Frankl mit Jaspers verstehen

Logotherapie und Existenzphilosophie

Dissertation

zur Erlangung des akademischen Grades

des Doktors der Philosophie

an der Universität Konstanz

Fakultät Philosophie

Vorgelegt von

Anette Fintz-Müller

Tag der mündlichen Prüfung: 24. Juni 2002

Referent: PD Dr. phil. V. Roth

Referent: Prof. Dr. phil. J. Mittelstraß

Für Jürgen

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 5

1 Die Indikationsbereiche für logotherapeutische Behandlung 9

1.1 Die Einordnung von Beschwerden als Auswahlkriterium für Hilfemaßnahmen 9

1.1.1 Psychiatrische Störungsbilder („psychogene“/„reaktive“ Neurosen) 11

1.1.2 Psychosomatische Störungen 13

1.1.3 „Noogene Neurosen“ 14

1.1.4 Menschen in schwierigen Lebenslagen 15

1.1.5 Psychosen 16

1.1.6 Somatisch bedingte Krankheiten 17

1.2 Logotherapie: eine sinnzentrierte Psychotherapie mit methodischen Ansätzen 17

2 Die Behandlungsmethoden der Logotherapie 20

2.1 Die paradoxe Intention 20

2.1.1 Die paradoxe Intention – der Patient arbeitet unwissentlich mit 22

2.1.2 Die paradoxe Intention unter Mitarbeit des Patienten 25

2.1.3 Die paradoxe Intention: Eine logotherapeutische Methode unter Einsatz des Humors 34

2.2 Die Dereflexion 36

2.2.1 Dereflexion und „Gedankenstop“ 49

2.2.2 Die Dereflexion und die Fähigkeit des Menschen zur Selbsttranszendenz 51

2.3 Die Einstellungsmodulation 52

2.3.1 Arbeit mit und an Einstellungswerten 52

2.3.2 Die Theorie der Einstellungsmodulation 62

2.3.3 Das Element der Trauer als Vorbedingung der Einstellungsmodulation 64

3 Die Wertetheorien der Logotherapie: Einstellungsmodulation, Wertehierarchie und Wertetypologie 74

3.1 Die Wertehierarchie nach Frankl: Die Grundlage der Einstellungsmodulation 75
3.2 Wertekategorien als Grundmuster und als therapeutische Aufgabe 76
3.3 Wertegefüge als Grundlage der Lebensgestaltung 80
3.4 Werte als „Sinnuniversalien“ 84
3.5 Frankls Wertetheorie als existenzphilosophische Weiterführung von Schelers Wertphilosophie 88

4 Die Logotherapie als eine sinnzentrierte Psychotherapie 92
4.1 Sinn – ein philosophischer Streitbegriff 92
4.1.1 Frankls These der Sinnhaftigkeit der Welt 93
4.1.2 Frankls Sinnbegriff unter philosophischen Aspekten 95
4.2 A.J. Ayers These des Zufalls und Frankls These der Sinnhaftigkeit 98
4.2.1 Ayer und Frankl im Dialog 100
4.2.2 Bilanz nach einer Fiktion 104
4.3 Sinn als eine Frage der persönlichen Entscheidung 105
4.3.1 Die Frage auf der Lebensreise 105
4.3.2 Meggle in existenzanalytischem Kontext 107
4.4 Die Frage nach dem Sinn in Jaspers’ Philosophie 109
4.4.1 Sinn als Konstrukt und Sinn als Wahl 110
4.4.2 Sinn als Indikator einer Werteordnung 112
4.4.3 Jaspers’ Verständnis von Sinn in Bezug zu Frankls Thesen 114
4.5 Sinnfindung in der logotherapeutischen Praxis 118
4.6 Glück und Sinn 124
4.7 Sinn-Theorien im Vergleich und in ihrem Bezug zur Beratungspraxis 128
4.7.1 Die Existentielle Psychotherapie 130
4.7.2 Die Sinnfrage in der philosophischen Praxis 132
4.7.3 Ist die Logotherapie eine existenzphilosophische Praxis? 136

