

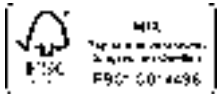
ELISABETH LUKAS
VOM SINN GETRAGEN

Elisabeth Lukas

VOM
SINN
GETRAGEN

*Ein Leben
für die
Logotherapie*

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier

Munken Premium Cream liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2012 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: fuchs_design, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-37052-8

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten lieferbaren
Programm finden Sie unter

www.koesel.de

INHALT

GEBORGENE KINDHEIT	11
Die Vorliebe meines Vaters für Sprachen	11
Dominieren die ersten zwei Lebensjahre?	13
Die Vorliebe meiner Mutter fürs Lesen	15
Zwei Orangen mit Langzeitwirkung	16
Eine meiner wertvollsten Erfahrungen	20
DAS KLAVIER: SCHATZ MEINER JUGEND	23
Das Zwiegespräch meiner Großeltern	23
Himmlisches Beschütztsein	25
Am »Nullpunkt« meines jungen Lebens	30
SPANNENDE STUDIENJAHRE	32
Erinnerung an eine Demonstration Frankls	32
Aufwändige Befragung von 1000 Wienern	34
Neun sinnstiftende Inhalte als Ergebnis	35
Ein lebendiger Beweis für Frankls Thesen	37
Und dann sprach der Computer ...	39
Auswanderung in die deutsche Pfalz	40

DER ERNST DES LEBENS BEGINNT	42
Anfängerglück statistisch eingefangen	42
Nachträglicher Kommentar 45	
Kreative Nachbetreuung von Suchtkranken	47
Ein weiteres Betätigungsfeld 47 – Einladung nach Bielefeld 47	
Das Konto der sterbenden Frau	51
Beratung an der Grenze von Leben und Tod	55
Schwangerenberatung 55 – Anmerkung 58	
EIN TALENT WIRD ENTDECKT	59
Niederschriften von neuen Konzepten	59
Projekt mit Jugendlichen 59 – Projekt mit Kindern 61 – Experiment mit Kindern 62	
Entwicklung effizienter Gruppentherapien	64
Die Dereflexionsgruppe 65 – Der Logotherapeutische Meditationskreis 67	
Frankl: Das möchte ich noch erleben ...	69
Ergreifende Gedenkfeier in Türkheim	71
Zweiter LogotherapieWeltkongress in Hartford	72
Der inneren Stimme gehorchen	74
PRODUKTIVE SCHAFFENSPERIODE	77
Dritter LogotherapieWeltkongress in Regensburg	77
Nachdenken über die Feindesliebe	81
»Unser« Logotherapie-Institut (1986–2003)	85
Kooperative Studentinnen und Studenten	91
Die hilfsbereite Studentin 91 – Die überraschte Diplomandin 92 – Ein Zentrum in Rom 94 – Die tüchtige Diplomandin 95	
Beeindruckende »Osterlektion« in Wien	96

Kleine Abenteuer in Norddeutschland	98
Ein Interview 98 – Die Frau im Bildungshaus 100 – Eine Bahnfahrt 102	
Erlebnisse am Rande von Kongressen	105
Begegnung in Göteborg 105 – Begegnung in Toronto 107 – Begegnung in Ljubljana 110	
Irren ist menschlich – auch in Übersee	112
Nordamerika 112 – Südamerika 113	
ERSCHÜTTERNDE ABSCHIEDE	117
Ein unvergessliches Weihnachtsfest	117
Die an den Tod verlorene Möglichkeit	124
Ein Gleichnis 124 – Im Rachen des Todes 125	
Drei private »Gewinne« für mein Leben	128
Ein Beispiel für Minimalfreiräume	135
Frau Doktor, bitte setzen Sie fort ...	136
Startschuss für den Abstieg vom Gipfel	138
DAS KLAVIER: FREUDE MEINES ALTERS	140
Die späte Erfüllung eines Lebenstraumes	140
Freude – schöner Götterfunken	142
Ein sehr privates Geburtstagsgedicht	144
Danksagung mit gefalteten Händen	149
Ausklingende Lehrtätigkeit 149 – Sightseeingtour in Dallas 150 – Unsere Gegenwart – abschließende Worte 152	
MEINE BÜCHER (1980–2011)	153
QUELLENVERZEICHNIS	160

alle Mütter von der ständigen Angst geplagt wurden, wir Kinder könnten beim Herumstöbern auf eine verirrte Mine steigen, die noch in irgendeinem Bombentrichter lag und darauf wartete, bei der geringsten Erschütterung hochzugehen, gehört genauso zum Couleur jener Zeit wie die Begräbnisse von Kindergartenfreundinnen von mir, die an Unterernährung und Schwäche gestorben waren.

