

# Existenz und Logos

Zeitschrift  
für sinnzentrierte  
Therapie · Beratung · Bildung

Heft 22 / 2014

## Inhalt

---

*Editorial* . . . . . 3

*Logos-Notizen* . . . . . 4

### I. Beiträge

---

**Cornelia Hieber**

Lebensfülle statt Leibesfülle

Ernährungsberatung unter logotherapeutischen Gesichtspunkten . . . 5

**Christiane Willers**

Entwicklungsstörungen schulischer Fertigkeiten: Logotherapeutische

Perspektiven . . . . . 33

### II. Logos-Geschichten

---

**Norbert Kremser**

Eigentlich schlecht – und trotzdem gut . . . . . 60

**Peter Suchla**

Irren ist himmlisch

Oder: Wann ist ein Leben sinnvoll? . . . . . 62

### III. Rezensionen

---

**Uwe Böschmeyer**, Warum nicht. Über die Möglichkeit des Unmöglichen (*Otto Zsok*). . . . . 64

**Michael Tsokos, Saskia Guddat**, Deutschland misshandelt seine Kinder (*Otto Zsok*). . . . . 69

**Vittorio Hösle**, Eine kurze Geschichte der deutschen Philosophie. Rückblick auf den deutschen Geist (*Otto Zsok*). . . . . 76



---

## Inhalt

---

<b>Dr. med. Eben Alexander</b> , Blick in die Ewigkeit. Die faszinierende Nahtoderfahrung eines Neurochirurgen ( <i>Otto Zsok</i> ) . . . . .	90
<b>Jörg Blech</b> , Die Psychofalle. Wie die Seelenindustrie uns zu Patienten macht ( <i>Peter Suchla</i> ) . . . . .	96
<b>IV. DGLE-Nachrichten</b>	99

---

*Hinweise für Autorinnen und Autoren der Zeitschrift „Existenz und Logos“* 101



## LOGOS-NOTIZEN

### Die Welt steht Kopf – oder: „Vielen Dank für Ihr Verständnis“

Ich mag Menschen, die sich bedanken. Und ich mag Menschen, die sich für „Selbstverständlichkeiten“ bedanken können. Genau das ist eben nicht selbstverständlich!

*Aber:* Kennen Sie das Schild auf Autobahnen unmittelbar hinter einer Baustelle? „Vielen Dank für Ihr Verständnis“ steht darauf.

Verständnis – wofür? Dass es Menschen gibt, die für mich – und nicht nur für mich – Straßen und Brücken bauen oder in Ordnung bringen, damit ich möglichst gut und sicher voran komme? Die auf der Autobahn einen nicht ganz ungefährlichen Beruf ausüben? Die sich Lärm, Regen, praller Sonne, Teergestank und Stress aussetzen?

Aber Hallo! Die tun das für *mich!* Und diese Menschen bedanken sich auch noch für mein Verständnis? Wer hat sich denn hier bei wem zu bedanken? *Ich* bin derjenige, der sich zu bedanken hat für ihren Einsatz. Wenn es nicht die Autobahn wäre, würde ich gerne einmal anhalten und mich bei ihnen bedanken. Ich habe Respekt vor diesen Menschen und bin froh, dass es sie gibt.

*Jedoch:* Im Internet treffe ich auf „Zeitgenossen“, die sich schwer darüber ärgern und mokieren, dass sie in ihrem Fahrfluss durch solche Baustellen behindert werden. Sie empfinden die damit verbundenen Umstände als Zumutung. Sie beschimpfen diejenigen, die solche Schilder aufstellen. Sie toben sich in unflätiger Weise aus.

Mir bleibt die Spuke weg!

Wer hat denn die Straßen in einen solchen Zustand gebracht, dass sie dringend erneuert werden müssen? Wer fährt denn tagein, tagaus auf diesen Wegen? Ich vermute, es sind die gleichen Zeitgenossen, die sich über Baustellen aufregen und sich zugleich über den „miserablen Zustand“ der Straßen in unserem Lande echauffieren.

Gut, dass es da noch andere Schilder auf der Autobahn gibt, z. B. dasjenige, auf dem steht: „Wir bauen für Sie“. Ja, genau! Für mich, für uns, die wir mit dem Auto unterwegs sind. Noch besser, als Vorschlag, wäre vielleicht ein Schild mit der Aufschrift: „Und wenn Sie sich noch so sehr aufregen, wir bauen auch für *Sie* und tun hier unsere Arbeit. Allen aber, die Verständnis haben für das, was wir hier tun, sagen wir Dank: Ihre Wertschätzung tut gut.“

*Norbert Kremser*

# I. BEITRÄGE

Cornelia Hieber

## **Lebensfülle statt Leibesfülle** Ernährungsberatung unter logotherapeutischen Gesichtspunkten

Als Logotherapeut wächst das Bewusstsein dafür, dass in der Ernährungsberatung rein biologisches, physiologisches und chemisches Wissen nicht ausreichen, um den Menschen ganzheitlich und kompetent zu beraten, da der Mensch aus viel mehr als aus Körpermasse, biochemischen Stoffwechselprozessen, Genen, Trieben, Gefühlen und Prägungen besteht.

Die dreidimensionale Anthropologie nach Viktor Frankl, die über die körperliche und psychische Ebene hinaus die geistige Dimension mit ihrer Aktivität umfasst, sowie die Frankl'sche Motivationstheorie, nach der der Mensch auf den Willen zum Sinn hin ausgerichtet ist, stellen eine unverzichtbare Ergänzung für eine umfassende Ernährungsberatung dar.

Wenn Ernährungsberatung den Anspruch hat, nicht nur kurzfristig sichtbare Erfolge zu erzielen, sondern wenn sie zu einer tiefgreifenden und dauerhaften Verhaltensänderung führen möchte, ist daher eine Einbeziehung der Logotherapie unverzichtbar für nachhaltiges, eigenverantwortetes Handeln. Bei logotherapeutisch ausgerichteter Ernährungsberatung richtet der Ratsuchende den Blick nicht nur auf das Ernährungsfeld, sondern auch auf andere Lebensbereiche, kann diese überprüfen und ggf. umgestalten, um so zu größerer innerer Stimmigkeit und Lebenszufriedenheit zu finden.

Es gilt, durch die Verknüpfung von Logotherapie und Ernährungsberatung ratsuchenden Menschen ihren Gestaltungsfreiraum aufzuzeigen und zu mehr Lebensfülle statt Leibesfülle zu verhelfen.

Die folgenden Gedanken stehen unter drei Hauptgesichtspunkten: 1. Logotherapeutische Aspekte im Kontext von gesunder Ernährung in der Prävention; 2. Verknüpfung von Logotherapie und Ernährungsberatung bei Übergewicht und Adipositas; 3. Logotherapeutische Gedanken zum Umgang mit chronischen ernährungsbedingten Krankheiten

## 1. Logotherapeutische Aspekte im Kontext von gesunder Ernährung in der Prävention

### 1.1 Vermittlung von Ernährungskompetenz

„Ernährungskompetenz ist Lebenskompetenz“. So lautete das Thema des 11. aid-Forums 2011, eine Fachtagung von Experten aus dem Bereich Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.

Doch was heißt eigentlich Ernährungskompetenz? Nach einer Definition des Katalyse-Instituts für angewandte Umweltforschung ist Ernährungskompetenz die Fähigkeit, theoretische Kenntnisse und praktische Fertigkeiten im Ernährungsalltag in ein angemessenes Handeln umzusetzen, zum Beispiel im Sinne einer gesunden und nachhaltigen Ernährung.<sup>1</sup> Eine neue Definition, die der aid-infodienst im Rahmen eines EU-Projekts mitentwickelt hat, geht noch darüber hinaus und wird heute vermehrt als Bezeichnung für eine persönliche Schlüsselkompetenz eingeführt: *Food literacy*. Das englische „literacy“ bedeutet eigentlich „lesen und schreiben können“, findet aber auch in anderen Zusammenhängen Anwendung. *Food literacy ist die Fähigkeit, den Ernährungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten.*<sup>2</sup> Diese Kompetenz zu vermitteln ist, wie noch zu zeigen sein wird, eine zu tiefst logotherapeutische Aufgabe.

Dem Verbraucher steht heutzutage eine Fülle an Ernährungsinformation zur Verfügung, ja eine wahre Informationsflut stürmt auf ihn ein, angefangen von unzähligen, mehr oder weniger qualifizierten Artikeln rund um das Thema Ernährung quer durch den ganzen „Blätterwald“, über Fernsehsendungen, Talk- und Kochshows, Ernährungsratgeber, Internetforen, Ernährungskampagnen bis hin zu Ernährungsprogrammen unter ärztlicher Anleitung. Doch trotz dieser Informationsflut ist eine Änderung des Ernährungsverhaltens auf breiter Basis in Richtung gesunder Ernährung nicht in Sicht. Die Folge davon ist, dass ernährungsbedingte Krankheiten wie Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes mellitus von Jahr zu Jahr zunehmen.

Zudem tragen oft widersprüchliche Schlagzeilen wie „Rotwein schützt vor Herzinfarkt“ und „Brustkrebs durch Rotwein“ sowie kontroverse Meinungen von Experten, seien es Mediziner, Heilpraktiker oder Ernährungswissenschaftler, bei bestimmten Themen zur Verunsicherung und Verwirrung der Interessierten bei. Es hat den Anschein, als ob manche Menschen

<sup>1</sup> BRÜNING-FESEL, Ernährungskompetenz ist Lebenskompetenz, S. 6.

<sup>2</sup> Ebd. S. 8.

darauf mit der Technik des Ausblendens reagieren, den Kopf sozusagen in den Sand stecken oder auf Durchzug schalten. Andere finden ihre Antwort in der Technik des Reduzierens auf die ihnen tradierte, bekannte Ernährungsweise. Wieder andere neigen zu Dauerexperimenten und sind offen für jeden Trend. Eine weitere Gruppe verfällt der Orthorexie, dem zwanghaft gesunden Essen.

Die offensichtliche Diskrepanz zwischen der in unserer heutigen Mediensgesellschaft zur Verfügung stehenden Menge an Aufklärung bzw. Information und dem minimal veränderten Essverhalten seitens der Konsumenten führt zu der Frage, welche Informationen überhaupt sinnvoll und nötig sind, um einen gesunden Lebensstil zu unterstützen, und wie der/die Informierte die Handlungsebene erreichen kann.

Die wissensbasierte Information allein ist offensichtlich nicht ausreichend, um eine Verbesserung des Ernährungsverhaltens zu erreichen. Dazu braucht es mehr, da Essen und Trinken ebenfalls viel mehr ist als Aufnahme von Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten, viel mehr als die bloße Zufuhr von Energie in Form von Kalorien. Viele kulturelle, soziale, emotionale, persönliche und auch praktische Erfahrungen spielen eine entscheidende Rolle, wenn es um Ernährung und Essverhalten geht. Umso wichtiger ist es, den Ernährungsbereich nicht als rein naturwissenschaftliche Disziplin zu verstehen. Es gilt, den Menschen in seinen verschiedenen Lebensbezügen zu sehen und Aspekte wie Identität, Werte, Lebensfreude und Genuss bei der Vermittlung von Ernährungskompetenz zu beachten.

Wenn Ernährungsberatung sich nicht als reine Wissensvermittlung oder als Regulativ in der Ernährungsbildung versteht, sondern ihre Aufgabe in der Selbstbildung des Menschen im Sinne von Kompetenzerweiterung bzgl. eines selbstbestimmten, verantwortungsbewussten und genussvollen Ernährungsverhalten sieht, bedarf es eines mehrfachen Ansatzes, nämlich eines kognitiven, reflexiven, sensorischen und handlungsorientierten.<sup>3</sup> Zielsetzung dieses mehrfachen Ansatzes ist es, Kenntnisse zu vermitteln, Wertungen und Haltungen zu prüfen und ggf. zu verändern und bewusstes Handeln zu evozieren.

Dieser Ansatz korreliert mit dem dreidimensionalen existenzanalytisch-logotherapeutischen Menschenbild, bei dem die geistige Dimension mit der Fähigkeit zur eigenständigen Willensentscheidung und zur Übernahme von Verantwortung das spezifisch Menschliche charakterisiert. Dieses geistige Potential in jedem Menschen zu sehen, ihm selber bewusst und

<sup>3</sup> BENDER, Ernährungskompetenz unterstützen, S. 69.

zugänglich zu machen, ist für mich eine zutiefst sinnvolle Aufgabe. Die Intentionalität des Geistes ermöglicht dem Menschen Werteempfinden, Sinnerfassung, Entscheidungsfreiheit, Selbstdistanzierung, Selbsttranszendenz und Selbstbestimmung. Der Mensch besitzt eine Grundkompetenz zu verantwortungsbewusstem, selbstbestimmtem Verhalten. Dieses Faktum in den Blick zu nehmen, ist in der Ernährungsberatung neben der ernährungsphysiologischen Wissensvermittlung von großer Bedeutung.

### 1.1.1 Kognitiver Ansatz

Zur Vermittlung ernährungsphysiologischer Basics eignet sich meiner Erfahrung nach die Ernährungspyramide der DGE<sup>4</sup>, ein praktisches Modell zur flexiblen Selbstkontrolle sowie die 10 Regeln der DGE für Vollwertiges Essen und Trinken<sup>5</sup>. Dadurch erhält der Interessierte alle wichtigen, wissenschaftlich fundierten Informationen über Nahrungsmittelgruppen und gesunde Ernährung in Kürze, einschließlich Anregungen zu körperlicher Bewegung.

Dabei sollte in jedem Fall die Individualität des einzelnen berücksichtigt und keinesfalls ein starres Ernährungsmodell übergestülpt werden. Im Gegenteil, der Klient soll ganz in logotherapeutischem Sinn zur eigenständigen, verantwortungsbewussten Wahl und Entscheidung ermutigt werden, seinen Vorlieben entsprechend und zum Ansatz gesunder Ernährung passend. Denn, so Viktor Frankl: "Menschliches Sein ist nichts anderes als individuiertes Sein. Als solches ist es aber zentriert, zentriert um die Mitte – um je seine Mitte"<sup>6</sup>, um jenen geistigen Personkern, von dem die geistigen Akte wie Entscheidung, Selbstdistanzierung, Selbsttranszendenz, Werteempfinden und Sinnorientierung ausgehen. Umso wichtiger ist es, den Klienten mit diesen seinen geistigen Fähigkeiten vertraut zu machen, so dass er sie als wichtige Ressourcen im Bereich der Ernährung und darüber hinaus in allen anderen Lebensbereichen nutzen kann. Gelingende Erfahrungen im Kontext von eigenständigen, sinnvollen Entscheidungen stärken wiederum das Selbstvertrauen, fördern die Unterscheidungsfähigkeit und das Vertrauen in die eigene Urteils- und Handlungsfähigkeit, was angesichts oben erwähnter Informationsflut äußerst wichtig ist.

<sup>4</sup> Ernährungspyramide DGE, aid-infodienst.

<sup>5</sup> Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE, aid-infodienst.

<sup>6</sup> FRANKL, Der unbewusste Gott, S. 18.



### 1.1.2 Reflexiver Ansatz

Der erste Schwerpunkt in der Prävention ist die Reflexion sowohl des gesellschaftlichen als auch des subjektiven, individuellen Gesundheitsverständnisses. Daran schließt sich die Frage an, welche Voraussetzungen bzw. Mittel und Wege es braucht, um dieses umzusetzen. Gleichzeitig soll eine Überprüfung des eigenen Lebensstils erfolgen, ob er diese Kriterien erfüllt.

Nach Definition der WHO ist Gesundheit *der Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit*. Doch das Gesundheitsverständnis unserer heutigen Gesellschaft hat leider größtenteils eine sinnentleerte, pervertierte Ausrichtung bekommen in dem Maße, wie der Körper als Statussymbol in Form eines perfekten Bodys zählt, an dem der Selbstwert hängt. Lifestyle, Beauty, Wellness, Fitness und Care fokussieren die Aufmerksamkeit auf den Körper, machen den Menschen zum Sklaven von Prestige, Schönheitsidealen und orthorektischer Ernährung. In dieser Strömung des Zeitgeistes wird eine krankmachende, einengende Werteordnung sichtbar.

Wenn der Mensch seinen Körper zum Selbstzweck (zur Selbstdarstellung) einsetzt statt als Träger des Geistes, der ihm hilft, in selbsttranszender Weise mit seiner Mitwelt in Kontakt zu treten und so Sinnerfahrungen zu machen, wird statt der angestrebten Gesundheit über kurz oder lang eine geistige Leere eintreten und damit ein äußerst ungesunder Zustand, der in nicht wenigen Fällen in eine noogene Depression führt.

Statt schöpferischer Erlebnisfreuden, Selbstbestimmung und Selbstvertrauen, spürt der so lebende Mensch Angst, Zwang, Selbstzweifel etc. Dies gilt es in der Prävention klar anzusprechen, um deutlich werden zu lassen, dass die Gesunderhaltung der körperlichen Dimension Mittel zum Zweck der geistigen Dimension ist, damit das Leben als sinnerfüllt erfahren werden kann.

Hier geht die Beratung über die somatische Dimension hinaus, hinein in die geistige, in der der Mensch in seiner Individualität und Freiheit angesprochen wird, in seinem Kontext selbstverantwortlich zu entscheiden und zu überprüfen, welche gesundheitsfördernde Elemente er in sein Leben integrieren möchte oder schon integriert hat, sei es im Bereich Ernährung, Bewegung, Arbeit, Sozialkontakte, Kultur oder bei inneren Einstellungen. Um dem Menschen in seiner Ganzheit gerecht zu werden, schließt die Reflexion ganz nach Frankl'schem Menschenbild alle Lebensbereiche der Person mit ein, sowohl den somatischen, psychischen als auch den geistigen Bereich. So kann der Einzelne für sich selber eine ausgewo-

gene, gesunde, sinnvolle, Lebensweise erarbeiten nach dem Motto einer uralten griechischen Inschrift eines Tempels in Delphi: „Nichts zu sehr!“<sup>7</sup>

Ein solcher Lebensstil ist geprägt durch die Erfahrung von Selbstwert, Selbstbestimmung, Selbsttranszendenz, Wertestreben und -leben und führt zu Lebensfreude und positiver innerer Gestimmtheit. Diese positive Affektlage wirkt sich nachweislich positiv auf die Immunlage aus, ein wichtiges Kriterium für die menschliche Gesundheit.

Im Bereich der primären Prävention geht es um bewusste Ernährung, und diese impliziert, dass man sich darüber Gedanken macht, was, wie, wann und warum man isst. Diesen Fragen in einzelnen Schritten nachzugehen, ist lohnenswert.

Bei der Beantwortung der Frage: „Was esse ich?“ spielen neben den ernährungsphysiologischen Aspekten (Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett) die Herkunft der Produkte, die Art und Weise der Produktion, die Transportwege, Nachhaltigkeit etc. eine Rolle, wenn man sich die eigene Verantwortlichkeit bei der Wahl bewusst macht. Der Mensch steht eben nicht nur sich selber gegenüber in Verantwortung, sondern auch gegenüber Tier, Natur und Umwelt, und es gilt abzuwägen, inwiefern die eigene Entscheidung für saisonale, regionale, biologisch produzierte Nahrungsmittel im Rahmen einer gesunden Ernährung wertvoll und bzgl. der Nachhaltigkeit sinnvoll ist.

Bei der Fragestellung: „Wie esse ich? Wann esse ich? Warum esse ich?“ ist der Interessierte herausgefordert, seine Gewohnheiten und Verhaltensweisen auf Sinnhaftigkeit hin zu überprüfen und ggf. selbstbestimmt, auf die zu ihm passende Weise zu ändern (s. Kapitel 1.2.1).

### 1.1.3 Sensorischer Ansatz

In unserem heutigen Schlaraffenland steht uns Essen jederzeit und meist in unbegrenzter Menge zur Verfügung. Wir alle essen mehrmals täglich und können aus einer fast unüberschaubaren Fülle auswählen. Oft gilt leider das Motto: billig, schnell und nebenbei. Wozu das führt zeigen viele Studien. So stellt etwa eine Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung fest, dass 15% der Kinder und Jugendlichen in Deutschland Übergewicht haben. Bei rund einem Drittel ist es so ausgeprägt, dass man von Adipositas spricht. Das Erschreckende daran ist, dass sich der Anteil der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen seit den 1980er Jahren um 50% erhöht hat.<sup>8</sup>

<sup>7</sup> LUKAS, Lebensstil und Wohlbefinden S. 44.

<sup>8</sup> Studie Bundeszentrale für Aufklärung S. 41.

Vorbild, Aufklärung und Anleitung sind mehr denn je gefragt. Kindergärten, Schulen, Familien, Ernährungsberater haben die Verantwortung und Chance, dieser Entwicklung entgegen zu wirken. Bisher erfolgte Ernährungserziehung oft über den Weg der Verbote. Neue Wege hingegen zeigen auf, wie Genuss zu gesunder Ernährung führen kann.

Um Essen genießen und wertschätzen zu können, benötigen wir unsere fünf Sinne. Bisher unbewusstes Essen und Trinken kann durch Schärfung und Differenzierung der sensorischen Fähigkeiten zu einer sinnlichen Wahrnehmung und damit zum Genuss werden. Dazu bedarf es gezielten Trainings und Übung. So sollte man z.B., anstatt gleich zum Besteck zu greifen und loszuessen, um den Geschmackssinn zu befriedigen, erst seine anderen Sinne zum Zug kommen lassen: Aussehen und Farbe wahrnehmen, den leckeren Duft in die Nase steigen lassen, sich über die schöne Dekoration auf Tisch und Teller freuen, und dann langsam und bewusst Bissen für Bissen genießen, das Lebensmittel richtig auf der Zunge zergehen lassen, mit den Geschmacksknospen den Geschmack erspüren. Mittelfristig führt ein Sinnestraining solcher Art zu einer qualitäts- und genussorientierten Lebensmittelauswahl und ist ein wichtiger Schritt in Richtung gesunde, sinnvolle Ernährung. So können auch mitten im Alltag Mahlzeiten zu einem echten Geschmackserlebnis werden, zu einem Feuerwerk für die Sinne mit dem Nebeneffekt, dass Sättigung und Zufriedenheit nicht durch Quantität, sondern durch eine neue Erlebnisqualität eintreten.

Hier ist die Verbindung zur Frankl'schen Wertelehre mit schöpferischen Werten, Erlebniswerten und Einstellungswerten, den sogenannten Hauptstraßen zum Sinn, zu sehen. Alle drei Wertekategorien kommen im Bereich der Ernährung zum Tragen, im Bereich des Sensorischen speziell die Erlebniswerte (beim Zubereiten des Essens auch die schöpferischen Werte). Unsere fünf Sinne erschließen uns die Welt, verbinden uns mit der Welt, in der wir Sinn erfahren. Sie dienen uns, um uns als Mensch überhaupt erleben zu können, um Unterscheidungen und Entscheidungen zu treffen, um Erfüllung und Lebenssinn zu erfahren. Wenn ich mich mit allen Sinnen dem Essen widme, erlebe ich die Nahrungsaufnahme als kontemplative Hingabe an das Essen und mich selber als Aufnehmender, Annehmender. So entsteht nicht zuletzt Dankbarkeit für den reich gedeckten Tisch und das kostbare Erlebnis des Essens. Die Menschen dafür zu sensibilisieren, gehört selbstverständlich zu den Aufgaben einer ganzheitlichen Ernährungsberatung.

#### **1.1.4. Handlungsorientierter Ansatz**

Zur Realisierung von gesundheitsbezogenem Verhalten gehören zwei Ebenen, das Können und das Wollen. Beim Können geht es darum, den Interessierten zur praktischen Ausführung, also zur Zubereitung gesunder Speisen anzuregen. Kochen gilt als älteste Kulturtechnik der Welt, die es aber im Zeitalter von Fast Food zu erhalten oder neu zu entdecken gilt. Selberkochen bedeutet Autonomie, denn eigener Herd macht unabhängig von anderen. Kochen ist Kreativität und Handwerk, denn es eröffnet die Möglichkeit, selbst zu gestalten und manuelle Fertigkeiten zu trainieren. Kochen ist Freundschaft und Beziehungsgestaltung, denn wir tun uns selbst und anderen etwas Gutes. Kochen ist lernen, planen, einteilen, entscheiden, agieren, reagieren. Kochen ist eine höchst sinnvolle Tätigkeit, denn es werden dabei alle Sinne angesprochen.<sup>9</sup> Kochen führt zu einer Sinnerfahrung im wahrsten Sinn des Wortes, bei der man Zufriedenheit, Freude und Wohlbefinden erfährt.

Aufgabe und Ziel der Beratung auf der Ebene des Könnens und Wollens ist es daher, Lust und Neugier auf eigene neue Erfahrungen, neue Rezepte, Ausprobieren der eigenen Kreativität (evtl. Besuch eines Kochkurses etc.) zu wecken, damit die Interessierten sich und ihre eigenen Fähigkeiten entdecken und erleben. Gelungene Erfahrungen stärken wiederum das Selbstvertrauen, führen zu Freude und in eine positive innere Stimmigkeit, die gesundheitspräventiv ist. Ein gesunder Lebensstil, und dazu gehört gesunde Ernährung, der den Menschen in die Lage versetzt, Wert- und Zielvorstellungen zu verwirklichen, und zu Vitalität, Ausdauer, Belastbarkeit, Leistungsfähigkeit körperlicher und geistiger Art führt, ist ein attraktives Ziel und insofern eine starke intrinsische Handlungs-Motivation. Wenn dann noch das Genussmoment gesunder Ernährung als weiterer intrinsisch motivierender Faktor dazu kommt, ist dies ein starker Anreiz für aktives Handeln.

#### **1.2. Gute Gewohnheiten als notwendige Bausteine für einen gesunden Lebensstil**

Unser Lebensstil setzt sich aus vielen kleinen Bausteinen, sogenannten „Habits“<sup>10</sup>, zusammen, also Handlungen und Haltungen, die zu gewohnheitsmäßigem Verhalten in den verschiedenen Lebensbereichen führen, sei es Arbeitsalltag, Beziehungen, gesellschaftlicher, kultureller Bereich, Ernährung, Bewegung, Freizeitgestaltung, Umgang mit mir selber etc.

<sup>9</sup> BÜNING-FESEL, Ernährungskompetenz ist Lebenskompetenz, S. 6.

<sup>10</sup> LUKAS, Lebensstil und Wohlbefinden , S. 6.

Will jemand einen gesunden Lebensstil einüben, geht es zunächst darum, sich mit seinen bisherigen Verhaltensbausteinen auseinander zu setzen, zu prüfen, ob sie sinnvoll und nützlich sind, und sie ggf. durch neue, individuell stimmige, das Ziel unterstützende zu ersetzen. In der Ernährungsberatung geht es vornehmlich um die Ernährungsgewohnheiten, wobei es durch Einbeziehung von Bausteinen in anderen Lebensbereichen wie Freizeitverhalten, Bewegungsverhalten, Sozialverhalten etc. durchaus zu wertvollen Synergieeffekten kommen kann, zumal es in diesen Bereichen eventuell neue Sinngehalte zu entdecken gilt, die dann ihrerseits das Ernährungsverhalten positiv beeinflussen.

Es kann durchaus sein, dass der Betroffene motiviert und enthusiastisch die Notwendigkeit zur Änderung seines Verhaltens in mehreren Bereichen erkennt und alles sofort umsetzen will. Dennoch sollte, um einer Überforderung und daraus resultierender Frustration über ein Misslingen vorzubeugen, immer nur schrittweise eine alte Gewohnheit durch eine neue ersetzt werden. Empfehlenswert ist eine Strategie der kleinen Schritte.

Jeder weiß aus eigener Erfahrung, wie schwer es ist, sich von lieb gewordenen Gewohnheiten zu verabschieden und neue aufzubauen, insbesondere wenn sie mit Verzicht und Anstrengung verbunden sind. Gewohnheitsänderung geschieht nicht nebenbei, sondern erfordert eine gewisse Hingabe und Anstrengungsbereitschaft. Der Blick auf das Ziel und den Gewinn, der einem winkt, nämlich Gesundheit, Selbstbestimmung, Willensstärkung, Ausbau eigener Ressourcen und Persönlichkeitsentwicklung, fördert die Bereitschaft zum schrittweisen Aufbau eines gesundheitsbewussten Lebensstils.

Die Aneignung dauerhafter, gesundheitsfördernder Gewohnheiten mit dem Schwerpunkt Ernährungsumstellung ist als sinnvolle Aufgabe, als Identitätsprojekt zu verstehen, ähnlich den Projekten, einen Beruf gut auszuüben, eine Partnerschaft zu gestalten oder Kinder aufzuziehen.

### 1.2.1 Entstehung, Überprüfung und Veränderung von Gewohnheiten

Der Mensch wird tagtäglich in den verschiedensten Situationen vor die Wahlmöglichkeit zum Handeln gestellt. Er kann sich so oder so entscheiden. *„Das menschliche Dasein ist Verantwortlich-sein, weil es Frei-sein ist. Es ist ein Sein, das – wie Jaspers sagt – jeweils erst noch entscheidet, was es ist: es ist entscheidendes Sein.“*<sup>11</sup>

<sup>11</sup> FRANKL, Ärztliche Seelsorge, S. 130.

Aus einer Wahlmöglichkeit wird durch eine Entscheidung eine bestimmte Handlung, eine Tat mit entsprechender Konsequenz. Handelt der Mensch in spezifischen Situationen oft in derselben Weise, fällt er seine Entscheidung immer in dieselbe Richtung, so entsteht eine bestimmte Haltung, ein Habitus, ein bestimmtes Verhaltensmuster, eine Gewohnheit.<sup>12</sup> Aus Haltung wird Handlung und umgekehrt.

Die anfänglich bewusste Entscheidung zum Handeln wird im Laufe der Zeit durch einen Automatismus abgelöst, was zu spontanem, reflexhaftem Verhalten führt. Dies hat in vielen Alltagssituationen durchaus Vorteile, da eine innere Haltung oder eine ausgebildete Gewohnheit den Entscheidungsvorgang verkürzt und schnelles Handeln erlaubt. Doch haben unreflektierte, schlechte Ernährungsgewohnheiten eindeutig negative Auswirkungen auf die Gesundheit.

Gerade im Bereich von Ernährung werden zahlreiche Gewohnheiten und Haltungen familienspezifisch tradiert und häufig als unveränderbar bzw. unüberwindbar angesehen. Hier zeigt der logotherapeutische Aspekt des Nicht-Determiniertseins durch Prägung, Erziehung etc. eine hoffnungsvolle Perspektive. Zwar ist sich Frankl einer gewissen Determiniertheit bewusst, sieht den Menschen aber in der Lage, zu seinen Determinanten grundsätzlich Stellung zu beziehen und sie auf Veränderbarkeit hin zu prüfen.

Im Falle von Ernährungs- und anderen Lebensgewohnheiten kann man in der Regel davon ausgehen, dass sie veränderbar sind. Ein ermutigendes und zugleich herausforderndes Faktum! In dem Maße, wie der Mensch bereit ist, seine Verantwortung wahrzunehmen, entdeckt er die Freiheit zur eigenen Gestaltung seiner jetzigen Wirklichkeit. Auf diese Gestaltbarkeit und Veränderbarkeit der Bausteine unseres Lebensstils gilt es hinzuweisen, es gilt ferner die Freude und Kreativität, Neues auszuprobieren, zu wecken und alle Chancen von Eigenverantwortlichkeit auszuloten. „*Was der Mensch ist, ist er durch die Sache, die er zu seiner macht.*“<sup>13</sup>, so zitiert Frankl Karl Jaspers. Dies gilt auch für die Prägung des eigenen Lebensstils.

Im Zuge der Erweiterung seiner Ernährungskompetenz wird der auf Verantwortung und Selbstbestimmung Ausgerichtete angeregt, seine übernommenen oder selbstausgebildeten Gewohnheiten zu überprüfen, ob sie in Einklang mit seinen Zielen stehen. Der erste Schritt zu einer jederzeit möglichen Verhaltensänderung ist Innehalten unter der Fragestellung:

<sup>12</sup> LUKAS, Lebensstil und Wohlbefinden S. 7.

<sup>13</sup> FRANKL, Der Wille zum Sinn, S. 17.

„Was tue ich?“ – „Wie tue ich es?“ – „Wie sinnvoll ist meine Gewohnheit?“<sup>14</sup> Bezogen auf das Ernährungsverhalten heißen diese Fragen: „Was esse ich?“ – „Wie esse ich?“ – „Wann und warum esse ich?“ In der Ernährungsberatung verwende ich dazu einen entsprechend ausgearbeiteten Fragebogen, an Hand dessen die Bedeutsamkeit eines ersten Veränderungsschrittes aufgezeigt wird. Eine ehrliche Selbstüberprüfung auf einem wohlwollenden, sich selbst achtenden Hintergrund führt zum Erkennen der jeweiligen veränderungsbedürftigen Gewohnheiten und dem Erspüren des ersten sinnvollen Verhaltensschritts, der ständig wiederholt werden und so die alte Gewohnheit ersetzen soll.

### 1.2.2 Von potentieller Veränderung zu faktischer Realisierung

Erkenntnis und Bereitschaft zu Veränderung sind zwar unverzichtbare Schritte auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil. Doch sie allein reichen nicht aus, um gegen die Stolpersteine in der Realität gewappnet zu sein und um Herr sein zu können über den eigenen inneren Widerstand. Für einen nachhaltigen Erfolg braucht man gute Strategien, damit die Verlockungen und Herausforderungen des Alltags nicht zu Hindernissen für die eigenen Ziele werden.

Eine brauchbare Strategie besteht darin, sich der spezifischen Versuchungen bewusst zu werden, potentielle Gefahren, Hindernisse und Schwierigkeiten zu kennen, sich herausfordernde Situationen realistisch vorzustellen, um im Vorfeld eigene, praktikable „Wenn – dann“-Pläne zu fassen, so dass man innerlich vorbereitet ist und von der Situation nicht überrollt wird. Trotz alledem darf man sich nicht der Illusion hingeben, eine gute Strategie führe geradlinig zum erwünschten Verhalten und bewahre vor Rückfällen in alte Gewohnheiten. Nein, Rückfälle gehören zu jeder Verhaltensänderung dazu. Sich dieser Tatsache schon im Vorfeld bewusst zu sein, bewahrt vor Selbstverurteilung, Selbstablehnung, Entmutigung und Resignation. Wenn der Mensch sich als ein ständig Lernender begreift, kann und darf er sich die notwendige Zeit zum Lernen und Einüben zugestehen. Neue Gewohnheiten wollen eingeübt werden, schließlich sind die alten auch nicht über Nacht entstanden, sondern erst durch wiederholtes Handeln. Ebenso etablieren sich auch neue Verhaltensweisen.

