

GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS



Gütersloher Verlagshaus. Dem Leben vertrauen

*Dieses Buch ist meinem »geistigen Vater«
Viktor E. Frankl
gewidmet*

Elisabeth Lukas

Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens

Schritte zu
einer erfüllten
Existenz

Gütersloher Verlagshaus

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier EOS
liefert Salzer, St. Pölten.

1. Auflage

Copyright © 2007 by Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des
Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages
unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für
Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die
Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: schwecke.mueller Werbeagentur GmbH, München

Umschlagmotiv: getty images

Satz: Katja Rediske, Landesbergen

Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-579-06957-9

www.gtvh.de

Inhalt

Die Logotherapie – Viktor E. Frankls Erbe	9
(Ein einführender Überblick)	
Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens	25
Die Macht suggestiver Einflüsse	26
<i>Skepsis gegenüber Traumdeuterei</i>	29
<i>Die Erinnerung ist kein fotografischer Film</i>	31
Bist du am Ende, was du bist?	34
Wessen der Mensch dennoch fähig ist	36
<i>Der schwierige Weg zur Integration</i>	39
Zur Verkraftbarkeit von Stress und Muße	41
<i>Der Mensch lebt nicht für sein Brot allein</i>	44
Der Umweg zur Selbstfindung	47
Endlich an sich selbst denken?	49
<i>Ein Experiment zur »Kritikfalle«</i>	53
<i>Die Erweiterung zur »Selbstkritikfalle«</i>	56
<i>Der Schlüssel, der die Falle aufsperrt</i>	58
Wo ein Wille zum Sinn ist, ist auch ein Weg	62
Vergleich des Lebens mit einem Mosaikbild	64

**Von der Wichtigkeit eines
harmonischen Familienlebens 69**

Sie haben sich wieder zusammengerauft 71

Die Scheidung wurde aufgeschoben 74

Gefühle weder ignorieren noch überbewerten 77

Zwei unterschiedliche Familien 79

Jedem Familienmitglied seine sinnvolle Funktion 83

Im Orchester kommt es auf jede Stimme an 85

Die innere Einstellung »modulieren« 88

Weg vom Fragenden und hin zum Antwortenden 91

Keine Angst vor Alltagsfrust! 94

Der Selbstmord: ein Nein auf die Sinnfrage 96

Effiziente Stressvorsorge 99

Lebens-Grund und Situationseinschätzung 102

Wann ist der Mensch »bei sich«? 104

Minderwertigkeitskomplexe – Was tun? 106

Ein hilfreiches Rezept 109

Die praktische Anwendung dieses Rezeptes 112

Zwei Arten von Reichtum 114

Die Mauser eines »hässlichen« Entchens 116

Anlass zum Ärger oder zur Freude? 118

Der Humor trägt über Abgründe hinweg 119

Selbstreflexion und Bodenlosigkeit 122
Ein Traumbild als Medizin 124
Details an ihren Platz rücken 127
Der versteckte Sinn im Unsinn 129
Zwiegespräch mit einem Psychoanalytiker 131

Wertehierarchie und Entscheidung 134

Den Anruf der Transzendenz abhören 136

Narben können ein starkes Gewebe bilden 140

Die Bewältigung eines Traumas 142

Unbewusste Rachegefühle? 145

Besinnung statt »Betrauerung«! 148

Beispiele logotherapeutischer Praxis 151

Ist immer die Mutter schuld? 151

Beruf »Schutzengel« 154

Fragwürdige Gruppentherapieformen 156

Die logotherapeutische Meditationsgruppe 159

Nicht frei von, sondern frei zu etwas 161

Wahl und Verantwortung 164

Eine umgeschriebene Autobiografie 167

In den Müll gewanderte Schlaftabletten 170

Das Konto der sterbenden Frau 173

Der Himmel über den Ruinen 176

Ein echtes Ja sagen können 177

Der seelisch kranke Mensch und seine Arznei	183
Eine Warnung vor »giftigen« Arzneien	186
Eine Zusammenstellung der heilsamen Arzneien	188
Der goldene Schlüssel des menschlichen Geistes	191
<i>Staunen über den unerschöpflichen Sinn</i>	194
Anhang	198
Nur Mutation und Selektion? Der Evolutions- gedanke in logotherapeutischer Perspektive	198
Die Autorin	214
Literatur von Viktor E. Frankl	216
Publikationen der Autorin in Auswahl	218

