

Bernhard Grom SJ

Sinnzentrierte Lebens- und Heilkunst

Die Logotherapie Viktor E. Frankls

Wenn Viktor E. Frankl, der Begründer der Logotherapie, am 26. März 1985 in seiner Heimatstadt Wien den 80. Geburtstag feiert, hat er sicher, sofern ihnen dieses Datum bewußt ist, Gratulanten in aller Welt. Er ist nicht nur der Arzt vieler Psychiatriepatienten, der Professor zahlreicher Studenten in Wien und in den USA, sondern auch der Anreger von Millionen Fernsehzuschauern, Vortragsbesuchern und Bücherlesern geworden. Seine Vorträge, die er unter anderem an 177 Universitäten aller fünf Erdteile gehalten hat, füllen immer noch große Säle, und seine 26 Bücher wurden bis jetzt in 18 Sprachen übersetzt; allein seine Einführung in die Logotherapie „Man's Search for Meaning“ fand in den USA zwischen 1963 und 1980 mehr als zwei Millionen Käufer. Das ist für einen Autor und Redner, der eher vom Aufgabencharakter des Lebens als von Lustgewinn, eher von Wertmöglichkeiten als von alles entschuldigenden Kindheitsschicksalen spricht, eine beachtliche Resonanz.

Gewiß, andere Gründer psychotherapeutischer Schulen, Sigmund Freud, Alfred Adler oder Carl Rogers, sind in der breiten Öffentlichkeit sowie in wissenschaftlichen Zeitschriften, Handbüchern und Instituten ungleich bekannter und anerkannter; trotzdem scheint Frankl mit seiner sinnzentrierten Beratung und Therapie vielen Suchenden etwas ganz Spezifisches zu erschließen, das sie in dem bunten, supermarkttähnlichen Angebot an Psychologien sonst nicht finden. Es ist eine eigene Art, den Menschen zu sehen und zu ermutigen, eine Art, die die anderen genannten Richtungen ergänzt (und teilweise korrigiert), sich von ihnen aber auch selbst ergänzen lassen muß.

Der „Wille zum Sinn“ – „Gegengift gegen den eigenen Nihilismus“

Die spezifische Grundintuition von Frankls Logotherapie wurzelt, ähnlich wie bei Freud die Theorie vom Ödipuskomplex und bei Adler die These von der Organminderwertigkeit, in seinem eigenen Leben:

„Ich bin mir dessen bewußt, daß ich als junger Mensch in den Reifejahren sehr mit dem Gefühl zu ringen hatte, daß letzten Endes vielleicht doch alles gänzlich sinnlos sei. Und dieses Ringen hat dann schließlich zu einem Sich-Durchringen geführt. Und ich habe gegen den eigenen Nihilismus ein Gegengift entwickelt“ (Im Anfang war der Sinn, 7).

Daß fehlende Sinnorientierung den Lebenswillen eines Menschen lähmt und seine psychische Gesundheit gefährdet, hat der junge Nervenarzt, der um 1930 in Wien zusammen mit August Aichhorn, Rudolf Dreikurs und Charlotte Bühler Jugendberatungsstellen gründete und in der Volkshochschule und in der Sozialistischen Arbeiterjugend Vorträge über psychische Hygiene hielt, bei nicht wenigen seiner Klienten bestätigt gefunden. Wie umgekehrt eine positive Sinnorientierung, bestehe sie nun in einer politischen, familiären, wissenschaftlichen oder religiösen Ausrichtung, auch in aussichtsloser Lage geistig-moralisch überleben läßt, erfuhr Frankl bei sich und bei den anderen Juden, mit denen er drei Jahre in Konzentrationslagern verbrachte, wo er auch seine erste Frau, seine Eltern und seinen Bruder verlor. Er hat diese Zeit in einem eigenen Bericht beschrieben – frei von Verbitterung, Rachegeanken und Kollektivschuld-Vorwürfen.

1926, mit 21 Jahren, verwendete er erstmals in einem Vortrag den programmatischen Ausdruck „Logotherapie“ (die alternative Bezeichnung „Existenzanalyse“ erst ab 1933) und entfaltete seither in Theorie und Therapie seine Grundintuition und Kernaussage vom „*Willen zum Sinn*“ (zum Logos). Seine Schülerin und Hauptinterpretin Elisabeth Lukas (1984, 58) hat dieses „Basistheorem der Logotherapie“ einmal so formuliert:

„Das ist unsere Behauptung, daß es zur Gesundheit, zum Wohlbefinden, zur inneren Zufriedenheit eines Menschen unauflösbar dazugehört, daß er sein Tun und Wirken als sinnvoll aufzufassen vermag, daß er ein Ziel vor Augen hat, das er anstreben kann, oder ein Wertideal, das er verwirklichen kann, eben daß er in seiner Existenz überhaupt einen Sinn sieht und nicht bloß so gedankenlos vor sich hinlebt bis zum Tod.“

