abwehr und Reaktanz reagiert wurde.

Denn Spiritualität selbst ist an kein bestimmtes Glaubenssystem gebunden, also nicht an ein sozial und kulturell spezifisches System von Antworten, sondern ist mit ganz persönlichen Erfahrungen verbunden, die sich eher in Fragen als in Antworten kleiden lassen. Freilich wird ein „Ich“ überhaupt erst in der Begegnung zum „Du“ als solches möglich, wie z.B. Buber betonte – oder anders: „persönliche“ Erfahrung umfasst beim Menschen immer schon auch dessen Verankerung in einer Sozialgemeinschaft und Kultur. Das allerdings erleichtert keineswegs das Reden und den Dialog hinsichtlich spiritueller Aspekte des (Er-)Lebens, sondern erschwert dies eher: Denn die Diskrepanz zwischen den als innerlich erlebten Erfahrungen (einschließlich „Sehnsüchten“, „Fragen“, „Unklarheiten“) und den dafür zur Verfügung stehenden Worten wird hier oft ganz besonders deutlich und schmerzhaft, weil eben die Worte gerade das *nicht* ausdrücken, worum es einem wesentlich geht und was man eigentlich wirklich ausdrücken möchte. Häufig ist der Therapeut ja nicht der erste, bei dem versucht wurde, jemandem etwas von diesen Aspekten des (Er-)Lebens mitzuteilen. Und allzu oft waren bisherige Versuche mit der Erfahrung verbunden, eigentlich nur missverstanden worden zu sein, weil eben die verwendeten Worte weitgehend etwas anderes bedeuten, als man vermitteln möchte.

Nun gilt grundsätzlich für Psychotherapien, bei denen die therapeutische Beziehung, Sinn und Verstehensprozesse im Zentrum stehen, dass die Entfaltung eines gemeinsamen Raumes an Bedeutungen für Therapeut und Patient ein wesentlicher Aspekt der Arbeit ist. Denn unsere Alltags-

sprache verfügt selbst unter reger Einbeziehung „üblicher“ Metaphern nicht über so feine Nuancen, wie sie für eine als zutreffend empfundene Ausdrucksweise wünschenswert wären, damit sie den Gefühls- und Sinnwelten hinreichend entspricht. Es muss daher immer etwas stattfinden, was die „Personzentrierte Systemtheorie“ mit „Synlogisation“ bezeichnet: Analog wie z.B. beim gemeinsamen Tanzen die Bewegungen zeitlich abgestimmt und koordiniert – also: synchronisiert – werden, bedarf es bei Verstehens- und Verständigungsprozessen, besonders dort, wo Alltagssprache zu kurz greift, der gemeinsamen Abstimmung und Koordination von spezifischen Bedeutungen und Sinn, d.h. des Prozesses der Synlogisation (vgl. z.B. Kriz 2011). Dies findet man schon typischerweise bei Ehepartnern, in Familien, in Gruppen etc., wo manche Wörter eben eine ganz bestimmte und nur für diese soziale Gemeinschaft miteinander geteilte Bedeutungen haben, mit denen man auf gemeinsame Erfahrungen oder Inhalte verweisen kann, und die gegenüber Außenstehenden mehr oder weniger exklusiv sind. Diese Synlogisation ist mehr oder weniger typisch für alle Psychotherapien.

Aber in der sinnorientierten psychotherapeutischen Arbeit mit solchen Erfahrungen, bei denen die Alltagssprache noch weit deutlicher als Mittel des Ausdrucks versagt – also z.B. bei sogenanntem psychotischen oder „frühgestörtem“ Erleben, aber eben auch bei spirituellen Erfahrungen – ist die Synlogisation von essentieller Bedeutung. Denn gerade, wenn das Vokabular der Alltagswelt oder vorgegebener religiöser Interpretationen diesen Erfahrungen nicht übergestülpt werden soll – was wieder nur das Unverständnis belegen würde –, bedarf es einer behutsamen Entfaltung eines gemeinsamen Bedeutungsraumes, welcher solche Wörter, Metaphern und Narrationen enthält, die von Therapeut und Patient gemeinsam verstehbar sind und die zudem vom Patienten möglichst authentisch seine Erfahrungen fassbar machen. Hier meint „fassbar machen“, dem eigentlich Unfassbaren zumindest insoweit eine Form und Fassung zu geben, dass dies im gemeinsamen Dialog besser erkundet werden kann. Und es ist wichtig, die in der Regel stets spürbare Differenz zwischen solchen Fassungen und dem „Eigentlichen“ zu respektieren und zu würdigen – und dies auch explizit zu machen. Der Mut, spirituelle Erfahrungen genauer zu erkunden und mit-zu-teilen wird unterstützt, wenn der Druck genommen wird, den einen, richtigen, ganz adäquaten Ausdruck finden zu müssen.

Wenn solche dialogischen Erfahrungsräume geboten werden, sind aus meiner Erfahrung erstaunlich viele Menschen bereit, sich auch ihren spiri-

tuellen Erfahrungen zu stellen – wobei „Erfahrungen“ im weitesten Sinne zu verstehen ist: Es ist oft gerade zunächst die Erfahrung einer diffusen Sehnsucht, die eigene Existenz auch aus einer anderen als der alltagsweltlichen – und noch mehr der auf Symptome reduzierten fachklinischen – Perspektive ansehen zu können und auf diesem Weg offen und behutsam begleitet zu werden. Erst wenn durch das Aushalten dieser Diffusität viel Vertrauen in die Möglichkeit dialogischer Begegnung gewachsen ist, können die intimen Räume spirituellen Berührt-Seins betreten werden.

---

## Literatur

---

- BUBER, M. (1977), *Der Weg des Menschen - nach der chassidischen Lehre*. Heidelberg: Lambert Schneider.
- FRANKL, V. (1990), *Der Leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. München: Piper
- HEISENBERG, W. (1955), *Das Naturbild der heutigen Physik*. Hamburg: Rowohlt
- KLINGBERG, H. (2002), *Das Leben wertet auf Dich*. Elly & Viktor Frankl. Augsburg: Weltbild Verlag
- KRIZ, J. (2011), Synlogisation: Über das Glück, verstanden zu werden und andere zu verstehen. *synthema*, 25, 2, S. 118–131
- SCHINDLER, H. & v.SCHLIPPE, A (2006), *Psychotherapeutische Ausbildungen und psychotherapeutische Praxis kassenzugelassener Psychologischer PsychotherapeutInnen und Kinder- und Jugendlichentherapeutinnen*. PiD, 7/3 334-337
- TWEEDIE, D.F. (1961), *Logotherapy and the Christian Faith. An Evaluation of Frankl's Existential Approach to Psychotherapy*. Grand Rapids: Baker Book House.

---

## Der Autor

---

**Univ.-Prof. em. Dr. Jürgen Kriz**  
Universität Osnabrück  
FB 8, Humanwissenschaften  
Institut für Psychologie  
Fach: Psychotherapie und Klinische Psychologie  
Seminarstrasse 20  
D 49074 Osnabrück  
E-mail: juergen.kriz@uni-osnabrueck.de  
Homepage: www.jkriz.de

## **Wozu uns Krisen herausfordern und was wir aus ihnen lernen können**

Unser Leben wird immer wieder von kleineren oder größeren Krisen unterbrochen. Der Verlust des Arbeitsplatzes, berufliche Perspektivlosigkeit, Midlife Crisis, eine Ehekrise, das Auseinanderbrechen der Familie, eine unheilbare Erkrankung, der Verlust eines geliebten Menschen, schicksalhafte Lebenskrisen erschüttern unseren gewohnten Alltag. Nichts ist mehr so, wie es vor der Krise war.

Der so erschütterte Mensch wird von Gefühlen ausgefüllt, die jetzt sein Leben bestimmen: Hilflosigkeit und Ohnmacht, Angst und Verzweiflung, Wut und Trauer, Sinnlosigkeit und Depression. Diese Gefühle verstellen ihm (zunächst) den Blick für eine gelingende und sinnvolle Zukunft, für die Wege und nächsten Schritte, die jetzt darauf warten, von ihm gegangen zu werden.

Trotz allem birgt jede Krise auch Chancen in sich. „Die wichtigsten Erfahrungen machen Menschen immer dann, wenn sie unter einem großen Veränderungsdruck stehen, wenn Sie gezwungen sind, [eine Krise bzw.] bestimmte Probleme eigenständig zu lösen. Dabei eignet sich jeder Mensch neben bestimmten Fähigkeiten und Fertigkeiten auch Wissen an, das er für die Lösung künftiger Probleme und Krisen nutzen kann.“<sup>1</sup>

„Was hier [durch die Bewältigung einer Krise] gelernt wird, hat unmittelbare Auswirkungen auf die Entwicklung der Persönlichkeit und beeinflusst insofern auch den Rest des Lebens.“ – „Und indem wir ihre Sinnbotschaft aufspüren, indem wir ihnen – wie Frankl es in seiner Logotherapie und Existenzanalyse lehrt – einen Sinn abrufen, gestalten wir aktiv unser Leben, entwickeln wir unsere Fähigkeiten zur Krisenbewältigung“. – „Eine Krise verwandelt den Menschen. Sie hat die Kraft, den Menschen für das Menschliche zu öffnen und zwar so, dass alle bisherigen Ansichten – so fest sie auch zementiert waren, so sehr sie auch durch Vorurteile gepflegt wurden, und so sehr sie auch gerechtfertigt schienen – buchstäblich weggesprengt werden.“ – „Es gleicht einer Revolution, die nicht in der Außenwelt, sondern in der Innenwelt, im Selbst des Menschen stattfindet“.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> GERALD HÜTHER, Was wir sind und was wir sein könnten, Verlag S. Fischer 2011, 71.

<sup>2</sup> BIJAN ADL-AMINI, Krisenpädagogik, Band 2, Syllabus 2009, 9, 20, 73.

Nicht selten werden Menschen, die in eine Krise geraten, mit ihren inneren Grenzen konfrontiert. Sie machen die Erfahrung, dass Sie mit Ihren bisherigen Lösungsstrategien ihre gegenwärtige Situation nicht lösen können und dass Sie vom Krisengeschehen fremdbestimmt werden. Sie sind fassungslos. Sie verstehen sich selbst nicht mehr. Sie befinden sich in einem Ausnahmezustand. Die Beziehung des Ich zum eigenen Selbst ist unterbrochen und damit auch der Zugang zu den eigenen, noch nicht genutzten Potenzialen und Wertmöglichkeiten, um ihre gegenwärtige Situation gestalten zu können.

Hier muss etwas Neues hinzukommen, damit der von einer Krise erschütterte Mensch wieder von der Fremdbestimmung zur Selbstbestimmung und sinnvollen Selbstgestaltung zurückfinden kann.

Fallbeispiel: Peter F., 40 Jahre alt, Computerfachmann, kommt zur Therapie weil es an seinem Arbeitsplatz zu einem großen Konflikt gekommen ist. Er war so sehr in eine Wut geraten, dass er, ohne groß zu überlegen, den Arbeitsplatz kündigen wollte. Sein Chef gab ihm den Rat, eine Therapie in Anspruch zu nehmen, und bot ihm finanzielle Unterstützung an, weil er ihn als Mitarbeiter nicht verlieren möchte. Peter F. berichtet: Ich bin völlig ausgerastet. Ich war zu keinem klaren, vernünftigen Gedanken mehr fähig. Mir war alles egal. Ich wollte einfach nur hinwerfen, auch ohne Aussicht auf einen neuen Arbeitsplatz. Das Problem und die Wucht meines Ausbruches passen überhaupt nicht zusammen. Im Nachhinein denke ich, war dieser Konflikt so, wie wenn eine Lunte angezündet worden wäre und eine innere Bombe in mir geplatzt ist. Ich muss zugeben, in meinem Leben stimmt gerade so gut wie gar nichts mehr. Von meiner langjährigen Freundin habe ich mich vor einem halben Jahr getrennt. Mein bester Freund ist todkrank. Sonst habe ich keine guten Freunde. Über die Beziehung zu meinen Eltern will ich am liebsten gar nicht reden. Ich weiß nicht, wofür mein Leben gut sein soll. Ich bin nicht gefragt worden, ob ich in dieser Welt leben will. Ich bin ungeheuer deprimiert. In mir sitzt ein tiefes Angstgefühl, vor dem ich mich fürchte. Darüber hinaus habe ich das Gefühl, dass ich neben mir stehe und das Leben einfach an mir vorüberzieht, ohne dass ich daran teilnehme. Ich habe mein Leben, so wie es jetzt ist, einfach satt. Ich lebe so dahin auf das Wochenende zu und auf den Urlaub. Zum anderen frage ich mich, ob mein Leben überhaupt einen Sinn hat. Da fällt mir nichts dazu ein.

Ich habe schon mit dem Gedanken gespielt, meinem Leben ein Ende zu setzen. Ich frage mich, wie es jetzt weitergehen soll? Ich habe keine Ahnung, wie ich aus dieser Krise herauskommen soll. Ich sehe keinen Weg und keine Möglichkeit. Ich fühle mich überfordert, jetzt irgend etwas in meinem Leben zu ändern. Ich fühle mich unfähig, irgendwelche Entscheidungen zu treffen. Die bisherigen Lösungsversuche, wie ich bisher mit Konflikten und Problemen umgegangen bin, greifen nicht mehr und erweisen sich in meiner gegenwärtigen Situation als untauglich.

### 1.

Eine Krise unterbricht den gewohnten Alltag, sie fordert den Betroffenen zu einer Stellungnahme zu seinem gesamten bisherigen Leben heraus. Alles muss auf den Prüfstand. Darüber hinaus fordert sie den Betroffenen zu einer Neuorientierung seines Lebens heraus, weil das Leben so, wie es bisher gelebt wurde, nicht mehr gelebt werden kann. In einer Krisensituation stellen sich viele Betroffene die Frage: Warum gerade ich?

Peter F: Manchmal frage ich mich, warum es gerade mir so schlecht geht. Meine Jugendzeit war doch schwierig genug. Wann darf es mir endlich einmal richtig gut gehen?

Mit der Warum-Frage fordern wir ein, was uns bisher im Leben versagt geblieben ist, fordern wir zurück, was uns genommen wurde, halten wir fest an dem, was nicht (mehr) möglich ist. Letztlich erhalten wir auf die Warum-Frage keine uns zufriedenstellende Antwort. Je mehr ein Mensch an dieser Frage krampfhaft festhält, um so aussichtsloser wird seine Situation, um so mehr gerät er in die Gefangenschaft der existenziellen Frustration, die für sein Leben immer bestimmender wird, und um so weniger findet er auf den Weg zurück, der ihn zu den wartenden und noch vorhandenen Sinnmöglichkeiten führen würde.

Genau das ist bei Peter F. geschehen.

### 2.

Jede Krise fordert uns zur Veränderung unseres Lebens heraus, die Frage ist nur: Wie können wir unser Leben sinnvoll verändern?

Menschen, die sich in einer Krisen befinden, treten immer wieder auf der Stelle. Sie stehen aber vor der Herausforderung, sich zu bewegen und sich auf den Weg zu machen. Sinn bedeutet von den Ursprüngen der Sprache her: Reise, Weg, Erfahrung. Konkret bedeutet das: eine Reise machen,

den Aufbruch wagen, der inneren Stimme folgen, in eine bestimmte Richtung gehen, nicht in eine beliebige, bedeutet: eine eigene Richtung einschlagen, etwas Wertvolles entdecken, neue Erfahrungen sammeln.<sup>3</sup>

Indem wir uns auf diese Reise einlassen und uns auf den Weg machen, treffen wir nicht selten auf unsere inneren Widerstände und sinnverweigernden Gefühlskräfte wie z.B. Trotz, Angst, Besitzanspruch, Vergötzung, Narzissmus, Selbstmitleid, Resignation und Verzweiflung. Darüber hinaus machen wir die Erfahrung, wie schwer es ist, Vergangenes und Verlorenes loszulassen und sich auf vorhandenes Leben einzulassen und neues Leben wieder zu erschließen.

Manchmal sind wir blockiert. Unser Ich ist blockiert und damit von unserem Selbst, von den eigenen Potenzialen abgeschnitten, die wir jetzt dringend benötigen um durch die gegenwärtige Krise hindurch zu kommen.

Wenn wir durch das blockierte Ich zum eigenen Selbst vordringen wollen, benötigen wir Selbsterkenntnis, Selbstkompetenz, Persönlichkeitsentwicklung.<sup>4</sup>

Das ist mit Arbeit an sich selbst verbunden. Diese Arbeit an sich selbst, auch wenn sie noch so schwer ist, ist unumgänglich, wenn wir eine Krise überwinden und unser Leben verändern wollen. Die Krise liegt in uns. Aber auch die Lösung finden wir in uns.

### 3.

Viele Menschen haben keine echte Beziehung zu sich selbst, sie gehen, ohne zu wissen, was sie wollen oder aus sich machen sollen, durch ihr Leben. „Der Philosoph Martin Heidegger stellt sich in seinem Hauptwerk *Sein und Zeit* (1927) die Frage: Wann bin ich ganz bei mir? Wann erfahre ich mich ganz als Selbst? Wann bin ich ganz ‚wirklich‘? Seine Antwort: im Augenblick. Und er beschreibt, dass für die meisten Menschen das Leben lediglich geschieht. Es fließt wie ein gleichförmiger Strom am Rande ihrer Existenz vorbei. Es passiert. Sie haben dazu eher eine beobachtende, unbeteiligte, kraftlose Position.“<sup>5</sup> In dieser kraftlosen Position befindet sich auch Peter F. Die Krise, in der er sich befindet, hat jedoch die Kraft, ihn mit sich selbst, mit seinem bisherigen Leben und seinen schwierigen und gescheiterten Beziehungen und seiner gegenwärtigen Situation so zu kon-

---

<sup>3</sup> Vgl. WALTER BÖCKMANN, *Lebenserfolg*, Econ 1990, 12.

<sup>4</sup> Vgl. BIJAN ADL-AMINI, *Krisenpädagogik*, Band 2, Syllabus 2009, 30.

<sup>5</sup> Zitiert nach Reinhard K. Sprenger, *Die Entscheidung liegt bei dir*, Campus 2004, 210.

frontieren, dass er betroffen ist und zutiefst wahrnimmt: Ich kann vor mir selber und meinen Problemen nicht mehr davonlaufen. Ich muss mein Leben klären und ändern.

Bevor der von einer Krise erschütterte Mensch sich auf die Reise machen und neuem Leben zuwenden kann, ist es wichtig, dass er das Schwere, das ihm widerfahren ist, benennen, ausdrücken und ausklagen kann.

Peter F. berichtet aus seiner Lebensgeschichte:

Als ich geboren wurde, war meine Mutter 19 und mein Vater 20 Jahre alt. Ich war nicht geplant. Kurz nach meiner Geburt kam es zur Trennung meiner Eltern. Nach ein paar Monaten brachte mich meine Mutter zu meinem Vater. Nach drei Jahren wollte die Mutter mich wieder bei sich haben. Sie erstritt vor Gericht das Sorgerecht.

Meine Mutter hatte einen neuen Partner, der mich mit erzogen hat. Sie hat mich nie wirklich geliebt und ich hatte immer das Gefühl, dass ich es bin, der ihre Lebensplanung kaputt gemacht hat. Sie hat mich nie auf den Arm genommen. Materiell hat sie einigermaßen für mich gesorgt. Zum Anziehen hat sie mir immer Second Hand Klamotten verpasst. Manchmal hatte ich das Gefühl, ich bin es nicht wert, neue Kleider zu tragen. Sobald ich mich nicht so verhalten habe, wie sie es wollte, hat sie mir damit gedroht, mich zu meinem Vater zurückzuschicken. Ich habe sie mal gefragt, für wen sie sich entscheiden würde, wenn es mal zwischen mir und dem Stiefvater hart auf hart kommt. Da hat sie mir eindeutig klar gemacht, dass sie zu meinen Stiefvater stehen würde und ich zu meinem Vater zurück müsste.

Im Alter von 11–13 Jahren hatte ich ab und zu wieder Kontakt zu meinem leiblichen Vater. Irgendwann hat er sich einfach nicht mehr gemeldet.

Mit 15 Jahren habe ich das Gymnasium abgebrochen und habe eine Ausbildung absolviert. Danach bin ich so schnell wie möglich von zu Hause ausgezogen.

Ich hatte das Gefühl, du kannst Dich auf niemand wirklich verlassen. Du kannst Dich nur auf dich selber verlassen. Mit 17 Jahren habe ich in einem Getränkemarkt gejobbt. Plötzlich stand mein leiblicher Vater vor mir, den ich mehrere Jahre nicht gesehen hatte. Wir sagten zu einander Hallo und er wollte zur Kasse gehen und bezahlen und dann nochmals zu mir zurückkommen. Doch mein Vater ist nicht zurückgekommen. Er ist ohne ein Wort zu sagen verschwunden.

Seitdem habe ich ihn nie wieder gesehen oder etwas von ihm gehört. Vor einem Jahr bekam ich Post von einer Friedhofsverwaltung einer Großstadt. Mein Vater sei gestorben und ich hätte die Beerdigung zu bezahlen. Die Rechnung lag mit dabei.

Mit 21 Jahren bin ich mit einer 8 Jahre älteren Frau eine Partnerschaft eingegangen. Bei ihr hatte ich zum ersten mal das Gefühl, wirklich geliebt zu sein. Sie hatte einen Sohn, den ich mit erzogen habe. Vor einem Jahr habe ich mich nach 17 Jahren von ihr getrennt. Nach 7 Jahren unserer Beziehung hatte ich eine Affäre mit einer jüngeren Frau. Ab diesem Zeitpunkt konnte sie mir nicht mehr wirklich vertrauen. Heute habe ich das Gefühl, dass unsere Beziehung nicht mehr passt und keine Zukunft hat.

Inzwischen will eine Arbeitskollegin mit mir eine Beziehung eingehen. Sie ist auf Probe bei mir eingezogen, aber irgendwie habe ich das Gefühl, dass ich diese Beziehung gar nicht wirklich will. Aber wenn ich diese Beziehung beende, dann bin ich wieder allein.

Wenn ich meiner Mutter begegne, haben wir nach ein paar Sätzen, die wir mit miteinander gewechselt haben, bereits Streit. Nie sagt sie ein Wort der Anerkennung. Wenn ich ihr sage, dass es mir schlecht geht, antwortet sie: „Was ist denn jetzt schon wieder mit dir los?“

Zur Zeit bin ich innerlich so unentschieden. Soll ich zu meiner früheren Partnerin zurückgehen oder soll ich die neue Partnerschaft eingehen? Ich bin unfähig, eine Entscheidung zu treffen. Ich fühle mich kraftlos und wertlos.

Manchmal Frage ich mich, warum haben mir meine Eltern das alles angetan? Und warum ist mein Leben auf der Beziehungsebene so chaotisch?

#### 4.

Krisenbewältigung beginnt damit, dass wir nicht bei der Warum-Frage stehen bleiben, sondern die Bereitschaft entwickeln, uns von unseren negativen Erfahrungen, von dem, was wir verloren haben, was uns misslungen ist, was uns versagt geblieben ist, zu lösen, und dann uns den Entwicklungsmöglichkeiten und Wertmöglichkeiten zuzuwenden, die jetzt das Leben für uns bereithält. Man kann diesen Vorgang beschreiben, als eine Blickwinkelverschiebung und existenzielle Wende „von der Frage Warum? zur Frage Wozu?“<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> Vgl. BIJAN ADL-AMINI, *Nachtstunden des Lebens*, Herder 1992, 24.

Viktor E. Frankl, hat darauf hingewiesen: „Wir müssen lernen und die verzweifelten Menschen lehren, dass es nie und nimmer darauf ankommt, was wir vom Leben noch zu erwarten haben, vielmehr lediglich darauf: was das Leben von uns erwartet.“<sup>7</sup>

Leben hat nicht nur Wunschcharakter, sondern auch Aufgabencharakter. „Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten hat – der das Leben zu verantworten hat. Die Antworten aber, die der Mensch gibt, können nur konkrete Antworten auf konkrete Lebensfragen sein“.<sup>8</sup>

Wozu bist du jetzt herausgefordert? Was soll daraus werden? Wie gehst du damit um? Wozu bist du jetzt da? Welche Aufgabe hast du jetzt zu erfüllen? Was sollst du aus dieser Krise lernen?

Indem wir die Wozu-Frage zulassen und uns auf sie einlassen, distanzieren und lösen wir uns vom Krisenereignis und richten mit unseren Fragen den Blick über die Krise hinaus auf ein Du, auf die Welt, auf die Transzendenz. Wir orientieren uns neu, halten Ausschau und suchen nach einer neuen Perspektive, nach neuen Sinnmöglichkeiten, die es jetzt zu erschließen gilt.

Um die Wozu-Frage existenziell beantworten zu können bedarf es der Selbsterkenntnis und Selbstkompetenz. Dabei können uns folgende Fragen helfen:

Wer bin ich? Will ich derjenige sein, der ich heute bin? Bin ich der, der ich sein könnte? Lebe ich das Beste aus mir heraus? Was war bisher meine Hauptsache im Leben? Was will ich oder sollte ich jetzt zu meiner Hauptsache machen? Wer möchte ich werden? Wer möchte ich geworden sein, wenn ich 70 oder 80 Jahre alt bin? Lebe ich gegenwärtig so, dass ich mich dieser Gestalt annähere? Mag ich mich? Kann ich zu mir stehen und mich selbst bejahen? Was ist mein Anteil an der gegenwärtigen Krise? Wodurch stehe ich mir selbst im Weg? Wo mache ich immer noch andere Menschen oder Gott für meine gegenwärtige Krisensituation verantwortlich? Was wäre, wenn ich das, was ich unbedingt haben will, aber jetzt nicht mehr haben kann, langsam aber sicher, wenn auch mit Schmerzen verbunden, loslassen würde?

Eine weitere Hilfe zur Selbsterkenntnis und Selbstkompetenz ist das Enneagramm. Das Enneagramm ist eine Typenlehre, die helfen kann, sich

---

<sup>7</sup> VIKTOR E. FRANKL, *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*, Piper 1988, 173.

<sup>8</sup> VIKTOR E. FRANKL, *Ärztliche Seelsorge*, Fischer 1987, 91.

selbst besser kennen zu lernen und sich in andere Menschen besser einfühlen zu können. Es beschreibt, wie Menschen, die jeweils einem anderen Typus angehören, unterschiedlich fühlen, denken, wahrnehmen und handeln. Das Enneagramm verweist darauf, dass mit jedem Typus eine bestimmte Grundproblematik, aber vor allem bestimmte Potenziale, Sinn- und Wertmöglichkeiten verbunden sind. Sie zu entfalten, bedeutet einen Zuwachs an Lebenssinn, Erfüllung und persönlicher Reifung. Ziel der Beschäftigung mit dem Enneagramm ist nicht die Festlegung, sondern die Hilfe zur Persönlichkeitsentwicklung „vom Typ zum Original“<sup>9</sup>. Wertimaginationen<sup>10</sup> zeigen eindrucksvoll die verborgenen Potenziale, die hinter den einzelnen Typen stehen.

## 5.

Zur Selbstkompetenz und Selbstbestimmung gelange ich vor allem dann, wenn Ich mich durch die inneren Widerstände und niederziehenden Gefühlskräfte hindurch ringe und der Krise einen Sinn abringe, wenn ich mich durch die innere Dunkelheit und die scheinbare Aussichtslosigkeit und gefühlte Sinnlosigkeit meiner Situation hindurchglaube und darauf vertraue „dass Sinn in jeder einzelnen Lebenssituation vorfindlich ist“<sup>11</sup>.

Diese innere Arbeit, dieses Suchen nach dem eigenen Selbst und nach Sinn, dieses Hindurchringen durch alles Niederziehende, Aussichtslose und Sinnlose, das Hindurchglauben durch die Krise, das mühevoll Vollziehen der Überwindungen hilft nicht nur, die Krise durchzustehen. Es geschieht eine innere Wandlung, die eine Persönlichkeitsentwicklung bewirkt.

Leben heißt sich wandeln und sich oft gewandelt haben. Das Gewordene in unserem Leben muss sich immer wieder dem Prozess der Wandlung und des Neu-Werdens unterziehen, um nicht starr und unlebendig zu werden. Denn der in sich erstarrte Mensch hält fest an seinen einmal eingenommenen Standpunkten, Einsichten und Haltungen. Er kann nicht loslassen, beharrt auf jenem, von dem er glaubt, dass es ihm zusteht, und nicht selten trägt er seine Verletzungen und das, „was ihm angetan wurde“, vor sich her. Die Gründe für seine Missbefindlichkeit im Leben sucht er bei anderen, sich selbst in Frage zu stellen, ist ihm fremd. Er ist nicht in

---

<sup>9</sup> Vgl. UWE BÖSCHEMEYER, *Du bist viel mehr / Vom Typ zum Original*, ecowin 2010.

<sup>10</sup> Erklärung unter Punkt 6, Seite 26.

<sup>11</sup> VIKTOR FRANKL, *Der leidende Mensch*, Verlag Hans Huber 1984, 16.

der Lage, sich mit seinem vergangenen Leben und seinen Mitmenschen zu versöhnen. Mit diesen Einstellungen, Haltungen und diesem Verhalten steht er sich – oft ohne es zu wissen – selbst im Weg.

Menschen, die sich immer wieder wandeln und sich oft gewandelt haben, bleiben lebendig. Sie sind offen für Neues, nehmen sich selbst nicht zu ernst, können über sich selbst lachen; sie erkennen ihren eigenen Wert, begegnen anderen Menschen mit Wertschätzung und sind in der Lage, mit anderen Menschen zu kooperieren. Sie besitzen eine natürliche Autorität. Sie können sich auf neue Situationen und manchmal auch auf ein Risiko einlassen, weil sie sich selbst und dem Leben vertrauen. Für ihre Lebenssituation übernehmen sie die Verantwortung. Sie verdrängen weniger, und bei Konflikten erkennen sie ihren Eigenanteil und suchen nach sinnvollen Lösungen. Auch zu dem Schweren in ihrem Leben finden sie mit der Zeit eine sinnvolle Einstellung. Sie entwickeln für ihr Leben „trotz allem“ immer wieder neue Perspektiven.

Manchmal kann es aber auch sein, dass ein Mensch nicht mehr die Kraft hat, seiner Krise einen Sinn abzuringen. Dann kommt es darauf an, zuzulassen, was ist. Gerade dann, wenn wir loslassen und nicht mehr krampfhaft an etwas festhalten oder darum kreisen, bricht sich ein Sinngefühl (z. B. Hoffnung) wie ein Lichtstrahl die Bahn in uns, bewirkt Vertrauen und eröffnet neue Perspektiven.

An der Lebensgeschichte von Peter F. können wir sehen, dass die lebensverneinenden Kräfte, die negativen Lebenserfahrungen und die damit verbundenen Gefühlskräfte sein Leben zu sehr bestimmen. Immer wieder wirken sie störend in gegenwärtige Lebenssituationen hinein. Wie er sie überwinden und damit innere Freiheit gewinnen kann, weiß er (noch) nicht.

## 6.

Als Hilfe zur Überwindung dieser störenden Gefühle bietet sich die Wertimagination<sup>12</sup> an, die von Uwe Böschmeyer entwickelt wurde. In den Wertimaginationen begegnen wir inneren Bildern, die jene Gefühlskräfte repräsentieren, die uns an der Entwicklung unserer Persönlichkeit hindern. Vor allem aber bringen sie uns mit den Potenzialen in Berührung, die unser Leben lebendig machen, die uns befreien und ermutigen, die stark genug sind, festgefahrene Verhaltensweisen zu sprengen und uns helfen, neue sinnvolle Lebensstrukturen aufzubauen. Sie ermöglichen die Überwindung von inneren Blockaden und Widerständen, bringen uns mit den

---

<sup>12</sup> UWE BÖSCHEMEYER, *Unsere Tiefe ist hell / Wertimagination - ein Schlüssel zur inneren Welt*, Kösel Verlag 2005.

