

Zur Klärung des Begriffs „Logotherapie“

Werde ich nach meiner Fachrichtung befragt so ernte ich zumeist ein erstauntes Aha – also Sprachheilkunde, da die Logotherapie häufig mit der Logopädie (Sprachtherapie, ‚Sprechheilkunst‘) verwechselt wird. Während letztere vom unspezifischen Gebrauch des altgriechischen Begriffes „logos“ im Sinne von „Wort und Rede“ ausgeht, findet bei Frankl der Begriff seine Anwendung im Sinne des damit verbundenen geistigen Vermögens welches Sinn stiftet. Denn nach Frankl unterscheidet sich der Mensch vom Tier im Wesentlichen durch das Vermögen Dinge in Frage zu stellen, zu hinterfragen, nach Sinn Ausschau zu halten.¹ Dem zu Folge ist es Aufgabe der Logotherapie den Hilfesuchenden dabei zu unterstützen wonach das Leben ruft, seinen persönlichen Lebenssinn zu finden und zu verwirklichen. Existenzanalyse definiert Frankl als eine Analyse auf Existenz hin und wird klar abgegrenzt von einer Analyse der Existenz. Im Sinne einer Hilfe zur Selbsthilfe heißt es daher „Sinn muss gefunden werden, kann nicht erzeugt werden.“² Der Versuch die menschliche Existenz analytisch zu erfassen bildet die Grundlage der logotherapeutischen Theorie.

Der Psychiater und Neurologe Viktor Emil Frankl (1905–1997), einstig Schüler Sigmund Freuds fand über die Individualpsychologie Alfred Adlers in den frühen Dreißiger Jahren zum eigen Ansatz, für den er den Doppelbegriff „Logotherapie und Existenzanalyse“ prägte. Die Logotherapie und Existenzanalyse, vom Innsbrucker Psychiater Wilhelm Soucek „Dritte Wiener Richtung der Psychotherapie“ genannt, hat sich als international anerkannte, empirisch untermauerte sinnzentrierte Psychotherapierichtung etabliert.

Die existenzanalytische Theorie basiert auf drei Axiomen:

- der Freiheit des Willens
- dem Willen zum Sinn, und
- dem Sinn im Leben

¹ Vgl.: Frankl, Viktor E.: *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Deuticke, Fischer 1997, S.18

² Frankl, Viktor E.: *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk*. 19. Aufl. Piper, 2006, S. 155.

Freiheit des Willens

Die Logotherapie/Existenzanalyse sieht im Menschen nicht nur ein von den Umgebungsvariablen bedingtes, sondern auch ein primär entscheidungs- und willensfreies Wesen. Der Mensch ist fähig Stellung zu nehmen, eigenverantwortlich zu denken und zu handeln und weder psychischen noch sozialen und biologischen Bedingungen unterworfen. Kraft des menschlichen Geistes vermag sich die Person über ihr Schicksal zu erheben und so auch tragische Momente zu wandeln.³

Die Freiheit erschließt sich dem Menschen in den jeweils gegebenen Möglichkeiten und unter den gegebenen Bedingungen sein Leben zu gestalten.⁴ Diese Form der Freiheit bedingt eine geistigen Dimension, die es den Menschen ermöglicht Persönlichkeit zu erlangen und selbst in den widrigsten Umständen Würde zu bewahren.⁵ Der Mensch, der sich die geistige Dimension erschlossen hat, ist aufgrund dieser gestalterischen Leistung nicht mehr ein bloß reagierendes oder abreagierendes Wesen und es ist diese Fähigkeit, die den Menschen zum Menschen macht.

Diese Gedanken spielen eine bedeutende Rolle in der Logotherapie, da sie den Hilfesuchenden Freiräume gegenüber der somatischen oder psychischen Erkrankung erschließen. Hierbei kommen die von Frankl entwickelten Techniken der Paradoxen Intention, der Dereflexion und der Einstellungsmodulation zum Tragen, die durch eine Differenzierung von Symptom und Person den Hilfesuchenden einen Großteil ihrer Selbstbestimmungsfähigkeit zurückgeben.

Wille zum Sinn

Die Freiheit des Willens impliziert gewisser Maßen den Willen zum Sinn. Aus der Gestaltungsfähigkeit heraus ergibt sich sozusagen der Wille zum Sinn. Eine trostlose Situation in ihr Gegenteil verkehren, dem Schicksal etwas abtrotzen, Probleme als Entwicklungschancen wahrzunehmen...all dies ist erst denkbar aus einem Willen zum Sinn. Er ist so etwas wie der Motivator, der dem Menschen die Kraft verleiht sein Schicksal zu meistern. Geht dieser verloren, so findet dies in den Gedanken und

³ Man denke an Frankls Zeit im KZ. ...*trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. In der Literatur: Puig, Manuel: *El beso de la mujer araña*. 1976 (Der Kuss der Spinnenfrau)

⁴ In diesem Zusammenhang erscheint mir das so genannte Gelassenheitsgebet erwähnenswert: Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

⁵ Cicero: *Liberae sunt nostrae cogitationes* ("Unsere Gedanken sind frei").

Handlungen seinen Ausdruck.⁶ Ist es dem Menschen aufgrund widriger Umstände verwehrt seinen "Willen zum Sinn" zu verwirklichen, so führt dies zu bedrückenden Sinn- und Wertlosigkeitsgefühlen. Die existentielle Frustration des Sinnbedürfnisses kann so zum Auslöser von Aggressionen, Sucht, Depressionen, Verzweiflung und Lebensmüdigkeit werden oder auch neurotische und psychosomatische Störungen auslösen bzw. verstärken.

Daher ist es eine der wesentlichen Aufgaben des Therapeuten, durch eine Sensibilisierung in Richtung der Wahrnehmung von Sinnmöglichkeiten, den Hilfesuchenden dabei zu unterstützen, die Stolpersteine auf dem Weg der Sinnsuche zu erkennen und zu beseitigen.