Die Logotherapie – Viktor E. Frankls Erbe (Ein einführender Überblick)

Am 2. September 1997 starb der österreichische Psychiater und Neurologe Viktor E. Frankl in Wien im Alter von 92 Jahren. Sein Tod löste international ein starkes Echo in der Fachwelt aus. War er doch einer der letzten großen Gründerväter psychotherapeutischer Denkrichtungen, nämlich der Logotherapie und Existenzanalyse, und eine weltweit berühmte Persönlichkeit: Überlebender von vier Konzentrationslagern, Würdenträger hoher medizinischer Ehrungen, darunter von 29 Ehrendoktoraten. Mit ihm ging eine Ära zu Ende, die, was die Disziplinen der Psychotherapie und Psychiatrie betrifft, mit Genialität, Menschenkenntnis, Intuition und Weisheit zu tun hatte und weniger mit Verfahrenstechnik, künstlichem Setting und statistischer Effizienzkontrolle. So hat zum Beispiel Frankls Buch »Man's Search for Meaning«, das in den USA in Millionenaufgabe erschienen ist, mehr Menschen in seelischen Nöten geholfen, als er während seiner 25 Dienstjahre als Chef der Neurologischen Abteilung der Poliklinik in Wien in seinen Sprechstunden behandeln hat können. Gemäß einer Umfrage der »New York Times« vom November 1991 über »The book that made the most difference in people's lives«, an der Tausende Leser teilgenommen hatten, wurde Frankls Buch unter den ersten zehn der hilfreichsten und einflussreichsten Bücher genannt, und zwar an neunter Stelle. (An erster Stelle stand die Bibel.)

Will man die Essenz des logotherapeutischen Gedankengutes kurz darstellen, muss man eine Auswahl treffen, denn es hat viele Facetten. Eine »Ursprungsfacette« ist sicherlich der *Widerspruch* zu reduzierenden und einengenden Interpretationen des Menschseins. Frankl ist schon als junger Arzt gegen die Thesen seines frühen Mentors Sigmund Freud aufgestanden, wonach eine traumatisch durchlebte Kindheit oder unterdrückte Triebimpulse den Menschen ein Leben lang steuern würden. Ebenso meldete er Bedenken gegen die Thesen Alfred Adlers an, nach denen der stärkste Motor menschlichen Handelns im Bemühen um die Kompensation tiefsitzender Minderwertigkeitsgefühle zu sehen wäre. Nach der Trennung von Adler entwickelte Frankl seine eigene *Anthropologie*, deren Kernaussage lautet: Der Mensch besitzt eine existenzielle (= spezifisch humane) Dimension, die ihn von anderen Lebewesen unterscheidet, und in die die Befunde aus dem biopsychischen Raum nicht übertragbar sind. Frankl nannte sie die geistige oder »noetische« Dimension (vom griechischen Wort *Nous* = Geist). Fortan konzentrierten sich seine Forschungen auf die Fruchtbarmachung dieser geistigen Dimension des Menschen zur Linderung und Überwindung seelischer Störungen.

Bald zeigte sich, dass allein das Herantragen seiner anthropologischen Konzepte an die Patienten bereits heilsam wirkt. Wir Menschen leben in Bildern, die wir uns von uns selbst, von unseren Mitmenschen, von der Welt und ggf. von Gott konstruieren. (Was allerdings nicht bedeutet, dass es hinter unseren Konstrukten keine wahren

Sachverhalte gäbe.) Sind unsere Bilder mit negativen Erwartungen, Entwertungen und Verzerrungen besetzt, geht es uns nicht gut. Wir mögen uns und andere nicht, wir fürchten »Gott und die Welt«, und wir empfinden das Leben als kontinuierliche Last. Sind die Bilder im Gegensatz dazu optimistisch und daseinsbejahend, freuen wir uns öfter und es fällt uns leichter, über manch alltäglichen Kummer hinwegzukommen.