Diese Intuition ist sowohl im Hinblick auf das Antriebsgeschehen (Motivationstheorie) als auch auf die Psychohygiene, Beratung und Therapie von entscheidender Bedeutung. Sie besagt, daß der Mensch nicht einfach durch Triebbefriedigung zum eingespielten Spannungsgleichgewicht (Homöostase) zurückkehren will, wie S. Freud annimmt und darum die Frage nach Sinn und Wert des Lebens nur als Folge eines Mangels an Libidobefriedigung, als „eine Art Gärung, die zur Trauer und Depression führt“ (Briefe 1873–1939, 429) begreifen kann. Vielmehr braucht er zu seiner Zufriedenheit auch eine gesunde Spannung, wie sie von sinnvoll empfundenen Aufgaben und Zielen ausgeht. Während er in seiner physiologischen und auch in seiner psychischen, das heißt trieb- und reflexbestimmten Dimension weithin nach einem Spannungsgleichgewicht strebe, suche er in seiner geistig-noetischen Dimension nach einem herausfordernden und erfüllenden Wozu. Wo diese „Noodynamik“ unerfüllt bleibe, entstehe ein „existentielles Vakuum“, das als Leere, Ziellosigkeit, Gleichgültigkeit, Langeweile, Ekel und Sinnlosigkeit empfunden werde. Diese geistige Unterforderung und Frustration sei als solche noch kein krankhafter Zustand, mache aber für Störungen anfällig, nämlich für Depression bis hin zu Selbstmordgedanken, für Süchtigkeit (Alkohol, Drogen), für wahllose Sexualität und für Kriminalität (E. Lukas 1984, 49f.).

Wo das „existentielle Vakuum“ zu einer Erkrankung führt, entsteht eine eigene Form von Neurose. Sie ist nicht wie andere „psychogen“, in Triebkonflikten, Minderwertigkeitskomplexen oder Konditionierungen verwurzelt, sondern „noogen“, durch Sinnleere bedingt. Nach Frankl leiden rund 20 Prozent der Normalbevölkerung und ebenso viele der neurotisch Erkrankten an einem Sinnvakuum. Für ihre „noogenen“ Probleme ist eine sinnzentrierte „Psychotherapie vom Geistigen her“, eine Logotherapie angezeigt, während „psychogene“ Störungen mit den Verfahren der Psychoanalyse, der Verhaltenstherapie und anderer Richtungen zu behandeln sind, denen gegenüber die Logotherapie nur eine ergänzende, stützende Aufgabe haben kann.

Selbstverwirklichung durch „Selbsttranszendenz“ auf Sinn und Werte hin

Das psychohygienisch so Wirksame und Erfüllende der Sinnorientierung liegt darin, daß sie eine positive Hinwendung auf etwas oder jemanden ermöglicht – was Max Scheler, Franz Brentano oder Edmund Husserl als „Intentionalität“ bezeichnet hätten, was Frankl aber „Selbsttranszendenz“ nennt.

„Darunter verstehe ich den grundlegenden anthropologischen Tatbestand, daß Menschsein immer über sich selbst hinaus auf etwas verweist, das nicht wieder es selbst ist, – auf etwas oder auf jemanden: auf einen Sinn, den da ein Mensch erfüllt, oder auf mitmenschliches Sein, dem er da begegnet. Und nur in dem Maße, in dem der Mensch solcherart sich selbst transzendiert, verwirklicht er auch sich selbst: im Dienst an einer Sache – oder in der Liebe zu einer anderen Person! Mit anderen Worten: ganz Mensch ist der Mensch eigentlich nur dort, wo er ganz aufgeht in einer Sache, ganz hingegeben ist an eine andere Person. Und ganz er selbst wird er, wo er sich selbst – übersieht und vergißt“ (1983, 160). „Sinn und Werte sind der Logos, auf den hin die Psyche sich selbst transzendiert“ (1972, 164). Dabei meint Frankl mit „Werten“ universale Ziele, die jemand für erstrebenswert hält, während „Sinn“ die konkrete (unikale) Weise bezeichnet, in der er seiner Person und Situation entsprechend einen Wert verwirklicht.

Selbsttranszendenz (Motiviertsein) erfährt der Mensch dadurch, daß er sich einer der vielfältigen Wertmöglichkeiten zuwendet, die ihm je nach Fähigkeit, Situation und Überzeugung in praktisch allen Lebensbereichen offenstehen können. Sie lassen sich, nach einer Aufteilung, zu der Frankl schon 1929 kam, auf *drei Wertkategorien* zurückführen (1983, 59–62).

1. „*Schöpferische Werte*“: Das sind jene Werte, die durch Schaffen, durch Aktivität verwirklicht werden, kurz: durch Arbeitsfähigkeit. Moderner gesagt sind dies wohl Chancen, sich in der Erwerbsarbeit oder Freizeit wirksam und kompetent zu erfahren und damit die dem Menschen ursprüngliche „Wirksamkeitsmotivation“ (effectance motivation nach R. W. White), die dem Willen zur Selbstbehauptung und zu einer speziellen Leistung zugrunde liegt, befriedigen zu können. Diese Befriedigung – so könnte man Frankls Sicht von anderen Richtungen her deuten – wirkt aber unmittelbar lusthaft, befreiend und selbstwertbestätigend. Sie beendet die Inaktivität, die Langeweile und unter Umständen auch die Ohnmacht

und vermittelt das Gefühl, sein Leben selbst gestalten zu können („internes Kontrollbewußtsein“ nach J. B. Rotter) und zu einer „schöpferischen Expansion“ des Selbst (C. Bühler) zu gelangen. Daß „schöpferische Werte“ für den Menschen wichtig sind, bestätigen auch sozialwissenschaftliche Untersuchungen, denen zufolge die Erwerbsarbeit vor allem dann als befriedigend empfunden wird, wenn jemand eine innere Beziehung („intrinsische Motivation“) zu ihr entwickeln kann, sich von ihr weder über- noch unterfordert fühlt (Kompetenz) und den Eindruck hat, vieles frei bestimmen zu können.