Der Sinn im Leben

„...der Sinn Glaube des Menschen ist, im Sinne von Kant, eine transzendente Kategorie. Genauso, [...] dass es irgendwie sinnlos ist, über Kategorien wie Raum und Zeit hinauszufragen [...] weil wir nicht denken [...] ohne Raum und Zeit immer schon vorauszusetzen, genauso ist das menschliche Sein immer schon ein Sein auf den Sinn hin [...] Ob er es will oder nicht, ob er es wahrhat oder nicht – der Mensch glaubt an einen Sinn solange er atmet.“⁷

Der Sinn als treibende Kraft des Lebens, hilft dem Menschen im steten Wandel seiner Existenz, lässt ihn in der Bewältigung der Krisen dank des Vermögens der Transzendenz über sich hinaus wachsen. Aus dieser Sicht heraus macht die Logotherapie dem Menschen keine Sinnangebote; sie unterstützt ihn vielmehr bei der Verwirklichung der von ihm selbst entdeckten Sinnmöglichkeiten. Ganz nach dem Franklschen Leitspruch „Sinn kann nicht gegeben werden“. Der Sinn als dem Leben zugrunde liegende Entität⁸, die Grundannahme, dass jedem Seienden ein Sinn

⁶ Saint-Exupéry, Antoine de: Der kleine Prinz, Karl Rauch Verlag, Düsseldorf 1988, 43. Aufl., S. 35 „Was machst du da?“ fragte er den Säufer, den er stumm vor einer Reihe leerer und einer Reihe voller Flaschen sitzend antraf. „Ich trinke“, antwortete der Säufer mit düsterer Miene. „Warum trinkst du?“ fragte ihn der kleine Prinz. „Um zu vergessen“, antwortete der Säufer. „Um was zu vergessen?“ erkundigte sich der kleine Prinz, der ihn schon bedauerte. „Um zu vergessen, dass ich mich schäme“, gestand der Säufer und senkte den Kopf. „Weshalb schämst du dich?“ fragte der kleine Prinz, der den Wunsch hatte, ihm zu helfen. „Weil ich saufe!“ endete der Säufer und verschloss sich endgültig in sein Schweigen. Und der kleine Prinz verschwand bestürzt.

⁷ Frankl, Viktor E.: Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk. Piper 2006 S.236

⁸ Siehe: <http://de.wikipedia.org/>: Entität, in der Philosophie ein Seiendes (Sache, Gebilde), welches nicht näher spezifiziert wird, resp. das Dasein im Unterschied zum Wesen eines Dinges bzw. einer Sache

zugrunde liegt, ist wohl jenes Kriterium worin sich die Logotherapie von anderen Therapierichtungen unterscheidet, worin ihre Einzigartigkeit gründet.

Bedingt durch seine Willensfreiheit und seine Verantwortungsfähigkeit ist der Mensch dazu aufgerufen, das Bestmögliche in sich und der Welt zur Geltung zu bringen, indem er das ihm durch den Ruf des Lebens dargebotene Sinnangebot des Augenblicks zu erkennen und zu verwirklichen trachtet. Der Logotherapeut, die Logotherapeutin unterstützt ihn oder sie dabei, indem lösungs- und ressourcenorientiert Blockaden ausgeräumt werden, eine für den Lebensprozess benötigte Offenheit und Flexibilität gefördert und der Weg für eine sinnvolle Gestaltung des Lebensalltags geebnet werden.

Der theoretische Überbau der Logotherapie und Existenzanalyse

Im Mittelpunkt der Existenzanalyse steht der Begriff der "Existenz". In der Philosophie versteht man unter Existenz (lat. *existentia* – Bestehen, Dasein) das Vorhandensein eines Dinges ohne nähere Bestimmung, ob es sich um einen materiellen oder ideellen Gegenstand handelt. Dem Existenzialismus und der Existenzphilosophie nahe stehende Denker verwenden den Begriff oft synonym für „menschliches Dasein“. Im logotherapeutisch-existenzanalytischen Kontext sehe ich im menschlichen Dasein mehr als automatisierte Abläufe und Wechselwirkungen.

Existieren bedeutet für mich die lebendige Auseinandersetzung und den dialogischen Austausch von Person und Umwelt und darüber hinaus die Begegnung der Person mit sich selbst.

Das Menschenbild in der Existenzanalyse ist so angelegt, dass „Mensch sein“ verstanden wird als ein lebendiger Prozess in dem ich aufgerufen bin Stellung zu beziehen. Das Erlebte und die damit einhergehenden Empfindungen werden anhand der persönlichen Werte gedeutet und integriert. Ich bin nach diesem Verständnis nicht nur ein Fragender und Fordernder, sondern darüber hinaus aufgerufen auf Lebensfragen eigene Antworten zu finden und somit ein eigenverantwortliches Leben – ein Leben in Freiheit – zu führen. Kernstück des logotherapeutischen Menschenbilds sind die 10 Thesen zur Person.

10 Thesen zur Person

1. Die Person ist ein Individuum.⁹

Die therapeutische Wirksamkeit der Logotherapie basiert auf der Begegnung zweier Individuen „auf gleicher Augenhöhe“. Frankls verweist mit dieser Aussage auf den Wesenskern des Menschen, der sich jedem vergleichenden oder analysierenden Zugriff entzieht. Die Würde des Menschen wird zum gelebten Kernstück einer Psychotherapie, die das frühere Machtgefälle zwischen Klient und Therapeut überwunden hat.

2. Die Person ist unteilbar – sie ist eine Ganzheit.

Viktor Frankl – ehemaliger KZ-Insasse und somit Betroffener des NS-Regimes – äußerte sich wiederholter Maßen wider den Gedanken der Kollektivschuld. Für Frankl ist der Mensch als Person in sich selbst „ganz“ selbst wenn er Teil hat an einer Gruppe oder Masse. „Der Mensch geht als Person in der Masse nicht auf, sondern unter.“ Für die Psychotherapie bedeutet dies die Lenkung von einer defizitären Betrachtungsweise hin zu einer integrierenden Betrachtungsweise.