Konkrete Planung, Selbstregulation und Handlungskontrolle sind wichtige Kompetenzen für jede Verhaltensänderung. Dazu gehört auch das Wis-

<sup>14</sup> LUKAS, Lebensstil und Wohlbefinden, S. 16.

sen, dass wir dem spontanen Impuls der Essemotion und -lust nicht ausgeliefert sind: Wir werden nicht von unseren Trieben oder Gewohnheiten dominiert, stets können wir uns auch dagegen entscheiden, die „Trotz-macht des Geistes“ kann dem Psychophysikum widerstehen. Für den Veränderungs-bereiten bedeutet es, sich dieser geistigen Kraft und der Möglichkeit der Selbstdistanzierung bewusst zu sein und sie zu nutzen.

## **2. Verknüpfung von Logotherapie und Ernährungsberatung bei Übergewicht und Adipositas**

Übergewicht (BMI > 25) und Adipositas (BMI >30) haben in der öffentlichen und politischen Wahrnehmung ein wachsendes Gewicht bekommen. Die durch die Überernährung verursachten Kosten bewegen sich schätzungsweise im einstelligen Milliardenbereich. Nach dem 12. Ernährungsbericht 2012 der DGE sind 67% der Männer und 53% der Frauen in Deutschland übergewichtig, davon sind 23% der Männer und 24% der Frauen adipös. Damit bringen sieben von zehn Männern und fünf von zehn Frauen zuviel Gewicht auf die Waage.<sup>15</sup>

Die Herausbildung von Adipositas hängt eng mit den soziokulturellen und ökonomischen Lebensbedingungen in unserer Gesellschaft zusammen.<sup>16</sup> Leitbilder unserer modernen Industriegesellschaft wie Komfort, Schnelligkeit und Technologisierung des Alltags tragen dazu bei. Denken wir nur an verschiedene Bewegungshilfen wie Autos, Bus, Rolltreppen, Aufzüge. Im Prinzip können wir unseren Alltag fast frei von jeder körperlichen Anstrengung gestalten. Hinzu kommt sowohl ein realer permanenter Überfluss an Lebensmitteln als auch ein Strom von Suggestionen, von Werbefachleuten kreierte und geschickt auf den Verbraucher gelenkt, so dass es ganz bewusster Entscheidung braucht, um sich diesem zu entziehen.

Jeder Einzelne muss entscheiden können, was physiologisch und gesundheitlich für ihn angemessen ist und was nicht. Diese Kompetenz der Eigenverantwortung im Hinblick auf Ernährung auszubilden und zu fördern ist ein wichtiges logotherapeutisches Ziel im Beratungsprozess.

Für die Entstehung von Übergewicht sind zusätzlich genetische Faktoren und individuelle Präferenzen, die sich im Lebensstil als Kombinationen aus Ernährungs-, Freizeit- und Bewegungsverhalten manifestieren, von Bedeutung. In der Beratung kann der Ratsuchende ermutigt werden, von seiner fakultativen Freiheit Gebrauch zu machen, alte gesundheits-

<sup>15</sup> DGE, Werden wir immer dicker?

<sup>16</sup> ZWICK, Adipositas bei Kindern und Jugendlichen, S. 25.



schädliche Verhaltensmuster durch neue, gesundheitsförderliche zu ersetzen und zu lernen einen eigenverantworteten, sinnorientierten Lebensstil zu pflegen. Weiter spielen individuelle Faktoren wie dysfunktionale Denkmuster und mangelndes Stress- und Affektmanagement bei der Ätiologie von Adipositas eine große Rolle. Hier sollen in der Beratung eigene Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten entdeckt und entwickelt werden.

Auf Grund unseres gegenwärtig gültigen Schlankeitsideals haben Ratsuchende in aller Regel außer dem körperlichen Druck auf die Gesundheit einen großen psychosozialen Leidensdruck. Der schlanke Körper steht für Gesundheit, Fitness, Selbstdisziplin, Leistungs- und Anpassungsbereitschaft und bewirkt eine hohe Attraktivität auf dem Partnermarkt, Arbeitsmarkt, Wohnungsmarkt etc. während dem dicken Körper Negatives zugeschrieben wird. Dicksein zieht oftmals Benachteiligung, Stigmatisierung und soziale Ausgrenzung nach sich. Die Lebens- und Selbstverwirklichungschancen dicker und fettleibiger Menschen sind im Allgemeinen schlechter als die schlanker.

Das Anliegen einer logotherapeutischen Ernährungsberatung ist es, mit dem unter seiner momentanen Gewichtssituation Leidenden im Gespräch zu einem Perspektivenwechsel zu kommen und folgende Sichtweisen zu erarbeiten:

1. Ich bin kein hoffnungsloser Fall, sondern ein wertvoller, einmaliger Mensch.
2. Ich bin in der Lage, für mich und meine Gesundheit Verantwortung zu übernehmen.
3. Ich habe alle Voraussetzungen in mir, um mein Gesundheitsziel zu erreichen. In mir und vor mir liegen viele Ressourcen und Chancen, die ich nutzen kann.

### **2.1. Selbstbild – Selbstwert – Selbsterkenntnis – Selbstvertrauen – Selbstbestimmung**

Bei Personen mit Adipositas findet sich häufig auf Grund der Diskrepanz zwischen Real- und Idealgewicht eine erhöhte Körperunzufriedenheit, eine negative Affektlage, ausgelöst durch die Fokussierung auf das eigene körperliche Erscheinungsbild. „Wenn ich mich bloß im Spiegel anschau wird mir schlecht“ – „Ich bin fett und hässlich und habe einen Entenarsch“, so lauten die selbstabwertenden Aussagen zweier Klientinnen. Dazu kommt noch die kognitive Komponente negativ wertender Gedanken wie z.B. „Die

Verkäuferin lacht bestimmt über mich, weil ich so dick bin“ – „Weil ich so dick bin, mag mich keiner“.

Die meisten haben schon etliche fehlgeschlagene Versuche, ihr Gewicht zu reduzieren, hinter sich, wofür sie sich selber hart verurteilen und weshalb sie in eine resignative, fatalistische Haltung verfallen. Diese Gedanken und Erfahrungen führen zu einem negativen Selbstbild und einem geringen Selbstwertgefühl bis hin zur Selbstverachtung, unter Umständen zu Rückzugsverhalten, sozialer Isolation bis hin zur Depression einhergehend mit vermehrter Nahrungsaufnahme. Ein Teufelskreis, der durchbrochen werden muss.

Um der dysfunktionalen kognitiv-affektiven Betrachtungsweise mit Kopplung des Selbstwertes an Figur und Körpergewicht zu entkommen, ist das logotherapeutische Menschenbild eine Hilfe, bei dem die Person mit ihrer geistigen Dimension in den Mittelpunkt rückt. Die geistige Person im Menschen ist immer unversehrt, trotz somatischer und psychischer Beeinträchtigungen, mit ihr besitzt der Mensch eine unantastbare Würde, eine Einzigartigkeit, Einmaligkeit, Unzerstörbarkeit. *„Wer um die Würde, die unbedingte Würde jeder einzelnen Person weiß, hat auch unbedingte Ehrfurcht vor der menschlichen Person – auch vor dem kranken Menschen.“*<sup>17</sup>

Aus dieser Haltung heraus begleiten wir unsere Klienten bei ihrer Entwicklung, ihre eigene Würde zu erkennen und sich selbst als wertvolle Menschen zu sehen trotz des momentanen körperlichen Zustands. Wenn es im Gespräch gelingt, den Blickwinkel des adipösen Menschen vom Körper weg auf den Geist mit seinem wertvollen, unzerstörbar-heilen Personkern und seinen Möglichkeiten zu lenken, kann er sich selber neu erkennen, über sich selbst ins Staunen kommen, seinen Selbstwert unabhängig von Idealgewicht und Traumfigur entdecken und auf dem Weg der Selbst(be)achtung lernen, achtsam, liebevoll und verantwortungsbewusst mit sich und seinem Körper umzugehen.

Im Geistigen lassen sich die Voraussetzungen und Ressourcen finden wie z.B. Willenskraft, Entscheidungsfreude, Geduld, Kreativität etc., die zur Korrektur des bisherigen Lebensstils nötig sind und bei Zuhilfenahme zu neuer Lebensqualität und -freude führen. Natürlich gilt es, schon Gelingen und immer noch Gelingendes im Leben der Klienten eingehend zu betrachten, damit Mut und Selbstvertrauen gestärkt werden.

Das Bewusstwerden, dass in der Vergangenheit schon etliche Ziele erreicht wurden, und das Nachdenken darüber, auf welche Art und Weise

<sup>17</sup> FRANKL, Der Wille zum Sinn, S. 110.

dies geschah, lässt die Betroffenen Hoffnung und Vertrauen gewinnen, dass sie diejenigen sind, die über Ressourcen verfügen, um ihr Leben gestalten zu können, auch in der Herausforderung der Gewichtsreduktion. So unerwünscht die momentane Situation auch sein mag, so kann sie für die Betroffenen dennoch eine Möglichkeit für ihre Persönlichkeitsentwicklung darstellen, durch die sie neue Ressourcen und Stärke gewinnen können.

Nach Viktor Frankl bedeutet die Freiheit der Person zum einen eine potentielle Freiheit vom Charakter, vom Sosein, von der zwanghaften Orientierung an subjektiven Lust- und Unlustgefühlen, von Gewohnheiten. Zum anderen bedeutet sie Freiheit zur eigenen Persönlichkeit, zum Anderssein, zur Selbstgestaltung des eigenen Lebens, zur Selbstbestimmung in Verantwortlichkeit für das eigene Handeln.<sup>18</sup> Die Möglichkeit der Entscheidungsfreiheit, Stellung zu den seitherigen Bedingungen zu beziehen, diese fakultative Unabhängigkeit ist eine ermutigende und zugleich herausfordernde Botschaft in der Hinsicht, dass der adipöse Mensch sich frei gegenüber seinem Psychophysikum verhalten kann und er selber dafür verantwortlich ist, ob er sich seinen Trieben, seinem Erbe, seinen bisherigen Gewohnheiten beugt oder sich darauf ausrichtet, veränderte Einstellungen zu finden und neue Wege zu beschreiten.

Der Weg zu einer langfristigen, dauerhaften Gewichtsreduktion führt ausschließlich über eine bewusste, selbstbestimmte Änderung der Lebensgewohnheiten, vor allem im Bereich von Ernährung, Bewegung und Freizeitverhalten.

## **2.2. Umgang mit bestimmenden Gefühlen und Stressmanagement**

Die Ursache von Übergewicht ist leicht zu identifizieren, nämlich als ein Ungleichgewicht in der Energiebilanz, d.h. dem Körper wird mehr Energie zugeführt, als er tatsächlich verbraucht. Das führt auf Dauer zum Anstieg des Körpergewichts mit allen negativen Begleiterscheinungen wie Bluthochdruck, Blutzuckeranstieg, Cholesterinerhöhung, Gelenkbeschwerden etc.

Der Grund für eine vermehrte Nahrungsaufnahme ist bei einem Großteil der adipösen Menschen in der Verknüpfung von Emotionen und Essen zu finden. Vor allem negative Gefühle wie Enttäuschung, Trauer, Einsamkeit, Langeweile, Ärger etc., aber auch durch Disstress verursachte Gefühle wie Überforderung, Übermüdung, Angespanntsein, Unruhe veranlas-

<sup>18</sup> LUKAS, Auf der Suche nach Sinn, S. 471.

sen die Betroffenen zu einer Kompensation durch Nahrungsaufnahme. Emotionen spielen eine Schlüsselrolle bei der Regulation des Essverhaltens. Hirnphysiologisch gesehen bildet sich durch verstärkte Aufnahme bestimmter Aminosäuren mehr Serotonin, ein Botenstoff, der nachweislich die Stimmung hebt. Zudem aktiviert Zucker unser Opiatsystem, das ebenfalls positive Gefühle vermittelt (vgl. die Opiat-Hypothese von Drewnowski und Kollegen).<sup>19</sup>

### **2.2.1. Selbstwahrnehmung und Selbstdistanzierung**

Die Koppelung von Emotion und Essen erklären Verhaltensforscher (Bruch u. Selvini-Palazzoli) durch unzureichend differenzierte Zuwendungsreaktionen der Mutter bei ihrem schreienden Kleinkind. Wird ein Kleinkind bei allen negativ besetzten Gefühlszuständen gestillt bzw. gefüttert, auch wenn kein Hunger besteht, so neigt es später selber dazu, auf negative Gefühle mit Essen zu reagieren, eine Folge des „Abspeisens“.<sup>20</sup>

An dieser Stelle vermittelt die Logotherapie eine neue Sichtweise, nämlich die der bewussten Stellungnahme in einer emotionalen Esssituation unter der Fragestellung: Will ich mich weiterhin abspeisen oder finde ich eine bessere Bewältigungsstrategie? Der Mensch, das wird Frankl nicht müde zu betonen, kann immer auch anders, er ist das Wesen, das sich auf Grund seiner Freiheit immer entscheidet, so oder so. Eine gute, sinnvolle Entscheidung zu treffen, kostet zwar Anstrengung und Kraft, schafft aber gleichzeitig Befriedigung und Stärkung der Ressourcen, denn selbstbestimmtes, sinnvolles Handeln setzt mehr Serotonin frei als jede Schokolade. Mittels der Fähigkeit der Selbstdistanzierung stellt der Mensch fest: Er ist nicht nur das, was sein Gefühl ihm suggeriert, sondern er verfügt über Potentiale, die ihn einen Lösungsweg finden lassen, der nicht über die bisherigen Essgewohnheiten führt.

Zugegebenermaßen ist dieser Weg nicht leicht, erfordert Kreativität, Geduld und Verständnis für sich selber, Selbstachtung trotz und Humor in mancher Niederlage, führt aber in die Selbstbestimmung und Stärkung der Persönlichkeit.

### **2.2.2 Selbstregulation**

#### **durch salutogenetisch-logotherapeutischen Dialog**

Unser menschliches Dasein ist durch eine Mehrdimensionalität von Beziehungen gekennzeichnet: individuelle, familiäre, kulturelle, globale und

<sup>19</sup> MÜHLEISEN, Food Craving bei der Binge Eating Disorder, S. 10.

<sup>20</sup> PUDEL, Westenhöfer, Ernährungspsychologie S. 39.

universelle Dimension. In ihnen erleben wir sowohl Stimmigkeit als auch Unstimmigkeit. Negative Gefühle und Affekte sind ein Indikator für Unstimmigkeit in einem oder mehreren der Bereiche und wollen Motivator für das Erarbeiten einer neuen Stimmigkeit sein. Der Versuch, Stimmigkeit mittels Essen zu erreichen, stellt ein Kompensations- und Vermeidungsverhalten dar, das zu weiterer Frustration und Unzufriedenheit führt. Zwar kann durch Essen ein sofortiges, kurzfristiges Wohlbefinden erreicht werden, doch für eine echte Stimmigkeit bedarf es anderer gesundheitsförderlicher Strategien wie das Konzept der Salutogenese nach Antonovsky<sup>21</sup> zeigt. Multiple Belastungen und vielfältige Stressoren gehören zu unserem menschlichen Dasein, und nicht alle sind vermeidbar oder kalkulierbar. Zunächst führen solche Situationen häufig in eine negative Affektlage, die, wenn sie über längere Zeit bestehen bleibt, zu einer schlechten Immunlage und damit zu einer Gefährdung der Gesundheit führt.

Der salutogenetische Ansatz beschäftigt sich mit der Frage, wie der Mensch trotz der Belastung ein Kohärenzgefühl entwickeln kann, und welche Widerstandsressourcen ihm bei der Spannungsbewältigung und der Transformation seiner Affektlage helfen. Auf die emotionale Ernährungssituation bezogen stellt sich die Frage: Wie kann der Betroffene zu innerer Übereinstimmung finden, ohne nach Essen zu greifen, wie kann er zu einer sinnvollen Selbstregulation kommen?

In meiner Ernährungsberatung hat sich ein innerer salutogenetisch-logotherapeutischer Dialog in vier Schritten als hilfreich erwiesen, den ich auf die affektive Ernährungssituation spezifiziert habe und den die Klienten situationsbezogen selber durchführen können. Dadurch erwerben sie in emotional belastenden Situationen Selbststeuerungs- und Handlungskompetenz, statt sich hilflos den Stressoren ausgeliefert zu fühlen.

1. In der spezifischen affektiven Situation mit der Versuchung zum Essen greift der Betroffene zum inneren Stoppschild. Der erste Schritt zum attraktiven Ziel der individuellen und mehrdimensionalen Stimmigkeit ist das bewusste Wahrnehmen unter der Fragestellung: „Welches Gefühl beherrscht mich momentan? Welches Bedürfnis zeigt sich?“ Durch Achtsamkeitstraining, sei es bewusstes Atmen, Bodyscan, autogenes Training etc., erreicht man sowohl Stressabbau als auch eine bessere Körperwahrnehmung und lernt, sich seiner Gefühle und seiner Situation bewusst zu werden – eine wichtige Voraussetzung für das Finden einer geeigneten Bewältigungsstrategie. Wenn der Betroffene erkennt, welches eigentliche Bedürf-

<sup>21</sup> KRAUSE/ MAYER, Gesundheitsressourcen erkennen und fördern S. 20.

nis seinem Wunsch nach Essen zu Grunde liegt (sofern kein physiologischer Hunger besteht), und wenn er wahrnimmt, welcher emotionale Hunger oder psychische Mangel, welche Unstimmigkeit vorliegt, kann er in einem zweiten Schritt abwägen und spüren, was er jetzt tun kann, um wieder in einen Zustand der Stimmigkeit zu kommen.

2. Die Fragen des zweiten Schritts sind: „Was will mir dieses Gefühl sagen? Welchen Zustand strebe ich an? Welche Möglichkeiten habe ich, ihn zu erreichen? Was ist die sinnvollste, stimmigste Möglichkeit? Welche Fähigkeit brauche ich jetzt?“ Diese Fragen helfen, Alternativen aufzuspüren und sich der Wahlmöglichkeit bewusst zu werden, entweder dem alten, aber gesundheitsschädlichen und unbefriedigenden Muster des Sich-Abspeisens zu folgen, oder eben sich nicht abzuspeisen, sondern unter Nutzung seiner durchaus vorhandenen Ressourcen die sinnvollste, befriedigendste Lösung zu suchen, sei es Bewegung, Entspannung, Kommunikation, Einstellungsänderung, kreative Beschäftigung, Unternehmung etc., die Wohlbefinden verschafft. Sinnvollerweise sammelt der Betroffene für ihn praktikable Alternativen im Vorfeld, auf die er dann im Bedarfsfall zurückgreifen kann.

3. Der dritte und schwerste Schritt wird eingeleitet durch die Fragen: „Was kann und will ich jetzt tun?“ – „Was ist mein Ziel?“ – „Ist das, was ich jetzt tun werde, das, was ich will?“ – „Will ich essen und dick bleiben?“ – „Will ich aufs Essen verzichten und dadurch meinem Ziel einen Schritt näher kommen?“ Diese Fragen fordern zu einer bewussten Entscheidung auf, durch die der Betroffene die Weiche stellt für die darauf folgende Handlung.

4. Im vierten Schritt erfolgt die selbstgewählte Handlung, ein Akt der Freiheit, Freiheit zu neuem, verändertem Verhalten, sofern Wollen und Tun mit dem Ziel übereinstimmen. Im positiven Fall resultieren daraus Freude und ein Erfolgsgefühl über den errungenen Sieg.

Kommt es immer häufiger zu einer erfolgreichen Spannungsbewältigung ohne Essen, folgt daraus eine Stärkung der eigenen Widerstandsressourcen, d.h. eine Entwicklung von Stärke, die befähigt, die vielfältigen Anforderungen des Lebens zu meistern. Der Mensch bildet immer mehr die Überzeugung aus, dass das Leben verstehbar, handhabbar und sinnvoll ist.<sup>22</sup> Er kommt immer mehr in Balance.

An dieser Stelle möchte ich auf einen wichtigen Grundsatz der Ernährungsberatung hinweisen: Zu einem ausgewogenen Ernährungs- und Le-

---

<sup>22</sup> KRAUSE/MAYER, Gesundheitsressourcen erkennen und fördern, S. 22.

bensstil gehört neben bewusstem Verzicht auch bewusster Genuss. Also darf die Entscheidung in bestimmten Situationen, wie Feste, Feiern, persönlicher Anlass etc., bewusst in Richtung Gaumenfreude ausfallen und Genuss ohne Reue zelebriert werden. Statt einem rigorosen „Sich-alles-versagen“, das die Gefahr von Essstörungen in sich birgt, führt ein „Sich-selber Ausnahmen-erlauben“ zu einem gesunden, genussvollen Essverhalten, das freilich eingeübt werden will.

Abgesehen von solchen Ausnahmen gibt es im Ernährungsalltag, immer wieder Diskrepanzen zwischen Wollen und Tun, allzu oft handelt der Mensch diametral zu seiner Überzeugung. Ist dies der Fall, sollte er sich bewusst machen: „Warum tue ich eigentlich, was ich nicht will?“ – „Kann ich hinter meinem Tun stehen?“ Auch ist noch einmal zu prüfen und zu spüren, wie wichtig ihm sein Ziel ist und welchen Wert er damit verbindet. Dieser wieder neu empfundene Wert wartet darauf, bei der nächsten Gelegenheit gelebt zu werden, d.h. jede Stunde bietet eine neue Chance der Wertverwirklichung. Diese Sichtweise bewahrt vor dem selbstanklagenden, rückwärts gerichteten Blick, der nur destruktiv ist. So wie sich das ganze menschliche Leben als gestaltbarer, dynamischer Prozess zeigt mit wechselnden Polen, Sonnen- und Schattenseiten, so ist auch die Gewichtsreduktion ein ständiger Fluss zwischen Gelingen und Misslingen, zwischen Fortschritt und Rückschlägen, wobei bei zunehmender Dauer des Prozesses die Rückschläge immer weniger werden.

Die salutogenetische logotherapeutische Auseinandersetzung mit Affekten und Stressoren sowie das darauffolgende Aktivieren von Ressourcen führen, weil sinnvoll, zu einer Verbesserung der Affektlage und neuem Kohärenzgefühl verbunden mit einer fortschreitenden Gewichtsreduktion und einem wachsendem Wohlbefinden. Gewichtsreduktion und -regulation mittels Selbstregulation ist ein lebenslanger Prozess, bei dem der Mensch eine neue Grundhaltung dem eigenen Leben und der Welt gegenüber erlangt: Ich trage Verantwortung für mich und ich vertraue darauf, das Leben meistern zu können.

### 2.3.1 Sinn und Motivation

Soll das Gewicht reduziert werden, kommt man nicht umhin, ein gewisses Maß an Verzicht zu leisten. Erfahrungsgemäß steigt die Bereitschaft dazu umso mehr, je triftiger die Gründe sind. Gesundheit ist zwar ein Grund zur Abnahme, aber als alleiniger Wert zu abstrakt, um alte Gewohnheiten lassen zu können. Verstärkung erfährt dieser Wert, wenn er als Voraussetzung für Möglichkeiten zu einer besseren, sinnvollen Lebensgestaltung

insgesamt gesehen wird, womöglich mit einem selbsttranszendenten Akzent, z.B.: „Ich nehme ab, damit ich mit meinen Kindern zusammen Radtouren unternehmen kann und nicht so schnell außer Atem komme.“ – „Durch gesunde Ernährung will ich meinen Kindern ein gutes Vorbild sein.“ – „Ich will bei der Arbeit nicht mehr so schwitzen. Das ist für mich und die Kunden viel angenehmer.“ – Ich möchte noch lange in meiner Wohnung bleiben; dazu muss ich Treppensteigen können.“ – „Ich möchte körperlich wieder attraktiv werden für meinen Partner.“ Die Gründe können so vielfältig sein, wie die Menschen verschieden sind. Es ist wichtig, dass die Betroffenen für sich klar erkennen, warum und wofür, für wen oder was sie es tun, denn der individuelle Sinn ist Impulsgeber und Grundlage für ihre Motivation.

Laut Frankl weist Menschsein immer über sich selbst hinaus auf etwas oder jemanden, das nicht wieder es selbst ist. In dem Maße, in dem der Mensch an eine Sache, eine Aufgabe, an eine Person ganz hingegeben ist, verwirklicht er Sinn und sich selbst.<sup>23</sup> Das unverwechselbar Menschliche liegt nach Frankl nicht im Getriebenwerden durch determinierende Triebe. Die Triebe sind zwar da, aber sie verlieren ihre Übermächtigkeit durch eine Sinnorientierung nach außen. Das Sich-nach-außen-Wenden, das Sich-positiven-Sinn-auf-etwas-Hinwenden bedeutet immer auch eine Abkehr vom triebhaften Getriebensein. Wählt ein Mensch diese Möglichkeit, erfährt er Erfüllung, die ihn weiter motiviert, dem Trieb zu widerstehen und Verzicht zu leisten.

Im ersten Beratungsgespräch sollte nach guten, sinnvollen Gründen für die Gewichtsabnahme geforscht werden, um im späteren Verlauf des Umstellungsprozesses bei auftretenden Schwierigkeiten oder Rückschlägen darauf Bezug nehmen, den Sinn wieder aufleuchten lassen zu können und so eine Verbesserung der Motivation zu erreichen.

Eine weitere Hilfestellung im Gewichtsabnahmeprozess ist die Blickwinkelverschiebung in Richtung Zukunft, gerade in schwierigen Phasen. Die Antizipation des realistischen Ziels und die gedankliche, konkrete sowie gefühlsmäßige Vorstellung bei Erreichen des Ziels führt zu einer Stärkung und Festigung der gefassten Vorsätze, da das Ziel für den Betroffenen einen wichtigen Wert darstellt, von dem eine Faszination ausgeht. „Wer ein Warum (Wozu) zu leben hat, erträgt fast jedes Wie“, zitiert Frankl Nietzsche.<sup>24</sup>

<sup>23</sup> FRANKL, Anthropolog. Grundlagen der Psychotherapie S. 76.

<sup>24</sup> Frankl, Ärztliche Seelsorge S. 101.



Auf Durststrecken sich wieder der Sinnhaftigkeit bewusst zu werden, sich wieder daran zu erinnern, welcher Gewinn auf den Verzicht folgt, hilft zum Durchhalten. Wenn der Wunsch nach Gewichtsreduktion auf einem oder gar mehreren sinnvollen Gründen basiert, wird er getragen vom Willen zum Sinn und hat damit gute Chancen auf Verwirklichung.

### **2.3.2 Sinn und Zweck**

Eine dauerhafte Gewichtsreduktion ist keine Angelegenheit, die in einem Handstreich zu erledigen ist, sondern führt nur über einen längeren, oft viele Monate dauernden Weg der Habit- und Gewohnheitsänderung. Dass dieser Weg, wenn er zu einer anhaltenden Veränderung führen soll, Zeit braucht und prozesshaft verläuft, ist leicht verstehbar. Wie auch in anderen Disziplinen kommt man hier nur durch Üben und Trainieren zum Erfolg. Die Kunst der Beratung liegt darin, diesen Prozess mit all seinen Rückschlägen als Chance zur Persönlichkeitsentwicklung dem Betroffenen bedeutsam werden zu lassen, so dass die Länge des Prozesses nicht negativ, sondern als positiver Wachstumsprozess gesehen wird. Statt auf möglichst schnellen Erfolg zu schauen, der dann oftmals wie ein Strohhalm zerbricht, entdeckt der Mensch durch die Beratung vielmehr Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten für sich, durch die sein Leben auch in anderen Bereichen mehr Stabilität, Qualität und Tiefgang bekommt. Das Problem Übergewicht birgt die Chance, an durchaus vorhandene, aber verschüttete Ressourcen zu kommen und auch neue zu entdecken. Unter der Prämisse, dass der Mensch immer ein Lernender ist, helfen die Fragestellungen weiter: „Was ist Zweck (Sinn) der Situation? Was will mich die Situation lehren? Was kann ich dabei lernen? Welche innere Haltung soll trainiert werden? Wozu verhilft mir meine bisher ungeliebte Situation?“ etc.

### **2.3.3 Sinn und Ziel: Lebensfülle statt Leibesfülle**

Ernährungsberatung im engeren Sinn umfasst das Beleuchten der Ernährungssituation, die Information über ernährungswissenschaftliche Basics, eine mit dem Betroffenen erarbeitete Zielfestlegung, das gemeinsame Aufstellen von individuellen, praxisbezogenen Strategien zur Gewohnheitsänderung sowie anfangs die unterstützende Kontrolle in Form der Überprüfung von Ernährungstagebüchern. Die Aufgabe der Beratung ist erfüllt, wenn das Besprochene umgesetzt wird, das Gewicht tatsächlich sinkt und der Betroffene sich auf sein realistisch gestecktes Ziel zubewegt. In der Tat hat der Klient im positiven Fall viele Entwicklungsschritte gemacht

und Sinnvolles gelernt, was ihm gegenüber unbedingt immer wieder lobend zu betonen ist. Doch gilt es stets, den Betroffenen auf weitere mögliche Sinnaspekte aufmerksam zu machen.

Ich halte es für richtig und als ersten Schritt für unabdingbar, die dysfunktionalen Coping-Strategien durch sinnvolle, funktional geeignete, das Abnahmeziel unterstützende Strategien zu ersetzen, aber daran anknüpfend muss im Gespräch das Blickfeld des Klienten geweitet werden, muss er angeregt werden, seine gesamte Lebenssituation einer Prüfung zu unterziehen, um bisher noch verborgene Sinnmöglichkeiten zu entdecken, die zu mehr Lebensbejahung und -bereicherung führen. Oft werden im Erstgespräch schon Leben einschränkende oder unbewusst lebensverneinende Haltungen sichtbar. Es geht darum, den Menschen zu einer personalen Haltung aufzurufen, die eine sinnerfüllte menschliche Existenz ermöglicht.<sup>25</sup> Gewichtszunahme geht oft mit mangelnder Sinnorientierung einher, da in dem Maß, in dem ein Mensch sich vom Sinn abwendet bzw. keinen Sinn erlebt, sein Streben nach Lust zunimmt. Manche Menschen sehen eine Möglichkeit, Lust und Lustbefriedigung zu erfahren im schnellen Weg über das Essen. Das als sinnlos, negativ und lebensverneinend Erlebte soll durch das als angenehm Erlebte kompensiert werden<sup>26</sup>: „Wenn ich nicht glücklich bin, soll das Essen mich glücklich machen“, denken viele. Dass sie hinterher todunglücklich sind, vergessen sie just in dem Augenblick, und das kurzzeitig erlebte Lustgefühl weicht sehr schnell einem wachsenden Unlustgefühl. Womöglich wird auch dieses mit weiterem Griff zum Essen zu betäuben versucht, ein Teufelskreis. Anstatt kurzfristige Lusterfüllung anzustreben, ist es wert, darüber nachzudenken, was langfristig zu Glück und Zufriedenheit führt. Der Wunsch nach Zufriedenheit und innerer Stimmigkeit ist dem Menschen als Triebfeder gegeben, damit er, wenn er Unstimmigkeit erlebt, nach einer Lösung sucht. Hier eröffnete das logotherapeutische Fragen und Denken für viele eine neue Perspektive.

Dass man echte Befriedigung erlebt und in innere Balance kommt, wenn man sich an eine Sache, an eine Aufgabe, an einen Menschen, an einen Wert in der Außenwelt hingibt, ist für manchen eine überraschende, erfüllende Erfahrung, die dann in der Tat statt zu vermehrter Leibesfülle zu größerer Lebensfülle führt. Dadurch kommt der Mensch in Verbindung mit sich und seiner Mitwelt, bereichert sie und wird selbst dadurch bereichert.

<sup>25</sup> LUKAS, *Gesinnung und Gesundheit* S. 57.

<sup>26</sup> Ebd. S. 153.

In der Ernährungsberatung begegnen mir hauptsächlich drei Gruppen von Übergewichtigen:

- Die erste Gruppe sind die „Hoffnungslosen“, die unreflektiert ein schlechtes Essverhalten praktizieren auf der Basis von ungünstigen genetischen, physischen Faktoren. Viele von ihnen haben eine Diätkarriere hinter sich, die statt zur Gewichtsreduktion zu unerwünschten Jo-Jo-Effekten geführt hat. Diese Menschen sind von Resignation erfüllt über das Schicksalhafte, da Übergewicht ihr Familienschicksal ist, dem sie nicht entkommen können, wie sie glauben. Hinzu kommen Ohnmachtsgefühle und Selbstzweifel. Der Schwerpunkt der sinnorientierten Beratung liegt hierbei auf der Entdeckung der Selbstverantwortung und der Gegebenheit des fakultativen Freiraums, um dem Faktischen gegenüber Stellung zu beziehen. Es ist eine unumstößliche Tatsache, dass gewisse genetische und hirneurologische Strukturen vorgegeben und auch nicht veränderbar sind. Dennoch können die Betroffenen entscheiden, diese Gegebenheiten ganz bewusst bei der Gestaltung ihrer Ernährung mit einzubeziehen, um entsprechende sinnvolle Maßnahmen zu treffen, oder sie ignorieren ihr Sein, essen was immer ihnen schmeckt mit dem Effekt, dass ihr Gewicht ständig steigt. Die Betroffenen sollen nicht nur eine reflektierte Position zu Ihrer genetischen Disposition einnehmen, sprich Selbstverantwortung für den Bereich des Möglichen übernehmen, sondern auch erkennen, wohin die Ohnmachtsgefühle sie führen und was sie diesen bewusst entgegenzusetzen können. Die während des ganzen Prozesses fortdauernde Ausrichtung auf ihre in ihnen vorhandenen, schlummernden Ressourcen und Werte wie Mut, Hoffnung, Ausdauer, lassen die Resignation, Ohnmachtsgefühle und Selbstzweifel allmählich schwinden. Es ist ein Entwicklungsprozess, den negativen Gefühlen im Sinne der Selbstregulation adäquat zu begegnen. Mit diesen Menschen, für die es kein „Schlank im Schlaf“ gibt, sondern die sich Tag für Tag immer wieder neu für bewusstes Essen entscheiden müssen, darüber zu reden, welche Leistung sie vollbringen, welche Stärke sie zeigen, wenn sie den bewussten Weg der Gewichtsregulation gehen, lässt sie mit einem neuen, stolzen Blick auf sich selber schauen und verbessert ihr Selbstbild.

- Eine zweite Gruppe von Menschen leidet unter einem offensichtlichen Sinnmangel, einer inneren Leere. Auf Grund von bisher gelebter Interesselosigkeit, von Phlegmatismus, Ängstlichkeit, Kontaktarmut, innerer Unbeweglichkeit, erleben sie Einsamkeit, Langeweile, Frustration, existenzielles Vakuum. Im Gespräch stellt sich oft heraus, dass entweder Selbstzweifel, hohes Anspruchsdenken, Bequemlichkeit, Perfektionismus, Fixierung

gen, Ängste etc. sie vom wirklichen Leben abschneiden. Je deutlicher der Mensch seine inneren Barrieren erkennt und je schneller er bereit ist, diese zu überwinden, umso mehr entdeckt er seine bisher ungelebten Sinnmöglichkeiten. Egal ob es den Ausbau seiner Sozialkontakte, ein Engagement in einem Ehrenamt, eine berufliche Weiterbildung, eine neue Freizeitbeschäftigung, das Loslassen alter Denkmuster etc. bedeutet, die gelebte Selbsttranszendenz führt aus der Leere, die mit Essen gestopft wurde, in die Lebensfülle.