2. „*Erlebniswerte*“: Sie erfährt man, wenn man – mehr rezeptiv – das Schöne in der Natur oder Kunst wahrnimmt oder das Erfüllende einer Freundschaft, einer Liebesbeziehung, eines harmonischen Familienlebens oder einer religiösen Meditation und Feier erlebt, kurz: durch *Erlebnisfähigkeit*. Sinnerfüllungen dieser Art – etwa Familienleben – enthalten oft gleichzeitig auch „schöpferische Werte“. Entgegen dem Eindruck, den manche früheren Passagen bei Frankl erwecken, erinnert diese Wertkategorie daran, daß für ihn Selbsttranszendenz nicht nur Hingabe an Pflicht und Verantwortung, sondern auch an Freude und Genuß bedeuten kann. Die Logotherapie könnte ihre Hinweise auf „*Erlebniswerte*“ motivationstheoretisch vielleicht noch besser begründen, wenn sie sich mit Henry A. Murrays „Anschlußmotiv“, mit Carl Rogers' Ausführungen zur Empathie in Beziehungen und mit Daniel E. Berlynes „Neugiermotiv“ auseinandersetzen würde. Sie kann sich bestätigt fühlen von jenen sozialpsychologischen Untersuchungen, die zeigen, daß Ehe- und Familienzufriedenheit verhältnismäßig eng mit Lebenszufriedenheit zusammenhängt und daß umgekehrt Menschen mit Beziehungsproblemen am häufigsten (noch häufiger als solche, die in Schule und Beruf Leistungsprobleme haben) selbstmordgefährdet sind.

3. „*Einstellungswerte*“: Diese verwirklicht ein Mensch dann, wenn er – sozusagen passiv – eine unabänderliche Lage wie Krankheit, Behinderung oder Verlust eines geliebten Menschen tapfer und würdig auf sich nimmt, wenn er sie trotz allem als Aufgabe und Chance begreift, an ihr zu reifen und sie in eine heroische, ganz persönliche Leistung zu verwandeln, kurz: durch *Leidensfähigkeit*, die zu entwickeln ist, wenn die Chancen zur Arbeits- und *Erlebnisfähigkeit* nicht mehr gegeben sind.

Sinnzentrierte Lebens- und Heilkunst

Sinnzentrierte, logotherapeutische Lebensweise, Erziehung, Vorbeugung und Heilkunst will Selbsttranszendenz fördern, indem sie Leere und Selbstbezogenheit abbaut und den Menschen dazu ermutigt, mit der nötigen Flexibilität die Möglichkeiten zu wählen, die innerhalb der genannten drei Wertkategorien offenstehen. Sie will eine resignierende und skeptisch-nihilistische Einstellung zum Leben

überwinden und „den Reichtum der Wertewelt sichtbar machen“ (V. E. Frankl 1983, 59f.).

Abzubauen sind Verhaltensweisen wie Kreisen um das eigene Selbst (Egozentrierung), Übertreiben des Traurigen und Verdrängen des Erfreulichen (Negativierung) sowie Sichfixieren auf eine einzige Hoffnung, Schuld oder Enttäuschung (Hyperreflexion). Zu ermutigen sind Werterfahrungen, die einen über das eigene kleine Selbst hinausführen, etwa: Täglich eine nette Begegnung mit einem anderen Menschen, täglich eine sinnvolle, konstruktive Handlung und eine besinnliche Pause mit einer Meditation über eine Erfahrung, die einem zuteil wurde (E. Lukas 1983, 72; 85).

Dem gleichen Ziel – gesunde Spannung und Selbstverwirklichung durch Selbsttranszendenz – dienen die vier spezifisch *logotherapeutischen Methoden*, wie sie Frankl entwickelt und E. Lukas (1984) systematisiert hat:

1. Die *Einstellungsmodulation* ist der Versuch, den Klienten durch einen „sokratischen Dialog“ (V. E. Frankl 1975, 60) von seiner Resignation und seiner inneren Leere wegzuführen und ihn zum Aufbau einer positiven Einstellung zu ermutigen.

