

Viktor Frankl und die Sinnfrage

Renate Christensen

Viktor Frankl, der österreichisch-jüdische Arzt, der das Konzentrationslager überlebte, hat sich schon früh die Frage nach dem Sinn im Leben gestellt. Bereits als junger Mann setzte er sich mit anderen Gleichgesinnten für Schüler ein, die nach dem Erhalt ihrer schlechten Zeugnisse keinen Sinn mehr in ihrem Leben sahen und sich das Leben nehmen wollten. Frankls Aussage ist: Nicht du fragst das Leben, sondern das Leben fragt dich! Er nennt das die „Kopernikanische Wende“. Dabei geht es nicht um den Sinn des Lebens, sondern um den Sinn im Leben. Er nennt seine Lehre die Sinnlehre gegen die Sinnleere.

Das Leben fragt, der Mensch antwortet

Viktor Frankl entwickelte die dritte Wiener Schule, die sog. „Höhen-Psychologie“. Sigmund Freud war der Begründer der ersten

Wiener Schule, der „Tiefen-Psychologie“, und auf Alfred Adler geht die zweite Wiener Schule zurück, die „Individual-Psychologie“.

Für Frankl ist der Mensch eine Einheit aus Leib (Körper, Materie), Seele (Stimmungen,

Triebe) und Geist (Entscheidung, Wille, Sinn, Gespür), was ihn vom Tier unterscheidet. Nach dem Menschenbild von Frankl wird der Mensch nicht allein innerpsychisch oder durch die Umwelt geprägt, sondern er ist ein Wesen, das sein Leben selbst gestaltet durch Streben nach Sinn. Der Mensch hat einen freien Willen, kann sich also verändern. „Ich muss mir von mir nicht alles gefallen lassen“, lautet ein Zitat von Frankl, er nennt es die „Trotzmacht des Geistes“.

Zentrale Begriffe in Frankls Lehre. Das Leben fragt – der Mensch antwortet! Das bedeutet, dass der Mensch in jeder Lebenssituation sich als vom Leben Befragter erleben kann und so aufgefordert ist, durch Sichentscheiden und Sichverwirklichen zu antworten. Dieses Sichentscheiden ist an den freien Willen gebunden und bedeutet automatisch auch, für jede Entscheidung Verantwortung zu übernehmen.

” Der Mensch gestaltet sein Leben selbst durch sein Streben nach Sinn. “

Weitere zentrale Begriffe sind die Selbsttranszendenz und die Selbstdistanzierung. Mit Selbsttranszendenz meint Frankl das Ausgerichtetsein auf ethische Werte, die Hingabe an eine Aufgabe oder eine Person, die man selbst nicht ist. Die Selbstdistanzierung ist die Fähigkeit, von sich Abstand zu nehmen, z.B. durch Humor.



© Maik Richter/fotolia.com

Das Leben stellt den Menschen manches Mal vor Entscheidungen.

Jeder Mensch kann sich ändern

Ich habe Frankls Philosophie durch ein Buch entdeckt, in dem über ihn berichtet wurde, dass er als ehemaliger KZ-Häftling einen ehemaligen KZ-Aufseher therapierte. Dieser ehemalige Nazi soll ein sehr liebevoller Häftling gewesen sein, der sich rührend um die Mithäftlinge kümmerte. Das ist eine der Thesen Frankls: Jeder Mensch kann sich ändern.

Ich begann eine zweijährige berufsbegleitende Ausbildung zur Logotherapeutin am Berliner Institut für Logotherapie und Existenzanalyse. Das Wort Logotherapie leitet sich vom lateinischen „logos“ = Sinn ab. Es ist eine sinnzentrierte Therapie.