5 Frankls Anthropologie als Voraussetzung der Logotherapie 141
5.1 Die Dimensionalontologie und ihre Gesetze 142
5.2 Die Existentialien 148
5.2.1 Die Geistigkeit des Menschen 148
5.2.2 Das Existential der Freiheit 155

5.2.3 Das Existential der Verantwortlichkeit 159
5.2.4 Das Prinzip der Individualität als Verantwortlichsein 161
5.3 Die Möglichkeit der Selbstgestaltung durch Selbstdistanz und Selbsttranszendenz 162
5.4 Die Theorien der „Noodynamik“ und der „Trotzmacht des Geistes“ 165
5.5 Selbsthingabe ohne Selbstaufgabe 167

6 Existenzanalyse vor dem Hintergrund der Grenzsituation 170
6.1 Grundsituation und Grenzsituation – die „tragische Trias“ 170
6.2 Das Leiden 172
6.3 Das Wissen um den Tod 174
6.3.1 Der Tod angesichts des Lebens bei Frankl 174
6.3.2 Der Tod als Grenzsituation bei Jaspers 175
6.3.3 Die Grenzsituation des Todes als Sinnstiftung 176
6.4 Die Unumgänglichkeit der Schuld 178
6.4.1 Frankls Aufnahme der Schuld in die Existenzanalyse 178
6.4.2 Jaspers’ Schuldbegriff als Anstoß zu bewußtem Handeln 179
6.4.3 Schuld in ihrer Bedeutung für entscheidendes Handeln 180
6.5 Die „tragische Trias“ als Wegweiser zu einem „tragischen Optimismus“ 182

7 Existenzanalyse und Existenzerhellung 184
7.1 Existenzanalyse 184
7.2 Existenzerhellung 186
7.3 Existenzanalyse und Existenzerhellung: Ein Vergleich 192

8 Meinen Frankl und Jaspers dasselbe? 194
8.1 Jaspers’ Existenzphilosophie in der Logotherapie 194
8.2 Differenzen 195
8.3 Jaspers’ Psychotherapiekritik 198
8.4 Konsequenzen aus Jaspers’ Psychotherapiekritik für Frankls Existenzanalyse 202
8.5 Frankls mögliche Antwort 206
8.6 Jaspers und Frankl – einige unsystematische Anmerkungen 208

8.7 Jaspers' und Frankls Plädoyer für eine menschenwürdige Psychotherapie 214

9 Logotherapie und Existenzphilosophie – Rückblick und Ausblick 217

Anhang 222

Aufzählung und Numerierung der Fallbeispiele 223

Dem Leiden „Gestalt" geben: Bilder hilfesuchender Menschen 224

Literaturverzeichnis 231

Einleitung

Problemstellung

Die Frage, ob Psychotherapie Psychologie oder Philosophie oder keines von beiden ist, ist von je her umstritten. Bereits Freud bedauert 1914 im Vorwort zur zweiten Auflage der Traumdeutung, daß die erste Auflage seines Werkes im Jahr 1900 vor allem in geisteswissenschaftlichen Kreisen Resonanz gefunden habe, während seine ärztlichen Kollegen nur wenig Interesse für seine neue Konzeption der Behandlung von psychisch Kranken zeigten[1]. Seitdem ist eine Vielzahl weiterer Schulen und ein fast unüberschaubar weites Feld von Beratungsansätzen entstanden. Psychotherapie ist in Deutschland nicht als akademische Disziplin institutionalisiert, und eine Validierung unter wissenschaftlichen Gesichtspunkten bleibt trotz vieler Bemühungen problematisch. Dazu kommt, daß viele Gründer von Psychotherapierichtungen „philosophierende Ärzte und Therapeuten“ waren bzw. sind: Freud, Jung, Frankl, Binswanger, Rogers in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts, später Satir, May, Yalom, Simon, um nur einige zu nennen. Sie sind Beispiele für Therapeuten, die wissenschaftliche Ergebnisse aus der Psychologie mit bestimmten philosophischen Theorien verbinden. Die jeweilige Theorie der Psychotherapie bewegt sich damit auf einem Grenzgebiet: Sie sucht Begründungen in Psychologie und Philosophie, orientiert sich aber an Erfahrungen aus der Praxis. Dadurch stehen die Autoren immer wieder in einem Dilemma, das sie in der Regel überwinden, indem sie ‚im Zweifel für den Hilfesuchenden’ entscheiden, d.h. gelegentlich zwar wissenschaftlich unbegründet und philosophisch fragwürdig, aber therapeutisch wirkungsvoll arbeiten. Dennoch: Wirkung, auch heilsame Wirkung allein kann nicht der Maßstab für die Beurteilung einer Beratungsrichtung sein. Hinzutreten müssen eine theoretische Fundierung und Überprüfbarkeit der angewandten Methoden.