Selbstheilkräften in Berührung, die seelische Wunden heilen und erinnern uns auch an das Beglückende und Gelungene in unserm Leben. Darüber hinaus fordern Sie uns heraus, die gefühlten Erkenntnisse ins Leben zu transformieren und zur Tat werden zu lassen.<sup>13</sup>

Peter F. kann sich auf die Wertimagination einlassen. Wir vereinbaren miteinander, dass wir zum Ort der bestimmenden Gefühle wandern. Bereits bei der Entspannungsübung, die der Imagination vorausgeht, drängt sich dieses Angstgefühl, vor dem er sich fürchtet, bereits auf. Je mehr es sich aufdrängt, um so mehr spürt er in sich, dass er diesem starken Gefühl nicht gewachsen ist. Dieses Angstgefühl will ihn auffressen. (Das zeigt, dass mit dieser Angst eine starke Aggression verbunden ist). Da eine Begegnung mit diesem Gefühl für ihn zunächst eine Überforderung darstellt, wenden wir uns der Mutter zu und vereinbaren das Imaginationsziel „Meine Mutter und ich in einer Landschaft.“

Bei der Wanderung in die innere Welt spürt Peter F., wie sich in ihm eine Kraterlandschaft mit mehreren Vulkanen bildet, die heiße Lava ausspeien. Die Kraterlandschaft ist ganz dunkel. Er sieht verbrannte Erde. Angstgefühle stellen sich ein. Zerstörende Kräfte sind am Werk. Von weitem sieht er, wie seine Mutter im Zentrum dieser Kraterlandschaft steht.

An seiner Seite taucht sein inneres Kind auf, der kleine Peter F. Mit dem kleinen Jungen will er nichts zu tun haben. Das ist ein Versager, ein Verlierertyp. „Den lehne ich voll und ganz ab.“ Und indem er dieses Sätze ausspricht ist er erschüttert und weint. Es dauert einige Zeit bis Peter F. sich beruhigen kann.

Doch dann fasst er allen Mut zusammen und geht „trotz allem“ mit dem kleinen Peter auf seine Mutter zu. Die Mutter lässt keine Nähe zu. Der kleine Peter zieht sich zurück. Die Mutter hat nichts für ihn übrig. Keine Liebe, keine Hilfe, sie übernimmt keine Verantwortung für den Jungen. Auch der erwachsene Peter bekommt die Gleichgültigkeit und Hilflosigkeit der Mutter zu spüren. Da ist keine Liebe sondern nur Kälte. Diese Situation löst bei dem großen und erwachsenen Peter F. eine tiefe Erschütterung aus. Er weint bitterlich. Nachdem eine innere Stille bei ihm eingekehrt ist, frage ich ihn: „Wären Sie bereit, für den kleinen Peter die Verantwortung zu übernehmen, sich um ihn zu kümmern und ihm das zu schenken, was ihm die

---

<sup>13</sup> Vgl. ebenda, 23ff.

Mutter vorenthalten hat?“ Er lehnt ab: „Ich kann diesen Verlierertyp nicht akzeptieren.“ Er wehrt sich mit Händen und Füßen davor, mit dem Jungen in einen echten und liebevollen Kontakt zu treten.

Ich weise ihn darauf hin: „Wollen sie den Jungen und damit sich selbst wirklich ablehnen?“ Diese Frage macht ihn sehr betroffen. Er kämpft mit sich. Und nach langer Zeit kann er sich endlich überwinden, die Hände des Jungen zu ergreifen. Indem er mit seinen Händen die Hände des Jungen berührt und ihn dabei ansieht, verwandelt sich der kleine Peter F. in einen lebendigen, fröhlichen und klugen Jungen. Spontane Lebenskraft, Lebensfreude und Lebensenergie geht von ihm aus und auf den großen Peter F. über. Er kann es nicht fassen, wie sehr er sich selbst abgelehnt hat. Ein weiteres mal ist er über die Ablehnung erschüttert. Doch diese Erschütterung hat etwas befreiendes. Die starre Haltung und Ablehnung gegenüber dem eigenen Selbst bricht auf und verliert ihre Macht. Er kommt sich dadurch selbst wieder näher. Er kommt in seine Mitte und damit zu sich. Indem er zu sich kommt, kommt er mit seinen Potenzialen und Möglichkeiten in Berührung. Durch diese Berührung entsteht zwischen ihm und seinen Potenzialen wieder eine Beziehung.

Diese Berührung und diese neue Beziehung zu seinen Potenzialen und Möglichkeiten bewirken in ihm die Bereitschaft, sich um den Jungen zu kümmern, ihn anzunehmen und die Verantwortung für ihn zu übernehmen. Indem er die Verantwortung aktiv übernimmt, wird es für ihn möglich, sich selbst zu bejahen, ja zu sich selbst zu sagen und sich selbst anzunehmen. Indem er sich selbst bejaht und annimmt, bricht ein heller Lichtstrahl in die schwarze, verbrannte Kraterlandschaft hinein und dieser Strahl deutet auch einen Weg an. Der kleine Peter F. nimmt den großen Peter F. bei der Hand und führt ihn auf diesem Weg aus dieser Kraterlandschaft bis zu einer Tür. Die Tür ist offen, und wer über die Schwelle dieser Tür schreitet, kommt in eine wunderbare Landschaft. Hier wird er vor die Entscheidung gestellt, ob er die Kraterlandschaft, die sein „Nein“ zum Leben symbolisiert, verlassen will, um das neue Land, das sein „Ja“ zum Leben symbolisiert, einzunehmen. Er entscheidet sich und überschreitet die Schwelle in die neue lebendige Landschaft.

Diese neue Landschaft ist grün. Es gibt Wiesen mit einer wunderbaren Blütenpracht, Bäume mit reifen Früchten. Er riecht die unterschiedlichen Düfte, und dabei spürt er eine Leichtigkeit. Das tiefe und schwere Angstgefühl vom Anfang ist nicht mehr da. Er fühlt sich freier.

In dieser neuen und lebendigen Landschaft taucht jetzt sein Stiefvater auf und nimmt den kleinen und den großen Peter in den Arm. Peter kann es kaum glauben: „Von meinem Stiefvater geht eine echte Liebe aus. Es stimmt. Er hat mich wirklich geliebt. Ich kann mich genau daran erinnern. Bisher hatte ich immer das Gefühl, dass mich außer meiner ersten Lebenspartnerin niemand wirklich geliebt hat.“ Eine Tiefe Dankbarkeit füllt sein Herz aus. Diese Dankbarkeit spürt er jetzt auch gegenüber seinem Stiefvater.

Am Rande dieser schönen Landschaft ist noch ein Stück Wüstenlandschaft. In dieser Wüstenlandschaft steht seine Mutter. Zu seinem Erstaunen sieht er, wie sie bemüht ist, in diese triste Wüstenlandschaft ein paar Blumen einzupflanzen. In dem er ihre Bemühungen sieht, geht ihm auf: Diese Blumen symbolisieren das Wenige, das die Mutter ihm geben konnte. Sie war nicht in der Lage, ihm mehr zu geben. Er kann sie gut stehen lassen und die nicht erfüllten Erwartungen an die Mutter loslassen und zu einer sinnvollen Einstellung ihr gegenüber kommen.

Jetzt taucht auch der leibliche Vater auf. Von ihm geht überhaupt nichts aus. Der Vater kann ihm nichts geben. Vor allem nicht die Anerkennung, die er sich immer wieder von ihm erhofft hat. Er sieht, dass der Vater gar nicht in der Lage ist, ihm diese Anerkennung zu geben, dass er nicht einmal zu einer echten Begegnung fähig ist. Er kann die Begegnung im Getränkemarkt ohne Groll hinter sich lassen und verabschiedet sich von seinem Vater. Diese Überwindung verschafft ihm innerlich eine große Erleichterung.

Zuletzt tauchen auch die beiden Freundinnen auf. Seiner Freundin, mit der er 17 Jahre zusammen war, ist er dankbar für ihre Liebe, die sie ihm geschenkt hat. Er spürt aber auch, dass dieser Hunger nach Liebe und geliebt werden, diese Art von Mutterersatz, keine Basis für ein weiteres Zusammenleben ist.

Die neue Freundin, die sich ihm aufdrängt und auf Probe bei ihm eingezogen ist, sieht er zwar als eine Frau, mit der er noch eine Familie gründen könnte, aber in seinem Herzen spürt er, dass es keinen Sinn macht zusammenzubleiben und dass er sie loslassen muss. Das wird hart. Aber es muss sein.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> Diese Imagination war die vierte einer Imaginationsreihe innerhalb einer Blockberatung. Bei einer Blockberatung wird an drei aufeinander folgenden Tagen vormittags und nachmittags jeweils ca. zwei Stunden gearbeitet.

Im Nachgespräch der Imagination wird noch einmal deutlich:

Bei dieser Arbeit an sich selbst ist Peter F. gewachsen, hat er bestimmte Reifungsschritte vollzogen und damit mitten in das Dickicht der gefühlten Sinnlosigkeit und Resignation eine große Sinnschneise in Richtung Leben geschlagen. Er hat mit sich und dem, was ihm bisher den Weg zum Sinn verstellt hat, gekämpft, gerungen, sich alles abverlangt und notwendige Überwindungen vollzogen:

- Indem er die Selbstablehnung überwindet und den kleinen Peter annimmt, übernimmt er die Verantwortung für sich selbst, kommt er zu sich selbst und damit zu seinen Potenzialen. Spontane Lebenskraft, Lebensfreude und Lebensenergie füllen ihn aus.
- Ein Licht bricht sich die Bahn und weist ihm den Weg zum Ausgang aus der Kraterlandschaft. Er sieht mehr, kommt zu neuen Einsichten und gewinnt innere Klarheit.
- Für Ihn gibt es jetzt mehr Möglichkeiten im Leben als nur das Entweder-Oder, mit dem er sein bisheriges Leben stark eingeschränkt hat.
- An der Schwelle zwischen Ja und Nein entscheidet er sich für das Ja zum Leben.
- Das tiefe, schwere Angstgefühl zieht sich zurück. Er fühlt sich freier.
- Obwohl er an dem, was ihm die Eltern vorenthalten haben oder einfach nicht gegeben konnten, nicht das geringste ändern kann, gelangt er „trotz allem“ ihnen gegenüber zu einer sinnvollen Einstellung. Diese verschafft ihm noch mehr innere Freiheit.
- Die Liebe des Stiefvaters, die er ausgeblendet hatte, wird ihm wieder bewusst. Diese Liebe füllt ihn jetzt mit Dankbarkeit aus.
- Darüber hinaus gewinnt er innere Klarheit in Bezug auf seine beiden Freundinnen. Er trifft klare selbst bestimmte Entscheidungen, auch wenn das nicht gerade angenehm ist.

Indem Peter F. die notwendigen Überwindungen vollzieht, ziehen sich die niederziehenden Kräfte zurück. Wertgefühlkräfte wie innere Freiheit, Liebe, Dankbarkeit, Klarheit, Verantwortung, Freude, spontane Lebenskraft, Selbstbestimmung, das Ja zum Leben füllen ihn jetzt aus. Das gibt ihm Mut, Hoffnung und Zuversicht. Alle Reifungsschritte, die ihn aus dem Sumpf der niederziehenden Kräfte herausführen, bringen ihn weiter und geben den Blick wieder frei für neue Sinnmöglichkeiten und eine sinnvolle Zukunft.

Der entscheidende letzte Schritt, auf den es jetzt ankommt, ist der: die gewonnenen Einsichten in sinnvolle Lebensweisen und Handlungen einmünden und konkret werden zu lassen. Wenn Menschen in Übereinstim-

——— Wozu uns Krisen herausfordern und was wir aus ihnen lernen können ——

mung mit ihren neu gewonnen Einsichten entscheiden, handeln und leben, machen sich selber das größte Geschenk. Sie machen sich selber glücklich. Sie sind bei sich und leben mit sich. Sie sind authentisch. Sie festigen und stärken ihre Persönlichkeit. Damit könne Sie ihr Leben in guten wie in krisenhaften Zeiten immer wieder bestehen und meistern.

---

## Der Autor

---

### **Ulrich Oechsle**

Fachliche Leitung und Koordination des  
Nürnberger Instituts für Existenzanalyse und Logotherapie

Adresse:

Nürnberger Institut für Existenzanalyse und Logotherapie  
Goldbachstr. 17, 90480 Nürnberg  
info@logotherapie-nuernberg.de

## Vom Sinn der Vergebung

Verzeihen oder nicht Verzeihen ist eine existenzielle Frage und wie wir sie beantworten, wird unser Leben verändern.

Wir Menschen sind soziale Wesen. In uns wohnt das Bestreben nach einer engen, vertrauensvollen Bindung, nach sozialen Kontakten, nach Zugehörigkeit, nach einem Partner. Um eine Liebesbeziehung eingehen zu können, investieren wir mehr an Energie und Zeit als für alles andere. Wir zählen sie zu den zentralsten Zielen unseres Lebens. Und wenn wir diesen Menschen gefunden haben, dann stellen wir Nähe und Vertrautheit her, in dem wir uns dem Partner mehr und mehr öffnen. Er erfährt unsere geheimsten Wünsche, Hoffnungen, Bedürfnisse und Ängste und mit jeder Selbstoffenbarung machen wir uns verletzlicher und angreifbarer. In einer britischen Studie wird diese Klemme einer Beziehung aufgezeigt: Erwachsene wurden befragt, was für sie am Tag zuvor der Auslöser sowohl für eine belastende Situation wie für ein freudiges Ereignis war. In beiden Fällen wurde jeweils die Familie oder das enge Umfeld genannt<sup>1</sup>.

Das heißt also im Hinblick auf das menschliche Zusammenleben: Menschen machen einander glücklich, bereiten einander den Himmel, aber auch die Hölle auf Erden.

Jede menschliche Beziehung ist immer auch mit dem Schatten der Verletzung, der Kränkung und der Enttäuschung belastet. Gefühle und Gedanken aus Ärger, Wut und Groll färben unser Erleben schwarz. Man will sich rächen oder man will den Täter niemals wieder sehen, die Beziehung beenden. Es gäbe aber auch die Möglichkeit zum Verzeihen.

Frankl machte die Frage nach Verzeihung abhängig von ihrer Sinnhaftigkeit. Wir bekommen für den Entscheidungsprozess *Verggebung ja oder nein* in der Logotherapie eine Orientierung am Sinnvollen geliefert.

Der Mensch ist, was er wählt und entscheidet. Frankl, der vier Konzentrationslager überlebt, der dabei seine ganze Familie verlor, entschied *Ich weigere mich, meine Widersacher zu hassen*, und wählte Verzeihung. Denn schon im Konzentrationslager erkannte er, dass ihm der Hass die Lebenskraft nimmt, die er notwendig zum Überleben brauchte. Statt nach Vergeltung und Rache zu streben, schrieb Frankl nach seiner Befreiung, als Psychologe wohl wissend um sein Trauma, in nur neun Tagen in Stille und

---

<sup>1</sup> P. WARR, R. PAYNE: Experiences of strain and pleasure among British adults. *Social Science and Medicine*, 1982, 16, p.1691–1697.

Einsamkeit, fast wie in einem meditativen Akt, sich seine KZ-Erlebnisse von der Seele. Sein Buch *...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager* gehört heute noch in den USA zu den 10 meist gelesenen Büchern, wurde allein dort 9 Millionen mal verkauft und in 26 Sprachen übersetzt. Für Frankl wird die Menschlichkeit zum Maßstab, die unbedingtes Verzeihen sinnvoller Weise fordert. Für ihn steht außer Frage, dass man nicht alles, was man an Schlechtem empfangen und erlitten hat, eins zu eins weitergeben muss. Es ist nicht notwendig, dass man vom Opfer zum Täter wird und dazu beiträgt, die Kette endloser Racheakte und Streitigkeiten weiterzuschmieden. Jeder hat die Freiheit, diese unheilvolle Kette zu sprengen und zu beschließen: Ich will das Empfangene nicht mit Gleichem vergelten. Ich will etwas Sinnvolles, einen Neuanfang entgegenzusetzen. *Niemand*, sagt Frankl, *hat das Recht, Unrecht zu tun, auch der nicht, der Unrecht erlitten hat*. Die Fähigkeit zum Verzeihen tragen wir in uns und ich glaube auch, dass wir intuitiv spüren, dass es ein heilender Akt wäre, ein wichtiger Schritt zum inneren Frieden. Wir würden schon gerne, wenn es denn so einfach wäre ...

Aber da ist die Schwere der Verletzung, die eigenen bitteren Gefühle, diese maßlose Enttäuschung. Eine Welt ist in mir zusammengebrochen. Das ist unverzeihlich.

### **I. Von der Schwierigkeit zu vergeben**

Die Beratungspraxis zeigt, dass der Akt der Vergebung vielen fast unmöglich ist und ich bringe eine kurze Aufzählung der gängigen Argumente und Vorurteile, mit denen Verzeihung abgelehnt wird.

#### *Das ist unverzeihlich*

Wir wissen alle, dass das Verzeihen können abhängig ist von dem, was uns angetan wurde. Es gibt Dinge, die finden wir unverzeihlich. Das können Fälle sein, in denen man gemobbt, gedemütigt und ausgeschlossen wird und der Täter sich über seine gelungenen Quälereien freut, in denen dem Opfer durch Missbrauch und Gewalttätigkeiten bleibende körperliche und seelische Schäden zugefügt werden, weil der Täter damit zeigen will: Du bist mir unterlegen und ich bereue nichts von dem, was ich dir antue, im Gegenteil es freut mich. Nun sagt die Vergebungsforschung, wenn wir wieder ins seelische Gleichgewicht kommen wollen, gibt es auch in diesen Fällen, wo es um schwerste Verwundungen geht, keine Alternative zum Akt des Verzeihens. Wir müssen verzeihen lernen. Wie das gelingen kann, darauf komme ich zurück.

*Das hat der doch gar nicht verdient.*

Wir Menschen tragen in uns ein tief empfundenes Bedürfnis nach Gerechtigkeit. Ein Unrecht schreit nach Wiedergutmachung, nach einem Ausgleich, nach einer Entschuldigung, damit die Waage der Gerechtigkeit wieder ins Lot kommt.

Erst wurde ich geschädigt und dann muss ich dem anderen, dem es ja nicht einmal leid tut, auch noch die Absolution erteilen? Das kann ja wohl nicht gerecht sein? Der lacht sich doch ins Fäustchen? Man kann es aber auch so sehen: *Wir* werfen Ballast ab. *Wir* kommen zum Frieden. *Wir* erleben mehr Wohlbefinden. Vergebung ist für *uns* da und für niemanden sonst. Im Grunde ist der Akt der Vergebung ein zutiefst selbstverantwortlicher Akt. Man schützt sich vor einer schleichenden Selbstvergiftung durch negative Gefühlszustände.

*Verzeihen heißt vergessen*

Viele fürchten, wenn sie verzeihen, dann muss man auch die Folgen der abscheulichen Tat vergessen. Doch alles, was einmal geschehen ist in dieser Welt, hat einen ewigen Bestand, unabhängig davon, wie wir uns dazu verhalten. Verzeihen bedeutet daher niemals, die Schuld, die Schwere der Tat zu verharmlosen oder gar zu verleugnen. Verzeihen heißt nicht, dass man zur Tagesordnung übergeht, als wäre niemals etwas Schlimmes passiert. Das geschehene Leid erfährt durch eine Vergebung niemals eine Abwertung oder Verkleinerung, sondern man ermöglicht sich eine neue Art der Bewältigung.

*Pseudoverzeihen*

Mancher verzeiht zwar, aber vom hohen Ross herunter, lässt sich bitten und gewährt Verzeihung aus dem Gefühl heraus: jetzt bin ich ein guter Mensch, moralisch hoch überlegen. Ich lasse Gnade vor Recht ergehen. So eine Verzeihung vom hohen Ross herab, hat etwas Störendes. Sie folgt den Regeln aus Berechnung, guter Darstellung der eigenen Person. Ja man versucht damit auch, den anderen im Schach zu halten. Ich habe dir einmal verziehen, nun sei mir auch dankbar dafür. Zwar verzeiht man, reibt dem anderen aber das Verzeihen unter die Nase. Man erinnert ihn immer wieder an sein Fehlverhalten und an die großzügige Vergebung. Trotzdem bleibt man auf der Hut und misstrauisch. So eine Vergebung ist kaum friedens- und sinnstiftend. Sie birgt eher die Gefahr, der Auftakt zu einer neuen Eskalation zu werden. Der Verzeihende wird als kleinlich, als immer noch nachtragend wahrgenommen. Der, dem verziehen worden ist, fühlt sich unwohl in seiner Haut, scharf beobachtet und nicht erleichtert.

Aber es gibt noch eine andere Art des Pseudoverzeihens: *Man glaubt zu verzeihen* – aber stimmt das wirklich? Edgar gibt seiner Frau Sabine zu verstehen, er habe sie nur aus Mitleid geheiratet, er nörgelt vor ihr, wie sein Leben geworden wäre, hätte er nur die tolle Gerda geheiratet. Stattdessen habe er einen Blindgänger vorgezogen. Die andere hatte Witz, Charme, Esprit, Schönheit, Geld usw. Seine Frau tut das als Launen ab, das dürfe man nicht ernst nehmen. Dennoch strengt sie sich unendlich an, Edgar zu gefallen. Und weil sie sich immer müder, erschöpfter und depressiver fühlt, sucht sie Rat. Im Grunde weiß sie, dass sie ein Beziehungsdrama hat. Doch sie meint: Gott sei dank, bin ich ein Mensch der verzeihen kann, sonst wäre die Beziehung schon lange am Ende. Ich frage sie, ob Sie denn keinen Ärger fühle, wenn Sie abgewertet und respektlos behandelt wird? Warum Sie gute Miene zum bösen Spiel mache? Sie komme in echte Gefahr, auch noch krank zu werden. Statt Ärger also Verzeihung. Ist diese echt? Wohl kaum, eher eine Taktik: Damit muss ich nicht die Beziehung riskieren, ich kann sie so aufrechterhalten. Dafür darf ich mir nicht eingestehen, dass ich mich gedemütigt fühle, dass ich Wut im Bauch habe, wie sehr mir das alles weh tut. Dahinter steckt ein Selbstwertproblem. Man verzeiht aus Angst, den andern zu verlieren, sich unbeliebt zu machen und demütigt sich lieber selbst. Menschen mit schwachem Selbstwertgefühl pflegen zwei Extreme. Entweder nichts zu vergessen und zu vergeben oder scheinbar alles zu verstehen und zu verzeihen. Lieber verzeihe ich, als mich mit diesen Vorwürfen des Partners auseinandersetzen zu müssen. Irgendwie glaubt man dem anderen in seinen Abwertungen ja auch. Man hat ja selbst so eine miese Meinung von sich, ist voller Selbsthass und schlechtem Selbstgefühl, verbunden mit Scham, mit Neid und destruktivem Verhalten. Will man das anschauen, sich da durchkämpfen in harter Selbsterfahrung? Nein lieber verzeihen und alles andere abwürgen. Das hat auch noch einen Vorteil, dass man sich moralisch gut fühlen kann, in der Beziehung ist man der edlere Teil, nämlich der, der verzeihen kann. So kann man auch auf den bösen Mann und sein ungehobeltes Benehmen von der Position der verzeihenden Dulderin leicht geringschätzig hinunterschauen. Und so das schwache Selbstwertgefühl doch noch etwas zum Glänzen zu bringen. Hier ist ein wichtiger Grundsatz der Logotherapie gefragt: *Das Problem der Verletzung in die eigene Verantwortung nehmen*. Ich habe ein Problem mit deinem Verhalten, lieber Mann, da muss ich eine Antwort finden, also es verantworten. Wie gehe ich mit der Situation um, damit mein Mann und ich daraus lernen?

Vielleicht kommt die Angst aus kindlichen Erfahrungen. Man hat gelernt, ich muss lieb sein, dann werde ich wahrgenommen und bekomme Zuwendung, ich muss mich klein machen und mich unterwerfen unter die Launen der anderen, sonst werde ich übersehen. Man hat wenig Vertrauen in das Leben und in die Haltbarkeit von Beziehungen. Man findet sie zerbrechlich, also hängt man mit großem Klammern an dem andern und erlebt diese Abhängigkeit mit heimlichen Gefühlen des Hasses, der Scham. Es verwundert nicht, wenn dann das Selbstwertgefühl leicht verunsichert werden kann durch böse Bemerkungen. Doch weil man nichts wert ist, weil man Angst hat, verlassen zu werden, wenn man sich wehrt, kuscht man, verzeiht man viel zu schnell, lässt alles durch gehen an Boshaftigkeiten und wird noch unsicherer. Ein wahrer Teufelskreis ...

Manche machen auch innere Rechnungen auf. Sie kleben Rabattmarken. Ich habe jetzt immer wieder verziehen, aber jetzt reibe ich es dem anderen unter die Nase. Wer Pseudoverzeihen praktiziert, nimmt sich selbst und seine berechtigten Gefühle nicht ernst. Es geht beim Pseudoverzeihen immer um das Problem des eigenen Selbstwertes, um die Unfähigkeit, Nein zu sagen und Grenzen zu ziehen. Man schafft es nicht, Verantwortung für die Gestaltung seines Lebens zu übernehmen.

*Ich kann dem Täter nicht oder nicht mehr gegenüber stehen*

Vergeben ist eine Qualität, die mich vom Täter er-löst und befreit. Dafür muss man dem Täter nicht persönlich gegenüberstehen. Verzeihen kann man auch dem nicht anwesenden oder gar schon verstorbenen Täter. Jeder kann diesen Akt für sich allein durchführen. Dem anderen zu vergeben, beruht auf einer persönlichen Entscheidung. Man übernimmt Verantwortung für seine Lebensqualität und entlässt den Täter aus seinem Leben. Sie können natürlich ein persönliches Gespräch mit dem Täter vereinbaren. Sie können aber auch dem Gegner vergeben, ohne ihn sehen und sprechen zu müssen. Manche möchten in einem Brief sich noch einmal alles von der Seele schreiben, in dem sie auflisten und gefühlsmäßig darlegen, was einem so weh getan und verletzt hat. Diesen Brief kann man an dem Täter schicken oder auch behalten. Man kann ihn auch aufgehen lassen in der reinigenden Kraft eines Feuers, bis der Schmerz in Schutt und Asche versinkt. Und wenn der Täter nicht mehr lebt, so kann man die Asche auf sein Grab streuen, um mit der toten Vergangenheit abzuschließen. Solche Rituale haben eine starke und Frieden spendende Symbolkraft für den Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben. Man kann auch versuchen mit Hilfe seiner Vorstellungskraft mit dem abwesenden oder verstorbenen Täter in

ein geistiges Gespräch über Zeit und Raum hinweg einzutreten. Bei dieser Methode, die man in der Logotherapie als „fantastischen Dialog“ bezeichnet, kann man erfahren, was den Täter bewegte, dass vieles nicht so gemeint oder gewollt gewesen ist, dass er bereit und Frieden möchte. So entsteht eine innere Annäherung, eine Ahnung, dass der andere mehr Facetten hatte, als nur kalte Feindseligkeit und Boshaftigkeit. Auf dem Boden eines neu aufkeimenden Verständnisses entwickelt sich ein neuer Beziehungsraum für den Akt des Verzeihens.

Verzeihen können heißt aber nicht automatisch, mit dem anderen wieder gut zu sein. Wir können ihm für immer den Rücken kehren.

*Der Täter muss sich erst entschuldigen*

Damit wir verzeihen können, wäre es im Idealfall gut wenn folgendes passieren würde.

Der Täter bekennt sich schuldig.

Der Täter bereut seine Tat.

Der Täter bietet Wiedergutmachung an.

Der Täter bittet um Verzeihung.

Ja, keine Frage, das würde es dem Opfer erleichtern die Hand zur Verzeihung auszustrecken, wie folgendes Beispiel zeigen will.

Der Täter sagt: Ich sehe ein, das hat dich verletzt. Das tut mir leid. Kannst du mir verzeihen? Ich möchte es auch wieder gut machen. Kann ich für dich etwas tun?

Das Opfer überlegt: Du kannst dich nächsten Sonntag um die Kinder kümmern, dann gönne ich mir diesen Wellnessstag, den ich schon so lange machen wollte.

Er: In Ordnung, abgemacht.

So könnte es laufen.

Leider ist es oft so, dass wir keine Entschuldigung hören, noch weniger eine Wiedergutmachung angeboten bekommen. Wenn jeder darauf wartet, dass der andere mit einer Entschuldigung den Weg zur Verzeihung ebnet, kann sich die Situation zu einem quälenden Teufelskreislauf aus Sturheit und Vergeltung hochschaukeln. Auch wenn es keine Frage ist, dass eine Entschuldigung, eine Wiedergutmachung, eine wertschätzende Geste uns das Verzeihen erleichtern, so können wir sie doch nicht erzwingen oder selbstverständlich erwarten. Statt mit dem Verzeihen zu warten, bis der andere sich entschuldigt und Wiedergutmachung anbietet, kann ich auch eine Vorleistung, einen Vertrauensvorschuss als Investition in eine glücklichere Zukunft erbringen. Erwartungen sind mit Berechnungen verknüpft,

Vorleistungen werden mit offenem Herzen, aus Zuversicht und freiem Entschluss erbracht. Man fühlt sich verantwortlich für sein Tun, unabhängig vom Handeln und der Reaktion des Gegners, ohne Garantie auf eine positive Veränderung. Diesen Akt der Selbstüberwindung und -transzendenz zu wagen, in der Hoffnung, dass etwas mehr Frieden und Versöhnung in die Welt kommen, ist eine reife menschliche Leistung.

*Was habe ich denn davon?*

In einer ökonomisch geprägten Kosten und Nutzen Gesellschaft ist eine häufige Frage: was soll mir das bringen? Was nützt mir das? Vergebung ist nicht immer nützlich, nicht immer zu meinem Vorteil. Trotzdem kann man dem modernen Menschen, der Selbstverwirklichung und Egozentrierung auf seine Fahnen geschrieben hat, fröhlich zu rufen: Wenn man nicht wahrhaben könne, dass Verzeihen an und für sich sinnvoll ist und einen Wert hat, der nicht mehr auf irgendeinen Nutzen hin reduziert werden kann, dann soll man bedenken, dass man im Verzeihen sich selbst am meisten Gutes tue. Es handle sich also um einen durchaus eigennützigen Akt.

## II. Vom Sinn der Vergebung

Auch wenn Vergebung ein schmerzhafter und langwieriger Prozess sein kann, auch wenn Jahrzehnte vergehen können, bis Verzeihung gelingt oder auch nicht, wir haben keine bessere Alternative, das sagt die Vergebungsforschung und bestätigt wissenschaftlich den Stellenwert des Verzeihens.<sup>2</sup> Vergebung gehört zu den zentralen Themen der zwischenmenschlichen Kommunikation und beeinflusst nicht nur das persönliche Leben, sondern darüber hinaus auch gesellschaftliche und politische Vorgänge. Die Vergebungsthematik wurde zu einem zentralen Punkt in der Konfliktforschung, die an der chassidischen Weisheit Martin Bubers nicht vorbeikommt: *Erst wenn der Mensch in sich selbst Frieden gestiftet hat, ist er befähigt, ihn in der ganzen Welt zu stiften.* In empirischen Vergebungsstudien wird nachgewiesen, was Frankl intuitiv erspürte und erkannt hatte: Verzeihung hat eine heilende Wirkung, tut seelisch und körperlich gut. Man kann durch sie auch schwerste Traumata heilen. Zu verzeihen macht Sinn. Es braucht aber Zeit, bis z. B. Vergewaltigungsoffer durch Inzest, Terminalpatienten mit Krebs, Ehepaare kurz vor der Scheidung usw., verzeihen können.<sup>3</sup> Doch nach einer Vergebungstherapie zeigen die Opfer weniger Symptome von

---

<sup>2</sup> Vgl. z. B. FRED LUSKIN: Die Kunst zu verzeihen. So werfen Sie Ballast von der Seele, München, 2003; Robert Enright: Vergebung als Chance, Bern 2005.

