

Elisabeth Lukas • Valentin F. Opll



ES IST NIE ZU
SPÄT FÜR EIN
SINNERFÜLLTES
LEBEN

Zwei Viktor-Frankl-
Kenner im Dialog



TYROLIA

Inhaltsverzeichnis

„Hat mein Leben noch einen Sinn?“ – Zur Einführung . . .	7
Welche Wege führen zum Sinn?	14
Was wirklich stark macht	33
Das Problem mit dem Besser-Machen	43
Was die Dankbarkeit alles kann	61
Was Entwicklung möglich macht	72
Frustration, Aggression und Manipulation	80
Viktor Frankl – der „Zu-Ende-Denker“	96
Stolpersteine und Hilfsmittel	107

War es vergebliche Liebesmüh?	121
Selbstbild und Authentizität	138
Der Angst und dem Zwang Paroli bieten	157
Das Wunder der Menschwerdung	169
Hilfe annehmen kann schwerfallen	181
Das Leiden macht den Menschen hellichtig	186
Die Autorin und der Autor	196

„Hat mein Leben noch einen Sinn?“

Zur Einführung

Lukas: „Es gibt keine Situation im Leben, die nicht *doch* – wider jedes emotionale Sträuben und wider allen logischen Schein – eine Sinnmöglichkeit bietet“, so das Basistheorem des weltberühmten Psychiaters und Neurologen Viktor E. Frankl. Hatte er recht? Ist das wirklich wahr? Schauen wir uns exemplarisch einige Lebensschicksale an.

Das Leben kann grausam sein

1. Ein Damm ist gebrochen und eine Wasserflut überschwemmt einen ganzen Stadtteil. Eine fünfköpfige Familie konnte in letzter Minute vom Dach ihres Hauses gerettet werden und steht von einem Tag auf den anderen vor dem Nichts. Sie hat all ihr Hab und Gut eingebüßt.
2. Eine Mutter hat ihre beiden Kinder durch Suizid verloren. Nach dieser entsetzlichen Tragödie haben sie und ihr Mann sich aneinandergeklammert und in ihrem immensen Schmerz gegenseitig Halt gesucht. Nun ist auch ihr Mann nach längerer Krankheit gestorben.

3. Ein Mann mittleren Alters ist als Kind brutal geschlagen worden. Er war der Prügelknabe der Familie. Ständig hat ihn der Groll gegen sein Elternhaus beherrscht. Als sein Vater nicht einmal am Sterbebett zugab, dass er ihn einst misshandelt hat, verfluchte ihn der Sohn.
4. Eine Frau hat 17 Jahre lang an einem unerfüllten Kinderwunsch gelitten. Nach schier endlosen medizinischen Versuchen konnte ihr eine befruchtete Eizelle implantiert werden. Sie freute sich riesig auf ihre Mutterschaft. Doch das Kind kam als Totgeburt zur Welt.
5. Ein junger Student hat im Affekt und unter Drogeneinfluss einen Dealer getötet, von dem er sich betrogen gefühlt hatte. Nun sitzt er in einer Haftanstalt und hält sein Leben für verpfuscht. Seine Freundin und viele Mitstudenten haben sich von ihm abgewandt.
6. Bei einer Mutter von zwei Kleinkindern sind inoperable Krebsmetastasen diagnostiziert worden. Sie stöhnt unter Schmerzen und sollte in ein Hospiz verlegt werden. Aber sie ist von ihrem Mann geschieden und hat niemanden, dem sie ihre Kinder anvertrauen kann.
7. Ein älterer Angestellter hat sich jahrzehntelang für eine Firma engagiert, viele Überstunden gemacht und häufig Arbeit mit nach Hause genommen. Nach einem Vorstandswechsel wird ihm plötzlich gekündigt. Er sei durch moderne Computerprogramme ersetzbar.
8. Eine Wirtin hält ihr Gasthaus in Schwung und bemüht sich freundlich um ihre Gäste. Als sie eines Mittags auf die Straße läuft, wird sie von einem Motorrad erfasst. Ihre beiden Unterschenkel müssen amputiert werden. Seither hockt sie trübselig im Rollstuhl in einem Heim.

9. Ein Großvater wird von seinem Enkelsohn mittels gefälschter Schecks ausgeplündert. Als er dies merkt, ist der Enkel „über alle Berge“ verschwunden, und der Großvater wird obdachlos, weil er die Hypothek für seine Wohnung nicht mehr zurückzahlen kann.

Die Liste könnte seitenweise fortgesetzt werden. Das Gemeinsame all dieser Personen ist ihr stummer oder lauter Aufschrei: „Hat mein Leben überhaupt noch einen Sinn?“

Viktor E. Frankl war dieser Aufschrei wohl bekannt. Als er im Jahr 1945 nach seiner Befreiung aus einem deutschen Konzentrationslager geschunden und halbtot in seine Heimatstadt Wien zurückkehrte und dort feststellen musste, dass nicht nur seine Mutter und sein Bruder, sondern auch seine geliebte Frau von den Nazis ermordet worden waren, befand er sich am Tiefpunkt seines Lebens. Hatte sein Überleben noch irgendeinen Sinn?

Frankl rang sich zu einem „Ja“ durch. Menschliche Existenz ist bedingungslos sinnvoll, so sein Credo aus Vorkriegsjahren, und dieses Credo war auch während der Schrecken des Zweiten Weltkriegs nicht zerbrochen. Frankl war überzeugt davon, dass es keine Situation gibt, die nicht *doch* eine Sinnmöglichkeit bietet, auch wenn es zeitweise gar nicht danach aussieht. Seine Überzeugungskraft half Frankl, einen neuen Anfang zu setzen, und erlaubte es ihm, in den darauffolgenden 52 Jahren eine glanzvolle Karriere sowohl als liebevoller Familienvater als auch als brillanter Wissenschaftler aufzubauen. Eine Karriere, die ihresgleichen sucht. 29 Ehrendoktorate wurden ihm im Laufe der Jahre von Universitäten aus aller Welt verliehen. (Das 30. ihm offerierte Ehrendoktorat lehnte er mit der Bitte ab, es seiner Frau Eleonore zum Dank für ihre jahrzehntelange unermüdliche Unterstützung

zu überreichen, was auch geschah.) Aber die größte Ehre erwarb sich Frankl dadurch, dass er effiziente psychotherapeutische Methoden und philosophische Perspektiven entwickelte, die es jedem Menschen, in welcher Lage sich dieser auch befinden mag, gestatten, ein sinnerfülltes Leben fortzusetzen oder in ein solches zurückzukehren. Frankl wurde zum Anwalt und Tröster des „homo patiens“, des leidenden Menschen.