”Sinn ist nicht Zweck, sondern etwas ganz Eigenes, das erspürt werden muss.“

Wie gelangt man zum Sinn? Durch das Mögen. Nach Frankl gibt es drei „Hauptstraßen zum Sinn“. Durch schöpferische Werte: Indem man etwas in die Welt gibt, durch eine produktive Haltung, durch Arbeit. Dann durch Erlebniswerte: durch intensives Erleben in der Natur, beim Spielen, durch erfüllende Freundschaft, Genussfähigkeit. Und schließlich durch die Einstellungswerte in belastenden Grenzsituationen, bei der Erfahrung von Leid, Schuld und Tod. Die Erfahrung der sogenannten „Tragischen Trias“ gehört nach Frankl zu jedem Menschen. „Jeder hat seinen Holocaust“, wie er sagte. Es sind die Möglichkeiten der inneren Einstellungen, die der Mensch gegenüber einem unabänderlichen Schicksal einnehmen kann. Frankl nennt das die „Trotzmacht des Geistes“ (s. oben).

Gewissen – das Sinnfindungsorgan

Frankl meint mit „Sinn“ nicht den „Zweck“, sondern etwas, wo das Herz den Menschen hinzieht. Es ist etwas ganz Individuelles, Eigenes, was den Menschen berührt, was ihn neugierig macht. Deshalb kann niemand den Sinn für einen anderen suchen, sondern jeder muss ihn für sich selbst finden. Aus diesem Grunde ist das Spüren so wichtig.

In der Ausbildung zum Logotherapeuten geht es daher viel um das Spüren. Wie fühlt sich das an? Wo fühlst Du es? Zum Logotherapeuten kommen Ratsuchende, die sich zu bestimmten Themen mit einem Experten oder Berater unterhalten wollen. Diese Menschen haben keine psychischen Symptome. Logotherapeuten sind also keine Therapeuten, sondern Berater. In Deutschland ist diese Ausbildung nicht anerkannt, im Gegensatz zu Österreich. Dort können Logotherapeuten sich niederlassen und ihre Beratung wird von der Krankenkasse bezahlt.

Jeder Mensch ist mit einer besonderen Begabung ausgestattet, die es herauszufinden gilt. Wir alle sind in bestimmte Situationen hineingeboren und auf unserem Lebensweg zu dem geworden, was wir bisher daraus gemacht haben.

Mitten im Leben – die Zäsur

So leben wir unser Leben, bis es zu einer Zäsur kommt. Das kann eine Krankheit sein oder auch andere Umstände, wie z.B. der Arbeitsplatzverlust, eine Trennung oder der Tod eines Partners etc. Jetzt kann der Zeitpunkt gekommen sein, sich zu hinterfragen, ob das Leben, so wie es bisher gelebt wurde, weitergelebt werden soll. Mein Lehrer, Günter Funke, sagte, jedes Leben sollte mindestens einmal hinterfragt werden.

Wenn jemand zu dem Ergebnis kommt: „Ja, es ist gut so. So will ich weiterleben!“, dann ist es in Ordnung.

Aber wenn sich ungute Gefühle einstellen, sollte man etwas ändern, etwas „auf dem Hintergrund der Wirklichkeit“, wie Frankl sagte. Es hilft nichts, mir etwas zu wünschen, was nicht realisierbar ist. Die Änderung muss einen Bezug zur Wirklichkeit haben. Das wäre dann die Aufgabe eines Logotherapeuten, so etwas mit dem Klienten gemeinsam herauszufinden – immer über das Fühlen, Mögen ...

”Es ist die innere Stimme, die uns führt, wie Frankl sagt, das Gewissen. Es ist das Sinnfindungsorgan.“

Was möchten Sie ändern? Es muss aber nicht immer eine Zäsur, ein äußeres Ereignis sein: In meinem letzten Urlaub lernte ich den jungen Reiseführer Rikko kennen, der zuvor einen sicheren, gut bezahlten Job in der IT-Branche hatte. Der füllte ihn aber nicht aus. Auf seine selbst gestellte Frage „Willst Du das jetzt den Rest Deines Erwerbslebens machen?“, konnte er nur mit Nein antworten. So sattelte er mit 40 Jahren um und wurde Reiseleiter für Fahrradreisen. Er ist jetzt sein eigener Herr, ist den ganzen Tag körperlich unterwegs in der Natur, lernt immer neue Leute kennen und vor allem: Er ist glücklich. Er macht das jetzt schon fünf Jahre und hat es noch keinen Tag bereut, obwohl er weniger Geld verdient. Diesen Weg, den Rikko gegangen ist, nennt Frankl „Sinnfindung“.

