

Marlies Blersch

LEBENSBERATUNG

Logotherapie und existenzanalytische Begleitung nach Viktor E. Frankl

Was ist Logotherapie?

Wer war Viktor Frankl?

Was biete ich an?

Logotherapie und Existenzanalyse sind zwei Begriffe, die von 95 % der Menschen verwechselt werden mit Logopädie, damit hat sie nichts zu tun und auch nichts mit Existenzgründung, sondern es sind zwei Begriffe aus der dritten Wiener Schule der Psychotherapie (neben Psychoanalyse und Individualpsychologie). Viktor Frankl sagt ganz knapp, was Logotherapie ist: es ist die Sinnlehre gegen die Sinnleere!

Ich möchte Ihnen gern kurz nach dem Viktor Frankl 100 Jahre alt geworden wäre, etwas über ihn und sein Leben erzählen, denn sein Leben hängt ganz eng mit den Hauptthemen seiner Logotherapie und Existenzanalyse zusammen.

Der Begriff Sinn ist der zentrale Begriff in Frankls Werk. Frankl verstand unter Sinn die wertvollste Möglichkeit, die ein Mensch in einem bestimmten Augenblick hat, dazu zählt er alles: Geburt und Tod, Gesundheit und Krankheit, Freude und Trauer, Tagesgeschehen, aber auch Nachträume, Sommer und Winter, Arbeit und Freizeit usw.. Sinn war für ihn nicht etwas, was man konstruieren, verordnen oder von aussen machen kann, sondern er sagte: das Leben bietet Möglichkeiten und ich wähle aus, so gut ich kann. Für ihn sind es Fragen der Entscheidung, in jedem Augenblick und unter allen Umständen, Entscheidungen, die man treffen kann, auch wenn der Handlungsspielraum manchmal noch so klein ist.

Um das zu verstehen, an dieser Stelle einiges aus seiner Biografie: Frankl wurde 1905 in Wien als mittleres Kind jüdischer Eltern geboren, wo er auch 1997 starb. Er hatte ein langes, aktives Leben, das er für das Wohl anderer Menschen einsetzte. Er war Arzt, Psychologe und Philosoph, hat 32 Bücher geschrieben und viele Doktorhüte in aller Welt bekommen. Er hat sich schon früh mit seinem Lebensthema „Sinn“ beschäftigt. Es werden viele Episoden darüber berichtet, z. B. soll er als Schüler mit seinen Lehrern darüber gestritten haben, was den Menschen in seinem Wesen ausmacht.

Als 16-Jähriger hielt er seinen ersten wissenschaftlichen Vortrag über die Bedeutung des Sinns für den Menschen. Frankl befasste sich intensiv mit Freuds Psychoanalyse, Freud veröffentlichte zunächst auch einige Gedanken in seiner Zeitschrift für Psychoanalyse, Frankl sagte sich aber später von Freud los, weil ihm dessen Menschenbild zu kurz gegriffen schien (getrieben von Trieben). Das dogmatisch verlangte Abstinenzverhalten der Therapeuten störte ihn ebenso wie dass der Blick nur auf die Störungen bei den Menschen gerichtet war. Er dagegen fragte sich vielmehr, was haben Krankheiten dem Menschen zu sagen? Und er suchte die Begegnung mit seinen Patienten, den Dialog. 1926 wandte er sich daher der

Individualpsychologie unter Adler zu und setzte sich mit ihr auseinander, aber auch deren Menschenbild war ihm zu eng, für ihn war die Neurose nicht Ausdruck von Minderwertigkeitsgefühlen, sondern Ausdruck vom ganzen Menschen. Frankl wurde schliesslich aus der Gesellschaft für Individualpsychologie ausgeschlossen. Da war er gerade 21 Jahre alt und dieses war auch der Zeitpunkt, wo er zum ersten Mal von Logotherapie sprach - 6 Jahre später sprach er auch von Existenzanalyse (als Gegensatz zur Psychoanalyse). Frankl wollte damit aber keine Gegentheorie zu Freud und Adler entwickeln, sondern ihr Menschenbild und ihre Theorie erweitern. Was seinen beruflichen Weg anging, überlegte er lange, ob er Psychologie studieren sollte, entschloss sich aber dann für Medizin.

Neben dem Studium war Frankl auch gesellschaftspolitisch interessiert und engagiert: 1928 als 23 Jähriger gründete er eine Beratungsstelle, die Schülern vor den Zeugnissen Beratung anbot, weil zu dieser Zeit die Suizidrate extrem hoch war. Er setzte sich mit Marx und Lenin auseinander und war Mitglied in der Sozialistischen Arbeiterjugend.