Frankl entwarf in seinen Vorträgen und Schriften das Bild des freien Menschen, der sich zu allen Umständen und Gegebenheiten auf eine von ihm gewählte Weise innerlich einstellen oder verhalten kann – selbst zu seinen genetischen Veranlagungen und zu seinen milieubedingten Prägungen. Der freie Mensch, ausgestattet mit einer »Trotzmacht des Geistes«, muss seinen Triebimpulsen, Minderwertigkeitsgefühlen, Frustrationen etc. nicht unterliegen, weil er sich geistig darüber zu stellen vermag.

»Es gibt Determinismus innerhalb der psychologischen Dimension, und es gibt Freiheit innerhalb der noetischen Dimension, die als die Dimension der spezifisch menschlichen Phänomene zu definieren wäre ... So ist denn Freiheit eines der menschlichen Phänomene. Sie ist aber auch ein allzu menschliches Phänomen. Menschliche Freiheit ist endliche Freiheit. Der Mensch ist nicht frei von Bedingungen, sondern nur frei, zu ihnen Stellung zu nehmen. Aber sie bestimmen ihn nicht eindeutig. Denn letzten Endes liegt es an ihm, zu bestimmen, ob er den Bedingungen unterliegt, ob er sich ihnen unterwirft. Es gibt nämlich einen Spielraum, in-

nerhalb dessen er sich über sie hinaus erheben kann, womit er ja in die menschliche Dimension überhaupt erst sich aufschwingt.«¹

Den Aspekt der menschlichen Freiheit verband Frankl mit der Kehrseite desselben Aspekts, nämlich mit der menschlichen Verantwortlichkeit. Verantwortung wofür? Nun, für die jeweils sinnvollste Wahl unter den gegebenen Umständen, für den personalen Beitrag zum »Gelingen des Ganzen«.

Hier wird die Anthropologie Frankls mit *psychologischen Gesichtspunkten* angereichert. Ihnen zufolge ist der Mensch ein sinnorientiertes Wesen, dem ein unauslöschlicher »Wille zum Sinn« innewohnt. Dieser Wille bricht in der Pubertät – mit dem vollen Erwachen der menschlichen Geisteskraft – als vehemente Sinn- und Identitätssuche durch und begleitet den erwachsenen Menschen als primäre Handlungsmotivation auf all seinen Wegen. Er veranlasst ihn, sich mit Engagement und notfalls Opferbereitschaft wichtigen Aufgaben zu widmen, geliebten Mitmenschen zu dienen, Werke seiner Zuneigung zu schaffen und sich auf Gebieten seines Interesses zu betätigen. Der im Innersten des Menschen verankerte »Wille zum Sinn« verblasst auch nicht im Alter, sondern stimuliert bis zuletzt zur Ausschau nach zwar schrumpfenden doch immer noch verbleibenden Restmöglichkeiten, Schönes zu erleben, Gutes zu tun und

1. Viktor E. Frankl, »Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie«, Piper, München, 3. Auflage 1996, Seite 156

Nützlich einzubringen. Soweit die Skizze der gesunden und mündigen Persönlichkeit. Sie erntet als (unbeabsichtigten) Nebeneffekt mit hoher Wahrscheinlichkeit glückliche Stunden, vorzeigbaren Erfolg, ein stabiles Selbstbewusstsein und insgesamt die Zufriedenheit eines erfüllten Lebens.

Dazu konträr wird in der Logotherapie der »Modus der neurotischen Existenz« definiert, womit wir zur Facette der *Krankheitsätiologie in der Seelenheilkunde* überwechseln. Der psychisch – nicht psychotisch! – Kranke verfehlt seine Sinnorientierung. Entweder strebt er direkt und krampfhaft nach Lust, Macht, Anerkennung, Zuwendung und sonstigen Eigenvorteilen, was ihn alsbald scheitern lässt, oder er flüchtet panikartig vor Unlust, Versagen, Beschämung und anderen drohenden Unannehmlichkeiten, was ihn isoliert und schwächt. Der neurotisch verfangene, ängstliche Patient kreist mit seinen Gedanken und Gefühlen um sich selbst und seine Befindlichkeit, statt sich mutig und selbstvergessen der Welt zu öffnen und sein Bestes zu geben. Er will sich schützen statt Werte aufzubauen, er zittert ums Geliebtwerden statt sich liebend zu verschenken. Seine Egozentrik ist die Falle, in die er hineintappt. Und sein verlorenes Urvertrauen, auf Grund dessen er ständig um sich selbst besorgt ist, lässt diese endgültig zuschnappen.