2. Die *paradoxe Intention* oder die Technik des „umgekehrten Wunsches“ leitet den Klienten, der an Angst- oder Zwangssymptomen (etwa Prüfungsangst oder Lampenfieber) leidet, an, sich das Gefürchtete in einer Übertreibung und einer humoristischen Formel geradezu zu wünschen. Er soll sich beispielsweise vornehmen, bei der gefürchteten Prüfung nur Falsches zu schreiben und einen „Durchfall-Rekord“ aufzustellen. So soll er die Angst, sobald sie wieder über ihn kommen will, auslachen lernen, sich selbst distanzieren können, die Angst vor der Angst verlieren, von sich selbst loskommen und wieder situationsgerecht reagieren, zur Selbsttranszendenz befreit werden können. Von allen Anregungen Frankls hat diese Technik weltweit am meisten Anerkennung in Fachkreisen gefunden, wobei sie von anderen Schulen auch auf andere Weise gedeutet wird (K. Krisch 1981).

3. *Dereflexion* ist eine (ähnliche) Aufmerksamkeitsregulierung. Sie wird angewandt, wenn beispielsweise Einschlafschwierigkeiten, Potenzstörungen oder Kontaktschwierigkeiten auf einer „Hyperreflexion“, auf dem verkrampften Erwarten eines angestrebten oder befürchteten Zustands beruhen könnten. Von dieser übertriebenen Selbstbeobachtung und Erwartungsangst soll sich der Klient befreien, indem er die Aufmerksamkeit auf einen anderen, positiven Inhalt lenkt und sich so selbst vergessen und entkrampfen (transzendieren) lernt.

4. *Suggestion* bedeutet Autosuggestion, wie sie auch von anderen Therapierichtungen (etwa dem Autogenen Training) angewandt wird, um bei Süchtigen den Willen zur Verhaltensänderung durch eine autosuggestive Formel zu verstärken.

Alle diese Methoden werden gegebenenfalls mit Verfahren anderer Therapierichtungen kombiniert, zumal mit verhaltenstherapeutischen Verstärkungsplänen und mit Selbstsicherheitstraining. Elisabeth Lukas wandte bei 1500 Personen, die

sich von ihr beraten ließen, nur bei einem Drittel logotherapeutische, bei gut der Hälfte jedoch nichtlogotherapeutische Verfahren an – so offen muß Logotherapie von ihrem Selbstverständnis her, müßten aber auch andere Therapierichtungen in methodischer Hinsicht sein.

Über den therapeutischen Bereich hinaus ist die *Einstellungsmodulation* auch für die normale Lebensgestaltung (samt Zivilisationskritik), Erziehung, Beratung und Seelsorge von kaum zu überschätzender Bedeutung. Das Schwierige (und Überzeugende) daran ist allerdings, daß es dafür kein festes Schema gibt. Der Berater muß durch Zuhören und Einfühlen herausfinden, von welchem Ansatzpunkt aus der Klient in einer der drei Wertkategorien einen ihm zugänglichen und für ihn überzeugenden Sinninhalt entdecken könnte, und dieses Suchen anregen.

Einmal kann es darum gehen, einen Jugendlichen, der in seiner Kindheit grob vernachlässigt und nie zur Beständigkeit erzogen wurde und darum bereits an mehreren Lehrstellen gescheitert ist, dazu zu bringen, den Fatalismus, er sei zu nichts fähig, aufzugeben und neu anzufangen – mit einem Beruf, der ihn nicht überfordert und in dem er das ihm mögliche Maß an „schöpferischen Werten“ und Selbstwertgefühl findet – auch wenn er nur Helfer in einem Blumengeschäft wird (E. Lukas 1984, 120ff.). Oder ein Mädchen, das meint, es sei durch seine überbehütenden Eltern völlig unselbständig erzogen worden und müsse deshalb auch das Kind, das es erwartet, abtreiben, wird gefragt, ob es diese Unselbständigkeit behalten oder verändern möchte, und durch ein Selbstsicherheitstraining dazu befähigt, sich seiner Mutterrolle gewachsen zu fühlen und sich auf das Kind zu freuen und somit „Erlebniswerte“ und „schöpferische Werte“ zu erfahren.

In beiden Fällen wurde versucht, die „Trotzmacht des Geistes“ (V. E. Frankl 1983, 96 ff.) zu mobilisieren, das heißt das Vertrauen in eine mögliche Veränderung zu wecken: Niemand muß sein biologisches, psychologisches und soziologisches Schicksal als unabänderlich hinnehmen, niemand muß als das typische Einzelkind, der typische Depressive oder der typische Kleingewachsene oder Herzkranke leben, auch wenn er Einzelkind, depressiv, kleingewachsen oder herzkrank ist. Frankl versucht hier auf mitreißende Weise zu ermutigen; seine Schülerin Elisabeth Lukas tut dies auch, betont aber dabei, daß Optimismus allein nicht genügt, sondern mit Hilfen zur Einübung eines neuen Verhaltens und Unterstützung durch den Berater (hinzuzufügen wäre: auch durch die Umgebung des Klienten) einhergehen muß. Wo Frankl nicht ausdrücklich von Leidensfähigkeit („Einstellungswerten“) spricht, übersieht der Leser leicht, welche Selbstbescheidung in seinen Beratungserfolgen enthalten ist. So hielt es Charlotte Bühler (1975, 143), die ebenfalls eine wertzentrierte Therapie praktizierte, für notwendig, gegenüber dem grenzenlos erscheinenden Optimismus der Logotherapie daran zu erinnern, daß das „Wertpotential“, das der Therapeut noch aktivieren kann, unter Umständen sehr begrenzt ist. Beispielsweise könne eine ungünstige Erziehung die Liebes- und Bindungsfähigkeit eines Menschen für immer einschränken, so daß er nie mehr

ehefähig werde. Darauf würde Frankl wohl erwidern, was natürlich auch Charlotte Bühler wußte, aber nicht betonte, daß man ein solches Unvermögen erst annehmen darf, wenn man das Gegenteil lange genug versucht hat, und daß nach jedem Scheitern und trotz aller Einschränkung noch ein sinnvolles Leben möglich ist.