Sinnvolle Optionen

Überlegen wir: Welche Optionen hätte er den oben erwähnten vom Schicksal gebeutelten Personen zugesprochen?

1. Die fünfköpfige Familie schließt sich mit anderen von der Flutkatastrophe betroffenen Familien zusammen und beginnt, ein provisorisches Zeltlager zu errichten. Die Kinder lernen die Dankbarkeit fürs pure Leben und den hohen Wert gegenseitiger nachbarschaftlicher Hilfe.
2. Die vereinsamte Mutter hält Zwiesprache mit ihren drei geliebten Toten. Was raten sie ihr, was möchten sie von ihr? Innerlich empfängt sie die Botschaft: Sie möchten, dass sie ihr Leben positiv weiterführt. Den Toten zuliebe richtet sie sich auf und gründet ein „Trauercafé“.
3. Der Mann mittleren Alters begibt sich an das Grab seiner Eltern und ringt sich zur Vergebung durch. Er will nicht mehr ihr Richter sein. Sie waren nicht bloß böse. Und auch er hat so manches falsch gemacht. Generös schüttelt er die Altlasten ab und zieht erleichtert seines Weges.
4. Die Frau begräbt ihr totes Baby zusammen mit ihrem Kinderwunsch. Sie beugt sich der Erkenntnis, dass offensichtlich eine andere Aufgabe auf sie wartet als die Erziehung eines

Kindes. Ab sofort will sie danach Ausschau halten und sich einer solchen Aufgabe willig stellen.

5. Der junge Student bereut seine Schuld und akzeptiert seine Strafe als „Lehrgeld“, das er zahlt, um die Einsicht zu gewinnen: Hände weg von Drogen! Und: Nie mehr unkontrollierte Affekte! Er beschließt, sich die Achtung seiner Mitmenschen wieder zu verdienen.
6. Die todgeweihte Mutter bereitet ihre Kinder auf den Abschied von ihr vor und sucht mithilfe des Jugendamts nach einer geeigneten Pflegemutter, die sie „einschult“. Sie begibt sich getrost ins Hospiz, wo sie Erinnerungen für ihre später erwachsenen Kinder niederschreibt.
7. Der entlassene Angestellte legt die in ihm nagende Verbitterung ab und sagt sich, dass er selber stolz auf die von ihm gerne und freizügig geleistete Arbeit sein darf. Die derzeitige „Auszeit“ könne er konstruktiv für Weiterbildung und Neuorientierung nützen.
8. Die Wirtin hat viel Übung im Umgang mit Menschen und beginnt alsbald, Kontakte im Heim zu knüpfen. Da sie per Rollstuhl mobil ist, begleitet sie ältere Heimbewohner auf Spaziergängen, entlastet das Personal, wo sie kann, und tauscht mit dem Koch Rezeptideen aus.
9. Der Großvater übernimmt kleine Gelegenheitsdienste wie Hunde ausführen, Rasen mähen, Babysitten oder Fahrradreparaturen. Er findet eine bescheidene Unterkunft in einem Werkstattbetrieb, in dem er sich in kurzer Zeit zum „Heinzelmännchen des Hauses“ entwickelt.

Freilich steht es all den genannten Personen auch offen, in Zukunft einfach unglücklich zu sein. Niemand hindert sie daran,

im Selbstmitleid zu versinken, ihr Leid fortzusetzen und alle Schuld an ihrem Unglück auf Umstände, Gesellschaft und sonstige Mächte zu schieben. Schuldige zu orten und anzuklagen ist immer leicht und nie ein Problem. Dass das eigene Leid damit vervielfacht wird, ist nicht unmittelbar durchschaubar. Unmittelbar stellt es sogar eine Art „Entlastung“ dar, die Wut und Enttäuschung von sich weg auf andere und anderes zu lenken. Nur dünkt das eigene Leben dadurch noch „sinnentleerter“, weil man sich eben jenen anderen „Schuldigen“ hilflos ausgeliefert fühlt. Man verspielt sein Selbstbild als aktiver Gestalter seines gegenwärtigen und künftigen Lebens und handelt sich das Selbstbild eines passiven Opfers widriger Gegebenheiten ein, was einen zusätzlich lähmt. Sinnvolle Initiativen unterbleiben, die einzig das Leben wieder im Licht wachsender „Sinnkeime“ aufleuchten lassen würden.

Im Menschen ist alles drin

Auf Frankls Spuren wandelnd haben mein Koautor und ich Jahrzehnte lang mit unglücklichen Menschen am Rande von Selbstaufgabe und Verzweiflung gearbeitet. Wir haben unzählige Erfahrungen zwischen Untergang und Auferstehung gesammelt und möchten diese auf den nachstehenden Seiten diskutieren und miteinander vergleichen. Wir versprechen keine Allheilmittel und keine Wunder, aber wir möchten bezeugen, wozu der menschliche Geist fähig ist, nicht nur im Abgründigen – wie es leider die Menschheitsgeschichte dokumentiert –, sondern auch in der heroischen Überwindung von Abgründen, die sich vor ihm auftun. In der psychotherapeutischen Praxis lernt man das Staunen. „Im Menschen ist alles drin, Engel und Teufel“, hat

Frankl einmal gesagt. Das stimmt: Wir haben sie gesehen, die Fast-Engel und die Fast-Teufel, und wir wissen, dass jeder von uns (uns selbst mit eingeschlossen) in jedem Augenblick darüber entscheiden kann, wer er im nächsten Augenblick sein wird. Nicht seine bisherige Vergangenheit entscheidet dies. Nicht seine Um- und Mitwelt entscheidet dies. Nicht die Umstände seines Lebens entscheiden dies. Nein, er allein hält auf der Basis seines So-Seins und seines So-geworden-Seins sein Noch-werden-Können in der Hand, und genau das garantiert ihm seine unantastbare menschliche Würde. Wir beide können bestätigen, dass es niemals zu spät ist, ein sinnerfülltes Leben zu führen und daran von seinen seelischen Wunden ein Stück weit zu genesen.