- Bei der dritten Gruppe handelt es sich um Menschen, die zwar ein scheinbar sinnvolles Leben führen, gefüllt mit einer Vielzahl von Aufgaben, die in Beziehungsgeflechten stark eingebunden, aber dennoch nicht glücklich und zufrieden sind. Ihr scheinbar selbsttranszendentes Handeln ist in Wirklichkeit ein von außen bestimmtes und den Erwartungen anderer geschuldetes Verhalten. Ihr dauerhaftes Sichverausgaben, ihr nur nach außen orientiertes Leben führt zu innerer Dysbalance, seelischem Hunger, dem dysfunktional mit übermäßigem Essen begegnet wird. Der wahre Sinn muss hier noch gefunden und der bisherige scheinbare Sinn hinterfragt werden. Häufig fallen Sätze: „Aber ich kann doch nicht.“ – „Wenn ich es nicht tue, dann macht es keiner.“ – „Es ist meine Pflicht, ich muss ...“ Oft erst in einem länger dauernden Prozess erschließt sich diesen Menschen, dass sie durch ihre scheinbare Tugendhaftigkeit ihre Lebendigkeit, echte Lebensfülle, echte Hinwendung zum Anderen verlieren und am eigentlichen Sinn vorbei leben. Sie empfinden ihr Leben zwar als voll, aber nicht als erfüllt. Hier geht es darum, zu Wahrhaftigkeit, dem Wesen echten Sinns, zu gelangen, was in diesem Kontext bedeutet, seine eigenen Grenzen zu spüren, zu ihnen zu stehen und dasjenige wahr-zunehmen, was im bisherigen Leben unbeachtet blieb oder vernachlässigt wurde.

*„Die Logotherapie hat sich ... nicht nur die Aufgabe gesetzt, zur Sinnfindung zu verhelfen, was bedeutet, zu helfen, im Hier und Jetzt das sinnvollste Tun zu erspüren, ... was bedeutet, zu motivieren, dem Wollen des Erspürten auch konkret Ausdruck zu verleihen, sondern es ist ihr darüberhinaus wichtig, das allgemeine Wertesystem eines Menschen zu erweitern und zu bereichern, auf dass er darin geborgen ist und Halt findet im Durchhalten des Gewollten.“<sup>27</sup>*

Diese Beschreibung trifft genau auf die Situation in der Ernährungsberatung zu. Die Verknüpfung von Logotherapie und Ernährungsberatung führt meines Erachtens zu einem sinnvollen, tiefgreifenden, ganzheitlichen Ansatz, der den Menschen in Bewegung setzt und zu einer langfristi-

<sup>27</sup> Lukas, Gesinnung und Gesundheit S. 77.

gen Lösung des Gewichtsproblems führen kann. So wie vermehrte körperliche Bewegung im Gewichtsabnahme-Prozess eine unverzichtbare, wichtige Säule darstellt, so ist Bewegung im Verhalten, sprich: raus aus alten Gewohnheiten, die zweite und schließlich Bewegung im Wertesystem die dritte Säule. Auf diese Weise umfasst die logotherapeutische Ernährungsberatung den Menschen in seinen drei Dimensionen, der körperlichen, der psychischen und geistigen, wobei die geistige Dimension die wohl nachhaltigste Auswirkung hervorruft.

Verständlicherweise brauchen die Erweiterung des Wertesystems, Persönlichkeitsentwicklung und Gewohnheitsänderung Behutsamkeit und Zeit, weshalb ich im Anschluss an eine etwa sechs Stunden umfassende Individualberatung eine monatlich stattfindende Gruppensitzung mit Erfahrungsaustausch und wertorientiertem Gespräch anbiete.

Das Erleben von Wert-, Sinn- und Lebensfülle schafft die Basis für eine grundlegende Zufriedenheit und ist somit der beste Schutz vor unerwünschter Körperfülle.

### **3. Logotherapeutische Gedanken zum Umgang mit chronischen ernährungsbedingten Krankheiten**

Auf Grund des Wandels unserer Ernährungs- und Lebensgewohnheiten haben chronische, ernährungsbedingte Krankheiten sowohl bei uns in den Industrienationen als auch in Entwicklungsländern stark zugenommen. Adipositas, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose sind neben Krebserkrankungen weltweit die häufigsten Todesursachen.

Laut der Deutschen Diabetes-Hilfe sind etwa 6 Millionen Menschen in Deutschland Diabetiker, das entspricht 9% der erwachsenen Bevölkerung, davon sind 90% Typ 2-Diabetiker. Europaweit sind 30 bis 50 Millionen, weltweit mehr als 370 Millionen Menschen an Diabetes erkrankt und die Zahlen steigen jährlich.

Diabetes stellt eine Herausforderung dar sowohl für den Betroffenen persönlich als auch für die Gesellschaft und Volkswirtschaft.

Die Zahlen machen deutlich, wie wichtig Aufklärung und Prävention im Ernährungsbereich sind. Zwar gibt es genetische Dispositionen für diese Art von Erkrankung, jedoch kann man durch Bewegung und sinnvolle Ernährung dem Diabetes und vor allem dem metabolischen Syndrom vorbeugen oder zumindest den Verlauf günstig beeinflussen, das heißt: die Spätfolgen hinauszögern. Trifft der Patient entsprechend sinnvolle Maßnahmen, so spürt er die positiven Auswirkungen seines Handelns in Form einer deutlichen Blutzuckersenkung. Als Folge davon benötigt er weniger

oder keine Medikamente. Sein Handeln hat unmittelbare Auswirkung auf seinen Gesundheitszustand. Ziel der Beratung ist es, dass die Patienten durch das Gespräch zu Eigenverantwortung und Handlungsfähigkeit finden, und erkennen, dass trotz ihrer Erkrankung Lebensgestaltung möglich und nötig ist.

Hier ist der Mensch in seiner Verantwortung gefragt und aufgerufen, aktiv seinen Lebensstil zu ändern. Dies bedeutet, zum eigenen und gesellschaftlichen Wohl, Bereitschaft zum Verzicht bzw. zur Ernährungsumstellung und Überwindung zu mehr Mobilität. Die Aufmerksamkeitsfokussierung und Bewusstseinslenkung, wie man selber aktiv die Risikofaktoren minimieren kann, entspricht der logotherapeutischen Sichtweise, die sich am Sinn, am Gefragten in der Situation orientiert und zum Antwortgeben aufruft: *„Nicht der Mensch sei es, so erklärten wir, der die Fragen nach dem Sinn des Lebens zu stellen habe; vielmehr sei es so ... dass der Mensch die jeweilige Frage, die sein Leben an ihn stellt, zu beantworten hat ... Nur im Handeln lassen sich die Lebensfragen beantworten.“*<sup>28</sup>

Bei Diabetes mellitus-Typ 2 kommt es bei entsprechender Lebensstiländerung in den allermeisten Fällen zu einer Verbesserung der Stoffwechsellage, bei anderen ernährungsbedingten Erkrankungen ändert sich die Stoffwechsellage hingegen nicht. Das betrifft außer Typ-1-Diabetes die immer häufiger auftretende Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen wie Zöliakie, Laktose-, Fruktose- und Histaminintoleranz.

Bei diesen Erkrankungen heißt es für die Betroffenen, die allergieauslösenden bzw. unverträglichen Substanzen zu verifizieren und zu meiden. Das kann ein länger dauernder Prozess sein, bis herausgefunden wird, wodurch die Beschwerden verursacht werden und was in Zukunft nicht mehr verzehrt werden sollte. Es bedarf dann besonderer Aufmerksamkeit, dennoch einen ausgewogenen Speiseplan zu erarbeiten.

Für viele stellt diese krankheitsbedingte Selektion eine starke Einschränkung ihrer freien Lebensmittelwahl dar und sie empfinden dies als Schmälerung ihres Lebensgenusses. Faktisch gesehen ist in der Tat eine Einschränkung da. Und dieses Faktum führt bei manchen zu einer selbstmitleidigen, hadernden, lebensverneinenden Haltung. Welche Hilfestellung wenn nicht eine logotherapeutische wäre in solchen Fällen angebracht? Die dritte der von V. Frankl geprägten Wertmöglichkeiten, die Einstellungswerte, können hier dem Betroffenen helfen, ungeachtet bestimmter Einschränkungen das Leben als sinn- und wertvoll zu erleben. Selbst in einer Situation äuße-

<sup>28</sup> Frankl, Der unbewusste Gott, S. 13.

rer Unfreiheit bleibt eine innere Freiheit bestehen, nämlich die Freiheit der eigenen Haltung dieser Situation gegenüber. „Eben in seinem Sich-Verhalten zu dieser Einengung seiner Möglichkeiten eröffnet sich ein neues eigenes Reich von Werten, die sicherlich sogar zu den höchsten gehören.“<sup>29</sup> Um etwas Unabänderliches annehmen und auf sich nehmen zu können, braucht es die innere Bereitschaft zur Bejahung der Situation, um dann das Beste daraus machen zu können.

Wenn es dem Betroffenen gelingt, seine Nahrungsmiteleschränkung zu objektivieren und zu akzeptieren, sich von seinem Selbstmitleid zu distanzieren, seine Situation zu relativieren, wird er frei, den Blick zu heben und Möglichkeiten zu entdecken, wie er sein Leben trotzdem sinnvoll, wertvoll und genussvoll gestalten kann. Wird die Hyperreflexion und das Selbstmitleid aufgegeben, können Kräfte freigesetzt werden, die den Menschen dazu bringen, sich mit neuem Schwung und Elan nach außen gehend einer neuen Aufgabe zu widmen und so tiefe Befriedigung zu erfahren. Ich schließe mit einem Zitat eines Typ-1-Diabetikers: „Vom Diabetes lasse ich mich jetzt nicht mehr regieren. Das Leben ist viel zu schön, um es vom Diabetes bestimmen zu lassen.“

## Literatur

- aid-infodienst e.V., Friedrich-Ebert-Str. 3, 53177 Bonn, Ernährungspyramide DGE; Vollwertig essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE, Heft 1016, 2004
- BENDER, UTE, Ernährungskompetenz unterstützen – komplexe Ziele auf vielfältigen Wegen erreichen, in: Mehr als wir verdauen können, Tagungsband zum 13. aid-Forum, S. 69
- BÜNING-FESEL, MARGARETE, Ernährungskompetenz ist Lebenskompetenz, in: Du isst, wie du bist? Tagungsband zum 11. aid-Forum, S. 6 und S. 8
- Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung, Erkennen-Bewerten-Handeln, Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, 2008, S. 41
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)e.V., Werden wir immer dicker? Pressemitteilung 30.01.2013
- FRANKL, VIKTOR E., Der unbewusste Gott, Psychotherapie und Religion, dtv München 2010
- DERS., Ärztliche Seelsorge, Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse, dtv München 2007
- DERS., Der Wille zum Sinn, Ausgewählte Vorträge über Logotherapie, Piper Verlag München 1996

---

<sup>29</sup> FRANKL, Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn S. 81.

- DERS., *Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*, Verlag Hans Huber, Bern 1975
- ders., *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk*, Piper Verlag, München 1996
- FUCHS, REINHARD, *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils – das Mo-Vo-Konzept in: Yes, we can! Tagungsband zum 14. aid-Forum*
- HURRELMANN, KLAUS, *Gesundheitssoziologie, Eine Einführung in sozialwissenschaftliche Theorien von Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung*, Juventa Verlag, Weinheim 2010
- KRAUSE, CHRISTINA UND CLAUDE-HÉLÈNE MAYER, *Gesundheitsressourcen erkennen und fördern, Training für pädagogische Fachkräfte*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2012
- LUKAS, ELISABETH, *Lebensstil und Wohlbefinden, Seelisch gesund bleiben – Anregungen aus der Logotherapie*, Profil Verlag, München 2011
- DIES., *Auf der Suche nach Sinn – Wege zum Menschen*, Petzold Verlag, Paderborn 1984
- DIES., *Gesinnung und Gesundheit, Lebenskunst und Heilkunst in der Logotherapie*, Verlag Herder, Freiburg 1987
- MOOG, FERDINAND PETER, *Zum Gleichnis vom tapferen Feldherrn in: Würzburger medizin-historische Mitteilungen, Band 22, 2003*
- MÜHLEISEN, ANDREA, *„Food Craving“ bei der Binge Eating Disorder: Subjektive und psychophysiologische Reaktionen auf olfaktorische und visuelle Nahrungsstimuli*, Masterarbeit Juni 2005, Psychologische Fakultät der Universität Basel
- PETZOLD, THEODOR DIERK, *Praxisbuch Salutogenese*, Südwest Verlag, 2010
- PUDEL, VOLKER UND WESTENHÖFER, JOACHIM, *Ernährungspsychologie*, Hofgrefe Verlag, Göttingen 2003
- RIEMEYER, JÖRG, *Die Logotherapie Viktor Frankls und ihre Weiterentwicklungen, Eine Einführung in die sinnorientierte Psychotherapie*, Verlag Hans Huber, Bern 2007
- Slow Food Deutschland e.V., *Leitfaden Sinn-voll, Genuss beim Essen mit allen Sinnen, Sinnestraining für Kinder*
- ZWICK, MICHAEL M., *Adipositas bei Kinder und Jugendlichen in: Du isst, wie du bist? Tagungsband zum 11. aid-Forum*

## Die Autorin

**Cornelia Hieber**  
Kapffstr. 16  
73660 Urbach  
info@cornelia-hieber.de



## Entwicklungsstörungen schulischer Fertigkeiten: Logotherapeutische Perspektiven

### 1. Entwicklungsstörungen und was sie bedeuten

Üblicherweise werden unter diesem Begriff in erster Linie Legasthene und dyskalkule Veranlagungen verstanden. Mühe im Erwerb und unterdurchschnittliche Leistungen in der Anwendung der elementaren Kulturtechniken Lesen, Schreiben und/oder Rechnen treten naturgemäß im Verlauf der Grundschulzeit in Erscheinung. Die Ergebnisse des Schuleingangstests waren unauffällig, ein getesteter IQ liegt keineswegs im unteren Bereich, und doch spüren Eltern und Kind wachsende Anstrengung und diffus zunehmende, für die Beteiligten schwer verständliche Erfolglosigkeit beim Üben. Eine irgendwie schwer zu greifende, aber offensichtlich wirksame Barriere scheint sich aufzubauen.

Je nach Bildungshintergrund und Bildungs-Engagement der Eltern sowie nach allgemeiner Begabung des betroffenen Kindes werden dann vielleicht mit energischer häuslicher Unterstützung noch über einen mehr oder weniger langen Zeitraum hinweg unauffällige Ergebnisse bei schulischen Lernstandstests erkämpft. Anstrengungen dieser Art aber sind längst nicht als altersgemäß zu bezeichnen. Langfristig belasten sie das Selbstwertgefühl des Kindes. Die Überdurchschnittlichkeit seines Engagements und die entstandene Überwertigkeit des Themas Schule in seinem Leben werden ihm bewusst:

- Anders als andere
- lernt das Kind in der Regel ständig,
- über seine spontane Anstrengungsbereitschaft hinaus,
- fühlt sich überfordert und erschöpft
- und verliert emotionalen Freiraum für seine kindliche Wissbegier.

Der gewählte Weg, die Tatsache einer offenbar vorliegenden schwachen Veranlagung durch kompensatorisches Lernen unwirksam zu machen, erweist sich nicht als erfolgreich. Eine solche Lösung passt nicht zur kindlichen Persönlichkeit, schädigt zu sehr anderes im Leben, das eigentlich unter der Perspektive einer „guten Kindheit“ lohnend erschiene.

Auch aus der Perspektive der begleitenden Erwachsenen – Eltern, Großfamilie, Lehrkräfte – kann die dauernde Mehrarbeit lang- oder mittelfristig zu Frustration und subjektiver Überlastung, zu Konflikten und anhaltend beschädigten Beziehungen untereinander und dem Kind gegenüber füh-

ren. Früherkennung, Förderung und nicht zuletzt professionelle Begleitung bei womöglich sperriger Integration des Befunds in das Selbstbild der Beteiligten mildern sich anbahnende psychosoziale Beeinträchtigungen oder wenden sie ganz ab.

### **1.1. Umschriebene Störung:**

#### **Psychoedukation als logotherapeutisches Instrument**

Fehlendes Wissen und falsches Verständnis stellen veränderbare Auslöser für seelische Nöte dar und gehören daher (nicht nur) aus logotherapeutischer Perspektive auch real bearbeitet. Auf Realismus hinzuwirken, auf das Fehlen von Informationen zu verweisen oder ggf. Aufklärung im Sinne von Psychoedukation zur Verfügung zu stellen, zählt zur Verantwortung jedes Helfers. Dies ist erster Ausdruck therapeutischer Fürsorge (wenn nicht „ärztlicher Seelsorge“) für unvermittelt erschütterte Familien. Zunächst einmal ist für Betroffene wesentlich, dass schulische Entwicklungsstörungen zu den sogenannten Teil-Leistungsschwächen zählen. Sie sind – dem Wortsinn nach – von begrenzter und keineswegs von umfassender Bedeutung für die kindliche Entwicklung. Sie verursachen Einschränkungen im Bereich der kognitiven Fertigkeiten und gehören damit zu den umschriebenen Störungen. Denn sie sind in ihrer Symptomatologie eingrenzbar und beeinträchtigen – zumindest in ihrer primären Ausprägung – nicht die gesamte Persönlichkeit.

Angesichts der an den Tag gelegten Lernstile und mancher Verhaltensweisen betroffener Kinder scheint allerdings eine gewisse Komorbidität von „umschriebenen Entwicklungsstörungen schulischer Fertigkeiten“ (ICD-10, F81) und Aufmerksamkeitsschwäche zu beobachten zu sein. Differentialdiagnostisch unterscheidet sich jedoch ein klinisch bedeutsames Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom von einer Teilleistungsschwäche prinzipiell durch seine in diesem Fall umfassende Phänomenologie: Betroffene Kinder zeigen auffälliges Verhalten in mehreren, oft „allen“ Lebensbereichen, schon vor dem Schulalter und keineswegs auf bestimmte Lernleistungen beschränkt. In diesem Sinne zählt ein AD(H)S aufgrund seines umfassenden Charakters zu den „Verhaltens- und emotionalen Störungen mit Beginn in der Kindheit und Jugend (ICD-10, F90) und weist damit eine ganz andere Qualität auf. Eine Aufmerksamkeitsschwäche geht häufig mit Lernproblemen einher – aber nicht jede Lernschwäche ist umgekehrt ein Hinweis auf ein vorhandenes AD(H)S.

Schließlich begründet der Begriff der Teil-Leistungsschwäche auch die sogenannte Diskrepanzdefinition. Faktoren wie Alter, Lernchancen und

Begabung bestimmen gezeigte Lernleistungen. Jedoch nur bei einer als IQ dokumentierten Begabung, die „eindeutig“ (ICD-10) über dem Ergebnis der getesteten Fertigkeit liegt und bei ansonsten unauffälligen Voraussetzungen werden Fehlleistungen als therapiebedürftige Schwäche eingestuft. Für Betroffene führt diese Auffassung zu der unter Umständen entlastenden Logik: Dass eine Therapie indiziert ist, bedeutet gerade, dass du nicht generell „eine schlechte Schülerin / ein schlechter Schüler“ bist und dich auch niemand dafür hält!

Betroffene nehmen allerdings entgegen einer solchen begrenzenden Definition der Diagnose oft zunächst eher deren so allgegenwärtig erlebte Auswirkungen wahr. Dass sie zu den umschriebenen, und damit prinzipiell begrenzten Störungen kognitiver Fertigkeiten (und hier besonders der Wahrnehmung) zählt, und keine Aussage über die Persönlichkeit des Kindes darstellt, bedeutet eine erste entlastende Klarstellung, gerade bei schlechter Informiertheit der Familie. Das eigentlich doch so aufgeweckte Kind, das plötzlich schwer verständliches Verhalten zeigt, „bleibt“ für die Eltern die junge Persönlichkeit, als die sie es bisher wahrgenommen haben. Und auch dem Kind bleibt eine so unnötige wie destruktive komplette Neudefinition seines Selbstverständnisses erspart: Es geht hier – wie oft gesagt und weniger oft von Betroffenen geglaubt – eben nicht um „Dumm-Sein“.

Auch das Konzept der Entwicklungs-Verzögerung als solches ermöglicht ggf. eine realistische Reduktion von Ängsten: Die Diagnose verweist auf eine individuelle, z.T. neurologisch nachweisbare Veranlagung. Die Entwicklung bestimmter Fertigkeiten erfolgt nicht von selbst altersgemäß. Hier liegt die unveränderbare Tatsache. Deren Konsequenzen für das Leben der Betroffenen aber sind durchaus veränderbar. Durch Förderung auf der funktionellen Ebene kann mit der Zeit eine Annäherung an durchschnittliche Fertigkeiten erzielt werden. Im späteren Leben ist dann phänotypisch kaum eine, oder jedenfalls keine den Lebensweg prägende Einschränkung mehr wirksam. Hier liegt ein Freiraum zur Stellungnahme gegenüber dem eigenen So-Sein verborgen, der größer ist, als es den Betroffenen scheinen mag.

### **1.2. Aufforderungscharakter der Störung: Freiheit und Verantwortung**

Damit steht die Thematisierung von Eigen-Verantwortung der Betroffenen an: Überall im Leben, nicht nur in der Schule, geht es um Lesen, Schreiben und Rechnen. Alles kommt darauf an, diese Fertigkeiten grundlegend zu fördern. Die vorliegende Einschränkung als solche ist zwar keineswegs

umfassend, sondern betrifft (nur) einen definierbaren kognitiven Entwicklungsstand. Die Auswirkungen einer nicht-therapierten Teilleistungsschwäche aber werden den Lebensweg tatsächlich umfassend beeinträchtigen und bergen ein erhebliches Risiko psychischer Folgeerkrankungen. Weder Kapitulation vor der Herausforderung noch „Schönreden“ der zu erwartenden Konsequenzen sind angemessene verantwortliche Einstellungen. Die „Freiheit der geistigen Person“ besteht ja eben darin, konkret handelnd Stellung zu nehmen zu dem, was ist – und nicht vielmehr nicht Stellung zu nehmen und passiv zu bleiben. Letztlich mindert nur der Entschluss, wann welche Förderung unter welchen Bedingungen usw. durchgeführt wird, die aus dem Gefühl der Hilflosigkeit gewachsenen Ängste angesichts der Diagnose. Dies gilt gleichermaßen für die betroffenen Kinder wie für ihre Erwachsenen.

Neben der Korrektur unnötiger Ängste steht daher nicht minder wichtig der dringende Aufforderungscharakter der Diagnose. Die Versuche mancher Familien, die Sachlage zu ignorieren, sich vielleicht von „überzogenen Anforderungen“ der Schule zu distanzieren oder umfängliche Freizeitaktivitäten über „fragwürdiges Leistungsdenken“ zu stellen, erscheinen als der Versuch, mit Hilfe eines festgeschriebenen privaten Wertesystems das bisherige Selbstkonzept kontrafaktisch aufrecht zu erhalten. Statt weiter zu leben wie bisher, stünde hier eine Flexibilisierung der Wertorientierungen an: Leistungsbereitschaft, gesunde Freizeitgestaltung oder Selbstbewusstsein gegenüber Institutionen als bedeutsame „Knoten“ in einem horizontal organisierten Werte-Netz machen maximale Freizeit oder maximale private Autonomie als hierarchisch-starre Leit-Werte gegenstandslos.

Manche Familien erliegen auch der Versuchung zur Untätigkeit, da ja ein sog. schulischer „Nachteilsausgleich“ in Form von an die Schwäche angepassten Aufgabenstellungen und Verzicht auf Standardbenotung den gewünschten Ausbildungsweg offen halten soll. „Das ist ja nur die Legasthenie“, sagen die Kinder zu ihren Schreibfehlern. Eltern scheuen die Mühen und u.U. finanziellen Belastungen einer Therapie. So belässt es die Familie bei der ja jetzt wieder passablen Gesamtnote.

Die Arbeit an dahinter liegenden Beweggründen macht hier Einstellungsmodulationen möglich: Hinter dem nicht genutzten Therapieangebot stehen vielleicht sonstige, bisher nicht besprochene familiäre Stressfaktoren à la „das Fass ist eigentlich schon längst übergelaufen“; auf den ersten Blick scheint es in der Familie subjektiv Wichtigeres als die Schwäche zu geben. Bewusstwerdung des Unterschieds zwischen Dringlichem,

das den Alltag bestimmt, und Wichtigem, das die Familie eigentlich wünscht, lässt eine Therapie der Schwäche „hier und jetzt“ wieder ihre anteilige Bedeutung gewinnen. Und die „bequeme“ Haltung des Schülers selbst ist vielleicht Ausdruck seiner derzeitig empfundenen Perspektivlosigkeit. Annäherungen an die Frage „Wer bin ich und was ist mir wichtig mit meiner und unabhängig von meiner Schwäche?“ modulieren die Beziehung zu Leistung und Noten.

## 2. Die Perspektive betroffener Kinder

Immer wieder zu Beginn einer Förderung und manchmal allzu lange ist die Selbst-Wahrnehmung eines betroffenen Kindes von negativen Aspekten geprägt, die ein unentwirrbares Knäuel zu bilden scheinen:

- Es wäre gerne genauso schnell mit dem „Schulkram“ fertig wie andere Kinder, um mehr Zeit für anderes zu haben.
- Es hätte gerne auch mal echte gute Noten und nicht nur die Anerkennung der Mutter für die Vier.
- Es erfährt, dass Fehler oder Nicht-Fehler bei ihm Glückssache sind. Daher sind auch nur wenige Fehler ein frustrierendes Ergebnis, denn es erinnert an die Unbeherrschbarkeit der Materie. Nur bei radikalen null Fehlern kann man sich souverän fühlen. Subjektiv gültige Erfolgserlebnisse bleiben auf diese Weise nahezu völlig aus.
- Auch zu Hause ist nicht wirklich ein Zufluchtsort, wenn die Erwachsenen dort genauso wie in der Schule Leistungserfolge von ihm einfordern.
- Die natürliche Freude am Wissenszuwachs ist schnell gefährdet. Geistige Erschöpfung und die geheime Angst, offenbar in der Schule eben einfach „schlecht“ zu sein, schleichen sich ein.
- Durch Über-Lernen, Ermüdung und Mutlosigkeit werden die schulischen Ergebnisse insgesamt schlechter, als es der Veranlagung entspricht. Der Spirale abwärts sind die Tore geöffnet.
- Die Bereitschaft, sich helfen zu lassen und am Förderprozess auch noch aktiv mitzuwirken, kann gefährdet sein oder ganz verloren gehen, wenn das Kind mit ungefilterten Misserfolgserlebnissen zu lange alleine bleibt.

Schließlich sieht sich das betroffene Kind vor der Notwendigkeit, irgendetwas unternehmen zu sollen zur Verbesserung einer Lage, die ihm eigentlich schon ziemlich hoffnungslos erscheint. In der Begleitung ergeben sich charakteristische therapeutische Schwerpunkte:

### 2.1. „Normal“ sein

Das Kind soll aktiv an der Förderung teilnehmen, seine schulischen Aufgaben besser organisieren, seine Zeit gut einteilen, konzentrierter arbeiten, dabei fröhlich und kontaktfreudig sein. All das erfordert eine Eigenverantwortung, die die altersgemäße Bereitschaft zur Steuerung der eigenen Bedürfnisse im Grunde übersteigt. Mehr als manche Altersgenossen muss es zu Gunsten des Lernerfolgs Bedürfnisse aufschieben, harte Entscheidungen treffen und notfalls mit Anstrengung durchziehen. Dann würde es „nicht auffallen“ und sich „erfolgreich“ fühlen können.

Damit gerät es aber schnell in Widerspruch zu seinem Wunsch nach Abschalten von Schule und Lernen, zu seinem berechtigten Wunsch nach unbelasteter Freizeit, vielleicht auch mal Rückzug und Zeit mit sich alleine. Alles so zu machen, wie die andern offenbar auch, gerät zur Anstrengung. Das Kind sucht Anerkennung, Akzeptanz und das Gefühl von Normalität und Dazugehören. Es möchte so sein, wie die Altersgenossen, mit Schule, Hobbys und Freizeit so umgehen können wie anscheinend alle. Stattdessen muss es sich (als einziges?) mühen!

Gesprächssequenzen zum Thema „Sein wie die andern“ regen das Bewusstwerden eigener Gedanken und unausgesprochener Überzeugungen im Kind an: „Manche anderen (Kinder, von denen Spott kommt) sind ja auch sowieso blöd!“ – „Mit meinen richtigen Freunden habe ich das Problem jetzt eigentlich gar nicht so!“ – „Ich mach das doch so, weil ...!“ sind Formulierungen, hinter denen eigene Wertsetzungen erkennbar werden. Sie sind im Gespräch aktiv geworden und das Kind hat eine Chance, sich demnächst stärker von ihnen leiten zu lassen.

### 2.2. Wirksam sein

Ein entscheidendes Ziel im Trainingsalltag sind Erfolgserlebnisse mit neuen Arbeitsstilen und Arbeitstechniken für das Kind. Das immer neue Durchhalten bis zu diesem Punkt gerät mit Lernschwierigkeiten besonders mühsam. Die Begleitung dorthin braucht ein erhebliches Maß an Fingerspitzengefühl für erfolgsfähige Anforderungen.

Wo es aber gelingt, geschieht Logotherapie quasi zwischen den Zeilen. Im konkreten Miteinander, bei der Bearbeitung des Trainingsmaterials erfährt das Kind, ohne dass es ihm „gesagt“ werden muss, dass es Veränderungsspielräume besitzt und Chancen, sich und seine Veranlagung gut zu „handeln“: Mit Strategie lassen sich die vielen „Aufpassstellen“ in den Wörtern richtig entscheiden, oder die üblichen Zahlendreher beim Kopfrechnen vermeiden. Man muss die Strategie nur wirklich anwenden! Das

Kind erfährt den Erfolg seines Eigenbeitrags: Überzeugt am Training teilzunehmen und mit aktivem geistigem Engagement bei der Sache zu sein, sind Veränderungsfaktoren, die nur es selbst einbringen kann. Zu Recht sind viele Kinder am Ende einer Förderung stolz auf das, was sie geleistet und für sich erreicht haben.

### **2.3. Respekt verdienen**

Erst die Anstrengung, professionelle fachkundige Hilfe auch individuell auszurichten, spiegelt dem Hilfebedürftigen den Respekt für seine Person, der ihm zukommt – und den man um so dringender zu spüren benötigt, je belasteter man sich fühlt. Angebote zur Mitgestaltung des Förderprozesses stellen zum Beispiel eine Möglichkeit dar, dem Kind solch personalen Respekt zu vermitteln – und zwar gerade im Zusammenhang mit seiner „Schwachstelle“.

Konkret kann man sich – immer in den Grenzen des fachlich Sinnvollen – z.B. erkundigen, was es denn „zuerst können“ möchte; etwa „ie“- oder „ck“-Wörter oder auch z.B. nach Plus-Aufgaben bis 10: Minus-Aufgaben bis 10 oder Plus-Aufgaben im zweiten Zehner? Auch gemeinsam verantwortete Entscheidungen über methodische Wahlmöglichkeiten (Silbenrhythmus oder Vokallängen hören? Beim Kopfrechnen mit der hinteren oder vorderen Dezimalstelle beginnen? usw.) berücksichtigen subjektive Vorlieben und tatsächliche Neigungen des Kindes.

Respekt von anderen nicht trotz und neben, sondern mit und in ihrer Schwäche ermöglicht Betroffenen, Freiheit und Wahlmöglichkeiten verantwortet wahrzunehmen und getroffene Entscheidungen erfolgreich durchzuziehen („Jetzt kann ich, was ich wollte“). Diese Erfahrung erscheint dann geradezu als einer der beiden entscheidenden Kristallisationspunkte einer nachhaltigen Therapie. Den zweiten bildet die Tatsache als solche, dass jemand sich die Mühe des individuellen Trainingsweges mit dem Kind macht, für seinen Erfolg mit ihm arbeitet und nicht, um es zu bewerten. So entsteht eine Art „therapeutischer Ellipse“ als geschützter Raum, in dem das teilleistungsschwache Kind sich selbst neu definieren kann.

### **2.4. Frieden schließen**

Naturgemäß empfinden es viele Kinder als irgendwie „ungerecht“, dass sie mehr Arbeit mit dem Lernen haben als andere. Die Idee: „Ich mache so lange 'Hausi' wie die andern und dann höre ich eben auch einfach auf und gehe spielen“, ist eine große Versuchung. Viele verschwiegene schulische Aufgaben und speziell mit Hinweis auf die schulische Belastung nicht durchgeführte Trainingsaufträge gehen auf dieses Konto.

Warum auch sich viel Mühe geben für voraussichtlich wieder nur mäßige Fehlerquoten? Die Erwartung, dass sich das Ergebnis sowieso nicht lohnen wird, blockiert noch mehr die Lernmotivation. Manchmal wächst daraus jener passive Lernstil, bei dem Schüler eigentlich nur noch körperlich anwesend sind, gerade noch gelegentlich hinhören und abwarten, was wohl von selbst in ihrem Kopf hängen bleiben wird. In der Therapie kann dies im Extrem zu ständig sich wiederholenden Stundeninhalten führen, da nichts im Kopf über die Woche „gerettet“ wird.

Die dahinter steckende Verzweiflung: „Es geht sowieso nichts“, kann massiv sein. „Wenn ich noch mal auf die Welt kommen könnte, hätte ich gerne einen neuen Kopf!“, meinte einmal ein Hauptschüler zu mir. Neben der erdrückenden Uneinigkeit mit sich selbst versteckte sich in diesen Worten aber auch eine Einsicht, die vielleicht einen Weg aus der emotionalen Misere weisen könnte: Mit der empfundenen Unterscheidung zwischen sich selbst und seinem die Schwäche verursachenden Kopf hatte der Junge für sich formuliert, was Frankl den noopsychischen Antagonismus nennt. „Ich“ ist mehr als das physiologische Substrat meines Denkens. Meine geistige Person würde „auch mit anderem Kopf“ wieder die gleiche sein! Bei einer guten Arbeitsbeziehung lässt sich mit Humor und Umsicht dieses Empfinden therapeutisch fruchtbar machen und die geistige Selbstbestimmtheit aktivieren: „Dann sag mal deinem Kopf Bescheid, er soll jetzt aber ...“, provoziert ein leises Lachen und meist eine erfolgreiche Steuerung von Aufmerksamkeit und Problemlösestrategien in den nächsten Minuten. Dies ist dann gefolgt von erhöhter Zufriedenheit mit sich und dem Bewusstsein der (geistigen!) Herrschaft über eben diesen „Kopf“, der immer „seinen eigenen, unbotmäßigen, seinem Besitzer nicht folgen wollenden Kopf“ zu haben schien.