Frankl hat sich nicht mit Spekulationen aufgehalten, was solch seelisch Kranken das Urvertrauen geraubt haben mag. Er war sich bewusst, wie eng die konstitutionell-endogenen Faktoren mit den sozial-exogenen Faktoren beim Werdegang eines Menschen vernetzt sind, und be-

tonte immer wieder, dass noch ein dritter Faktor mitspielt: die Selbstgestaltungskraft des Menschen. Keiner wird nur »gemacht«, jeder macht auch etwas aus sich. Von vorrangiger Bedeutung für ihn waren vielmehr die Methoden zur Rückgewinnung des Urvertrauens und das therapeutische Geleit zu einem sinnorientierten Lebensstil.

Mit dem Thema »Methoden« gelangen wir ins eigentliche *psychotherapeutische Einsatzgebiet* der Logotherapie. Da gibt es den genialen Methodenkomplex der »Paradoxen Intention«, der leider häufig mit den ein Vierteljahrhundert später populär gewordenen paradoxen Interventionen aus der Verhaltenstherapie verwechselt wird.

Die Methode der »Paradoxen Intention« hat aber ein besonderes Charakteristikum: Sie mobilisiert Selbst-distanzierungskräfte im Menschen wie Humor, Mut, Phantasie und spielerische Einwilligung in die gewaltigste »Trumpfkarte der Angst«, indem der Patient angeleitet wird, sich auf übertriebene Weise gerade dasjenige innigst zu wünschen, was er am meisten fürchtet. Der »lächerliche« Wunsch, z. B. von den Kollegen derart schallend ausgelacht zu werden, dass die Wände des Büros vor lauter Schallwellen wackeln, hebt die »lächerliche« Angst vor einer Blamage aus ihren Angeln. Die Methode ist vielfach variabel und hochgradig erfolgreich, insbesondere bei Angst- und Zwangssyndromen. Letztere, die bekanntlich äußerst schwierig zu heilen sind, weil sie auf einem grundsätzlich perfektionistischen Streben beruhen, das verbissen verteidigt wird, sind fast nur über die Einübung von extrem gelenkläufigen – eben paradoxen – Intentionen

nen zu sprengen. Der Ordnungsfanatiker etwa, der es wagt, spaßeshalber mit dem absoluten Chaos Freundschaft zu schließen, und zum Beweis dafür die Utensilien auf seinem Schreibtisch wild durcheinanderwirft, hat seine Krankheit schon fast besiegt.

Ferner gibt es den Methodenkomplex der »Dereflexion«, der auf den ersten Blick in seiner Bedeutung leicht unterschätzt wird. Da jedoch zahlreiche moderne seelische Störungsformen mit starken Hyperreflexionen (Frankl), also mit einem permanenten gedanklichen Kreisen um das eigene Wohlbefinden, einhergehen, wenn nicht gar auf sie zurückgehen, ist die »Dereflexion« ihr angemessenes Gegengewicht schlechthin. Sie intensiviert die Fähigkeit des Patienten zur Selbsttranszendenz, das heißt, in einer interessiert-liebenden Zuwendung zu Wertobjekten/subjekten seiner Umwelt über sich selbst hinauszufühlen und hinauszudenken, und zieht dadurch seine krank machende Aufmerksamkeit von der eigenen Befindlichkeit ab, die sich – unbeachtet – erholt. Die Problemgruppen blockierter oder pervertierter Sexualität, gestörter autonomer Bewegungsabläufe, gestörter Schlafrhythmen und allgemein psychogener und psychosomatischer Erkrankungen bis hin zum gestörten Selbstwertgefühl bedürfen dringend solch dereflektoischer Aufmerksamkeitskorrekturen, da sie geradezu aufblühen, solange sie im Brennpunkt der Konzentration eines Patienten festgehalten werden. Er strampelt dann wie der Tausendfüßler in der Fabel, der sich aussichtslos verheddert, solange er den Gehvorgang seiner vielen Beinchen rational überwachen will. Ebenso sind seelisches Wohl-

befinden und biologische Rhythmen vorrangig Beiprodukte sinnvoller Lebensführung und nicht per se willentlich erzielbar.