Welche Wege führen zum Sinn?

Opll: Den Menschen in seinen stets vorhandenen Möglichkeiten zu sehen und gleichzeitig seine Defizite, das Leid nicht außer Acht zu lassen, ist eine von humanistischen Werten durchdrungene Haltung, die wesentlich, ja man kann sagen, Grundlage und Boden unserer psychotherapeutischen Arbeit ist. In den oben genannten Beispielen zeigt sich exemplarisch, dass wir Menschen grundsätzlich nahezu immer dazu fähig sind, uns nicht nur als Opfer der Umstände, des Schicksals oder des Zufalls zu sehen, sondern stets auch aktive Mitgestalter unseres Lebens sein können.

Vergleichbar mit der kopernikanischen Wende, durch die die Sonne als Mittelpunkt unseres Planetensystems erkannt wurde, betrachten wir SchülerInnen von Viktor Frankl den Menschen als vom Leben her angefragtes Ich. Das Leben in seiner Komplexität und Unvorhersehbarkeit „will“ von uns Menschen Antworten. Wir befinden uns quasi in der Umlaufbahn des Lebens, in Analogie zur Erde, die um die Sonne kreist. Das Dasein von uns Menschen kann sich nur im Austausch mit der Welt entfalten, als sinnvoll erlebt und gelebt werden. Versteht sich der Mensch wie in der Zeit vor Kopernikus als zentraler Mittelpunkt, dann

übersieht er, dass das Leben an ihn Fragen stellt, die es zu beantworten gilt. Ergibt er sich stumm und apathisch seinem Schicksal, wird sein Leiden zunehmen.

Ohnmacht, Depression, Traurigkeit, Verzweiflung, Obdachlosigkeit, Siechtum, Gewalt, Aggression usw. sind Realitäten, die uns in ihrer Härte und Unbarmherzigkeit begegnen. Gilt es zunächst, dieses Leid irgendwie auszuhalten (und der Mensch ist unfassbar leidensfähig), so kann aus der Tiefe des Schmerzes und aus der hochsteigenden Wut, die nicht nur destruktiv genutzt werden kann, sondern eine wichtige Kraft ist, wieder Mut erwachsen und sogar Freude entstehen.

Denken wir an die ersten Schritte in unserem Leben. Bis wir uns freihändig und sicher in der Welt bewegen können, braucht es Zeit. Wir sind abhängig von der Hilfe und Unterstützung unseres Umfelds. Nach und nach und auch durch das Scheitern (kleine Stürze und Schrammen sind beim Erlernen des aufrechten Gangs normal) lernen wir als Kind zu gehen. Die Parallele soll verdeutlichen, dass es jedem Menschen und ganz besonders psychisch kranken Menschen hilft, wenn es jemanden gibt, der ihm die Hand reicht und ihn dabei unterstützt, Schritte in eine positive Zukunft zu setzen. Der ihm hilft, wieder freihändig zu gehen. Dabei braucht es Zeit.

Die Lehre Frankls spendet Hoffnung. Denn der Mensch ist imstande, Stellung zu beziehen, seine Situation zu begreifen, die in ihr schlummernden Chancen zu nutzen und das Leben in einer für ihn stimmigen Art und Weise zu formen. Dabei gilt: Rückschläge, Scheitern und Schmerz sind Teile des Prozesses. Wie im Rhythmus des Jahreskreises braucht es nun einmal graue Tage und Durststrecken, bis sich wieder die Sonne zeigt.

Drei „Hauptstraßen“ zum Sinn

Überlegen wir: Welche Wege führen zum Sinn?

Für die individuelle Gestaltung des Lebens hat der Mensch gemäß Frankl drei Möglichkeiten, die zu einem sinnerfüllten Dasein führen: 1. Schönes zu erleben, 2. schöpferisch tätig zu sein und 3. sich zu unvermeidbar Schwerem würdig einzustellen. Im Mittelpunkt dieser drei Wege zum Sinn steht stets etwas Wertvolles. Werte lenken unsere Aufmerksamkeit und unser Interesse hin zu anderen Menschen bzw. hin zu uns wichtigen Aufgaben.

Ad 1.: Verspüren wir in der Begegnung mit anderen Glück, tiefe Verbundenheit, Nähe, so sind das *Erlebniswerte*, die wir empfinden. Die von Ihnen, Frau Lukas, genannten Beispiele zeigen, wie facettenreich Lebenswege sein können. Wie stark ein erhebendes Erlebnis das Innere nährt, die Seele streichelt, und wie viel Kraft in der Hingabe an andere Menschen steckt – ich denke an die Mutter, die ihre Erinnerungen aufschreibt, oder an den Großvater, der sich zum „Heinzelmännchen des Hauses“ entwickelt.

Kraft schöpfen und innerlich zur Ruhe kommen können wir auch in der Begegnung mit der Natur. Etwa im Wald, wenn wir dem Rauschen des Windes lauschen oder die reine Luft genießen. Stets sind wir im Dialog: mit uns selbst, mit einem Du (Partner, Eltern, FreundInnen, KollegInnen, zufälligen Bekanntschaften) oder mit der Welt (Kultur, Gesellschaft, aktuelles Geschehen).

Ad 2.: Schöpferisch tätig sein meint alles, was aus uns heraus entstehen kann, sei es ein Buch, das wir schreiben, ein Garten, den

wir mähen, eine Arbeit, die wir verrichten, ein Ziel, das wir verfolgen. In diesen *schöpferischen Werten* ist vieles enthalten, und sei es auf den ersten Blick noch so unbedeutend. Wir können beispielsweise Essen kochen, nur um satt zu werden. Möglich ist aber auch, im Alltäglichen wie der Nahrungszubereitung etwas Erbauliches, Schöpferisches zu sehen, das es wert ist, beachtet zu werden. Schließlich sind es die kleinen Schritte, ja letztlich nur die einzelnen Augenblicke des Lebens, die sinnvoll genutzt werden können.

In dieselbe Richtung weist das Konzept der *Achtsamkeit*. Diese neue Sichtweise des Seins hat ihren Weg von fernöstlichen Traditionen bis hinein in die klinische Praxis (vgl. „Achtsamkeitsmeditationen“) und sogar in die Alltagssprache gefunden (denken wir an die Durchsagen an Bahnsteigen: „Seien Sie achtsam ...). Achtsamkeit gemahnt den Menschen, im Bewusstwerden seiner Handlungen zu verharren, durchaus vergleichbar zur reflektierten schöpferischen Ausgestaltung seines Lebens.