3. Die Person ist ein absolutes Novum.

Der personale Wesenskern des Menschen ist nicht von den elterlichen Genen ableitbar, sondern von Anfang des individuellen Lebens an als Ganzheit da. „Die geistige Existenz ist einzigartig und nicht vererbbar. Vererbt werden bestimmte Dispositionen, um anhand eines Vergleichs dies zu verdeutlichen möchte ich folgenden Gedankengang anregen: betrachtet man das menschliche Gehirn als ein Speichermedium, dann ist dessen Leistungsfähigkeit wenig von Bedeutung so lange seine Funktionstüchtigkeit in einem gewissen Rahmen gegeben ist, da unser Interesse letztendlich seinem Inhalt und weniger seiner Leistungsfähigkeit gilt.

Aufgrund dieser Ansicht wird die Nachkommenschaft vom ersten Augenblick ihrer Existenz als eigenständige Wesenheit erlebt wird, die aus sich selbst heraus spezifische Qualität entwickelt.

⁹ Frankl, Viktor E.: *Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie*. Huber 2005, S.108ff.

4. Die Person ist geistig.

Mit dieser Aussage beschreitet Frankl ein Terrain, das die wissenschaftliche Lehre bis dato der Religion vorbehalten hat und somit in Psychiatrie und Psychotherapie weitgehend gemieden wurde.¹⁰ Dass es zwischen Himmel und Erde Dinge gibt, die sich der Begrifflichkeit und somit einem logisch-rationalem Denken entziehen, macht Frankl zum Kerninhalt seines Menschenbildes – die Qualität des Geistigen.

Er grenzt das Geistige scharf gegen die Qualität des Psychischen und Physischen ab. Freiheit und Unverletzbarkeit als zentrale Qualität des Geistigen, sind für Frankl die Voraussetzung dafür, dass ein Mensch selbst in Situationen, in denen aufgrund einer schweren Störung des Psychischen und/oder Somatischen, die entsprechende Beeinträchtigungen nach sich ziehen (Psychose, Demenz, Verlust von Gehirnfunktionen aufgrund eines Unfalles etc.), er im Wesentlichen dennoch unverletzte Person bleibt. Frankl nennt dies sein „Psychiatrisches Credo“.¹¹

5. Die Person ist existenziell.

Frankl tätigt diese Aussage in Hinblick auf die prinzipiell vorhandene Entscheidungsfreiheit und knüpft hierbei an die Existenzphilosophie von Jaspers und Heideggers an. Mensch sein bedeutet „entscheidendes Sein“.

Frankl verweist in seinen Schriften immer wieder darauf hin, dass der Mensch seinen Prägungen und Trieben nicht bloß ausgeliefert sei, sondern er auch dank seiner schöpferischen Fähigkeit Möglichkeiten entdeckt, als eigenverantwortliches Individuum sein Schicksal in die Hand nimmt und daher prinzipiell in der Lage ist dieses zu gestalten.

Das Leben bietet selbst unter widrigen Umständen Möglichkeiten. „Der Mensch ist nicht triebdeterminiert, sondern sinnorientiert.“ Damit überwindet Frankl die eher deterministische Grundhaltung der klassischen Psychoanalyse und konfrontiert den leidenden Mensch mit der unbequemen Wahrheit die eigene Situation mitzuverant-

¹⁰ Vielleicht auch deshalb gemieden wurde, da jene Disziplinen, die sich mit einer so unfassbaren Thematik wie die der menschliche Psyche befassen, es unter einer wissenschaftlichen Gemeinde, die vorwiegend dem mechanistischen Weltbild Isaac Newtons huldigt, es besonders schwer haben, als ernstzunehmende wissenschaftliche Disziplin anerkannt zu werden.

¹¹ Frankl zitiert in diesem Zusammenhang Blaise Pascal (1623–1662) *Le coeur a ses raisons que la raison ne connaît point. „Mit dem Herzen erkennen wir Wahrheiten, die wir mit dem Verstand allein nicht erkennen.“* Vgl.: Man's search for ultimate meanin, Basic Books 2000, S.19

worten. Das Leben ruft, der Mensch antwortet mit der Gestaltung seiner Existenz – die Person ist existenziell.

6. Die Person ist Ich-haft.

Wie sein ehemaliger Lehrer, der von ihm trotz Ambivalenzen geschätzte Sigmund Freud¹², sieht Frankl die Quelle des Ich-Bewusstseins im Unbewussten, allerdings ist sie für Frankl geistiger und nicht triebhafter Natur. Dies spiegelt sich in der Bedeutung die Frankl im Gegensatz zu Freud, der das Menschsein mit all seinen daraus resultierenden Phänomenen aus seiner irdischen Bedingtheit heraus zu erklären versuchte¹³ und demnach die Religiosität als eine auf Hilflosigkeit und Ohnmacht resultierende Abwehrhaltung reduzierte, der Religiosität bemaß.

Wenngleich Frankl, darauf bedacht ist, die Logotherapie und Existenzanalyse frei zu halten von jeglicher konfessionell-religiösen Ausrichtung, so manifestiert sich für ihn im religiösen Empfinden etwas, das den Menschen als Wesenheit definiert. Aus dieser alles bestimmenden Kraft, schöpft das menschliche Sein nicht nur die Erkenntnisfähigkeit, sondern im Hinblick auf eine unbewusste geistige Dimension, die Fähigkeit sich über die Beschränkungen eines irdischen Daseins hinwegzusetzen oder um mit den Worten Nelson Mandelas zu sprechen: „*Wir sind geboren worden, um den Glanz Gottes, der in uns ist, zu verwirklichen*“.¹⁴

7. Die Person stiftet Einheit und Ganzheit.

Das Menschsein lässt sich auf der Physischen, Psychischen und geistigen Seinschicht ausmachen. Indem der Mensch sein Leben durchläuft manifestiert sich durch sein SO-SEIN ein Schnittpunkt indem sich die Ebenen durchdringen. Wenngleich Frankl in der

¹² Man denke an die Selbstkarikatur, bei der Frankl sich als Zwerg auf den Schultern Freuds zeichnete.