Gegenstand vorliegender Arbeit ist die Logotherapie, eine Psychotherapie, die Ende der 1920er Jahre von Viktor Frankl in Wien begründet wurde. Er selbst sieht

---

[1] Vgl. Freud 1914, 7.

sich in der Tradition Sigmund Freuds und Alfred Adlers. Mit der Beschreibung der logotherapeutischen Praxis und ihrer theoretischen Grundlegung durch die Existenzanalyse verbindet er den Anspruch, eine philosophisch reflektierte und anthropologisch fundierte Psychotherapie zu begründen. Dabei bezieht er sich auf die Existenzphilosophie der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Entsprechend soll hier untersucht werden, in welcher Weise Frankls Theoriebildung in Zusammenhang mit Jaspers' Philosophie steht. Dazu muß sowohl das Werk Frankls als auch das von Jaspers näher untersucht werden, auch unter dem Gesichtspunkt ob es Grenzen einer Anwendungsmöglichkeit von Jaspers' Philosophie auf Frankls Existenzanalyse gibt, und wenn ja, wo diese liegen.

Zur Terminologie

Logotherapie wird häufig mit Logopädie (Sprachtherapie, ‚Sprechheilkunst') verwechselt. Während letztere von der gebräuchlichen Übersetzung von ‚logos' im Sinne von ‚Wort' ausgeht, übersetzt Frankl logos mit ‚Sinn'. Nach Frankl unterscheidet sich der Mensch vom Tier gerade dadurch, daß er nach Sinn fragt (ÄS 17). Logotherapie soll dem Ratsuchenden helfen, einen Lebenssinn zu finden und zu verwirklichen. *Existenzanalyse* wird von Frankl definiert als „Analyse auf Existenz hin" (abgegrenzt von einer „Analyse *der* Existenz") (TdN 141) und als „Versuch einer psychotherapeutischen Anthropologie" (TdN 187). Daher stellt die Existenzanalyse die Theorie der Logotherapie dar.

Der Aufbau der Arbeit

Kapitel 1 und 2 sind mit den Schwerpunkten Indikationsbereiche und Behandlungsmethoden der Logotherapie ganz der Praxis gewidmet. Fallbeispiele sollen die Methoden der paradoxen Intention, der Dereflexion und der Einstellungsmodulation veranschaulichen und Einblick in die Verschiedenheit beratender Arbeit bei gleichen Methodenansätzen zeigen[2]. Im Anschluß an die Fallbeispiele

---

[2] Namen und Lebensumstände in den Fallbeispielen werden verändert wiedergegeben, damit die Anonymität der Betroffenen gewahrt bleibt. Die vorgenommenen Veränderungen sind für die

wird jeweils Bezug auf Frankls Theorie genommen. Dabei zeigt sich, daß Methoden nur unter Berücksichtigung der Individualität der einzelnen Personen anzuwenden sind, und daß sie in manchen Bereichen Schwachstellen aufweisen.

In Kapitel 3 werden Frankls Wertetheorie und deren Ausarbeitung durch verschiedene Schüler (Lukas; Leister/Böckmann) dargestellt. Dabei wird als Alternative zur Darstellung der „Sinnpyramide“ nach Lukas ein Entwurf des ‚Wertegefüges’ ausgearbeitet, der in der Praxis wesentlich mehr Unvoreingenommenheit und Offenheit für unterschiedliche Lebensentwürfe bietet. Am Ende des Kapitels wird kurz auf Scheler Bezug genommen, dessen Wertphilosophie ein wichtiger Anstoß für Frankls Theorie war.