Ad 3.: Unsere Gedanken und Emotionen leiten unser Tun. Folgen wir ausschließlich unseren Impulsen und Affekten und sind wir nicht gewillt oder imstande, unser Handeln zu reflektieren, so werden wir krank, unglücklich oder unzufrieden und leiden am scheinbar sinnlosen Dasein. Erkennen wir hingegen unsere unmittelbaren Reaktionen auf Reize und lernen wir unsere Affekte und Impulse (vielleicht auch im Zuge einer Psychotherapie) besser kennen, so wird uns nach und nach eine distanzierte-re Schau auf uns selbst möglich. Diese Distanznahme ermöglicht uns eine bessere Übersicht, öffnet den Blick hin zu Veränderung, auch und besonders im Moment der Überforderung. Ereilen uns schwere Schicksalsschläge, und das erlebt jeder Mensch in der

ein oder anderen Form, so zeigt uns Frankls Leben und Lehre überdeutlich, dass es möglich, hoch sinnvoll und gesund ist, Leid nicht nur zu ertragen, sondern herauszufinden, mit welcher Einstellung wir es so annehmen können, dass es uns nicht zermürbt, sondern möglicherweise sogar stärker macht.

Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz

Die kognitive Entwicklung des Menschen führt im Laufe des Heranwachsens nach und nach zu einer vom Ich ausgelagerten Schau auf das eigene Leben. Diese „Vogelschau“ nannte Frankl „Selbstdistanzierung“. Wir können uns selbst aus verschiedenen Perspektiven ansehen, uns ein Bild von uns selbst machen und dieses auch verändern. Darin enthalten sind stets die *Einstellungswerte*, das Sich-Einstellen, das Sich-Entscheiden für diesen oder jenen Wert als Leitschnur unserer Schau. Manchmal braucht Selbstdistanzierung allerdings ein „Proseminar“, nämlich die Einübung in kritischer Selbstreflexion. Erst die Innenschau auf die eigene, oft durch Genetik, Kultur und Modell-Lernen festgefahrene Psychodynamik schafft die Grundlage für den wichtigen Schritt, zu sich selbst auf Distanz zu gehen. An diesem Punkt kann sich der Mensch als geistiges Wesen weiterentwickeln, über sich selbst hinauswachsen, sich so oder so positionieren, so oder so Stellung beziehen.

In manchen Menschenleben sind diese geistigen Reifungsprozesse, die vor allem in der Adoleszenz stattfinden, nicht oder nur unzureichend vom Umfeld begleitet worden. In dieser heiklen Phase der Entwicklung entstehen dann mitunter tiefgreifende Krisen existenzieller Art. Dabei ist das Infrage-Stellen der vorgelebten Traditionen ein ganz natürlicher Schritt beim

Erwachsenwerden, wobei Peer-Gruppen entscheidend mitmischen. Kann sich der Mensch nicht selbstständig positionieren, so holpert es bei seiner gesunden Entwicklung.

In der psychotherapeutischen Praxis begegnen uns viele ängstliche, depressive, süchtige, narzisstische oder zwanghafte Personen. Professionelle Hilfe, bei der versäumte elterliche oder freundschaftliche Zuwendungen nachbetrachtet werden, der Innenschau eine Richtung gewiesen und die Selbstdistanzierung intensiviert wird, kann dazu beitragen, dass diese Personen wieder Sinn im Leben finden. In gewisser Weise leiten wir unsere PatientInnen zum Wahrnehmen und Erkennen der eigenen Emotionen an, nutzen diese Erkenntnisse und lenken den Blick gemeinsam hin zur Selbstwirksamkeit. Der Mensch will im Grunde über sich hinauswachsen, den Hunger nach Erkenntnis stillen und darüber nachdenken, welche Aufgaben und Herausforderungen speziell auf ihn warten könnten.

Der Schritt zu der von Frankl so benannten „Selbsttranszendenz“ (als zweite spezifische Fähigkeit des Menschen neben der Fähigkeit zur Selbstdistanzierung) eröffnet dem Menschen schließlich die Möglichkeit, Grenzen der eigenen Beschränkungen zu überschreiten. Dies gestattet es ihm, Identität auszuprägen und sich von anderen zu unterscheiden, also Autonomie zu erlangen. Unter Selbsttranszendenz verstand Frankl jedoch noch mehr, nämlich den Tatbestand, wonach der Mensch prinzipiell „ausgerichtet und hingeeordnet ist auf etwas, das nicht wieder er selbst ist“. Es geht um die Fähigkeit, über sich selbst und seine eigenen Belange hinaus wirken zu wollen und zu können.

Grenzen haben von jeher dazu gereizt, überschritten zu werden. Eine natürliche Grenze in der Landschaft bildet beispiels-

weise ein Fluss. Schon im Altertum haben Menschen sich angesichts der Flüsse mit Überquerungsstrategien befasst. In der griechischen Mythologie dient der Fluss Styx sogar als Trennlinie zwischen Ober- und Unterwelt. Hannah Arendt stellte dazu fest, dass der Mensch immer versuchen wird, über die Wirklichkeit hinaus die Transzendenz zu denken, wenngleich er stets daran scheitern muss. Und dennoch, so Arendt, erfüllt das „Denken der Transzendenz“ eine wichtige Funktion.

Freiheit und Verantwortung

Der Mensch steckt in der Kommunikation mit anderen die Freiheit seiner eigenen Existenz ab. Freiheit bedeutet aber nicht Willkür. Ganz im Gegenteil. Als geistiges Wesen ist der Mensch nicht nur entscheidungsfrei, sondern für seine Entscheidungen auch verantwortlich. Da er zu den inneren (psychischen, biologischen) und äußeren (sozialen) Bedingungen eigenverantwortlich Stellung beziehen kann und muss, heißt das: Er ist nicht nur ein *abreagierendes* oder *reagierendes*, sondern ein *agierendes* Wesen, wie Frankl mit Blick auf die psychoanalytische und verhaltenstherapeutische „Konkurrenz“ hervorgehoben hat. Der Mensch ist ein aktiver Mitgestalter seiner selbst und seiner Umwelt. Niemand ist eine Insel für sich allein. Immer, in jedem Augenblick, steht er im Austausch mit dem Ich, dem Du und der ihn umgebenden Welt.