¹³ „Es ist einfach das Programm des Lustprinzips, das den Lebenszweck setzt – an seiner Zweckdienlichkeit kann kein Zweifel sein, und doch ist sein Programm im Hader mit der ganzen Welt.“ Freud, Sigmund: Gesammelte Werke: Gesammelte Werke, chronologisch geordnet: Werke aus den Jahren 1906-1909. S.Fischer, 6. Aufl. 1976, S.178

¹⁴ Nelson Mandela (*1918 in Mvezo, Südafrika), ehemals führender Anti-Apartheid-Kämpfer Südafrikas und von 1994 bis 1999 der erste schwarze Präsident des Landes: *Unsere tief greifende Angst ist nicht, dass wir den Anforderungen nicht gewachsen sind. Unsere tief greifendste Angst ist, dass unsere Kraft jedes Maß übersteigt. Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit ist es, die uns am meisten Angst macht. Wir fragen uns, wie kann ich es wagen, brillant, hinreißend, talentiert und fabelhaft zu sein? Doch in der Tat, wie kannst du es wagen es nicht zu sein? Du bist ein Kind Gottes. Wenn du dich klein machst, erweist du damit der Welt keinen Dienst. Es ist nichts Erleuchtetes daran zu schrumpfen, damit sich andere Leute in deiner Gegenwart nicht unsicher fühlen. Wir sind geboren worden, um den Glanz Gottes, der in uns ist, zu verwirklichen. Und er ist nicht nur in einigen von uns, er ist in jedem Menschen. Und wenn wir unser eigenes Licht strahlen lassen, geben wir unbewusst den anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun. Wenn wir uns von unserer eigenen Angst befreit haben, befreit unsere Gegenwart automatisch auch andere.* U.a. publiziert in Williamson, Marianne: "Rückkehr zur Liebe" Goldmann 1993

Beschreibung der Qualitäten dieser drei Seinsschichten diese deutlich unterscheidet, so stellen sie in dem Oben angeführten Sinn untrennbare Einheit dar. Der konstituierende Faktor dieser Einheit ist für ihn die Person. Der Mensch, der sich Kraft seines Willens gestaltet, seine Persönlichkeit und damit Bewusstheit entwickelt. Aus dieser konstituierenden Fähigkeit des Geistigen im Menschen leitet Frankl die Kernthese seines therapeutischen Ansatzes ab: den Glauben an die Fähigkeit des Menschen auch widrigsten Umständen mit dem ihm zu Verfügung stehenden Mitteln zu begegnen („Trotzmacht des Geistes“). Aus dieser Fähigkeit sich in Distanz zu seinen inneren Gegebenheiten begeben zu können erwächst die Kraft das Unmögliche möglich zu machen („Psychotherapeutisches Credo“). Die Fähigkeit des Menschen, sich unter allen Bedingungen und Umständen in eine fruchtbare Distanz zu seinen inneren Gegebenheiten begeben zu können, ist demnach einer der wesentlichen Faktoren im psychotherapeutischen Prozess.

8. Die Person ist dynamisch.

Aus den obigen Ausführungen lässt sich entnehmen, dass aus dem logotherapeutischen Blickwinkel die Person dynamisch ist. Leben ist Veränderung oder wie Heraklit es ausdrückte: panta rhei („Alles fließt“) Es zeigt sich als eine Grundwesenhaftigkeit des Geistigen – in der Kraft zu verändern, dem persönlichen Schicksal zu trotzen, selbst misslichen Umständen noch etwas abzurufen – die menschliche Kreativität, die Kraft aus den Gegebenheiten etwas zu schöpfen, zu schaffen, die Schöpferkraft.

9. Das Tier ist nicht Person.

*Ach, nicht getrennt sein...
Ach, nicht getrennt sein,
nicht durch so wenig Wandung
vom Sternen-Maß.
Innres, was ists?
Wenn nicht gesteigerter Himmel,
durchworfen mit Vögeln und tief
von Winden der Heimkehr.*

Rainer Maria Rilke ¹⁵

Frankls Verständnis entsprechend kann das Tier sich nicht mit sich selbst auseinander setzen. Ich meine, die Forschungsergebnisse über Primaten von Jane Goodalls (Schimpansen), Dian Fosseys (Gorillas), Biruté Galdikas (Orang-Utans) sprechen da

¹⁵ "Rainer Maria Rilke". Aus Taschen-Büchern und Merk-Blättern, (verfasst - 1925. Posthum publiziert). Insel-Verlag, 1950

eine andere Sprache, jedoch was das „Eins sein“ mit der Natur betrifft, wie sich ja bekanntlich in der Bibel nachlesen lässt¹⁶, ist der Mensch nur bedingt dazu in der Lage.