<sup>3</sup> ROBERT D. ENRIGHT, RICHARD P. FITZGIBBONS: Helping Clients Forgive. An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope, Washington DC, 2000.

Angst und Depression. Wie Frankl sieht auch die moderne Vergebungsforschung, dass jeder Mensch seinen eigenen Weg der Vergebung finden muss. Es ist eine Entscheidung, die man nur persönlich treffen kann und die immer mit dem Willen und dem Entschluss zur Vergebung beginnt. Wie man einem anderen verzeihen, ja im günstigen Fall sich wieder mit ihm vertragen und ihm Sympathie entgegenbringen kann, bleibt aber letztlich immer ein Geheimnis, für das der Wissenschaft eine angemessene Sprache fehlt.

Dennoch versuche ich jetzt jene Phasen aufzuzeigen, die der amerikanische Psychologe Robert Enright in seiner Verzeihentherapie entwickelt hat<sup>4</sup>, und sie mit logotherapeutischen Gedanken zu ergänzen.

### **1. Die Phase der Aufdeckung**

Am Anfang eines jeden Vergebungsprozesses steht die ehrliche Anerkennung der negativen Gefühle. Man erkennt, auf welche Weise die Verletzung das Leben beeinträchtigt. Der Hass, die Wut, die Rachefantasien, die dabei hochkommen, sie dürfen sein. Man zieht Bilanz über das, was einen verletzt und heute noch als Wunde in einem gärt. Was ist genau passiert? Es wird unterschieden, zwischen den nüchternen Fakten der Tat und ihrer emotionalen Bewertung. Wir sind erzogen worden, negative Gefühle in den Schattenbereich unserer Seele zu verbannen. Dort wüten sie dann unbewusst und destruktiv. Um verzeihen zu können, muss man die bitteren Gefühle aus Hass, Neid, Eifersucht und Wut wahrnehmen, ohne sie bewerten zu wollen. Sie sind da und gehören zu uns. Bleibt nur die Frage, wie gehen wir mit ihnen um? Wer unter starken Spannungen leidet, schnell von seinen negativen Gefühlen überwältigt wird, dem seien Entspannungs- und meditative Verfahren empfohlen, die einen Zustand aus Ruhe und Gelassenheit fördern und verhindern, dass Stresshormone ausgeschüttet werden. Aber auch über die Kränkungen zu reden, erleichtert den Schmerz. Bekanntermaßen ist *mitgeteiltes Leid halbes Leid*. Sich selbst zu verzeihen und sich nicht im Selbsthass zu zerfleischen, gehören auch zum Vergebungsprozess. Wer zu seinen Fehlern nachsichtiger steht, der kann auch anderen toleranter und verzeihlicher begegnen.

### **2. Entscheidungsphase**

Der Kernpunkt liegt hier in der Entscheidung des Klienten, dem Täter zu verzeihen. Ihm werden die Gründe bewusst, die für ein Verzeihen sprechen. Nämlich

---

<sup>4</sup> ROBERT D. ENRIGHT: Vergebung als Chance. Neuen Mut fürs Leben finden, Bern 2006.

a) *raus aus der Opferrolle*

Jede Vergeltungsmaßnahme lässt den Rächer nicht ruhiger schlafen, sondern bindet ihn an den Täter. Noch immer führt dieser Regie im Leben des Opfers, geistert durch seine Gedanken und Träume, dient als Feigenblatt für alles, was schief läuft. Während der Täter friedlich schläft, wälzen wir uns wach im Bett und glühen vor Ärger nach, sagen ihm in Gedanken alles Böse, das wir ihm wünschen. Niemand von uns kann in der Opferrolle auf die Dauer glücklich werden. Denn wir bezahlen sie mit Gefühlen der ohnmächtigen Wut und des passiven Erleidens. Das Verweilen in den Räumen der Vergangenheit, das ständige Wachhalten der Erinnerungen an die Untat versperren uns den Blick auf die positiven Möglichkeiten, die Gegenwart und Zukunft trotz alledem auch bereithalten können. Oft haben wir uns an die bittere Süße des Leides schon so gewöhnt, dass wir den Heilungseffekt der Verzeihung fürchten. Wir ahnen, dass wir durch den Entschluss, zu verzeihen, die falsche Hoffnung begraben müssen, die Vergangenheit doch noch zu unseren Gunsten umzuschreiben. Nie wieder wird es so sein, wie es einmal war. Das macht Angst.

b) *frei von Bitterkeit*

Wer nicht zu verzeihen fähig ist, wird bitter und ungenießbar. Man betreibt mit dieser Haltung eine schleichende Selbstvergiftung und -zerstörung. Das ist die verstörende Erkenntnis, die Vergeltungsmaßnahmen und Rachefantasien mit sich bringen: Nicht der Täter sondern ich, das Opfer verletze mich immer wieder aufs Neue. Die süße Genugtuung der Rache hilft mir nur kurzfristig und schlägt schnell wieder um in Bitterkeit, noch immer dem Leid ausgeliefert zu sein. Seit kurzem beschäftigt sich die Psychiatrie<sup>5</sup> mit dem Krankheitsbild der posttraumatischen Verbitterungsstörung, Zu ihren Symptomen zählen ein ständiges Hadern mit seinem Schicksal, ein Haltung der Unversöhnlichkeit, belastende Hass- und Wutgefühle und fehlende Konfliktbewältigungsmöglichkeiten. Wir können die Uhr nicht mehr zurückdrehen, das Leid nicht mehr ungeschehen machen. Wir müssen den zugefügten Schmerz ertragen. Das macht uns bitter, denn wir finden, dass haben wir nicht verdient. Das Leben schuldet uns Wohltaten. Wirklich? *Corriger la fortune* sagen die Franzosen so charmant, zu deutsch: Korrigieren wir unsere Erwartungshaltung und unser Anspruchsdenken. Ein gutes Leben, Gesundheit, Erfolg, Reichtum Liebe sind Geschenke und Leihgaben des Lebens an uns und keine Selbstverständlichkeiten. Sehen wir das, was uns zugestoßen ist als eine Lebenserfahrung an, die wir ge-

---

<sup>5</sup> KAI BAUMANN UND MICHAEL LINDEN: Frieden mit früher, in: Gehirn und Geist, Nr.12/2009 S.42 ff.

wonnen haben, die eine Zumutung ist, die uns etwas zumutet – eine Lehre vielleicht: Ich bin betroffen, getroffen, aber ich falle nicht um, ich bleibe stehen.

*c) Gesundheit*

Wer hasst und grollt, muss mit ungünstigen Wirkungen auf die Gesundheit rechnen. Alle Verzeihungsstudien bestätigen, dass Verzeihen wie ein Gesundbrunnen wirkt. Wer verzeihen kann, ist zufriedener mit seinem Leben, weniger depressiv und hat ein besseres Selbstwertgefühl. Zu verzeihen, senkt den Blutdruck und den Pulsschlag sowie den Spiegel des Stresshormons Kortisol. Stresssymptome wie Muskelverspannungen, Schwindel, Schlaflosigkeit, Gereiztheit, Rücken-, Kopf- und Magenschmerzen, unklare Schmerzzustände reduzieren sich. Das Körpergewicht von Übergewichtigen normalisiert sich. In Versuchsgruppen, die nicht zum Vergeben bereit waren, gab es deutlich mehr Ängste, mehr Groll, Verstimmungen, Ärger und Traurigkeit, ihre Anfälligkeit für Infektions-, Tumor- und Stoffwechselerkrankungen war größer.

*d) social networks*

Wer feindselige Beziehungen und Beschuldigungen überwindet, bekommt wieder beziehungsfreundliche Kontakte zu den anderen. Nichts fördert so sehr die Gesundheit, wie gute soziale Kontakte zu unterhalten. Vergebung ist ein Mittel für solche Kontakte.

*e) Den Blick nach vorne richten*

Frankl hat besonders betont, dass es wichtig ist im Leid, sich auf die Zukunft zu konzentrieren, sie durch geistige Vorstellungskraft vorwegzunehmen. Dadurch gewinnen Sie Energie, um Ihre Lebensziele auf einem anderen Weg zu erreichen als auf dem verletzten. Hätte Frankl seine Kraft damit verbracht, seine Peiniger zu verfolgen oder ihrer im Hass zu gedenken, dann wäre seine Tätigkeit als Wissenschaftler, als Psychotherapeut und Psychiater nicht in dieser Fruchtbarkeit und Fülle zu leben gewesen. Das war ihm schon im Lager klar. Er versuchte im KZ den Horror des Alltags zu überleben, in dem er sich weniger auf die konkrete Situation konzentrierte, in der er gezwungen war zu sein, sondern auf ein Verweilen in einer anderen (geistigen) Welt. In seiner geistigen Vorstellungskraft, wir können auch sagen auf den Flügeln der Phantasie, sah er sich an einem Rednerpult in einem schönen, warmen und hellen Vortragsaal stehen und hielt einer interessierten Zuhörerschaft einen Vortrag unter dem Titel *Psychotherapeutische Erfahrungen im Konzentrationslager* und sprach so von alledem, was er – soeben erlebte. Viktor Frankl hat diesen Vortrag später tatsächlich gehalten, wie er ihn im Geist vorwegnehmend im KZ schon

erlebt hatte.<sup>6</sup> Er hat ein Ergebnis der Vergebensforschung vorweggenommen, das besagt: Treffen Sie mit sich eine Vereinbarung, jetzt etwas zu tun, dass Sie wegführt vom Leid hin zum Handeln, hin zu etwas, was Ihnen gut tut.

### 3. Arbeitsphase

Es ist wichtig, zu verstehen, dass der Täter sich nicht nur auf sein verletzenden Taten reduzieren lässt. Daher gilt es, Empathie zu entwickeln für den Täter. Das ist wohl die härteste und längste Phase. Hier geht es darum, eine veränderte Sicht der gesamten Situation zu erlangen und dadurch sein Verhalten zu ändern und verzeihen zu können.

#### a) den Stachel ziehen

Damit das gelingt, muss man oft den Stachel ziehen, den eine Verletzung hinterlässt. Das gelingt durch emotionale Kommunikation. Da gerade in vergifteten Beziehungen das nicht mehr möglich ist, geschieht so etwas oft unter Anleitung in einer Beratung.

Im geschützten Raum erzählt eine Frau ihrer Schwester, was sie immer noch als alte Verletzung mit sich trägt. Und ich frage die Schwester: Erreicht Sie das, was Ihre Schwester Ihnen gerade erzählt hat? Können Sie nachvollziehen, was Ihre Schwester damals so verletzt hat? Können Sie das vielleicht in Ihren eigenen Worten Ihrer Schwester noch einmal sagen? Können Sie sagen, dass es Ihnen leid tut? Und zu der Frau: Erreichen Sie diese Worte Ihrer Schwester? Oder brauchen Sie noch etwas um diese alte Verletzung loszulassen? Was fehlt noch?

Das klingt jetzt sehr theoretisch. Aber man spürt, wenn man dabei ist, dass sich hier Verletzungen lösen und etwas wieder zum Fließen kommt, das die Verhärtungen auf beiden Seiten aufweicht. Wenn es gut ist, dann kann ein Ritual die Versöhnung einleiten: Der Verursacher sagt zum Verletzten: *Ich höre, was du sagst, es erreicht mich. Ich sehe, dass das schlimm und verletzend für dich war und anerkenne deine Verletzung. Es war nicht meine Absicht, aber ich habe es dennoch getan und das tut mir leid.*

Und der Verletzte sagt: *Es ist gut. ich werde es dir in Zukunft nicht mehr vorwerfen.*<sup>7</sup>

Wenn der Stachel der Bitterkeit gezogen ist, wird man freier für Verzeihung. Man freut sich, weil die Beziehung wieder liebevoller ist.

---

<sup>6</sup> V.E. FRANKL: ... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager, München, 2004, S.5ff.

<sup>7</sup> Das Versöhnungsritual entstammt einer logotherapeutischen Fortbildung von Frau Dr. Mrusek, Reutlingen, und geht auf das Verletzungsritual von Friederike von Tiedemann zurück.

*b) Empathie*

Seit Gehirnforscher das Geheimnis der Spiegelneuronen entschlüsselt haben, wissen wir, dass wir fähig sind, den Schmerz des anderen wie unseren eigenen zu fühlen. Je mehr Empathie wir aber für den anderen entwickeln können, um so mehr sind wir fähig zu verzeihen. Wir Menschen sind in der Lage, dem anderen zuzuhören und uns in ihn hineinversetzen zu können.

Einmal im Monat trifft sich die kleine Gruppe zum Schreiben einer heilenden Lebensbilanz<sup>8</sup>. Eine Frau äußert sich, dass sie die Wutanfälle und Aggressionen ihres Mannes unerträglich findet. Er hält dagegen, er könne es nie recht machen und nie ist es gut und dann würde er eben wütend und könne sich kaum noch beherrschen. Der Mann räumt ein, solche Überreaktionen passieren auch im Berufsleben und machen ihm dort ebenfalls Schwierigkeiten. Im Grunde wundere er sich selbst. Bis er im Rahmen dieser logotherapeutischen Biografiearbeit über seine Familiengeschichte schreibt und sie der Gruppe vorliest: Er ist der älteste von 3 Geschwistern, der Vater ist gegangen und so habe er der Mutter beigestanden. Als er 10 Jahre alt war, kam ein neuer Mann und noch ein gemeinsames Kind und er sei in ein Internat gesteckt worden. Das Essen war furchtbar, es gab Prügel und strenge Regeln, aber am schlimmsten sei das Heimweh gewesen, doch die Eltern holten ihn trotz aller Bitten nicht zurück und er fühlte eine ohnmächtige Wut in sich. Hier spürten alle beim Vorlesen den Ursprung der Verletzung und der Aggression. Man konnte es spüren, wie sich die Atmosphäre im Raum veränderte. Der Mann war beim Vorlesen sehr bewegt und seine Frau ergriffen vom Bild des kleinen Jungen, der es als große Ungerechtigkeit erlebte, dass er nach all seinen Bemühungen nun von dem unbekanntem Mann und dem neuen Kind entthront und ins Internat abgeschoben wurde. Seine Frau sagt spontan aus tiefstem Herzen die entscheidenden bewegenden Worte für ihn: Jetzt verstehe ich dich, es tut mir leid, dass ich dir das Gefühl gegeben habe, du machst es falsch. Seine Frau hatte etwas erfahren, dass ihr Unverständnis, ihr Befremden über seine Wutanfälle veränderte in Einfühlsamkeit und Mitgefühl. Ihr Problem erschien dem Paar in einem neuen Licht, sie konnten ihren Lebenszug vom toten Gleis zurückrollen und hatten wieder Gestaltungsspielraum. Jetzt wird es ihnen leichter, zu verzeihen. Denn ihre Seelen haben sich in einer sehr emotionalen Kommunikation einander angenähert, sich tief berührt.

---

<sup>8</sup> Informationsmaterial dazu bei der Autorin erhältlich oder siehe E. LUKAS: Lehrbuch der Logotherapie, München, 2002, S.224ff.

Wenn man Menschen erzählen lässt, wie sie sich nach dem Verzeihen fühlen, dann sagen sie folgendes: Ich bin froh, dass ich diese emotionalen Schmerzen der Vergangenheit losgeworden bin, dass in mir alles sich wieder beruhigt hat. Ich fühle mich nicht mehr so zornig, habe weniger Ängste und Sorgen und meine Beziehungen laufen besser. Man erkennt die Realität des Lebens an, nämlich dass Menschen einander weh tun – so ist das Zusammenleben in einer unvollkommen Welt. Als *animal sociale* ist der Mensch angewiesen auf den Mitmenschen, abhängig von seiner Zuneigung, seiner Anerkennung. Wenn wir anfangen, nicht nur die abscheuliche Tat zu sehen, am Feindbild zu stricken, sondern den Menschen zu durchschauen, der auch seine guten Seiten hat, der auch Unrecht erlitten hat, der ebenso Gottes Ebenbild ist wie ich, dann ist das ein starker Grund, um Verzeihung zu ringen. Frankl hat ja daraufhin gewiesen, dass man an einem Menschen wohl etwas hassen könne, sein Verhalten, seine Handlungsweise, aber eben niemals den Menschen an und für sich. Wenn aus der hassenswerten Tat der Hass auf den Menschen wird, dann wird es sehr schwer zu verzeihen. Im Namen der Gerechtigkeit hält man dann jeden Vernichtungsschlag für erlaubt.

*c) Selbstverzeihung*

Wir müssen auch uns verzeihen, unsere Fehler, unsere Schattenseiten, das ist das andere und vielleicht schwierigere. Aber wie man sagt, man kann nicht seinen Nächsten lieben, wenn man kein Gefühl für die Selbstliebe hat, so kann man auch anderen nicht verzeihen, wenn man kein Gespür dafür hat, sich selbst barmherzig und gnädig zu beurteilen. Sich selber mit liebenden Augen und nicht mit hasserfüllten, strengen und unbarmherzigen Augen zu sehen, ist für mich eine wichtige Grundlage im Prozess der Verzeihung. Wer sich selber verdrossen und unzulänglich wahrnimmt, wer sich selbst dauernd kritisiert und glaubt, dass er nicht gut genug sei, der wird auch anderen nicht so schnell etwas durchgehen lassen. Nach dem Motto: Wenn ich es so schwer habe, wenn ich mich so anstrengende und mich immer als noch nicht gut genug beurteile, warum soll der andere dann so leicht davon kommen mit seinen Fehlern und seinem Leichtsinne?

*d) dem anderen sein Sosein verzeihen*

Es ist die alte Geschichte aus der Bibel, Kain plagt sich, aber Gott wendet sich Abel zu und nimmt sein Opfer freundlich an. Kain kann dem Bruder nicht verzeihen, dass er der Liebling, der Bevorzugte ist. Und so gibt es kein Verzeihen, sondern Totschlag. Und bis heute birgt diese Weigerung, zu verzeihen, die Gefahr, stattdessen zu hassen und sich zu rächen. Man muss nicht gleich jemanden umbringen. Man kann mobben, verächtliche

Blicke werfen und böse Reden führen hinter dem Rücken des anderen. Wir verzeihen dem anderen nicht, wie er eben ist, wir beneiden ihn um seine Art, um die Anerkennung oder die Zuneigung, die er bekommt. Wir können ihm die Bevorzugung nicht verzeihen. Wir empfinden sie zutiefst als ungerecht. Was hat der andere, was ich nicht habe?, fragt man sich voller Qual. Oder man fragt sich: Warum hat der andere das Talent, den Charme, das Geld, die Stelle, die ich nicht bekommen habe? Die Waage der Gerechtigkeit, das Ausgewogene, die Balance – da reagieren wir ganz empfindlich – ist unserer Meinung nach außer Takt geraten, neigt sich zu unseren Ungunsten.

*e) die eigenen negativen Gefühle erkennen*

Wir können nun dem anderen die Rolle des Sündenbocks zuschieben und unverzeihlich bleiben. Doch wir spüren auch, dass die Geschichte auch mit uns etwas zu tun hat. Wir wollen nicht verzeihen aus Neid und Eifersucht, die in uns sitzen. Dieses Gefühl ehrlich zu benennen und vor sich zuzugeben, ist uns nicht angenehm. Wir schämen uns solcher Gefühle. Wir wissen von klein auf, dass das schlechte Gefühle sind, die gute Menschen nicht haben dürfen. Also sagen wir: Wie sich der andere benimmt, ist unverzeihlich, wie er sich einschmeichelt beim Chef, wie sie sich lieb Kind macht mit ihrem Charme, dem Abteilungsleiter schöne Augen macht, wie der seine Bildung raushängen lässt, wie die sich drückt, wenn neue Arbeit reinkommt, das alles ist doch unverzeihlich. Wir beschäftigen uns nur mit dem anderen, der dadurch auf uns wirkt wie ein rotes Tuch. Und das entlastet uns, sagen zu müssen: Dass ich dem anderen sein Sosein nicht verzeihe, liegt an meinem Neid.

Auch die andere große Geschichte der Bibel, das Gleichnis vom verlorenen Sohn dreht sich um eine scheinbar ungerechte Bevorzugung. Dem leichtsinnigen Sohn, dem Tagedieb wird alles verziehen, und diese Verzeihung wird besiegelt mit einem rauschenden Fest. Und immer wieder fragten sich die anderen, die guten Menschen, die die arbeiten, ihre Pflicht erfüllen, dem Vater gehorsam sind, die alles richtig machen: Wo bleibt denn die Gerechtigkeit? Warum soll man dem Sünder verzeihen? Und tief in unseren Inneren grollt es, ich kann nicht verzeihen, weil mich die Ungerechtigkeit böse macht, weil ich einen Ausgleich will für mein Gutsein, weil ich mich bestraft fühle, wenn ich dem verzeihe, der alles hat.

Ich glaube zum Verzeihen gehört, dass wir lernen und zwar mit Freude lernen, dem anderen etwas zu gönnen, auch wenn wir gerade leer ausgehen. Wer weiß, ob nicht Gott das nächste Mal Kains Opfer mit wohlgefälligen Augen gesehen hätte? Wer weiß, ob nicht der gute Sohn genauso vom

Vater wieder aufgenommen worden wäre? Dem andern zu gönnen, mit ehrlicher Freude und ohne neidischen Hintergedanken, wird in einem die Haltung wecken, es ist genug für alle da. Auch für mich ist die Tafel gedeckt, auch ich darf zugreifen. Wer darauf vertraut, dass auch für ihn gesorgt wird, dass auch bei ihm gute Zeiten wieder möglich sind, wird lernen zu verzeihen und den anderen mit anderen Augen zu sehen, eben nicht durch die verzerrte Brille aus Neid und Eifersucht.

Wir verzeihen aber dem anderen sein Sosein nicht nur aus Neid und Eifersucht, sondern auch aus tiefer Enttäuschung nicht. Das passiert oft zwischen Eltern und Kindern. Da hätte der Sohn die Firma des Vaters übernehmen oder Arzt werden sollen, weil es der Tradition der Familie entspricht. Mir ist ein Fall bekannt, da ist der Vater sehr erfolgreich. Der Sohn lebt vor sich hin, lebt von der Hand in den Mund, hat eine ältere Freundin mit zwei kleinen Kindern, nennt sich angeblich Künstler, so sagte es der Vater aus seiner Sichtweise. Aus dem wird doch nichts mehr, er ist unreif, nicht bereit, Verantwortung zu übernehmen, an seiner Karriere zu arbeiten. Der Sohn sieht das anders, er will seinen Weg finden, nicht im Schatten des Vaters stehen, und er glaubt an sein künstlerisches Talent. Sein Leben freut ihn. Der Vater weiß, dass er in Gefahr ist, den Sohn zu verlieren, aber er kann es dem Sohn nicht verzeihen, dass er sich gegen seine Vorstellung vom richtigen Leben wendet. Ich schlage dem Vater eine Imagination vor, wie er sich den idealen Lebensweg für seinen Sohn vorstellt: Professur, Praxis, Karriere oder Chefarzt, eine passende Frau, Enkelkinder, gutes Einkommen, schönes Wohnen usw. Dann erscheint ihm seine Imagination plötzlich klischeehaft und hölzern, er bricht ab und muss lachen. Doch die Imagination wirkt nach. Der Vater merkt erstaunt, dass er sich eigentlich ganz gern mit seinem Sohn über dessen künstlerischen Ansichten austauscht, dass der Sohn ein Leben wagt, das er sich in seinen Jugendträumen auch einmal ausgemalt und auf das er zugunsten eines sicheren bürgerlichen Lebens und um seines Vaters willen verzichtet hatte. Dass der Sohn mit einer älteren Frau zusammenlebt und ihre zwei Kinder mit aufzieht, ärgert den Vater ebenfalls, der Sohn solle lieber seine eigene Familie gründen. In der Logotherapie sprechen wir von Werten. Der Vater beginnt zu ahnen, dass es Werte gibt, die er als unwichtig abtut, die aber für seinen Sohn sehr wichtig sind, wie zum Beispiel der Erlebniswert der Liebe zu seiner Partnerin und deren Kindern. Und das ist es ja auch, worum wir uns in der Logotherapie bemühen: Jeder soll seine Werte authentisch leben können und sich an ihnen orientieren. Selbstkritisch bemerkte der Vater, dass vielleicht bei seinem Sohn der Wille zum Sinn ausgeprägter

sei als bei ihm, dass ihm wohl eher der Wille zur Macht seinen Weg diktiert habe und dass hinter der Enttäuschung auf das Sosein seines Sohnes auch so etwas wie Neid stecke. Ein Gefühl, dass der Sohn jetzt schon mehr Sinn-erfüllung gefunden haben zu scheint, als ihm bis heute möglich gewesen sei. Das Verhältnis von Vater und Sohn wird freier und enger, als der Vater das Sosein seines Sohnes verzeihen und seine Werteschöpfungen gelten lassen kann. Er sieht die fixierte Vorstellung, die er sich vom Leben seines Sohns gemacht hat, als sinnlos an und lässt sie los. Das ist mit Trauer verbunden, mit dem Abschied der schönen idealen Vorstellungen. Das tut richtig weh im Prozess der Veränderung, aber er gewinnt ein besseres Verhältnis zum Sohn und für sich selbst neue Lebensperspektiven, neue Ausblicke und Anregungen. *Verzeihen heißt Veränderung*. Durch das Verzeihen beginnt Lebensenergie zu fließen, es kommt zur Aussöhnung und damit zum Einverstanden sein mit dem Sohn, so wie er ist und so wie er lebt.

#### **4. Tiefgründige Phase**

Hier wäre man nun in der Lage nicht nur theoretisch zu erkennen, dass Verzeihung gut wäre, sondern dass man auch praktisch verzeihen kann. Hier findet die Befreiung von der Last des inneren Grolls statt und das Wohlbefinden wird stabilisiert. Die Zukunft, der Neuanfang beginnt. Aber eines wird unter Umständen bleiben: Das was der Täter mir geraubt hat, vermasselt, kaputt gemacht hat – und das kann schwer wiegend sein – ich muss damit leben. Es bleibt meine Herausforderung Tag für Tag.

#### **Verzeihung und Versöhnung**

Zum Schluss sei noch auf den Begriff der Versöhnung verwiesen. Er wird oft synonym für das Wort Verzeihung gebraucht. Auch in der Fachliteratur gibt es für beide Begriffe nicht immer klar definierte Bedeutungsinhalte. Man könnte aber sagen, dass Verzeihung der Schlüssel zur Versöhnung ist. Während Verzeihung ein personaler Akt ist, in dem wir einmal in der Rolle des Verzeihenden sind und einmal in der Rolle desjenigen, der um Verzeihung bitten muss, ist Versöhnung weit mehr als nur ein personaler Akt.<sup>9</sup> Sie steht für die Verbundenheit mit Gott und der Welt, für die Integration der Gegensätzlichkeiten des Lebens, seien es Liebe und Hass, Abschied und Neuanfang, Licht und Schatten. Versöhnung ist Lebensbejahung und Lebenswertgefühl, das sich bemerkbar macht in einer entspannten Lebenshaltung, im Sinn für Humor, in einer gelassenen Haltung, in einem hohen Maß an Lebenszufriedenheit. Wer seinen Lebensgroll auf-

---

<sup>9</sup> C. SCHENK: Das kleine Buch von der Versöhnung, Hannover, 2008.

gibt und vieles ver-gibt, macht die Erfahrung, dass das Leben an jeden von uns auch Glück, Liebe und Freude ver-gibt. Versöhnung will Beziehungen pflegen, Frieden stiften, Brücken bauen, Mittler sein. Im Zustand der Versöhnlichkeit umarmen wir die ganze Welt. Sprachgeschichtlich stecken in dem Wort Versöhnung die Begriffe Kuss und Umarmung, Zeichen tiefer und bewegender Verbundenheit.

In einem aber gleichen sich Verzeihung und Versöhnung. Sie bringen Glanz in unser Leben.

---

## Die Autorin

---

**Cornelia Schenk**  
Carron-du-Val-Str. 14a  
86161 Augsburg  
Telefon: 0821-45 55 290  
E-Mail: [info@corneliaschenk.de](mailto:info@corneliaschenk.de)  
Homepage: [www.corneliaschenk.de](http://www.corneliaschenk.de)

# Lebenssinn entdecken

Elisabeth Lukas gibt einen umfassenden Überblick über Viktor E. Frankls Ideen: zeitgemäß, konkret und alltags-tauglich. Ein Wegweiser für die Suche nach Lebenssinn, unverzichtbar für die logotherapeutische Ausbildung.



€ 17,99 | ISBN 978-3-466-37003-0

## **Vom Zwerg zum Riesen**

### Aspekte einer erweiterten logotherapeutischen Noodynamik II

#### **Zusammenfassung des ersten Teils**

Im ersten Teil des Aufsatzes (Existenz und Logos, Heft 18/2010, S.34ff.) wurde – ausgehend vom logotherapeutischen Menschenbild - versucht, die Betrachtung der Dynamik der Geistigen Person auf das Verständnis der Entstehung psychogener Neurosen auszudehnen. Ähnlich wie in der Psychoanalyse wurde das Auftreten von psychogenen Neurosen mit dem Abgleiten unbewusster Kräfte während der Kindheit in Verbindung gebracht. An die Stelle sexueller Triebkräfte in der Beschreibung psychoanalytischer Psychodynamik treten aus der geistigen Person kommende selbstgestaltende Kräfte, die letztlich eine Sinnverwirklichung zum Ziel haben. Die Bedingungen dafür, dass sich bei Kindern selbstgestaltende Kräfte nicht ausreichend frei entfalten können, wurden in einer mangelnden Wahrnehmungsfähigkeit für die Geistige Person innerhalb unserer Kultur angenommen. Dies wurde in Verbindung gesetzt mit der seit Jahrtausenden wirksamen sozialen Haltung von Macht und Gewalt, die dem psychischen Bereich des Menschen entspringt. Die darauf beruhenden Sozialsysteme haben die Tendenz, Bestrebungen freiheitlicher, selbstverantworteter sozialer Gestaltung zu verhindern. Dies hat eine Pädagogik zur Folge, die bei Kindern frühzeitig den Kontakt zu ihrer Geistigen Person schwächt. Dadurch können Kinder zu lenkbaren, leicht zu beeinflussenden Erwachsenen werden, die diese Haltung an ihre Kinder weitergeben. Daneben hat es innerhalb der Menschheitsgeschichte immer Bestrebungen gegeben, soziale Gestaltung aus der Geistigen Person heraus vorzunehmen. Therapie und Pädagogik sind ineinander verwobene Bereiche. Beide können sich gegenseitig bereichern.