Zur Freiheit des Willens fügte Frankl in seiner „Sinnlehre gegen die Sinnleere“ den menschlichen „Willen zum Sinn“ als zentrale Motivationsquelle menschlichen Seins und Strebens hinzu. Während Sigmund Freud den „Willen zur Lust“ und Alfred Adler den „Willen zur Macht“ mit ihren Hypothesen umkreisten,

betrachtete Viktor Frankl den Menschen als ein Wesen, das dank der beiden genannten Fähigkeiten zur Selbstdistanzierung und zur Selbsttranszendenz alles Notwendige für ein sinnerfülltes Leben in sich birgt. Ein Wesen, das noch dazu seine jeweilige innere Einstellung zu variieren vermag, im Konstruktiven wie im Destruktiven. Und das nicht zuletzt ein „Sinn-Organ-Gewissen“ in sich trägt, das für das Konstruktive plädiert, für die Liebe zu etwas und zu jemandem.

Der Dichter und Sänger Jim Morrison bot dazu ein passendes Bild: „Erstens sitzen wir alle im selben Boot, und zweitens kommt hier niemand lebend raus.“ Hat Morrison diesen Satz nur destruktiv und negativistisch gedacht oder erkannte er in der Endlichkeit nicht auch unser Verbundeinsein mit anderen?

In diesem Zusammenhang möchte ich den Satz eines suchtkranken Patienten zitieren: „Mein stärkstes Craving (= unstillbares Verlangen nach einer Substanzwirkung) ist jenes nach Transzendenz!“ Auf dem Weg der Entwicklung zu einem besseren Selbst, zur Gesundung, zur Heilung einer schweren psychischen Störung, ist das Instrument der Selbsttranszendenz eine wichtige Art vertiefter Wahrnehmung.

Mag es auch nach einer vielzitierten Binsenweisheit klingen, so ist dennoch das Wort „Der Weg ist das Ziel“ ein Schatz an Erkenntnis. Denken wir diesen Satz zu Ende, so erkennen wir, dass der Weg das Leben, und das Ziel der Tod ist.

Auch ich möchte mit Ihnen, Frau Lukas, und mit unseren geschätzten Leserinnen und Lesern Erfahrungen im Umgang mit uns anvertrauten Menschen teilen und Wege aufzeigen, warum es trotz und oft sogar wegen Leid oder Schuld und angesichts des Todes nie zu spät ist für ein sinnerfülltes Leben.

Was bedeutet „Der Weg ist das Ziel“?

Lukas: Das war eine prägnante Kurzeinführung in einige logotherapeutische Grundlagen! Daran anknüpfend sei mir im gemeinsamen Brainstorming erlaubt, gleich bei der zuletzt zitierten „Binsenwahrheit“ anzusetzen. Wenn der Weg das Ziel ist, und der Weg für unseren menschlichen Lebenslauf steht, wie kann das finale Ziel dann der Tod sein? Könnte das Ziel der uns mit der Geburt vom Schicksal großzügig angebotenen Wege-Chance nicht viel eher ein sinnerfülltes Leben sein? Auch die Metapher mit dem Boot erhält meines Erachtens durch den Zusatztext von Morrison einen tristen Beigeschmack. Das Boot ist doch eine bergende Schale, und solange wir mit unseren Nächsten und Fernsten im gemeinsamen Boot sitzen, ist uns kostbare Lebenszeit gewährt. Es sei denn, wir rangeln so heftig miteinander, dass das Boot zu kentern droht. Oder wir manövrieren es in Strudel und an Klippen, die es gefährden. Um es in Balance und in lebensfreundlichen Gewässern zu halten, bedarf es der Solidarität der „Bootsleute“, und genau das soll ja mit dem Gleichnis ausgedrückt werden: Wir sind *eine* Menschheit, und wenn wir friedlich zusammenhalten und verantwortungsvoll steuern, dürfen wir darauf hoffen, noch lange die Kostbarkeit menschlicher Existenz auf unserem Planeten bewahren und entwickeln zu können.

Der Tod und die Sinnfrage

Wenn man den Aspekt des „auf jeden Fall dem Tode geweiht Seins“ für sich allein nimmt, gelangt man nämlich zu dem irri-gen Schluss, dass es total egal ist, was man mit seiner Lebenszeit

anfängt. Ob man seine Mitmenschen respektiert oder demütigt und kränkt, ob man seine Kinder fördert oder vernachlässigt und quält ..., das Ergebnis ist dann stets dasselbe: Man stirbt. Ende der Geschichte. Der Weg ist zu Ende, man fällt aus dem Boot. Wozu soll man sich also um irgendetwas in der Welt bemühen? Weitergedacht könnte man die Chose sogar beizeiten abkürzen, indem man sich umbringt. Wenn wir mit einer „Sinnlehre“ gegen ein solche „Sinnleere“ argumentieren wollen, müssen wir schon „höhere Aspekte“ heranziehen.

Frankl war völlig bewusst, dass der Tod an der Sinnfrage rüttelt. Deswegen hat er in seinen exzellenten philosophischen Konzepten darauf hingewiesen, dass das Leben eines Menschen mit dessen Tod erst ein Ganzes, ein Vollendetes, wird und in die unauslöschliche Wahrheit eingeht, aus der es niemals mehr herausfällt. „Im Tod hat der Mensch sein Leben nicht mehr, er ist sein Leben geworden“, schrieb Frankl. Damit nicht genug – auch die *Qualität* des gelebten Lebens wird durch das Lebensende nie mehr angetastet, sondern verewigt sich gleichsam. Es ist, als würde ein Maler zeitlebens am Gemälde seiner Identität Farben und Formen auftragen und als ob der Tod des Malers einen schützenden Firnis über dessen Kunstwerk ausbreitet, auf dass nicht der geringste Tupfer am Bildnis mehr verändert werden kann.