Aus Erlebnissen und Perspektivenwechseln dieser Art wachsen schließlich und mit der Zeit neue, subjektive und individuell sinnstiftende Erfahrungen. Ein achtjähriger Schüler brachte das so auf den Punkt: Nach überhandnehmenden Mühen in der Regelschule und langen Monaten geduldigen Rechentrainings mit 10 Spielzeugautos erschloss sich ihm schließlich der Zahlenraum bis 100. So konnte er eine erfolgreiche Karriere als Förder-schüler mit jetzt unbeschwerter Freizeit und mit Zukunftsplänen (vielleicht Kellner werden?) starten. Als seine große Schwester Sorge hatte, den geplanten Übertritt in die Realschule nicht zu bewältigen, erklärte er ihr: „Da muss man sich anstrengen? Das habe ich gelernt. Das bringe ich dir bei!“ Er hatte erkannt, was er aus seiner Lernschwäche gewonnen hatte, und war damit einverstanden.



### 3. Herausforderungen für das pädagogische Umfeld

Auch für Erzieher und vor allem Lehrer in der Schule kann ein Kind mit einer Lernschwäche zur Herausforderung werden:

- Pädagogische Einrichtungen arbeiten nach dem Gruppenprinzip. Eine angesichts einer individuellen Schwäche zu wünschende verstärkte Binnendifferenzierung im Unterricht sprengt auch für engagierte Kräfte irgendwann den Rahmen; die Situation bleibt unter Optimierungsgesichtspunkten unlösbar.
- Prinzipiell gehören differenzierende Lernangebote natürlich zum Auftrag der Lehrkräfte im Elementarbereich. Die Gefahr liegt in der Schwierigkeit, gleichzeitig dem Gros der Klasse nach Zeit, Aufmerksamkeit, Intensität des Unterrichts usw. angemessen gerecht werden zu können.
- Ein Kind mit einer Teil-Leistungsschwäche passt in keinen Schultyp wirklich; die Definition seiner Diagnose beruht ja gerade auf der Diskrepanz zwischen verschiedenen Leistungsniveaus. Geschärft betrachtet kämpft es in jeder Schule entweder mit Über- oder auch mit Unterforderung. Es liegt nahe, dass es in diesem Sinn selbst unter dem Schulalltag leiden und dann zwangsläufig die Lehrer mit mehr oder weniger spürbaren Folgekonflikten konfrontieren wird.
- Für Grundschullehrer ist es nicht immer einfach, sicher zu erkennen, ob Eltern aus Ehrgeiz und mit Blick auf den dringend gewünschten „Übertritt“ in eine weiterführende Schule über die Schulleistungen ihrer Kinder klagen oder ob tatsächlich ein Förderbedarf vorliegt. Das kann zu gravierenden Konflikten zwischen Schule und Elternhaus führen.

#### 3.1. Pädagogische Freiheit und professionelles Wertnetz

Tatsächlich geht es um Abwägungen zwischen dem Wohl des einzelnen Kindes und den Bedürfnissen der restlichen Klasse, sowie dem Arbeitsauftrag nach der Stellenbeschreibung, der Situation an einer speziellen Schule usw. Überwertige Orientierung an der einen oder anderen Perspektive kann nicht zu einer befriedigenden Gestaltung der Situation führen. Weder dient eine eingeführte Berufung auf dienstliche Vorschriften dem Wohl des einzelnen Kindes noch entspricht ein allzu kompromissloser individuell ausgerichteter pädagogischer Anspruch dem gesellschaftlichen Auftrag der Schule.

Als situationsangemessene und in diesem Sinne bestmögliche Lösung wären das Aufspüren und die konsequente(!) Nutzung tatsächlicher, realistisch vorhandener pädagogischer Freiräume zu sehen. Bekannte und (je nach Verwaltungsvorschrift) bei diagnostizierter Teilleistungsschwäche

regulär vorgesehene Spielräume für die Gestaltung von Leistungserhebungen sind zum Beispiel „zurückhaltende Bewertung (der Rechtschreibleistung)“, „Zeitzuschlag“ oder auch individuell mündlich abgefragtes Wissen.

Formale Vorgaben dieser Art entlasten den einzelnen Lehrer bei der pädagogischen Berücksichtigung einer Teilschwäche von Fragen der juristischen Zulässigkeit und eröffnen in ihrer unscharfen Formulierung (Wie viel Zeitzuschlag? Was bedeutet „zurückhaltend“?) zusätzliche Möglichkeiten zur Individualisierung. Beide Aspekte fordern die fachliche Entscheidungsverantwortung der beteiligten Lehrkraft ein.

Dies bedeutet aber auch immer zusätzlichen Arbeits- und Zeitaufwand und zusätzlich zu leistende Kreativität im Entwickeln nicht-routinemäßiger Lern-, Arbeits- und Prüfungsunterlagen. Solcher Mehraufwand erfordert u.U. eine Re-Organisation persönlicher Wertestrukturen. Zum Beispiel: pädagogisches Engagement vs. Privatleben: Wie gewichten?

Gar nicht so leicht ist ggf. auch eine notwendige Konkretisierung und Re-Formulierung pädagogischer Grundsätze: „Gerechtigkeit“ in der Klasse (ein Notenschlüssel für alle) vs. individuelle Fairness (ipsative Bewertung): Wie gewichten? Pädagogische Freiheit meint eben dies: Wahrnehmung und Umsetzung persönlicher, nachhaltig begründeter professioneller Überzeugungen im Blick auf konkrete Einzelfälle.

### 3.2. Perspektivenwechsel im Selbstverständnis

Dem herkömmlichen Selbstverständnis des Schulwesens und damit auch einzelner Lehrer nach sollte ein Kind neben dem Lehrer als qualifiziertem Pädagogen im Prinzip keiner weiteren pädagogischen Förderung bedürfen. Es befindet sich ja schon in den Händen von spezialisiertem Fachpersonal.

Zum Beispiel mit differenzierten Lernangeboten in kleinen Lerngruppen („Förderunterricht“) sucht das Schulwesen auf diese Weise legasthenen, dyskalkulen oder allgemein lernschwachen Kindern hilfreiche Angebote zu machen. Bei erfüllter Diagnose aber bieten nur Förderangebote, die den Rahmen des schulisch Möglichen sprengen, eben die individuelle Einzelförderung, betroffenen Kindern die Hilfe, die sie benötigen.

Mit einem pädagogischen Selbstverständnis, auch zum Thema „Lernen“ je nach Situation einer von mehreren Dienstleistern zu sein, nicht „alles können“ und „alles leisten“ zu sollen, ist betroffenen Kindern mehr geholfen. Dann werden Kooperationen möglich und der Lehrer sieht sich entlastet von dem vermuteten Anspruch, Unlösbares doch zu lösen.

#### 4. Belastung und Verantwortung der Eltern

Eltern sind die vor allem zuständigen Entscheidungsträger, wo es um die Lebensgestaltung ihres Kindes geht. Sie nehmen eine Sachlage so oder anders zur Kenntnis, ziehen aus erhaltenen Informationen diese oder andere Schlüsse, gewichten Aspekte und Interessen und treffen schließlich (zu Recht) immer subjektiv gefärbte Entscheidungen darüber, was geschehen soll.

Im positiven Fall übernehmen sie die Rolle der Experten für die Gesamtsituation ihres Kindes. Sie kennen die Aussagen der beteiligten Fachkräfte, das detaillierte Erscheinungsbild der Störung im Alltag ihres Kindes und nicht zuletzt dessen emotionale Befindlichkeit und die vorhandenen oder nicht vorhandenen Ressourcen der Familie als Ganzer. All diese Kompetenzen sind unverzichtbar für eine aufzubauende befriedigende Bewältigungsstrategie.

In vielen Familien fällt dies den Eltern auch nicht weiter schwer. Sie greifen die Begleitung einer Teilschwäche auf wie jede andere Erziehungsaufgabe auf. Eltern und Kind haben keine Mühe, das Wissen um die „Schwachstelle“ in ihr Selbstverständnis zu integrieren. Die Eltern freuen sich an ihrem Kind, fühlen sich ganz selbstverständlich souverän in der Gestaltung ihrer elterlichen Rolle, und die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes verläuft ebenso selbstverständlich in stabilen Bahnen. Eine Viertklässlerin bekam immer glänzende Augen, wenn sie mal wieder eine in der Grammatik verborgene Logik („Das ist ja genauso wie bei ...“) selbst herausgefunden hatte. Dass ihre kleine Schwester schon in der 1. Klasse viel sicherer mit den Buchstaben und Wörtern umging als sie, machte ihr keine großen Gedanken – das lernte sie ja (in der Förderung) gerade selbst auch, und zwar, wie sie fand, zum Glück „viel genauer“, als in der Schule. Aber nicht immer wird die Situation so wahrgenommen. Eine Mutter stellte einmal nach erfolgter Testung mit deutlich erkennbarer Angst in der Stimme die Frage: „Und, hat meine Tochter jetzt diese Krankheit?“ Sie sah eine neue Belastung, vermutete Mehrarbeit, Abhängigkeit von den Anweisungen der Fachleute usw. und in jedem Fall das Leben mit einer langfristigen, schwer durchschaubaren „Besonderheit“ auf sich zu kommen. Nun gibt es plötzlich etwas, das nicht der Norm, dem Durchschnitt entspricht: Vielleicht müssen „normale“ Lebenspläne aufgegeben werden? Vielleicht steht man als Eltern mit seiner Erziehungsarbeit nicht erfolgreich da? usw. Sorgen dieser Art blockieren dann gesunde Bewältigungsstrategien. Sie lassen sich zu Themenblöcken zusammenfassen, für die sich klassische logotherapeutische Interventionen anbieten.

#### 4.1. Schulstress und Werteverantwortung

Eltern sehen sich mit ihren Kindern unter Umständen mit einer Vielzahl objektiver Schwierigkeiten konfrontiert. Die Teilleistungsschwäche fordert Berücksichtigung, und andere Potentiale des Lebens bleiben womöglich in stärkerem Ausmaß ungenutzt, als den Beteiligten wünschenswert erscheint. Überdurchschnittlicher Arbeitsaufwand für die Schule und der damit verbundene Zeitmangel im restlichen Leben ziehen sich manchmal wie ein roter Faden durch das Familienleben und werden als ausgesprochen belastend empfunden. Mehr als andere Familien, und mehr als vielleicht ihrer Idee von einer „schönen Kindheit“ entspricht, sehen sich Eltern dann vor manchmal „hart“ anmutende Entscheidungen gestellt.

Die sich abzeichnende Gefahr: Der Schulstoff entspricht (ohne individuelle Nacharbeit) mit der Zeit immer weniger dem Lernstand des Kindes; längst hat es im betroffenen Fach den inhaltlichen Anschluss verloren. Vom Unterricht in der Schule kann es gar nicht mehr angemessen profitieren und die nächste schlechte Note kommt gewiss. Die Diskrepanz zwischen Können und dem mit mittlerer Anstrengung Leistbaren einerseits und den wachsenden Anforderungen andererseits erscheint unüberbrückbar.

Hausaufgaben und das Lernen für die Schule dauern dann ermüdend lange. Dem Kind und seinen Erwachsenen bleibt zu wenig an Zeit übrig, in der sich das gemeinsame Tun nicht um Schule und Lernen dreht. Die Mutter und alle nah Beteiligten geraten schnell in eine Beziehung zum Kind, die nicht ihrer eigentlichen Rolle als Eltern, Großeltern usw. entspricht, wenn sie sich – gerade als zuverlässige und verantwortliche Erziehungsgemeinschaft – um das offenbar notwendige Einfordern von Leistung bemühen.

Dann geht es für die Eltern darum, den gesellschaftlich gesetzten Wertmaßstab höchstmöglicher Leistung bewusst gegen ihre ganz persönlichen Wertwahrnehmungen abzugrenzen. Unter Umständen kann dies dazu führen, sich von manchen (seit der eigenen Schulzeit?) übernommenen Orientierungen ganz lösen zu müssen. Gerade der Blick auf ihr Kind aber, für das sich die Eltern ja engagieren, weckt die Kraft, um seiner Situation angemessene und gerade nicht gesellschaftlichen Standards nachkommende Wertmaßstäbe zu entwickeln. Dann werden wieder längerfristig tragfähige Entscheidungen möglich. Zum Beispiel: Als wertvoll zu erachten ist eine Schullaufbahn dann, wenn sie dem Kind Freude bereitet und seine Persönlichkeit stärkt. Am besten ist immer, was am besten zum Kind passt! Oder Eltern fühlen sich überfordert, quantitativ wie qualitativ. Die „Lerne-

rei“ mit dem Kind blockiert den ganzen Nachmittag, für andere Erledigungen bleibt zu wenig Raum; der elterliche Arbeitstag ufert aus in den Abend und die Nacht. Auch inhaltlich stehen nicht alle Eltern dem Schulstoff souverän gegenüber. Nicht nur die „Neue Rechtschreibung“, auch eine moderne Didaktik folgt Gesetzmäßigkeiten, die den Eltern vielleicht unbekannt und für sie schwer erschließbar sind. Der Versuch, dem Kind mit den eigenen alten „Tricks“ zu helfen, verwirrt es nur. Frustration und Streit sind vorprogrammiert.

Allzu leicht stoßen Eltern offenbar „schon in der Grundschule“ an die Grenzen des eigenen Könnens. Sie sind keine Fachleute für Didaktik, schon gar nicht für Förderdidaktik, und sehen doch allzu oft ihren gesellschaftlichen Kernauftrag als Eltern in der Rolle der „Nachhilfelehrer der Nation“. Die Besinnung auf die eigentliche Erziehungsaufgabe und die Einsicht in deren eigenständigen Wert hilft aus dem vermeintlichen Dilemma. Dann können Eltern wieder „auf der Seite ihrer Kinder stehen“, bilden ein gemeinsames Team mit ihnen und tragen gemeinsam getroffene Entscheidungen zur Bewältigung der Anforderungen. Gerade so bieten sie ihnen den Rückhalt und die Geborgenheit, die ein Kind im Umgang mit seiner Schwäche stärken.

Nicht zuletzt die Unmöglichkeit, für eine ja objektiv schwierige Situation nun auch mit den gewohnten Strategien eine Lösung herbeizuführen, macht Betroffene unter Umständen handlungs- und entscheidungsunfähig. Welche Veränderung sie sich auch überlegen, das Problem bleibt und/oder hat neue ungewollte Konsequenzen. Drei nicht zielführende und mit hohen psychosozialen Kosten verbundene Coping-Stile lassen sich unterscheiden:

Manche Familien halten zunächst einmal und auf jeden Fall an ihrem gewählten Lebensstil fest: „Wir sind Wochenend-Camper. Da draußen kann man dann immer nichts machen“, lautete die Begründung einer Mutter für kaum erfolgtes Training. Auch die manchmal auffallend vielen Hobbys der Kinder werden angesichts eines zusätzlich vorliegenden Förderbedarfs nicht immer auf ihren Sinn für die Gesamtpersönlichkeit befragt: Leichtathletik fördert die Motorik, die Pfadfindergruppe den Gemeinschaftssinn, ein Musikinstrument die Konzentration, Fotografieren die Kreativität und der Schachclub das strategische Denken; nichts davon sollte man dem Kind aus bloßen Zeitgründen nehmen. Wirklich?

Ein gesundes, lebendiges Familienleben und reiche Freizeitinteressen sind natürlich ein hoher, lohnender Wert. Wenn die Umsetzung der Vision aber zur Leugnung der Sachlage führt, pervertiert der Wert und kostet un-

produktive Kraft. Nicht den Wert als solchen, wohl aber seine reale Umsetzung gilt es zu modifizieren. Denn ein solches Angebot an das Kind kann, da es maximal und damit überwertig gestaltet ist, nicht das optimale sein. Es gilt, die Hobby-Termine der Kinder so lange zu durchforsten, bis auch die fehlenden zeitlichen Freiräume für konzentriertes Lernen, konzentriertes Spielen und konzentriertes Erholen (!) ihren Platz im täglichen Terminkalender haben. Manche Wertsetzungen in der Familie („Es ist wichtiger, dass unsere Kinder mit der Natur verwurzelt sind, als dass sie Erfolg in der Ausbildung haben“) und manche subtilen Überzeugungen („Unser Sohn erbt ja sowieso mal die Firma“) bedürfen einer Revision, um schließlich neue, situationskonforme Priorisierungen vornehmen zu können im Sinne von: Was sollte für die Gesamtentwicklung gerade meines Kindes, kognitiv *und* emotional, unter keinen Umständen fehlen?

Andere konzentrieren sich auf die Schwäche ihres Kindes und alle denkbaren Fördermöglichkeiten. Das Bewusstsein, für ein „Problem-Kind“ sorgen zu müssen, ist fest verankert. Rücksicht auf das Kind und seine Schwäche unterläuft u.U. die Förderung besserer Kompetenzen. Die Mutter einer Fünftklässlerin brachte viel Zeit damit zu, ihrer Tochter den Schulstoff angesichts ihrer Schreib- und Aufmerksamkeitsstörung „spielerisch“ nahe zu bringen. Von der staatlich finanzierten Förderung erhoffte sie sich Entlastung und Fortschritte in der Schule. Das schrittweise Training effektiverer Arbeitsmethoden aber, wie z.B. „erst denken, dann schreiben“, „immer nur eine Sache auf einmal machen“ usw. beanstandete sie, da das ihre Tochter ja eben nicht könne!

Schließlich gibt es noch den Entschluss, auch angesichts und trotz der erkannten Schwäche mit allen Mitteln die ursprünglichen Ziele auf die geplante Weise zu verfolgen. Natürlich ist auch der Wunsch nach guten Lebenschancen für das Kind ein positiver Wert. Aber aus der unreflektierten Übernahme gesellschaftlicher Vorgaben und Wertsetzungen entsteht ungueter emotionaler Druck. Förderung darf nicht zum Kampf um die Erfüllung von Normen werden, um den Kampf zu Eintrittskarten in bestimmte Lebensformen. Eine kritische Position gegenüber einer staatlichen Förderidee, die materielle Lebensqualität mit erreichter Leistung koppelt, ist gefragt. Zu einem menschenwürdigen Leben gehört nicht zuletzt auch, dass es nicht mit permanenter Überforderung erkaufte ist.

Die Eltern eines Gymnasiasten investierten viele Jahre viel Geld und viel Zeit in die Schullaufbahn ihres Sohnes. Tatsächlich schrieb er als Legastheniker schon mal klassenbeste Arbeiten, auch in den Sprachen. Er lernte „eigentlich immer“, um seine Veranlagung auszugleichen, Zeiten

mit Freunden oder zum Entspannen waren selten. Vor jedem Test und bei jeder Note, die „nur mittelmäßig“ war, geriet er unter enormen emotionalen Druck, verteidigte sein Können und war realistischen Perspektiven wie dem Verweis auf seine individuelle Leistung nur schwer zugänglich. Er würde es schaffen, und das war gut so. Auf die gewählte Art und Weise aber zahlte er dafür mit einer erheblichen Einschränkung lebendiger wertschöpfender Erfahrungsmöglichkeiten jenseits der Schule.

Aus Mühen und Frusterfahrungen, wie sie sich aus unflexiblen und dysfunktionalen Orientierungen ergeben, lassen sich, wo sie bewusst werden, zugleich notwendige Klärungsansätze ableiten: Welche subjektiven Probleme sind am drängendsten und gehören eigentlich zuerst bearbeitet? Was ist wirklich veränderbar und was nicht? Welche unausgesprochenen Wertsetzungen blockieren eine Entscheidung? Oder welche Ängste in Bezug auf gesellschaftlich für sanktioniert gehaltene Werte behindern den eigenen Weg? Die große Gefahr mangelnder Konfliktklärung dieser Art liegt in dem langfristig ungelösten Zustand, der die Persönlichkeitsentwicklung des betroffenen Kindes potentiell unnötig weit über die Konsequenzen der primären Störung hinaus belastet.

Meist vermitteln den Eltern schon kleine Verbesserungen der Situation das Gefühl, nicht völlig machtlos zu sein. Kräfte für schwierigere Entscheidungen werden sukzessive mobilisiert und die Problemlösekompetenz wächst. Die Voraussetzung dafür ist, dass Veränderungen auf konkreten Um-Orientierungen basieren, so dass Umstrukturierungen und neue Lösungsansätze tatsächlich real als positiv erlebt werden. Nur die Umsetzung ehrlicher Werthaltungen fördert eine gesunde Gestaltung des Familienlebens für alle ihre Mitglieder.

Wenn, als typisches Beispiel, die bisher gesehene Alternative „mehr Lernen kontra mehr Freizeit“ nicht nachhaltig entschieden werden kann, ist das unter Umständen durchaus berechtigt. Weder mehr vom Lernen, weil die Schule das fordert, oder mehr Freizeit, weil das psychologisch als wertvoll gilt, führt zu Zufriedenheit mit der Alltagsgestaltung. Denn Lernerfolge, die der Begabung des Kindes entsprechen, sind für die Eltern zu Recht ebenso wichtig für die Entwicklung der Persönlichkeit wie positiv gefüllte Freizeit. Kognitive und emotionale Entwicklung können und dürfen hier nicht einfach gegeneinander ausgespielt werden.

Ist dieses Empfinden bewusst geworden, ist auch der Weg frei, um nach neuen, kreativen Lösungen zu suchen, in deren Ergebnis sich alle wiederfinden können. Zum Beispiel könnte man Helfer ins Boot holen, d.h. manches Notwendige organisieren (Haushaltshilfe? Hausaufgabenbetreuung?)

Fördermaßnahme?), um selbst mehr Zeit für wirklich Wichtiges frei zu haben. Individuelle Absprachen mit allen jeweils Beteiligten entzerren ebenfalls die Situation. Häufig bietet sich das z.B. zur Gestaltung der Hausaufgabensituation an: zeitlich begrenzen, Eigenleistung akzeptieren und Fehler tolerieren, im Zweifelsfall lieber trainieren statt perfekte, aber unverstandene Lösungen zu erstellen, Vokabeln gleich auf Lernzettel schreiben statt ins Vokabelheft usw. sind Entlastungsmöglichkeiten, die zunächst eine Einstellungsmodulation bei den Eltern (und vielleicht auch beim Kind oder der Lehrkraft in der Schule) erfordern, dann aber ihre stützende Wirkung entfalten.

#### **4.2. Zukunftsängste, Dereflexion und der Strom der Zeit**

Viele Eltern denken bereits in der Grundschulzeit ihrer Kinder über deren spätere Chancen im Leben nach. Der Eindruck entsteht, dass dies aktuell eher noch viel mehr der Fall ist als in früheren Jahren. Eine konfrontative Argumentation zu Gunsten der Entlastung ihrer Kinder von Leistungsdruck geht an den Anliegen der betroffenen Eltern ganz offenbar vorbei. Sie zeigen sich nicht wirklich überzeugt, auch wenn sie dem Entlastungsargument verbal zustimmen sollten. Denn gerade engagierte Eltern spüren zu Recht den gesellschaftlichen Druck, der auf dem Lebensweg ihrer Kinder zu lasten droht.

Nicht zuletzt „nach Pisa“ scheinen die inhaltlichen Anforderungen im Schulwesen ständig zu steigen. Schon in der Grundschule wird vieles früher unterrichtet und auch in den weiterführenden Schulen scheint immer mehr in immer kürzerer Zeit gefordert zu werden. Gleichzeitig ist das Image der Hauptschulen als „Restschulen“ gesunken, so dass der Druck steigt, schon aus Gründen des sozialen Klimas den Sprung in eine weiterführende Schule zu schaffen – auch wenn die Arbeitsbelastung z.B. angesichts einer Teilleistungsschwäche dann als eigentlich zu hoch einzuschätzen wäre.

Im nächsten Schritt erscheint schließlich die Situation von Berufsanfängern auf dem Arbeitsmarkt zunehmend prekär. Nicht nur der erreichte Schulabschluss sondern detaillierte Notenschnitte beeinflussen oder bestimmen im Extremfall die Chancen auf aussichtsreiche Ausbildungsplätze. Einen individuell eigentlich passenden Abschluss aufgrund der Schwäche mit einem „nur“ mittleren Notenschnitt zu erwerben, erscheint nicht mehr zielführend. Gute Noten zu erzwingen oder auf den höheren Abschluss zu verzichten, scheint sich als unbefriedigende Alternative zu stellen.



Zukunftsängste dieser Art können eine erhebliche zerstörerische Macht entfalten. Eine detailreiche und konkrete Bestandsaufnahme der Gesamtsituation lässt aber die tatsächlich doch vorhandenen Entscheidungsspielräume wieder hervortreten. Wer sich ihnen zuwendet, steigt damit aus dem Zirkel sich steigernder Angstgedanken. Reflexion des Veränderbaren überwindet das Grübeln über Unveränderbarem und Dereflexion in Bezug auf Unveränderliches setzt Reflexion in Bezug auf Veränderungspotentiale frei.

Ein grundsätzlich großer Freiraum besteht für Eltern zum Beispiel immer noch in der Wahl der Schule. Häufig ist darüber viel zu wenig in den Familien bekannt. Alternative Schulformen und vielfältige neue Zweige im weiterführenden Schulwesen bieten zahlreiche Optionen für eine individuelle Gestaltung der Schulkarriere. Sachkundige Information oder der Verweis darauf, sich diese zu beschaffen, sind Beiträge zu Empowerment und Entscheidungsbefähigung der Eltern.

Oder auch mit einem knappen Budget ist oft noch mehr möglich als zunächst gedacht: So ist eine professionelle Förderung (oft im Gegensatz zu herkömmlicher Nachhilfe) kein Dauerkostenpunkt, sondern zeitlich begrenzt. Übungsmaterialien zur häuslichen Selbsthilfe gibt es auch von günstigen Verlagen. Privatschulen mit alternativer Pädagogik sind z.T. staatlich gefördert und fordern nur geringe Beiträge usw. In jedem Fall ersparen begrenzte zusätzliche Kosten jetzt später dem Kind eine vielleicht chaotische Schulkarriere und den Eltern (nebenbei) sich entsprechend hinziehende Unterhaltskosten. In der Regel geben Eltern in der einen oder anderen Form gerne Geld für ihre Kinder aus. Es kommt darauf an zu spüren, was am wichtigsten, hilfreichsten und zukunftsträchtigsten ist – und weniger, was im Moment am attraktivsten aussieht.

Für die Beteiligten sind all dies womöglich gar nicht einfache Entscheidungen. Aber wo es dazu kommt, überlegt und aktiv Position zu beziehen, verbessern sich nicht nur die realen Gegebenheiten. Die Entscheider erleben, dass es ihnen unbenommen geblieben ist, zu einer objektiv schwierigen Situation Stellung zu beziehen. Erfolg ist, „Herr im Haus“ der eigenen Lebensführung zu bleiben, und nicht, optimale Verhältnisse und das Problem aus der Welt zu schaffen.

Bei einer Teilleistungsschwäche als lebenslang bestehender Veranlagung wäre letzteres ohnehin ein müßiges Unterfangen. Vielmehr geht es um die Kraft zu schrittweiser Gestaltung und stetiger Verbesserung. „Optimal“ ist:

- Optionen ergreifen, z.B. bei Schultyp- oder Fächerwahl,
- weniger sinnvoll erscheinende Möglichkeiten *entschieden* verwerfen, z.B. Dauer-Lernen für einen Lebenslauf „als wenn es die Schwäche nicht gäbe“,
- Potentiale erkennen und realisieren.

Häufig führt ein solcher Weg über eine längere Ausbildungslaufbahn mit flacherer Progression zum eigentlichen Ziel. Zum Beispiel: Realschule (statt Gymnasium) – Berufsausbildung – Berufsoberschule – Abitur – Wunsch-Studium.

Natürlich ist es nicht möglich, die Angst um den Ausbildungsplatz auf diese Weise konkret zu bearbeiten, wenn die Kinder gerade erst in der Grundschule sind. Der Appell an die Vernunft, man könne ja jetzt sowieso noch nicht wissen, wie es später sein wird, mildert den Druck, den die Eltern spüren, nicht wirklich. Rein statistisch bleibt das Risiko. Und Risiken erhalten im Bewusstsein der Betroffenen leicht eine überwertige Bedeutung – gerade bei langen Zeitspannen.

Eine solche Überwertigkeit des Themas Schullaufbahn und Berufsfindung im Bewusstsein der Betroffenen lässt sich als überwertige Angst vor der Zukunft auf den Punkt bringen. Im Extrem konzentriert sich für die Eltern in ihrer Erziehungsaufgabe dann alles darauf, trotz und mit der diagnostizierten Schwäche einen zukünftigen erfolgreichen Platz im Leben für ihr Kind zu erkämpfen.

Darüber verliert die Gegenwart an subjektiver Bedeutung. Die Gegenwart, in der ja ihr Kind bewusstseinsmäßig zu Hause ist, und in der auch alle anderen wesentlichen Lebensbereiche täglich stattfinden und Beachtung brauchen. Hier aber gibt es immer auch schon Positives, das zu verbuchen, oder mit Frankl in die sicheren „Scheunen der Vergangenheit“ (auch des noch kurz erscheinenden Kinderlebens) einzufahren wäre. Zweckfreies Spielen, ein leidenschaftliches Hobby, versunkenes Träumen, unbefangener Spaß mit Freunden oder gemütliche Zeiten in der Familie sind z.B. mit Überzeugung zu pflegende Erlebnis-Werte. Sie haben ihren Sinn in sich selbst, dürfen nicht verloren gehen, machen die „zu erntende“ Gegenwart reich.

Und auch nur in der Gegenwart bestehen erreichbare Nahziele, auf die man sich konzentrieren kann und muss. Für ABC-Schützen geht es nicht um den späteren Übertritt auf eine gute Schule, sondern um die Eroberung der Zahlen und Buchstaben und um das Gewinnen von Freude am Wissenskosmos. Nur daran gilt es im Moment zu arbeiten, hierfür möchte das Kind Begleitung.

Und nicht zuletzt nur in der Gegenwart erlebt ein Kind, ob es vor allem auf sein Können und Nicht-Können ankommt, oder auf alles, was es als Person ausmacht, seine Vorlieben und Abneigungen, seine Freundlichkeit, seine Ängste usw. Nur die Gegenwart ist der Raum, wo einer womöglich guten Zukunft der Boden bereitet werden kann. Nur in der jeweiligen Gegenwart kann ein Kind erleben, dass es sich lohnt, auf der Welt zu sein – und wie sich das anfühlt.

Gerade mit der sinnerfüllten und sinnerfüllenden Gestaltung der Gegenwart wird ein guter Grundstein für die Zukunft gelegt. Das geschieht quasi als Nebeneffekt, der verloren geht, sobald man ihn direkt anzielen will. Gegenwart kann ich für mein Kind gestalten und formen. Zukunft kann ich nur vorläufig planen. Dieser Umstand rückt das Gewicht der (prinzipiell immer) ungewissen Zukunft ins rechte Maß. Natürlich wird sich etwas „Unkraut“ im Zuge gelebter Gegenwarten dann wohl auch immer mit zwischen die Ernte des bisherigen Lebens mischen. Aber schließlich: Wenn nur überhaupt Entscheidungen getroffen und Wege gegangen wurden, so dass etwas zu „ernten“ da ist, wird auch das „Unkraut“ mit der Zeit als „Kompost“ zu einem fruchtbaren Nährboden.

Vielleicht zeigt das die Geschichte eine Wechselschülerin: Sie war mit ihrer Legasthenie aufs Gymnasium gegangen, denn mit dem Nachteilsausgleich hatte der Notenschnitt ja gut gereicht. Aber vor allem Englisch wuchs ihr mit den Schuljahren über den Kopf und sie fühlte sich nur noch erschöpft. Nach dem dann doch gefassten Beschluss, besser (zunächst?) den Realschulabschluss anzustreben, stellte sie dann plötzlich fest, dass jetzt *sie* es war, die den andern erklären konnte, wie das in Englisch so funktioniert. Bald fühlte sie sich sicher genug und brauchte keine Therapie mehr. Ohne die im Rückblick unnötig mühsam erscheinende Zeit auf dem Gymnasium hätte sie diese Erfahrung nicht machen und diesen Ausstieg aus ihrem Problem nicht finden können.

#### **4.3. Rollenkonflikte, Selbstdistanz und Selbsttranszendenz**

Lebensgeschichtliche Erfahrungen und aktuelle äußere Umstände prägen die Welt- und Selbstwahrnehmung eines Menschen. Das spiegelt sich in seinen Überzeugungen, Bewältigungsstrategien, bewusst verfolgten Zielen und so auch im Umgang von Eltern mit einer Teilleistungsschwäche ihres Kindes.

Unwillkommene (Selbst-)Erfahrungen der Eltern, die aber durch das teilleistungsschwache Kind ausgelöst erscheinen, machen es subjektiv mühsamer, mit der Schwäche förderlich umzugehen. Das trifft gerade verantwortungsvolle Eltern besonders:

- Engagierte Mütter, die „sich kümmern“ wollen, können die Lernprobleme ihres Kindes selten vergessen. Täglich sind sie in die Leistungsforderungen, knappen Testergebnisse usw. aus der Schule involviert. Solche Dauerbrenner-Sorgen hinterlassen Verschleiß und ein Gefühl der persönlichen Unzulänglichkeit.
- Zudem setzen Eltern für überdurchschnittliche Förderung ihre private Freizeit ein. Je nach individuellen Kraftressourcen in einer Familie sind chronische Erschöpfung und Frustgefühle über das eigene Leben die langfristige Folge.
- Nicht jeder schafft es, die gefragten individuellen Entscheidungen auf Dauer und notfalls im Konflikt mit der Umwelt durchzutragen. Und viel zu oft geraten chronisch angespannte Erwachsene in Konflikte untereinander und mit dem Kind, die ihnen hinterher als unnötig und unberechtigt leidtun. Dazu kommen Sorgen und Ängste um die emotionale Entwicklung des Kindes, die von der belasteten Situation gefährdet erscheint. Das schlechte Gewissen wächst und nagt am Selbstbild.

Das Bedürfnis der Eltern bzw. der hauptsächlichen Betreuungsperson, meist der Mutter, nach Entlastung muss prinzipiell sehr ernst genommen werden – nicht zuletzt im Sinne des Respekts für die Person eben dieser Beteiligten. Denn in der Tat ist eine nicht-durchschnittliche Anstrengung von ihnen gefordert, und zwar in der Gestaltung des Alltags ebenso wie im Tragen der begleitenden Emotionen. Manchmal aber bleiben auch nach Ausschöpfung aller konkreten Bewältigungsmöglichkeiten subjektiv mehr oder weniger gravierende unbefriedigende Aspekte bestehen.