#### **Noodynamische Aspekte der Angststörungen**

Die Angst ist ein seelisches Phänomen, das wohl an allen psychischen Störungen grundlegend beteiligt ist.<sup>1</sup>

Üblicherweise trennt die Psychologie das Phänomen „Angst“ in zwei Bereiche. Es wird zwischen einer Signalangst, die den Menschen vor realer Gefahr warnt, und einer dysfunktionalen, irrationalen Angst, die kei-

---

<sup>1</sup> Vgl. MENTZOS, STAVROS: Lehrbuch der Psychodynamik. Die Funktion der Dysfunktionalität psychischer Störungen. Vandenhoeck u. Ruprecht, Göttingen 2009, S. 119.

nen realen Hintergrund hat, unterschieden. Die Praxis zeigt, dass nur ein verschwindend geringer Teil der erlebten Ängste und Sorgen Signalcharakter hat. Unsere alltäglichen Ängste (einschließlich der „neurotischen“) sind also fast ausschließlich irrationalen, also psychischen Ursprungs. Es wäre wahrscheinlich weiterführend, wenn für die Signalangst nicht mehr der Begriff „Angst“ angewendet würde. Sie fühlt sich anders an als die irrationale Angst; die Signalangst entspricht eher einer Intuition, der Ahnung einer nahen Gefahr. Diese Empfindung entstammt dem geistigen Bereich des Menschen und ist wahrscheinlich in der Nähe des intentionalen (geistigen) Fühlens anzusiedeln. Beide haben Erkenntnischarakter. Im Bereich der Angststörungen wird allgemein zwischen „Phobie“ und „generalisierter Angststörung“ unterschieden. Phobien haben demnach konkrete Auslöser und Inhalte (Fahrstühle, Menschenmengen, große Höhen, Spinnen, Mäuse etc.), während die generalisierte Angststörung ein diffuses Angstgefühl ohne konkreten Bezugspunkt beinhaltet und meist auch mit körperlichen Symptomen wie Schwitzen, Herzklopfen etc. verbunden ist.

Die psychodynamischen Modelle der Angstentstehung gehen bis heute davon aus, dass die empfundene irrationale Angst die Verschiebung einer verdrängten, anders gearteten Angst ist. „Die Angstneurose entsteht durch die Verschiebung und/oder Somatisierung einer anderen, der eigentlichen, aber in der Symptombildung unsichtbar und unbewusst bleibenden Gefährdung und Angst.“<sup>2</sup>

Auch Viktor Frankl sieht in der „neurotischen“ Angst die verfremdete Darstellung eines unbewussten Konflikts. Im Gegensatz zur Psychoanalyse sieht er den Grundkonflikt im Geistigen, im Existenziellen beheimatet. „Die Kondensation der existenziellen Angst, der Angst vor dem Tod und zugleich vor dem Leben als Ganzem, tritt uns im neurotischen Geschehen immer wieder entgegen. Die ursprünglich totale Angst sucht anscheinend nach einem konkreten Inhalt, einem gegenständlichen Stellvertreter von „Tod“ oder „Leben“ ...“.<sup>3</sup>

Erweitern wir den psychodynamischen Bezug auf den (im ersten Teil des Aufsatzes beschriebenen) Grundkonflikt des heranwachsenden Menschen, die Verbindung zu seiner Geistigen Person gegenüber den Forderungen seiner sozialen Umwelt bewahren zu können, so kann eine vertiefte Wahr-

---

<sup>2</sup> MENTZOS 2009, S. 113.

<sup>3</sup> FRANKL, V. E.: Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Verlag Franz Deuticke, Wien 1982, S. 167.

nehmung der Entstehung von „Angst“ deutlich werden. Irrationale Angst ist ein psychisches Phänomen. Sie breitet sich dort aus, wo ein Mensch einen schwachen aktuellen Bezug zu seiner Geistigen Person hat. Kommt es zu einer manifesten Angststörung, so kann davon ausgegangen werden, dass bei dem betreffenden Menschen die Verbindung zu seiner Geistigen Person partiell brüchig geworden ist. Der zugrunde liegende Konflikt ist aus dieser Sicht nicht ein triebdynamischer, sondern ein existentieller: es geht um eine Entscheidung für oder gegen das Vertrauen in die Tragfähigkeit der eigenen Geistigen Person und, darüber hinaus, in die Vertrauenswürdigkeit der Universellen Geistigen Person. In diese Richtung denkt wohl auch Frankl, wenn er ausführt: „Soweit die Existenzanalyse eines Falles von Angstneurose die Neurose letztlich als einen Modus der Existenz begreift, als eine Weise des Daseins, menschlichen Stellungnehmens und geistiger Entscheidungen, ist damit auch schon der Ansatz für eine Logotherapie als adäquater, spezifischer Therapie gegeben.“<sup>4</sup>

Viktor Frankl spricht das Vertrauen in die Tragfähigkeit der eigenen Geistigen Person an, wenn er bei der Therapie von phobischen oder reaktiven Angststörungen die „Trotzmacht des Geistes“ aufruft und damit im Patienten das Vertrauen darauf wieder belebt, dass sein Geistiges stärker ist als sein Psychisches.

Hier wird die Notwendigkeit einer grundlegend veränderten pädagogischen Haltung deutlich: alle pädagogischen Einwirkungen auf Kinder sind daraufhin zu überprüfen, ob sie die Verbundenheit eines Kindes mit seiner Geistigen Person schwächen oder stärken.

### **Noodynamische Aspekte der Zwangsstörungen**

„Als Zwangsstörung wird die (...) Ausprägung eines Krankheitsbildes bezeichnet, bei welchem das zentrale Symptom in einem Gefühl subjektiven Zwanges besteht, bestimmte Vorstellungen haben, bestimmte Gedanken denken und bestimmte Handlungen tun zu müssen. Dieses Zwangsgefühl ist trotz voller Einsicht in seine Unsinnigkeit nicht unterdrückbar.“<sup>5</sup>

Die Psychodynamik der Zwangsstörungen geht davon aus, dass das Kind in der „anal Phase“ (um das dritte Lebensjahr) seine Triebimpulse aktiver und offensiver als in der vorangegangenen „oralen“ Phase auf seine Umwelt richtet. Diese Impulse treffen auf die Begrenzungen der je-

---

<sup>4</sup> FRANKL 1982, S. 168.

<sup>5</sup> HOFFMANN, S.O., Hochapfel, G.: Einführung in die Neurosenlehre und Psychosomatische Medizin. Schattauer, Stuttgart – New York 1992, S. 127.

weiligen sozialen Umwelt des Kindes. Erfolgen solche Eingrenzungen rigide, strafend und für das Kind verbunden mit Beziehungsverlust, so nehmen Kinder häufig ihre expansiven Impulse zurück und richten sie gegen sich selbst. Die Gebote und Erwartungen der sozialen Umwelt werden „internalisiert“ und bilden die Grundlage des Über-Ichs, das anstelle äußerer Autoritäten in rigider Form innere Gebote und Forderungen ausspricht.

In der psychoanalytischen Beschreibung werden die Impulse des Kindes in der analen Phase als vorwiegend „antisozial“ bezeichnet. Dies unterstellt, dass die forschenden, die eigene Wirksamkeit austestenden Aktionen des Kindes in dieser Phase grundsätzlich gegen die Gemeinschaft gerichtet sind. Gleichzeitig transportiert der Begriff das Bild, dass die eingrenzenden Reaktionen der erwachsenen Umwelt primär auf die Förderung eines gesunden Sozialen ausgerichtet sind. In der Praxis erweisen sich beide Annahmen als unrichtig. Fühlen sich Kinder beim Ausleben ihrer expansiven Impulse grundsätzlich angenommen, so verlieren sie selten den Bezug zum gemeinschaftlichen Ganzen. Umgekehrt empfinden Erwachsene die „eigenwilligen“ Aktionen von Kindern häufig als störend und reagieren aus Angst, die „Kontrolle“ über die Kinder zu verlieren. Diese „antisozialen“ Reaktionen von Erwachsenen sind oft der Ausgangspunkt für Kinder, in eine Haltung von „Bockigkeit“ und Verweigerung abzurutschen.

Die Entwicklung des Über-Ichs wird in der psychoanalytischen Theorie oft mit der Ausbildung des Gewissens gleichgesetzt. Ein Gewissensbegriff, der eine autonome Instanz enthält, die sich selbst transzendierend mit - unabhängig von der jeweiligen Kultur universell existierenden - Werten verbindet, existiert in der analytischen Sichtweise nicht. Deshalb wirft es Probleme auf, wenn Viktor Frankl dem Sinnorgan den Namen „Gewissen“ gibt; allzu groß ist die Gefahr der Gleichsetzung mit dem die gesellschaftlichen Normen repräsentierenden Über-Ich. Auch bei Frankls Beschreibungen selbst sind die Unterschiede der beiden Instanzen manchmal nicht mehr erkennbar, so etwa, wenn er bei der Charakterisierung der Zwangsneurose von einer „Hyperakusis“ des Gewissens spricht: „Wenn sich das Gewissen nur räuspert, vernimmt der Patient ein Dröhnen.“<sup>6</sup> Was Frankl hier beschreibt, sind Phänomene des Über-Ichs, das bei der Zwangsstörung übermächtig geworden ist, nicht des autonomen Gewissens. Das autonome Gewissen ist Teil der freien Sphäre des Menschen. Es setzt nicht unter Druck, verlangt nicht, mahnt nicht und macht auch kein „schlechtes

---

<sup>6</sup> FRANKL, V. E.: Theorie und Therapie der Neurosen. München – Basel 1993, S. 110.

Gewissen“. Es erinnert, gibt zu bedenken, zeigt das Mögliche auf. Es lässt den betreffenden Menschen frei, seine individuelle Entscheidung zu treffen. Es lässt ihn sogar frei darin, sich gegen die eigene Wertesphäre zu entscheiden.

Diese Freiheit ist bei einem Menschen mit einer Zwangsstörung erheblich eingeschränkt. Es ist nun zu fragen: was sind die Bedingungen, durch die ein junger Mensch eine solche Einengung seines Freiheitsraumes, also des Bezugs zu seiner Geistigen Person, erfährt? Wenn wir die Sichtweise der Psychoanalyse um die Dimension der Geistigen Person erweitern und den Konflikt des Kindes in der analen Phase vorwiegend als einen geistigen und nicht primär als einen psychischen auffassen, so kann das „Schicksal“ der Geistigen Person in dieser Lebensphase deutlicher werden.

„Die Geistige Person ist dynamisch“, so kennzeichnet Viktor Frankl in seinen „Thesen zur Person“ die Qualität der Geistigen Person. Damit beschreibt er die Gegebenheit, dass die Geistige Person auf die Psyche einwirkt und diese im Sinne der Qualität des Geistigen wandeln will. Man könnte sagen: die Geistige Person will „heilend“ auf die Psyche einwirken. Nun vermag der Mensch über seine Geistige Person nicht nur auf seine Innenwelt einzuwirken, sondern auch auf die Außenwelt. Somit lässt sich sagen, dass die Geistige Person die Quelle jeder kreativen Gestaltung ist.

Diese Fähigkeit zur kreativen Einwirkung erfährt in der von der Psychoanalyse als „anal“ bezeichneten Lebensphase eine neue Ausprägung. Der junge Mensch um das dritte Lebensjahr geht direkter und mit konkreter geäußertem Willen auf seine Umwelt zu als in der Zeit davor. Er kann seine Gliedmaßen zielbewusst einsetzen und eine Sprache benutzen. Er kann und will direkt mitgestalten. Diese Intention ist nicht Ausdruck eines „Triebgeschehens“ oder „Überlebenstrainings“, sondern ein aus der Sphäre der Selbstgestaltung kommender Impuls der Geistigen Person.

Dieser Impuls des jungen Menschen trifft auf die soziale Realität seiner Umwelt. Und diese ist auch in der gegenwärtigen Kulturepoche in der Regel noch hierarchisch und autoritativ gestaltet. Die - auch wissenschaftlich - vorherrschende Haltung ist, dass Kinder „soziale Kompetenzen“ und Wertorientierung nicht in sich tragen, sondern erst lernen müssen, und zwar von den „reifen“ Erwachsenen. Das Hierarchische und Autoritative der modernen pädagogischen Haltung besteht darin, dass dem Kind wesentliche menschliche Kompetenzen abgesprochen und dem Erwachsenen vermittelt eines - diffus und meist rein zeitlich definierten - Erwach-

sen-Seins zugesprochen werden. Auch bei einigen Logotherapeuten findet sich die Auffassung, dass man Kindern Wertorientierung erst „beibringen“ müsse.

Dieser „Pathologie des Zeitgeistes“ begegnen nun junge Menschen auf ihrem Entwicklungsweg. Sie erleben sich den Forderungen und Erwartungen der erwachsenen Umwelt gegenübergestellt, die aufgrund der Prägung während der eigenen Kindheit für die Sphäre der Geistigen Person bei sich selbst und somit auch beim betreffenden Kind in der Regel keine wirkliche Wahrnehmung hat. Kinder geraten in den Konflikt, sich entweder anzupassen an die Forderungen ihrer Umwelt, was dann einen „Verrat“ an ihrer Geistigen Person darstellt. Oder Kinder gehen in den offenen Konflikt mit Erwachsenen. Einen solchen Konflikt allerdings halten Kinder in der Regel nicht durch; zu stark ist die Macht der Erwachsenen (bis hin zur pharmakologischen Ruhigstellung „auffälliger“ Kinder).

Manche Kinder scheinen einen Mittelweg einzuschlagen. Sie passen sich äußerlich an die Forderungen ihrer Umwelt an, verschieben aber einen Großteil ihrer selbstgestaltenden Impulse in den psychischen Bereich. Dies ist wahrscheinlich die Grundlage jeder neurotischen Entwicklung. Im Falle der Zwangsneurose entsteht auf diese Weise ein extrem rigides Über-Ich. Dieses Über-Ich lebt nun Selbstgestaltung in der pervertierten Form einer inneren Diktatur aus. Somit lassen sich Zwangsimpulse als „Persiflage“ der freien Selbstgestaltung erleben. Es sind geistige Impulse, die ins Psychische abgerutscht sind und dort Freiheit und Entscheidungsmöglichkeit eingebüßt haben. Es wirkt manchmal so, als wolle ein Mensch im Modus des Zwangs sich selbst verzweifelt beweisen, dass er selbstgestaltend ist. Und dieser Versuch vernichtet dann tragischer Weise das, worum es diesem Menschen so verzweifelt zu gehen scheint - das Erleben, ein selbstgestaltender und frei verantwortender Mensch sein zu dürfen.

### **Exkurs: noodynamische Aspekte der Machtorientierung**

Die Betrachtung der beim Modus des Zwangs auftretenden Phänomene berührt eine weitere Erscheinung unseres Zeitgeistes: die Orientierung an der Macht.

Der zwangsorientierte Mensch versucht krampfhaft, eine Kontrolle über Gedanken und Handlungen aufzubauen, versucht, diese zu beherrschen und ihnen seinen Willen aufzuzwingen. Sein Scheitern regt ihn zu verstärkten Anstrengungen an, seine Situation zu beherrschen, nicht dazu, die Macht abzugeben, sich hinzugeben und sich größeren Zusammenhängen zu überlassen. Es ist hierbei eine starke Einengung auf die Belange des

eigenen Egos zu beobachten, das sich mit seiner Möglichkeit zu Macht und Kontrolle identifiziert. Die Möglichkeit der Selbsttranszendenz ist deutlich eingeschränkt.

Mit dem Thema „Macht“ berühren wir einen zentralen Bereich der Pathologie unseres gegenwärtigen Zeitgeistes. Dieses Phänomen reicht weit über die Grenzen einer individuellen Zwangsstörung hinaus.

Macht, also das Bestreben, den eigenen Willen anderen Menschen, der Natur oder Gegenständen aufzuzwingen, seinen eigenen Einfluss möglichst groß zu halten, ist zur beherrschenden Haltung unserer Zeit geworden. In Politik, Wissenschaft, Wirtschaft und den Konfessionen ist die Orientierung an der Macht ebenso zur selbstverständlichen, kaum mehr hinterfragten, scheinbar „natürlichen“ Haltung geworden wie im privaten Bereich, etwa in Partnerschaft, Familie und im Umgang mit dem eigenen Körper. Dasselbe gilt für das Verhältnis von Interessengruppen, sozialen Schichtungen oder Nationen untereinander.

Die in den vergangenen 30 Jahren sich durchsetzende Ideologie des Neoliberalismus hat diese Tendenz zu einem vorläufigen Höhepunkt geführt. Die Maxime „die Stärksten setzen sich durch“ hat einen globalen Macht- und Verteilungskampf erzeugt, der weltweit bereits die Vorschulkinder einem massiven Druck aussetzt. Ideologisch werden diese Tendenzen unterfüttert durch die Theorien des Darwinismus bzw. der klassischen Evolutionslehre, die von der - irrigen - Annahme ausgeht, die Entwicklungsbewegungen in der belebten Natur vollzögen sich primär nach dem Grundsatz des „survival of the fittest“.

Betrachtet man diese Phänomene vor dem Hintergrund der Dynamik zwischen Geistiger Person und Psyche, so ist erkennbar, dass die Machtorientierung eine Erscheinung der Psyche ist. Über andere und anderes „herrschen“ zu wollen ist keine Geste des Geistigen. Das Geistige hat verbindenden, freundlichen Charakter; es erkennt die Würde und grundsätzliche Gleichrangigkeit des anderen (auch der Natur). Es setzt auf die - aus der freien Entscheidung stammenden - Kooperation und vermeidet Gewalt in ihren offenen oder verdeckten Formen. Es ist die aus der Wahrnehmung des Ganzen gefallene Haltung des mit dem Psychischen identifizierten Egos - das wohl auf diese Weise seine aus der Isolation stammende Angst kompensieren will -, die zu Überhöhung der eigenen Position und zu Erniedrigung der Position anderer greift.

Wenn man nach einem Phänomen sucht, das der psychischen Erscheinung „Macht“ im Geistigen entspricht, so bietet sich der Begriff „Kraft“ an. Wie oben dargestellt verfügt der Mensch als Geistige Person über eine

kreative Kraft. Der Satz von Joseph Beuys „Jeder Mensch ist ein Künstler“<sup>7</sup> lässt sich erweitern in „Jeder Mensch ist ein Schöpfer“ und „Jeder Mensch ist potent, hat Potenzial“. Es ist entscheidend, wie ein Mensch mit dieser seiner Kraft, seinem Potenzial umgeht. Setzt er sie zur Absicherung und narzisstischen Befriedigung seines Egos ein, so befindet er sich im Bereich von Macht und damit in der Sphäre des Psychischen. Hier droht auf längere Sicht ein Mangel an Sinn. Wir begegnen hier wieder dem Phänomen, das eine ursprünglich dem Geistigen entstammende Potenzialität ins Psychische abrutscht und dort destruktiv wird. Bleibt diese Kraft hingegen im Geistigen, verbindet sie sich im Prozess der Selbsttranszendierung mit etwas Wertvollem, das umfassender ist als die eigene Sphäre, so bewegt sich dieser Mensch im Bereich der Sinnerfüllung. Somit stehe ich als Mensch grundsätzlich vor der Entscheidung zwischen Machtstreben und Sinnorientierung.

### **Noodynamische Aspekte der Depression**

Die Erscheinungsformen der „depressiven Störung“ sind vielfältig. Sie reichen von dem Verlust an Antrieb, Interesse, Konzentrationsfähigkeit, und Selbstwertgefühl bis hin zu Unsicherheit, Selbstzweifel, gedrückter Stimmung, Unruhe und Angst. Es treten vegetative Erscheinungen auf wie z.B. Schlafstörungen, Essstörungen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Kopfdruck und Verlust des erotischen Interesses.

Nicht weniger vielfältig sind die psychodynamischen Modelle zur Entstehung einer Depression.<sup>8</sup> Sie reichen von Freuds Vorstellung eines realen oder fantasierten Objektverlusts des Kindes über die Bedeutung der Aggressionshemmung, über Strukturmodelle mit dem diktatorischen Einfluss eines rigiden Über-Ichs, über eine mangelhafte Integration „guter“ und „böser“ Eigenschaften eines introjizierten „Objekts“, über eine frühzeitige Erschütterung der „narzisstischen Homöostase“ bis hin zu bindungstheoretischen Konzepten mit einem frühzeitigen Erleben von Bindungsverlust mit bleibender Beeinträchtigung der Bindungsfähigkeit.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup> BEUYS, JOSEPH, Rede am 20. November 1985 in den Münchner Kammerspielen.

<sup>8</sup> Vgl. MENTZOS 2009, S. 128.

<sup>9</sup> Viktor Frankl hat sich in seinen Schriften mit dem Thema der „neurotischen Depression“ – die in psychotherapeutischen Alltag wohl die am häufigsten gestellte Diagnose ist – nur randständig beschäftigt. In seinem Werk „Theorie und Therapie der Neurosen“ taucht der Begriff nicht auf. In der „Ärztlichen Seelsorge“ behandelt er das Thema Depression ausschließlich unter dem Aspekt der „endogenen“ – aus seiner Sicht „somatisches“ hervorgerufenen – Depressionsform, die er im Sinne der zeitgenössischen Psychiatrie auch als „Melancholie“ bezeichnet.

Die meisten psychodynamischen Konzepte zur Depressionsentstehung messen den Phänomenen „Selbstwert“, und „Aggression“ eine zentrale Bedeutung bei. Diese Phänomene sollen im Folgenden unter neodynamischem Blickwinkel betrachtet werden.

### *Depression und Selbstwertgefühl*

Betrachten wir das „Selbstwertgefühl“ eines Menschen, so lässt sich feststellen, dass es im Geistigen ein Gefühl grundsätzlicher Werthaftigkeit der eigenen Person wie der Person anderer gibt. Diese Werthaftigkeit lässt sich nicht quantifizieren, nicht verkleinern, vergrößern oder sonst wie modifizieren. Sie „ist“. Dies ist wohl das, was Viktor Frankl als „Würde der Person“ bezeichnet.<sup>10</sup> Was sich bei einem Menschen verkleinern und vergrößern kann ist sein emotionaler Zugang zu dieser Werthaftigkeit.

Daraus folgt, dass, wo immer einem Menschen der eigene Wert zur Frage wird, er sich nicht mehr im Bereich seiner Geistigen Person befindet, sondern im Bereich seiner Psyche. Und es folgt daraus, dass psychotherapeutische Konzepte, in denen der Bereich „Selbstwert“ unter dem Aspekt eines „viel“ oder „wenig“ behandelt wird, aus einer psychischen Betrachtungsweise blicken und somit das eigentliche Wesen des „Selbstwertes“ nicht erfassen.

Dennoch beschreiben solche Konzepte durchaus reale Gegebenheiten. Wer von uns hätte die Herabdämpfung seines „Selbstwertgefühls“ nicht schon erlebt!? Es gehört also zur realen Erfahrung der allermeisten Menschen, dass sie ihren „Wert“ in Frage gestellt fühlen und Zweifel an ihm haben. Fragen wir nach tieferen Zusammenhängen für die Relativierung des Selbstwertgefühls, so sind sozio-kulturelle Wurzeln unverkennbar.

Das „Erscheinen“ eines neugeborenen Kindes ist für die anwesenden Erwachsenen oft ein kostbarer Augenblick, in dem die unhinterfragbare Werthaftigkeit eines Menschen aufleuchtet. An dieses Kind werden in diesem Augenblick in der Regel keine Erwartungen gerichtet; die Menschen sind froh, dass es „da“ ist. Hier wird etwas von einer „heilen“, einer „heiligen“ Atmosphäre spürbar.

Diese heile, also dem Geistigen entstammende Wahrnehmung für das Kind verliert sich bei den beteiligten Erwachsenen in der Regel rasch. Das Kind steht bald den Erwartungen, Forderungen und Sehnsüchten seiner erwachsenen Umwelt gegenüber. Es erlebt im Laufe seines Heranwach-

---

<sup>10</sup> FRANKL, V. E.: Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie. Piper-Verlag, München – Zürich 1991, S. 110.

sens zunehmend, dass ihm Anerkennung und Wertschätzung nicht mehr um seiner selbst willen entgegengebracht werden, sondern vom Grad seiner Anpassung an bestehende Forderungen und Erwartungen abhängen. Dies ist durchaus folgerichtig: Da die allermeisten Erwachsenen in ihrer Kindheit selbst den Prozess der Selbstwertinfragestellung durchlebt haben, ist es naheliegend, dass sie diesen psychischen Konflikt an ihre Kinder weitergeben, solange sie sich ihres eigenen Selbstwertkonflikts nicht bewusst sind und ihn entspannt haben.

Die durch die Generationen weitergereichte Selbstwertinfragestellung ist ein Vorgang, durch den in hierarchisch strukturierten Gesellschaften Kontinuität hergestellt wird. In hierarchisch geordneten Sozialstrukturen verfügt eine Minderheit der Menschen über Privilegien, die in der Regel durch die sozial weniger privilegierte Mehrheit ermöglicht bzw. erwirtschaftet werden. Um diese Ungleichheit aufrechtzuerhalten braucht es bei den Mitgliedern dieser Gesellschaft eine Ungleichheit des Selbstwertempfindens. Während die Mehrheit in solchen Gemeinschaften sich im Verhältnis zu den privilegierten Führern eher als „minderwertig“ erlebt, empfinden die Inhaber von Privilegien sich nicht selten als sozial höherwertig. Im aktuellen politischen Zeitgeschehen unseres Landes spiegelt sich dieses Phänomen in der Situation von Hartz-IV-Empfängern wieder, die sich häufig als ausgegrenzt und sozial wertlos empfinden. Ihnen gegenüber steht die Gruppe der sogenannten „Leistungsträger“, die ihre Einkommensprivilegien vor sich selbst meist mit ihrer „höheren sozialen Wertigkeit“ rechtfertigen, da sie ja vorgeblich mehr „leisten“, wobei Leistung in der Regel mit Geldumsatz gleichgesetzt wird.

Dabei wird deutlich, wie irrational unsere aktuelle soziale Wertigkeitsabstufung und daran gekoppelt die Einkommensverteilung ist. Es ist nicht nachvollziehbar, dass ein Busfahrer mit einem Stundenlohn von 8,50 Euro fünfhundertsechzigmal weniger leistet als ein Vorstandsmitglied der Deutschen Bank mit einem Jahreseinkommen von 10 Millionen Euro. Dies zeigt, worum es bei der Selbstwertinfragestellung in soziokultureller Hinsicht zentral geht: um die Aufrechterhaltung einer ungleichen Verteilung des gemeinschaftlich erwirtschafteten materiellen und immateriellen Vermögens.

Die Mechanismen zur Erzeugung eines labilen Selbstwertgefühls, durch das Menschen die „Schuld“ für eine geringe Beteiligungsmöglichkeit am gemeinsamen Reichtum eher bei sich selbst sehen als in einem durch offene oder verdeckte Gewalt aufrecht erhaltenen ungerechten Verteilungssystem, wirken früh auf Kinder ein. Etwa in der sogenannten „Frühförde-

„rung“ von Kindergartenkindern, die Kinder zu Höchstleistungen puscht und eine Selektion in „leistungsstark“ und „weniger bis gar nicht leistungsstark“ bewirkt. Oder in der sich in der Vorschulpädagogik ausbreitenden Methodik der „Beobachtung“ und anschließenden „Dokumentation“ des Verhaltens von Kindern, der üblicherweise ein Raster von zu erwartenden, „normalen“ Verhaltensweisen zugrunde liegt. Kinder die durch diese Raster fallen, bekommen ihre negative Bewertung - allen Beteuerungen zum Trotz, sie doch lediglich fördern zu wollen - zu spüren, nicht zuletzt durch die Sorge der Eltern um die späteren Berufschancen ihre Kinder.

Im familiären Rahmen ist es nicht selten der vereinnahmende Stolz oder der Wunsch der Eltern nach Identifikation, der Kinder in einen Zweifel am „eigenen Wert“ bringt. Etwa, wenn Eltern sagen, das Kind sei „ganz der Vater“ oder „ganz die Mutter“. Diese Sichtweise verkennt die Tatsache, dass Kinder als geistige Personen ein „absolutes Novum“<sup>11</sup> sind, wie Viktor Frankl es ausdrückt, dass sie also mit ihren Eltern im geistigen Bereich nicht „blutsverwandt“ sind, sondern freie, unabhängige Individuen. Sehr treffend hat dies der libanesischer Philosoph Khalil Gibran ausgedrückt, indem er seinen „Propheten“ zu den Eltern sagen lässt: „Eure Kinder sind nicht eure Kinder. Sie sind die Söhne und Töchter der Sehnsucht des Lebens nach sich selber. Sie kommen durch euch, aber nicht von euch, und obwohl sie mit euch sind, gehören sie euch doch nicht. Ihr dürft ihnen eure Liebe geben, aber nicht eure Gedanken. Denn sie haben ihre eigenen Gedanken. Ihr dürft ihren Körpern ein Haus geben, aber nicht ihren Seelen ...“<sup>12</sup>

Selbstwert-labilisierende Wirkungen erzeugen auch religiös-konfessionelle Konzepte, die mit der Vorstellung eines zürnenden, strafenden Gottes und mit Begriffen wie „Sünde“ und „Schuld“ arbeiten. So ist es beispielsweise ein nicht seltenes Phänomen in der psychotherapeutischen Arbeit, dass sich Erwachsene an die Ratlosigkeit und die seelischen Not erinnern, die sie als Kinder erlebt hatten, als sie zum ersten Mal zum „Beichten“ gezwungen wurden.

Einen weiteren zentralen Eingriff in das Selbstwertempfinden von Kindern stellt unser herkömmliches Schulsystem dar. Im System der Notengebung wird die „Leistungsfähigkeit“ eines Schülers bewertet. Dies allerdings ist ein fiktiver Vorgang, der die „Verantwortung“ für die jeweilige

---

<sup>11</sup> FRANKL 1991, S. 109.

<sup>12</sup> GIBRAN, KHALIL: Der Prophet. Walter Verlag, Zürich und Düsseldorf 1998, S. 16f.

Note allein dem Schüler zuweist. In der Realität gehen in die Note bzw. die „Leistungsfähigkeit“ eines Schülers zahlreiche weitere Wirkfaktoren ein. Wie ist die Beziehung, die zwischen dem Lehrer und dem benoteten Schüler herrscht? Wie steht es mit der Fähigkeit des Lehrers, seinen Unterricht lebendig und anziehend zu gestalten? Wie erlebt sich der Lehrer in seiner beruflichen Situation? Konnte er sich sein pädagogisches Engagement erhalten? Fühlt er sich von dem hierarchisch geordneten Schulsystem gegängelt und blockiert? Übt er seinen Beruf gerne aus oder sehnt er die Ferien bzw. den Tag seiner Pensionierung herbei? Wie ist die Atmosphäre im Schulkollegium dieser Schule? Wie ist die soziale Situation des Schülers im Klassenverband? Wie ist die soziale Atmosphäre in der betreffenden Klasse? Wie ist die soziale und familiäre Herkunft des Schülers? Gibt es aus seiner Familie für ihn Unterstützung und Ermutigung? Ist die Architektur der Schule nüchtern, funktional und kalt? Sind die Klassenräume freundlich und in Ausstattung, Farbgebung und Struktur menschlich entgegenkommend gestaltet? Ist die Schule von Natur umgeben oder von hektischem Straßenverkehr?

All diese (und noch weitere) Wirkfaktoren werden im herkömmlichen System ausgeblendet und die Verantwortung für die erzielte Note allein dem Schüler aufgebürdet. Dies ist ein gewaltsamer Vorgang, bei der der Schüler aufgrund der ungleichen Machtverteilung in eine Ohnmachtsposition gerät.