Das Tier ist im Gegensatz zum Mensch in seine Umwelt vollkommen integriert. Ihm fehlt das Bewusstsein für den Wert- und Sinnzusammenhang der menschlichen Welt, das seines Zeichens ja erst durch ein von der Natur „getrennt sein“ möglich wird. Aus dem von der Natur getrennt sein des Menschen resultiert der Wunsch in der geistigen Dimension eine Rückbindung wieder zu erlangen.¹⁷

10. Die Person begreift sich selbst nur von der Transzendenz her.¹⁸

Begriffserklärung: Transzendenz

- das jenseits der Dinglichkeit, losgelöst vom Begrifflichen Liegende
- das Überschreiten einer auf Erfahrungen im Diesseits beruhenden Grenze
- das sich dem sinnlichen sowie dem verstandesmäßigen Begreifen Entziehende
- das gedankliche Überschreiten der Immanenz.¹⁹
- Frankl spricht auch vom Übersinn, diesem Ruf folgend konsituiert sich die Person – der Menschen personiert

Die im Unbewussten angesiedelte geistige Über-Welt bildet für Frankl den eigentlichen Ursprung des Menschen: *„Wir begegnen da einem Phänomen am Mensch, das ich für fundamental anthropologisch halte: die Selbst-Transzendenz menschlicher Existenz! Was ich damit umschreiben will, ist die Tatsache, dass Menschsein allemal über sich selbst hinausweist...“*²⁰

Nachdem Frankl, die Person als „reine Dynamis“ definiert, als jenseitig einer auf Dinglichkeit basierender Erkenntnis, da sie sich aufgrund ihrer Wandelbarkeit einer solchen entzieht, ist sie ihrem Wesen nach daraufhin angelegt „über sich hinaus zu gehen.“ In diesem „über sich hinaus Gehen“ gelangt der Mensch zur Existenz. Für Frankl manifestiert sich darin sowohl die Freiheit der menschlichen Existenz, als auch die Person

¹⁶ <http://www.bibleserver.com/text/EU/1.Mose3>: Die Schlange war schlauer als alle Tiere des Feldes, die Gott, der Herr, gemacht hatte. Sie sagte zu der Frau: Hat Gott wirklich gesagt: Ihr dürft von keinem Baum des Gartens essen? Die Frau entgegnete der Schlange: Von den Früchten der Bäume im Garten dürfen wir essen; nur von den Früchten des Baumes, der in der Mitte des Gartens steht, hat Gott gesagt: Davon dürft ihr nicht essen und daran dürft ihr nicht rühren, sonst werdet ihr sterben. Darauf sagte die Schlange zur Frau: Nein, ihr werdet nicht sterben. Gott weiß vielmehr: Sobald ihr davon esst, gehen euch die Augen auf; ihr werdet wie Gott und erkennt Gut und Böse.

¹⁷ Religion lat: religio, wörtlich: ‚die Rückbindung‘. Auch rückgeführt auf religere, ‚immer wieder lesen‘, od. religare, ‚zurückbinden‘.

¹⁸ Vgl dazu: Batthyány, Zsok: Viktor Frankl und die Philosophie. Springer, Wien 2005, S.163ff

¹⁹ Immanenz (lat. immanere „darin bleiben“, „anhaften“) bezeichnet das in den Dingen Enthaltene, das sich aus ihrem Wesen ergibt

²⁰ Frankl, Viktor, E.: *Das Leiden am sinnlosen Leben: Psychotherapie für heute*. Herder, 1978, S.18

als solche, die ihrem Wesen nach dahin gehend angelegt ist, sich mittels ihrer gesetzten Handlungen zu übersteigern, auf etwas hin zu transzendieren.

Der Mensch wird durchtönt vom Anruf der Transzendenz. Das „Gewissensorgan“ dient dabei dem Sinnsuchenden als Kompass auf dem Weg in seine geistige Heimat. Im Dialog mit dem absoluten Urgrund kann der Mensch unterscheiden, was für ihn sinnvoll ist und was nicht. Hier stillt der intrinsisch Motivierte seine tiefste Sehnsucht, den Willen zum Sinn und die Sinnsuche kommt zum finalen Ende in der Verwirklichung der individuellen Wertewelt.

Das Menschenbild der Logotherapie

Nicht nur in der Einstellung zum religiösen Empfinden – maßgeblich unterscheidet sich die Logotherapie von der klassischen Psychoanalyse durch das Konzept der Dimensionalontologie und der damit einhergehenden Wertschätzung dessen, was Frankl die geistige Person nennt. Lukas schreibt in diesem Zusammenhang: *„Wer die Unversehrbarkeit geistiger Existenz aus den Augen verliert, sieht im Menschen bald nur noch einen anfälligen seelischen Apparat.“*²¹

Das sich unter dem Stichwort "Dimensionalontologie" entfaltende Menschenbild lässt Raum für die persönliche Identifikation des Suchenden, da es der menschlichen Größe Raum gewährt und die Unzulänglichkeiten menschlicher Existenz als Eintrittskarten in jenen Bereich ausweist, den ich mit „Menschwerdung“ umschreiben möchte. Frankls Therapiekonzept ist im Gegensatz zu anderen Ansätzen fernab von psychologischer Taktik, Strategie oder Technik, sondern eine auf die jeweilige Problematik eines Patienten abgestimmte Improvisationskunst unter dem Leitstern eines würdigen Menschenbildes. Nach Frankl verbinden sich im Menschen drei Dimensionen: die körperliche („somatische“), die psychische („seelische“) und die noetische ("geistige", vom Griechischen nous = Geist) Dimension. Zur somatischen Dimension gehören unser Zellgewebe, die Organe und ihre Funktionen, alles die Physis (φύσις) betreffende. Zur psychischen Dimension zählen der emotionale, kognitive und soziale Bereich des Menschen.

Das Charakteristikum der "psychophysischen Ebene", die sich gleichsam als Resultat der Wechselwirkungen zwischen Physis (φύσις) und Psyche (ψυχή) entfaltet, ist ihre von Naturgesetzen beschreibbare Bestimmtheit und mitunter geringe

²¹ Lukas, Elisabeth: Lehrbuch der Logotherapie. München Wien: Profil 2006, S.25

Beeinflussbarkeit durch Willensanstrengungen. Die Koordinaten dieses Raumes wurden durch die naturwissenschaftliche Forschung bestimmt, deren wertvolle Erkenntnisse sind in Hinblick auf die psychotherapeutische Behandlung eine Basis. Betrachtet man die Manipulierbarkeit eines durch äußere oder innere Reize gezeichneten Menschenbildes, ist man versucht den Menschen als ein von Außen gesteuertes willenloses Wesen zu sehen.