»Es ist wohl verständlich, dass so etwas wie Lebenssinn nicht ärztlich verordnet werden kann. Es gehört nicht zu den Aufgaben des Arztes, dem Leben des Patienten Sinn zu geben; aber es mag sehr wohl eine Aufgabe des Arztes sein, im Wege einer Existenzanalyse den Patienten instand zu setzen, im Leben einen Sinn zu finden, und ich halte eben dafür, dass der Sinn jeweils zu finden ist, also nicht mehr oder weniger willkürlich in etwas hineingelegt werden kann ... Niemand Geringerer als Wertheimer schlägt in dieselbe Kerbe, wenn er von einem der jeweiligen Situation innewohnenden Forderungscharakter, ja von dem objektiven Charakter dieser Forderung spricht.«²

Der umfassendste Methodenkomplex der Logotherapie besteht in einer Palette von größtenteils philosophischen Hilfen zur »Einstellungsmodulation«. Logotherapie ist ein zutiefst *philosophisches Gedankengut*. Bei der »Einstellungsmodulation« wird nun von der alten Weisheit profitiert, dass weniger unsere Bedingungen über die Qualität unseres Lebens entscheiden, als vielmehr unsere Einstellung zu diesen Bedingungen. Wer sagt: »Der Unfall hat mein Leben ruiniert, weil ich meinen rechten Arm verloren habe und nie mehr so schön zeichnen und

2. Viktor E. Frankl, »Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse«, Deuticke, Wien, 10. Auflage 1982, Seite 236

malen werde können wie früher«, dessen Lebensfreude und Leidbewältigung ist erheblich geringer als die eines anderen, der sagt: »Bei meinem Autounfall habe ich enormes Glück gehabt, denn ich hätte sterben können. Ich habe zwar meinen rechten Arm eingebüßt, aber inzwischen kann ich mit der Prothese schon wieder erstaunlich gut schreiben.«

Die diversen einstellungsmodulierenden Argumentationsweisen der Logotherapie, allen voran der von Frankl favorisierte »Sokratische Dialog«, helfen Patienten, die Perspektive der Interpretation so zu wechseln, dass die betrachteten Inhalte in sinnvolleres und zustimmungswürdiges Licht getaucht sind. Dabei bleibt die Affinität von Sinn und Wahrheit streng gewahrt. Es geht nicht um beschönigende Sinndeutungen oder gar Sinnsurrogate, sondern um echte Sinnfindung in der jeweiligen Situation. Wie aber gelingt Sinnfindung? Überlegen wir, wie »Findung« überhaupt gelingt. Wie findet jemand eine Stecknadel auf dem Teppichboden seines Wohnzimmers? Die Antwort ist einfach:

1. *Indem er sucht.* Seelisch kranke Menschen haben oft die Suche aufgegeben oder suchen das Falsche, z. B. Betäubung im Alkohol statt sinnvolle Lösungen ihrer Probleme, weshalb die Sinnsuche bei ihnen neu entfacht werden muss.
2. *Indem er, wenn nötig, das Umfeld seiner Suche erweitert.* Im Gleichnis gesprochen, die Stecknadel nicht nur unter dem Tisch, sondern auch unter den Sesseln sucht. (Seelisch kranke Menschen suchen oft ausschließlich

im Alteingeschliffenen, statt ihren Aktionsradius auszudehnen. Deshalb müssen sie inspiriert werden, die Sinnsuche mit dem Wagnis des Unbekannten zu paaren.)

3. *Indem die Stecknadel tatsächlich unter dem Tisch liegt.* Ohne ihr »Dasein« würde ja die engagierteste Suche nichts nützen. (Seelisch kranke Menschen zweifeln oft am Sinn einer Suche nach Sinn und suchen folglich ohne Einsatz ihrer gesamten Potenziale »auf Sparflamme«. Ihnen muss glaubhaft verdeutlicht werden, dass es keine noch so düster erscheinende Lebenssituation gibt, die nicht doch eine Sinnmöglichkeit böte.)