Das Erleben, in permanenter Abfolge „gemessen“ und bewertet zu werden, ist vom Standpunkt menschlicher Würde und Selbstbestimmung her demütigend und verunsichernd. Es fördert Selbstzweifel und macht abhängig von der bewertenden Instanz. Dieser Vorgang beginnt für Kinder in unserer Kultur in der Vorschulzeit und begleitet sie bis zum Greisenalter.<sup>13</sup>

Für den Bereich „Schule“ ist zu fragen: Mit welchem Recht greift man in diesem Geflecht ineinander verwobener Wirkmechanismen den Faktor „Schüler“ heraus und glaubt diesen Faktor „bewerten“ zu können? Mit

---

<sup>13</sup> Welches Menschenbild einer solchen „bewertenden“ Sicht- und Handlungsweise letztlich zugrunde liegt, hat sich in dämonisch-grotesker Weise in den nationalsozialistischen Konzentrationslagern offenbart. Dort wurden die Häftlinge beinahe täglich „Selektionen“ unterworfen. Die nicht mehr für tauglich Befundenen wurden dann der „Endlösung“ zugeführt. Viktor Frankl hat diesen Vorgang, den er bei seiner Ankunft in Auschwitz zum ersten Mal erlebte, eindrucksvoll geschildert. FRANKL, V. E.: ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. Deutscher Taschenbuch Verlag, München 1982, S. 28ff.

gleichem Recht (bzw. Unrecht) kann man jeden anderen Faktor des Gewebes als maßgeblich für den Effekt „Leistung des Schülers“ herausgreifen. Solches geschieht im Internetzeitalter z. B. dadurch, dass Schüler in speziellen Portalen ihre Lehrer „bewerten“. Dies ist natürlich genauso unsinnig wie die Benotung von Schülern, da die Person des Lehrers ebenfalls im Brennpunkt verschiedener Wirkfaktoren steht, nicht zuletzt dem der Schüler. Eine solche „Lehrerbewertung“ ist die Fortführung des überkommenen, irrationalen Systems unter vertauschten Machtpositionen.

In unserer gegenwärtigen, unter dem Würgegriff neoliberalen Denkens leidenden Kultur steigert sich der „Bewertungswahn“ augenblicklich zu einem Crescendo, das sichtlich einem Kollaps entgegenläuft. Ratingagenturen, denen eine apokalyptische Macht zugesprochen wird, bestimmen heute über das ökonomische Schicksal von Firmen und ganzen Volkswirtschaften. Die Ereignisse während der letzten Finanzkrise zeigen deutlich, wie unreal die Bewertungsvorgänge solcher Agenturen, die in der Regel von den Firmen, die sie bewerten sollen, beauftragt werden, sein können. Die Ratingagentur Standard & Poor's beispielsweise hatte der Lehman Brothers Bank noch 3 Tage vor deren Zusammenbruch die höchste Bewertungsstufe zuerkannt.<sup>14</sup> Die augenblickliche Krise des Euro wird maßgeblich von internationalen Ratingagenturen mitbestimmt, die über eine Herabstufung einzelner Volkswirtschaften wie etwa der griechischen diesen den Zugang zu dringend benötigtem Kapital erschweren und sie auf diese Weise erpressbar machen. Zusammenhänge zwischen diesen Agenturen und dem spekulierenden Kapital, das den Zusammenbruch des Euro bewusst ansteuert um daraus Gewinne zu erzielen, sind unverkennbar.<sup>15</sup>

Diese Beispiele aus den Bereichen Familie, Schule und Ökonomie mögen genügen um deutlich zu machen, dass es in unserer Kultur zahllose Systeme gibt, durch die im sozialen Bereich Rangfolgen, Abstufungen und Hierarchien hergestellt werden. Unsere sozialen Ordnungen sind nicht gemäß der Wirklichkeit des Geistigen aufgebaut, nach der wir als Geistige Personen alle in gleicher Weise in einer grundlegenden Werthaftigkeit stehen. Im gegenwärtigen System muss das Recht auf Existenz „erarbeitet“ werden durch Anpassung an die vorgegebenen Strukturen; die Anerkennung des individuellen Menschen als gleichberechtigtes, selbstbestimmtes soziales Wesen besteht trotz Menschenrechtsdeklaration und demo-

---

<sup>14</sup> [www.finanznachrichten.info/banken/382-die-lehman-brothers-pleite-hat-ein-neues-juristisches-nachspiel/](http://www.finanznachrichten.info/banken/382-die-lehman-brothers-pleite-hat-ein-neues-juristisches-nachspiel/)

<sup>15</sup> Z.B. [www.openbroadcast.de/article/104055/deutsche-bank-profitiert-von-eurokrise.html](http://www.openbroadcast.de/article/104055/deutsche-bank-profitiert-von-eurokrise.html)

kratischer Verfassung nicht grundlegend. Unsere sozialen und ökonomischen Strukturen sind noch weitgehend aus der Sphäre des Psychischen, nicht des Geistigen gebildet.

Wie bereits mehrfach dargestellt stehen Kinder aus noodynamischer Sicht zu Beginn ihres physischen Lebensweges offensichtlich wesentlich direkter und unverstellter in der Sphäre des Geistigen als in ihrem späteren Erwachsenenleben. Sie fallen aus dem Erleben einer natürlichen Werthaftigkeit heraus und erleiden somit einen Verlust. Darin liegt wahrscheinlich ein zentraler Entstehungsfaktor jeder neurotischen Entwicklung. Einen Verlust sieht auch Sigmund Freud als Ursprung der neurotischen Depression. Allerdings geht es in seinem Modell beim Kind um den fantasiierten Verlust von Bezugspersonen, durch den ein Mensch später in eine „unechte Trauer“, die Depression, geraten kann.<sup>16</sup> Viktor Frankl spricht ebenfalls von einem Schock, der am Anfang einer neurotischen Entwicklung steht, ohne die Kriterien dieses Schocks näher zu erläutern.<sup>17</sup>

Vor diesem Hintergrund lässt sich ein noodynamisches Konzept der Depressionsentstehung folgendermaßen umreißen: Kinder leben anfänglich überwiegend in der Sphäre der Geistigen Person. Im Kontakt mit ihrem sozialen Umfeld erleiden sie einen Verlust an Verbundenheit mit ihrer Geistigen Person. Damit erleben sie auch eine Minderung der Wahrnehmung ihrer eigenen Werthaftigkeit (und der Werthaftigkeit anderer). Abwertende Impulse von außen können dadurch in der eigenen Seele Platz greifen und als strenges, abwertendes Über-Ich internalisiert werden.

Den meisten Heranwachsenden gelingt eine Stabilisierung ihres labilen Selbstwertgefühls dadurch, dass sie sich an die Forderungen ihrer sozialen Umwelt anpassen und diese Forderungen als „vernünftig“ oder „der Natur des Menschen entsprechend“ rationalisieren. Dass es friedlichere, gerechtere, selbstbestimmtere Formen des sozialen Zusammenlebens geben könnte erleben diese Menschen meist als „idealistische Schwärmer“, als „weltfremd“ oder „unrealistisch“. Arno Gruen bezeichnet diese Haltung als die der „Normalen“. Er zeigt auf, dass diese von der Mehrheit der Menschen vollzogene Anpassung an die „Realität“ mit einem hohen seelischen Preis bezahlt wird. Im Verborgenen sammeln sich die vielen verdrängten Demütigungserlebnisse, die Frustrationen des Selbstgestaltungswillens und die auch bei diesen Menschen vorhandene Selbstabwertungstendenz (oder auch Selbstüberhöhungstendenz) zu einem erheblichen Potenzial aggressiver Energie. Diese kann sich bei entsprechenden

---

<sup>16</sup> MENTZOS, STAVROS, 2009, S. 128.

<sup>17</sup> FRANKL, V. E., 1982, S. 177ff.

äußeren Umständen eruptiv entladen. Beispiele dafür sind etwa die Exzesse deutscher Wehrmachtssoldaten, die als „brave“, „normale“ Bürger unfassbare Grausamkeiten an wehrlosen Zivilisten verübt haben. Gruen nennt diese Haltung den „Wahnsinn der Normalität“ und diese Form des angepassten Realismus eine Krankheit.<sup>18</sup>

Es gibt offensichtlich Menschen, denen diese geschilderte Anpassung an die „Realität“ nicht oder nur ungenügend gelingt. Bei ihrem Versuch einer Anpassung entsteht eine innere „Reibung“. Seelische Energien fließen - für den Betroffenen selbst und meist auch für die Umwelt erkennbar - in falsche Richtungen und behindern den „normalen“ Lebensfluss. Diese Menschen fallen als „Neurotiker“ auf. Im Gegensatz zu den angepassten „Normalen“ leiden diese Menschen an ihrer Situation. Ihre Symptomatik zeigt auf, dass es hier einen inneren Konflikt gibt. Sie sind weniger weit von sich selbst, von ihrer Geistigen Person, entfernt als die symptomlosen „Normalen“. Vor diesem Hintergrund nennt Erich Fromm den neurotischen Menschen „gesünder“ als den angepassten symptomfreien „Normalen“.<sup>19</sup>

Im Falle der neurotischen Depression gelingt es dem Betroffenen wahrscheinlich nicht mehr ausreichend, die von der Kultur angebotenen Selbstwertstabilisierungskonzepte anzuwenden. Der Selbstwertverlust kommt massiv ins Bewusstsein, die Distanz zu den eigenen positiven Möglichkeiten wird als quälend und schuldhaft erlebt. Der betroffene Mensch irrt verschreckt in den Dunkelfeldern seiner Psyche umher und begegnet vielen zerstörerischen, lebensverneinenden psychischen Energien. Es scheint, als habe er noch eine leise Ahnung, dass es so etwas wie eine „Heimat“, eine positive Zugehörigkeit gibt, als habe er aber die Hoffnung verloren, dass er jemals dorthin gelangen könne. Es ist ein Gefühl des Abgeschnittenseins, des Isoliertseins von dem, was lebens- und liebenswert ist. Die Kraft des Sinns, der warmen menschlichen Bindung, der positiven Wertesphäre dringt nicht mehr ausreichend bis zu seinem Bewusstsein durch. Die positive Grundstimmung der Geistigen Person ist weitgehend verblasst. Es stellt sich die Frage, warum manche Menschen eher zu einer depressiven Reaktion neigen als andere. Dabei mögen seelisch-konstitutionelle Faktoren eine Rolle spielen, wie sie etwa Fritz Riemann aufgezeigt hat.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> GRUEN, ARNO: Der Wahnsinn der Normalität. Realismus als Krankheit: eine Theorie der menschlichen Destruktivität.. Deutscher Taschenbuch Verlag, München 2007.

<sup>19</sup> [www.eyesaiditbefore.de/2011/02/23/erich-fromm-ueber-den-angepassten-menschen](http://www.eyesaiditbefore.de/2011/02/23/erich-fromm-ueber-den-angepassten-menschen)

<sup>20</sup> Vgl. RIEMANN, FRITZ: Grundformen der Angst. Eine tiefenpsychologische Studie. Ernst Reinhardt Verlag, München – Basel 1996.

Archetypische Einflüsse, wie sie in den Typen des Enneagramms beschrieben werden, sind ebenfalls wahrscheinlich.<sup>21</sup> Familiäre Wirkungen, durch die es z.B. zu einer „Identifikation“ mit depressiv reagierenden Elternteilen kommt, sind gleichfalls denkbar, ebenso wie körperlich-konstitutionelle oder stoffwechselbedingte Faktoren. Auch das in der Psychoanalyse vertretene Konzept, bei dem der Entwicklungsabschnitt bedeutsam ist, in dem ein Kind eine seelische Traumatisierung erfährt – die Psychoanalyse sieht die Entstehung einer depressiven Störung hauptsächlich in der „oralen“ Phase innerhalb des ersten Lebensjahres –, mag mitunter von Bedeutung sein. Im konkreten Einzelfall kann die Frage nach der Entstehung einer depressiven Entwicklung jedoch nicht eindeutig beantwortet werden.

### *Depression und Aggression*

Wenden wir uns nun dem zweiten Phänomen zu, das bei der Depressionsentstehung eine wesentliche Rolle spielt, der Aggression.<sup>22</sup> Die psychoanalytischen Modelle gehen übereinstimmend davon aus, dass es beim Zustandekommen einer Depression zu einer „Wendung der Aggression gegen das Selbst“ kommt.<sup>23</sup> Die Aggression entsteht nach dieser Auffassung als Folge von Wut, die im Kleinkind aufgrund einer Frustration durch die Umwelt oder durch innere Konflikte entstehen. Aufgrund der Angst, bei einer aggressiven Wendung gegen die Umwelt seine Situation noch zu verschlechtern, biegt das Kind dieser Theorie zufolge seine aggressiven Impulse nach innen und richtet sie gegen sich selbst. Diese Autoaggression vermischt sich mit der Tendenz zur Selbstabwertung und führt in extremster Ausprägung zur Selbstvernichtung durch Selbstmord.

Psychodynamisch gesehen ist Aggression also die Folge der Frustration triebhafter Grundbedürfnisse. Diese Grundbedürfnisse beziehen sich auf die Aufrechterhaltung der vegetativen Existenz eines Menschen und umfassen im Wesentlichen Sexualität, Nahrung und soziales Eingebundensein.<sup>24</sup> Aus dieser Sicht dienen sie letztlich im evolutionären Zusammenhang der Arterhaltung.

---

<sup>21</sup> Vgl. BÖSCHEMEYER, UWE: Vom Typ zum Original. Die neun Gesichter der Seele und das eigene Gesicht. Ein Praxisbuch zum Enneagramm. Edition Lebenszeichen, Lahr 1994.

<sup>22</sup> Wenn im Folgenden im Zusammenhang mit der Depression von „Aggression“ die Rede ist, so ist damit nicht die positive, lebenserhaltende Aggression gemeint, sondern die zerstörerische, lebensverneinende.

<sup>23</sup> Vgl. HOFFMANN, S.O., HOCHAPFEL, G.: Einführung in die Neurosenlehre und Psychosomatische Medizin. Schattauer, Stuttgart – New York 1992, S.120f.

<sup>24</sup> Vgl. HOFFMANN, S.O., HOCHAPFEL, G., S. 29.

Kehren wir noch einmal zu Arno Gruen zurück. In seiner „Theorie der menschlichen Destruktivität“ entsteht zerstörerische menschliche Aggression auf folgendem Weg: „Es ist ein Akt des Selbstverrats, wenn das Kind das Bewusstsein für sein eigenes Selbst zu verlieren beginnt. Dieser Prozess setzt damit ein, dass das Kind die Gefühle von Vater und Mutter nicht mehr unmittelbar wahrnimmt, sondern sich danach richtet, wie diese sich selbst sehen.<sup>25</sup> Solch eine „Anpassung“ an die elterlichen Machtbedürfnisse führt zu einer Spaltung in der psychischen Struktur des Kindes. Es trennt seine Innenwelt von seinen Interaktionen mit der Umwelt. Damit gehen der Zusammenhang und die Wechselwirkungen zwischen Handlungen und Motivationen verloren. Um teilhaben zu können an der Macht, die das Kind unterwirft, ersetzen Gehorsam und Anpassung die Verantwortung für das eigene Handeln. Hat man den Bezug zum eigenen Inneren verloren, dann kann man sich nur auf ein verfälschtes Selbst beziehen: auf das Image, das sich an bestimmtem Verhalten und an Gefühlslagen orientiert, die der Umwelt gefallen. Das Bedürfnis und vielleicht auch der Zwang, ein solches Image aufrechtzuerhalten, bemächtigen sich all dessen, was die eigenen Wahrnehmungen und die eigenen Gefühle und das Mitgefühl hätten sein können. Die Unfähigkeit in sich selbst zu wurzeln, ruft zerstörerisches und böses Verhalten hervor.“<sup>26</sup>

In diesem Konzept verliert das Kind also – ganz überwiegend wohl aus einer seelischen Notsituation heraus, da es den Bezug zu seinem erwachsenen Umfeld nicht verlieren will - im Prozess der Anpassung den Bezug zu seinem ungespaltenen Inneren, seinem Selbst, und rutscht in ein „verfälschtes Selbst“ hinein, aus dem heraus dann zerstörerisch-aggressives Verhalten entstehen kann. In Gruens Modell ist eine Nähe zu Victor Frankls Konzept der Geistigen Person und der Psyche erlebbar. Die Geistige Person ist der Ort des ungespaltenen Heilen („die Geistige Person schafft Einheit und Ganzheit“<sup>27</sup>), während die Psyche die Möglichkeit der Krankheit und Abspaltung in sich trägt. Das Kind hat aus seiner Freiheit heraus

---

<sup>25</sup> Gruen verweist hier auf das Phänomen, dass viele Erwachsene ein unzutreffendes Bild von sich selbst haben. In diesem Bild sind die eigenen Widersprüche und Schattenseiten in der Regel zur Stabilisierung des Selbstwertempfindens teilweise oder ganz ausgeblendet. Eltern erwarten bzw. fordern dann meist von ihren Kindern, dass diese sie so sehen wie sie sich selbst. Passen sich Kinder an diese Erwartung an, geraten sie in einen Zwiespalt mit ihrer authentischen Empfindung. Dies bedeutet für das Kind Selbstzweifel und Selbstwertverlust.

<sup>26</sup> GRUEN, 2007, S.9.

<sup>27</sup> FRANKL, 1991, S. 115.

die Möglichkeit des „Selbstverrats“, bei dem es sich in Distanz begibt zu seinem Selbst bzw. seiner Geistigen Person und sich als Konsequenz zunehmend mit seiner Psyche identifiziert.

Auch Erich Fromm beschreibt in seinem Konzept der Aggressionsentstehung das Vorhandensein zweier unterschiedlicher Energiefelder in der menschlichen Seele. Da ist zum einen das Feld der „Nekrophilie“, der „Liebe zum Toten“. Dies umfasst u.a. Regungen wie den Hang, Dinge aus ihrem lebendigen Zusammenhang herauszureißen und zu zerstückeln, Macht über das Lebendige zu erlangen, Gewalt anzuwenden, sich über Eigentum und Besitz abzusichern und diesen den Vorrang vor dem „Sein“ zu geben, Unterschiede und Hierarchien zu betonen anstelle des Verbindenden und Gleichrangigen sowie von technischen Dingen mehr angezogen zu sein als von lebendigen, natürlichen.<sup>28</sup> Dieser Nekrophilie gegenüber steht die Biophilie, die Fromm so umreißt: „Die Biophilie ist die leidenschaftliche Liebe zum Leben und allem Lebendigen; sie ist der Wunsch, das Wachstum zu fördern, ob es sich nun um einen Menschen, eine Pflanze, eine Idee oder eine soziale Gruppe handelt. Der biophile Mensch baut lieber etwas Neues auf, als dass er das Alte bewahrt. Er will mehr *sein*, statt mehr zu *haben*. Er besitzt die Fähigkeit, sich zu wundern und er erlebt lieber etwas Neues, als dass er das Alte bestätigt findet. Das Abenteuer zu leben ist ihm lieber als Sicherheit. Er hat mehr das Ganze im Auge als nur die Teile, mehr Strukturen als Summierungen. Er möchte formen und durch Liebe, Vernunft und Beispiel seinen Einfluss geltend machen - nicht durch Gewalt und dadurch, dass er die Dinge auseinander reißt, nicht dadurch, dass er auf bürokratische Weise die Menschen behandelt, als ob es sich um tote Gegenstände handelte. Da er Freude am Leben und allen seinen Manifestationen hat, ist er kein leidenschaftlicher Konsument von frischverpackten „Sensationen“. Die biophile Ethik besitzt ihr eigenes Prinzip des Guten und Bösen. Gut ist alles, was dem Leben dient; böse ist alles was dem Tod dient. Gut ist die Ehrfurcht vor dem Leben, alles was dem Leben, dem Wachstum, der Entfaltung förderlich ist. Böse ist alles, was das Leben erstickt, einengt und alles, was es zerstückelt.“<sup>29</sup>

Auch Fromms Konzepts der Nekrophilie und Biophilie lässt unschwer eine Nähe zu Victor Frankls Menschenbild erkennen. Frankls Beschreibungen der Geistigen Person tragen eindeutig „biophilen“ Charakter. Die

---

<sup>28</sup> Vgl. FROMM, ERICH: Anatomie der menschlichen Destruktivität. Rowohlt-Verlag, Reinbeck bei Hamburg 1977, S. 366ff.

<sup>29</sup> FROMM, 1977, S.411.

Geistige Person ist integrierend, verbindend und auf universelle Werte ausgerichtet. Sie trägt Achtung und Respekt in sich vor dem anderen Menschen und dem, was den Menschen umgibt. Sie ist „heilend“, nicht zerstörend.<sup>30</sup> Im geistigen Prozess der Selbsttranszendenz verlässt der Mensch die Sphäre des abgetrennten, zur nekrophilen Absicherung neigenden Egos. Die Sphäre der Werte ist mit der Sphäre des Lebendigen gleich zu setzen; ein Mensch, der sich mit seinen Werten verbindet, erlebt sich als lebendig und vom Leben getragen. Wertorientierung bzw. Sinnverwirklichung ist Orientierung am Leben, ist Biophilie. Die Möglichkeit des Nekrophilen, Zerstörerischen, Krankmachenden befindet sich im Feld der Psyche.

Vollends deutlich wird die Nähe beider Konzepte, wenn Fromm über das Verhältnis von Nekrophilie und Biophilie in der menschlichen Seele sagt: „Die Destruktivität ist der Biophilie nicht parallel, sondern sie ist ihre Alternative. Die Liebe zum Leben oder die Liebe zum Toten ist die fundamentale Alternative, mit der jedes menschliche Wesen konfrontiert ist. Die Nekrophilie wächst in dem Maße, wie die Entwicklung der Biophilie am Wachstum gehindert wird. Der Mensch ist biologisch<sup>31</sup> mit der Fähigkeit zur Biophilie ausgestattet, psychologisch aber hat er als Alternativlösung das Potenzial zur Nekrophilie. Dass sich notwendigerweise die Nekrophilie als Folge der Verkrüppelung entwickelt, ist aus der existenziellen Situation des Menschen ... zu verstehen.“<sup>32</sup>

Biophilie und Nekrophilie stehen also nicht gleichrangig nebeneinander, es sind keine naturgegebenen Gegensätze, die zur Grundausstattung des Menschen gehören. Das Eigentliche, den Menschen als Menschen Konstituierende ist die Biophilie. Sie ist die „Ursubstanz“, aus der der Mensch von seinem Ursprung her geformt ist. Das Nekrophile entsteht sekundär aus der Freiheit des Menschen, seinen Urgrund, seine Abstammung „verneinen“ zu können. Der Mensch steht also vor der Möglichkeit, vor der Entscheidung, sich dem Biophilen oder dem Nekrophilen zuzuwenden.

Dies entspricht Viktor Frankls Auffassung, dass die Geistige Person die schöpferische Wirkkraft ist, die die menschliche Seele „konstituiert“. Die Geistige Person steht der Psyche nicht gegenüber, sondern umschließt sie. Das Geistige im Menschen stellt eine „höhere“ Dimension dar, die die

---

<sup>30</sup> Vgl. FRANKL, 1993, S. 147.

<sup>31</sup> Aus dem Kontext wird deutlich, dass Fromm an dieser Stelle „biologisch“ im Sinne von „von der Urkraft des Lebens selbst abstammend“ verwendet.

<sup>32</sup> FROMM, 1977, S.412.

„niedrigere“ Dimension des Psychischen einschließt.<sup>33</sup> Der „Urstoff“ der menschlichen Seele ist das Geistige, nicht das Psychische. Gleichwohl steht der Mensch in Frankls Konzept vor der Entscheidung, sich seinem Geistigen zuzuwenden oder nicht. Obwohl Frankl dies nicht eindeutig ausspricht liegt der Schluss nahe, dass das Psychische sich erst aus der Abkehr des Menschen von seinem Geistigen heraus bildet. Das Psychische ist als Möglichkeit vorhanden, nicht als „Grundsubstanz“ der Seele. Der Mensch entscheidet anscheinend erst, wie viel „Psychisches“ (mit der Möglichkeit zur Lebensverneinung) in ihm entsteht, während sein Geistiges in Zeitlosigkeit „ist“. Das Psychische ist also das „verhinderte“ Geistige. In diesem Sinne kann sich der Mensch in der Wirklichkeit nie von seinem Geistigen entfernen. Er „ist“ sein Geistiges. Vom Geistigen entfernen kann sich sein Bewusstsein, wenn sich seine Fähigkeit zur Wahrnehmung des Geistigen verschattet. Diese Verschattungen stehen im Zusammenhang mit seinen Entscheidungen, die er aus seiner Freiheit heraus trifft.

Vor diesem Hintergrund lässt sich nun ein neodynamisches Modell zur Entstehung destruktiver Aggression entwerfen. Der Mensch ist von seinem Wesen her Geistige Person. In seiner frühen Kindheit lebt er seelisch weitgehend unverstellt in seiner geistigen Sphäre. Im Prozess der Anpassung an die seelischen Strukturen seiner Umgebung, die überwiegend aus dem Psychischen geprägt sind, verliert er zunehmend die bewusste Verbindung zu seiner Geistigen Person. Ein Teil seiner aktiven, schöpferischen Energien, die seiner Geistigen Person entstammen, nehmen „psychische“ Färbung an und können in diesem Prozess zerstörerisch-aggressive Qualität entwickeln. Diese zerstörerische Aggression kann sich gegen die eigene Person und/oder andere richten. In der Depression sind diese destruktiven Energien überwiegend gegen das eigene Selbst gerichtet. Es sind ursprünglich schöpferische Energien, die ihren Weg nicht in Richtung des „unverfälschten Selbst“ (Gruen), der Biophilie (Fromm) oder der Wertorientierung (Frankl) nehmen, sondern Destruktivität (Gruen), Nekrophilie (Fromm) oder das „kranke“ Psychische (Frankl) hervorrufen.

### **Zusammenfassung**

Angst, Zwang und Depression haben mit ihren vielfältigen Schattierungen und Verflechtungen eine zentrale Stellung innerhalb der psychischen

---

<sup>33</sup> Vgl. FRANKLS Dimensionalontologie, z.B. FRANKL, V. E.: Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. Mit einem Vorwort von Gisela Guttman. Berlin – München 1994, S. 65 ff. Studie. Ernst Reinhardt Verlag, München – Basel 1996.

Störungsbilder. Psychoanalyse und Verhaltenstherapie gehen in ihren Modellvorstellungen zur Entstehung dieser Phänomene von unbewussten Vorgängen aus, sei es, dass sich in diesen Symptomen ein nicht mehr bewusster Trieb- oder Bedürfniskonflikt widerspiegelt, wie es die Psychoanalyse erlebt, oder dass sie wie in der Verhaltenstherapie als Ausdruck eines eingefahrenen, destruktiv gewordenen Verhaltensmusters verstanden wird, das dem Betroffenen als solches ebenfalls nicht mehr bewusst ist. Beide therapeutischen Richtungen siedeln den Ursprung der Störungen zeitlich maßgeblich in der Kindheit an.

Auch das hier umrissene, noodynamische Modell neurotischer Störungen geht von unbewusst gewordenen Vorgängen in der menschlichen Seele aus, deren Entstehung ebenfalls überwiegend in der Zeit der Kindheit erlebt wird. Dem zugrunde liegenden, logotherapeutischen Menschenbild folgend geht es davon aus, dass seelische Prozesse immer unter der Mitbeteiligung der - die ganze Seele eines Menschen umfassenden und entscheidenden - Sphäre des Menschen, der Geistigen Person, vonstatten gehen. Somit sind die ursächlichen Zusammenhänge neurotischer Symptome letztlich nicht in der nachgeordneten, psychischen Sphäre zu finden, sondern in der Wesensschicht, die den Menschen als Menschen konstituiert.

In der Angstsymptomatik wird deutlich, dass ein Mensch aktuell in einer nicht ausreichend tragfähigen Verbindung zu seiner Geistigen Person steht. In den Symptomen von Zwang und Depression lässt sich erkennen, dass aus der Geistigen Person stammende, letztlich auf Sinnverwirklichung ausgerichtete schöpferische Impulse eines Menschen den Weg zu ihrer Gestaltung im Geistigen nicht finden, sondern ins Psychische abgleiten und dort destruktive Züge annehmen.

### **Ausblick**

Die obige Darstellung kann die Frage der Noodynamik neurotischer Störungen selbstredend nur marginal beschreiben; Viktor Frankl und wir heutigen Logotherapeuten haben bisher wohl nur erste Schritte in das in seinen Grenzen nicht auslotbare Feld der geistigen Zusammenhänge menschlicher psychischer Störungen tun können. Die uns nachfolgenden Generationen therapeutisch engagierter Menschen werden die Zusammenhänge wohl auf ihre Art weiterbewegen.

Mit der o.a. Beschreibung eröffnen sich zahlreiche neue Fragen. In Bezug auf das logotherapeutische Menschenbild wäre z.B. zu erörtern: Welchen „Sinn“ hat die Psyche? Wie ist das Verhältnis zwischen Psyche und Freiheit? Wie unterscheide ich, ob ich mich gerade in meinem psychischen

oder meinem geistigen Feld befinde? Daneben warten zahlreiche weitere Felder der klassischen Psychopathologie auf eine differenzierte Betrachtung noodynamischer Zusammenhänge. Gibt es eine Noodynamik der Schizophrenie? Welcher Art sind die Impulse, die sich in einer Psychose äußern? Sind auch hier möglicherweise geistige Zusammenhänge erkennbar? Wie steht es mit der Noodynamik der Sucht, einschließlich der sogenannten Magersucht? Was sagt uns das Burnout-Syndrom unter noodynamischen Aspekten? Lässt sich das ADHS-Syndrom von Kindern und Jugendlichen noodynamisch verstehen? Gibt es eine Noodynamik der sogenannten „Persönlichkeitsstörungen“? Diese und zahlreiche weitere Fragen warten auf uns heutige logotherapeutisch Interessierte, die wir den Ansatz Viktor Frankls aufgreifen und weiterführen wollen. In diesem Sinne ist der obige Aufsatz als Anregung und als Einladung zu weiterem Austausch gedacht.

Wie jede psychotherapeutische Richtung steht auch die Logotherapie vor der Herausforderung, ob sie psychische Krankheitsphänomene ausschließlich auf der Ebene des persönlichen, individuellen Schicksals eines Menschen begreift, oder ob sie bei der Entstehung solcher Phänomene soziale Wechselwirkungen erkennt. Aus einer Sicht, die sozial-systemische Faktoren bei der Entstehung psychischer Störungen einbezieht, wirken therapeutische Richtungen, die die „Ursache“ seelischer Störungen ausschließlich oder maßgeblich im Individuum sehen, systemstabilisierend. Sie verstärken letztlich die Wirkung „kränkender“ sozialer Faktoren auf den betroffenen Patienten, indem sie wesentliche Wirkzusammenhänge ausblenden und dem Betroffenen die gesamte Verantwortung für seine Erkrankung auflasten.

Wie erkennbar ist, bezieht das hier dargestellte noodynamische Modell gesellschaftliche Phänomene als wesentliche Wirkkomponenten bei der Entstehung psychischer Erkrankungen mit ein. Auch wenn die noodynamische Sicht die Entstehung seelischer Pathologie in den - unbewusst gewordenen - Gestaltungen bzw. Entscheidungen eines jungen Menschen erlebt, erkennt sie doch die kränkende Dynamik und die Mitverantwortung sozialer Konstruktionen.

Für den Prozess der Heilung „neurotischer“ Störungen sieht das vorliegende Konzept die Wirkmöglichkeit und die Verantwortlichkeit vorrangig beim betroffenen Menschen selbst. Es geht darum, dass er sein verlorenes bzw. eingeschränktes Potenzial zur Selbstgestaltung wieder entdeckt und dann konkret nach innen und außen im Zuge einer Werteverwirklichung

anwendet. Ihn auf diesem Wege zu begleiten ist wohl die Essenz von „Logotherapie“.