Kapitel 4 widmet sich dem besonderen Anliegen Frankls, nämlich der Frage nach dem Sinn des Lebens. Da das Thema Sinn als Herzstück der Logotherapie bezeichnet werden kann, findet hier eine Auseinandersetzung mit Vertretern der Analytischen Philosophie und der Existentiellen Psychologie statt; außerdem wird ein erster Bezug zu Jaspers’ Philosophie genommen.

Die anthropologische Konzeption der Logotherapie, die Frankl als Existenzanalyse bezeichnet, und seine Auffassung der Beziehung des Menschen zur Welt und zu sich selbst sind Gegenstand der Kapitel 5 und 6. Hier geht es um die philosophische Grundlegung der logotherapeutischen Praxis und um die Auseinandersetzung mit der Frage, inwiefern Jaspers’ Philosophie für Frankl wegweisend war. Es zeigt sich, daß Jaspers bereits in der *Allgemeinen Psychopathologie* seine Konzeption einer „verstehenden Psychologie“ umrissen hat; dieser Position schließt sich Frankl an. Ein für Frankl und Jaspers gleichsam wichtiges Thema ist die Frage nach dem Umgang des Menschen mit „Grenzsituationen“ (Jaspers). Frankl setzt jedoch bei seiner Bestimmung einer „tragischen Trias“ andere Akzente, insofern er im Gegensatz zu Jaspers den

---

Arbeit jedoch unerheblich. In Beispiel 11 stimmen die Vornamen Hans und Edith mit den tatsächlichen Namen überein; da das von ihnen gemalte Bild ihre Namen enthält, wäre sonst eine Abbildung im Anhang (vgl. Abbildung 14) nicht möglich gewesen. Hans und Edith haben der Veröffentlichung zugestimmt.

Lösungsweg eines „tragischen Optimismus“ aufzeigt. Hier werden, wie bereits im Rahmen der anthropologischen Konzeption in Kapitel 5, die Übereinstimmungen und Differenzen zwischen dem Psychotherapeuten Frankl und dem Philosophen Jaspers deutlich, aber auch Frankls starke Bezüge zur Existenzphilosophie im allgemeinen.

In Kapitel 8 und 9 werden die in den vorangehenden Kapiteln erläuterten Kongruenzen und Differenzen zusammengefaßt und ein bisher unveröffentlichter Briefwechsel zwischen Frankl und Jaspers analysiert. Das Anliegen von Frankl und Jaspers, ratsuchenden Menschen auf eine ethisch vertretbare Weise zu helfen, wird in den Plädoyers beider für eine menschenwürdige Psychotherapie deutlich. Zahlreiche Elemente der Franklschen Konzeption lassen auf einen direkten inhaltlichen Einfluß von Jaspers’ Philosophie auf Frankls Existenzanalyse schließen. Daraus ergeben sich Vorschläge für ein weiteres Vorgehen der Forschung auf dem Gebiet der philosophischen Reflexion logotherapeutischer Arbeit.

Im Anhang findet sich zur besseren Orientierung eine numerierte Liste der Fallbeispiele, die dem Leser das nochmalige Nachschlagen erleichtert. Desweiteren befinden sich im Anhang drei Bilder, die Ratsuchende aus den Beispielen 5, 9 und 11 im Rahmen des Beratungsprozesses gemalt haben. Diese Bilder werden unter existenanalytischen Gesichtspunkten kommentiert.

Es wurde darauf verzichtet, die männliche und die weibliche Form zu verwenden. So ist z.B. von ‚demjenigen’ und nicht auch von ‚derjenigen’ die Rede. Wörtliche Zitate stehen in doppelten Anführungszeichen. Wenn keine weiteren Angaben gemacht werden, entspricht die Hervorhebung in Zitaten dem Original, bei Hervorhebung durch die Autorin sind die entsprechenden Stellen unterstrichen. Satzteile oder Worte in eckigen Klammern sind Zufügungen, die dem besseren Verständnis von Zitaten dienen.