Er schloss sein Medizinstudium mit Promotion ab und eröffnete danach eine eigene Praxis, die er aber 1 Jahr später wieder aufgab, um die Abteilungsleitung im Rothschild-Spital zu übernehmen. Frankl hatte zu der Zeit schon ein Ausreisevisum für die USA, ist aber wegen seiner alten Eltern in Wien geblieben. 1942 wurde er nach Theresienstadt deportiert, verlor seine Eltern und seine Frau und wurde als einziger aus seiner Familie 1945 aus Dachau befreit. Als er entlassen wurde, hatte er nicht nur alles verloren, sondern hatte als Überlebender auch tiefe Schuldgefühle den Toten gegenüber und wurde in eine existentielle Krise gestürzt.

Über seine Zeit in den vier verschiedenen Konzentrationslagern hat Frankl in seiner Biografie „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ geschrieben. Er hat am eigenen Leibe erlebt, was es bedeutet, unter allen Bedingungen Sinn zu suchen und zu finden, er hat selbst durchlebt und durchlitten, wie schwer es ist - aber er hat auch erfahren, dass es geht, selbst unter den menschenunwürdigsten Bedingungen. Er wollte für die anderen Gefangenen leben und dafür seine ganze Lebenskraft einbringen. Und im Lager hatte er immer seine Frau und sein Leben nach der Befreiung vor Augen, vor allem dafür wollte er leben und sein eigenes Leid tragen.

Nach der Befreiung wurde Frankl Chefarzt in der Wiener Poliklinik und schrieb sein Buch „Die Ärztliche Seelsorge“ als Habilitationsarbeit (der 1. Entwurf ging bei der Deportation verloren). Er promovierte 1949 dann noch in Philosophie mit „Der unbewusste Gott“ und hielt Vorlesungen bis ins hohe Alter, die letzte Vorlesung hielt er im Alter von 91 Jahren.

Woher nahm er die Kraft? Zum einen wurde der Grund gelegt in seiner Familie: er ist in einer religiösen Familie aufgewachsen, der Vater war liebevoll, aber streng, und er hat sein Elternhaus immer als sinn- und haltstiftend erlebt. Und zum anderen ist er den Weg eines für ihn sinnvollen Lebens gegangen. Es wird erzählt, dass Frankl schon als 4 jähriges Kind die Begrenztheit des Lebens bewusst geworden ist und dass das Paradies vergänglich ist – dieses war das Thema seines Lebens: das Leben ist vergänglich, wie wollen wir die Zeit nutzen? Wollen wir etwas ins Leben hinein geben? Oder wollen wir etwas herausnehmen? Diese Frage kann man auch anders stellen: Haben wir die Haltung: was hat das Leben uns zu bieten? Oder denken wir eher: das Leben stellt Fragen an uns, wie wollen wir antworten? Im ersten Fall können wir klagen über die Ungerechtigkeit der Welt, und im zweiten Fall können wir uns Gedanken darüber machen, wie wir unser Leben gestalten wollen.

Um ein sinnvolles Leben zu führen, müssen wir uns als Sinnsuchende immer wieder und in jeder Situation fragen: Wie können wir unser Leben sinnvoll gestalten? Um keine

Missverständnisse aufkommen zu lassen: es geht bei dieser Suche nach Sinn nicht um die Frage nach dem Sinn des Lebens – denn das ist eine religionsphilosophische Frage – sondern es geht Frankl um den ganz konkreten Sinn im Leben jedes Menschen, in jedem Augenblick.

Der Ursprung des Wortes Sinn, ist Sinan, und das heisst unterwegs sein. Der Mensch ist unterwegs im Frage und Antwort – Spiel. Das Leben fragt, er antwortet. Sinn hat zu tun mit Bewegung, mit innerer und äusserer Bewegung, und es hat zu tun mit Entscheidung. Wie entscheide ich? Entscheide ich auf dem Hintergrund alter Muster, die ich biografisch erworben habe, eher unbewusst und reflexhaft, oder trete ich ein Stück zurück und entscheide über das innere Berührtsein und wähle bewusst aus? Frankl sagt: die Biografie und das soziale Umfeld bedingen mich, aber sie legen mich nicht fest. Und weiter sagt er: der Mensch hat die Freiheit, zu entscheiden - aber die Freiheit ist bei Frankl nicht eine absolute, sondern er will sagen, dass es immer mehr als eine Möglichkeit gibt, dass der Mensch wählen kann, er hat die Möglichkeit, alte Muster zu verlassen, er kann immer auch anders. Diese Freiheit zu entscheiden, ist eine Chance und eine Last zugleich: wenn ich davon ausgehe, dass Mensch – Sein entscheidendes Sein bedeutet, dann habe ich natürlich auch die Verantwortung für mein tun.

Was bedeutet das nun in der Beratung und Therapie?