Das heißt, um seine Identität ringt nicht nur der aufstrebende Jugendliche, sondern auch zunehmend der alternde Mensch, der sich – Lebensbilanz ziehend – mit der Überlegung konfrontiert sieht, ob er denn mit seiner dereinst verewigten, einzigen, unwiederholbaren und unkorrigierbaren Identität zufrieden sein können wird. Ich bin gewiss, Frankl hätte sich dem erkenntnisreichen Satz, dass der Weg das Ziel sei, durchaus angeschlossen.

Das finale Ziel jedoch ist der *vollendete* Lebensweg, die *gewonnene* Identität, das *fertiggestellte* „Ölgemälde des Selbst“, von dem sich (hoffentlich) schlussendlich sagen lässt: „Es war gut, dass ich da war. Ich habe nicht umsonst gelebt.“ Wohl dem, dem dies gelingt. Seine Sterbestunde wird leicht sein.

Man sieht, in Frankls Konzept ist es keinesfalls egal, wofür man seine Lebenszeit verwendet. Deshalb versuchen wir logotherapeutischen Begleiter auch unermüdlich, unsere Klientel für eine sinnvolle Verwendung ihrer begrenzten Lebenszeit zu begeistern. Dabei kommt die von Ihnen, Herr Oppl, erwähnte spezifische Fähigkeit des Menschen zur Selbsttranszendenz ins Spiel. „Wenn es gut war, dass ich da war – wofür war ich dann gut? Für was und für wen?“ Vor der Sterbestunde gilt selbstverständlich die Präsensform. Und tatsächlich bedeutet es das tiefste Glück eines Menschen, mit allen Fasern seines Herzens zu spüren (nicht bloß, dass es ihm gut geht, sondern vielmehr), dass er für etwas ihm Wichtiges und Wertvolles „gut ist“.

Zum Begriff der Transzendenz

Vielleicht noch ein Wort der Klärung des Phänomens der Selbsttranszendenz für unsere LeserInnen. Es rankt sich um die Tatsache, dass wir Menschen eingeladen sind, uns selbst überschreitend und über uns selbst hinausgehend Mitschöpfer und Mitgestalter der Welt zu sein, wie von Ihnen, Herr Oppl, bereits eindrücklich erläutert worden ist. Dieser von Frankl geprägte Begriff ist nicht zu vermengen mit dem Begriff der „Transzendenz“, unter dem seit Jaspers eine alle menschliche Vorstellungskraft überragende Instanz, herkömmlich Gott genannt, gemeint ist. Wenn folglich Hannah Arendt eingesteht, dass wir beim Den-

ken der Transzendenz unweigerlich scheitern müssen, so sehr es uns drängt, sie denken zu wollen, hat sie völlig recht. Interessant finde ich in diesem Zusammenhang den Ausspruch jenes suchtkranken Patienten von Ihnen, Herr Oppl, der von einem „Craving nach Transzendenz“ gesprochen hat. Vermutlich hat er damit (irrtümlich) seinen Wunsch umschrieben, mehr über sich selbst und seine ständigen Suchtbedürfnisse hinausschauen bzw. sich darüber erheben zu können. Aber wer weiß. Vielleicht ist in seinen Worten auch eine latente Sehnsucht nach einem stützenden Gottesbezug mitgeschwungen.

Meiner Reflexion über die Selbsttranszendenz sei noch eine kurze Reflexion über die von Frankl entdeckte und ebenfalls spezifisch menschliche Fähigkeit zur Selbstdistanzierung angeschlossen. Im Statement von Ihnen, Herr Oppl, war von einer „Vogelschau“ die Rede, was ich insofern für eine geschickte Metapher halte, als wir in der Logotherapie einer beständigen „Nabelschau“, wie sie in anderen Therapieschulen häufig praktiziert wird, skeptisch gegenüberstehen. Bei der „Nabelschau“ dreht sich bekanntlich alles Empfinden, Betrachten und Reden um das eigene bisschen Ich und dessen Belange. Wobei es meistens um negative Empfindungen geht, die beklagt werden. Die Verleitung zu Selbstmitleid und zu langatmigen Lamentos ist groß. Bei der „Vogelschau“ hingegen stellt sich die geistige Person, die jemand *ist*, über ein psychisches oder körperliches Geschehen an ihr, das sie *hat*, zum Beispiel eine Angstattacke, ein Missbefinden oder Zorngefühle, und nimmt problemreduzierenden Einfluss darauf. Aus der reinen „Schau“ entspringt eine Initiative nach dem kecken Motto: „Man muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen!“ Frankl hat bei seinen Therapien erstaunliche Erfolge erzielt, indem er sogar bei hochgradig erregten und nervösen Pati-

entInnen an ihre „Trotzmacht des Geistes“ appelliert hat, mittels der sie es schafften, sich in ruhigere und vernünftige Bahnen einzubremsen.

Die Selbsttranszendenz der ängstlichen Cellistin

Nach so viel Theorie ist Praxis angesagt.

Eine meiner Patientinnen war eine ältere Cellistin, die an einer Musikschule unterrichtete und auch gerne in einem Orchester mitspielte. Was ihr jedoch Letzteres verleidete, war eine nahezu zwanghafte Befürchtung, ihr Instrument könnte trotz aller Pflege plötzlich irgendwie beschädigt sein, etwa einen Haarriss im Resonanzboden aufweisen. Sie untersuchte es stets akribisch vor jeder Probe und jeder Konzertaufführung, aber obwohl sie nichts Kaputtes daran fand, blieb sie während des gesamten Orchesterspiels zittrig und alarmiert, was ihre Konzentration erheblich störte. „So kann es nicht weitergehen!“, weinte sie bei mir. „Ich muss mich wohl vom Orchester verabschieden!“

Aber nein, das musste sie nicht. Ich lehrte sie die „Vogelschau“, wie Sie, Herr Oppl, es ausdrücken würden. „Wenn Sie als die heile geistige Person, die Sie sind, aus einer gesunden Distanz heraus hinblicken auf die geplagte Cellistin im Orchester, was sehen Sie da?“, fragte ich sie. „Ich sehe eine geknickte Frau, die von einem Kobold umkreist wird, der ihr ununterbrochen den Horror von einem nicht funktionierenden Instrument ins Ohr zischt ...“ „Okay“, antwortete ich, „und was zischen Sie zurück?“ Sie schwieg. „Nichts?“ Sie senkte den Kopf. „Nein.“ Na, das musste sich ändern!