Zum dritten und in der Vermittlung kompliziertesten Punkt hat Frankl ein *weltanschauliches Gebäude* entworfen, das in seiner brillanten »Metaklinischen Pathodizee« (= Abhandlung der Frage nach dem Sinn des Leidens) gipfelt. Ein paar erläuternde Worte dazu:

Sinn spiegelt sich im evidenten, nicht hinterfragten Empfinden von uns Menschen als Affirmation von Sein (Frankl: als »Schrittmacher von Sein«) wider. Wenn etwas unserer Beurteilung nach Sinn hat, dann ist es gut, schön, dass es da ist. Wenn etwas unserer Meinung nach Sinn hätte, dann sollte es geschehen; dann wäre es wert, verwirklicht zu werden. Die Kennzeichnung »sinnvoll« besagt, dass es nicht gleichgültig ist, ob das damit Gekennzeichnete besteht oder nicht, sondern dass sein Bestehen seiner Verwerfung ausdrücklich vorzuziehen ist.

Nun enthält die Schöpfung aber eine unbestreitbar tragische Komponente, wie sie in den alten Mythen als

»Abfall der Engel«, »Vertreibung aus dem Paradies«, »Zerbrechen der Ureins« etc. symbolisiert wurde. Sie zeigt sich im aggressiven Naturprinzip des »Fressens und Gefressenwerdens«, im »Schatten« des Menschen (C. G. Jung), in der Sterblichkeit.

»Das Leiden hat nicht nur ethische Dignität – es hat auch metaphysische Relevanz. Das Leiden macht den Menschen hellsichtig und die Welt durchsichtig. Das Sein wird transparent hinein in eine metaphysische Dimensionalität. Das Sein wird durchsichtig: Der Mensch durchschaut es, es öffnen sich ihm, dem Leidenden, Durchblicke auf den Grund. Vor den Abgrund gestellt, sieht der Mensch in die Tiefe, und wessen er auf dem Grunde des Abgrunds gewahr wird, das ist die tragische Struktur des Daseins. Was sich ihm erschließt, das ist: dass menschliches Sein zutiefst und zuletzt Passion ist – dass es das Wesen des Menschen ist, ein Leidender zu sein: Homo patiens.«³

Eine Affirmation dieser tragischen Komponente ist für uns schlichtweg undenkbar. Das bedeutet, dass sich ein möglicher Sinn jener tragischen Komponente menschlichem Verständnis entzieht.

Hier hakt Frankl ein, indem er die Sinnsuche angesichts der »tragischen Trias von Leid, Schuld und Tod« umdirigiert – die Stecknadel befindet sich gleichsam in

3. Viktor E. Frankl, »Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten«, Quintessenz, München (übernommen von der PVU, Weinheim/Bergstr.), 3. Aufl. 1998, Seite 136/137

einer Sondernische des Wohnzimmers, nämlich im Raum unserer eigenen Antworten auf die uns widerfahrenden Tragödien. Wohl gibt es keine (willkürliche) Sinn-Gebung, aber es gibt eine sinnvolle Antwort durch den Betroffenen selbst. Auch und gerade auf das Sinnwidrige und scheinbar Sinnlose in unserer Welt können und sollen wir uns die sinnvollsten Antworten abringen, deren wir fähig sind, damit die Tragik wenigstens zum Anlass für Positives, Hoffnungsvolles und Heilendes wird, was sie rückwirkend mit Sinn durchflutet.

Ein grandioses Beispiel dafür ist der in den Selbsthilfegruppen verwaister Eltern diskutierte und stets einleuchtende Gedanke, dass die toten Kinder nicht zum Anlass elterlicher Katastrophen degradiert werden dürfen, sondern Quellen elterlicher Freude bleiben mögen, und dass die verwaisten Eltern daher die Aufgabe haben, ihre verlorenen Kinder in lieber Erinnerung zu behalten, und dennoch ihr eigenes Leben aufrecht und engagiert weiterzuführen. Analog kann begangene Schuld sinnvollerweise zum Anlass für innere Wandlung werden oder schwere Krankheit zum Impuls, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden bzw. sich dem Wesentlichen zu widmen usw. Auf die desperateste Situation ist noch eine heroische Reaktion möglich, wie Frankl in seiner »Rolle« als ehemaliger KZ-Häftling bezeugt hat.