Einstellungsmodulation kann aber auch darin bestehen, daß man mit einem Mann, der bisher ganz für seinen Beruf lebte, Familie, Freunde und Freizeitbeschäftigung vernachlässigt hat und beim Verlust seines Arbeitsplatzes oder nach seiner Pensionierung die Freude am Leben verliert („Arbeitslosigkeitsneurose“), Möglichkeiten sucht, wie er wieder mehr Geselligkeit pflegen oder ein altes Hobby neu aufnehmen und dadurch Freude finden kann. Ähnlich die Hausfrau, die darunter leidet, daß ihre erwachsenen Kinder sie nicht mehr brauchen und die zu einer Neuorientierung in Beruf oder Freizeit ermutigt wird.

Hier geht es, wie Stanislav Kratochvil (E. Lukas 1984, 23f.) sagen würde, darum, eine „pyramidale“ Wertorientierung in eine „parallele“ überzuführen. Pyramidal ist die Wertordnung eines Menschen dann, wenn er ausschließlich für eine einzige Erfüllungsmöglichkeit (sozusagen als Punkt an der Spitze einer Pyramide von Werten) aufgeschlossen ist, während ihn andere Lebensbereiche wenig interessieren. Parallel und damit für die Wechselfälle des Lebens besser gerüstet, stabiler, ist die Wertorientierung, wenn jemand in mehreren, etwa gleich bedeutsamen Bereichen einen sinngebenden Lebensinhalt finden kann: sowohl im Beruf als auch in der Familie, in einem Hobby, einem politischen Engagement und einer religiösen Praxis.

Die Frage, ob der „Wille zum Sinn“ erfüllt oder frustriert wird, kann auch auf *Sinnverlust in der Gesellschaft* und ihrem Wertbewußtsein aufmerksam machen. Frankl vermutet eine Zunahme von Sinnlosigkeitsgefühlen in westlichen Gesellschaften mit ihrem materiellen Überfluß und ihrem Mangel an Gelegenheiten, etwas selber erarbeiten zu müssen und dadurch „schöpferische Werte“ zu erfahren. Genauer über die komplexen Ursachen – Zerfall haltgebender Traditionen, Relativierung der überkommenen Wert- und Glaubensüberzeugungen, Überschätzung von materiellem Fortschritt, Besitz, passivem Konsum und Sozialprestige, Entwurzelung durch bindungsscheuen Individualismus? – kann die Logotherapie mit klinischen Einzelbeobachtungen nicht ermitteln. Sie könnte sicher dazu beitragen, wenn sie mit der Soziologie ins Gespräch käme, die ja seit Max Weber und Niklas Luhmann auch nach Wert- und Sinnsystemen fragt (N. Luhmann 1971; M. Rokeach 1973; R. Döbert 1978; J. Schüle in 1982) und die von dem viel konkreteren Sinnverständnis der Logotherapie sowie von deren Bemühungen um aussagekräftige Tests (J. C. Crumbaugh, L. T. Maholick 1969; J. C. Crumbaugh 1977; E. Lukas 1972) einiges lernen könnte.

Sinn – subjektiv oder objektiv, klinisch oder metaklinisch?

„Sinn“ bedeutet bei Frankl dasselbe wie „Wert“. Sinn als Wert kann nun aber rein subjektiv verstanden werden als das, was von einem Menschen oder einer Gruppe tatsächlich und vielleicht zu Unrecht als lohnend und zustimmungswürdig anerkannt wird. Sinn kann auch objektiv, normativ-kritisch (ethisch) aufgefaßt werden als das, was als lohnend anerkannt werden sollte, was Zustimmung verdient.

In den frühen Schriften Frankls ist diese Unterscheidung nicht immer klar. Um so leichter konnte man ihm vorwerfen, er treibe keine Psychologie, sondern Philosophie, Ethik. Später hat er seine Gedanken zur Willensfreiheit, zum Leib-Seele-Problem, zu Ethik und Religion mit größerer Sorgfalt als „metaklinisch“ und „anthropologisch“ gekennzeichnet (besonders 1975). Daß er ursprünglich wie ein Philosoph und Ethiker von „Sinn“ und „Sollen“ sprach, erklärt sich aus seinem Befreiungskampf gegen den „*Psychologismus*“ und seiner Nähe zur *Wertphilosophie* Max Schelers (Selbstdarstellung 1973).