Victor Frankl hat mit seinem Bild der Geistigen Person etwas in den Bereich der Psychotherapie eingebracht, was bis dahin nach meiner Wahrnehmung in keiner anderen psychotherapeutischen „Schule“ dargestellt war: die Beschreibung der Geistigen Person als der Quelle, aus der „Gesundes“, „Gesundheit“ und „Heilung“ letztlich kommen. Liegt es nicht nahe, diese Erkenntnis des „Gesunden“ auch auf andere Gebiete des menschlichen Lebens zu übertragen?

Wenn es so ist, dass unsere Verbindung zur eigenen Geistigen Person in unserer Kindheit stark und anfänglich weitestgehend unverstellt ist, dass diese Verbindung aber sensibel und störbar ist – ruft uns diese Erkenntnis nicht dazu auf, dass wir für Kinder soziale Umfelder gestalten, die diese dichte Verbindung des Kindes mit seiner Geistigen Person nicht nur nicht behindern, sondern den Raum dafür schaffen, dass diese Verbindung sich entsprechend den sich verändernden Bewusstseinsqualitäten im Kind vertiefen und differenzieren kann? Wie könnten Kindergärten gestaltet sein, in denen Kinder ihre selbstgestaltende Entdeckerfreude und ihre selbstverantwortete Mitwirkung am Ganzen erfahren und einüben können? Wie könnte eine Schule aussehen, auf die Kinder (und Erwachsene) sich freuen, weil sie Erlebnisraum ist für die spannende Erfahrung, dass Wissen und Erkenntnis von jedem Menschen selbst hervorgebracht werden können? Wie könnte Schule aussehen, bei der Angst keine wesentliche Rolle mehr spielte, für Schüler, Lehrer und Eltern? Wie könnten Universitäten gestaltet sein, die diese Möglichkeiten aufgreifen und vertiefen würden, im Sinne einer wirklichen „universitas“, die die Begrenztheit eines jeglichen wissenschaftlichen Erkenntnisweges anerkennt und deshalb Raum bietet für jede Art menschlichen Erkenntnisgewinns?

Wie könnte ein Wirtschaftssystem aussehen, in dem das aus dem Geistigen stammende Werte-Bedürfnis, für einander da zu sein und die eigenen Potentiale frei in das Gemeinsame einzubringen, im Zentrum steht? Wie könnte ein Gesundheitssystem gestaltet sein, in dem für alle Beteiligten das Phänomen „Heilung“ im Mittelpunkt steht, wobei Heilung nicht auf eine Verminderung von Krankheitssymptomen reduziert wird? Wie könnten politische Systeme aussehen, die den demokratischen Grundgedanken, dass alle Gestaltung „vom Volk“, also vom einzelnen Bürger, ausgeht, aufgreift und vertieft, sodass von jedem Bürger Verantwortlichkeit und Mitgestaltung gelebt werden kann, wenn er dies will? Wie wäre ein Rechtssystem gestaltet, in dem Gesetz und Recht dienende Hilfsmittel sind in der

Gestaltung des gemeinschaftlichen Lebens freier und selbst verantwortender Menschen? Wie könnten religiöse Gemeinschaften aussehen, in denen der Geist einer Gemeinschaft von freien und gleichrangigen Individuen lebt, die die Erfahrungen und Möglichkeiten ihres individuellen spirituellen Weges miteinander teilen wollen?

Mancher mag einwenden, dass die hier dargestellten Visionen von aus der Wahrnehmung der Geistigen Person des individuellen Menschen stammenden sozialen Strukturen illusionär und unerreichbar seien. Aber wären die heute vorhandenen demokratischen Strukturen vor 150 Jahren den meisten Menschen nicht ebenso unreal und unerreichbar erschienen? Und ist es nicht gerade das Wesen der schöpferischen Geistigen Person, dass sie Neues, bisher noch nicht Verwirklichtes ins Leben holt? „Die Person ist dynamisch“, so lautet Frankls 8. These zur Person. Viktor Frankl selbst hat die Richtigkeit seiner These durch seine Lebensgestaltung und durch die „Schöpfung“ der Logotherapie bewiesen. Was sollte uns hindern, es ihm gleichzutun?

## Der Autor

---

**Dr. med. Gottfried Matthias Spaleck**  
Engerser Str. 6  
D-56170 Bendorf  
Tel.: 02622-906148  
E-Mail: [praxis@spaleck-logos.de](mailto:praxis@spaleck-logos.de)

## **Die geistige Dimension in der Kunst**

### Ein logotherapeutischer Blick auf den Dreikönigsaltar des Rogier van der Weyden

(ca. 1455, München, Alte Pinakothek)

Viel wurde geschrieben – auch in der Zeitschrift „Existenz und Logos“ – über Viktor Frankls Menschenbild und seine Hervorhebung der geistigen Dimension des Menschen. Das alles soll hier nicht wiederholt werden. Vielmehr geht es darum, sich mit einem neuen, ungewöhnlichen Aspekt der geistigen Dimension zu befassen: Wir wenden uns der bildenden Kunst zu und fragen, ob und wie ein Maler mit seinen Mitteln die geistige Dimension ins Bild setzen kann.

Das scheint auf den ersten Blick schwierig, wenn nicht gar unmöglich. Denn die geistige Dimension ist per definitionem kein sichtbares Ding. Einem Maler stehen aber nur Pinsel, Farbe, Formen, Komposition und Lichteffekte zur Verfügung, kurz gesagt: Instrumente und Mittel zur Sichtbarmachung.

Man könnte ferner die Wahrnehmung der geistigen Dimension komplett dem Betrachtenden überlassen, der überall dort, wo er möchte, für sich selbst die geistige Dimension aus einem Werk der bildenden Kunst herauslesen kann, ungeachtet der Tatsache, ob der Künstler das intendiert hatte oder nicht. Die großflächigen monochromatischen Tafeln eines Marc Rothko bieten sich wunderbar zu solchen Betrachtungen an, sind vielleicht vom Künstler selbst in der beschriebenen Intention gestaltet, allein, ob und inwiefern jemand in diesen Farbtafeln die geistige Dimension wirklich lokalisieren kann, ist viel zu sehr der Interpretation des jeweiligen Betrachters anheim gestellt, als dass man ernsthaft darüber diskutieren könnte.

Natürlich ließe sich in diesem Zusammenhang auch trefflich darüber streiten, wer eigentlich ein Kunstwerk zum Kunstwerk macht, der Künstler oder der Betrachter, aber wir wollen uns hier und jetzt nicht auf die Ebene kunsthistorischer Debatten und Definitionsstreitigkeiten begeben. Unsere konkrete Fragestellung lautet vielmehr, auf welchen Wegen ein Maler, wenn er denn diese Absicht hat, mit seinen Mitteln die geistige Dimension darstellen könnte, und zwar so, dass es unstrittig ist und nicht reine Interpretationssache.

Diese spezifische Fragestellung kann am besten an einen Maler herangetragen werden, von dem man mit Fug und Recht annehmen darf, dass er

fähig ist, alles, was ihm wichtig ist, unübersehbar und zweifelsfrei ins Bild zu setzen. Denn unsere Frage richtet sich ja gerade darauf, ob er dies bezüglich der geistigen Dimension so vermag, dass man nicht auf Vermutungen angewiesen bleibt. Zu diesen Malern zählt ohne Frage Rogier van der Weyden, der wohl berühmteste Maler der Spätgotik (geb. um 1400, gest. 1464 in Brüssel): Es gibt keine Regung des Gesichtes, keine Hautfalte, kein Härchen, die er nicht akribisch ins Bild setzen kann, desgleichen Lichteffekte auf Edelsteinen, Gewandfalten, ferner Materialbesonderheiten, ob es sich um Leinen-, Brokat-, Seidengewänder oder Hermelin-Schleier handelt. Seine Malkunst ist unvorstellbar präzise.

Wer zu so etwas fähig ist, sollte von seinen technischen Möglichkeiten her auch fähig sein, die geistige Dimension ins Bild zu bringen – wenn es denn möglich ist. Daher möchte ich die Leser und Leserinnen dieser Zeitschrift auf eine besondere Suchreise mitnehmen, eine Reise in das Bild auf der Mitteltafel des Münchner Dreikönigsaltars (auch „Columba-Altar“) mit der Frage, ob und, wenn ja, wie Rogier van der Weyden hier die geistige Dimension ins Bild setzt.

Vergegenwärtigen wir uns für diese Reise kurz, was zum Wesen der geistigen Dimension des Menschen gehört. Umfangreiche Bücher wurden darüber geschrieben, die zeigen, wie vielfältig die theoretische Auseinandersetzung mit der geistigen Dimension des Menschen in der Tat ist. Für Viktor Frankl ist die geistige Dimension eine anthropologische Konstante, demnach etwas, das jeden Menschen kennzeichnet, nicht nur die Gelehrten und Gebildeten, sondern Jung und Alt, Klein und Groß, Gesunde und Kranke, Gebildete und Ungebildete. Für das folgende möchte ich Wesentliches dieser geistigen Dimension mit einer Kurzformel zum Ausdruck bringen: Die geistige Dimension des Menschen ist sein Vermögen, die Wahrnehmungen, welche Körper und Psyche liefern, zu bewerten und Stellung dazu zu nehmen, bildlich gesprochen: die Fähigkeit eines Menschen, sich gleichsam neben die körperliche und psychische Dimension zu stellen und von dieser Warte aus deren Wahrnehmungen zu bewerten, und dann frei zu entscheiden, wie er mit dem Wahrgenommenen umgeht.

Mit dieser Kurzformel gehen wir nun an das Gemälde des Dreikönigsaltars und fragen uns, wo und wie Rogier van der Weyden diese Fähigkeit des Menschen mit seinen malerischen Mitteln ins Spiel gebracht haben könnte. Wir dürfen ruhig davon ausgehen, dass kein einziges Detail seines Gemäldes zufällig ist. Wer eine solche Kunstfertigkeit besitzt, dass er jedes noch so kleine Detail abzubilden in der Lage ist, überlässt nichts dem Zufall. Bevor die Leserinnen und Leser in diesem Beitrag jedoch weiter lesen,



schlage ich vor, dass sie sich einmal für 10 Minuten in das Bild versenken, den Blick mit diesem Fokus durch alle Details wandern lassen und sich selber der Aufgabe stellen, herauszufinden, ob und wie Rogier van der Weyden dieses Kunststück gelungen sein mag, die unsichtbare geistige Dimension sichtbar zu machen ...

Natürlich sprächen wir nicht vom Genie eines van der Weyden, wenn er nicht verschiedene Wege für diese Darstellung der geistigen Dimension in seinem Gemälde gegangen wäre. Um den vorliegenden Beitrag nicht in die Länge zu ziehen, beschränke ich mich auf zwei Aspekte, die so offenkundig sind, dass sich die Frage nicht stellt, ob sie lediglich das Ergebnis der Interpretationsfreudigkeit des Betrachters sind.

Rogier van der Weyden stellt den Besuch der drei Könige am Kindsbett des Jesus von Nazaret, genauer: an der Krippe des Kindes im Stall von Bethlehem dar. Der Ausschnitt S. 75 (© bpk – Bildagentur für Kunst, Kultur und Geschichte) zeigt von links nach rechts: Josef, den Mann Marias, dann Ochs und Esel, dann das Kind Jesus und seine Mutter Maria, dann den ersten König, kniend, dann neben ihm, gerade zum Kniefall ansetzend, den zweiten König, dann im Torbogen herandrängende Schaulustige (im weißhaarigen Mann, der aus dem Bild direkt ins Auge des Betrachters blickt, sehen Kunsthistoriker ein Selbstbild des Malers), darunter einen gelb gekleideten Mann mit spitzem Turban (dem Zeichen, dass er Mitglied der jüdischen Gemeinde ist), dann den weißgekleideten Pagen, der dem ganz rechts stehenden dritten König das mitgebrachte Geschenk für das Kind in die Hand gibt.

Man störe sich nicht an der Tatsache, dass der Maler, wie zu seiner Zeit üblich, das Geschehen in seine flämische Heimat verlegt und Menschen seiner Zeit malt, Königsgewänder seiner Zeit, Landschaft und urbane Umgebung seiner Zeit. Dies geschieht auch heute noch in jedem Land der Erde dort, wo man an Weihnachten eine Krippe aufstellt.

Was aber keineswegs bei jeder Krippendarstellung üblich ist, auch nicht bei den zeitgenössischen Malerkollegen des Rogier van der Weyden, das ist das kleine Kreuz mit dem Körper des Gekreuzigten, das an der dunklen Rückwand des Stalles, zentral am mittleren Pfeiler des Stallgebäudes hängt, über dem Kopf Marias, und das vielleicht dem einen oder anderen Leser auf seiner Reise durch die Details des Bildes schon aufgefallen ist. Dieses Erkennungszeichen des Christentums, das von Jesu Tod am Kreuz kündigt, holt den Betrachter des Bildes sofort aus dem abgebildeten Geschehen heraus, gibt der gezeigten Geburtsszene schlagartig eine Bedeutung, die über das rein Wahrnehmbare hinausführt, weil sie die lichte Geburt des Kindes

mit dem dunklen Ende seines Todes am Kreuz verbindet, weil sie signalisiert: „Betrachter, bleib nicht bei der Geburtsszene stehen, die Du vor Dir siehst. Das, was Dir Deine Augen zeigen, auch das, was Deine Gefühle beim Anblick dieser anrührenden Szene wahrnehmen (man beachte die zärtliche Gestik des knienden Königs, der den Arm und das Bein des Kindes so umfasst, als wolle er all seine Liebe in diese Geste legen), das alles hat einen viel tieferen Gehalt, als Deine Wahrnehmung Dir gerade vermittelt.“

Aber die noch viel augenfälligere und doch so unglaublich leicht zu übersehende Besonderheit dieses Gemäldes – sind die Augenpaare aller dargestellten Figuren. Man mache sich die Mühe und sehe sie sich einzeln an: Kein einziges Augenpaar ist auf das Kind gerichtet, um das sich doch alles dreht: weder die Augen des Stifters ganz links, noch die Augen des Vaters Josef, noch die der Mutter Maria, noch die des knienden Königs, obgleich er doch in höchster körperlicher Nähe Arm und Bein des Kindes hält, noch die der beiden anderen Könige, noch die der Schaulustigen im Torbogen. Selbst das Neugeborene blickt nicht auf den knienden König vor ihm, obwohl dieser doch gerade seinen Arm und sein Bein in die Hände genommen hat. Alle Augen – blicken in sich versunken, richten sich nicht auf das Geschehen, sondern schauen nach innen, nachdenklich, wie jemand, dem beim Schauen etwas klar wird, das die Organe des Körpers und der Psyche nicht wahrnehmen können.

Für einen Maler, der das kleinste Härchen eines Hermelinpelzes zu malen vermag, steht außer Frage, dass er, wenn er es wollte, die Augen der Beteiligten richtig fokussieren könnte. Aber hier hat Rogier van der Weyden mit den Augen seiner Figuren etwas anderes vor, sie sind seine Weise, eine Dimension in das Geschehen zu bringen, die über das Physische und Psychische hinausreicht.

Wir hatten oben in der Kurzformel für die geistige Dimension formuliert, dass diese es dem Menschen ermöglicht, sich neben die körperliche und psychische Dimension zu stellen und deren Wahrnehmungen zu bewerten, und dann frei zu entscheiden, wie er mit dem Wahrgenommenen umgeht. Die handelnden Personen in van der Weydens Bild tun genau das: Ihre Augenpaare zeigen, dass ihnen in dieser Sekunde mehr vor Augen steht, als Körper und Psyche erkennen, dass ihnen in diesem Moment unübersehbar klar ist, dass dieses Kind nicht ein Kind ist wie jedes andere, dass vielmehr vor ihrem geistigen Auge eine Geschichte steht, die das pure Ereignis der Geburt weit übersteigt.

Man mache sich die Mühe, die Geburtsszenen anderer Maler mit diesem Blickwinkel zu betrachten, ob das nun Dürer, Holbein, Hugo van der Goes, Martin Schongauer oder andere sind, meist fokussieren die Augen der Beteiligten das Kind (wohl finden wir bei van der Weydens Schüler Hans Memling diesen nach innen gekehrten Blick, man denke etwa an dessen Paraphrasierung des Columba-Altars mit dem Titel „Anbetung der Könige“ im Prado in Madrid). Nicht jeder Künstler hat die Absicht (oder Potenz), die geistige Dimension des Menschen ins Bild zu bringen.

Damit möchte ich die Entdeckungsreise durch das Gemälde des Rogier van der Weyden beenden. Ich würde mich freuen, wenn diese dazu anregen könnte, auch anderenorts, z.B. in der Musik, auf Spurensuche zu gehen. Mit logotherapeutischen Augen die Welt zu durchforschen, weitet den Blick.

---

## Der Autor

---

**Dr. Peter Suchla**  
Scheffelstraße 30  
79102 Freiburg  
suchla@web.de

## II. LOGOS-GESCHICHTEN

Norbert Kremser

### Neue Fragen eines lesenden Angestellten

Sie hatten bis tief in die Nacht zusammen gesessen und über „Gott und die Welt“ gesprochen, diskutiert, gestritten. Nein, es war nicht eines der typischen Gespräche, die nach dem fünften Glas Bier anfangen und die Welt mal eben verändern wollen. Ernsthaft, sehr ernsthaft war es zugegangen, auch wenn sie sich nicht einig wurden, als es um das Thema Verantwortung ging.

Nun war er zu Hause, aufgekratzt, aufgewühlt und hellwach, obwohl es doch schon sehr spät war. Zu sehr beschäftigte ihn noch das, was sie miteinander ausgetauscht hatten. Und da fiel ihm ein Text ein, der ihn schon in der Schule gefesselt hatte: „Fragen eines lesenden Arbeiters“ von Bertold Brecht. Sofort setzte er sich hin und schrieb mitten in der Nacht einen neuen Text:

*Neue Fragen eines lesenden Angestellten*

Wer hat eigentlich die sieben Weltmeere verdreckt?

In den Medien stehen die Namen der Vorstände von BP und Shell und all den anderen Ölfirmen.

Haben die Vorstände die Schiffe gelenkt? Und die Plattformen gebaut? Und das dreckige Öl aus den fahrenden Schiffen abgelassen?

Und wer baut Stuttgart 21?

Ist das nur der Bahnchef und sein Vorstand?

Und stand ihm nur der ehemalige Ministerpräsident zur Seite?

Und wohin gehen am Abend nach den Demonstrationen die Polizisten?

Und wer hat die vielen Kriege angefangen?

Waren das allein die Machthaber und die Diktatoren ferner Länder?

Haben sie selbst auf Zivilisten und Kinder Bomben abgeworfen?

Die großen Städte und die Landschaften sind voll von Müll.

Wer hat ihn hinterlassen?

Die Luft ist verpestet von all den Abgasen und vom CO<sup>2</sup>.  
Sind das nur die Industriellen und die Fabrikbesitzer?  
In welchen Autos fahren die Angestellten und Arbeiter?

Und wer ist verantwortlich für den Super-GAU?  
Sind das nur die Vorstände des Reaktor-Betreibers?  
Und haben nur die Politiker nicht rechtzeitig eingegriffen?  
Welchen Strom nutzen die vielen Menschen des Landes?  
Und wer protestiert gegen die Windkraftträder am Ort?  
Und wer will alles immer billiger haben?

Und wer liefert Kampfpanzer an Saudi-Arabien?  
Ist es nur der Bundessicherheitsrat?  
Hat die Bundeskanzlerin bei der Produktion selbst Hand angelegt?  
Und an wen zahlt die Firma die Gehälter im Land mit dem drittgrößten  
Waffenexport weltweit?

So viele Berichte.  
So viele Fragen.

Ja, darum war es gestern den ganzen Abend gegangen: Um die Frage nach der Verantwortung jedes einzelnen Menschen. Hitzig sind sie beide geworden, aber in keinem Fall unfair. Positionen und Argumente hatten sie ausgetauscht und waren dabei sehr emotional. Nein, er wollte nicht „die Bosse aus der Schusslinie nehmen“; sie trugen auch ihren Teil der Verantwortung. Er wollte ankämpfen gegen den allgegenwärtigen Fatalismus und dazu ermutigen, die eigenen Möglichkeiten und damit die eigene Verantwortung zu sehen. Schließlich hatte er dann noch Viktor Frankl zitiert: „Doch herrlich ist es: zu wissen, dass die Zukunft, meine eigene und mit ihr die Zukunft der Dinge, der Menschen um mich, irgendwie – wenn auch in noch so geringem Maße – abhängig ist von meiner Entscheidung in jedem Augenblick.“ Und diese „Entscheidung in jedem Augenblick“ will wohl überlegt sein.

Nun war er aber doch müde geworden und wollte nur noch ins Bett.

### III. REZENSIONEN

**Alva Noë**, *Du bist nicht dein Gehirn. Eine radikale Philosophie des Bewusstseins*. München, Piperverlag 2010, 240 Seiten, 19,95 Euro

Aus den Reihen gegenwärtiger Hirnforscher bzw. Neurowissenschaftler gibt es gut vermarktete Behauptungen, wonach wir uns von der Vorstellung eines menschlichen Bewusstseins verabschieden müssten, weil das, was wir gemeinhin als Bewusstsein titulieren, in Wirklichkeit neuronale Prozesse seien (man denke an die steile Behauptung eines Francis Crick: Bewusstsein ist nur „das Verhalten einer riesigen Ansammlung von Nervenzellen und dazugehörigen Molekülen“, so in seinem 1994 erschienenen Buch „Was die Seele wirklich ist“). Auch die bislang als geistiges Phänomen beschriebene Willensfreiheit sei letztlich nicht mehr als ein motorischer Impuls, empirisch lokalisier- und beobachtbar.

Das hier zu empfehlende Buch des Kognitionswissenschaftlers Noë mit dem Titel „Du bist nicht dein Gehirn“ (welcher Logotherapeut würde sich bei diesen Worten nicht an Frankls „Der Mensch ist mehr als sein Psychophysicum“ erinnern fühlen!) bringt in diese Debatte eine bemerkenswerte Wendung: Das Gehirn, so der Tenor seiner Ausführungen, ist der falsche Ort für die Suche nach dem Bewusstsein, weil Bewusstsein keinen Ort hat; wer den Blick allein auf das Gehirn richtet, wird daher das Bewusstsein ebensowenig finden wie der Astronaut, der im All nach Gott Ausschau hält. Das Gehirn ist für das Bewusstsein notwendig, aber es bringt das Bewusstsein nicht hervor. Der Schluss von der richtigen Aussage „Ohne Gehirn kein Bewusstsein“ auf die Aussage „Also ist Gehirn gleich Bewusstsein“ entbehrt jeder Logik. Bewusstsein einfachhin mit Hirnaktivität zu identifizieren, ist daher für Noë schlicht veralteter Reduktionismus. Noë bringt in diesem Zusammenhang den plausiblen Vergleich mit einem Geldschein: Das Bewusstsein gleicht dem Wert eines Geldscheins. Betrachtet man den Geldschein mit dem Blick besagter Hirnforscher, dann ist er nichts als ein Stück Papier, bar jeden Geldwertes. Denn der Geldwert steckt nicht in den Papierfasern – wie auch das Bewusstsein nicht in den neuronalen Prozessen steckt. Ein anderer Vergleich Noës ist der Tanz: Wie man das Tanzen nicht mit der Beschreibung von Muskelaktivitäten erklären kann, so das Bewusstsein nicht mit der Beschreibung von Nervenzellenaktivitäten. Bewusstsein ist vielmehr die aktive Interaktion von Gehirn, Körper, Welt. Lapidar formuliert: Nicht das Gehirn denkt, wählt, entscheidet, sondern der Mensch.

Diese Sichtweise findet mehr und mehr Zuspruch, man denke an vergleichbare Bücher wie F. Tretter/Chr. Grünhut „Ist das Gehirn der Geist?“ (Göttingen 2010), M. Bennett/D. Dannett/P. Hacker/J. Searle „Neurowissenschaft und Philosophie“ (Berlin 2010) und andere. Selbst ein erklärter Materialist wie A. Damasio („Selbst ist der Mann“, München 2011) wendet sich gegen die Vorstellung, das Gehirn sei der Sitz des Bewusstseins; für Damasio hat die Entstehung von Bewusstsein viele Regisseure, ist Bewusstsein ein Prozess im Zusammenspiel von Körperzellen und Neuronen; wie das jedoch abläuft, ist ihm ein Rätsel (er nennt es „Geheimnis“). Frankl war freilich kein Materialist. Wer wie er das Psychophysicum nicht für das letzte Wort über den Menschen hält, sondern entschieden die geistige Dimension ins Spiel bringt, wird auch in der Frage des Bewusstseins den Perspektivwechsel à la Noë begrüßen. *(Peter Suchla)*

**Werner Berschneider**, *Wenn Macht krank macht. Narzissmus in der Arbeitswelt*, Hünfelden: Präsenz Kunst & Buch 2011, 175 Seiten, 16,95 Euro

Der 1951 geborene Coach und Managementtrainer, ausgebildeter Logotherapeut und Autor mehrerer erfolgreicher Bücher erreicht in diesem hier zu besprechenden Buch eine bisher so nicht dagewesene Reife, differenzierte Betrachtungsweise und nüchterne Klarheit über ein wichtiges Thema unseres Lebens, so dass man mit wachsendem Staunen, Genuß und auch Nachdenklichkeit das Buch weiter und auch zu Ende liest, hat man in den ersten Seiten geblättert.

Es macht neugierig, gleich am Anfang zu lesen, dass die vielen Narzissten in den Schlüsselpositionen von Politik und Wirtschaft präsent sind, und diese seien „für die rücksichtslose Ausbeutung der Erde wie auch für die Finanz- und Wirtschaftskrise der letzten Jahre verantwortlich. Mit Größenwahn, Gier, Skrupellosigkeit, Egoismus und ohne Augenmaß haben sie einen Teil der Weltwirtschaft zu einem Spielcasino umfunktioniert, in dem sie die Gewinne in großem Umfang auf sich selbst und die Risiken auf andere verlagerten“ (S. 7.). Doch auch im Freundeskreis, im Alltag werden wir mit narzisstischen Menschen konfrontiert, so Berschneider. Auf die Frage, wer ein „Narzisst“ ist, gibt er eine tiefe, differenzierte Antwort, die in mehreren Schritten entfaltet wird: Der Narzisst sei ein Mensch, „der seine narzisstischen Eigenschaften so sehr ausgeprägt hat, dass er sich und andere damit schädigt“ (S. 8), zum Beispiel Tim Kretschmer aus Winnenden, der „unendliches Leid über viele Familien brachte“ (S. 13). In er-

ster Linie bedeutet Narzissmus, dass eine Störung des *Selbstwertgefühls* vorliegt, „die besonders beim ‚dickhäutigen‘ Narzissten oft nur schwer zu erkennen ist“ (S. 14); dass dieser eine erlittene Kränkung nicht integrieren bzw. verarbeiten kann; dass die Vorstellung eigener Grandiosität das Zerrbild einer vollständigen Autonomie aufrechterhalte, – mit oft fatalen Konsequenzen. So kommt es, schreibt Berschneider, dass „angehende Narzissten“ schon in jungen Jahren erkennen: Es gäbe zwei Wege, „um Verletzungen oder Beschämungen von sich fernzuhalten: Lass dich nicht auf tief gehende Beziehungen ein und sieh zu, dass du rasch eine Machtposition erreichst“ (S. 15).

Die *sympathische Form* des gesunden Narzissmus (Kap. 1), lässt sich als Selbstliebe charakterisieren, diese aber sei nicht mit Selbstverliebtheit zu verwechseln, betont der Autor und hebt hervor: „Wer von einem anderen Menschen geliebt werden will, muss sich als liebenswert erweisen“ (S. 19), und das schließt ein, dass man die eigenen positiven und schattenhaften Seiten realistisch in den Blick bekommt; „dass wir uns der eigenen Würde bewusst sind“ und dass wir „Fachkompetenz und soziale Kompetenz“ in uns selbst stärken (vgl. S. 21). Dass Führungskräfte nur mit der gesunden Form des Narzissmus sinnvoll und gemeinschaftsfördernd lenken, führen und wirken können, begründet Berschneider in 9 Punkten, die man in jedem Führungskräfte-seminar vortragen sollte (S. 24 – 26.).

Im Kapitel 2 (S. 27 – 62) geht der Autor auf die wichtigsten Erscheinungsformen des Narzissmus ein (z.B. der unbeirrte, grandiose Narzisst, dann der verletzliche, fragile oder der sozial angepasste und gut „funktionierende“ Narzisst oder auch die spezifisch weibliche Form des Narzissmus), schildert konkrete Fallbeispiele aus der Praxis (aus dem Bereich der Wirtschaft) und zeigt eindringlich, wie die Arroganz der Macht sowohl den dickhäutigen, unbeirrten und grandiosen Narzissten selbst als auch die ihm unterstellten Mitarbeiter zerstört.

Ein solcher „Typus“ ist sowohl ein „Monster“ [in der Wahrnehmung der anderen] als auch „eine bedürftige Seele, die nach Liebe schreit und nach Anerkennung lechzt“ (S. 35). Diesem Typus macht – in zunehmendem Alter – der Verlust der Grandiosität zu schaffen und es ist zu befürchten, dass er ein einsamer, isolierter und verbitterter Mensch wird, der mit dem Alter gar nichts mehr anfangen kann. „Bei schwerwiegenden Störungen braucht der Narzisst einen Therapeuten mit fundierter Erfahrung und Empathie“, wobei man sich bewusst sein muss, dass der krankhafte, schwer gestörte Narzisst „nicht weiß, dass er ein Problem hat und Hilfe braucht“ (S. 99). Bei der Hilfestellung, sollte es in einem konkreten Fall so weit kom-

men, gilt es, fühlend zu unterscheiden, „ob wir es ‚nur‘ mit einem narzisstischen Verhalten zu tun haben oder mit einer narzisstischen Persönlichkeit“ (S. 100).

Wie aber entsteht der pathologische Narzissmus? Dieser Frage geht der Autor im Kapitel 3 (S. 63 – 98) nach. Hier zeigt er sich als Kenner der Fachliteratur, der in dichten, präzisen psychologischen Analysen überzeugend darlegt, wie unterschiedlich die Entstehungsgeschichten des vielfältigen Narzissmus sind (ein Mal ungünstige Bindungsmuster, ein zweites Mal Verwahrlosung/Misshandlung/Missbrauch, dann auch Idealisierung/Verwöhnung, oder auch Entwicklung eines „falschen Selbst“, geringe Mentalisierungsfähigkeit), woraus auch die verschiedenen Formen der Hilfestellung resultieren.

Berschneider zufolge kann dem Narzissten geholfen werden durch tieferes Verstehen seines Anliegens (Schrei nach Liebe und Anerkennung); durch Logotherapie und durch Spiritualität. Stichworte bzw. Ziele der Hilfestellung: Aufgabencharakter des Lebens verstehen, Liebesfähigkeit einüben und erweitern, Selbstdistanzierung, Gelassenheit und Geduld, Dereflexion, Souveränität, Selbstwertbewusstsein auf Grundlage von Sinnorientierung, stabiles Selbstwertgefühl auf Basis der Realität (vgl. S. 120f.). Dass aus der Spiritualität das Kernkonzept der *Dankbarkeit* mit dazu gehört, damit der Narzisst sein Urvertrauen – das tiefe Gefühl, dass er gewollt ist – zurückgewinnen kann, überzeugt den Rezensenten voll und ganz.

Das Buch von Berschneider ist reich an konkreten Anregungen und auch Fallbeispielen. Es bietet eine gelungene Synthese zwischen psychologischer Theorie des Narzissmus und der praktisch-therapeutischen Behandlung dieser zweifelsohne schweren Persönlichkeitsstörung. Es ist leicht, aber nicht simpel geschrieben, die Beispiele unterstützen und illustrieren gut, was der Autor in der theoretischen Reflexion formuliert.