1 Die Indikationsbereiche für logotherapeutische Behandlung

1.1 Die Einordnung von Beschwerden als Auswahlkriterium für Hilfemaßnahmen

Im Rahmen logotherapeutischer Behandlung orientiert sich der Berater in seinem Vorgehen an den Problemen, die der Hilfesuchende selbst äußert und, falls dies festzustellen ist, an dem jeweiligen Störungsbild des Betreffenden. Nach Frankl stellt Logotherapie einerseits eine „unspezifische Psychotherapie“ dar, andererseits werde sie dort „spezifisch“ und sei mit der anthropologischen Konzeption der Existenzanalyse eng verknüpft, wo sie „ärztliche Seelsorge“ sei und als solche über Psychotherapie hinaus gehe (TdN 141ff.; TdN 178ff.). Unter dem Titel Theorie und Therapie der Neurosen stellt Frankl eine Neurosenlehre vor, die durch die Forschung der letzten fünfzig Jahre begrifflich und inhaltlich nicht mehr aktuell ist[3]. Allerdings gibt die Systematik und Kasuistik, wie sie in Theorie und Therapie der Neurosen und in Psychotherapie in der Praxis dargestellt ist, weiterhin Aufschluß über die Indikationsbereiche der Logotherapie und hilft zur Klärung der Frage, wann „ärztliche Seelsorge“ beginnt. Daher wird in diesem Kapitel nicht Frankls Neurosenlehre im einzelnen wiedergegeben, sondern eine Einordnung von Störungen und Beschwerden hinsichtlich einer möglichen logotherapeutischen Behandlung vorgenommen. Durch die nachfolgende Erläuterung werden die Behandlungsmethoden (paradoxe Intention, Dereflexion und Einstellungsmodulation) in einen Zusammenhang mit der Sinnzentrierung der Logotherapie gestellt.

---

[3] Aus diesem Grunde wird vor allem der Neurosenbegriff bei Frankl im folgenden nicht einfach übernommen, sondern entlang der sprachlichen Regelung nach dem ICD-10 (International Classification of Mental and Behavioural Disorders) bzw. dem DSM-IV (Diagnostical and Statistical Manual of Disorders) größtenteils ersetzt.