Meine Familie bestand aus meinen Eltern, meinen Großeltern mütterlicherseits, deren Wohnung im Krieg abgebrannt war, und mir, also fünf Personen. Dass zwei Zimmer als Lebensraum dafür knapp sind, habe ich bis zu meiner Matura nicht bemerkt. Denn mit dem Begriff »Wohnung« verband ich in Gedanken hauptsächlich unseren Wohnzimmertisch, an dem wir alle, wenn wir zu Hause waren, zu sitzen pflegten, jeder an seinem angestammten Platz. Da wurde gelesen, gegessen, genäht, gebastelt, da wurden später meine Hausaufgaben geschrieben, immer zwischen Tischdecken und Abräumen, Anklecksen und Saubermachen. Da wurde auch miteinander *gesprachen* – wie war das schön, das Gespräch miteinander in Freud und Leid! –, da wurde geteilt und mit-geteilt, und niemand war je allein. Ja, der alte Tisch war unsere lebendige Wohnung; der Rest aus Betten und Schränken war nur tote Staffage, Hintergrundkulisse für das Herz der Familie.

An so einem Abend muss es gewesen sein, als wegen Stromausfall die Kerzen brannten, der Wind vor den undichten Fenstern heulte, was sich daran zeigte, dass die Vorhänge mit dem flackernden Kerzenschein um die Wette schaukelten, und wir alle um den Wohnzimmertisch saßen. Doch halt, wir waren nicht komplett, mein Vater fehlte noch. Er kam spät von der Arbeit, später als sonst. Vielleicht war meine Mutter bereits etwas besorgt, denn es gab ja kein Telefon, über das er seine verzögerte Rückkehr hätte ankündigen können, und die Zeiten waren unsicher. Leute wurden aus der Not heraus wegen fünf Schillingen umgebracht ...

An jenem besagten Abend hatte es glücklicherweise einen erfreulichen Grund, dass mein Vater spät heimkam. Er hatte etwas »organisiert«. Feierlich öffnete er seine geflickte Aktentasche und holte zwei Orangen heraus. Es waren die ersten Orangen, die ich in meinem Leben sah. Ich habe keine Vorstellung, wo mein Vater sie aufgetrieben hatte; falls es in der Familie besprochen wurde, habe ich nicht hingehört. Ich wollte nur eines: damit Ball spielen, aber schnell wurde ich belehrt, dass »Bälle« solcher Art einem anderen, mehr prosaischen Zwecke dienen. Es kann sein, dass meine Mutter die Gelegenheit beim Schopf ergriff, um mir eine Einführung in die Vitaminkunde zu erteilen, aber auch davon ist gewiss nichts bei mir hängen geblieben, so aufgeregt waren wir alle über das unerwartete Geschenk.

Danach wurde es noch feierlicher. Die Orangen wurden in die Mitte des Tisches gelegt und während wir die Linsen- oder Brotsuppe, die es täglich als Abendessen gab, löffelten, hingen unsere Blicke an den mild glänzenden Früchten, die eine leckere Nachspeise versprachen. Wie lange hatten meine Großeltern und Eltern schon Hunger gelitten und gedarbt? Sieben, acht, neun Jahre? Es war kein Thema bei uns zu Hause, aber unausgesprochen stand es wohl in ihren mageren Gesichtern und umrandeten Augen geschrieben.

Endlich war es so weit. Die Teller waren in die Küche gewandert, der Tisch war sauber abgewischt, da nahm mein Vater ein Messer und schälte die beiden Orangen behutsam, damit kein Tropfen ihres kostbaren Saftes verloren ging. Nach dieser Zeremonie trennte er die einzelnen Spalten ab, zählte sie, dividierte sie durch fünf und legte vor jeden von uns das abgezählte Häufchen Orangenspalten hin, das einem Fünftel entsprach.