Das Wertvollste des logotherapeutischen Gedankengutes ist auch integriert, ebenso liest man wichtige Einsichten über die Resilienzforschung. Gegen Ende des Buches findet man eine Reflexion über „Narzissmus und Macht“. Daraus zitiere ich folgende Sätze:

„Es kommt entscheidend darauf an, in welchem Geist die Macht eingesetzt wird – etwa für egoistische Zwecke, um den narzisstischen Selbstwert einer einzelnen Person zu steigern oder Privilegien zu ergattern – zum Nutzen einer Gruppe (Familie, Verein, Unternehmen) oder mit hoher Verantwortlichkeit zum Wohl der menschlichen Gesellschaft und der Erde. Wer Macht nur mit rabiaten Unternehmensführern oder Diktatoren assozi-

iert, ist gut beraten, sich auch an andere, sehr machtvolle Menschen zu erinnern: Martin Luther King, Mahatma Gandhi, Jesus Christus“ (S. 154). Dass der Autor gerade diese „Namen“ aufzählt [auch Lao-Tse würde hierher gehören], findet der Rezensent höchst bemerkenswert, geht es doch letztlich um die Geistes Einsicht, dass allein „die Macht der Liebe“ [und nicht die „Liebe zur Macht“] nachhaltige Wandlungen in dem einzelnen Menschen wie in der Gesellschaft zu generieren vermag. – Das Buch von Werner Berschneider ist eine feine, eine subtile, eine klar geschriebene, praktisch wie theoretisch anregende, auch die Selbsterkenntnis fördernde Schrift. Lesenswert!  
(Otto Zsok)

---

**Uwe Böschmeyer**, *Warum es sich zu leben lohnt*, Salzburg, Ecowin Verlag 2010, 132 Seiten, 19,95 Euro

Die sehr schön gebundene Ausgabe dieses Buches, vom Gründer des Hamburger Institutes für Existenzanalyse und Logotherapie (1982) geschrieben, lädt ein, sich auf große Themen des Lebens einzulassen. Ursprünglich im Bachsaal des berühmten Hamburger „Michel“ in Form von Vorträgen dargelegt (von November 2008 bis Ende 2009), gestaltet der Autor sieben existenzielle Themen, die da sind: Wege zu einem sinnerfüllten Leben (S. 11 – 28); Warum Werte so wertvoll sind (S. 29 – 44); Wege zum Glück (S. 45 – 60); Wege zur Versöhnung (S. 61 – 78); Über die Liebe, und wie man sie lernen kann (S. 79 – 96); Wie finde ich zu stärkerem Selbstvertrauen? (S. 97 – 114), und schließlich: Warum es sich zu leben lohnt (S. 115 – 130). In der zitierten Literatur bezieht sich der 1939 geborene Böschmeyer u.a. auf Martin Buber und Viktor Frankl, Pascal und Nossrat Peseschkian, auf Wilhelm Schmid und Jörg Zink. Im Folgenden sollen zwei Themen – Versöhnung und lohnende Gründe zum Leben – schwerpunktmäßig betrachtet werden.

Ein wiederkehrender Gedanke des Buches, in verschiedenen Variationen formuliert, sind die „zwei Seelen“, die „ach, in meiner Brust wohnen“ (Goethe) und damit die zwei Kräfte, die ein jeder Mensch aus eigener Erfahrung kennt. Die eine Kraft strebt nach Glück, Erfüllung, Liebe und Versöhnung, die andere ist auf das Ungute, auf Hass und Zerstörung hinaus. „Ist das unser *Schicksal*, dass wir oft genug das Gute wollen, doch das andere [das Ungute] tun? Ist das ein Lebensgesetz? Müssen wir so blei-

ben? Ja und nein, aber auch nein!“ (S. 62) Diese seltsame Antwort versteht man besser aus den weiteren Ausführungen: Versöhnung mit sich selbst sei Voraussetzung, so Böschmeyer, damit man sich auch mit anderen versöhnen kann. Vier Aspekte spielen ineinander, wenn Versöhnung mit sich selbst stattfinden soll. (1) Sich mit seiner Lebensgeschichte aussöhnen. Ein Impuls dazu lautet, in sich selbst erfüllen lernen, dass die Seele „viel barmherziger ist als unser ‚Kopf‘, der durch tausend unbarmherzige Moralismen besetzt ist“ (S. 64). Ein reifer Mensch, dem man vertraut, könne helfen, den Gesamtzusammenhang des eigenen Lebens zu begreifen. (2) Lernen, den Schatten anzunehmen, bedeutet, auch das bei sich selbst wahrzunehmen, was man nicht wahrhaben will, weil es dem eigenen Selbstbild nicht entspricht. Der Autor nennt folgende Beispiele: „die rasch aufkommende Wut, die fordernde Liebe, die Unwahrhaftigkeit, die Eitelkeit, die Scheu, sich auf die Lebendigkeit des Lebens einzulassen, die Lebensangst, die Maßlosigkeit, die brutale Seite an Ihnen oder die Antriebsarmut“ (S. 65). Gewiss darf als eine lehrreiche Lehre gelten, was C.G. Jung, den der Autor immer wieder gerne zitiert, mit dem Schatten gemeint hat, ist doch uns allen im Grunde bekannt, dass wir gar nicht so selten den eigenen Schatten [z.B. die eigene Aggression] auf den anderen zu projizieren geneigt sind. Dieser psychische „Mechanismus“ bietet dem Rezensenten den Anlass – in Form einer Zwischenbemerkung –, die „zwei Seelen“ ins Spiel zu bringen: Die *Psyche* oder die *Tierseele*, in der Neid, Hass, Eifersucht, Wettbewerbsucht usw. ihren Ursprung haben, und dann die *unvergängliche Seele*, die, wie Goethe sagt, „zu den Gefilden hoher Ahnen strebt“, und die, wie Platon formuliert, nicht nur unvergänglich, sondern „ungeworden“ (*agénetos*) ist. Da in der logotherapeutischen Fachliteratur von dieser „ungewordenen Seele“ nur selten die Rede ist, [umso mehr und mit guten Gründen wird vom Geist und vom Geistigen gesprochen], darf hier der Hinweis erlaubt sein, dass wir uns tiefer und umfassender der ewigen Seele zu widmen haben, als dies bisher der Fall war. Für jede Art von Heilung ist das Erfühlenlernen mit der ungewordenen Seele ganz wichtig. Für jede gute Art der spirituellen Entwicklung ist die *mit der Seelenempfindung vollzogene Selbsterkenntnis* von hoher Bedeutung. „Den Schatten sich einzugestehen“, wie Uwe Böschmeyer schreibt, heißt eben, die Tierseele [das Tierische] in uns so zu transzendieren, dass die Kräfte der Tierseele sich *den Kräften der ewigen Seele*, die im innersten Lichtkreis der Gottheit ihren Ursprung haben, unterstellt werden. Dass dies eine Empfindungsarbeit ist, die ein Leben lang dauert, weiß jeder, der nach „mehr Licht“ (Goethe) in sich selbst strebt. Somit kommen wir zum dritten Aspekt der Versöh-

nung mit sich selbst: (3) sich aussöhnen mit seiner Schuld. Der Autor empfiehlt hier „die Beichte“ im weitesten Sinne des Wortes, nämlich: „Einem vertrauenswürdigen Menschen gegenüber aussprechen, worin wir schuldig geworden sind, und, wenn es geht, die Schuld bedauern. Und: Wer das Glück hat, an Gott glauben zu können, der wird ihm hinhalten, was ihm schwer auf der Seele liegt, und glauben können, dass er befreit weiterleben kann“ (S. 66). Darüber hinaus gehört (4) zur Versöhnung mit sich selbst das, was der Autor so nennt: sich aussöhnen mit dem Körper. Er empfiehlt hier, den eigenen Körper zu achten und sogar zu lieben, und, so lässt sich ergänzen, als denjenigen „Ort“ erfühlen zu lernen, an dem die „Erlösung“ stattfindet. Schließlich ist ja in der ganzen abendländischen Geistes-tradition nicht zufällig und immer wieder gesagt worden, dass das „Mysterium der Inkarnation“ darin bestehe, dass ein geistiges Wesen – zwischen Geburt und Tod – sich in einem psychophysischen Körper erfährt und erlebt [so sinngemäß der französische Philosoph Gabriel Marcel].

Wie aber lässt sich die Versöhnung mit anderen „bewerbstelligen“? Böschemeyer zufolge ist hier relevant, erstens, sich bewusst zu machen, was Unversöhntsein eigentlich bedeutet: Habe ich, der Nachtragende, etwa einen „Gewinn“ davon, wenn ich nicht zur Versöhnung bereit bin? Zweitens ist es hilfreich, fühlend zu bedenken, was dann der Fall wäre, wenn ich dem anderen verzeihen würde. Die von Böschemeyer formulierten Antworten sind verblüffend einfach und großartig zugleich: „Ich wäre nicht mehr vom Streit vergiftet. Ich hätte weniger Druck. Ich wäre erleichtert. Ich könnte gelassen an die/den anderen denken. Ich wäre mit mir und ihm/ihr in Frieden. Ich wäre versöhnt. Ich wäre frei. Ich hätte das Gefühl, mit mir selbst weiter gekommen zu sein“ (S. 68). Um so weit zu kommen, ist drittens, von Fall zu Fall wichtig, sich noch einmal *den entstandenen Emotionen* zu stellen. Was eigentlich führte zum Konflikt? Ich schaue das noch einmal differenziert an, empfiehlt der Autor: den Schmerz, den Ärger, die Wut, das Gefühl der Demütigung usw. Nachdem er ein anschauliches Beispiel erzählt, einen familiären Konflikt zwischen Vater, Sohn und Mutter, zeigt Böschemeyer, dass ein wenig Abstand zum Konflikt zu gewinnen der erste Schritt sein könnte, seinen Blickwinkel zu verändern. Dabei mag der Fall sein, „dass durch den *gegenwärtigen* Konflikt eine *alte* Wunde aufgerissen wurde, die selbst im Lauf langer Jahre nur mühsam heilen konnte. Und möglicherweise war es diese alte Wunde, die den jüngeren Konflikt so schmerzhaft werden ließ“ (S. 69). Ob eine solche Erkenntnis das feindliche Gefühl gegen den anderen verringert? Möglich ist das sehr wohl, und je nach Lage des konkreten Falls geschieht es auch, dass man im anderen,

[im eigenen Partner, in dem eigenen Sohn, in der Partnerin oder in seinem Vater usw.] keinen Feind mehr sieht, sondern den nahe stehenden *Mitmenschen*, der selber *verletzt* wurde und nicht damit zurecht kam.

Versöhnung mit anderen gelingt leichter, viertens, wenn man begreift, dass jeder seinen eigenen Blickwinkel hat, und wenn man einsieht, fünftens, dass Verzeihen zum Menschen gehört. Böschemeyer zufolge seien Verzeihen und Versöhnen „Existenziale“, das heißt „spezifisch menschliche Eigenschaften und Werte, die zur menschlichen Ausstattung gehören. Sie sind *reale Möglichkeiten*, die wir realisieren oder auch ablehnen können“ (S. 71). Schließlich, sechstens, geht Böschemeyer auf Paare ein, die sich getrennt haben oder geschieden sind und spricht in diesem Zusammenhang von einem besonders dunklen Kapitel. In solchen Fällen soll der Enttäuschte und zutiefst Verletzte neu entdecken, wie viel ungeliebtes Leben noch auf ihn wartet und sich u.a. von der »Ein-Sicht« leiten lassen, „dass die tiefsten Motive für die Trennung letztlich nicht zu beurteilen sind“ (S. 75).

Welches Lebens-Thema auch immer Böschemeyer entfalten mag, immer geht es ihm um die Betonung der Eigenverantwortlichkeit, um Mutmachen und um die Zuversicht, dass man Ziele [Sinnerfüllung, Glück, Gelingen des Lebens als Ganzes] tatsächlich erreichen kann. Warum es sich zu leben lohnt, ist eine existenzielle Frage, die der Autor bejaht und mit Argumenten begründet, deren Kohärenz eingesehen und erfüllt werden können. Es lohnt sich zu leben, sagt er: weil uns das Leben nicht alles mit einem Mal aufbürdet; weil Menschsein heißt, sich verändern zu können; weil wir kreativ sein können; weil es die Liebe gibt; weil Sinn im Leben vorhanden ist usw. Dem Leser kann man nur empfehlen, sich selbst mit diesen lebendigen Texten, die auch die heilende Wirkung des Humors hervorheben, zu beschäftigen. Dann wird er plötzlich die Aufgabe sehen, „die auf *mich* wartet“. Dann hört er in sich die Frage: „*Wer, wenn nicht ich, macht sich an die Aufgabe heran?*“ (S. 124) In einem Gespräch mit Frankl sagte dieser zu Böschemeyer: Selbstverwirklichung im Blick auf den leidenden Menschen vollziehe sich dadurch, „dass ich das Tiefste aus mir herausbringe ... Denn da werde ich erst ich selbst, da bringe ich das Beste aus mir heraus. Dann zeigt sich: Ich bin noch im Leiden ich selbst gewesen, ich selbst geworden“ (S. 125). Das Buch von Böschemeyer, in dem auch plastische Fallbeispiele aus der Praxis der *Wertimagination* zu lesen sind, (siehe dazu die Rezension in Existenz und Logos 17/2009, S. 112ff.) überzeugt mit der Klarheit des vernünftigen Gefühls. Lesenswert! (Otto Zsok)

**Julius Kuhl**, *Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie. Motivation, Emotion und Selbststeuerung*, Göttingen – Bern, Hogrefe Verlag 2010, 584 Seiten, 49,95 Euro

Der Osnabrücker Professor für Psychologie ist längst auch in Kreisen der Logotherapie bekannt und hoch geschätzt (siehe die hervorragende Rezension von Peter Suchla über das Buch von Julius Kuhl: *Der kalte Krieg im Kopf. Wie die Psychologie Naturwissenschaft und Religion verbindet*, in: Existenz und Logos Heft 1/2005, S. 126 – 137). Im vorliegenden Lehrbuch, das nach Synthese und Integration strebt, werden persönlichkeitspsychologische Grundbegriffe sehr einleuchtend miteinander verknüpft, immer mit Bezug auf die aktuelle empirische Forschung [die sehr breit und detailliert dargestellt wird] und dem Anspruch, eine einheitliche Persönlichkeitspsychologie zu entwickeln. Es geht letztlich darum, ob in der Persönlichkeit ein „Zentrum“, ein „Ich“, ein „Selbst“ schaltet und waltet oder alles – jede Handlung und Motivation, Emotion wie Kognition – nur als „Produkt“ des Gehirns, ohne eigene „Steuerzentrale“ (S. 375) angesehen werden kann. Der Rezensent möchte im Folgenden einen groben Überblick dieses ausgezeichneten Lehrbuches bieten, das vor allem (aber nicht nur) Studierende und auch Dozenten der Logotherapie mit großem Gewinn lesen, daraus lernen und anwenden können. Es werden einige Kerngedanken und Einsichten aus der Fülle der vorgelegten empirischen und theoretischen Forschung der Persönlichkeitspsychologie kurz skizziert, ohne alle Fachbegriffe, die für das Studium so wichtig sind, anzuführen.

Kapitel 1 (S. 22 – 68): Einführung. Theoretische und methodische Grundlagen der Persönlichkeitspsychologie werden ausführlich dargestellt. Das magische Wort „Ganzheitlichkeit“ fällt, da die Persönlichkeit nur für eine ganzheitliche Betrachtung zugänglich ist, wobei *Kognition*, *Emotion* und *Motivation* und ihr Zusammenspiel [innerhalb der und für die Persönlichkeit] relevant sind. „Ganzheitlich“ heißt, so der Autor, „dass wir die ganze Person im Blick haben: Kognition, Motivation und Emotion können ja, je nach Situation, immer wieder anderen Teilen der Person entspringen“ (S. 26).

Die These lautet, mit anderen Worten: Jedes Verhalten könne durch ganz unterschiedliche Systemebenen zustande kommen (S. 23). An dieser Stelle soll rasch eingefügt, aber nicht vertieft werden: *Person* im Sinne Frankls als *geistige Person*, [die von den Eltern nicht gezeugt werden kann], und *Persönlichkeit* als Kernbegriff der Psychologie [der charakteristische Formen des Zusammenspiels von kognitiven, emotionalen und motivationalen

Prozessen beschreibt, vgl. S. 548] sind für den Rezensenten *nicht* identisch, wenn auch aufeinander bezogen. Bildhaft ausgedrückt: Persönlichkeit ist die äußere Kleidung, die mit psychologischen Methoden messbare „Seite“ der geistigen Person.

Kuhl zufolge können – mit Bezug auf die Persönlichkeit – sieben Systemebenen unterschieden werden: Gewohnheiten, Aktivierung und Temperament, Anreize und Affekte, Stressbewältigung und Affektregulation, Bedürfnisse und Motive, Ziele und Selbstregulation. „*Persönlichkeit* lässt sich demnach als die für das Individuum typische Art und Weise beschreiben, wie die verschiedenen Systemebenen das Erleben und Handeln steuern“ (S. 16). Durch ein Beispiel zeigt der Autor die sieben Quellen des Erlebens und Verhaltens (Zitat):

„Die Gefühle und Motivationen einer engagierten Schülerin können aus ganz verschiedenen Quellen gespeist werden. Wie stark sie motiviert ist und welche Gefühle sie in Bezug auf das Lernen hat, kann davon abhängen, dass sie (1) stets gewissenhaft ihre Pflicht tut (*Gewohnheitsbildung*); (2) einfach ein Energiebündel voller Tatendrang ist (*Temperament*); (3) bestimmte Fächer besonders spannend findet (*Anreizmotivation*); (4) den Schulstress gut bewältigt (*stärkende statt schwächende Stressreaktion*); (5) stark anspricht auf Situationen, in denen man die eigene Fähigkeit verbessern kann (*emotional verankertes Leistungsmotiv*); (6) viele Ziele und Handlungsmöglichkeiten für die unterschiedlichsten Leistungssituationen gelernt hat (*kognitiv elaboriertes Leistungsmotiv*); (7) sich mit dem Lernen identifizieren und alle ihre kognitiven, emotionalen und motivationalen Ressourcen gut steuern kann (*selbstgesteuertes Leistungsmotiv*)“ (S. 27).

Dass hier die für die Logotherapie so zentrale Sinn-Kategorie bzw. Sinn-dimension noch nicht auftaucht, heißt nicht, dass J. Kuhl sie außer Acht lässt. Er geht später darauf ein im Zusammenhang von praktischen Beispielen, die u.a. mit Leidüberwindung zu tun haben.

Im Kapitel 3 (S. 122 – 161) heißt es: Kindern oder auch sich selbst Orientierung zu vermitteln, kann nur eine integrierte, eine „gestandene“ Persönlichkeit, die „weiß, was sie will“ und den verschiedensten Angeboten, z.B. im Internet, *selbstbestimmt* zu begegnen vermag (S. 157). Der reifen Persönlichkeit inhärent sind „höhere Funktionen“ wie Sinnstiftung, Selbstkonfrontation und aktive Auseinandersetzung“ (S. 183). Ein Beispiel wäre, so Kuhl, „die Bewältigung eines schmerzlichen Verlustes durch die Einbettung dieser Erfahrung in einen größeren ‚Rahmen‘ (*reframing*, z.B.: ‚Der Tod meines Partners tut zwar sehr weh, aber ich habe so viele schöne und wichtige Erfahrungen mit ihm gehabt, die mir niemand mehr nehmen

kann')“ (S. 204). Damit hängt der therapeutisch wichtige Impuls zusammen, negative durch positive Reaktionen zu ersetzen, denn negative Gefühle können durch positive Gefühle verdrängt werden, zum Beispiel: „Ein Patient, der ständig von negativen Erinnerungen an seine Frau geplagt wird, die ihn verlassen hat, soll z.B. üben, immer dann, wenn die negativen Erinnerungen aufkommen, an eine schöne Szene zu denken, die er an einem unbeschwerten Sommertag in den Bergen erlebt hat“ (S. 205). Solch eine Leistung könne nicht aus dem „analytischen Ich“ (Freud) stammen, da, wie Frankl schon gesehen hat, zuviel Erklären und Analysieren eher *ein Teil der Krankheit* ist als Heilung bringt (vgl. S. 227).

Im Kapitel 7 (S. 306 – 371) wird der sinnorientierte Ansatz von Viktor Frankl für die gesunde, reife Persönlichkeit ausführlicher erörtert und hervorgehoben: Der Sinn eines Erlebnisses geht die ganze Persönlichkeit an; darum hat der logotherapeutische Ansatz „einen engen Bezug zur höchsten persönlichkeitspsychologischen Integrationsebene, d.h. dem integrierten Selbst“ (S. 325). Kuhl sieht in der *Existenzanalyse* die eigentliche Persönlichkeitstheorie Frankls, [was in gewisser Hinsicht auch zutrifft], der zufolge Sinnfindung immer dann gelingt, wenn ein Leidender es schafft, „die Bedeutung eines noch so schlimmen Ereignisses im Lichte der gesamten eigenen Existenz (und der anderen Menschen) positiv zu sehen: Für welche eigenen Ziele, Werte und Bedürfnisse kann eine Erfahrung sich positiv bewerten lassen? Welche Wachstumschancen haben gerade die schlimmsten Erfahrungen eröffnet?“ (S. 325)

Der Begriff des „integrierten Selbst“ wirft die leidenschaftlich diskutierte Frage auf, ob die Persönlichkeit ohne *Willen*, ohne eine „zentrale Exekutive“, ohne *Selbststeuerung* lebt und agiert, sozusagen nur aufgrund komplexer Interaktionen im Gehirn. J. Kuhl plädiert dezidiert für die Annahme einer Art „Führungszentrale“ im Menschen, „die mit Hilfe einer ganzen Reihe von Teilfunktionen Informationen aus allen Ebenen der Persönlichkeit aufnimmt. (...) Aufgrund eines Abgleichs mit einem spezifischen Ziel (dem ‚Ich‘) und/oder einem integrierten Überblick über eigene und fremde Bedürfnisse und Werte (dem ‚Selbst‘) beeinflusst sie dann die genannten (sieben) Funktionsebenen der Persönlichkeit im Interesse einer optimierten Zielerreichung und/oder Selbstentwicklung“ (S. 377).

Während die Forschung heute von „Ich-Resilienz“ spricht und J. Kuhl dem Begriff der „Selbstregulation“ den Vorzug gibt, darf festgestellt werden, dass Frankl die damit gemeinte „Sache“ bzw. Geistes-Kraft mit dem Begriff der „Trotzmacht des Geistes“ bezeichnet und vor vielen Jahrzehnten die mit Resilienz gemeinte Widerstandskraft vorweggenommen hatte.

Die wichtigste Frage, die sich hier stellt, lautet: Wie reguliert die „Führungsinstantz“ die verschiedensten Impulse, Triebe, Regungen, die aus dem Inneren der Persönlichkeit wie aus der äußeren Welt auf einen Menschen „zukommen“? Ist das sogenannte „Selbst“ nur ein „Konstrukt“ oder ein *real* wirksames, lenkendes und gestaltendes Zentrum? J. Kuhl zufolge wird das Selbst [im Sinne der Persönlichkeitspsychologie] als „für die aus der gesammelten Lebenserfahrung entwickelte Erfahrungsbasis“ aufgefasst, „die eine umfassende Vernetzung mit Emotionen und Bedürfnissen aufweist. Dieses System kann wegen seiner Komplexität nicht vollständig expliziert werden, steht aber in den jeweils handlungsrelevanten Abschnitten immer wieder dem explizierbaren Teil des Bewusstseins (d.h. des Ich) zur Verfügung. Das Selbst kann als die höchste Integrationsstufe paralleler (,ganzheitlicher‘) Verarbeitung betrachtet werden, auf der eine ‚persönliche‘ Entscheidung sehr viele Gesichtspunkte berücksichtigen kann (z.B. eigene und fremde Bedürfnisse, Werte und Fähigkeiten)“. (S. 549)

Die sogenannte Selbstentwicklung der Persönlichkeit soll „optimiert“ werden, sagt J. Kuhl. Fragt man, woraufhin sie optimiert werden soll, findet man die Antwort in den folgenden, hier sinngemäß zitierten Sätzen: Das integrierte Selbst, dem bereits Rogers eine positive Bilanzierungstendenz zugeschrieben hatte, steht mit einer erfahrungsorientierten Handlung in Verbindung, die dann besonders relevant wird, wenn sich das Selbst an der Bewältigung *negativer Erfahrungen* beteiligt ist. Da zeigt es sich, so Kuhl, dass das Selbst nicht nur eine überaus große Kapazität für parallele Verarbeitung besitzt, sondern auch eine besonders intelligente und kreative Bewältigungsform [des schicksalhaften Leidens] ermöglicht, nämlich das Auffinden „*positiver, Sinn stiftender*“ Seiten negativer Erfahrungen (vgl. S. 451). Damit befindet sich Kuhl ganz und gar in der Nähe dessen, was Frankl in seinem Weltbestseller „trotzdem ja zum Leben sagen“ schon 1946 ausformuliert hat.

Dem Autor des Lehrbuchs der Persönlichkeitspsychologie ist einerseits immer wieder wichtig, sich auf experimentalpsychologische und neurobiologische Forschungsergebnisse zu berufen, [und man findet solche in Fülle, ebenso die Hinweise auf aktuellste Fachliteratur], andererseits macht es ihm sichtlich Spaß, anzumerken: „Liest man die persönlichkeitspsychologisch relevanten Schriften der antiken Philosophen, so ist erstaunlich, wie viele der heute funktionsanalytisch und experimentell begründbaren Unterscheidungen bereits vor mehr als 2000 Jahren nachlesbar waren. So findet sich in der Nikomachischen Ethik des Aristoteles eine Unter-

scheidung von unterschiedlichen Formen des Verstandes (dianoia): Die theoretische Vernunft (epistemonikon), die allgemeingültige *Wahrheiten* erkennt, beruht auf der ganzheitlichen *Weisheit* (sophia), die erst durch die Verbindung zweier Erkenntnisformen zustande kommt, nämlich durch die Verbindung von logischem Schlussfolgern (episteme) und ‚Geist‘ (nous), d.h. der intuitiven Vernunft, welche die Wahrheit der in das Schlussfolgern eingehenden Prämissen prüft“ (S. 473).

Das ist nur ein Beispiel, das in der Sichtweise von J. Kuhl fühlbar machen soll, dass modernste neurobiologische Forschung – in sehr vielen Fällen – nur das bestätigt, was „alte Philosophen“ [Aristoteles, aber auch Platon und andere] längst schon wussten, auf anderen Wegen ausfindig machten und sprachlich sehr klar [maßgebend klar!] ausformulierten. Trotzdem müssen heute, in einer Zeit, in der die empirische Forschung fast zur „Göttin“ erhoben wird, geltende Quellen der wissenschaftlichen Erkenntnis angegeben werden. Und Julius Kuhl liefert – über konkrete Fallstudien hinaus – solche Quellen in Fülle.

Die etwa 815 Fachbücher und Fachartikel, die zitiert werden, – darunter sehr viele englischsprachige psychologische Fachliteratur, – verleihen diesem Lehrbuch Niveau, lassen es zugleich differenziert und weitsichtig erscheinen. Weitsichtig gerade im philosophischen Sinne des Wortes, auch die Verbindung von *Weisheit* und *Macht* berücksichtigend, was heute – angesichts politischer und wirtschaftlicher Krisen und der Naturkatastrophen [siehe die Nichtbeherrschbarkeit der Atomenergie] notwendiger erscheint denn je. Julius Kuhl verweist hier auf Platon, der klar erkannt hat, dass die Bestimmung des Guten, ebenso des Schönen, allein mit Logik [mit der linken Hemisphäre des Gehirns] nicht zu bewältigen sei (vgl. S. 495). Darum gilt, so Kuhl: „Die persönlichkeitspsychologische Unterscheidung von Ich-Logik und Selbst-Erfahrung legt nahe, bei der Wahrheit auch den Beitrag der ganzheitlichen Selbst-Erfahrung zu berücksichtigen, die gerade für den Umgang mit komplexen Systemen besonders wichtig ist. (...) Die Forderung Platons, dass sowohl im politischen Staat als auch in der Psyche die Weisheit (d.h. die ‚Philosophen‘) regieren müssten, entspricht der in der Persönlichkeitspsychologie geforderten Unterstützung von Autonomie und Selbstbestimmung. (...) Wahre Autonomie ist nach Platon erreicht, wenn alle guten Kräfte der Person so eingebunden werden können, dass jede Kompetenz in der Situation eingesetzt wird, für die sie die besten Resultate ermöglicht“ (S. 495).

Letztlich zeigt Kuhl in diesem auch didaktisch gut „präparierten“ Lehrbuch, dass gesicherte Erkenntnisse der empirischen psychologischen Forschung mit uralten Einsichten der wahren Philosophie durchaus korrespondieren, jedenfalls was die optimale Entwicklung und sittliche Reifung der Persönlichkeit anbelangt.

Doch damit ist ein Anspruch an den Leser gestellt, nämlich: Sich nicht nur oberflächlich und flüchtig dem Lehrbuch zu widmen, sondern tiefer zu lesen: mit Verstand, Gefühl und dem Willen, den »Logos« der Texte zu durchdringen. So, dass er die Ganzheitlichkeit des Menschen als Persönlichkeit und Person erfühlt; so, dass er fühlend begreift, dass „die Verbindung von Macht und Liebe eine Chance zur Verwirklichung des Jahrtausende alten Menschheitstraumes“ darstellt: die Chance „eines ausgewogenen Miteinanders aller psychischen Kräfte der menschlichen Persönlichkeit“ (S. 495). Diese Art Lektüre verdient das Lehrbuch, das als ein äußerst gelungenes Fachbuch vielen Interessenten, Studierenden und Dozenten sehr empfohlen werden kann. (Otto Zsok)

---

**Elisabeth Lukas**, *Der Schlüssel zu einem sinnvollen Leben. Die Höhenpsychologie Viktor E. Frankls*, München, Kösel Verlag 2011, 366 Seiten, 17,99 Euro

In 20 Kapiteln, die thematisch geordnet sind, bietet die weltweit bekannte und geschätzte „Nummer Eins“ der Logotherapie, Dr. Elisabeth Lukas, Jahrgang 1942, eine zusammenfassende Schau über die wichtigsten Themen der sinnorientierten Seelenheilkunde, der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl, dessen Vorwort (1980) zum ersten Buch der Autorin gleich den Auftakt zu diesem reifen Werk bietet. Von 1980 bis 2011 sind von Elisabeth Lukas – inklusive der fremdsprachigen Übersetzungen – 98 Bücher erschienen. Eine enorme Leistung. In dem hier zu besprechenden Buch handelt es sich um folgende Themengebiete: Logotherapeutische Gedanken zum Menschenbild, zur Motivationstheorie, zum Entscheidungsproblem, zur Krankheitsentstehung, zur Krankheitsbehebung, zum Paradox, zur Impulskontrolle, zum Luststreben, zur Suchtbekämpfung, zum „leeren Leben“, zu Wertverlusten, zur Leidbewältigung, zum lohnenden Leben, zum Lesevergnügen, zum Friedensschluss, zur Kommunikation, zur Psychose, zum „Unbewussten Gott“, zum Sterben und zur Ewigkeit. Die Rezension greift nur einige Gedanken heraus, die immer wieder durch Fallgeschichten aus der Praxis dem Leser nahe gebracht werden. Das nun Folgende ist als Kostprobe gemeint.