Das kann eine Begrenzung beruflichen oder anderweitigen privaten Engagements bedeuten, ein gewisser Verlust an Zeit der Eltern mit Freunden und miteinander usw., aber z.B. auch das Ertragen von weniger Perfektion in häuslichen Lebensbereichen oder Verzicht auf manche möglichen Familienaktivitäten und den damit verbundenen Spaß.

Eine Mutter passte den Umfang ihrer beruflichen Tätigkeit bis weit über eine üblicherweise altersgemäße Grenze hinaus dem Förderbedarf ihrer Tochter an. So gelang dem Mädchen auch mit ihrer Dyskalkulie der erfolgreiche Abschluss von Schule, Berufsausbildung und schließlich Meisterschule. Die Mutter hatte eine große Last getragen; sie blickte aber auch mit Erleichterung und Dankbarkeit für den Ausgang auf diese ihre Lebensphase und die Zukunftsperspektiven ihrer Tochter.

Selbst-distanziertes Tun dieser Art braucht ausdrückliche Würdigung und das Bewusstsein, eine wertebasierte, freie Entscheidung und damit ein souveräner, das Selbstbild stärkender Akt zu sein, um auf Dauer gelei-

stet werden zu können. Es braucht aber auch Kontrolle: Ist die Entscheidung so wirklich notwendig – in diesem Ausmaß und in dieser Art? Jeder Familie geht es so gut wie ihrem schwächsten Glied. Das ist zunächst(!) das Kind, zumal, wenn es mit einer Schwäche kämpft. Niemandem aber ist gedient, wenn langfristig ein oder mehrere Erwachsene in der Familie zu „schwachen Mitgliedern“ werden, da sie sich im Namen der Selbst-Distanz selbst ausgebeutet haben. Auf die konkrete Balance in einer konkreten Familie kommt es an.

In einer Familie gab es einen großen Bruder und Zwillinge in der Grundschule; alle mit diagnostizierten Teilleistungsschwächen. Beide Eltern begleiteten nachmittags das Lernen, brachten bis spät abends den Haushalt in Ordnung und schliefen sich, wenn möglich, oft am Vormittag aus. Kontakte zu Großeltern und Nachbarn konzentrierten sich auf das Kinderleben, Freunde waren „eigentlich keine mehr da“. Schließlich zog der Vater sich aus der Familie zurück und dachte über Scheidung nach. Als die Mutter begann, sich ihrer bisher kaum umgesetzten Wertmaßstäbe bewusster zu werden („Ich will eigentlich, dass ...“), gab sie ihren Nebenjob auf, verzichtete damit (vorübergehend?) auf ihr eigenes Einkommen und gewann so den Freiraum, das Familienleben nach und nach neu und aufgrund von Überzeugungen zu gestalten. So legte sie den Grundstein für eine zweite Chance.

Nicht zuletzt geht es in der Frage der Selbst-Distanz aber auch um die spezielle emotionale Verantwortung der Erwachsenen für ihr Kind im Blick auf die Schwäche. Das Kind braucht Eltern, die an seine Fähigkeiten glauben und dies auch vermitteln. Das ist für Eltern nicht immer leicht, wenn sie lange Zeuge der Misserfolge gewesen sind und selbst „nicht mehr weiter wissen“. Alle Kräfte zum Beiseite-Stellen der eigenen, wach gerufenen negativen Gefühle gilt es zu mobilisieren und ein Ausagieren gegenüber dem Kind zu reduzieren. Werden die hinter den Frust-Impulsen verborgenen Werthaltungen deutlich, lässt sich ihre ursprünglich positive, aktiv steuernde Wirkung (anstelle ihrer negativ-reaktiv gewordenen Wirkung) wieder freisetzen.

Die Tochter eines Schwarzafrikaners und ihrer inzwischen alleinerziehenden Mutter, einer Aussiedlerdeutschen, rechnete und schrieb mehr impulsiv und nach dem Zufallsprinzip. Von ihrer Mutter hörte sie vielfach Vorwürfe, sie müsse sich nun aber auch konzentrieren und umsetzen, was sie gelernt habe. Schließlich wurde deutlich, dass die Mutter selbst kaum dem intendierten Förderprozess folgte. Nach ihrer Wertvorstellung ging es ihr gar nicht um „verstehen“, sondern (aufgrund ihrer eigenen Sozialisa-

tion?) um „korrekt nachmachen“. Detaillierte, dabei weitgehend erklärungsfreie („Das macht man so!“) Anweisungen zum Üben brachten nach und nach Vertrauen der Mutter in die Trainingsarbeit, gemeinsames Engagement von Mutter und Tochter sowie Lob der Mutter an die Tochter und Arbeitsroutinen mit fehlerarmen Ergebnissen für die Schülerin.

Wieder anders stellt sich die Herausforderung für Eltern dort dar, wo es um meist gesellschaftlich vorgeprägte Werthaltungen geht, die offensichtlich der Situation nicht gerecht werden und ihre Tragfähigkeit einbüßen:

- Das Thema Lernschwächen ist gesellschaftlich immer noch jung. Ein abqualifizierender Umgang mit Betroffenen – womöglich auch in der eigenen (Groß-)Familie – und deren anscheinend „gebrochener Biographie“ ist nicht auszuschließen. Ausbleibende Anerkennung schmerzt die Eltern und sie geraten in's Hadern mit ihrem Schicksal.
- Vollkommene Gerechtigkeit ist nicht herstellbar. Wer sich in seinem teilleistungsschwachen Kind benachteiligt und nicht angemessen gefördert fühlt, beginnt womöglich einen endlosen Kampf um Rechte (Rücksicht in der Schule, kostenfreie Förderung usw.), nimmt die Gesellschaft als unsozial und sich selbst als ausgegrenzt wahr.

Als Hilfesuchende und „Nicht-Fachleute“ haben Eltern in „Problemgesprächen“ über ihr „Sorgenkind“ tendenziell die schwächere Position. Womöglich werden sie haftbar gemacht für die Entwicklungschancen ihrer Kinder und erleben sich als angewiesen auf Einfühlungsvermögen und Respekt ihres Gegenübers. Kommunikation mit institutionellen Ansprechpartnern erleben sie als schwer oder gar nicht erfolgreich gestaltbar; Mittel und Fähigkeiten zu selbstbestimmter Stellungnahme scheinen ihnen zu fehlen. Ein Gefühl der Unsicherheit ist nicht zu überwinden.

Die Vermutung persönlicher Unfähigkeit, der Kampf gegen vermeintliche Ausgrenzung oder das Erstarren im Hader mit der Lebenssituation erweisen sich als gleichermaßen dysfunktional. Jede Lernschwäche hat einen erheblichen Aufforderungscharakter in sich selbst und jede dieser Haltungen blockiert notwendige Veränderungen. Gegebenenfalls stellen sie sich jedoch angesichts der elterlichen Situation mehr oder weniger natürlicherweise ein. In diesem Sinn haben sie ein Recht auf Klärung – und beinhalten die Forderung nach Klärung. Denn auf die Dauer ziehen Auseinandersetzungen an solchen Fronten die dringend notwendige Energie zur Arbeit an der eigentlichen Schwäche ab. Das erst geht dann im eigentlichen Sinne zu Lasten der Zukunftschancen des betroffenen Kindes.

Genau hier liegt die entscheidende Verantwortung der Erwachsenen. Der Blick auf den gegenwärtigen Bedarf ihres Kindes, auch mal unabhängig vom eigenen Lebensgefühl, befreit Eltern und Kind gleichermaßen aus der Stagnation. Rationale Bewältigungsversuche statt (nur) emotionaler Bewertungen der Sachlage sind immer ein erster Schritt (der auch mit emotionaler Skepsis geleistet werden kann). Jeder muss zum Experten für seine eigene Krankheit werden – umso mehr Eltern für die Lernschwächen ihrer Kinder.

Das unguete subjektive Gefühl der Hilflosigkeit und Handlungsunfähigkeit entsteht vor allem dann, wenn man im Grunde unerreichbare Ziele und Ideale („ein Leben ohne die Schwäche“) verfolgt. Realistische Einschätzungen mildern negative Selbstbilder, lassen Freiräume für Selbstwirksamkeit entdecken und aktivieren Kräfte für die Realisierung des Selbst-Gewollten – z.B. individuelle Lernfortschritte beim Kind. Gerade ein Transzendieren eigener Trauer, Ängste, Befürchtungen usw. auf die im Kind liegende Aufgabe hin überwindet im Vollzug die desolante eigene Wahrnehmung. Wer sich aufrafft für sein Kind, der eröffnet neues, sinnvoller Leben mit erreichbaren Zielen und vielleicht realisierbaren Träumen für beide Beteiligten.

Die Tochter einer nach Deutschland eingewanderten Mutter verwendete in Bildergeschichten oft unpassende oder ungenaue Wendungen, brachte in Endlossätzen die Syntax durcheinander und schaffte einfach keine wirklich gute Note. Mutter und Tochter konnten anhaltend über die Klassenlehrerin und deren ungerechte Benotung klagen. Die ernsthaften Schwierigkeiten der Tochter zu sehen, fiel der Mutter schwer. Schließlich entschloss sie sich auf Drängen der Tochter aber doch, für die „fehlenden Feinheiten“ externe Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das Mädchen überwand zunehmend seinen leichten Dysgrammatismus, machte sich unabhängig vom nur begrenzt tauglichen sprachlichen Vorbild seiner Mutter und bekam die Empfehlung für das Gymnasium – nicht zuletzt zur Freude der Mutter.

### **5. Teilleistungsschwächen und Persönlichkeit**

Mit Frankl liegt es beim Klienten, den einmaligen Sinn seiner Störung in seinem persönlichen Leben zu entdecken. Beim Therapeuten oder bei der therapeutischen Fachdiskussion aber liegt es, dem allgemeinen, humanen Sinn einer Störung nachzuspüren. Bis heute besteht hier eine Art Grundsatzdiskussion darum, wie eine Teilleistungsschwäche denn nun zu sehen und wie im Sprachgebrauch damit umzugehen wäre. Für das Selbstverständnis der Betroffenen ist dies gravierend.

### 5.1. Defizit-Definition

Der Begriff „Schwäche“ oder „Störung“ impliziert ja in sich schon eine Defizit-Definition: Da ist eine Fertigkeit „schwach“ ausgebildet, im Vergleich zu festgelegten Standards, zu Mittelwerten der Erfahrung usw. Entsprechend formuliert die ICD-10 (F81.0): „Das Hauptmerkmal (einer Lese- und Rechtschreibstörung) ist eine umschriebene und eindeutige Beeinträchtigung in der Entwicklung der Lesefertigkeiten, die nicht allein durch das Entwicklungsalter, Visusprobleme oder unangemessene Beschulung erklärbar ist. [...] Während der Schulzeit sind begleitende Störungen im emotionalen und Verhaltensbereich häufig.“

In ähnlicher Weise heißt es zur Rechenschwäche, die auch zunehmend institutionelle Berücksichtigung findet (F81.2): „Diese Störung beinhaltet eine umschriebene Beeinträchtigung von Rechenfertigkeiten, die nicht allein durch eine allgemeine Intelligenzminderung oder eine unangemessene Beschulung erklärbar ist. Das Defizit betrifft vor allem die Beherrschung grundlegender Rechenfertigkeiten [...]“.

Solche Beschreibungen betonen die Beeinträchtigung, die primäre Disposition sowie die Gefahr sekundärer psychischer Auffälligkeiten. Damit entsprechen sie ihrer Funktion zur Klassifikation von Sachlagen, die ein Recht auf gesellschaftlich-solidarische Hilfe begründen. Im Bewusstsein Betroffener wirken sie sich aber nur allzu leicht im Sinne der Alltagsbedeutung der verwendeten Begriffe aus.

Der entsprechenden Selbstwahrnehmung: „Meine Behinderung ist das Dumm-Sein“, stellen sich Definitionsansätze von Betroffenenverbänden entgegen. So formuliert die EDA, European Dyslexia Association: „Dyslexia is a difference in acquiring reading, spelling and writing skills, that is neurological in origin“ (eda-info.eu 25.07.2014) – Legasthenie ist eine Abweichung beim Erlernen und in der Verwendung von Lese-, Rechtschreib- und Schreibfähigkeiten mit neurologischem Ursprung.

Hier werden ein wert-neutrales Anders-Sein und eine jeweils individuell so oder so gegebene neurologisch/physiologische Basis kognitiver Vorgänge betont. Diese Perspektive öffnet einem logotherapeutischen Blickwinkel die Tür im Sinne von: *„Jeder Mensch ist irgendwie, ich bin jetzt so, und daraus kann ich und sonst niemand etwas machen, wenn ich will“*:

### 5.2. Veranlagung und die Freiheit zur Stellungnahme

Eine Teilleistungsschwäche tritt in Erscheinung ausschließlich aufgrund des hohen Komplexitäts- und Abstraktionsgrades unserer Kulturtechniken. Hätten wir keine Schriftzeichen mit ihrem symbolischen, erst aus ver-



abredeter Bedeutung zu erschließenden Gehalt, so könnte niemand Lese- oder Schreibprobleme haben. Ebenso gäbe es keine Rechenschwäche, hätten wir nicht unsere arabischen Ziffern samt dem zwar genialen, aber letztlich willkürlich gewählten Dezimalsystem. Nur, wer in entsprechenden Zeiten und Kulturen lebt, kann Probleme mit diesen Fertigkeiten bekommen. Eine Teilleistungsschwäche ist, so gesehen, immer auch „historisches Schicksal“.

Natürlich aber ist eine persönliche Veranlagung wie jede Eigenschaft Teil der ganzen Persönlichkeit, die davon mitgeprägt ist, und die damit für den Betreffenden Teil seiner Identität ist und mehr als ein historisch bedingtes Phänomen. Kreativität, ganzheitliches Denken, Sensibilität im Kontakt mit Menschen sowie eine hohe praktische Problemlösungskompetenz werden als typische „Kehrseiten“ der Medaille Teilleistungsschwäche genannt. Wer sich die Freude an der eigenen Persönlichkeit nicht durch eine nach dem statistischen Durchschnitt so genannte umschriebene Störung beschädigen lässt, kommt der Sinnhaftigkeit seiner individuellen Mischung von Eigenschaften vielleicht ein Stück näher. Immerhin sollen manche „großen“ Männer, mit großen Leistungen auf ihrem Gebiet, wie Rockefeller, Einstein, Leonardo da Vinci und viele andere, Legastheniker gewesen sein.

Ein Gymnasiast mit schlechten Noten in den sprachlichen Fächern reagierte zunächst mit intelligentem Spott auf etwaige Techniken zur Bewältigung seiner Rechtschreibfehler, syntaktischen Unsicherheiten und Ausdrucksschwierigkeiten. Dann wurde ihm klar: „Techniken anwenden ja/nein“ war sein persönlicher Handlungsspielraum. Er wollte ja das Abitur und später ein guter Informatiker werden. So nutzte er sein vorhandenes logisches Verständnis erfolgreich auch für die Eroberung der Grammatik, entwickelte eigene, funktionierende(!) Eselsbrücken und begann, sich über mittlere Erfolge zu freuen. Er wusste, was er konnte, und warum er wohin wollte.

Im Gegenzug birgt eine unverarbeitete, nicht geförderte und/oder nicht akzeptierte legasthene oder dyskalkule Veranlagung erhebliche Sekundärrisiken: Demoralisierung, geringes Selbstwertgefühl, soziale Defizite, Unaufmerksamkeit und Flüchtigkeit, Faulheit, weitgehende Erfolglosigkeit in Schule und Beruf, Stimmungsschwankungen und Depressionen, aber auch mangelnde Frustrationstoleranz, Impulsivität, Wutanfälle, Herrschsucht, Aggressionen und asoziales Verhalten können sich in der Jugend und im weiteren Lebenslauf entwickeln.

Für eine Kindergärtnerin wurde es zum jahrelangen Horror, jeden Freitag die Wochenberichte für ihre Gruppe schreiben zu müssen. Die Freude am Beruf war ihr gründlich verdorben, im Kollegium und gegenüber den Eltern zog sie sich zurück. Und eine Dame mittleren Alters, durchaus beruflich erfolgreich, litt darunter, dass sie beim Einkaufen nie die geforderte Summe aus Scheinen und Münzen aufaddieren konnte und nie nachrechnen konnte, ob das Wechselgeld stimmte oder was eine Preisangabe für die von ihr gewünschte Menge bedeutete, usw. Auch notwendige, subjektiv peinliche Lösungen, wie das regelmäßige Einzahlen von großen Mengen ungezählten Kleingeldes auf der Bank drückten das Selbstwertgefühl. Neben der Anstrengung, dies im Beruf ausreichend zu kompensieren, war kaum Raum für Privatleben geblieben.

Solche Verläufe aber müssen nicht sein. Eine wertschätzende, Werte entdeckende Perspektive und ein verantwortlicher Umgang mit sich selbst können die Wende bedeuten: Wer impulsiv ist, mag zu Jähzorn neigen – oder für seine Spontaneität Sympathien gewinnen. Wer gerne „alles“ wahrnimmt, kann sich ständig ablenken lassen und nichts zuwege bringen, oder seine Multitasking-Fähigkeiten kanalisieren. Wer (hyper)sensibel veranlagt ist, kann Überempfindlichkeiten hervorkehren oder seine Intuition in sozialen Situationen nutzen. Und wer schließlich unter seiner Unfähigkeit zu abstraktem Denken leidet, kann sein vorhandenes Erfahrungswissen stattdessen zum konkreten Problemlösen hilfreich anwenden.

Mit der bewussten (?) Entscheidung zu den positiven Potentialen rückt der Kampf mit der Schwäche in den Hintergrund. Beim Entwurf des eigenen Lebens gilt dann für teilleistungsschwache Menschen das Gleiche wie für jeden – wenn auch noch ein wenig dringender: Jede Legasthenikerin / jeder Legastheniker ist anders, so wie alle Menschen. Für jeden Menschen gibt es Dinge, die er weder kann noch mag (die fehlen einem nicht), die er mag, aber nicht wirklich kann (das erscheint manchmal schade), und die er mag und auch kann (das lohnt sich).

Wer seine Aktivitäten in diese letzte Kategorie investiert, folgt seinen persönlichen Wertorientierungen, wird in seiner Arbeit Gutes leisten können und sich in seiner Persönlichkeit als sinnvolles Mitglied der Menschheit erleben. Gerade in der Notwendigkeit, immer wieder wirklich eigene Entscheidungen zu treffen, liegt auch die besondere Chance auf einen nicht fremdorientierten, persönlichen, sich sinnvoll entfaltenden Lebensweg.

## Literatur

- www.bvl-legasthenie.de: Publikationen und Informationsmaterialien des Bundesverband Legasthenie und Dyskalkulie.
- KLICPERA, CHRISTIAN / SCHABMANN, ALFRED / GASTEIGER-KLICPERA, BARBARA: Legasthenie – LRS. Modelle, Diagnose, Therapie und Förderung. 4. aktual. Aufl., München: Reinhardt, 2013 (UTB).
- Handbuch Rechenschwäche. Lernwege, Schwierigkeiten und Hilfen bei Dyskalkulie. Hrsg.: FRITZ, ANNEMARIE / RICKEN, GABI / SCHMIDT, SIEGBERT. 2., überarb. Aufl., Weinheim u. Basel: Beltz, 2009.
- STEINHAUSEN, HANS-CHRISTOPH (Hrsg.): Entwicklungsstörungen im Kindes- und Jugendalter. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart: Kohlhammer, 2001.
- KLICPERA, C. / GASTEIGER-KLICPERA, B.: Psychische Störungen im Kindes- und Jugendalter. Wien: Facultas Verl., 2007 (UTB).
- WHO – World Health Organization WHO Press Mr. Ian Coltart: Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V(F) – diagnostische Leitlinien. Hrsg.: DILLING, HORST / MOMBOUR, WERNER / SCHMIDT, MARTIN H. 9., überarb. Aufl., Bern u. Göttingen: Verl. Hans Huber, 2013.
- RIEDEL, CHRISTOPH / DECKART, RENATE / NOYON, ALEXANDER: Existenzanalyse und Logotherapie. Ein Handbuch für Studium und Praxis. 2., durchges. Aufl., Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 2007.
- FRANKL, VIKTOR E.: Existenzanalyse als psychotherapeutische Anthropologie. In: FRANKL, VIKTOR E.: Theorie und Therapie der Neurosen, 9. Aufl., München: Reinhardt, 2007 (UTB), S. 212–222.
- FRANKL, VIKTOR E.: Zeit und Verantwortung. In: FRANKL, VIKTOR E.: Der Wille zum Sinn. 5. erw. Aufl., Bern: Verl. Hans Huber, Hogrefe AG, 2005, S. 33–65.

## Die Autorin

**Dr. Christiane Willers**  
Praxis für Humanistische Psychotherapie  
Heidingsfelderweg 47  
85072 Eichstätt  
Tel.: 08421/90 89 119  
www.sich-selber-sein.de  
mail@praxis-willers.de

## II. LOGOS-GESCHICHTEN

Norbert Kremser

### **Eigentlich schlecht – und trotzdem gut**

Eigentlich geht es ihr schlecht! Richtig schlecht! Allein die Tatsache, dass sie im Krankenhaus liegt, zeigt schon an, dass irgendetwas körperlich nicht ganz in Ordnung ist und sie dringend der Behandlung bedarf. Ja, dieses 'irgendetwas' ist auch das, was die Frau am meisten zermürbt. Diese Ungewissheit, dieses Nebulöse, dieses nicht Fassbare. Bislang konnten die Ärzte die Ursache ihrer Beschwerden nicht finden. Jeden Tag eine neue Untersuchung, jeden Tag eine Blutentnahme. Und kein Ergebnis, keine Perspektive, wie es weiter gehen soll.

Wie gesagt, *eigentlich* geht es ihr schlecht. Und sie hätte allen Grund, zu klagen und sich von allem abzuwenden, um sich nur um sich selbst zu kümmern. Aber was macht diese Frau? Sie jammert nicht und sie beklagt sich nicht. Obgleich es ihr selber nicht gut geht, schaut sie nach ihrer Bett-nachbarin. Der geht es auch schlecht, noch schlechter als ihr. Denn die andere kann noch nicht einmal ihr Bett verlassen und ist in ihren Bewegungen stark eingeschränkt. Und die Schmerzen scheinen unerträglich, so dass sie mal leise, mal laut vor sich hin stöhnt. Die Ärzte sagen, dass es noch einige Zeit dauern wird, bis sich eine erste Besserung einstellt.

*Sie* aber kann wenigstens aufstehen, das Bett für kurze Zeit verlassen, sich ohne Hilfe bewegen. Den Schmerz dabei kann sie deutlich, sehr deutlich spüren, lässt sich aber von ihm nicht abhalten, nicht unterkriegen. Denn es gibt für sie etwas zu tun. Nicht dass sie es tun müsste. Keiner zwingt sie dazu, niemand verlangt es von ihr, niemand käme überhaupt auf die Idee, dass so etwas möglich wäre. Oder doch?

Es ist ihr ein inneres Verlangen, sich um ihre Zimmernachbarin zu kümmern, so gut sie es eben kann. Sie denkt nicht lange darüber nach, sondern handelt einfach. Auch wenn es für sie nicht einfach ist. Hier eine kleine Handreichung, dort etwas aufheben, was herunter gefallen ist. Ein wenig frisches Wasser ins Glas schütten, bei den Mahlzeiten etwas anreichen, einen Waschlappen anfeuchten und die Stirn kühlen. So entlastet sie die Schwestern und die Pfleger, die sowieso genug zu tun haben. Niemand bemerkt es so richtig, was hier in diesem Zimmer geschieht. Und die andere Frau ist zu sehr beeinträchtigt, um anderen davon erzählen zu können.

Dankbar ist sie schon, aber sie kann es kaum ausdrücken, so sehr drückt sie der Schmerz nieder.

Eines Tages fällt einem Besucher auf, was da vor sich geht in diesem Zimmer. Behutsam fragt er nach, und so entsteht ein intensives Gespräch über Nöte und Leid, über das Schöne und die Freude. Die Frage danach, was die Frau bewegt, sich um die Mitpatientin zu kümmern, wird beinahe energisch, jedenfalls sehr klar beantwortet: „Was soll ich denn sonst machen? Mich in die Ecke setzen und jammern? Das hilft keinem – und mir am wenigsten.“ Sie hält es für selbstverständlich, das zu tun, was ihr trotz der eigenen Einschränkung noch möglich ist. Und nach einigem stillen Nachdenken setzt sie hinzu: „Und außerdem lenkt es mich ein wenig ab.“

Peter Suchla

## **Irren ist himmlisch Oder: Wann ist ein Leben sinnvoll?**

Zwei Menschen starben und kamen in den Himmel.

Beide traten vor Gott. Da sprach der erste: „Lieber Gott, ich habe mein ganzes Leben dafür eingesetzt, eine große Institution aufzubauen, die sich weltweit für die Armen engagiert. Ich denke, wir haben durch unsere Ideen und Finanzmittel viel Gutes bewirkt, durch die kostenlose Verteilung von Mückennetzen in den Slums dazu beigetragen, dass die Malariaerkrankungen deutlich gesunken sind – und vieles andere mehr, von dem ich Dir nicht erzählen muss, da Du es ohnehin schon weißt. Die Arbeit hat mir Freude gemacht, und ich danke Dir, dass Du mich an diese Arbeit geführt hast, auch wenn ich Deine Hand nie direkt gespürt habe. Aber ich habe Dich immer an meiner Seite gefühlt.“

„Ja“, sprach der liebe Gott, „es war genau so, wie Du gesagt hast, Du hast die Lebensaufgabe, die ich Dir zugedacht hatte, gut ausgeführt. Geh ein in die Freude des Himmels.“

Als der zweite Mensch das hörte, wurde er unsagbar mutlos. Er drehte sich um, ging zurück zu Petrus und bat darum, dass dieser ihn wieder zurück auf die Erde schicke. „Warum?“, fragte Petrus. „Weil ich Gott so gar nichts anzubieten habe“, antwortete der zweite Mensch, „ich muss das auf der Erde nachholen.“ „Kommt nicht in Frage“, sprach Petrus, „gelebt ist gelebt, du kannst nicht mehr zurück, aber du kannst deine Bitte ja Gott vortragen, vielleicht hat er ein Einsehen mit dir.“

Da ging der zweite Mensch zu Gott und trat vor ihn hin.

„Oh, da bist du ja“, sprach Gott, „ich freue mich sehr, Dich zu sehen.“

„Das verstehe ich nicht“, antwortete der zweite Mensch mutlos, „ich habe dich sicher enttäuscht, weil ich so gar nichts anzubieten habe. Mein Leben erscheint mir ziemlich sinnlos, ich habe alles mögliche getan, nichts Besonderes, mal dies, mal das, da war keine gerade Linie, kein erhebender Moment, ich habe kein bedeutendes Werk hinterlassen, keine beeindruckende Leistung erbracht, mehr recht als schlecht gelebt, wie es halt so geht, habe mich abgemüht und versucht, alles irgendwie hinzubekommen, ohne zu wissen, wofür es letztlich gut sein soll.“

„Da bist du aber im Irrtum“, sprach Gott, „du hast genau *das* getan, wofür ich dich auf die Erde gesandt hatte.“

„Was soll das denn gewesen sein?“, sprach der Mensch, „ich kann mich in dem ganzen Durcheinander meines Lebens an nichts Besonderes erinnern.“

„Das musst du auch nicht“, sprach Gott, „denn dein Leben hatte den Sinn, an einem ganz bestimmten Tag, in einer ganz bestimmten Stunde, für eine kurze Minute an der richtigen Stelle zu sein und einem anderen Menschen genau fünf Worte zu sagen, fünf Worte, die zu sagen in dieser Situation sehr schwer war. Du hast sie gesagt. Und auch wenn das alles nur einen Moment gedauert hat, so haben diese Worte doch das Leben jenes anderen Menschen für die folgenden 40 Jahre verändert und ihm die Möglichkeit gegeben, seine eigenen Lebensaufgaben zu lösen. Ich wollte, dass du in diesem Moment zur Stelle bist und diese fünf Worte sagst – und genau *das* hast du getan.“

„Aber, aber, ich ... ich weiß gar nicht, was du meinst“, stammelte der Mensch.

„Dafür weiß *ich* es ganz genau“, sprach Gott, „ich weiß den Tag, die Stunde, die Minute und den Menschen, zu dem du gesagt hast ‘Und dennoch liebe ich Dich’. Deshalb komm und geh ein in die Freude des Himmels.“

### III. REZENSIONEN

**Uwe Böschemeyer**, *Warum nicht. Über die Möglichkeit des Unmöglichen*, Salzburg, Ecowin Verlag 2014, 230 Seiten, Euro 19,95

Es gibt unzählige sehr gute, gute und weniger gute bis ausdrücklich unbrauchbare (schlecht geschriebene) Lebenshilfe-Bücher. Dieses Buch hier gehört, nach meinem Empfinden, zu den sehr guten. In seltsamer und doch berührender Offenheit schreibt der inzwischen 75-jährige, in Salzburg (früher in Hamburg und Lüneburg) wirkende Uwe Böschemeyer, ein alter Frankl-Schüler – erster Begründer eines Logotherapie-Institutes in Deutschland, später Begründer der Wertimagination –, wie er im August 2011 unerwartet vor der Frage stand: „Wozu habe ich die Krankheit (den Krebs) bekommen? (...) Dann kam die nackte Angst und die von weither sich nähernde Frage: Wie lange noch?“ (S. 95). Eine persönliche, mutige Frage, die herausfordert: den Autor des Buches, den Rezensenten und jeden Leser wie jede Leserin. Als Böschemeyer dann Hilfen entdeckt – Gespräche mit seiner Frau und (vor allem) theologische Literatur –, akzentuiert sich die Frage erneut, und sie wirkt ganz persönlich: „Wozu habe *ich* den Krebs bekommen?“ Und diese Frage führt Uwe Böschemeyer weiter: „Wer bin ich? Was an mir habe ich übersehen? Habe ich zuviel gearbeitet? Sicher. War zu viel Stress in meinem Leben? Sicher. Habe ich Menschen enttäuscht? Sicher. Diese Fragen kamen rasch, die Antworten auch.“ Und es lohnt sich, die Fortsetzung der Fragen auf die Seele wirken zu lassen: „Gab es noch anderes, vielleicht Verdecktes, was ich mir nicht eingestehen mochte? Die Antwort darauf kam nicht so rasch. Dann doch: Trotz meines günstig verlaufenen Berufsweges hatte ich mich nicht genug gemocht, geschätzt, geliebt – und vielleicht, wahrscheinlich, ganz sicher auch nicht wirklich an die Güte Gottes mir gegenüber geglaubt“ (S. 96).

Beim Lesen dieser Sätze fühle ich als der Rezensent dieses reifen Buches eines reifen Menschen, dass all die Fragen wie die Antworten auch auf mich und sicher auf viele andere Mitmenschen zutreffen. Außerdem fällt mir ein Satz aus dem Evangelium ein: „Was nützt es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt, seine Seele aber Schaden erleidet?“ Ja, auch wir Logotherapeuten, die meisten von uns, kennen das Zuviel in der Arbeit; das Zuviel in der Hingabe nach außen – die „Selbsttranszendenz nach außen“ ohne die Balance durch die „Selbsttranszendenz nach innen“ –, und wir kennen und wissen es auch, jedenfalls ab einem gewissen Alter, dass „sich die Verhältnisse oder das ‚System‘ oder die Um-Stände nicht



bald, vielleicht auch gar nicht ändern oder verändern lassen“ (S. 16), so Böschemeyer. Dann aber erhebt sich die (vermutlich) wichtigste Frage: Wenn die Zeit vergeht und kaum oder keine Freude mehr aufkommt, wenn die Unzufriedenheit anhält, ja, was ist dann – mit mir? Man spürt förmlich das Anliegen Böschmeyers: Nur der *innere Mensch* kann über die Qualität seines Lebens wirklich entscheiden, denn die Umstände, unter denen wir leben, sind oft nicht oder nur winzig veränderbar und sie sind auch „nicht die *Mitte* des Menschen“ (S. 17).

Es ist wohltuend, bei Böschemeyer von der *Selbstbesinnung*, von der *Selbstliebe* und von der *Selbstwertschätzung* zu lesen, die alle hochbedeutsame „Elemente“ und Bausteine eines gelingenden Lebens darstellen und sind. Gegen eine einseitig verstandene „Selbsttranszendenz nach außen“, die zuweilen überbetont wird, findet der Leser hier den heilsamen Kontrapunkt: – in der Notwendigkeit der Innewerdung. Bildhaft: Man kann nicht ständig nur ausatmen, man muss auch einatmen und innehalten. Oder, wie Böschemeyer es formuliert: Der Mensch müsse auch das starke Gefühl, „ich selbst zu sein“, in sich haben, spüren und sich auswirken lassen. Formulierungen und Begriffe wie: Zugang zu seinem „eigenen Innenraum“ haben; Verändern des inneren Standortes; das authentische Selbst; sein eigenes Leben führen – all diese und ähnliche Ausdrucksweisen betonen in der Sicht Böschmeyers, dass wir Menschen [mit den Worten des Rezensenten gesagt] eine unvergängliche Seele haben bzw. sind, die andere – tiefere, feinere und umfassendere – Gefühle und Kräfte besitzt als die sogenannte „Psyche“. Solche tiefere und „feinnervigere“ Gefühle der unvergänglichen Seele – welche auch in der Wertimagination in den Lichtkreis des Tagesbewusstseins geholt werden können –, wären beispielsweise: Mut, Gefühl für das Ureigene, Dankbarkeit, Gespür für den eigenen Seelenfrieden und für seine eigenen Grenzen. Böschemeyer spricht von „Gefühlskräften“, welche in uns die Sehnsucht nach Überwindung von „Ereignissen aus alter Zeit“, also von Verletzungen, wach halten, damit wir uns damit auseinandersetzen, um mehr *Freude* in das eigene Leben hineinzubringen (vgl. S. 27). Denn nur durch die Freude werde der Sinn sesshaft, zitiert hier Böschemeyer Rabbi Nachman Ben Simcha (vgl. S. 28).