Hier setzt nun das Franklsche Postulat von der Freiheit des Willens an und der gedankliche Schraubstock beginnt sich zu lockern. Wie wunderbar wieder zurückzufinden zu einer geistigen Freiheit, die dem Menschen Würde verleiht. Ja, wir sind mehr als hochkomplexe biochemische Maschinen. Wie ließe sich sonst Zivilcourage erklären, wie ließe sich sonst ein Verhalten erklären, das bar jeglicher Vernunft Menschen zu Handlungen veranlasst, die mit einem „über sich selbst hinauswachsen“ bezeichnet werden können?!²²

Frankl monierte, dass über der Erforschung des Psychophysikums, die Dritte, die geistige Dimension vernachlässigt worden sei; gerade sie aber sei seiner Ansicht nach die "spezifisch humane" Dimension, die Menschsein als solches auszeichne. Pflanzen, Tieren und Menschen haben die Gemeinsamkeit über einen körperlichen Organismus zu verfügen, der es ihnen ermöglicht zu existieren und sich fortzupflanzen. Selbst psychische Vorgänge sind nichts spezifisch Menschliches, da man Denkprozesse und soziale Verflechtungen auch bei Tieren findet. Das geistige Moment tritt jedoch ausschließlich beim Menschen zu Tage. Es ist die Dimension der Liebe, des Gewissens, der spirituellen Erfahrungen und vermutlich auch jene Dimension die uns inspiriert zu fragen und zu suchen, nicht zuletzt um unser Leben als ein Sinnerfülltes zu gestalten, denn der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Sind die Primärbedürfnisse erfüllt, hungert das Geistige in ihm nach einer Sinn erfüllenden Aufgabe. Im Gegenzug lässt sich bemerken, dass kaum etwas als vergleichbar bedrückend empfunden wird, wie der vermeintliche Verlust dessen, was einen Menschen jenseits seiner psychophysischen Existenz mit Sinn erfüllt. Vermeintlich deshalb, weil „a meaningful existence“ auch die Herausforderung beinhaltet, auf die beständige Veränderung des Lebensprozesses adäquat zu reagieren.

Die Sinnfrage, als das zentrale Thema der Frankl'schen Philosophie, ist für mich ein wesentlicher Identifikationspunkt, denn lange bevor ich mit existenzanalytischem

²² Vgl. Frankl, Viktor E.: Einführung in die Logotherapie und Existenzanalyse, Original-Aufzeichnung von 4 Vorlesungen, Uni Wien 1972, Auditorium-Netzwerk 2007

Gedankengut in Berührung kam war es für mich evident, dass ein Leben ohne Sinn einer Wüste gleicht.

Frankls Menschenbild wird geprägt von phänomenologisch-anthropologischen Begriffen wie Freiheit und Verantwortung, der Fähigkeit zur Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz, der Sinnhaftigkeit des Lebens und der Würde der Person. Er beschreibt die Mehrdimensionalität menschlichen Seins in seinem Schichtenmodell und verweist auf das Sinn-Organ "Gewissen", wenn es darum geht die Orientierung zu finden. In einer Zeit in der Entscheidungsträger Wertmaßstäbe oftmals durch ein „...wenn der Zweck erlaubt ist, sind auch die Mittel erlaubt“ ersetzen, ist dies Medizin für die Seele des Orientierungslosen.

Bemerkenswert in der Auseinandersetzung mit den philosophischen Grundlagen der Logotherapie ist für mich die Prämisse ob der Unversehrtheit der geistigen Person. Vielleicht auch, da ich mich zuvor zu sehr von dem leiten ließ, was sinnlich erfahrbar ist. Wie kann ich einen Menschen, der beispielsweise aufgrund einer Demenzerkrankung auf das Niveau eines Säuglings regrediert, als Menschen würdig wahrnehmen? Rufe ich mir die geistige Person vor Augen, dann ist dies möglich, dann nehme ich mehr wahr, als den Eindruck, den mir ein erkranktes Psychophysikum vermittelt. Durch diese Einstellung gelang es mir in meinem Praktikum am Otto-Wagner-Spital zu einem Patienten einen Zugang zu finden, der aufgrund einer starken kognitiven Einschränkung als „Problemfall“ galt. Ich nahm den Mensch wahr, der sich hinter den Schranken eines erkrankten Psychophysikums verbarg und trat ihm mit Achtung und Mitgefühl gegenüber. Es war der Respekt vor der geistigen Person meines Gegenübers, der es mir ermöglichte einen Zugang zu ihm zu finden.

Dimensionalontologie – Rüstzeug für den therapeutischen Prozess

„Projiziere ich ein Trinkglas in die Ebene des Tisches, auf dem es steht, so bildet es sich im Grundriss als Kreis ab, während es sich im Seitenriss als ein Rechteck abbilden würde...“

Wie uns nicht einfällt zu behaupten, ein Trinkglas setze sich zusammen aus einem Kreis und einem Rechteck, ebenso wenig setzt sich der Mensch zusammen aus Leib, Seele und Geist. Vielmehr handelt es sich beim Leiblichen, Seelischen und Geistigen um je eine Dimension des Menschseins.

Das Geistige aber ist nicht nur eine eigene Dimension, sondern auch die eigentliche Dimension des Menschseins. Sosehr jedoch die geistige Dimension die eigentliche ausmacht, sowenig handelt es sich bei ihr um die einzige Dimension des Menschenseins. Ist doch der

Mensch eine leiblich-seelisch-geistige Einheit und Ganzheit.“²³

Um den Menschen in seiner Gesamtheit zu erfassen entwarf Frankl das Konzept der Dimensionalontologie und bedient sich hierbei der Geometrie, um in Analogien die Maxime seines theoretischen Konzeptes zu verdeutlichen. Dabei bezieht sich Frankl auf das Menschenbild von Max Scheler sowie auf die Ontologie Nicolai Hartmanns. Demnach verfügt der Mensch nicht nur über die körperliche (somatische, physische) und seelische (psychische) Dimension. Entscheidend ist vielmehr die geistige (noetische) Dimension.