Frankl hatte sich von Sigmund Freud, der ihn anfangs gefördert hat, abgewandt, weil dieser alle Antriebe auf Triebbefriedigungen reduzierte und ihnen damit nur den Wert von sublimierten physiologischen Bedürfnissen zuerkannte. Aber auch Alfred Adlers Richtung, die Frankl als Mitglied des „Vereins für Individualpsychologie“ und als Herausgeber einer individualpsychologischen Zeitschrift unterstützte, bis ihn Adler 1927 wegen mangelnder Linientreue ausschloß, empfand er als bedrohlichen Nihilismus. Sie hatte zwar die motivierende Kraft von Zielen und Werten erkannt, diesen aber – nach Frankls damaliger Meinung – gleichzeitig ihre objektive Geltung aberkannt, weil sie sie, psychologistisch und reduktionistisch, aus dem Geltungsstreben und der willkürlichen Setzung des einzelnen erklären zu können meinte.

Das aber widersprach der Erfahrung Frankls, daß der „Wille zum Sinn“ die lähmende Sinnlosigkeit nur zu überwinden vermag, wenn er vom objektiven Wert seines Tuns überzeugt sein kann. Darin ließ sich Frankl von der Wertphilosophie Max Schelers (dessen Buch über den Formalismus in der Ethik „ich wie eine Bibel mit mir herumtrug“) und später auch von der Existenzphilosophie von Karl Jaspers bestärken. Ihre Gedankengänge und Ausdrucksweise haben ihn geprägt.

Es ist wie eine Neuauflage seines eigenen früheren Ringens mit dem Nihilismus, wenn Frankl (1972, 207–214) später einem amerikanischen Psychiater, der an Angstzuständen litt, deutlich macht, daß die Meinung, seine ärztliche Tätigkeit bedeute nur eine Befriedigung narzißtischer Anerkennungsbedürfnisse, seine Lebenserfüllung geradezu verhindern muß. Selbsttranszendenz erfährt man eben nur durch die Hinwendung zu Zielen und Werten, die man *für objektiv gültig hält* und die man um ihrer selbst willen anstreben kann. Insofern ist Sinnerfüllung subjektiv überzeugte und erlebte Objektivität. Sinn „muß gefunden, kann aber

weder erfunden noch erzeugt werden“ (1964). Selbstgemachter Sinn, Selbsttröstung und Selbststimulierung ohne Überzeugung wären eine Illusion, die dem Zweifel nicht standhielte. Bei ihr könnte man auch nicht verweilen, sie könnte man auch nicht feiern, wie es beispielsweise der rastlose Hektiker lernen muß, der sich an Sonn- und Urlaubstagen leer fühlt („Sonntagsneurose“) und in Rauschzustände, Betriebsamkeit oder Sensationen flieht (V. E. Frankl 1983, 41; 125; 128).

Dies schließt nun aber gerade ein und nicht aus, daß „Sinn“ für die Logotherapie zunächst etwas Psychohygienisches und Subjektives ist, das nicht zu früh ethisiert und theologisiert werden darf. Sinngebend und stimulierend kann für jemanden der Abschluß seiner Ausbildung oder das Leben in der Familie, der Bau eines Hauses oder der Kampf um Gesundheit sein. Vorübergehend kann jemand sogar in destruktiven Zielen seinen Sinn suchen (siehe auch R. Döbert 1978). Als Wertethiker weiß Frankl, daß diese Werte nicht den gleichen Rang beanspruchen können; als Therapeut darf er dem Klienten jedoch nicht seine eigene Wertordnung oder Weltanschauung aufzwingen.

Sinn – nur als Überzeugung oder auch als Erleben?

Die Logotherapie ist, wie man heute sagen würde, eine typische kognitive Therapie. Ähnlich wie die „Rational-emotive Therapie“ von Albert Ellis und andere Schulen bearbeitet sie psychohygienisch schädliche Überzeugungen – etwa die Meinung, man könne an seinem Schicksal nichts mehr ändern oder mit einer Behinderung werde das ganze Leben sinnlos. Damit hat sie sicher in vielen Fällen Erfolg.

Um jedoch dem Vorwurf und der Gefahr zu entgehen, sie überdecke emotionale Störungen nur mit Indoktrination und Suggestion, täte die Logotherapie gut daran, die *emotionalen Vorgänge bei Sinnverlust und Sinnfindung* stärker herauszuarbeiten: Daß nicht nur Mangel an Sinnüberzeugung, sondern auch zwanghafte Gehemmtheit, schizoide Verflüchtigung und narzißtischer Bestätigungsdrang, wie sie der Neo-Psychoanalytiker Otto Kernberg (1979, Kap. 7) beschrieben hat, Sinnerleben verhindern. Daß das Überwinden von Entmutigung, die Mobilisierung der „Trotzmacht des Geistes“ und das Finden eines sinngebenden Ziels nicht allein durch logische Überzeugungsarbeit geschieht, sondern erfordert, daß das Gespräch erstens zu den emotional bedeutsamen Einstellungen, sozusagen den Tiefenkognitionen des Klienten durchdringt (M. Pohlen, L. Wittmann 1983, 982f.) und daß es zweitens eine Beziehung aufbaut, die den Klienten zu einer zuversichtlicheren Selbsteinschätzung ermutigt.