Es ist das *noetische Axiom* [des Menschen geistige Dimension], das dem Methodenrepertoire der Logotherapie ein unerschütterliches Fundament verleiht; denn „wer von der ‚Himmelswurzel‘ in jedem Einzelnen überzeugt ist, der lässt sich von verrotteten ‚Erdwurzeln‘ nicht blenden“ (S. 28). Ausgedrückt ist damit auch der Sinn Glaube, dass Menschsein sich aus einer transzendenten Quelle der Sinnfülle speist, speisen kann, die noch einmal Krankheit, Leid und allerlei Sorgen umfasst.

Im Sinne der Höhenpsychologie, welche „die höheren Schichten menschlicher Existenz“ (Frankl) in ihren Aufriss einbezieht, ist E. Lukas überzeugt, dass der Mensch, ein jeder Mensch, zunächst und zutiefst nach einem sinnerfüllten Dasein strebt. Frustriert und sogar erschüttert wird dieser Wille zum Sinn, „wenn Menschen etwas nicht verstehen können, und, wenn Menschen sich ohnmächtig und ausgeliefert fühlen“. Denn der Wille zum Sinn ruht auf den zwei Säulen »Verstehen/Begreifen« und »Gestalten/Eingreifen« und „kann mit beiden einstürzen“ (S. 31). Die Relevanz dieser Einsicht illustriert E. Lukas so: „Wenn ein Geologe etwa erklären kann, aufgrund welcher Kontinentalverschiebungen in der Erdkruste ein bestimmtes Erdbeben ausgelöst worden ist, hat er damit noch nicht die Frage einer verzweifelten Mutter beantwortet, warum ihre beiden Söhne beim Erdbeben haben umkommen müssen“ (S. 32). Hier gilt es, so Lukas, Antworten aus „dem intuitiven innersten Gespür der Seele“ zu suchen, denn eine rein kognitive Sinndeutung sei vielfach zum Scheitern verurteilt. Immer können Fachleute [Physiker wie Psychologen] „Verursachungshypothesen“ bzw. mehr oder weniger einleuchtende „Erklärungen“ für ein schreckliches, leidvolles Phänomen bieten. Ob sie die Seele befriedigen und befrieden? Immerhin, so Lukas, weiß man aus Studien, „dass neurotisch kranke Menschen, die ihre Kindheit sehr negativ beurteilen, in dem Moment, da sie sich besser fühlen, dieselbe Kindheit überraschend positiv einschätzen und ihren Eltern zum Teil durchaus dankbar sind“ (S. 34).

Die Frage, warum dieses oder jenes passiert ist – sei es im eigenen Leben in der Kindheit, oder eben durch eine Naturkatastrophe verursacht –, kann in vielen Fällen nicht eindeutig, rational klar und begründet beantwortet werden, denn fast jedem Kummer „haftet grundsätzlich ein unerklärlicher *Rest* an, der sich nicht mehr rational aufhellen lässt“ (S. 39). Wie aber mit der Ohnmacht umgehen? Indem man, so Lukas, den Sinn als „Korrektiv“ anvisiert: „Man kann einer Tatsache gegenüber noch so ohnmächtig sein, trotzdem finden sich sinnvolle Möglichkeiten, darauf zu reagieren“ (ebd.). Und Logotherapie ist diejenige seelenheilkundliche Unterstützung, die *in concreto* einem Menschen, die sinnvollste Möglichkeit des Reagierens auf

die Ohnmacht aufzeigt bzw. zu entdecken hilft. Ohnmachtsgefühle entspringen einem *Utilitätsstreben*, aus dem Wunsch, nützlich zu sein, doch dies sei nicht der Maßstab, an dem sich sinnvolles Handeln bemessen lassen könne, so die Autorin. Vielmehr soll der Mensch „um des Guten willen“ das Gute wählen, und zwar durch positive Bemühungen, mutige Initiativen und kreative Versuche. Für Lukas ist der Dalai Lama ein Vorbild, „dessen Friedfertigkeit auch völlig nutzlos ist angesichts der Besetzung seines Landes – und die dennoch in ihrer Modellwirkung langfristig ein neues Zeitalter einläuten könnte“ (S. 41). Es gilt sich einer *höheren Kraft* anzuvertrauen, die im Notfall dem homo patiens zuerteilt werden wird. Über diesen Sinn glauben hinaus empfiehlt Lukas auch, die Prioritäten so zu setzen, dass man fähig wird, „in kleinen Pausen der Stille“ den gerade zur Verwirklichung anstehenden Sinn zu erfüllen, jenen einen Sinn, „den es in der einen, der jeweiligen Zeit zu erfüllen gilt“ (S. 43). Aus der Stille heraus und auf die innere Stimme lauschend, erlangt ein Mensch die Macht, „verlockende Offerten des Lebens abzulehnen, wenn sie in seine Zeit nicht hineingehören“ (S. 44).

Letztlich lehren Ohnmachtsgefühle, die auch im Zusammenhang mit Erwartungsängsten, mit auszehrendem Stress, mit Nicht-helfen-Können entstehen, dass derjenige, „der etwas nicht ändern kann, [z.B. das eigene Kind aus der Kriminalität herauszuholen], sich selbst zu ändern hat“ (S. 45). Das heißt u.U. und ganz konkret: Uns ruhig hinzusetzen und unsere Nahestehenden anzunehmen, wie sie sind, ohne sie zu belehren, zu kritisieren, ihnen zu drohen oder gar sie zu ihrem Besten zwingen zu wollen. „Einfach für sie da zu sein, freilich Grenzen ziehend, und dennoch mit Respekt vor ihrem ureigenen Suchen und Irren, Fallen und Aufstehen oder – Liegenbleiben“ (S. 45).

Bei sogenannten Wertkollisionen empfiehlt die Logotherapeutin Elisabeth Lukas, – und sie richtet sich hier an den Praktiker –, die in Konflikt geratenen Werte eines Patienten „einer Abwägung nach dem Sinn des Augenblicks zuzuführen. Symbolisch gesprochen befreit der Therapeut zwei vom Patienten mitgebrachte Kugeln von sämtlichen äußeren Umhüllungen, in die sie verpackt sind, bis sich herausstellt, dass eine der Kugeln aus Blei und die andere aus Gold ist“ (S. 54). Ein sehr schönes Bild für die klassisch-logotherapeutische Praktik, bei der man darauf achtet, einem Patienten nicht eigene Wertpräferenzen aufzustülpen, sondern vielmehr darauf schaut, was *tatsächlich jetzt der Sinn des Augenblicks* bzw. die *optimale Wertverwirklichung* ist.

Kann die Logotherapie auch in besonders schwierigen Situationen irgendetwas – eben einen Sinn im Unsinn – vermitteln, erschließen, fühlbar machen, das der existenziell leidenden Seele *Trost* bringt? An dieser Stelle sei eine durch den exzellenten amerikanischen Logotherapeuten Robert C. Barnes überlieferte Fallgeschichte in aller Ausführlichkeit zitiert, die E. Lukas wie folgt nacherzählt (S. 194–198):

Zwei Familien wohnten in Nachbarhäusern nebeneinander und die beiden Mütter waren miteinander befreundet. Eines Morgens fuhr eine der beiden Mütter mit ihrem Auto vor der Haustüre der anderen vor, ließ den Motor laufen, sprang aus dem Wagen, wobei sie die Wagentüre offen ließ, weil sie sofort zu einem entfernt gelegenen Supermarkt weiterzufahren gedachte, und lief zum Haus. Ob ihre Freundin etwas brauche, wollte sie wissen. Die andere Mutter sagte: Ja, weil ihr Töchterchen morgen seinen vierten Geburtstag feiern werde und mehrere Kinder zur Party geladen seien, benötige sie dieses und jenes. Plaudernd zog die Frau ihre Freundin mit sich in die Küche, um ihr einen entsprechenden Einkaufszettel anzufertigen.

Mittlerweile hatte das kleine Mädchen das Auto der Nachbarin vor dem Haus bemerkt. Weil es schon öfters darin mitgefahren war, schlüpfte es, nichts Böses ahnend, in das Auto. Was dann geschah, kann man nur erahnen. Wahrscheinlich spielte das Mädchen an der Handbremse herum und löste sie, woraufhin das Auto vorwärts ruckte. Vielleicht fiel die Kleine dabei aus dem Wagen, vielleicht sprang sie auch erschrocken heraus. Jedenfalls setzte sich das Auto aufgrund eines Einschlags der Räder genau auf das Kind zu in Bewegung, erfasste es und überrollte es.

Fast im selben Moment, als die Räder das Mädchen wieder frei gaben, traten die beiden Frauen aus dem Haus. Entsetzt stürzte die Mutter auf ihr Kind zu, das sterbend am Boden lag, und riss es in ihre Arme hoch. Das Kind, noch wenige Sekunden bei Bewusstsein, schaute ihr direkt in die Augen, während ihm das Blut aus Nase, Mund und Ohren quoll. Dann verschied es.

Die Mutter erlitt einen schweren Schock. Nacht für Nacht wachte die Frau schweißgebadet auf, von Traumbildern gequält, in denen sie immer wieder das blutverschmierte Gesicht ihrer Tochter vor sich sah, die brechenden Augen auf sich gerichtet.

Wochen später konsultierte sie einen Psychologen. Doch dieser fand das tröstende Wort nicht, im Gegenteil, seine bohrenden Fragen nach der Vorgeschichte, etwa, ob das Kind überhaupt erwünscht gewesen wäre, oder bestimmte Konflikte mit dem Kind vorhanden gewesen wären, und der-

gleichen mehr, regten die Frau so sehr auf, dass sie in seiner Praxis in einen hysterischen Weinkampf verfiel. Indigniert schob sie der Psychologin zur Hintertüre hinaus, weil er nicht wollte, dass seine im Wartezimmer sitzenden Patienten dieses ‚Theater‘ mitbekämen. Er drückte noch der Frau wohlmeinend (aber nicht gerade taktvoll) die Adresse einer Selbstmordverhütungsstelle in die Hand und zog sich eilig in seine Praxis zurück.

Die Mutter kam nicht zur Ruhe. Tagsüber passiv und wie gelähmt, fürchtete sie nach wie vor die von Albträumen durchjagten Nächte, in denen sich alles an ihr, Leib und Psyche, in Pein aufbäumte und verkrampfte.

Da hatte ihre Schwester eine Idee, nämlich Robert C. Barnes aufzusuchen. „Er ist ebenfalls Psychotherapeut, aber er arbeitet nach einer anderen Methode, vielleicht weiß er Rat“, sagte sie. So gelangte die Frau in die Praxis eines Logotherapeuten. Barnes berichtete über seine Intervention so:

„Die Patientin wirkte wie auf den Kopf geschlagen, und doch krümmte sie sich unter einer inneren Hochspannung. Was war es, was zwischen ihr und der Leidbewältigung stand? Sie verriet es mir in einem Satz, den sie ständig wiederholte:

„Warum musste ich meinem kleinen Mädchen beim Sterben zuschauen, warum musste ausgerechnet *ich* diesen schrecklichen Anblick, der mich nie mehr loslässt, erdulden?“

Hier tat sich das Zentrum der Tragödie auf, weshalb ich darauf einging. Ich sagte:

„Liebe Frau, Sie haben Erschütterndes mitgemacht. Aber ich bin so froh, dass *Sie* Ihr Mädchen in jenem entscheidenden Augenblick in den Arm genommen haben. Ich bin aufrichtig froh, dass Sie nicht, vor Entsetzen starr, auf halbem Wege stehen geblieben sind und etwa die Hände vors Gesicht geschlagen haben. Dadurch haben Sie Ihrem Kind einen wirklich guten Abschied ermöglicht. Hätten Sie nämlich gezögert, wäre das Letzte, was Ihr Kind von dieser Welt wahrgenommen hätte, der staubige Autoreifen gewesen. So aber durfte es zuletzt in die Augen seiner Mutter eintauchen und darin die Liebe ablesen, die es ein Leben lang, vier Jahre, begleitet hat. Wir können sicher sein, dass die Kleine zu diesem Zeitpunkt keinerlei Schmerz gespürt hat, denn eine derart schwere Verletzung betäubt alle nervlichen Empfindungen. Nein, sie war schmerzfrei und geborgen, ja geborgen in den Armen der Mutter ... Ihr Mädchen durfte somit im Bewusstsein seines Geliebtseins aus der mütterlichen Geborgenheit in eine ganz andere [noch höhere] Geborgenheit hinübergleiten ... was für ein gu-

ter Abschied! Allerdings um den Preis, dass Sie jenen schrecklichen Anblick auf sich nehmen mussten und jetzt in Ihrer Erinnerung zu tragen haben’.

Während ich sprach, war die Patientin aufmerksamer und zugleich innerlich, ein Stück weit, ruhiger geworden. Sie sagte:

„Sie meinen, es war gut, was ich gemacht habe, gut *für* das Kind?“

Und in ihrer Frage sah ich die Morgenröte des Logos hinter der Finsternis ihres Leides aufsteigen. „Es war das Beste, das Sie in Ihrer Situation tun konnten“, bestätigte ich ihr. „Schmerzfrei und geborgen“, murmelte die Patientin vor sich hin. „Wenn das so ist, dann kann ich vielleicht doch mit dem blutigen Gesicht meiner Tochter vor Augen leben“. Ich sagte:

„Sollte das Kind wieder in Ihren Träumen erscheinen, nehmen Sie es einfach nochmals auf den Arm und wiegen Sie es ...“.

Die Patientin verließ mich gefasst. Ein späteres Kontrollgespräch ergab, dass sie von Stunde an ungestört zu schlafen vermochte“.

So weit eine sicherlich sehr extreme, aber reale Fallgeschichte aus dem Leben. Sie verkörpert eine einzigartige Krisenintervention, die auf der – metaphysisch gemeinten – Voraussetzung ruht, dass ein „Über-Sinn“ auch noch das Furchtbare durchwaltet, wobei die Kunst des Logotherapeuten darin zu sehen ist, dass er diesen, dem verstandesmäßigen Begreifen sich entziehenden „Über-Sinn“ dennoch zu konkretisieren vermag. Das Buch von E. Lukas ist voll und reich an solchen Konkretisierungen.

Man ist dankbar, wenn Psychologen, die seelische Hilfe anbieten sollen, von der Seele und vom Sinn und vom Trösten der Seele eine wirkliche Ahnung haben. Und es ist furchtbar, wenn Psychologen in solch einer Situation keine Ahnung von der Seele des »homo patiens« haben.

Diagnosen sind gewiss wichtig. Wenn aber die Seele leidet, wie bei der Mutter hier, ist eine dem Leid angemessene sinnvolle Intervention angesagt. Barnes hat gesehen, dass der Tod des Kindes bewältigt werden kann, wenn die Frau einen *Sinn* mitten in der traumatischen Erfahrung – mitten im scheinbaren Unsinn – entdecken und erfüllen kann.

Den Schlüssel zu einem sinnvollen Leben beschreibt Elisabeth Lukas auf 355 Seiten in vielen Variationen und Facetten: anschaulich, nachvollziehbar und anregend. Trotz Wiederholungen aus früheren Büchern, bieten diese Texte immer wieder neue Aspekte zum Nachfühlen und zum Nachsinnen.

Ein exzellentes, auch optisch angenehm gestaltetes Lebens- und Lehrbuch halten wir in der Hand, das zu lesen sich unbedingt lohnt. Nicht nur für Logotherapeuten.

(Otto Zsok)

**Sadie Jones**, *Kleine Kriege*, Frankfurt a. M., Schöffling & Co. 2010, S.442, 22,95 Euro

Was sind denn kleine Kriege? Sind seine Wunden und Toten weniger tragisch. Oder umgekehrt gefragt: Wenn kleine Kriege schon so viel Leid produzieren, wie in diesem Roman klar und detailliert beschrieben wird, was bedeuten dann erst große Kriege?

Die Londoner Autorin Sadie Jones verweist mit dem Titel ihres zweiten Romans *Kleine Kriege*, auf jene Zeit in den 50er Jahren, als englisches Militär die britische Kronkolonie Zypern gegen die Unabhängigkeitsbewegung der zypriotischen Untergrundorganisationen verteidigte. Schnell wird man an Afghanistan oder andere Krisenherde erinnert, wo ebensolche kleinen Kriege stattfinden, aus denen viele Soldaten traumatisiert zurückkehren. Das Buch *Kleine Kriege* hat mit Sicherheit eine aktuelle, zeitgeschichtliche Dimension. Denn das menschliche Leid, das Kriegsführungen verursachen, ist zeitlos. Kleine Kriege steht für das, was der Krieg der menschlichen Seele antut, wie er sie verändert. Henry wurde zum Elitesoldaten ausgebildet und möchte sich bewähren. Mit Clara, seiner großen Liebe, die ihn in allen Belangen loyal und tapfer unterstützt, führt er eine gute Ehe. Doch alles Henry als militärische Führungskraft in Zypern stationiert wird, ändert sich ihr harmonisches Leben. Langsam und schleichend erfährt zunächst Clara, was es heißt, Angst zu haben um ihre Kinder und um ihren Mann. Henry findet dagegen keinen Begriff, schon gar nicht den der Angst, für das, was ihm zunehmend zu schaffen macht. Weniger er selbst als Clara bemerkt, dass sich sein Wesen verändert und er schweigsamer, unnahbarer und fremd zu wirken beginnt. Denn Henry wird immer mehr hinein gezogen in das Grauen hinterhältiger Attentate. Seine Soldaten sterben auf entsetzliche Weise oder beantworten diese Gewalttätigkeiten mit Racheakten. Zuerst fallen Gerechtigkeit und Recht dem Terror zum Opfer. Britische Soldaten beantworten die Anschläge der Partisanen mit Hausdurchsuchungen, Mord, Vergewaltigung oder mit Foltermethoden bei den Verhören noch halber Kinder. Stoßen solche Handlungen zunächst noch bei vielen Soldaten auf Entsetzen und Gewissensnöte, nimmt man sie langsam doch hin als unvermeidliche Nebenwirkungen kleiner Kriege. Henry möchte das anständige Benehmen der britischen Armee durchsetzen. Am Ende versucht er nur noch zu funktionieren und durchzuhalten, so wie man es von ihm als Elitesoldaten erwartet. Die Stimme des Gewissens muss verstummen. Auf dem Höhepunkt seiner grauenvollen Erlebnisse trägt er den Krieg bis in sein Privatleben. Ohne Gefühl und

Verständnis für Clara und ihre Lage vergewaltigt er sie und Clara wird in jener Nacht schwanger. Die Entfremdung in dieser so harmonisch gewesenen Ehe ist nun so groß, dass Henry und Clara sich trennen. Doch der kleine Krieg holt Clara in Nikosia ein, als sie als Opfer eines Bombenanschlags schwer verletzt wird. Das Militär will Clara in ihrem geschwächten Zustand nach England abschieben, damit Henry so schnell wie möglich weiterhin seinen Dienst in Zypern verrichten kann. Da scheint in Henry ein Knoten zu platzen. Er tut in seiner bis dahin tadellose militärische Karriere etwas Unglaubliches. Sein Entschluss schneidet ihn ab von seinen Eltern, seinem Beruf, seinem Ruf, seiner gesellschaftlichen Stellung und seiner Zukunft. Aber was zählt das alles in seinen Augen, als er sich am Flughafen von Clara trennen sollte. Ob er Clara je wieder für sich gewinnen wird, das kann er nicht sagen, aber er setzt dafür nun alles auf eine Karte. Vom Elitesoldaten wandelt er sich zum „ehrlosen“ Deserteur. Sein Wertesystem hat sich dramatisch gewandelt und damit auch sein Leben. Ganz unten steht Henry, und fühlt sich „wie blind, als ob sich das Universum schwarz um ihn herum drehe und er dreht sich mit, leer und wie an die Erde gebunden und dann geschieht das Wunder, sein Geist und nur sein Geist nimmt es sofort wahr“. Und da wusste er, dass er zu Hause war, und so schließt das Buch über die verheerende Macht des Krieges sanft und voller Frieden mit dem Satz:

„Henry sah in Claras Gesicht.

Sie betrachteten einander, und es gab keine Barriere, kein Meer des Schweigens, keine begangene Tat, nicht einmal eine Glasscheibe zwischen ihnen; nicht einmal Luft, so fühlte es sich für ihn an. Er bereiste langsam ihr Gesicht, kehrte zu ihren Augen zurück und sah, dass sie ihn anlächelte.“

(Cornelia Schenk)

---

**Otto Zsok**, *Weiterwirkende Sinn-Spuren. Bleibender Wille zum Sinn*, Thalkirchen, Bauer-Verlag 2011, 19,95 Euro, **ders.**, *Viele suchten und suchen noch den Sinn. Erfahrungen eines Dozenten für Logotherapie und Existenzanalyse*, Thalkirchen, Bauer-Verlag 2011, 19,95 Euro

Der zweitägige Jubiläumskongress zum 25-jährigen Bestehen des Süddeutschen Instituts für Logotherapie begann nicht zufällig am 1. April 2011. An diesem Tag vor acht Jahren übernahm Dr. Otto Zsok von Dr. habil. Elisabeth Lukas die Institutsleitung.

Für Dr. Otto Zsok Anlass, die 25 jährige Institutsgeschichte mit großer Sachkenntnis und viel Engagement sowie auch fotografisch zu dokumentieren. Der Titel seines Buches „*Weiterwirkende Sinnspuren. Bleibender Wille zum Sinn*“<sup>1</sup> ist ein eigentlich schon Credo und Programm der Logotherapie in Essenz. Dem Verfasser gelingt es in akribischer Feinarbeit das Wesen des Süddeutschen Instituts darzulegen.

Für den Leser, der bereits mit dem Geist des Instituts in Berührung kam, weil er dort seine Ausbildung absolviert oder Seminare und Vorträge besucht hat, aber auch für denjenigen, der Informationen über das Süddeutsche Institut für Logotherapie sucht, bietet Zsok eine Fülle von interessanten Informationen: Er beschreibt die Vorgeschichte der Institutsgründung, die Aktivitäten des Gründungspaares Elisabeth und Gerhard Lukas in ihrem jeweiligen Wirkungskreis, die erfolgreiche Entwicklung sowie die Kernkompetenzen des Instituts bis zur Gegenwart.

Eingebettet in persönliche Anmerkungen und Erinnerungen rekonstruiert der Autor, Jahresrückblicke, Curricula zur Logotherapieausbildung und deren Weiterentwicklung sowie statistisches Material aus der Institutsgeschichte und bereitet die Fülle der Daten zu einer dichten Dokumentation auf. So bekommt der Leser einen interessanten Einblick in Lehrpläne und Lerninhalte, in die Entwicklungsgeschichte des Instituts, in die Akzente, die Frau Lukas mit ihrer Weiterentwicklung logotherapeutischen Gedankenguts setzte, wie z. B. die sinnzentrierte Familientherapie oder die sinnorientierte Biografiearbeit.<sup>2</sup>

Sehr persönlich gehalten fällt der Dank des Autors für die Leistung des Ehepaars Lukas aus, insbesondere, wenn er Elisabeth Lukas als großartige Persönlichkeit würdigt, die sich als Dozentin in der Ausbildung, als Autorin und natürlich auch als Therapeutin bleibende Verdienste erworben hat.<sup>3</sup>

Den Übergang in eine neue Ära zu gestalten, in die Fußstapfen der Grande Dame der Logotherapie – wie Dr. Zsok Elisabeth Lukas nennt – zu treten, ist als eine spannende Herausforderung nachzulesen<sup>4</sup>. Sowohl inhaltlich wie auch finanziell musste die neue Leitung das Institut in sichere Bahnen lenken und auf ein solides Fundament stellen, um seine Existenz für die Zukunft auszurichten. Neben dem bewährten Alten galt es neue

<sup>1</sup> OTTO ZSOK: *Weiterwirkende Sinn-Spuren. Bleibender Wille zum Sinn*, Bauer-Verlag 2011

<sup>2</sup> a.a.O. S.84 ff.

<sup>3</sup> a.a.O. S.110 ff.

<sup>4</sup> a.a.O. S. 122 f.

Sinn-Spuren zu setzen. Dazu zählt das Curriculum zum Thema Sinn und Wirtschaft, mit dem seit 2003 die Logotherapie auch für Wirtschaft, Organisation und Arbeitswelt präsent und fruchtbar gemacht werden soll.<sup>5</sup> Dazu zählt aber auch vor allem die Gründung der Stiftung Logos und Ethos im Jahr 2007 als Meilenstein in der neuen Führungsgeschichte<sup>6</sup>. Der Verfasser zeigt mit diesen zukunftsweisenden und nachhaltigen Aktivitäten auf, dass es gut gelungen ist, Neues zu integrieren, ohne die zentralen Werte und die Identität des Instituts zu verletzen oder besser gesagt, um sie langfristig zu sichern.<sup>7</sup> Trotz des Führungswechsels haben sich das „alte“ und „neue“ Institut zu einem nahtlosen Kontinuum verbunden.

Ein netter Nebenaspekt sei hier vermerkt. Nachdem das Ehepaar Lukas sich aus der Institutsleitung verabschiedet hatte, ist es nun wiederum ein Ehepaar, das die Aufgaben des Instituts gemeinsam bewältigt, sodass die auf einer familiären Atmosphäre gegründete Tradition des Instituts weiterlebt, wenn auch ein kontrapunktischer Wechsel gesetzt wurde. Wie man lesen kann, ist nun Nadja Palombo für die Aufgabengebiete von Herrn Lukas zuständig<sup>8</sup>, während Dr. Otto Zsok die inhaltlichen Aufgaben von Frau Dr. Lukas übernimmt.

Wer noch etwas mehr Einblick in die inhaltliche Spannweite der Logotherapie nehmen möchte, der mag noch das ergänzende Buch in die Hand nehmen, das ebenfalls zum Kongress erschienen und mit Fotografien illustriert ist: *Viele suchten und suchen noch den Sinn. Erfahrungen eines Dozenten für Logotherapie und Existenzanalyse*<sup>9</sup>. Der Autor listet darin in ausführlicher, chronologischer Reihenfolge seine Seminare und Vorträge auf, die er zusätzlich zur seiner Ausbildungstätigkeit seit Januar 1989 bis März 2011 geleistet hat. Dabei merkt man beim Lesen des Buches sehr schnell, dass sich Otto Zsok und Elisabeth Lukas in einem Bestreben gleichen, der die kontinuierliche Institutsgeschichte konstituiert. Beide sind, in einem selbstlosen, oft auch geradezu rastlosen Einsatz, Botschafter und Vertreter der schöpferischen Werte geworden, denen es immer wieder um eines ging und geht: die logotherapeutische Gedanken- und Ideenwelt zu implantieren in den verschiedensten sozialen, pädagogischen und sonstigen Bil-

<sup>5</sup> a.a.O. S.126 ff.

<sup>6</sup> a.a.O.S. 185 ff.

<sup>7</sup> a.a.O. S.141 ff.

<sup>8</sup> a.a.O., S. 123 f.

<sup>9</sup> OTTO ZSOK: *Viele suchten und suchen noch den Sinn. Erfahrungen eines Dozenten für Logotherapie und Existenzanalyse*, Bauer-Verlag 2011

dungs- und Lebensbereichen. Das originäre Wesen der Logotherapie sozusagen ihr Herdfeuer zu bewahren, aus dem die Sinn-Funken dem Sinnsuchenden entgegenschlagen, spiegelt sich als zentrale Aussage und Anliegen des Autors in den zahlreichen Kommentaren und Anmerkungen wider, die er der Auflistung seiner Bildungsarbeit anfügte.

Abschließend erfährt der Leser einen Ausblick auf die Zukunft des Instituts in den nächsten fünf Jahren<sup>10</sup>. Fest steht schon, dass das Institut eine räumliche Veränderung erfährt, sodass im September 2011 im Stadtzentrum von Fürstenfeldbruck, ein neues Kapitel Institutsgeschichte geschrieben werden kann. Das wird aber auf einem anderen Blatt stehen.

*(Cornelia Schenk)*

---

<sup>10</sup> OTTO ZSOK: Weiterwirkende Sinn-Spuren, Bauer-Verlag 2011, S.203 f.

## IV. DGLE-NACHRICHTEN

### Wahlen

Nachdem mit Schreiben vom 5.02.11 Frau Winter ihren Rücktritt bekannt gegeben hat, wählten die Mitglieder des Vorstandes aus ihrer Mitte (§9 Abs.4 der Satzung) wie folgt:

1. Vorsitzende: *Frau Anna-Maria Stegmaier*
  2. Vorsitzende: *Frau Johanna Fischer*
- Schatzmeisterin: *Frau Marlies Hick-Mühl*  
Mitglied des Vorstandes: *Herr Johannes Joos*

### Kongress zum 30jährigen Bestehen der DGLE

*„Leben und Lachen – Humor als Therapeutikum“*

4.–6. Mai 2012

Pädagogische Hochschule Ludwigsburg  
71634 Ludwigsburg

Für Vorträge und Seminare haben folgende Referentinnen und Referenten zugesagt:

Hans-Martin Bauer, Stuttgart  
Christian Bettinghausen, Dreieich  
Andreas Dickhäuser, Essen  
Dr. Dietmar Fernholz , St. Augustin/Bonn  
Prof. Dr. Dieter Lotz, Nürnberg  
Dr. Renate Mrusek, Reutlingen  
Inge Patsch, Innsbruck  
Cornelia Schenk, Augsburg/München  
Otmar Traber, Benningen  
Dr. Michael Titze, Tuttlingen  
Prof. Dr. Rolf Verres, Heidelberg  
Dr. Otto Zsok, Fürstfeldbruck  
(Stand September 2011)

Aktuelle Informationen finden sich auf der Homepage:  
[www.logotherapie-gesellschaft.de](http://www.logotherapie-gesellschaft.de)



# HINWEISE FÜR AUTORINNEN UND AUTOREN DER ZEITSCHRIFT EXISTENZ UND LOGOS

---

Bitte richten Sie Ihre Artikel, Briefe, Anregungen, Fragen und Kritiken zur Zeitschrift an den Schriftleiter (unverlangt eingesandte Manuskripte werden nicht zurückgesandt).

**Dr. Peter Suchla**  
Scheffelstr. 30  
**79102 Freiburg**  
Tel: 0761 / 77701  
Email: suchla@web.de

In der Regel nimmt die Redaktion nur Arbeiten an, die zuvor weder im Inland noch im Ausland veröffentlicht worden sind. Ausnahmen gelten in begründeten Fällen nur nach Absprachen.

WIE SOLL IHR MANUSKRIFT VERSCHICKT WERDEN?

- **Originalmanuskripte** senden Sie bitte grundsätzlich entweder als **Papierausdruck mit einer Diskette oder als Email-Anhang. Speichern Sie bitte Ihr Dokument als \*.rtf** - Datei ab. Dieses Rich-Format finden Sie in jedem Textprogramm (z.B. Word).

- **Bilder und Grafiken**, die aus einer WORD-Textdatei kopiert werden, sind in der Druckqualität **immer unbefriedigend!**

- **Wenn kein eigener Scan vorhanden ist, legen Sie die Bilder als Original oder Schwarz-Weiss-Kopie in bester Qualität dem Ausdruck der Textdatei bei.** Einscannen und Rastern übernimmt dann Herr Keller im Rahmen seiner Layoutarbeit.

Mit der Annahme des Manuskripts zur Veröffentlichung in der Zeitschrift geht das **Copyright** an die Deutsche Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse e.V. über. Nachdruck oder sonstige Vervielfältigung setzt in jedem Fall die Genehmigung durch die Redaktion voraus.

Für die **Rücksendung** unverlangter Rezensionsexemplare übernehmen wir keine Gewähr.