Widerspruchs- und Mehrdeutigkeitsregel

Die Widerspruchsregel besagt, dass: *„Ein und dasselbe Ding, aus seiner Dimension heraus in verschiedene Dimensionen hinein projiziert, die niedriger sind als seine eigene, sich auf eine Art und Weise abbildet, dass die Abbildungen einander widersprechen. Projiziert man beispielsweise ein Trinkglas das, geometrisch gesehen ein Zylinder ist, aus dem dreidimensionalen Raum heraus in die zweidimensionalen Ebenen des Grund- und des Seitenrisses hinein, dann ergibt dies im einen Falle einen Kreis, im anderen Falle jedoch ein Rechteck. Darüber hinaus ergibt die Projektion aber auch insofern einen Widerspruch, als es sich in jedem Fall um eine geschlossene Figur handelt, während das Trinkglas doch ein offenes Gefäß ist.“²⁴*

In Bezug auf die therapeutische Arbeit lässt sich die Widerspruchsregel in punkto Vermeidung einer reduktionistischen Sichtweise interpretieren. Der Therapeut²⁵ sollte seine PatientInnen immer in ihrer Komplexität der personal-geistigen Perspektive sehen und sich nicht bloß auf die ins Auge stechende Symptomatik beschränken.

Frankl schreibt hierzu in der *Ärztlichen Seelsorge*: *„Im Sinne der Dimensionalontologie besagt eine höhere Dimension vielmehr, dass wir es mit einer umfassenderen Dimension zu tun haben, die eine niedrigere Dimension in sich einschließt und begreift. Die niedrigere*

²³ Frankl, Viktor E.: *Logotherapie und Existenzanalyse*. München: Piper 1987, S 63

²⁴ Frankl, Viktor E., *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Fischer 2001, S.46

²⁵ Wenn ich hier und im Folgenden ausschließlich die männliche Form „Therapeut“ verwende, dann einzig aus dem Grund, dass ich diesen Text als Mann schreibe und die Leserlichkeit darunter leiden würde in allen Fällen beide Formen niederzuschreiben. Ich denke dabei jedoch mit größtem Respekt an all jene Frauen, die mir geholfen haben mich als Mann zu emanzipieren und an die vielen von mir hochgeschätzten Kolleginnen.

Dimension ist also in der höheren Dimension durchaus im mehrdeutigen Sinne von HEGEL „aufgehoben“.²⁶

Mehrdeutigkeitsregel gemahnt den Therapeuten zur Achtsamkeit in mehrfacher Hinsicht. Einerseits, *„dass schon die Erhebung der Anamnese unter Umständen denselben Effekt haben kann. Gerade bei von Haus aus neurotischen Kranken kann eine ungeschickte Fragestellung ihrerseits zur Etablierung schwerster hypochondrischer Vorstellungen führen.“* und andererseits: *„Projiziere ich nicht dreidimensionale Gebilde in eine zweidimensionale Ebene, sondern Gestalten wie FEDOR DOSTOJEWSKI oder BERNADETTE SOUBIROUS in die psychiatrische Ebene, dann ist für mich als Psychiater DOSTOJEWSKI nichts als ein Epileptiker wie jeder andere Epileptiker und BERNADETTE nichts als eine Hysterikerin mit visionären Halluzinationen. Was sie darüber hinaus sind, bildet sich in der psychiatrischen Ebene nicht ab. Denn sowohl die künstlerische Leistung des einen als auch die religiöse Begegnung der anderen liegt außerhalb der psychiatrischen Ebene.“²⁷*

Frankl sich der Geometrie bedienend entwarf hierzu folgende Analogie: *„Projiziere ich beispielsweise einen Zylinder, einen Kegel und eine Kugel aus dem dreidimensionalen Raum heraus in die zweidimensionale Ebene des Grundrisses hinein, dann ergibt dies in jedem Falle einen Kreis. Nehmen wir an, es handle sich um die Schatten, die der Zylinder, der Kegel und die Kugel werfen, dann sind die Schatten insofern mehrdeutig, als ich aus ihnen, die ja die gleichen sind, nicht darauf schließen kann, ob es ein Zylinder, ein Kegel oder eine Kugel ist, was sie wirft.“²⁸* Indem Frankl die Problematik auf eine Metaebene hebt weist er uns den Weg, uns nicht von Vordergründigen wie den symptomatischen Phänomen allein leiten zu lassen, sondern vielmehr die Symptome als Ausdrucksgeschehen der geistigen Dimension innerhalb der physischen und psychischen Ebene des Menschen zu sehen.

Noodynamik

Frankl bezeichnet damit die Dynamik zwischen Sein und Sollen, der noetischen Dimension. Die Noodynamik resultiert aus der Unterscheidung zwischen dem Psychophysikum und der geistigen Dimension. Aus einer Gegebenheit (Faktizität) – dem „so sein“ und der Fähigkeit ein „mögliches sein“ gedanklich vorweg nehmen zu können, es zu erahnen, sich heranzutasten, zu antizipieren, erzeugt die

²⁶ Frankl, Viktor E., *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Fischer 2001, S.50

²⁷ Frankl, Viktor E.: *Die Psychotherapie in der Praxis*, Piper; Auflage: 4., Aufl. (April 2002) Seite 80 ff

²⁸ Frankl, Viktor E., *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Fischer 2001, S.50

Noodynamik ein Spannungsfeld, das sich positiv, im Sinne einer treibenden Energie, auf den sich im Entscheidungsprozess Befindlichen auswirkt. Im Gegensatz zum Triebimpuls führt die Noodynamik nicht zu kausal nachvollziehbaren Handlungen, sondern geleitet den Mensch in einem prozesshaften Geschehen und verhilft ihm die als sinnvoll erkannten Möglichkeiten zu ergreifen.