Diesen Gesichtspunkt der genauen Einfühlung und stützenden Beziehung, der in der Gesprächspsychotherapie von Carl Rogers zweifellos am deutlichsten dargestellt wurde, hat Frankl in seiner Praxis sicher nicht übergangen; in seiner

Theorie, in seinen Fallbeschreibungen und der gelegentlichen Bemerkung, der Logotherapeut müsse einen „sokratischen Dialog“ führen, hat er ihn aber zu wenig thematisiert. Darum betrachtet der Leser wohl manches Gespräch, das er berichtet, wie eine logische Überrumpelung oder Indoktrination und übersieht leicht, welche Intuition und Beziehung von seiten des Beraters vorausgesetzt, aber nicht erwähnt wird.

Das Verhältnis zu Selbstverwirklichung und Selbstwertschätzung

Frankls Grundintuition steht den Vorstellungen der „Humanistischen Psychologie“ von „Wachstum“ und „Selbstverwirklichung“ sehr nahe, korrigiert sie aber auch auf bezeichnende Weise.

Selbstverwirklichung, so betonte er – und Abraham Maslow stimmte ihm in einem Artikel ausdrücklich zu –, kann nicht nur im Ausleben der inneren Möglichkeiten bestehen, wobei Ideale und Werte bloß als Ausdruck des eigenen Selbst gelten. Vielmehr muß Selbstverwirklichung auch Selbsttranszendenz, das heißt Hingabe an Werte, die um ihrer selbst willen erstrebenswert sind, beinhalten. Wenn sie mehr sein soll als ein Kreisen um sich selbst, könne sie auch gar nicht direkt als Ziel gesucht, sondern nur – wie alles Ergriffenwerden – indirekt als Folge und Nebenwirkung der Hingabe gefunden werden. Ebenso wolle und könne der Mensch nicht einfach Glückliches anstreben. „Was er in Wirklichkeit will, ist nämlich, einen Grund dazu zu haben. Und hat er einmal einen Grund dazu, dann stellt sich das Glücksgefühl von selbst ein“ (1972, 20). In der gleichen Linie gab Frankl (1972, 219) der gruppenpsychologischen Encounter-Bewegung zu bedenken, daß eine „Begegnung“ nur dann Erfüllung schenkt, wenn man darin nicht nur sich selbst ausdrückt, sondern sich dem anderen um seiner selbst willen zuwendet.

Diese grundsätzlich richtige und heute selten gewagte Betonung der Anderen-gerichtetheit (Selbsttranszendenz) sollte allerdings den subjektiven Bedürfnis- und Befähigungsfaktor nicht übersehen und in einer Weg-vom-Selbst-Bewegung überspielen. Die logotherapeutische Sicht würde wohl nicht verfälscht, sondern in wichtigen Punkten ergänzt, wenn sie in Anlehnung an Carl Rogers, aber auch ihn weiterführend, auf folgendes achten würde.

Grundlegende Voraussetzung für eine sinnerfüllte Hinwendung zu Menschen, Dingen und Wirkmöglichkeiten ist ein Minimum an *Selbstwertschätzung*. Diese verhindert ein Kreisen um die eigene Minderwertigkeit und Angst, verhindert auch eine freudlos-zwanghafte Form von Hilfeverhalten („Helfer-Syndrom“). Niemand kann an seinen Mitmenschen und an der Welt „schöpferische“ und „Erlebniswerte“ erleben, wenn er sich selbst ablehnt. Die grundlegende Sinnerfahrung besteht schließlich, gerade in der Selbstwertschätzung, darin, daß ich mich als um meiner selbst willen wertvoll empfinden kann. Wenn sich ein Mensch auf dieser

Grundlage „schöpferischen“ oder „Erlebniswerten“ öffnet oder in „Einstellungswerten“ trotz Leid und Demütigung behauptet, so wirkt diese Selbsttranszendenz verstärkend auf seine Selbstwertschätzung zurück. So schenkt Hingabe dem Selbst Erfüllung und treibt es nicht in die Selbstentfremdung (B. Grom u. a. 1985).

Von hier aus könnte die Logotherapie auch die Gefahr der Selbstüberforderung durch Aufgaben, denen man nicht gewachsen ist und die darum zu Versagen, Selbstwertminderung und „Ausbrennen“ (E. Aronson u. a. 1983) führen, aufmerksamer sehen und nicht nur allgemein auf ihren Wert an sich verweisen.

Glauben als „unvergleichliche Geborgenheit und Verankerung“

Frankl hat, was Sigmund Freud nie und Erich Fromm erst spät einsah, stets anerkannt, daß lebendige Religiosität dem Menschen eine „unvergleichliche Geborgenheit und geistige Verankerung ermöglicht und solcherart ungemein zur Erhaltung seines seelischen Gleichgewichtes beiträgt“ (1968, 139). Er hat offen und sensibel gesehen, wie die zunächst so subjektive und handfeste, fast beschäftigungstherapeutische Frage nach einem sinnvollen Ziel auch objektiv und metaphysisch werden und fragen kann, welchen Wert der Mensch und sein Leben im ganzen hat, ob es ein chemischer Zufall oder ein Geschenk, ein Spiel der Egoismen oder eine Aufgabe ist. Ohne Religion durch Psychotherapie oder Psychotherapie durch Religion ersetzen zu wollen, hat er in zahlreichen „metaklinischen“ Abschnitten seinen Glauben an ein letztes göttliches „Ur-Du“ und Ja dargelegt.