Im zweiten Kapitel geht Böschemeyer der Frage nach, „was ich wissen sollte, wenn ich mich verändern will“ (S. 33–49), um sich dann Gedanken über „die Macht der Gedanken“ (S. 51–62) zu machen. Überwältigend Neues, was Böschemeyer in seinen früheren Büchern nicht schon geschrieben hätte, findet man hier nicht, aber man erfühlt, dass sein Stil ein wenig anders wirkt: konzentrierter, feinfühlicher, dichter, reifer und immer wieder

humorvoll. So z.B., wenn er bei einer bestimmten Imagination, welche die Begegnung mit dem wahren Selbst anregen soll, den Ausdruck verwendet, dass man sich dabei nicht zwanghaft anstrengen, sondern „dem Denken Urlaub geben sollte“ (S. 90). Eine subtile, eine vielsagende Wortwendung. Ja, die Reife des Alters und die aus den durchlittenen Erfahrungen gewonnene und reflektierte Weisheit melden sich immer wieder zu Wort. Einige Beispiele:

„Wer das Gute in sich nicht akzeptiert, kommt nicht zu sich und erkennt nicht seinen *wahren Willen*“ (S. 36). Sind das nicht auch Grundgedanken unserer abendländischen Kultur? Das Gute, ja, und der nicht psychologisch als „Streben nach irgendetwas“ verstandene Wille, sondern *der geistige Wille zum Sinn*, der nach dem Guten und Wahren, nach dem Sinnvollen und Harmonischen, nach dem höheren Licht und nach Erleuchtung strebt. Dieser wahre Wille will Sammlung, Lebensbejahung, konstruktive Kritik. Dabei, so Böschemeyer, sei immer wieder auch „der Gegenspieler in uns“ mit am Werk, eine „destruktive Großmacht“ (S. 37), die wir nicht leugnen dürfen, sondern anzunehmen, hinzunehmen und – nicht zwanghaft, sondern in Milde und Selbstliebe – zu überwinden haben, wobei, das ist klar, Überwinden *nicht* Abschaffen bedeutet, sondern vielmehr: in sich selbst eine höhere Bewusstseinsstufe erklimmen. Mit Bezug auf Goethes Faust sagt und bekennt Uwe Böschemeyer: „Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust ... Manchmal staune ich darüber, dass ich meinen Klienten in einem Problem behilflich sein kann, das in mir selbst noch immer auf Lösung wartet. Dann geht mir wieder einmal auf, dass beide ‚Seelen‘ in uns bleiben, solange wir leben“ (S. 38). Ein weiteres Beispiel: Die Fixierung auf ein Problem mache den Menschen machtlos und nur durch eine gewollte und *die richtige Richtung* erfüllende Veränderung könne sich der Mensch aus dieser „psychischen Falle“ entwinden (vgl. S. 42). Böschemeyer wiederholt – mit guten Gründen – immer wieder und öfters die Worte: spüren, fühlen, sich einfühlen. Kognitionen, also „Wissensbestände im Kopf“, brauchen immer bewusst und beherrscht erfüllte Emotionen – eben das tiefere seelische Gefühl, oder die von Max Scheler sogenannte »Wertfühligkeit« –, um Veränderungen bewirken zu können. Mit praktischen Beispielen aus der Wertimagination veranschaulicht Böschemeyer, wie sich gefühlsbeladene Gedanken im Innenraum des Menschen heilsam auswirken. „Die Gedanken, die mir gut tun“ (S. 58), müsse das Individuum auch erfüllen, und, so kann hier ergänzt werden, das helle, wache Tagesbewusstsein ist der „Ort“, wo die Gedanken, die mir gut tun, gebündelt werden können.

Der Selbsterkenntnis räumt Böschmeyer, wie nicht anders zu erwarten, einen hohen Stellenwert ein (S. 73–103). Er habe begonnen zu verstehen, dass der Mensch nicht nur „ein Wesen auf der Suche nach Sinn“ (Frankl) sei, „sondern auch – oder zuerst? – auf der Suche nach sich selbst“. Dieses „nicht nur, sondern auch“ lässt erkennen, dass Sinnsuche und Selbsterkenntnis zwei Seiten derselben Medaille sind. Böschmeyer meint, es gehe zuerst [wenngleich mit Fragezeichen] um die Suche nach sich selbst. Jeder möge für sich entscheiden, was hier „zuerst“ bedeutet; ich selbst sehe *das wahre Selbst* und *den Sinn* [als den Logos, der im Anfang ist] so sehr in gegenseitiger Durchdringung, dass mir nur diese Formulierung einfällt: Wie die linke und die rechte Hand, wie das Einatmen und Ausatmen zusammengehören, so sind Selbst und Sinn miteinander verbunden und gehören zusammen. Gewiss hilft bei der näheren Bestimmung dieser ursprünglichen Gegebenheit all das, was Böschmeyer über Typus und Typologien [z.B. Charakterlehre des Enneagramms oder die vier Typen nach Fritz Riemann], Träume und Wertimaginationen schreibt. In diesem Zusammenhang spricht er auch aus, dass er durch seine Erkrankung, mit der er jetzt gut leben könne, „einen Selbsterfahrungskurs der besonderen Art“ (S. 96) erlebt habe. Also kann demnach auch die Erkrankung ein Weg zur Selbsterkenntnis sein? Die Antwort Böschmeyers lautet: „Was ich begriffen habe, hat mich bereichert wie kaum etwas anderes zuvor. Ich möchte die Zeit nicht missen. Ich habe mich mehr als bisher kennengelernt und gehe anders als bisher mit mir und anderen um“ (S. 96). In unserer heutigen Zeit der Schnelligkeit und des vielfachen Stresses könne eine Erkrankung „sehr konkrete Dinge“ zeigen. Zum Beispiel: „den Beruf nicht mehr Mittelpunkt des Lebens sein zu lassen; sich mehr Zeit für sich, die Familie und Freunde zu nehmen; sich die Frage zu stellen, wo in Wirklichkeit mein Platz ist“ (S. 97).

Das bisher Gesagte mag vielleicht reichen, um auf den Geschmack zu kommen und den Wunsch zu haben, selber das ganze – sehr lesenswerte – Buch in die Hand zu nehmen und es meditativ auf sich wirken zu lassen. Dem Rezensenten ist es noch ein Anliegen, auf das im Anhang abgedruckten Kapitel „von der Kraft des unbewussten Geistes und dem Zugang zu ihm“ (S. 202–222) einzugehen. Es ist das Wort „unbewusst“ bzw. „das Unbewusste“, dem in aller Kürze eine Reflexion gewidmet werden soll. Wie an anderer Stelle ausführlich dargelegt (siehe: Otto Zsok, Das geistig „Unbewusste“ oder das geistig „Unterbewusste“? Kritischer Versuch, das Gemeinte adäquat auszudrücken, in: *Existenz und Logos*, Heft 17/2009, S. 49–73), gibt es mancherlei Gründe, den Begriff des *Unterbewussten* zu fa-

vorisieren gegenüber dem des Unbewussten. Auch wenn Frankl selbst, hier in unkritischer Übernahme des Freudschen „Unbewussten“, dieses Konzept erweitert hatte, und Frankl folgend eigentlich (fast) alle Logotherapeuten bisher „das Unbewusste“ geschrieben und verwendet haben – gewiss in erweiterter Form als das „geistig Unbewusste“ –, so scheint mir sprachlich wie philosophisch und dem Inhalt nach adäquater zu sein, vom geistig *Unterbewusstem* zu sprechen. Denn was wollen wir letztlich zum Ausdruck bringen? Dies: Dass *das in uns wohnende geistige Licht* unserem Bewusstsein zugänglich ist, wenn auch nicht im Handumdrehen. Was aber – nach angemessener Vorbereitung, z.B. durch Meditation, Gebet, Stille, Achtsamkeit im Alltag usw. – zugänglich ist, kann nicht „un“-bewusst sein, sondern vielmehr „unter“-bewusst. Da hier die ganze Begründung des oben genannten Essays nicht wiederholt werden kann, möge dieser Hinweis reichen. Auf Böschmeyer zurückkommend: Ich weiß zwar, was er eigentlich meint, wenn er schreibt: Das Unbewusste sei die uns „nicht bewusste Welt der Seele, deren Mitte der unbewusste Geist ist“ (S. 204). Dennoch würde ich das eigentlich Gemeinte anders zur Sprache bringen. Was uns aus dem breiten Land der Seele nicht unmittelbar, direkt und sofort bewusst wird, nenne ich das Unterbewusste. Denn das, was gänzlich *unbewusst* ist, wird auch dadurch nicht bewusst, dass man Träume, Visionen und Ahnungen analysiert, was Freud bekannterweise von seiner Psychoanalyse behauptet hat – irrtümlich, wie ich meine. Hier trifft die Alternative „Sowohl als auch“ *nicht* zu [sowohl „un“-bewusst als auch durch die Analyse zugänglich], sondern hier besteht ein „Entweder – Oder“: Entweder *unterbewusst* und dann zugänglich, oder *unbewusst* und dann nicht zugänglich. In uns Menschen ist so viel Tiefe und Höhe verborgen, dass der im Innersten des Inneren latent lebende „Geistesfunke“ sicher nicht schnell und sofort im Lichtkreis unseres Tagesbewusstseins „greifbar“ wird: er ist im Unterbewusstsein und braucht Zeit und innere Vorbereitung, um im aktuellen Lichtkreis des Bewusstseins fühlbar und greifbar präsent zu werden. Das ist, im Grunde und im Kern, was auch Böschmeyer, auf das alte und unkritisch übernommene Konzept des Unbewussten zurückgreifend, meint. Gerade deshalb aber ist m.E. die Formulierung von der Kraft des *unterbewussten* Geistes passender und dem anthropologischen Sachverhalt angemessener. Nicht unerwähnt soll bleiben, dass ich selbst Jahre hindurch genauso unterrichtet, geschrieben und gesprochen habe: der „unbewusste Geist, der „unbewusste Gott“, die „unbewusste Geistigkeit“ usw., weil Frankl selbst auch so gesprochen hat. Es war Walter Böckmann, der ihn darauf aufmerksam gemacht hatte, dass

das Konzept des *Unbewussten* eine unglückliche Formulierung ist. Böckmanns Anregung habe ich etwa ab 2007 aufgegriffen und ich bin nach langer Reflexion überzeugt, dass das geistig *Unterbewusste* der richtige Ausdruck ist für das, was wir eigentlich meinen. Im Lichte dieses Korrektivs lese ich manche Sätze bei Böschemeyer [in meinen Worten ausgedrückt und *kursiv* gekennzeichnet] so:

*Unterbewusster Geist ist der tiefere Bereich im Innersten des Menschen, „in dem zum Beispiel die Freiheit, die Verantwortlichkeit, die Liebe, die Hoffnung, der Mut, die Intuition, die Kreativität, die Spiritualität (...) verankert, verwurzelt, begründet sind“ (S. 209). Und weiter: „Es gibt einen Bereich im Unterbewussten, in dem all das in uns angelegt ist, was wir werden könnten: freie, verantwortliche, liebende, hoffende (...) Menschen. Und das kann gelingen, weil der unterbewusste Geist keineswegs nur tiefe Erkenntnisse symbolisiert. Er ist auch das stärkste Energiezentrum, zu dem wir Zugang haben. Er ist die schöpferische, gestaltende Kraft, von deren Wirksamkeit vor allem abhängt, in welcher Weise wir leben“ (S. 210). – In den letzten zwei Sätzen sind die kursiv gedruckten Begriffe original, und, wie ich finde, auch zutreffend.*

Fazit: Das reife Buch eines reif gewordenen Lehrers der existenzanalytischen Logotherapie und des Begründers der Wertimagination sowie der Wertorientierten Persönlichkeitsbildung (siehe dazu auch noch: Otto Zsok, Ein logotherapeutisches Quartett. Viktor E. Frankl und vier seiner Schüler, Edition Logos und Ethos 2013, und darin das Kapitel über Uwe Böschemeyer) ist auf alle Fälle lesenswert für alle, die anderen, wie auch sich selbst, seelisch und geistig helfen wollen. (Otto Zsok)

---

**Michael Tsokos, Saskia Guddat, *Deutschland misshandelt seine Kinder*. München, Droemer Verlag 2014, 255 Seiten, Euro 19,99**

Diese Rezension zu schreiben, hat mich mehrere Wochen Arbeit gekostet. Das Buch ist erschütternd, mehrmals musste ich es auf die Seite legen, nachdenken und nachfühlen über so viel Grausamkeit gegen Kinder. Das Buch schildert aus der Sicht der rechtsmedizinischen Praxis die dramatischen Gewalterfahrungen von Kindern in ihren Familien. Es werden Fakten erzählt. Die Autoren üben harte und berechtigte Kritik, die das System der staatlich beauftragten „Kinderschützer“ [Jugendamt, Familiengericht,

freie Träger] betrifft: Unser kostspieliges Kinderschutzsystem versagt mit grausamer Regelmäßigkeit, so die Autoren (vgl. S. 99). Dabei lässt sich der deutsche Staat den Kinder- und Jugendschutz einiges kosten. Beispiel: „Mit mehr als 7,5 Milliarden Euro schlugen 2009 die bundesweit im Auftrag der Jugendämter durchgeführten Erziehungshilfemaßnahmen zu Buche. Allein in Berlin stellen freie Träger den Jugendämtern jährlich über 400 Millionen Euro für Erziehungshilfen in Rechnung“ (S. 86). Warum werden trotzdem hierzulande 200 000 Kinder jährlich schwer misshandelt – meist von ihren eigenen Müttern und Vätern? Wieso kann der staatliche Kinder- und Jugendschutz nicht verhindern, dass Jahr für Jahr mehrere Hundert Minderjährige an den Folgen ihrer Misshandlung sterben? Die Antwort lautet, negativ formuliert, so: An der finanziellen Ausstattung kann es nicht liegen (vgl. S. 87). Sondern? Bevor die Antwort positiv formuliert wird, muss festgehalten werden: Fundamente der sozialetischen Dimension unserer Gesellschaft und unserer Zukunft sind in großer Gefahr, wenn so viele Kinder brutal missbraucht werden. Aus diesem Grunde appellieren die Autoren leidenschaftlich an uns alle [in meinen Worten gesagt] so: Ändert radikal eure Umgangsweise mit euren Kindern, wollt ihr euer Leben heute und in der Zukunft nicht verderben! Behandelt eure Kinder mit Ehrfurcht, mit Wertschätzung und mit Liebe, denn sie sind nicht euer Besitz!

Ich möchte mit einigen Zitaten fortsetzen: „Die Geschichte der Kindesmisshandlung ist in weiten Teilen durch Verdrängung und Totschweigen geprägt. Väter, die ihre Kinder mit dem nackten Gesäß auf die Herdplatte setzen – mit voller Absicht? Mütter, die ihre Kinder in brühend heißes Badewasser legen und dort fixieren – nicht versehentlich sondern ‚zur Strafe‘? ‚So etwas machen Eltern nicht‘, ist vielfach bis heute die Reaktion von Kinderärzten, professionellen ‚Kinderschützern‘, von Polizisten, Staatsanwälten und Familienrichtern. Doch Kindesmisshandlung geschah und geschieht in zigtausend Familien, in der Mitte unserer Gesellschaft, quasi vor aller Augen. Desto angestrongter wurde und wird weggeschaut und totgeschwiegen, gleichfalls zigtausendfach. Die Omertà, die Schweigepflicht der Mafia-Angehörigen, ist im Vergleich zu diesem kollektiven Verleugnen ein Aufruf zur Geschwätzigkeit“ (S. 58).

Ich wiederhole: Selten hat mich ein Buch so erschüttert und zutiefst nachdenklich gemacht, wie dieses hier. Wohin tendiert eine Gesellschaft im „aufgeklärten“ 21. Jahrhundert in Europa – und noch dazu im „Land der Dichter und der Philosophen“ –, wenn es möglich ist, jährlich 200 000 Kinder brutal zu missbrauchen, zu quälen und ihre psychisch gesunde

Entwicklung unmöglich zu machen? Mir kommen nur die Worte *Verrohung* und *schlimmste Verkümmern der seelischen Empfindungsfähigkeit* in den Sinn. Denn man kann einigermaßen nachvollziehen, dass ein schweres Unrecht zwischen Erwachsenen massive Aggression und Gewalt hervorruft. Was hat aber ein Baby, 4 oder 8 Monate alt, einem Erwachsenen – meistens dem Vater oder der Mutter oder dem Lebensgefährten eines Elternteils – getan, dass der Erwachsene das Baby fast zu Tode schüttelt? An einem Sommertag wird der kleine Noah, zwei Jahre alt, in eine Berliner Klinik eingeliefert. Seine Mutter hat ihn selbst in die Notaufnahme gebracht. Sie gibt an, dass sie „nur ein paar Einkäufe“ gemacht habe. Bei ihrer Rückkehr habe sie Noah schreiend im Wohnzimmer auf dem Boden vorgefunden. Er sei wohl von der Couch gefallen, sagt die Mutter. Die Ärzte diagnostizieren zwei gebrochene Rippen, eine komplizierte Armfraktur und zahlreiche Blutergüsse: Folgen der schweren Misshandlung durch den Lebenspartner von Noahs Mutter (vgl. S. 17f.). Und wer ist dieser Lebenspartner? Er heißt Kevin Büttner, 19 Jahre alt. Es lohnt sich, die Hintergründe seiner Lebensgeschichte kurz zu skizzieren: Seine Mutter hatte alle paar Monate einen neuen Liebhaber. Sie misshandelte ihn zusammen mit ihrem aktuellen Freund, egal wie der gerade hieß. Sie verprügelten ihn, sperrten ihn in eine fensterlose Kammer, ließen ihn hungern, drückten ihre Zigarettenkippen auf seinem Arm aus. Das und manches mehr, was hier nicht mehr geschildert wird, gehört zur Lebensgeschichte des 19-jährigen Kindesmisshändlers Kevin Büttner. So wie er als Kind misshandelt wurde, genau so misshandelt er später den zweijährigen Sohn seiner Freundin. „Ein krasser Einzelfall? Leider nicht. Einige Details mögen ungewöhnlich sein, das Grundmuster ist es keineswegs“ (S. 23), schreiben die Autoren. Niemand kann ernsthaft leugnen, dass die alarmierend wachsende Zahl der schweren Körperverletzung durch Jugendliche eine wesentliche Ursache hat, und das ist „die alltägliche Gewalterfahrung von Kindern und Jugendlichen in den Familien – nicht zu Kaisers Zeiten, sondern im 21. Jahrhundert in Deutschland“ (S. 23f.).

Ein weiteres Beispiel: „Lilly Fischer, 25, ist seit zehn Jahren heroinsüchtig und fast genauso lange in psychiatrischer Behandlung. Im Drogenrausch hat sie schon mehrfach ihre drei Kinder schwer misshandelt. (...) Wir untersuchen die Kinder, die zwei, drei und fünf Jahre alt sind. Das älteste Kind, ein Mädchen, hat Verbrennungen durch glühende Zigarettenkippen an beiden Armen und diverse Knochenbrüche. Die kleineren Brüder sind grün und grau geprügelt. Lilly Fischer wird wegen Misshandlung von Schutzbefohlenen zu 14 Monaten Freiheitsstrafe verurteilt. (...)

Kaum hat die Mutter ihre Strafe abgesehen, da bekommt sie die Kinder mit einigen geringfügigen Auflagen zurück. Schließlich sind es ‚ihre‘ Kinder. Dass die sich bei den Pflegeeltern gut entwickelt haben (...) spielt bei der Entscheidung der zuständigen ‚Kinderschützer‘ [Jugendamt!] keine Rolle. Natürlich ist Lilly Fischer nach wie vor drogensüchtig, ‚überfordert‘ und durch eigene Gewalterfahrungen traumatisiert. Und so spritzt sie sich erneut Heroin, misshandelt und vernachlässigt weiterhin ihre Kinder – und wiederum schauen Jugendamt und Familienhelfer tatenlos zu“ (S. 201). Etwa drei Dutzend solche skandalöse Geschichten werden im Buch erzählt. Fast jede Fallgeschichte lässt im Leser das Blut gefrieren, so schrecklich, so böse und grausam klingt all das, worüber da berichtet wird. Die Autoren sind gewiss nicht „Unheilspropheten“, sondern Ärzte, die nüchtern die Fakten untersuchen und *uns alle* aufrütteln wollen, dem Missbrauch und der Misshandlung von Kindern nicht tatenlos zuzuschauen; denn jeder macht sich schuldig, der wegsieht.

Der eine Autor, Dr. Tsokos, ist Professor für Rechtsmedizin an der Charité in Berlin. Die andere Autorin ist Fachärztin am Institut für Rechtsmedizin ebendort. Wiederholt fragen sie sich: Ist es vorstellbar, dass mehr als 200 000 Kinder pro Jahr in unserem Land Opfer von Gewalt durch Erwachsene werden? Die Rechtsmediziner zeigen das ganze Ausmaß dieses Skandals auf und widerlegen die reflexartige Ausrede: „So etwas macht doch heutzutage in Deutschland niemand mehr!“ Leider ist das Gegenteil wahr, sagen die Autoren: „Wir reden von Handlungen, die Kindern Schmerzen bereiten, sie demütigen und ängstigen. Von Handlungen, die zu Blutergüssen, Knochenbrüchen und Schlimmerem führen“ (S. 7). Ja, sie reden davon, dass sehr viele erwachsene Täter, meistens aus dem familiären Umfeld der Kinder, und demnach Gewaltverbrecher in unserem Land, frei herumlaufen. Es sind Männer und Frauen, „die Kindern die Knochen gebrochen, sie verprügelt, verbrannt, verbrüht oder schwerst geschüttelt haben. Ein großer Teil der misshandelten Kinder, die wir als Rechtsmediziner untersuchen, hat ein oft langjähriges Martyrium hinter sich. (...) Kindesmisshandler sind Serientäter“ (S. 9f.). Die erschreckende Wahrheit lautet: „Kindesmisshandlung findet von Passau bis Flensburg und von Aachen bis Frankfurt/Oder tagtäglich hundertfach statt. Bei Arm und Reich, in Villen- und Brennpunktvierteln, in bildungsfernen und Akademikerfamilien. Und die Täter sind fast immer die Eltern“ (S. 11). Noch in den 1980er-Jahren weigerte sich die medizinische Fachwelt in Deutschland, „das Problem massenhafter Kindesmisshandlung in deutschen Familien zur Kenntnis zu nehmen. Als einsame Vorkämpferin versuchte die Rechtsmedizine-



rin Elisabeth Trube-Becker, Kinder- und Jugendärzte durch Vorträge und Publikationen aufzurütteln“ (S. 60f.). Und ist heute, im Jahre 2014, die Situation besser geworden? Fast täglich berichten verschiedene Zeitungen und andere Medien über Totschlag von Kindern und Gewalt gegen sie.

Als Kindesmisshandlung bezeichnen die Autoren folgende Gewalttaten: physische Misshandlung, Vernachlässigung, psychische Misshandlung und sexueller Missbrauch. Vor allem mit den beiden erstgenannten Formen haben Rechtsmediziner zu tun. Die Kindstötung sei nicht Gegenstand dieses Buches: „Weit überwiegend sind es hier die Mütter, die ihren neugeborenen Kindern das Leben nehmen. Bei diesen Fällen haben wir es mit ganz anderen Motiven und Voraussetzungen als bei der Kindesmisshandlung zu tun“ (S. 13). Was aber motiviert einen Erwachsenen – noch dazu einen Vater und eine Mutter [oft gehen Eltern gemeinsam gegen das eigene Kind vor] –, Babys oder Kleinkinder körperlich so sehr zu verletzen, dass diese Kinder ein Leben lang Schaden davon tragen? Eine überzeugend untermauerte These der Autoren lautet: *Die Kindesmisshandler wurden selbst als Kind misshandelt und geben ein „Muster“ weiter, das sie in ihrem Leben nicht überwinden konnten.* Die zweite These: „Eltern, die ihre Kinder misshandeln, sind fast ausnahmslos psychisch gestört. Die große Mehrzahl von ihnen weist Verhaltensstörungen auf, ist depressiv oder leidet an Suchterkrankungen“ (S. 42). Die Autoren sprechen von der *Krankheit der Misshandler* und halten fest: Man müsse wohl seelisch krank sein, „um ein hilfloses Kind wiederholt schlagen, quälen und demütigen zu können, anstatt es zu beschützen und für sein Wohlergehen zu sorgen“ (S. 42). Einige Zeilen später fügen sie hinzu: „Eltern, die misshandeln, sind Gift für die Kinder – Gift, das ihre Gesundheit beeinträchtigt, Gift, das ihre Entwicklung behindert, Gift, das sie in vielen Fällen tötet oder für ihr Leben schädigt“ (S. 43). Auch das Ignorieren des Kindes [durch Liebesentzug, Einsperren, öffentliches Herabsetzen oder überzogenes Beschimpfen] sei seelische Misshandlung. Seelische Misshandler, so die Autoren, seien „Folterer der besonders perfiden Art“, denn die Wunden, die sie ihren Opfern zufügen „sind unsichtbar, daher Dritten gegenüber nicht ohne weiteres nachweisbar. Wenig verwunderlich ist daher, dass emotionale Misshandlung in Akademikerfamilien weitaus häufiger vorkommt als in bildungsfernen Haushalten“ (S. 45).

Die Rechtsmedizin sei Vorkämpferin gegen Kindesmisshandlung, oft aber ist es so, dass Rechtsmediziner zu spät gerufen werden. „Neben der Kriminalpolizei und – seltener – den Jugendämtern sind es häufig die Kli-

niken, die uns mit einem rechtsmedizinischen Gutachten beauftragen“ (S. 55), und dann bekommen die Ärzte zu Tode geschüttelte Säuglinge, aus dem Fenster geworfene oder im Müll entsorgte Neugeborene, oder verhungerte und zu Tode geprügelte Kinder zu Gesicht. Letztlich aber „können die Ärzte das misshandelte Kind nicht schützen“ (S. 57), deshalb sei es absolut notwendig, so die Autoren, dass *die ganze Gesellschaft* und im Besonderen zuständige Gremien – Kinderschutzgruppen, Jugendamt, Kinderärzte, aber auch Nachbarn, usw. – hellhörig werden und präventiv handeln. Doch die „zynische Gleichgültigkeit gegenüber Kinderleid“, und dies nicht nur in Migrantenfamilien, ist charakteristisch bei den Behörden (Jugendamt, Richter usw.), stellen die Autoren fest und verwenden hier Begriffe wie: Verleugnen, Tabuisieren, Bagatellisieren und „zynisch routiniert handeln“, statt sich engagiert für die hochgradig gefährdeten Kinder einzusetzen (vgl. S. 68f.). Ihre diesbezügliche Kritik enthüllt eine schwere Korruption im System. In dem Kapitel „Ein Fehler im – oder mit? – System“ schreiben die Autoren: Noch einmal also sei gefragt: Warum versagt unser Kinderschutzsystem mit so grausamer Regelmäßigkeit? Und: „Wie kann es sein, dass immer wieder Kinder auch und gerade in solchen Familien misshandelt werden, die das Jugendamt angeblich ‚intensiv beobachtet‘ und aufwendig betreuen lässt?“ (S. 99). Hier komme ich, in Anlehnung an die Autoren, auf die diesmal positiv formulierte Antwort zurück, die in mehreren Sätzen entfaltet wird. Erstens sind die Helfer [zunächst die Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen vom Jugendamt] vielfach zu jung, zu unerfahren und nicht kompetent. Zweitens, so die Autoren, sind viele Sozialarbeiter naiv und blind, oft selber verletzt. Drittens fehlt ihnen ein realistisches und psychologisch gut durchdachtes Konzept, um „Rührstücke von täuschenden Eltern“ (S. 109) zu durchschauen und wirksamer den Zustand der gefährdeten Kinder zu kontrollieren. Viertens sind die Jugendamtsmitarbeiter – ebenso die Helfer der freien Träger – restlos überfordert: Ein Sachbearbeiter hat ca. 120 Fälle [aktenmäßig] zu betreuen, wobei für die konkrete Betreuung [für häufigere Besuche bei den Eltern mit dem Ziel, nach dem gefährdeten Kind zu schauen] nur ganz wenige und häufig inkompetente Sozialpädagoginnen/Sozialpädagogen zur Verfügung stehen bzw. diejenigen, die als Helfer der freien Träger fungieren. Jetzt aber, fünftens, drängt sich „ein böser Verdacht auf“, schreiben die Autoren, und fügen hinzu: „Möglicherweise ist der eigentliche Zweck dieses Systems eben *nicht der bestmögliche Schutz* der gefährdeten Kinder [wie das Gesetz vorgibt], sondern vielfach nur dessen möglichst eindrucksvolle Simulati-

on. Frei nach dem Motto: Eine Sozialbürokratie und Sozialindustrie, die so viele tausend Menschen beschäftigt und so viele Milliarden Euro verschlingt, kann nicht ganz untauglich sein“ (S. 110).

Und ist es doch. Wir verwalten das Elend der missbrauchten Kinder – im weiten Sinne auch der Kinder, die nach Scheidung der Eltern von einem Elternteil gegen den anderen aufgehetzt und so entfremdet werden –, und als Gesamtgesellschaft erwecken wir hierzulande nicht den Eindruck, als seien unsere Kinder eine wahre Herzensangelegenheit. Es geht nicht nur darum, schreiben die Autoren, durch Früherkennung häuslicher Gewalt präventiv einzuschreiten, sondern vielmehr soll „ein tragfähiges soziales Netzwerk, das die Eltern mit Rat und Tat unterstützt“, geschaffen werden (S. 244). Vor allem alleinerziehende Elternteile und ganz besonders junge Mütter, 16 bis 20-jährige junge Mütter, sind auf ein tragfähiges soziales Netzwerk angewiesen, stellen die Autoren fest und verweisen auf die skandinavischen Länder und auf Frankreich, wo dieser Aspekt des Problems vorbildhaft gelöst ist (vgl. S. 224). Das schwedische Beispiel zeige, „dass die Eltern sich durch die [sehr gut ausgebildeten] Erzieherinnen nicht etwa bevormundet, sondern in aller Regel entlastet fühlen. Die Erzieherinnen sind tagtäglich mit den Eltern in Kontakt, tauschen sich mit ihnen über die Entwicklung der Kinder und individuell geeignete Fördermaßnahmen aus. Aber die Erzieherinnen sind auch aufmerksam und selbstbewusst genug, um Probleme und Fehlentwicklungen frühzeitig zu erkennen und anzusprechen. Dass Kinder in der Familie unbemerkt misshandelt werden, ist in Ländern mit gesellschaftlich verankertem Erziehungsnetzwerk kaum vorstellbar“ (S. 225).

Weltweit altern nur wenige Gesellschaften so rapide wie die deutsche. Deshalb empfehlen die Autoren eindringlich, der deutsche Staat „sollte bundesweit gültige Standards nach skandinavischem Vorbild festlegen und sollte den kostenlosen Kita-Besuch für *alle* Kinder ermöglichen“ (S. 227), was aber nicht heißt, dass damit für die Einführung einer allgemeinen Kita-Pflicht plädiert wird, wie das von manchen deutschen Politikern gefordert wird. Außerdem ist darauf hinzuwirken, dass Eltern, die das Wohl ihrer Kinder gefährden, in geringen Zeitabständen durch entsprechend geschulte und angemessen bezahlte Fachkräfte überprüft werden. Doch leider, so die Autoren, steht zu befürchten, „dass sich die Familienpolitiker hierzulande weiterhin mit Symbolpolitik begnügen werden, die am hunderttausendfachen Leid der misshandelten Kinder wenig ändert. Es sei denn, *wir alle* machen den Regierenden unmissverständlich klar, wofür wir das deutsche Volksvermögen verwendet sehen möchten: nicht für die

Hunderte Milliarden teure ‚Rettung‘ unrettbar bankrotter Finanzsysteme, sondern *für unser aller Zukunft* – also vor allem anderen für Schutz, Förderung und Ausbildung unserer Kinder“ (S. 228f.). Das ist eine gute, eine heilige Botschaft. Ein Anruf und Aufruf an uns alle. Wer Ohren hat, der höre.  
(Otto Zsok)

---

**Vittorio Hösle**, *Eine kurze Geschichte der deutschen Philosophie. Rückblick auf den deutschen Geist*, München: Beck Verlag 2013, 320 Seiten, Euro 22,95

So, wie die klassische griechische Philosophie, ein wesentlicher Wertbaustein des Abendlandes wie der ganzen Europäischen Union, an *die griechische Sprache* gebunden ist, so muss man sich eine Geschichte der deutschen Philosophie in enger Verbindung mit *der deutschen Sprache* vorstellen, die nach meinem Empfinden – mehr als alle anderen europäischen Sprachen – *die Sprache der Philosophie* ist, da sie die Ausdruckskraft des Griechischen und des Lateinischen auf geheimnisvolle Weise in sich vereint. Doch soll diese Behauptung hier nicht bewiesen werden. Vielmehr geht es im Folgenden um Hösles Buch, bei dem in 15 Kapiteln das Thema – weniger das Philosophiehistorische als das Ideengeschichtliche – durchaus spannend und Zusammenhänge aufzeigend erörtert wird. Hösle interessiert sich dabei besonders für Querverbindungen zwischen deutscher Philosophie- und politischer Geschichte. „Die religiösen Voraussetzungen des deutschen Geistes spielen eine zentrale Rolle – ich will den Weg von der deutschen Mystik zur Reformation, die Umgestaltung des Luthertums zur klassischen deutschen Philosophie und die Entchristlichung Deutschlands im 19. Jahrhundert verstehen. Nützlich mag dieses Buch auch denjenigen sein, die begreifen wollen, was die spezifische Rolle der deutschen Kultur im Rahmen der westeuropäischen Neuzeit war“ (S. 13).

Wirklich bedeutende Gestalten und Gedanken der deutschsprachigen Philosophie werden dargestellt, gut charakterisiert, hie und da auch kritisiert. Die zentrale Frage des Autors, ob es eine Methode oder ein Thema gäbe, das *allen* deutschen Philosophen, und *nur* ihnen, gemeinsam sei, wird so beantwortet: Ja, „zum deutschen Geist“ gehöre entscheidend „*das Nachdenken über den Geistbegriff*“ (vgl. S. 12, Hervorhebung im Original), oder auch „ein Grübeln über Gottes Wesen und eine rationalistische Religionsphilosophie“ (S. 310). Das alles seien großartige und spezifische Züge des deutschen Geistes. Dazu gehöre auch die *theologisch* motivierte Ablehnung

des (englischen) Empirismus und damit in einem *das Apriori* [also das Von-vornherein-Gegebene oder die dem Denken vorausgehende sittliche Ordnung]; genau mit diesen Konzepten konnte Kant eine Ethik herausarbeiten, die nicht der subjektivistischen Willkür ausgeliefert ist und dennoch die Würde des Subjekts und Person bewahrt. Andererseits bejaht Höhle das, was Friedrich Schelling (1775–1854) in seiner Münchner Vorlesung 1827 so ausgedrückt hatte: Die wahrhaft allgemeine [universale] Philosophie könne unmöglich das Eigentum einer einzelnen Nation sein, „und solange irgendeine Philosophie nicht über die Grenzen eines einzelnen Volkes hinausgeht, darf man mit Zuversicht annehmen, dass sie noch nicht die wahre sei“ (S. 8).