Im therapeutischen Kontext ist die Noodynamik beispielsweise dort von Bedeutung wo der Mensch einen Sinnverlust erlebt oder es aufgrund von existenziellen Erschütterungen zu Krisen kommt. Die Fähigkeit der Selbstdistanzierung ist hierbei ein entscheidender Faktor, da sie dem Menschen es ermöglicht sich ein Bild davon machen, wer er sein könnte. Der Aufbau einer positiven, noodynamischen Spannung, hilft dem Klienten (neue) Sinnmöglichkeiten zu (wieder)entdecken, um Ersatz dafür zu schaffen, wo Bisheriges sich gewandelt hat.

Ein Mensch, der sein Schicksal erahnend, sich den Sinnmodalitäten hingibt, die er für sein „So-Sein“ als bestimmend erkennt, solch ein Mensch ist wohl auch zu dem fähig, was Frankl als Selbsttranszendenz beschreibt:

Selbsttranszendenz

Im therapeutischen Setting erfolgt die Mobilisierung der Transzendenz u.a. durch eine Reduzierung von Egozentrierung und Hyperreflexion, via Dereflexion, sowie durch die Fragetechnik des sokratischen Dialogs.

Frankl sieht in der Selbsttranszendenz das fundamental-ontologische Charakteristikum des menschlichen Daseins.

„Womit gesagt sein soll, dass alles Menschsein über sich selbst auch schon hinausweist, indem es immer schon auf etwas verweist, das nicht wieder es selbst ist, auf etwas – oder jemand anderen! Mit anderen Worten, zutiefst und zuletzt ist der Mensch nicht interessiert an irgendwelchen inneren Zuständen, sei es Lust, sei es inneres Gleichgewicht, sondern er ist auf die Welt hin orientiert, auf die Welt da draußen, und innerhalb dieser Welt sucht er einen Sinn, den er zu erfüllen vermöchte, oder einen Menschen den er liebe könnte. [...]

Er weiß auch irgendwie darum, dass er sich selbst genau in dem Maße verwirklicht, in dem er sich selbst vergisst, und sich selbst vergisst er genau in dem Maße, indem er sich hingibt, hingibt einer Sache, der er dient, oder einer Person, die er liebt.“²⁹

Für mein Empfinden spiegeln sich im franklschen Konzept der Selbsttranszendenz die theologischen Tugenden „Glaube, Liebe, Hoffnung“ wider.

Denn woraus schöpfte Frankl den Glauben an die Menschheit, als er im Konzentrationslager gefangen gehalten wurde, woraus schöpfte er die Fähigkeit nach wie vor anderen Menschen in Liebe zu begegnen und woraus schöpfte er die Hoffnung, dass trotz all dem Leid, das er erfuhr, sein Leben sich letztendlich als ein Sinnerfülltes darstellen wird? In der Fähigkeit die Grenzen seiner psychophysischen Beengtheit zeitweilig zu durchbrechen liegt für den Menschen, die Möglichkeit das Blei der irdischen Existenz in das Gold zu verwandeln, das am Ende seiner physischen Präsenz bestehen bleibt.

Die dritte Säule des logotherapeutischen Lehrgebäudes

Um ein Objekt stabil in der Landschaft zu Verankern benötigt man zumindest drei Punkte. Dies gilt auch fürs Gedankliche Gebäude der Logotherapie: *„Der Freiheit des Willens und dem Willen zum Sinn gesellt sich solcherart der Sinn des Leidens als dritte Säule zu, auf der das Lehrgebäude der Logotherapie aufruh.“³⁰*

Das dem Leid etwas Sinnhaftes innewohnt ist seit der Antike und dem damit verbundenen Konzept der Katharsis ein wohlfeiles Gedankengut, das in unterschiedlichen Weisen in der Literatur und Philosophie auftaucht. Das Blei in Gold zu verwandeln, dem Leid etwas abzurufen, bleibt dem Menschen vorbehalten. Wer sonst, denn jener Mann, der die Gräuel der faschistischen Mordmaschinerie am lebendigen Leib erfuhr, konnte uns dies glaubhafter nahe bringen. Und so führt er denn aus: *„Wer – im Sinne schöpferischer Werteverwirklichung – das Schicksal nicht gestalten, nicht mehr gestalten kann, der kann es trotzdem bewältigen, anders bewältigen, und zwar dadurch, dass er eben Einstellungswerte verwirklicht, d.h. dem Schicksalhaften gegenüber durch rechtes Leiden eine richtige Einstellung einnimmt.“³¹*

²⁹ Frankl, Viktor E.: *Der unbewusste Gott. Psychotherapie und Religion*. S. 45

³⁰ Frankl, Viktor E.: *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Fischer 2001, S.250

³¹ Frankl, Viktor E.: *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk*. Piper 2006, S.260

Dateiname: Zur Klärung des Begriffs Logotherapie.doc
Verzeichnis: C:\Dokumente und
Einstellungen\Administrator\Desktop\materialien-homepage-2012
Vorlage: C:\Dokumente und
Einstellungen\Administrator\Anwendungsdaten\Microsoft\Vorlagen\Normal.dot
Titel: Zur Klärung des Begriffs Logotherapie
Thema: Existenzanalyse Logotherapie
Autor: Mag. Peter Theuer
Stichwörter: Viktor Frankl, Existenzanalyse, Beschreibung der
Logotherapie
Kommentar:
Erstelldatum: 22.07.2012 00:07:00
Änderung Nummer: 2
Letztes Speicherdatum: 22.07.2012 00:07:00
Zuletzt gespeichert von: Windows User
Letztes Druckdatum: 22.07.2012 00:08:00
Nach letztem vollständigen Druck
Anzahl Seiten: 16
Anzahl Wörter: 4.440 (ca.)
Anzahl Zeichen: 27.975 (ca.)