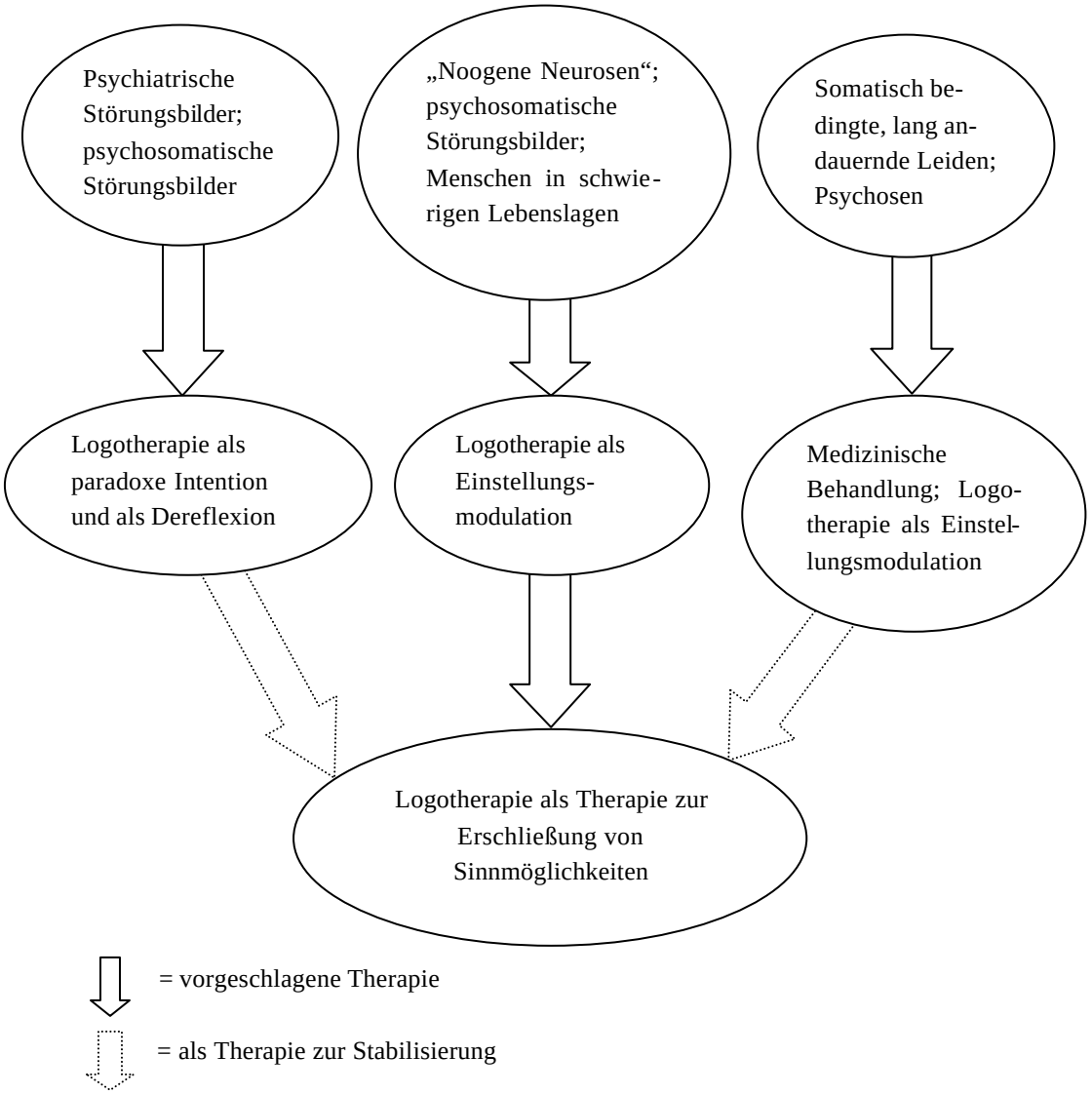

Abbildung 1: Systematisierung der Indikationsbereiche für logotherapeutische Behandlung

1.1.1 Psychiatrische Störungsbilder („psychogene“/„reaktive“ Neurosen)

Unter „psychogenen“ bzw. „reaktiven“ Neurosen versteht Frankl insbesondere Angst- und Zwangsstörungen, außerdem Störungen, die durch Hyperreflexion gekennzeichnet sind (Frankl beschreibt hier vor allem „Sexualneurosen“) und andere Störungen, die nicht organischen oder sozialen Ursprungs sind[4].

Die ***Angstneurose***[5] ist nach Frankl von einer „Angst vor der Angst“ gekennzeichnet, die wiederum eine Flucht vor derselben zur Folge hat. Dadurch steigere sich die Angst noch mehr, weshalb der Verlauf einer Angststörung ohne Behandlung häufig zu weiterer Verschlechterung des Zustandes führe (vgl. Abbildung 2). Aus einer beängstigenden und einmaligen Situation (z.B. einem plötzlichen Beklemmungsgefühl im Aufzug) entsteht durch Erinnerung und weitere Assoziationen ein Kreislauf, in dem sich die Ersterfahrung zu einem symptomatischen Wiederholungserleben entwickelt, womit eine „Angst vor der Angst“ entsteht. Die „Erwartungsangst“ führt zu einem sich steigernden Reaktionsmuster, das sich verselbständigen kann[6].

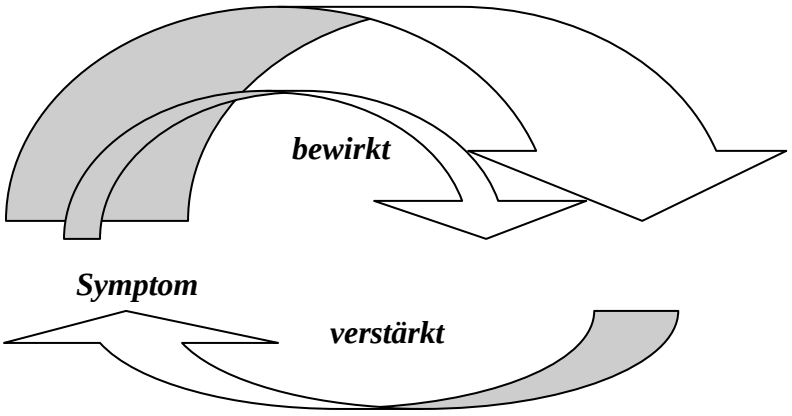

Abbildung 2: Der „circulus vitiosus“ der Angstneurose (vgl. TdN 20; PiP 17)

---

[4] Frankl beschreibt die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Störungen in TdN 97-119.