Was dann geschah, verschmolz zu jenem Erinnerungsbild, das sich tief bei mir einbrennen sollte. Zunächst herrschte Stille und jeder sah begehrllich auf sein »Häufchen« nieder. Dann begann

einer – und ich weiß nicht einmal mehr, wer – sein Häufchen mit einer schlichten Handbewegung zu dem meinigen herüberzuschieben. Der nächste folgte und der nächste. Oma und Opa, Mutti und Papa schoben stillschweigend ihre abgezählten Orangenspalten auf meinen Platz und ich – aß sie alle auf einen Sitz. Sie schmeckten herrlich, und ich machte mir als vier- oder fünfjähriges Kind nicht die geringsten Gewissensbisse daraus, der zuschauenden Familie vorzuschwärmen, wie süß sie waren. Aber ich erinnere mich noch an das Lächeln auf den im Kerzenschein fleckigen und vom Hunger gefurchten Gesichtern rundum; es war ein Lächeln der Freude.

Wie gesagt, dieses Bild sank auf den Grund meiner Seele und ruhte dort, bis es rund 20 Jahre später in einem Hörsaal der Wiener Universität wieder zum Leben erwachte. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich als junge Psychologiestudentin fast sämtliche Werke von Freud, Jung, Adler, Reich und aus der Pawlow'schen Schule mit großem Interesse gelesen und wusste eine Menge über die Triebdynamik im Menschen, über kompensierte Machtgelüste, konditionierte Gewohnheiten und dergleichen mehr. Da verschlug es mich in eine Vorlesung von Viktor E. Frankl, einem kleinen, weißhaarigen Professor, von dem ich bis dahin nichts gehört hatte. Er trat vor uns Studenten und es war, als spräche er eine andere Sprache als die übrigen Psychologielehrer. Er behauptete, dass der Mensch zwar einerseits ein hoch entwickeltes Tier mit Trieben, Gelüsten und Gewohnheiten sei, doch andererseits sich über das Animalische in sich selbst erheben könne, sich selbst transzendieren könne in der Hingabe an eine Aufgabe und in der Begegnung mit anderen Menschen. Ja, dass der Mensch in Wahrheit ganz Mensch nur dort werde, wo er sich (trotz Trieben, Gelüsten und Gewohnheiten) freiwillig unterordnet einem von ihm erkannten Sinn, den es zu erfüllen gilt, oder einem Liebesdienst, den es zu leisten gilt, was beides

ihn zugleich beglückt und erspüren lässt, wozu er auf der Welt ist.

Der kleine, weißhaarige Professor hatte kaum zehn Minuten gesprochen, da tauchten vor meinem geistigen Auge der alte Tisch, die rußigen Kerzen und vier Personen auf, die einem Kind Orangenspalten zuschoben, die sie selbst bitter benötigten ... und plötzlich wusste ich: Der Professor hat recht! Die *Selbsttranszendenz*, die Fähigkeit des Menschen, in der Erfüllung eines Sinnes über sich selbst hinauszuwachsen, gibt es; mehr noch, sie ist *das menschliche Spezifikum*, das uns erst wirklich Mensch sein lässt. Eine Psychologie, die dies übersieht, kennt den Menschen nicht.

Längst sind sie alle tot, meine Großeltern und meine Eltern. Doch dass sie nicht mehr unter uns weilen, nimmt nichts von dem hinweg, was sie getan haben. In der Ewigkeit ist die Handbewegung, mit der sie einst die Früchte ihres Lebens zu mir herübergeschoben haben, aufgehoben wie alles andere: unverlierbar. Hätte ich ohne sie meinen Weg als Psychologin zu den Herzen meiner Mitmenschen gefunden?

Vielleicht.

Vielleicht auch nicht.

aus: »Der Seele Heimat ist der Sinn«, München 32007, S. 11–15

Eine meiner wertvollsten Erfahrungen

Es geschah, als ich etwa sieben Jahre alt war. Ich wohnte damals mit meinen Eltern in einer kleinen Wohnung nahe dem Park Schönbrunn in Wien. An einem schönen Sommernachmittag erlaubte mir meine Mutter, in den Park zum Ballspielen zu gehen. Sie band mir ihre Uhr ums Handgelenk und ermahnte mich, pünktlich um 18 Uhr abends wieder zu Hause zu sein. Für mich, damals ein folgsames Mädchen, war das kein Problem. Aber ge-