Bei Krebspatienten, die durch die lebensbedrohende Erkrankung an einem Wendepunkt in ihrem Leben angekommen sind, ist es die Regel, dass sie erkennen: „So, wie ich bisher gelebt habe, bin ich krank geworden. So will ich nicht mehr weiterleben.“ Ein

Patient ist mir in Erinnerung, der sich nach seiner Diagnose sofort entschloss, die Wochenstundenzahl – er war Lehrer – zu reduzieren, um dann intensiv seinen Wunsch zu erfüllen, das Gitarrenspiel zu lernen.

” Wer ein Wozu hat, erträgt (fast) jedes Wie.“

Eine Patientin wusste auch gleich, was sie ändern wollte: „Ich trenne mich jetzt wirklich von meinem Mann! Wenn nicht jetzt, wann dann?“, war ihre Aussage.

Wenn sie zu einem Logotherapeuten gingen, würde der Sie fragen, wie Sie sich fühlen und was Sie ändern möchten. Oftmals ist das alles noch nicht so klar. Meistens haben Patienten ja auch erst einmal mit ihrer Therapie zu tun und auch hier Entscheidungen zu treffen. Auch dabei kann der logotherapeutische Ansatz helfen. Menschen, die selbst aktiv werden, ihrem Herzen folgen, sind keine Opfer. Sie entscheiden selbst mit und möchten ernst genommen werden. Wir in der GfBK Engagierte unterstützen diese Haltung.

Zukunftsfragen

Wenn die Therapie beendet ist, stellen sich die Zukunftsfragen, die ich eingangs angesprochen habe. Für Frankl war die Zukunfts-

perspektive sehr wichtig. In seinem Buch „und trotzdem Ja zum Leben sagen“, schildert er eine Begebenheit: Er musste während seiner Haftzeit im KZ als Strafmaßnahme stundenlang mit nackten Füßen im Schnee stehen. Er konnte die Situation dadurch überstehen, dass er sich im Geiste vorstellte, seinen Studenten in einem warmen Hörsaal eine Vorlesung über die „Ärztliche Seelsorge“ zu halten. Dieser Entwurf in die Zukunft ist auch für Patienten ganz wichtig. Aus diesem Grunde legen wir von der GfBK großen Wert auf die Visualisierung.

Diese Begebenheit verdeutlicht die Ausrichtung der Logotherapie auf die Zukunft: „Wer ein Wozu hat, erträgt (fast) jedes Wie“ – ein abgewandeltes Zitat von Nietzsche, das Frankl oft gebrauchte. Die Frage nach dem „Warum“ einer Erkrankung kann niemand endgültig beantworten, aber wozu sie jemanden bringen kann, was sie bewirken kann, das sollte man sich überlegen.

In meinen Beratungen versuche ich, die Patienten neugierig auf verschiedene Therapiemöglichkeiten – oder auch Veränderungen in ihrem Leben zu machen. Ich möchte sie ermuntern, etwas auszuprobieren; denn nur dann wissen sie, ob es gut für sie ist.

Zum Weiterlesen

Frankl, Viktor E.: ... trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. 8. Aufl. Kösel (2009)



Zur Person

Renate Christensen ist Vorstandsmitglied der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. Seit 1998 ist sie als beratende Ärztin in der Berliner Beratungsstelle tätig, von 2000 bis 2005 als deren Leiterin.

Kontakt

Renate Christensen
Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.
Beratungsstelle Berlin
Fritz-Reuter-Str. 7
10827 Berlin
Telefon: 030 342 50 41
Fax: 030 86 42 19 19
E-Mail: gfbk-Berlin@biokrebs.de