In unseren Gesprächen lernte die Frau, mit ihrem Kobold ironisch-spöttisch zu kommunizieren. „Hallo“, begrüßte sie ihn

innerlich, als er sie wieder einmal vor einer Orchesterprobe umtänzelte. „Was darf es denn heute sein? Immer noch die alte Leier – Riss im Resonanzboden? Hast du denn gar keine Fantasie? Lass dir zur Abwechslung etwas Drastischeres einfallen! Was wäre mit drei gerissenen Saiten, einem zerbröckelnden Bogen oder der falschen Brille auf meiner Nase? Nur zu, probiere es, mich noch viel mehr zu schockieren!“ Die Patientin berichtete, dass sie, wenn sie auf diese humoristische Art mit ihrem Kobold schäkerte, innerlich derart lachen musste, dass sämtliche Ängste verflogen. Sie nahm ihre unnötigen Panikvisionen einfach nicht mehr ernst, was diese, ihrer Wirkung beraubt, verpuffen ließ.

Nach einer längeren Genesungsphase ohne irrationale Anfechtungen tauchte der Kobold mitten in einer Konzertaufführung meiner Patientin erneut auf. Abrupt überfiel die Frau der klebrige Gedanke, soeben sei ein Sprung in ihrem Cello entstanden. Sie habe einen winzigen diesbezüglichen Ruck bemerkt. Schon spürte sie, wie sich Schweißtropfen auf ihrer Stirn bildeten. Da erinnerte sie sich an unsere Gespräche und flüsterte ihrem Kobold zu: „Mein liebes Kerlchen, ich verrate dir was: Auf einem perfekten Instrument kann jede Musikerin spielen. Aber *ich* – ich kann auch auf einem beschädigten Instrument noch gut spielen, und das werde ich dir jetzt beweisen!“ Tapfer straffte sie sich und, so erzählte sie mir, ihr Kobold verschwand auf der Stelle. Die Aufführung erntete viel Applaus, und natürlich war nicht nur das Cello der Frau in Ordnung, sondern auch ihre Leistung ausgezeichnet.

Nach Jahren hörte ich wieder von meiner ehemaligen Patientin, aber nur Erfreuliches. In einem Dankesbrief schilderte sie mir, dass sie nunmehr im Ruhestand sei und sich als „Leih-Oma“ engagiere. Zu ihren Besuchen bei ihren „Leih-Enkeln“ nehme sie häufig ihr Cello mit und spiele den Kleinen etwas vor.

„Wenn sie quengelig, bedrückt, verzagt, wütend oder störrisch sind, suche ich geeignete Melodien für sie aus, und stets lassen sie sich davon berühren und besänftigen. Sie gewinnen Interesse an der Musik und weichen mir nicht von der Seite, wenn ich für sie spiele“, schilderte sie mir. „Oh“, dachte ich beim Lesen ihres Briefes verblüfft, „Kleinkinder und ein teures Instrument! Offensichtlich hat die Frau gar keine Sorge, ihr Cello könnte einen Kratzer abbekommen ...“

Versierten LeserInnen brauche ich nicht extra darzulegen, dass die Cellistin mit ihrem Oma-Engagement ein wirklich gutes Werk in Angriff genommen hat, und das heißt in franklscher Diktion, auch in vorgerückten Jahren ihre Fähigkeit zur Selbsttranszendenz mobilisiert hat. Es sieht ganz danach aus, dass ihr Lebensweg vor und nach dem Eintritt ins Rentenalter ein sinn-erfüllter war und ist, und dass sie dereinst an einem wunderbaren „finalen Ziel“ anlangen wird.

Menschsein bietet Möglichkeiten

OpII: Erst kürzlich hat einer meiner Patienten herzlich bei dem von Ihnen erwähnten Frankl-Zitat „Man muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen!“ gelacht und dabei etwas Wesentliches erkannt.

So wie Sie, Frau Lukas, nütze auch ich im Zuge eines therapeutischen Prozesses manchmal die Bibliothherapie, das heißt, ich setze geeignete Lektüre zur Linderung seelischen Leids ein. In diesem Kontext hat der genannte Patient durch die Lektüre von Frankls Buch „... trotzdem Ja zum Leben sagen“ die grundsätzlich stets vorhandene Möglichkeit der inneren Freiheit entdeckt: die Chance, sich „so oder so“ zu entscheiden. Er schien gefangen

und verstrickt in seiner schweren narzisstischen Persönlichkeitsstörung, seiner Polytoxikomanie sowie den im Rahmen der Therapie herausgearbeiteten transgenerationalen Traumata durch Vertreibung, Krieg und Tod seiner Vorfahren.

Bei der Behandlung dieses in seinem Lebensvollzug schwer beeinträchtigten Patienten zeigte sich, wie notwendig zunächst die „Froschperspektive“ war, also die von Ihnen erwähnte und durchaus kritisch zu betrachtende „Nabelschau“, um später eine „Vogelperspektive“ einnehmen zu können, also eine differenziertere Schau des Eigenen. Prägungen durch eine extrem kalte und leidvolle Kindheit, Traumata, die in seine Genetik eingeschrieben sind, passive und aktive Gewalterfahrungen etc. boten genügend Erklärungen für den massiv destruktiven Lebensweg dieses Menschen. Ganz tief hinein in die Biografie beschritten wir den therapeutischen Weg, um Innen- und Außenschau zusammenzuführen.

Selbstverständlich ging es bei der Behandlung dieses Patienten auch darum, sein Selbstbewusstsein zu stärken. In der Tiefenpsychologie spricht man von einer „Ich-Stärkung“. In der Höhenpsychologie, wie Frankl seine Logotherapie und Existenzanalyse auch bezeichnet hat, betrachten wir diese Stärkung aber nicht als das ganze Heilungsrezept. Sie bereitet lediglich den Boden. Denn für seelische Heilung braucht es mehr als „Ich-Stärkung“, es braucht (tiefenpsychologisch ausgedrückt) auch ein reflektiertes „Über-Ich“. Nach logotherapeutischer Doktrin ein Sich-Besinnen auf den ureigenen, individuellen Sinn. Immer wieder und aufs Neue braucht es diese „Be-Sinn-ung“.