gen 16 Uhr blieb die Uhr stehen, und dass ein solches Wunderding kaputtgehen könnte, lag jenseits meines Horizonts. Nichts ahnend tollte ich herum und da die Zeiger der Uhr nicht auf 18 Uhr zurückten, ging ich auch nicht nach Hause. Schließlich dämmerte es, was mir sonderbar vorkam, und ich kehrte heim. Ähnlich sonderbar schien es mir, dass mein Vater die Türe öffnete, der sonst nie vor 20 Uhr abends zu Hause war. Kaum, dass er mich sah, hagelte es Ohrfeigen. Das war für mich das Sonderbarste, denn ich verstand nicht, was los war. Meine Mutter murmelte, dass es jetzt für ein Abendessen zu spät sei, und schickte mich zu Bett. Selbst bei diesem deutlichen Hinweis fand ich keine Erklärung für die merkwürdigen Vorgänge. Ich wusch mich, legte Mutters Uhr ab und kroch unter die Decke.

Plötzlich flammte im Schlafzimmer das Licht auf und meine Eltern kamen an mein Bett. Sie knieten nieder und *entschuldigten sich*. Offenbar hatten sie die stehen gebliebene Uhr entdeckt und in einen logischen Zusammenhang mit meiner Unpünktlichkeit gebracht. Meine Mutter holte eine aufgewärmte Suppe herbei. Mein Vater gestand, die Beherrschung verloren zu haben. Aus lauter Liebe und Sorge um mich, wie er betonte. Er habe sich fürchterlich aufgeregt, weil ich so lange verschwunden gewesen war, habe sogar schon Polizeihunde anfordern wollen. Nie werde ich diese Nachtstunde vergessen: Ich amüsierte mich königlich! Die Situation übertraf meine kühnsten Träume! Im Bett noch Suppe löffeln zu dürfen und Vater auf den Knien vor mir ... Es war wie Geburtstag und Weihnachten zugleich!

Heute ist mir klar: Es war eine meiner wertvollsten Erfahrungen. Denn damals haben mich meine Eltern gelehrt, dass alles, und zwar wirklich alles, was in unserer Schwachheit schiefläuft, wieder ausgebügelt werden kann. Es braucht nur die Reue, auf die Knie zu sinken, und die innere Größe, der Wahrheit das Wort zu geben. Dann – tritt die Gnade hinzu.

Bis heute fällt es mir nicht schwer, ein Versagen zuzugeben und mich bei jemandem zu entschuldigen. Die »Gnade« wirkt immer noch nach.

aus: »Auf dass es dir wohl ergehe«, München 2006, S. 249f.

DAS KLAVIER: SCHATZ MEINER JUGEND

Das Zwiegespräch meiner Großeltern

Da meine Großeltern mütterlicherseits ausgebombt waren, wohnten sie bei uns in der Zweizimmerwohnung meiner Eltern. Nun gab es in jener Nachkriegszeit hie und da am Nachmittag einen kleinen Disput zwischen meinen Großeltern, der die Familie zu erheitern pflegte. Es war kein Ehestreit, keineswegs, meine Großeltern waren einander bis zu ihrem Tod von Herzen zugetan. Aber gerade dieses Einander-zugetan-Sein bewirkte den Disput. Es ging nämlich darum, dass manchmal vom Frühstückskaffee eine Tasse voll übrig geblieben und zum Aufwärmen für den Nachmittag aufgehoben worden war. Dann ging das Zwiegespräch los.

Mein Großvater sagte zu meiner Großmutter: »Hier, trink deinen Kaffee, der wird dir guttun!« Woraufhin prompt meine Großmutter widersprach: »Nein, nein, trink nur, ich bin nicht durstig.« Großvater ließ dies nicht gelten. »Trink du ihn«, beschwor er meine Großmutter, »du brauchst ihn mehr als ich.« »Mir geht es prima«, wies Großmutter ihn erneut zurück, »du würdest mir wirklich einen Gefallen tun, wenn du ihn trinken würdest.« So ging das Spielchen weiter, mitunter so lange, bis der aufgewärmte Kaffee wieder kalt geworden war. Einer drängte



Elisabeth Lukas

Vom Sinn getragen

Ein Leben für die Logotherapie

Gebundenes Buch, Pappband, 160 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-37052-8

Kösel

Erscheinungstermin: Juli 2012

Die große Schülerin Viktor E. Frankls erzählt anschaulich aus ihrem Leben, das geprägt ist vom Einsatz für die Logotherapie. In persönlichen Erinnerungen und Fallbeispielen aus ihrer Praxis wird diese wohltuende Methode lebendig. Wir können, auch in schweren Phasen, Sinn entdecken, der unser Leben trägt.