Wenn jemand zu mir kommt, lasse ich ihn erst einmal erzählen. Ich höre zu und danach ist für mich der erste Schritt: hinschauen, was ist, was sind Wünsche, was sind Ängste, wann geht es um Schuldgefühle, wann um Schuld usw. Dann geht es im zweiten Schritt darum, zu reflektieren, was soll werden, was von dem Wünschenswerten ist machbar? Welche Wahlmöglichkeiten und Alternativen gibt es? Ich frage: Wovon lassen Sie sich berühren? Wie können Sie statt nur zu reagieren, sinnvoll entscheiden? Bei diesen Fragen kommen oft Ängste auf: tue ich das Richtige? Was ist wenn...? Wenn ich den Weg der alten Muster verlasse, begeben mich auf unsicheres Terrain, ich entscheide oft nicht aus Angst vor falschen Entscheidungen. Sicher: wir sind nicht frei von Fehlern, aber wir können nur die sinnvollste Möglichkeit auf dem Hintergrund unserer Wirklichkeit wählen – Irrtum inbegriffen.

Bei Frankl klingt es so einfach: wir müssen nur auf unsere innere Stimme hören, er nennt diese Stimme das Gewissen oder die Person, aber meist reden ja ganz viele Stimmen in uns und es ist eben die Kunst heraus zu finden, was ist das Gewissen und was ist das Über – Ich?

Frankl zählt drei Wege zu einer sinnvollen Lebensgestaltung auf: der eine Weg ist Arbeit und schöpferische Aktivität, wir geben etwas in die Welt hinein. Der zweite Weg ist Spielen, Natur und Kultur geniessen, wir nehmen etwas aus der Welt heraus. Diese beiden Wege sollten ausgewogen sein, wenn es auch nicht immer zeitgleich ausgewogen sein wird. Der dritte und schwierigste Weg ist dann zu gehen, wenn aktiv nichts mehr zu tun ist, wenn sich an der Situation nichts mehr ändern lässt, diesen Weg nennt er dann die Verwirklichung von Einstellungswerten. Wir gehen diesen Weg bei Krankheit, Schuld und Tod. Auch wenn der Weg aussichtslos scheint, sagt Frankl, will der Mensch Sinn, denn er sucht in jeder Situation Sinn.

Und Frankl fragt nicht nach dem Sinn im Leiden, wie es heute fälschlicherweise immer wieder getan wird, sondern er fragt nach dem Umgang damit. Wie kann ich das Leben in dieser ausweglosen Situation gestalten? Frankl schlägt vor, die Trotzmacht des Geistes zu mobilisieren: ich brauche mir von meinem Körper auch nicht alles gefallen zu lassen! Er bringt in seinen Büchern dazu sehr anrührende Beispiele.

Abschliessend noch eine Geschichte aus der Mythologie, von Frankl selbst angeführt als Beispiel für seine Logotherapie, es ist die Geschichte von Odysseus und Penelope: Eines Tages begab sich Odysseus auf die lange Reise auf die Weltmeere, er wusste nicht, wie lange die Reise dauern würde und Penelope sehnte sich sehr nach ihm. Sie wartete Jahr um Jahr, aber ihr Vater drängte darauf, sie zu verheiraten. Er stellte ihr viele Freier vor und sie sollte sich nun entscheiden. Sie dachte nach und entschied: Ich werde den Freier nehmen, der kommt, wenn das Gewand fertig ist, an dem ich webe. Der Vater willigte ein und sie webte tagsüber fleissig zu seiner Zufriedenheit. Aber nachts löste sie das Gewebe wieder auf und beendete es erst, als der geliebte Odysseus zurückkam.

In der Mythologie taucht auf, was die Logotherapie meint: Wir müssen alte Muster auflösen, wenn sie uns blockieren und die Hoffnung trägt uns, bis das kommt, was wir als Unseres erkennen, was für uns das Wertvollste ist. In der Mythologie ist es der Faden, den Penelope spinnt, bis sich ihr Glück erfüllt, und wir weben den Faden unserer Sinnspur im Leben, weben an der Fülle unseres Lebens.

Was biete ich an?

Ich arbeite mit Einzel- und Gruppengesprächen, mit verschiedenen Methoden, u. a. mit Symbolen und Träumen, mit Malen und Rollenspielen – je nachdem, was zum Klienten und dem Problem passt. Mein „Steckenpferd“ ist Kreatives Schreiben und Biografisches Schreiben, dazu biete ich regelmässig Gruppen an.

Eine Übung zum Schluss:

Ich möchte Sie bitten, sich einen Stift und Papier zurecht zu legen und dann kurz die Augen zu schliessen, setzen Sie sich bequem hin, achten Sie eine Weile nur auf Ihre Atmung und stellen Sie sich nun die Frage, was ist für mich Sinn? Was ist für mich sinnvolles Leben? Wenn Sie wieder die Augen öffnen, dann nehmen Sie bitte den Stift und schreiben 5 Min. lang ohne nachzudenken, ganz schnell und automatisch einen kurzen Text, der beginnt mit „Sinn ist für mich.....“