Wer sich an gelegentlich eigenwilligen Formulierungen zum Thema „Übersinn“ nicht stört, wird diese Bemerkungen mit Nutzen lesen. Man sollte sie stets im Zusammenhang mit Frankls gesamtem Bemühen um Sinnfindung sehen. Dann kann seine originelle Weiterentwicklung der Wert- und Religionsphilosophie Max Schelers zu einer praktischen Lebenshilfe jeden religiös Interessierten und auch den theologisch Gebildeten dazu anregen, die Sinnantwort des Evangeliums neu und erfahrungsbezogener, konkreter zu verstehen. Man studiere nur einmal Frankls „Ärztliche Seelsorge“ und Elisabeth Lukas' „Auch dein Leben hat Sinn“ und frage sich, wo Jesus Christus und das Neue Testament die sinngebenden „schöpferischen“, „Erlebnis-“ und „Einstellungswerte“ ansetzen und sinnvolles Wirken-, Lieben- und Durchhaltenkönnen in der heutigen Situation aufzeigen. V. E. Frankl – als Anreger, nicht als Rezeptschreiber gelesen, weiterentwickelt, nicht konserviert, kann auch in Zukunft die Psychotherapie, die Theologie und die Glaubensvermittlung humanisieren.

Literatur: E. Aronson, A. M. Pines, D. Kafry, Ausgebrannt. Vom Überdruß zur Selbstentfaltung (Stuttgart 1983); U. Böschmeyer, Die Sinnfrage in Psychotherapie und Theologie. Die Existenzanalyse und Logotherapie Viktor E. Frankls aus theologischer Sicht (Berlin 1977); C. Bühler, Die Rolle der Werte in der Entwicklung der Persönlichkeit

und in der Psychotherapie (Stuttgart 1975); *J. C. Crumbaugh*, Manual of Instructions for the Seeking of Noetic Goals Test (Munster 1977); *J. C. Crumbaugh, L. T. Maholick*, Manual of Instructions for the Purpose-in-Life-Test (Munster 1969); *R. Döbert*, Sinnstiftung ohne Sinnsystem, in: W. Fischer, W. Marhold (Hrsg.), Religionsoziologie als Wissenssoziologie (Stuttgart 1978) 52–72; *J. B. Fabry*, Das Ringen um Sinn. Eine Einführung in die Logotherapie (Freiburg 1978); *J. B. Fabry, R. P. Bulka, W. S. Sahakian*, Logotherapy in action (New York 1980); *V. E. Frankl*, Aphoristische Bemerkungen zur Sinnproblematik, in: Archiv für die gesamte Psychologie 116 (1964) 336–345; Theorie und Therapie der Neurosen (München 1968, Erstauflage 1956); Der Wille zum Sinn (Bern 1972); (Selbstdarstellung) in: L. J. Pongratz (Hrsg.), Psychotherapie in Selbstdarstellungen (Bern 1973) 177–204; Der unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion (München 1979, Erstauflage 1948); Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie (mit der früher erschienenen Schrift „Homo patiens“, Bern 1975); ... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager (München 1982, Erstauflage Wien 1946/47); Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse (Frankfurt 1983, Erstauflage Wien 1946); *B. Grom, J. Schmidt*, Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens (Freiburg 1982); *B. Grom, N. Brieskorn, G. Haeffner*, Glück – Lebenszufriedenheit – Sinn (Frankfurt 1985); Im Anfang war der Sinn. Von der Psychoanalyse zur Logotherapie. Franz Kreuzer im Gespräch mit Viktor E. Frankl (Wien 1982); *O. Kernberg*, Borderline-Störungen und pathologischer Narzißmus (Frankfurt 1979); *K. Krisch*, Paradoxe Intention, Dereflexion und die logotherapeutische Theorie der Neurosen: Eine kritische Betrachtung, in: Psychotherapie. Psychosomatik. Medizinische Psychologie 31 (1981) 162–165; *N. Luhmann*, Sinn als Grundbegriff der Soziologie, in: J. Habermas, N. Luhmann, Theorie der Gesellschaft oder Sozialtechnologie – Was leistet die Systemforschung? (Frankfurt 1971) 25–100; *E. Lukas*, Zur Validierung der Logotherapie, in: V. E. Frankl 1972, 233–266; Von der Tiefen- zur Höhenpsychologie (Freiburg 1983); Auch dein Leben hat Sinn (Freiburg 1984); *M. Pohlen, L. Wittmann*, Die Modernisierung der Verhaltenstherapie, in Psyche 37 (1983) 961–987; *M. Rokeach*, The nature of Human Values (New York 1973); *J. Schüle*, Zur Konzeptualisierung des Sinnbegriffs, in: Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie 34 (1982) 649–664.