Das Wahre und die Wahrheit, das Wirkliche und die Wirklichkeit, das Sein und der Schein, sind elementare und transnationale Grundbegriffe der Philosophie. Was aber heißt dann sinnvollerweise der Begriff „deutscher Geist?“ Gemeint ist damit, dass deutschsprachige Menschen auf Deutsch, im Medium der deutschen Sprache, philosophiert haben – von Meister Eckhart bis Hans Jonas. Das ist ein Kriterium, sagt Vittorio Höhle, aber es reicht nicht aus, um den „deutschen Geist“ adäquat zu charakterisieren, was einem spätestens dann auffällt, wenn man die Rolle der oder mancher deutschen Philosophen in den grauenvollen Jahren des Nationalsozialismus studiert. Immerhin meinte Victor Cousin, ein französischer Philosoph, der seinen Landsleuten Hegel bekannt zu machen versuchte, dass es in der Philosophie kein anderes Vaterland gäbe als *die Wahrheit*. So gesehen, kann man dem Autor nur zustimmen: Nikolaus Cusanus sei ohne den Katalanen Ramon Llull, Leibniz ohne den Franzosen Descartes und den Niederländer (Juden) Spinoza, Kant ohne den Schotten Hume und den Welschschweizer Rousseau nicht zu verstehen; für alle drei sei in unterschiedlicher Form, *die antike Philosophie* ein Bezugspunkt des eigenen Denkens gewesen (vgl. S. 8). Deutscher Geist und deutsche Philosophie könne nicht provinzialistisch oder nationalistisch verstanden werden, so Höhle, dem durchaus bewusst ist, dass die Nazis mit den Begriffen „deutscher Geist“, „deutsche Art des Denkens“, „deutsches Herz“ usw. viel Humbug und Unsinn getrieben haben, oft auf eine unsagbar dumme Art und Weise und wahrlich nicht zum Ruhme des „deutschen Geistes“, dessen ganz herausragende Gestalten u.a. Meister Eckhart und Immanuel Kant waren. Nicht zu vergessen ist an dieser Stelle, dass in den Jahren 1933 bis 1945 ca. 500 „gelehrte“ Professoren an deutschen Universitäten mit mehr oder weniger Überzeugung der nationalsozialistischen Weltanschauung huldigten.

Sieht man einmal von Meister Eckhart und Nikolaus von Kues ab, dann stammt die von Höhle gemeinte deutsche Philosophie hauptsächlich aus der Zeit von 1720 bis 2000, wobei sich Höhle auf den besonders innovativen Zeitraum von 1770 bis 1930 konzentriert (vgl. S. 14). Obwohl Leibniz die meisten seiner Werke auf Latein bzw. Französisch verfasst hatte, zählt ihn Höhle, mit guten Gründen, zur deutschen Philosophie, bildet doch das Denken von Leibniz „den Ausgangspunkt der Philosophie Kants“, und „ohne die Gestaltung einer hoch differenzierten deutschen philosophischen Fachsprache durch Wolff, der u.a. durch Leibniz inspiriert war, würde die deutsche Philosophie im hier definierten sprachlichen Sinne gar nicht existieren“ (S. 14f.). Der Autor hat einzelne philosophische Persönlichkeiten vor Augen, die überwiegend auf Deutsch, aber eben auch auf Latein geschrieben haben. Brillant ist seine Begründung, die da lautet: „Ontologisch primär sind Individuen und ihre (in der Tat oft sozial geteilten) Attribute, nicht Völker. Nur aufgrund der Zunahme sozial geteilter Attribute wie gemeinsamer Sprache, Religion, politischer Herrschaft kann sich so etwas wie ein Volk bilden – bzw. bei deren Rückgang wieder auflösen“ (S. 15).

Dennoch setzt er im Mittelalter an und sieht die Anfänge deutschsprachigen Philosophierens bei Meister Eckhart (1260–1327), dessen Hauptthema „die Gottesgeburt in der Seele“ war. Das inhaltlich Innovative an Eckharts Philosophie sei, etwas vereinfacht gesagt, „dass sie einen rationalistischen Grundentwurf mit einem neuen Interesse an einer unvermittelten Gottesbeziehung verbindet“ (S. 26). Eckharts Gottesbegriff sei neu, so Höhle, denn nicht nur wird bei ihm Gott „aller Geister Geist“ genannt; Eckhart verteidigt auch die These „dass in Gott das Erkennen das Sein begründet. Sein ist der Vorhof, aber die Vernunft [der menschliche Geist] ist der Tempel Gottes“, so Höhle Eckhart zitierend (S. 28). Aus logotherapeutischer Sicht scheint mir wichtig, „dass Eckhart die Tiefe der Schmerzen als einen Weg zu Gott“ bejaht. Man solle sie nicht loswerden wollen, sondern innerlich akzeptieren (vgl. S. 29). Ich werde hier an die Einstellungswerte von Frankl erinnert und an die Möglichkeit, noch dem unveränderbaren Leid einen Sinn abzurufen.

Nach den lehrreichen Ausführungen über Nikolaus von Kues folgt das Kapitel 3 über Paracelsus (1493–1541) und Jakob Böhme (1575–1624), wobei der Autor von der in dieser Zeit stattfindenden Reformation Martin Luthers sagt, dass sie „sowohl ein Fortschritt als auch ein Rückschritt war“ (S. 39). Der Gewinn an Autonomie sei ein Fortschritt, die Gebundenheit des Christen an „das Wort Gottes“ sei ein Rückschritt, weil dadurch, zu-

mindest im Ansatz und sicher nicht beabsichtigt, einem Fundamentalismus Tür und Tor geöffnet wurde. Bis in unsere heutige Zeit wirkt aber nach, was Höhle so ausdrückt: Die durch die Reformation generierte Formung religiös autonomer Kleinstaaten mit eigenen Landesuniversitäten (während Paris eine europäische Universität gewesen war) und einem dem Landesherrn ergebenen und ein hohes Sozialprestige genießenden Beamtenstand sei eines der wichtigsten Resultate der deutschen Reformation gewesen. „England begnügte sich im 17. Jahrhundert wie im Mittelalter mit zwei Universitäten, (...) Deutschland dagegen hatte trotz seiner späten Übernahme der Institution etwa vierzig Universitäten. Fürsten und Professoren, Pastoren, Beamte wurden die Säulen der neuen Ordnung, und während die ersten [die Fürsten] 1918 verschwanden, ist Deutschland im Grunde bis heute, und zwar auch in den katholischen Gebieten, ein Professoren- und Beamtenstaat geblieben, wie es ihn sonst nirgends auf der Welt gibt“ (S. 40). Darüber hinaus gab es in Deutschland eine eigenwillige Verquickung des Pathos der Gewissensfreiheit mit der Unterwürfigkeit auch gegenüber ungerechter Obrigkeit, was bis heute eines der Merkmale des Luthertums in Deutschland geblieben sei, so Höhle. Ob das später, in den 1930er Jahren, fatale Spätauswirkungen zeitigte? Gewichtige Gründe dafür kann man geltend machen, worauf an dieser Stelle nur hingewiesen wird. Jedenfalls spricht auch Jürgen Rudolph, der bekannte Richter, davon, dass heute noch in Deutschland, im Vergleich zu anderen Ländern, eine übertriebene Autoritätshörigkeit und Hierarchiegläubigkeit anzutreffen sei.

Was Höhle weiterhin ausführt, wenn er Gottfried Wilhelm Leibniz (1646–1716) und Immanuel Kant (1724–1804) in den Kapiteln 4 und 5 charakterisiert, verdient konzentrierte Aufmerksamkeit. In Kurzfassung: Unbestreitbar ist die Größe von Leibniz innerhalb der Philosophie, dennoch müsse man auf seine Grenzen verweisen. Drei davon sind offenkundig, so Höhle, die zweite Grenze wird hier ausführlicher beschrieben. Leibniz glaubte an die Vernünftigkeit der Welt und dieser Glaube hat ihn „Phänomene übersehen lassen, deren Abgründigkeit zwar mit seinem System nicht inkompatibel ist, es aber leicht existenziell unglaubwürdig werden lässt. (...) Leibniz' logische Präzision kontrastiert aufs schärfste mit Jakob Böhmes Visionen, und doch kann man nicht bestreiten, dass dieser [Böhme] die Irreduzibilität des Negativen, auch und gerade in Gott, viel stärker gespürt hat als Leibniz, der Gott nur positive Attribute, und kein „Nein“ zuschreibt“ (S. 54). Letztlich läuft der von Leibniz geprägte Begriff der *Theodizee*, also die Rechtfertigung [des guten] Gottes angesichts des Bösen in der Welt,

darauf hinaus, dass die von uns bekannte physisch-kosmische und irdisch-menschliche Welt „die beste aller Welten“ sei, denn als „allmächtiges, allwissendes und allgütiges Wesen kann Gott nicht umhin, die beste aller möglichen Welten zu schaffen“ (S. 61). Dabei setzt Leibniz voraus, „dass die Wertkriterien Gott vorgegeben sind“, und, „dass es eine einzige Welt mit maximalem Wert gibt“, und darum, so Leibniz, müsse Gott *eine* der Welten mit maximalem Werte schaffen (vgl. S. 62). Bestechend und faszinierend wirken solche logischen, präzisen Gedankengänge, so dass man Leibniz einen „metaphysischen Optimismus“ vorgehalten hat, den sein Vorgänger, Thomas von Aquin (1224–1274), so nicht teilen konnte. Leibniz aber bestand darauf: Gottes Existenz würde widerlegt, wenn gezeigt werden könnte, „dass eine bessere Welt als die wirkliche möglich wäre“ (S. 63). Wie ein durch und durch faszinierendes Schachspiel auf höchstem Niveau scheinen dem Rezensenten solche und weitere Gedanken. Mitgemeint ist mit diesem Vergleich, dass, wie spannend auch immer das Spiel mit solchen Gedanken sein kann, die Spieler niemals das Schachbrett verlassen. Fazit (und ohne weitere Ausführung): Leibniz „operiert“ mit einem „erdachten Gott“, den es in der wahren Wirklichkeit nicht gibt. Auf die Frage nach dem *Woher des Bösen* Antwort suchend, gibt er seine Antwort – „Gott will die bösen Handlungen nicht direkt, sondern nimmt sie nur um eines höheren Gutes willen in Kauf“ (S. 65) –, die Höhle zufolge als eine „kontraintuitive Antwort“ genannt werden kann. Dem ist m.E. zuzustimmen. Nicht weniger trifft es zu, dass die *Theodizeefrage* eine *falsch* gestellte Frage ist, da sie von einem Gottesbegriff oder Gottesbild ausgeht, dem keine wahre Wirklichkeit entspricht. Es ist lediglich ein „*ens rationis sine fundamento in re*“, also ein mentales Konzept ohne Fundament in der realen Wirklichkeit. Wahrscheinlich gibt es nur zwei Antworten auf die Frage nach dem Bösen und höchstwahrscheinlich trifft nur eine zu.

Die erste, klassische Antwort ist die Privationslehre nach Thomas von Aquin: Das Schlechte bzw. das Böse ist ein Mangel (*privatio*) an Sein. Aber, so kann man hier einwenden, „Leiden und Böswilligkeit scheinen durchaus mehr als bloßer Mangel zu sein, und wenn Gott der Schöpfer von allem ist, müssen auch sie in ihm ihren Grund haben“ (S. 47f.) Vor dieser logischen Folgerung schreckt aber Thomas von Aquin zurück (warum und wieso, ist eine andere Frage, die hier nicht mehr erörtert werden kann). Die zweite Antwort auf die Frage nach dem *Woher des Bösen* stammt von Jakob Böhme (1575–1624). Er hält es für unvermeidlich, „in Gott selbst ein negatives Prinzip [einen dunklen Grund] anzusetzen, und aus dem Zusammenwirken des positiven und des negativen Prinzips versucht Böhme



Gottes Manifestation in der äußeren Welt [in der physischen Natur] zu begreifen, die nur eine Entfaltung des göttlichen Wesens ist und Böhmes drittes Prinzip ausmacht, das die beiden anderen [das »Ja« und das »Nein«] verbindet. Entscheidend ist sein Gedanke, dass ohne Gegensatz nichts offenbar wird. (...) Das positive und das negative Prinzip bilden allerdings in Gott nur zwei Zentren einer einzigen *Einheit*. Doch sind Himmel und Hölle Folge der Trennung dieser Zentren, die [von Böhme] als Liebes- bzw. Zornfeuer bezeichnet werden“, so Höhle (S. 48). Die Trennung dieser Zentren erlebt der Mensch in sich selbst, sobald er sich aus dem Licht-Zentrum wegbewegt. Böhme wörtlich: „Die zwei Zentren sind wohl im Liebe-Feuer *Eins*, aber in der Scheidung sind sie zwei.“ Jakob Böhme sieht allerdings im Abfall der Engel und des Menschen keinen notwendigen Prozess, sondern deutet sie als Resultat des freien Willens der Engel bzw. der Menschen (vgl. S. 48). Böhme schreckt also nicht vor der Behauptung zurück, dass das Böse im „Negativ-Zentrum“ Gottes begründet liegt, aber im Liebe-Feuer von Gottes freiem Willen souverän beherrscht wird.

Was aber Immanuel Kant anbelangt – er sei „die deutsche ethische Revolution“, so Höhle im Kapitel 5 –, darf und muss man mit einem gewissen Stolz feststellen: „Seinet- und der von ihm inspirierten Philosophen wegen wurde das Studium der deutschen Sprache (...) für Philosophen aller Länder anderthalb Jahrhunderte lang geradezu zur Pflicht“ (S. 71). [Nur nebenbei sei hier eingeleitet: Die beiden gewaltigen Größen der abendländischen Philosophie sind Platon und Kant. Beide hatten, in unterschiedlichen Zeiten und in verschiedenen Begrifflichkeiten, Ursprüngliches entdeckt und auch benannt: die platonische „Idee“ (*eidōs idea*) und das von Kant sogenannte „Ding an sich“ bezeichnen dasselbe: *das Einzigwirkliche*, das hinter aller Erscheinung „das gleiche *Eine* und *Ursächliche* bleibt, auch wenn es auf die verschiedenste Art zur *Wahrnehmung* gelangt in den *physischen* oder *geistigen* Erscheinungswelten“ (J. A. Schneiderfranken Bô Yin Râ)].

Kant jedenfalls hat sich bis zur Vorhalle dieses *Einzigwirklichen* hoch geturnt und er sah in der Unendlichkeit des Kosmos einen angemessenen Ausdruck der Unermesslichkeit Gottes. Nicht nur das, sondern er vermutete auch auf anderen Gestirnen Vernunftwesen, und zwar *moralisch höherstehende* als der Mensch der Erde, der mit einer Laus verglichen wird, ja, der ohne eschatologische Hoffnungen das am meisten verächtliche aller Geschöpfe wäre. [Angesichts dessen, was der europäische Mensch in den zwei Weltkriegen angerichtet hatte, kann man hier Kant voll zustimmen]. Der edle Mensch, so Kant, müsse sich über dieses Universum erheben, eine

Quelle der Glückseligkeit in sich selber entdecken und auf diese Weise zu Hoheit gelangen. Der Schluss dieses sehr bemerkenswerten Gedankengangs ist der bekannte und wundervoll formulierte Satz von Kant: „Der gestirnte Himmel über mir und das moralische Gesetz in mir erfüllen das Gemüt mit Ehrfurcht“ (S. 82). Weitere Kerngedanken seien aus diesem Kapitel über Kant zitiert: Das Sittengesetz kann uns nur binden, wenn es Ausdruck von Freiheit ist. Das Sittengesetz entspringt einer Selbstverpflichtung der praktischen Vernunft. Der kategorische Imperativ – „Handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde“ – kann nicht aus unserer biologisch-sinnlichen Natur herrühren. Die sinnliche Natur des Menschen und seine praktische Vernunft sind heterogenen Ursprungs. „Eine Entsprechung zwischen beiden aber ist das ganze und vollendete Gut, und es besteht ein praktisches Interesse der reinen Vernunft, an dessen Möglichkeit zu glauben. Das führt zur Unsterblichkeit der Seele und zu Gott als Postulaten der praktischen Vernunft. (...) Kants Argument für die Unsterblichkeit der Seele ist (...), dass die mühsame Arbeit der Angleichung unseres Willens an das Sittengesetz ins Unendliche weitergehen müsse. (...) Populär könnte man sagen, dass Kant das Paradies durch ein ewiges Fegefeuer als Endzustand ersetzt. Analog ist der Glaube an Gott [vor der praktischen Vernunft] gerechtfertigt, da ohne ein gemeinsames Prinzip des Sittengesetzes und der Natur die Hoffnung auf die Erreichbarkeit des vollendeten Gutes aussichtslos ist. Die Postulate der praktischen Vernunft sind mit der theoretischen Vernunft kompatibel“ (S. 91f.).

Kant hat nicht aus der Theologie eine Ethik, sondern *aus der Erfahrung des Sittengesetzes* heraus eine Theologie, eine sinnvolle Rede vom Göttlichen, entwickelt und darin darf man seinen eigentlichen Beitrag zur Religionsphilosophie erblicken. Er verteidigte 1798 in „Der Streit der Fakultäten“ die Souveränität der Philosophie, auch über juristische und theologische Fragen zu urteilen. Hierin sieht Höhle ein deutsches Spezifikum: Die Verbindung von aufklärerischer Hingabe an die Vernunft und einer durch moralische Gewissheiten gespeisten Religiosität habe es in England und Italien nicht gegeben (vgl. S. 93). Recht verlangt nach einer ethischen Legitimation: Hat ein jeder Mensch ein ursprüngliches Recht auf Freiheit, so heißt das zugleich, „dass er auch das Recht der anderen auf Freiheit respektieren muss. (...) Das Recht betrifft nur äußere Handlungen, nicht innere Einstellungen, Legalität und nicht Moralität, und ist auf Regulierung der Freiheit, nicht auf Befriedigung von Bedürfnissen ausgerichtet. (...) Besonders zukunftsweisend sind Kants völkerrechtlichen Ideen. Er ist einer

der schärfsten moralischen Kritiker der Institution des Krieges: „Nun spricht die moralisch-praktische Vernunft in uns ihr unwiderstehliches Veto aus: *Es soll kein Krieg sein.* (...) Es besteht nach Kant die Pflicht, eine Art Völkerbund zu errichten“ (S. 93f.). Erst 1945, nach dem beinahe erfolgten „Untergang des Abendlandes“ hat man an seiner visionären Völkerbund-Idee zu arbeiten begonnen. Ganz Europa wird nur gewinnen, wenn man, vor allem im Rechtswesen, Legalität und Moralität nicht miteinander verwechselt; wenn man, Kant folgend, das Recht auf die Ethik aufbaut und wenn man die Ethik in der Anthropologie fundiert: in dem Menschenbild, dem die geistige Dimension inhärent ist.

Im Kapitel 6 und 7 widmet sich Vittorio Hösle der Geisteswissenschaft als religiöse Aufgabe und charakterisiert, wiederum fesselnd und spannend, Lessing, Herder, Schiller und Wilhelm von Humboldt, wonach dann der deutsche Idealismus – Fichte, Schelling, Hegel – erörtert wird. Nach Schopenhauer sowie Feuerbach und Marx, Kapitel 8 und 9, wird Friedrich Nietzsche (1844–1900) ein langes Kapitel gewidmet. Darin hält Hösle fest: Der Mensch Nietzsche sei wirklich „Dynamit“ gewesen; kein Denker habe „so viel zerstört wie dieser philosophische Terrorist“ und kein Gelehrter habe „so sehr zur Entfremdung Deutschlands von seiner klassischen Ära beigetragen“ wie eben Nietzsche. All diese Zerstörungen habe er nur deswegen erreicht, so Hösle, „weil das, gegen das er sich wandte, morsch war“ (S. 186). Allerdings bestehe Nietzsches Tragik darin, so Hösle, „dass sein Mangel an technischer philosophischer Qualität bei phänomenologischer Kraft und brillantem Stil den Kulturverfall beschleunigt hat“. Diese Ansicht teilt der Rezensent mit Vittorio Hösle und bedauert darüber hinaus, dass vor allem Pseudointellektuelle Nietzsche lieber lesen als Eckhart, Leibniz oder Kant. Wer brillante Expressivität mit guter Philosophie verwechselt, der findet schnell zu Nietzsche, und das mag vielleicht ein Grund sein, warum sich der Rezensent von Nietzsche nicht angezogen fühlt. In seinem Buch, „Die Geburt der Tragödie aus dem Geiste der Musik“ (1872) will Nietzsche eine philologische Erklärung des Ursprungs der griechischen Tragödie geben und bietet eine neue ästhetische Theorie, indem er sich vor allem auf Wagners Musikdrama bezieht. Was er dadurch andeutet – dass angeblich die Deutschen „die neuen Griechen“ seien (vgl. S. 189) –, entspricht nicht den realen Gegebenheiten, so Hösle, denn Griechen und Deutsche sind nicht mehr durch die *Logosphilosophie* geeint, „sondern im Gegenteil die Empfänglichkeit für eine irrationale Kraft“ stehe im Vordergrund und „die Berufung auf die Antike [bei Nietzsche] ist antihumanistisch geworden“ (S. 189).

In den Kapiteln 11 und 12 geht es um die analytische Philosophie (Frege und Wittgenstein) sowie um die Suche nach einer Begründung der Geistes- und Sozialwissenschaften (Dilthey, Husserl, aber auch Scheler, Plessner und Buber). In seiner kritischen Darlegung erwähnt Höhle, wie nebenbei, dass Scheler „während des Ersten Weltkrieges wie viele andere deutsche Intellektuelle leider ein Propagandist deutscher Gewalt, nach dem Krieg Befürworter eines christlichen Sozialismus war“ (S. 248). Dass er heute entschieden unter „Wert gehandelt wird“, hat dennoch gute Gründe: Scheler ist der Wertphilosoph und Verfechter der Person, die bei Frankl als *heile, geistige Person* erkannt wird.

Es folgt das spannendste Kapitel 13 unter dem Titel: „Gibt es eine Mitschuld der Philosophie an der deutschen Katastrophe? Heidegger, Gehlen, Schmitt: Entschlossenheit, starke Institutionen und die Beseitigung des Feindes als Wesen der Politik“ (S. 257–281). Hier sollte man als Leser aufmerksam verweilen, denn es hat weitgehende Auswirkungen bis in unsere Gegenwart hinein, was viele deutsche Philosophen der Jahre 1918 bis 1933/1939 gedacht, geschrieben und getan oder nicht getan haben. Darum konzentriert sich der abschließende Teil dieser Rezension auf Kapitel 13. Wie hunderte andere, welche den Krieg überlebt und dann qualitativ nachgedacht haben, fragt sich auch Vittorio Höhle: Wieso hat gerade diese geistesgeschichtlich doch so bedeutsame deutsche Kultur die wohl scheußlichsten politischen Verbrechen der Neuzeit zu verantworten? Wieso konnte für die Nachbarvölker aus dem „Volk der Dichter und Denker“ so schnell das Volk der Massenmörder und Mitschuldigen werden? Höhle sieht hier, während auch er nach einer Antwort sucht, ein Einerseits–andererseits und schreibt: „Die Fülle an erstklassigen deutschen Wissenschaftlern, Künstlern und Philosophen in den ersten drei Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts ist überwältigend, (...) aber gerade deswegen sieht man sich vor die Frage gestellt, ob nicht auch und gerade der ‚deutsche Geist‘ einen Beitrag zum unaufhaltsamen Aufstieg des Nationalsozialismus geleistet hat“ (S. 258). So wird der Ausdruck *deutscher Geist* nicht nur zur Bezeichnung für wahrlich hochbedeutsame philosophische Werke, die in deutscher Sprache entstanden sind, sondern auch zu einer die Mentalität einer Denkform anvisierende Charakterisierung.

Die Hauptfrage nach Höhle lautet: Warum sind so viele Deutsche Hitler gefolgt? Seine dreistufige, differenzierte Antwort soll hier verdichtet wiedergegeben werden. Der einleitende Ansatz lautet: „Auch wenn etwa der Faschismus nicht auf Deutschland beschränkt blieb, ist doch der Nationalsozialismus von dessen anderen Formen so verschieden, dass es nahe-

liegt, hier einen Zusammenhang mit spezifisch deutschen Zügen zu suchen, zu denen, neben Gründlichkeit selbst im Bösen, eben auch philosophische gehören“ (S. 258). Dann benennt Höhle die drei Ebenen, die man unterscheiden müsse, wenn man auf obige Frage eine adäquate Antwort suche. Erstens: Es gab eine kleine Minderheit, die die nationalsozialistische Vernichtungspolitik aus Überzeugung unterstützte. Zweitens: Es gab eine große Gruppe, die zwar nicht den Massenmord an den Juden, wohl aber eine aggressive, brutale Politik der Naziregierung akzeptierte. Die vielen Menschen dieser Gruppe hatten den Glauben an den innewohnenden Wert des Rechtsstaates ebenso wie an das moralische Gebot, den Krieg möglichst zu vermeiden, verloren. Drittens: Es gab eine große Zahl von Menschen, die Hitler zwar nicht gewählt hatten, ihm jedoch gehorchten, weil sie überzeugt waren, „dass man der legalen Regierung Gehorsam schulde“ (S. 258). Diese letztere Gruppe, so Höhle, „folgte einer alten deutschen Tradition, in der Luther und Kant die zentralen Figuren sind“, da beide ein Recht auf Widerstand ablehnten. Höhle: „Eine plausible Theorie des Widerstands stand in der deutschen Philosophie kaum zu Gebot, und das Verschwinden der Lehre vom Naturrecht erleichterte die Neufassung einer derartigen Theorie nicht“ (S. 258). Repräsentativ für die zweite Gruppe sind Leute wie Carl Schmitt und Oswald Spengler, die von Machtpolitik fasziniert und damit von Kant denkbar entfernt waren, schreibt Höhle zutreffend, wobei Carl Schmitt (1888–1985) nach dem Urteil Höhles „ohne Zweifel der moralisch am meisten abstoßende Intellektuelle und Jurist“ im Nationalsozialismus war. Und weiter: „Seine Unfähigkeit zur Reue nach dem Kriege, seine Larmoyanz gegenüber seinem Schicksal (er war als potenzieller Angeklagter in Nürnberg, Robert Kempner verzichtete dann allerdings auf eine Anklageerhebung), seine völlige Teilnahmslosigkeit gegenüber den Opfern des Holocausts, ja, sein Zur-Schau-Tragen seines Katholizismus, zu dessen sittlichem Kern seine originellen politischen Ideen in krassestem Widerspruch stehen, sind empörend“ (S. 278). Diesem philosophischen Urteil ist gänzlich zuzustimmen. Hinzu kommt, dass in Deutschland [mehr als in anderen Ländern] der extreme Nationalismus sich aufputzen konnte, durch den Stolz auf die „außerordentliche eigene Kultur“, die vor „Überwucherung durch westeuropäische Werte bewahrt werden müsse“ (S. 259). Dass Carl Schmitt „der brillianteste einer Gruppe von Juristen und Rechtsphilosophen der Weimarer Zeit war“ (S. 278), hat ihn nicht daran gehindert – nachdem er, wie Gehlen und Heidegger, Anfang Mai 1933 in die NSDAP eintrat –, im Zusammenhang mit dem sogenannten Röhm-Putsch 1934 den schändlichen Aufsatz „Der Füh-

rer schützt das Recht“ zu publizieren und darin einem unhaltbaren und unerträglichen Rechtspositivismus Vorschub zu leisten. Anders äußerte sich Gustav Radbruch (1878–1949), der „Gesetzliches Unrecht und übergesetzliches Recht“ (1946) unterscheiden und zeigen konnte, dass es ein *unrichtiges Recht* gegeben habe, dass „die Gleichheit, die den Kern der Gerechtigkeit ausmacht, bei der Setzung positiven Rechts bewusst verleugnet wurde“. In solchen Fällen entbehre das Gesetz sogar der Rechtsnatur, zitiert Hösle den wichtigen Gedanken Gustav Radbruchs (vgl. S. 279).

Was hier zur Rechtsphilosophie gesagt wird, scheint mir nach wie vor aktuell zu sein, denn immer noch stark ist die Tendenz, Legalität von Moralität strengstens zu unterscheiden und damit zu vergessen, dass das Wesen des Rechts in ethischen Prinzipien gründet – oder nirgendwo. Im Gegensatz dazu entwickelte Carl Schmitt die Theorie, der zufolge „eine unbegründete und unbegründbare Entscheidung der letzte Grund des Rechts“ sei; hier denkt man unwillkürlich an Heideggers „Entschlossenheit“ (S. 280), die offen lässt, in welcher Richtung jemand entschlossen handeln soll. Bei Carl Schmitt, so Hösle weiter, sei es unerträglich, „das Politische nicht, wie die Tradition, durch das Gemeinwohl, sondern durch Abgrenzung nach innen und außen zu definieren“ (S. 280), was das Nazi-Regime tatsächlich so praktizierte. Carl Schmitt „legitimiert Politiker, für die Machtkämpfe nicht ein Mittel zur Lösung von Sachproblemen, sondern Selbstzweck sind. (...) Auch eine Theorie des gerechten Krieges hat Schmitt nie vorgelegt, und seine Faszination vor absoluter Souveränität der Staaten, vor Ausnahmezustand, Diktatur und Krieg hat nicht nur das Taumeln Deutschlands in den Totalitarismus und einen zweiten Weltkrieg beflügelt; seit dem 11. 9. 2001 haben Schmitts Ideen auch im Mutterland des klassischen Liberalismus, den USA ‘inspirierend’ gewirkt“ (S. 281), schreibt nicht ohne Bitterkeit Vittorio Hösle, der Professor für Philosophie an der University of Notre Dame (USA) ist.

Während Schmitt und andere das Recht aushöhlten, erfolgte auf verschiedenen Ebenen in den 1920er Jahren „die Zerstörung der Vernunft“. Nietzsche hatte durch seinen Nihilismus die Tötung „lebensunwerten“ Lebens legitimiert und ihm folgte (unter vielen anderen) der darwinistische Biologe Ernst Haeckel (1834–1919); danach gab es noch „eine folgenreiche strafrechtlich-psychiatrische Diskussion der 1920er Jahre zu dem Thema“, bemerkt Hösle (vgl. Otto Zsok: *Biologismus und Rassenwahn in Deutschland in den Jahren 1859–1939 im Licht der Logotherapie*, in: *Existenz und Logos*, Heft 20/2012, S. 38–63). Das alles bedeute nicht, so Hösle weiter, „dass irgendein ernstzunehmender Philosoph die Ermordung

der Juden und Zigeuner gefordert oder gebilligt hätte“, aber zum *moralischen Zynismus* in der damaligen deutschen Gesellschaft, „ohne den es zu diesem ungeheueren Zivilisationsbruch schwerlich gekommen wäre, hat Nietzsche wie kaum ein anderer beigetragen, weil er ihn intellektuell und stilistisch salonfähig machte. Er hat ferner die Entchristlichung beschleunigt, die in Deutschland schon vor ihm viel weiter um sich gegriffen hatte als etwa in Großbritannien“ (S. 260). Drei Mal darf sich jeder fragen: Was nützten damals und was nützen uns heute starke Institutionen, wenn in ihnen der wahre Geist des Christentums nicht inkarniert ist? Mit anderen Worten gesagt: Da Gedanken Kräfte sind und sich in jene Richtung auswirken, in die sie vom Impulsgeber „gesetzt“ werden, konnten sich zerstörerische Gedanken umso mehr ausbreiten, je mehr Gewicht ihnen durch eine „philosophische Autorität“ verliehen wurde, ohne dass eine andere philosophische Autorität starke Kontrapunkte gesetzt hätte. Beispiele für zerstörerische Gedanken, die damals in der Nazizeit [nur damals??] wirkten, sind diese: Sätze der Ethik seien nur subjektiv. Eine sittliche Ordnung, welche die Eigeninteressen der Menschen transzendiert, gäbe es nicht. Der Kampf des Proletariats gegen das Kapital werde die Welt glücklicher machen (die marxistische Versuchung bzw. Wahnvorstellung). Die Brutalität des Lebenskampfes sei offenkundig und unvermeidbar (die sozialdarwinistische und biologistische Versuchung). Es gehe in der Politik nicht um das Gemeinwohl, sondern um die Unterscheidung von Freund und Feind und um Machtkämpfe, die Selbstzweck sind. – Genug der Beispiele für zerstörerische und zersetzende Gedanken.

Liest man dieses Kapitel 13 aufmerksam, merkt man plötzlich, wie sehr Viktor Frankl im Recht war, als er 1937 bis 1939 und dann 1946 bis 1951, vehement und mit scharfen Argumenten den Reduktionismus und den Nihilismus widerlegte. Was aber soll man sagen, fragt indirekt Vittorio Hösle, wenn die Verstrickung in die Schuld des nationalsozialistischen Staates desjenigen deutschen Philosophen in den Blick kommt, dem er, Hösle, das Prädikat ‘philosophisches Genie’ zuerkennt: Martin Heideggers? Hier ist der Punkt, an dem der Rezensent *nicht* mit Hösle übereinstimmt. Bei aller eventuellen denkerischen Genialität oder gar Originalität kann ich Heidegger das Prädikat, „ein Weiser“ zu sein, nicht zuerkennen. Ganz anders dagegen Karl Jaspers (1883–1969), dem auch Hösle attestiert, dass er „ein ausgezeichneter Philosoph der Psychiatrie, Zeitdiagnostiker, Kulturphilosoph und verantwortungsbewusster Intellektueller der jungen Bundesrepublik war“ (S. 261), während das Heimtückische des Heideggerschen Werkes [vor allem ‚Sein und Zeit‘] darin bestehe, „dass es durch

seine Umdefinition von Begriffen wie Gewissen und Schuld den traditionellen moralischen Sinn untergräbt und sehr deutlich zu verstehen gibt, Entschlossenheit, wofür auch immer, sei das einzige, worauf es ankomme“ (S. 263). Heidegger förderte eine Anti-Ethik, und seine Sprache ist – an vielen Stellen und bei vielen Themen – gekünstelt, unklar, schlagwortartig und losgelöst von der Bedeutungssphäre einer alten und bewährten Tradition. Vor allem den letzteren Aspekt hat Josef Pieper (1904–1997) brillant durchleuchtet und kritisiert [siehe: Heideggers Wahrheitsbegriff, in: Josef Pieper, Werke in acht Bänden, Band 3, Hamburg: Felix Meiner Verlag 1995, S. 186–198. Leider hat Höhle diesem überaus bedeutenden Münsteraner Philosophen keine Zeile gewidmet. Dabei ist Josef Pieper der am meisten gelesene deutsche Philosoph des 20. Jahrhunderts, seine Werke wurden in 16 Sprachen übersetzt und seine Bücher in über einer Million Exemplare verkauft. Dass er 1982 als erster Deutscher nach dem Zweiten Weltkrieg den berühmten *Balzan-Preis für Philosophie* erhielt, unterstreicht nur seine hohe Bedeutung, die auch dann bestehen bleibt, wenn Vittorio Höhle meint, ihn nicht würdigen zu müssen, was mir bei Höhle's weiten Horizont letztlich unverständlich bleibt].