Weil nun eine tragische Komponente die Schöpfung durchweht, sind sämtliche sinnvolle Antworten darauf, die kranken und seelisch notleidenden Menschen nahegelegt werden können, auf Überwindung durch Befriedung ausgerichtet. In der Logotherapie geht es nicht um

die Befriedigung von Bedürfnissen, sondern um diesen Frieden mit sich, mit der Vergangenheit, mit den Mitmenschen, ggf. mit Gott. Das Finden der Stecknadel in der Metapher ist sozusagen immer ein Stück Entschärfung ihrer Spitze: Die Liebe hebt sie vom Boden auf, um potentiell Schmerzen in der Welt zu reduzieren. Jeder Sinn, der erfüllt wird, macht unsere Welt menschenwürdiger und lebbarer für alle. Um beim Beispiel der verwaisten Eltern zu bleiben: Jener Ingenieur, der einst begonnen hat, das Notrufsäulennetz an deutschen Autobahnen zu entwerfen, war ein trauernder Vater. Sein Sohn war bei einem Verkehrsunfall verblutet, weil nicht rasch genug ärztliche Hilfe zur Stelle war. Der Vater schöpfte aus seiner Trauer die Kraft, sein technisches Wissen zur Verhütung ähnlicher Schicksalsschläge einzusetzen. Dadurch hat er nicht nur zahllose ihm unbekannte Menschenleben gerettet, er hat auch sich selbst vor einem Erstarren im Trauma bewahrt.

Friede ist nur zu haben über eine »Transformation des Leides in eine menschliche Leistung« (Frankl), nie aber über ein bloßes Ausagieren des Schmerzes oder gar über einen (auto-)aggressiven Rundumschlag, der die Sinnwidrigkeit des ganzen Geschehens noch vergrößert. Zu dieser Thematik enthält die Logotherapie eine Reihe von konstruktiven Frustrationsbewältigungseinsichten, die sich genauso gut zu *krisenpräventiven Zwecken* anwenden lassen. Eine Fallgeschichte möge das Gesagte verdeutlichen.

Eine 39-jährige Patientin suchte logotherapeutische Hilfe wegen ihrer Angst vor Ohnmachtsanfällen unter

Stress. Sie wurde zwar selten ohnmächtig, kaum einmal im Jahr, aber die Angst davor überfiel sie häufig, vor allem im Geschäft, wo sie als leitende Verkäuferin tätig war. Medizinisch wurde nie eine Ursache ihrer Ohnmachtsanfälle entdeckt. Es hatte jedoch ein schwer wiegendes Ereignis in ihrer Kindheit gegeben. Sie hatte einen Lieblingsonkel, in dessen Sommerhaus sie ihre Ferienzeiten verbrachte, was sie mit äußerst glücklichen Erinnerungen verband. Als sie zehn Jahre alt war, teilte man ihr schonend mit, dass der Onkel gestorben war, ohne dass man ihr jedoch sagte, *wie* er gestorben war. Als sie in den Ferien darauf wieder mit den Kindern aus dem Dorf ihres Onkels spielte, wiesen diese – ahnungslos in ihrer Unaufgeklärtheit – auf den Ast eines hohen Baumes vor dem Sommerhaus und erklärten ihr, daran habe der Onkel gehangen. Sie fiel in Ohnmacht. Seither bestand die belastende Verknüpfung von Stressfaktoren und labilem Vegetativum bei der Patientin und jagte ihre Erwartungsängste in die Höhe.

Logotherapeutisch wurde die Patientin zunächst mit mehreren Einstellungsmodulationen gestützt. Sie gewann folgende »tragbare«, weil sinnvolle, Einstellung

- a) zum Lieblingsonkel: »Er war gut zu mir und ich verdanke ihm wunderbare Zeiten. Der arme muss am Ende seines Lebens sehr verzweifelt oder depressiv gewesen sein, aber das löscht keine von unseren herrlichen gemeinsamen Stunden aus. Im Gegenteil, seine liebevolle Beschäftigung mit mir, seiner kleinen Nichte, ist unter diesen Umständen besonders hoch einzu-