Im Leben meines beschriebenen Patienten gab es ständig Rückschläge, denn eine Suchterkrankung ist typischerweise mit Rückfällen verbunden. Eine deprimierende Tatsache. Aber be-

stimmt nicht hoffnungslos, denn inzwischen sagt mein Patient: „Ich *habe* eine Sucht, aber ich *bin nicht* meine Sucht“, und eben dies ermächtigt ihn, sich nicht alles von sich selbst gefallen zu lassen.

Das Momentum der Freiheit ermöglicht uns, Stellung zu beziehen – stets unter Einbeziehung der vorhandenen Entscheidungsräume und ihrer Wechselbeziehung zum jeweiligen Verantwortungsbereich. Im Falle meines Patienten zeigte sich das Spannungsverhältnis zwischen Freiheit und Verantwortung in einer innerpsychischen Zerreißprobe, nämlich im Gefühl des Gefangen-Seins in seiner Suchterkrankung. Aber trotz der vielen vergangenen Gewalterfahrungen gelang es ihm, sein eigenes Kind nicht zu schlagen, sondern es wohlgesonnen zu bestärken und ihm eine Liebe zu schenken, die ihm selbst in dieser Form nie zuteilgeworden ist.

Dieses Beispiel soll aufzeigen, wie groß die Potentialität menschlichen Seins ist. Freilich fällt es einer psychisch kranken Person nicht leicht, sich immer wieder wie Münchhausen am eigenen Zopf aus dem Sumpf (im Fall meines Patienten aus der Drogensucht) zu ziehen, doch da ist vieles, wofür es sich lohnt, gesund werden zu wollen. Und das alles, wofür es sich lohnt, ist, so Frankl, das Über-sich-hinaus-Gehen, das Ausgerichtet-Sein auf etwas, das man nicht selber ist, etwa die Hingabe an andere Menschen.

Jeder Mensch ist anders

Das Faszinierende an jedem Menschen ist seine Einzigartigkeit. Aus dieser ergibt sich der stets individuelle und höchst persönliche Lebensweg, den er geht, und auf dem wir ihn in der Psycho-

therapie ein Stück begleiten dürfen. Der vorhin zitierte Kalenderspruch „Der Weg ist das Ziel“ dient aus meiner Sicht auch als Bild für den Prozess der Auseinandersetzung mit dem eigenen Geworden-Sein im Rahmen einer Psychotherapie. Meine mit-schwingende Abwertung dieses Satzes sollte bloß verdeutlichen, wie oft er zitiert und missinterpretiert wird, und wie selten er, so meine Vermutung, genauer zu Ende gedacht wird.

Wenn Jim Morrison meinte, dass wir alle im selben Boot sitzen und niemand hier lebend rauskommt, so liegt es – und da stimme ich Ihnen vollinhaltlich zu – nahe und ist anhand seiner Geschichte evident, dass das Boot, das er sich vorstellte, heftig schwankte. Der berühmte Sänger der Band „The Doors“ gehörte zum „Club 27“, also zu jenen Berühmtheiten, die im Alter von 27 Jahren verstorben sind. An einer anderen Stelle seines Werks bezeichnete Jim Morrison den Tod als „seinen Freund“, und er nahm ihn letztlich mit seiner hochriskanten Art des Drogenkonsums in Kauf. Für ihn war das Leben derart schmerzvoll, dass er den Tod ersehnte. Sein Ziel war wohl der Tod als Erlösung. Auf dem kurzen Weg dorthin hinterließ er uns Texte und Musik von unglaublicher Intensität.

Die Vielfältigkeit menschlichen Erlebens und Handelns fordert und überfordert unser Denken in manchen Lebenssituationen, denken wir nur an die uns allen innewohnenden förderlichen und zerstörerischen Impulse. Sie, Frau Lukas, sprachen diesbezüglich vorhin von „Fast-Engeln“ und „Fast-Teufeln“. Wir brauchen Struktur, um Ordnung und Platz für das uns Wesentliche zu schaffen. Und um dieses Wesentliche zu finden, das eigene Wesen zu definieren, sein Eigenes zu (er)schaffen, braucht es Ressourcen. Im Außen und im Innen. Psychotherapie ist imstande, dazu einen Beitrag zu leisten.

Gerade weil jeder Mensch einzigartig ist, bedeutet das Zusammenleben oft ein Ringen um Konsensfähiges. In dieser Konfrontation mit anderen bzw. Anders-Denkenden schlummert aber eine große Chance für beidseitige Weiterentwicklung. An diesem Punkt möchte ich einen auf den ersten Blick sperrigen Begriff in unseren Dialog einführen, nämlich die *Ambiguitätstoleranz*. Darunter versteht man die Fähigkeit, das Vorhandensein von Mehrdeutigkeiten zu begreifen und zu ertragen. Eine Stärkung dieser Fähigkeit ist nicht selten der erfreuliche Nebeneffekt von Psychotherapie, insbesondere von Gruppenpsychotherapie. Durch meine Erfahrungen als Gruppenpsychotherapeut kann ich behaupten, dass es möglich ist, im Austausch mit anderen den eigenen Blick zu weiten. Die Gefahren eines Schwarz-Weiß-Denkens oder von kollektiven Schuldzuweisungen können im Gruppengespräch gemindert werden und neue Sichtweisen können adoptiert werden.

In solchen Gruppenprozessen ereignen sich oft Wendungen, die man nicht für möglich halten würde. Menschen, die Furchtbares durchlitten haben, die kriminell, hart und unnahbar, emotional verwahrlost und „eiskalt“ geworden waren, lernen wieder, Mitmenschlichkeit zu leben, manchmal sogar altruistisch und liebevoll für andere da sein zu wollen. In diesen Augenblicken blitzt die Zufriedenheit mit sinnvollem Handeln in ihrem Bewusstsein auf. Wie wunderbar und sinnstiftend kann es doch sein, sich als Teil eines Ganzen zu erleben!

„Es gibt keine Situation im Leben“, sagte der weltberühmte Psychiater und KZ-Überlebende Viktor E. Frankl, „die nicht trotz allem eine Sinnmöglichkeit bietet.“ Dem gehen Elisabeth Lukas und Valentin F. Opll in einem generationenübergreifenden Dialog nach. Anhand von vielen Beispielen aus ihrer therapeutischen Praxis zeigen sie auf: Auch vom Schicksal hart getroffene oder schuldig gewordene Personen können zu einem sinnerfüllten Leben zurückzukehren. Ein Neuanfang ist immer möglich.