In den Kapiteln 14 und 15 (S. 283–312) geht es in Höhle's Buch dann um die bundesrepublikanische Anpassung an die westeuropäische Normalität (Gadamer, die zwei Frankfurter Schulen und Hans Jonas), sowie um die Frage, warum nicht damit zu rechnen ist, dass es weiterhin eine deutsche Philosophie geben wird.

Neben einigen Kennern, wie Julian Nida-Rümelin, ist auch Höhle der Ansicht, dass die entsetzlichsten Konsequenzen des Nationalsozialismus mit Blick auf die Fortentwicklung der deutschen Philosophie in drei Punkten festzumachen sind. Erstens: Durch die Vertreibung und Ermordung der jüdischen und kritischen Intelligenz hat Deutschland einen intellektuellen Aderlass erlebt, von dem es sich bis heute nicht erholt hat. Zweitens: Die nazideutsche Besatzungspolitik hat zur Folge gehabt, „dass sich Skandinavien, Mitteleuropa und die Beneluxländer, in denen Deutsch oft wissenschaftliche *lingua franca* gewesen war, entschieden dem Englischen zuwandten“. Und schließlich, drittens, nach dem Zivilisationsbruch, „angesichts der Enormität des Geschehenen“ war „eine Fortsetzung des spezifisch deutschen philosophischen Weges nicht mehr möglich“ (S. 283). Dennoch sind bemerkenswerte Einzelleistungen in der Bundesrepublik (und nicht in der ehemaligen DDR) entstanden, so Höhle. Man denke an: Hans-Georg Gadamer (1900–2002), der sich während des Nationalsozialismus „anständig verhalten hatte“ (S. 285); an Theodor Adorno (1903–



1969); an Max Horkheimer (1895–1973) und an Jürgen Habermas (\*1929). Erwähnt werden aber auch Hans Jonas (1903–1993), Karl-Otto Apel (\*1922), Ernst Bloch (1885–1977) und Günther Anders (1902–1992). Die von den Genannten unterschiedlich angeregte Diskursethik passt zu einer Ära, schreibt sehr kritisch Vittorio Hösle, „die den Gedanken einer objektiven Wertordnung als Affront gegen das eigene Freiheitspathos versteht und gleichzeitig, nach der Erfahrung des Nationalsozialismus, Angst vor dem ethischen Nihilismus hat. Man will an die Möglichkeit einer rationalen Ethik glauben, damit man weiterreden kann, aber sie soll einem nicht mit strengen Verbindlichkeiten kommen. Es ist unwahrscheinlich, dass eine Ethik ohne Beziehung zum Unbedingten jemals jene moralischen Ressourcen mobilisieren können wird, die von Kants Ethik der Autonomie und früher von den Religionen freigesetzt wurden“ (S. 294).

Hösle zeigt sich, gegen Ende seines Buches, nicht allzu begeistert, dass in der Philosophie heute alles möglich ist, und nicht ohne Ironie verweist er auf „Popularphilosophen“, die durch schrille Thesen und mit kräftiger Hilfe der Medien nur Aufmerksamkeit erregen, ohne der wahren Philosophie zu dienen. Wahre Philosophie habe die fundamentale Aufgabe, ja, die undelegierbare Pflicht und Schuldigkeit, immer wieder zu versuchen, auf die Frage eine Antwort zu geben, was gerecht, was gut, was schön ist, ob es Gott gibt, ob es Freiheit gibt. Das seien die klassischen Fragen. Sie seien schwierig, aber die Philosophie würde sich selber aufgeben, wenn sie von vornherein zu dem Ergebnis käme, dass es unbeantwortbare Fragen oder gar sinnlose Fragen wären, so Hösle in einem Interview am 5. August 2008. Was die akademische analytische Philosophie angeht, so seien deren Bemühungen um Präzision keineswegs immer richtig, vielmehr oftmals überflüssig und auch schädlich, „weil der mit ihr verbundene Aufwand von dem Studium wichtigerer philosophischer Probleme abhält“ (S. 309). Nach einer kurzen und scharfen Analyse der deutschen Wissenschaftsinstitutionen konkludiert Hösle: „Die Schwächen des deutschen Systems sind seit zwanzig Jahren sattem diskutiert worden, aber (...) institutionell spricht nicht viel für eine große Zukunft der deutschen Philosophie. Und doch bleiben die hier behandelten Werke unerschöpfliche Reservoirs philosophischer Gedanken“ (S. 312). Diese auf die Höhe des heutigen Problembewusstseins zu bringen, könnte – angesichts der sich steigernden Globalisierungs- und Umweltprobleme – „das rettende Ufer eines Neubeginns“ sein.

Das Buch Vittorio Hösles zählt meines Erachtens zu den Meisterleistungen der letzten Jahre. Mich hat es gelehrt, dass wir Menschen in Europa

geistig wach bleiben müssen, dass Philosophie dem Guten dienen und mithilfe kohärenter und konsistenter Argumente allen menschenverachtenden Anfängen entgegentreten muss. (Otto Zsok)

**Dr. med. Eben Alexander**, *Blick in die Ewigkeit. Die faszinierende Nahtoderfahrung eines Neurochirurgen*, München, Ansata Verlag 2014, 256 Seiten, Euro 19,99

Bevor der 54-jährige Autor, ein amerikanischer Neurochirurg und Harvard-Dozent, nicht selber erlebt und erfahren hatte, dass es *real* möglich ist, sich selbst und eine transzendente Dimension bewusst wahrzunehmen, obwohl seine Gehirnfunktionen – durch eine bakterielle Hirnhautentzündung – sechs Tage lang nachweislich ausgefallen sind, war er ein Skeptiker. Aber lassen wir ihn selbst zu Wort kommen. „Ich hatte mich [als Neurochirurg] ganz der Wissenschaft verschrieben. Es war meine Berufung, Menschen mit den Mitteln der modernen Medizin zu helfen, sie zu heilen und mehr darüber zu erfahren, wie der menschliche Körper und das Gehirn arbeiten. Und was noch wichtiger war: Ich hatte eine schöne Frau und zwei wunderbare Kinder. (...) Doch am 10. November 2008 – ich war damals 54 Jahre alt – bekam ich eine seltene Krankheit und fiel sieben Tage lang ins Koma. In dieser Zeit war mein gesamter Neokortex – die Hirnrinde, also jener Teil des Gehirns, das uns zu Menschen macht – stillgelegt. Außer Betrieb. Im Prinzip nicht mehr vorhanden“ (S. 18f.). Mit anderen Worten: „Während ich im Koma lag, arbeitete mein Gehirn überhaupt nicht“, und dennoch „machte ich Bekanntschaft mit der Realität einer Bewusstseinswelt, die völlig frei von den Beschränkungen meines physischen Gehirns existierte. Ich erlebte regelrecht einen ganzen Ansturm von Nahtoderlebnissen. (...) Meine Erfahrung [in jenen sieben Tagen im Koma] hat mir gezeigt, dass der Tod des Körpers und des Gehirns nicht das Ende des Bewusstseins ist – dass die menschliche Erfahrung über das Grab hinausgeht. Und was noch wichtiger ist: Es dauert unter dem Blick eines Gottes fort, der jeden von uns liebt. (...) Der Ort, an den ich ging, war real. Real in einer Weise, die das Leben, das wir hier und jetzt führen, im Vergleich dazu wie einen Traum erscheinen lässt“ (S. 20).

Diese Metamorphose seines Lebens und seiner materialistisch-wissenschaftlichen Weltansicht führte dazu, dass der Autor über die Wahrheit hinter seiner Reise in die jenseitige Dimension sprechen *musste*. Nachdem er

das Privileg hatte „zu verstehen, dass unser Leben nicht mit dem Tod des Körpers oder des Gehirns endet, sehe ich es als meine Pflicht, als meine Berufung an, Menschen von dem zu erzählen, was ich jenseits des Körpers und jenseits dieser Erde gesehen hatte. (...) Was ich Ihnen zu erzählen habe, ist mindestens so wichtig wie alles, was irgendjemand sonst Ihnen erzählen wird – und es ist wahr“ (S. 22).

Damit ist die Kernbotschaft umrissen. In der nüchternen Sprache des Mediziners schildert der Autor wie er, völlig unerwartet, durch ein Bakterium namens *Escherichia coli* im Gehirn angegriffen und für eine Woche ausgeschaltet wurde. In der Notaufnahme wird schnell festgestellt, dass die Gefahr, in den nächsten Tagen zu sterben, sehr groß ist. Bevor der Autor sein Gehirnbewusstsein verliert, schreit er noch die Worte „Gott, hilf mir!“ (S. 41), und dann fällt er ins Koma. Was er danach, in den folgenden sechs Tagen und während sein Gehirn funktionsuntüchtig ist, erlebt, soll mit einigen Zitaten verdeutlicht werden. Nach einer Phase der Dunkelheit „hörte ich einen lebendigen Klang. Es folgte das prächtigste, vielschichtigste, schönste Musikstück, das ich je gehört hatte.“ Dann sei er vom Licht umfungen, das „immer näher kam“ und „ein Zentrum“ hatte. „Ich schaute durch das Licht hindurch. (...) Es war die eigenartigste, schönste Welt, die ich je gesehen hatte. Großartig, ekstatisch, atemberaubend ... Ich könnte ein Adjektiv an das andere reihen, um zu beschreiben, wie diese Welt aussah und sich anfühlte, aber sie greifen alle zu kurz“ (S. 59f.). Und dann: „Obwohl ich nicht wusste, wo ich mich befand, und noch nicht einmal, was ich war, bestand für mich an einer Sache kein Zweifel: Der Ort, an dem ich mich plötzlich wiederfand, war vollkommen real“ (S. 61).

Das Wort *realer als real* drängt sich auf – später wird sich der Autor genau so ausdrücken –, und ein Gefühl macht sich bemerkbar, für den Autor wie für den Leser, nämlich dass der Ort, an dem der Autor sich in seinem Komazustand befand, voller Leben ist. Auch Menschen sind dort anzutreffen. Menschen, die auf Erden nicht mehr leben, weil sie eben gestorben sind. „Ich kenne“, schreibt der Autor, „den Unterschied zwischen Fantasie und Realität, und ich weiß, dass die Erfahrung, von der ich Ihnen hier einen vagen, weitgehend unbefriedigenden Eindruck zu vermitteln versuchte, die wirklichste Erfahrung in meinem Leben war“ (S. 64). Gemeint ist hier die Begegnung mit einer weiblichen Gestalt, die, wie sich später herausstellt, die Schwester des Autors war und ist, die er aber auf Erden nie kennen gelernt hatte. „Sehen und Hören waren nicht voneinander getrennt an diesem Ort, an dem ich mich aufhielt. (...) Alles war deutlich und ausgeprägt, aber auch Teil von allem anderen wie die reichen und

eng miteinander verflochtenen Muster eines Perserteppichs oder eines Schmetterlingsflügels“ (S. 70). Er begann, sich wortlose Fragen zu stellen: Wo ist dieser Ort? Wer bin ich? Warum bin ich hier? Und dann: „Jedes Mal, wenn ich in der Stille eine solche Frage aufwarf, kam die Antwort sofort, und zwar in Form einer Explosion aus Licht, Farbe, Liebe und Schönheit, die wie eine hohe Welle durch mich hindurchfegte. Was so wichtig an diesen Ausbrüchen war: Sie löschten meine Fragen nicht einfach aus, überwältigten sie nicht. Sie beantworteten sie, aber auf eine Art und Weise, die keine Sprache brauchte. Die Gedanken drangen direkt in mich ein; sie waren aber nicht vage oder abstrakt, sondern heißer als Feuer und nasser als Wasser, und während ich sie empfing, war ich auf der Stelle und ohne jede Anstrengung in der Lage, Konzepte zu begreifen, für deren Verständnis ich in meinem irdischen Leben Jahre gebraucht hätte“ (S. 71).

Es fügt sich gut, an dieser Stelle den Begriff der „geistig-sinnlichen Wahrnehmung“ einzuführen und mancherlei Lehren und Auskünfte eines „durch Selbstverwandlung Wissenden“ fühlend zu begreifen, denn das, was der Autor auf seine Weise – immer wieder stotternd und nach passenden Worten suchend – erzählt, ist weder Mythos noch Märchen noch reines Gehirnprodukt [sein Gehirn war ja nicht funktionsfähig], sondern eine Erscheinungsform der Wirklichkeit, deren Erfassung nicht physisch-sinnlich, sondern eben geistig-sinnlich geschieht. Denn, wie ein anderer Autor es beschreibt, „in der geistigen Welt wird alles ebenso ‚greifbar‘ und ‚real‘ empfunden, wie in eurer Welt der physischen Sinne, und ihr unterliegt einer großen Täuschung, wenn ihr etwa glaubt, hier seien nur vage Traumgebilde zu finden! (...) Was durch die *geistigen* Sinne wahrgenommen wird, ist in gleichem Grade ‚objektiv‘ gegenwärtig wie das, was die *physischen* Sinne des *Erdenkörpers* wahrzunehmen vermögen, und aus diesem Grunde entspricht das *geistig-sinnlich* Wahrgenommene auch bis zu den *höchsten* Stufen geistiger Selbstdarstellung ‚objektiv‘ durchaus den Formen der physisch-sinnlichen Anschauungswelt, wenn auch in geistbedingter Abwandlung. Auch in der *geistigen* Welt gibt es ‚Länder und Meere‘, Firnen mit ewigem Schnee bedeckt, und weite, stille Täler voll von Anmut und Frieden“ (Joseph Anton Schneiderfranken *Bô Yin Râ*, Buch vom Jenseits, S. 77f.).

Was der Autor noch wahrnimmt, erfährt der Leser aus weiteren Berichten, die letztlich, um mit eigenen Worten zu sprechen, in der folgenden Erkenntnis kulminieren, dass im ganzen Universum das oberste Gesetz der Liebe herrscht: Es gibt nicht nur ein Universum, „sondern viele – in der Tat mehr, als ich begreifen konnte. Doch die Liebe war das Herzstück von

allen. Auch das Böse war in jedem anderen Universum präsent, aber nur in winzigen Mengen. Das Böse war notwendig, denn ohne es war die Ausübung des freien Willens nicht möglich. Und ohne freien Willen konnte es kein Wachstum geben – keine Vorwärtsbewegung und keine Chance für uns, das zu werden, was sich Gott für uns ersehnte. So schrecklich und allmächtig das Böse in einer Welt wie der unseren [auf Erden] manchmal auch zu sein schien, insgesamt betrachtet war die Liebe von überwältigender Dominanz und würde letztlich triumphieren“ (S. 73). Als relevant empfinde ich auch Folgendes: „Ich sah, dass es unzählige höhere Dimensionen gibt und dass die einzige Möglichkeit, diese Dimensionen kennenzulernen, darin besteht, sich dort hinzubegeben und sie direkt zu erfahren. Sie können von einer niedrigeren Dimension aus nicht erkannt oder verstanden werden. (...) Diese Welten [in der geistigen Dimension] sind nicht völlig von uns abgesondert, weil alle Welten ein Teil derselben allumfassenden göttlichen Realität sind. (...) Das Wissen, das ich [dort] erhielt, wurde mir nicht so vermittelt, wie es etwa im Geschichtsunterricht oder bei einem mathematischen Lehrsatz üblich ist. Die Einsichten stellten sich unmittelbar ein und mussten nicht beschworen und eingeordnet werden. Das Wissen wurde ohne Auswendiglernen gespeichert, sofort und für immer. Dieses Wissen steht mir bis zum heutigen Tag zur Verfügung und ist sehr viel klarer und deutlicher als alles Wissen, das ich während meiner Schulzeit erworben habe“ (S. 73f.).

Man erfährt noch aus dem Buch, dass der Autor nach seiner Geburt in eine Pflegefamilie kam, da seine damals noch sehr junge Mutter sich nicht in der Lage sah, ihren Sohn großzuziehen. Zwar kümmern sich seine Pflegeeltern mit viel Liebe und Wärme um ihn, dennoch wird er immer wieder eine nicht näher definierbare depressive Stimmung in seinem Inneren wahrnehmen und zeitweise, einige Jahre, auch süchtig nach Alkohol sein. Das alles und mehr noch beschreibt er sehr offen und ehrlich. Er bestätigt damit auch Resultate der Bindungsforschung, dass nämlich die Frage nach den leiblichen Eltern einem Menschen, der weiß, dass er „abgegeben“ wurde (vgl. S. 86–99), keine Ruhe mehr lässt, weil er in seinem Unterbewusstsein glaubt, „ich *verdiene es nicht*, geliebt zu werden oder überhaupt zu existieren. Herauszufinden, dass ich von Anfang an geliebt worden war, heilte mich so umfassend, wie man es sich nur vorstellen kann. Ich fühlte eine Ganzheit wie nie zuvor“ (S. 99). Unmittelbar, jenseits jeder kognitiven Ebene, wird ihm die Botschaft völlig bewusstseinspräsent: „*Du wirst geliebt und geschätzt. Du hast nichts zu befürchten. Du wirst geliebt*“ (S. 104). Was alle alten und ehrwürdigen Religionen immer schon verkündet

haben – Liebe ist die Basis von allem; Liebe ist die Kaiserin und Königin aller Kräfte, und Liebe ist das innerste Zentrum der Wirklichkeit –, das erfährt der Autor direkt und persönlich und ohne Hilfe seines Gehirns, und er hält es fest mit den Worten: Diese Liebe „in ihrer reinsten und mächtigsten Form ist *bedingungslos*. Sie ist die Realität der Realitäten, die unbegreiflich herrliche Wahrheit der Wahrheiten, die im Kern von allem, was existiert oder existieren wird, lebt und atmet“ (S. 104). Der Autor spricht von der wichtigsten emotionalen Wahrheit des Universums, die zugleich die wichtigste *wissenschaftliche* Wahrheit sei. Diese ganz einfache und urtiefen Botschaft anderen mitzuteilen, sei seine am meisten vornehmliche Aufgabe geworden (vgl. S. 107).

Das Buch ist insgesamt, nach meinem Eindruck, nüchtern und ohne Schwärmerei geschrieben. Aufmerksam und mehrere Tage hindurch habe ich es von Anfang bis Ende gelesen und wiederholt gespürt, dass es sich um das Zeugnis eines Wissenschaftlers handelt, dem durch eine besondere Form der Nahtoderfahrung gegeben war, „die nicht von den Eltern gezeugte und deshalb nicht sterbende geistige Person“ (Frankl) in solch einem hellen Bewusstsein und Selbstbewusstsein zu erleben, dessen Strahlengewalt mit der Sonnenkraft vergleichbar ist, während das Licht des Gehirnbewusstseins, das wir aus Eigenem alle kennen, eher mit dem schwachen Strahlen einiger Kerzenlichter verglichen werden kann. Auch streng wissenschaftliche Aussagen findet man im Buch, denn der Autor bleibt weiterhin Neurochirurg und Gehirnforscher, der über 150 wissenschaftliche Artikel publiziert hat. Für ihn ist klar und er belegt es auch, dass das Gehirn selbst kein Bewusstsein hervorbringt. Es sei vielmehr „eine Art reduzierendes Ventil oder ein Filter, der das größere, nicht physische Bewusstsein, das wir in den nicht körperlichen Welten besitzen, für die Dauer unseres sterblichen Lebens in seiner Kapazität einschränkt“ (S. 117). Mit anderen Worten: Es gehört zum Menschenwesen, ein sterbliches, materielles Gehirn und dadurch ein Gehirnbewusstsein *zu haben* und ebenso ein geistiges Wesen – ausgestattet mit geistig-sinnlichen Organen und geistigem Bewusstsein – *zu sein*. Frankl spricht vom Psychophysikum als Organon, als Werkzeug des Geistes und der geistigen Person. An einer Stelle sagt er auch: „Wir kennen zwar die geistige Person nur in Koexistenz mit ihrem psychophysischen Organismus, zumindest zeitlebens; [doch] nur wenn die Person für geistig gehalten wird, wird sie aus der Sterblichkeit des Psychophysikums herausgehalten“ (Viktor Frankl, *Logos und Existenz. Drei Vorträge*, Wien: Amandus Verlag 1951, S. 60). Frankl selbst lässt keinen Zweifel daran, dass er „das geistige Element“ oder, mit Scheler ge-

sprochen, „das Ewige im Menschen“ als spirituelle, transzendente Wirklichkeit – eben als ein „geistiges Ich“ – betrachtet und erkennt, dessen bewusstes Leben mit dem Tod des Psychophysikums nicht aufhört. Genau das hat der Autor des vorliegenden Buches in seinem Komazustand erfahren, erlebt, wahrgenommen und als seine innerste Gewissheit bewusst realisiert. Ebenso erkannte er, dass wir einen freien Willen haben: „Wir sind frei; aber wir sind freie Wesen, die in einem Umfeld gefangen sind, das sich verschworen hat, um uns das Gefühl zu geben, dass wir nicht frei sind“ [Frankl: Wir sind nicht frei von Bedingungen]. Doch „der freie Wille ist von zentraler Bedeutung für unsere Funktion in der irdischen Welt – eine Funktion, die dem enorm wichtigen Zweck dient, unseren Aufstieg in die zeitlose alternative Dimension zu ermöglichen“ (S. 121). Zugleich sei unser irdisches Leben „außerordentlich wichtig, denn hier ist es unsere Aufgabe, dem Göttlichen entgegenzuwachsen“ (S. 121). Der Autor spricht auch von der Verantwortung „für alle wirklich folgenschweren Entscheidungen, die wir in der Welt treffen“ (S. 122) und von dem *schöpferischen* Denken, – das jenseits des Gehirndenkens angesiedelt werden muss –, das spirituelle Verbindungen uns bewusst zu machen vermag und ursprünglich begreift, dass der Mensch „die irdische Welt nicht fürchten muss und es daher nicht nötig hat, sich durch Ruhm, Reichtum oder Eroberung selbst aufzubauen“ (S. 123). Der Mensch sei letztlich dazu berufen, dass er – nachdem er vom göttlichen Licht „abgefallen“ ist – sein „wahres spirituelles Selbst“ zurückgewinnt, berufen, dasjenige Wesen zu werden, „das wir nach dem Willen Gottes wirklich sein sollen“. Dazu seien tägliche Übungen der Liebe und des Mitgefühls notwendig, wobei sowohl Liebe wie Mitgefühl konkret sind, „sie bilden das eigentliche Gefüge des spirituellen Bereichs“ (S. 123).

Die unerklärliche Wendung aus dem Koma nach sechs Tagen aufzuwachen, verdankt der Autor, nach seinen eigenen Worten, den Gebeten seiner liebevollen Familie und den Arztkollegen, die ihn nicht aufgegeben haben, obwohl es sehr danach aussah, dass er unrettbar ist.

Der Prozess seiner Rückkehr ins Irdische wird nicht weniger lehrreich und faszinierend beschrieben wie der erste Teil des Buches. Die streng wissenschaftlichen Reflexionen werden harmonisch mit den spirituell erlebten Erkenntnissen verknüpft: alles wirkt kohärent und für den Verstand wie für die Empfindung nachvollziehbar. Nur der einzelne Leser selbst kann für sich das Gelesene gestalten und sich aneignen. Es bleibt immer ein feiner und wesentlicher Unterschied, aus eigener Erfahrung sagen zu können „*Ich bin mehr als mein physischer Körper*“ (S. 213), oder einem Mit-

menschen, der dies direkt erfahren hat, zu glauben. Für die meisten von uns bleibt höchstwahrscheinlich nur letztere Alternative übrig: Zeugen, die real in der jenseitigen Dimension, wenn auch nur „in den niederen“ Welten der unermesslichen Wirklichkeit des Geistes, waren, die gläubige Zustimmung zu schenken, um dadurch eine zunächst nur latent vorhandene, noch nicht gehirnbewusst wahrgenommene Einsicht bis zur Gewissheit keimen zu lassen. Der Glaube an die Hilfe ewiger Liebe ist Voraussetzung dessen, was die Religionen mit dem Wort „Erlösung“ meinen. Und so ermuntert der Autor den Leser, die Erinnerung an unsere größere Verbundenheit, an unseren Ur-Sprung und „an die bedingungslose Liebe unseres Schöpfers zurückzugewinnen“ (S. 229), denn dadurch erst verschwindet allmählich das Gefühl der Verlorenheit.

Nur wer es wagt, selber seine eigenen Erfahrungen mit diesem – mehr als lesenswerten – Buch zu machen, kann reichlich beschenkt werden.

(Otto Zsok)

**Jörg Blech**, *Die Psychofalle. Wie die Seelenindustrie uns zu Patienten macht*, Frankfurt a. M. 2014, 288 Seiten, Euro 19,99

Immer wieder bringt „Existenz und Logos“ auch kritische Beiträge zum Gesundheitswesen in Deutschland (vgl. z.B. Heft 21, S.65–73: „Enteignet. Warum uns der Medizinbetrieb krank macht“). Das hier angezeigte Buch von Jörg Blech, einem Spiegel-Journalisten, der sich bereits 2003 mit seinem Buch „Die Krankheitserfinder. Wie wir zu Patienten gemacht werden“ ins Gespräch gebracht hatte, setzt diese Tradition fort – freilich mit einem entscheidenden Unterschied: Der Rezensent sieht diesmal das Buch selbst kritisch, nicht nur die im Buch heftig gescholtene „Seelenindustrie“. Doch der Reihe nach.

Die Zielgruppe des Buches sind nicht die Behandler (Ärzte/Psychotherapeuten), sondern jene Menschen, die zu Patienten werden können, wie der Untertitel des Buches verdeutlicht. Dies festzuhalten ist wichtig, weil die Rezensionsfrage lauten wird, ob das Buch genau dieser Zielgruppe helfen kann.

Der Inhalt des Buches lässt sich wie folgt kurz zusammenfassen: In 15 Kapiteln klagt der Autor an und macht auf Missstände aufmerksam, im Ton provozierend, überpointiert, polemisch, eben so, wie man es macht, wenn man den Finger in gesellschaftliche Wunden legen und einen Auf-



schrei hervorrufen will. Das ist des Autors gutes Recht, und die von ihm aufgezeigten Missbildungen im Gesundheitssystem sind gravierend und gehören an den Pranger, ob das die Medien betrifft, die sich im Aufbauen von Krankenkassen-Statistiken gegenseitig überbieten und am liebsten jeden zweiten Mitbürger als psychisch krank erklären, ob das Wissenschaftler betrifft, die sich durch das Erfinden immer neuer psychischer Störungen einen Namen zu machen versuchen, ob das Psychiater betrifft, die sich von der Pharmaindustrie kaufen lassen, oder auch Patienten, die als seelische Hypochonder die psychotherapeutischen Terminlisten für wirklich Kranke blockieren. Ja, das alles gibt es, und es ist richtig, mit harten Bandagen darauf hinzuweisen. Soweit so gut.

Aber auch: soweit so schlecht. Bei Rundumschlägen ist man schnell geneigt zuzustimmen, doch bleibt einem hier diese Zustimmung im Hals stecken bei dem Gedanken, dass durch dieses Buch sich vielleicht der eine oder andere wirklich psychisch Kranke nicht mehr ins Behandlungszimmer traut aufgrund der durch die Lektüre des Buches hervorgerufenen Befürchtung, dass da ja nur von der Pharmaindustrie gekaufte Therapeuten sitzen oder solche, die einem sofort für das aktuelle Lebensproblem ein Krankheitsetikett verpassen, oder solche, die eine Behandlung ablehnen, weil sie nur leichtere Fälle annehmen. Und Blechs „guter Rat“ für Depressive, sie mögen erst einmal beweisen, dass sie überhaupt behandlungsbedürftig sind, ist sicher nicht hilfreich für jene, deren Leidensdruck so stark ist, dass sie die große Hemmschwelle, einen Psychotherapeuten aufzusuchen, mühsam überwinden.

Das Wichtigste jedoch ist: Erkenntnisfortschritt entsteht durch Differenzierung, nicht durch Pauschalisierung, entsteht durch Trennschärfe, nicht durch Rundumschläge. Und da gilt es zunächst einmal festzuhalten, dass es schon immer gute und schlechte Ärzte gab und gibt, gute und schlechte Psychiater bzw. Psychotherapeuten, gute und schlechte Wissenschaftler, gute und schlechte Pharmavertreter, gute und schlechte Laien, wie auch gute und schlechte Journalisten, Lehrer, Eltern, Pfarrer, Politiker, Erzieher, Anwälte, Polizisten, Bäcker, Busfahrer, Musiker, Sportler usw. usf. Und natürlich gibt es auch bei psychischen Erkrankungen gute und schlechte Therapeuten, gute und schlechte Diagnosen, gute und schlechte Therapie-Sitzungen, gute und schlechte therapeutische Verfahren. Ist das wirklich überraschend?

Erkenntnisfortschritt durch Trennschärfe gewinnt, wer nicht fragt, ob es gute oder schlechte Therapeuten oder Diagnosen gibt und dann die schlechten beklagt, sondern wer fragt, worauf zu achten ist, wenn man

sich ein Bild darüber machen möchte, ob ein Therapeut für einen selbst geeignet oder weniger geeignet ist, wann eine Diagnose hilfreich ist und wann nicht, wann eine Therapie-Sitzung gut ist und wann nicht; welche Medikamente bzw. therapeutischen Verfahren sich bei seelischen Erkrankungen wann und unter welchen Umständen als hilfreich bzw. weniger oder gar nicht hilfreich erweisen. Doch genau darüber findet sich nur Verstreutes im Buch. Viel ausführlicher wird über die Inflation psychiatrischer Diagnosen berichtet, darüber, dass oft Befindlichkeitsstörungen allzu rasch mit einem Krankheitsbegriff versehen werden und dass viel zu sorglos mit Psychopharmaka umgegangen wird. Ja, darüber kann man zu recht Klage führen, und es ist gut, dass der Autor dies tut. Aber was macht ein Notleidender mit diesen Informationen? Findet er nach der Lektüre des Buchs noch den Weg zu einem Therapeuten?

Blechs Buch ist heilsam für überempfindliche Menschen, die eigentlich gesund sind, aber vor lauter In-sich-hinein-Horchen und Stündlich-die-eigene-Stimmung-Diagnostizieren kaum noch das Leben wahrnehmen. Für diese ist das Buch ein Stoppschild im Sinne von: gemacht, gemacht, nicht jede miese Stimmung besitzt Krankheitswert, nicht jede Auffälligkeit ist klinisch bedeutsam, nicht jedes Zipperlein bedrohlich. Das alles ist ohne Zweifel wichtig. Aber was ist mit denen, die wirklich therapeutische Hilfe benötigen? Wenn man als psychisch Kranker nicht mehr weiß, wie man ohne Hilfe sein Leben meistern soll, ist Blechs Rat, Meditation und Sport seien hilfreich, ziemlich dünn. Zum Glück wird Patienten/Klienten sogar von pharma-industrie-hörigen Behandlern oft ganz real geholfen. Zum Glück extrahieren psychisch Kranke häufig auch aus mangelhaften therapeutischen Verfahren jenes Körnchen Hilfe, das sie gerade dringend brauchen. Zum Glück hat sich durch zahlreiche hochsignifikante Untersuchungsergebnisse gezeigt, dass seelische Heilung weniger durch die Therapie als durch die Person des Therapeuten positiv beeinflusst wird. Zum Glück gibt es Psychotherapeuten, auch wenn der Prozentsatz der guten und schlechten bei ihnen nicht anders verteilt ist als bei allen anderen Berufen auch. Die von Blechs Verlag als Entdeckung verkauften Missstände der ach so bösen Seelenindustrie finden sich vermutlich in jeder Berufsgruppe, zumal es heutzutage wohl kaum noch irgendeine Berufsgruppe gibt, hinter der nicht eine ganze Industrie an Zulieferern steht. Umso wichtiger wären im Buch ausführliche Wegweiser gewesen für jene, denen seelische Not kaum noch Luft zum atmen lässt.

*(Peter Suchla)*

## IV. DGLE-NACHRICHTEN

### Ankündigung:

#### Kongress 2015 der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

in Bad Wörishofen  
24.–26. April 2015

„Freiheit – wozu?“

Diesen Kongress veranstalten wir in Kooperation mit der evangelischen Kirchengemeinde von Bad Wörishofen.

Am 27. 4. 2015 jährt sich zum 70. Mal die Befreiung Viktor E. Frankls aus dem Lager Türkheim, einem Nachbarort von Bad Wörishofen. In einer offiziellen Feier wollen wir am Sonntag am Ehrenmal in Türkheim daran erinnern.

### Sektionstreffen

*Sektion Logotherapie in Wirtschaft und Arbeitswelt:* Samstag, 11. Oktober 2014 im Haus Klara, Kloster Oberzell 2, 97299 Zell am Main bei Würzburg. Thema: „Veränderungen eine Richtung geben – Zukunft gestalten“. Leitung Paul M. Ostberg.

*Sektion Pädagogik / Sozialpädagogik:* Samstag 11. Oktober 2014 in der VHS Mainz, Karmliterplatz 1, 55116 Mainz. Thema: „Sinnorientierte Elternarbeit“. Leitungsteam: Bernhard Keller und Helga Winter.

Da nur zu den angegebenen Terminen Räume zur Verfügung standen, finden die beiden Treffen in diesem Jahr leider gleichzeitig statt.

### Fortbildungsforum

Inzwischen ist es möglich, dass lizenzierte Logotherapeuten DGLE® im Fortbildungsforum Veranstaltungen anbieten können. Unter der Rubrik

„Fortbildungsforum“ finden sich auf der Homepage: [www.logotherapie-gesellschaft.de](http://www.logotherapie-gesellschaft.de) die entsprechenden Hinweise.

Der Begriff „Logotherapeut DGLE®“ ist seit 2013 geschützt.

Für die Teilnahme an Sektionstreffen und an Veranstaltungen des Fortbildungsforums erhalten die Teilnehmer Bestätigungen, die den Fortbildungsstunden voll angerechnet werden.

## Fachtagung

des Süddeutschen Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse, am Freitag, den 3. Oktober 2014, von 9.30 bis 18.30 Uhr, im Kulturzentrum Fürstenfeld Nr. 12, 82256 Fürstenfeldbruck, unter dem Thema:

„Sinn – Seele – Gefühle“  
Die Bedeutung der Seelen-Gefühle bei der Sinnfindung

Auch diese Veranstaltung wird von der DGLE als Fortbildung anerkannt.

Weitere interessante Informationen und Angebote finden sich auf der Homepage [www.logotherapie-gesellschaft.de](http://www.logotherapie-gesellschaft.de) unter „Aktuelles“. Ein Blick auf diese Seite lohnt sich immer.



## HINWEISE FÜR AUTORINNEN UND AUTOREN DER ZEITSCHRIFT EXISTENZ UND LOGOS

---

Bitte richten Sie Ihre Artikel, Briefe, Anregungen, Fragen und Kritiken zur Zeitschrift per Mail an den Schriftleiter.

**Dr. Peter Suchla**

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 **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! Bitte diese mit mindestens 300 DPI einscannen und als gesonderte Datei mitsenden.**

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.