[5] Hier wird die Gruppe „phobischer Störungen“ charakterisiert, die nach dem ICD-10 (F 40) folgende Kriterien erfüllen muß: „Angst [wird] ausschließlich oder überwiegend durch eindeutig definierte, im allgemeinen ungefährliche Situationen oder Objekte – außerhalb des Patienten – hervorgerufen. Diese Situationen oder Objekte werden charakteristischerweise gemieden oder voller Angst ertragen.“

[6] Vgl. Beispiel 3 (Kapitel 2.1.2).

Menschen, die unter einer ***Zwangsneurose*** leiden, kämpfen nach Frankl trotz des rationalen Bewußtseins, daß ein Teil ihrer Gedanken und Handlungen irrational ist, gegen die Zwangsgedanken an[7]. Dadurch entstehe ein Gegendruck, der den ursprünglichen Zwang nur noch erhöhe. Der aktive Vermeidungsversuch führe zur Steigerung des befürchteten Verhaltens (vgl. Abbildung 3)[8].

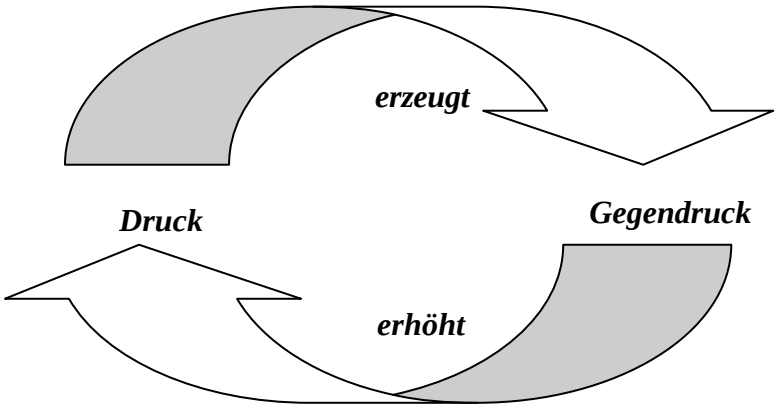

Abbildung 3: Der „circulus vitiosus“ der Zwangsneurose (vgl. TdN 22; PiP 17)

Sexualstörungen, insoweit sie nicht organisch bedingt sind, und einige Formen der ***Schlafstörungen*** (Insomnien) sind nach Frankl besonders geeignet, den Teufelskreis der Hyperreflexion zu veranschaulichen (vgl. Abbildung 4). Frankl geht davon aus, daß ein Mensch, der einen bestimmten Effekt einer Handlung oder einer Haltung beabsichtigt, diesen gerade deshalb nicht erfährt. Durch das

---

[7] Nach der Definition des ICD-10 (F 42) sind „…wesentliche Kennzeichen dieser Störung wiederkehrende Zwangsgedanken und Zwangshandlungen. Zwangsgedanken sind Ideen, Vorstellungen oder Impulse, die den Patienten immer wieder stereotyp beschäftigen. Sie sind […] quälend, weil sie gewalttätigen Inhalts oder obszön sind oder […] als sinnlos erlebt werden […] Zwangshandlungen […] sind ständig wiederholte Stereotypien. Sie werden weder als angenehm empfunden, noch dienen sie dazu, an sich nützliche Aufgaben zu erfüllen“. Da das Leitsymptom aus einer Angst besteht, werden Zwangsstörungen nach dem ICD-10 und dem DSM-IV den Angststörungen zugeordnet.

[8] In Beispiel 4 (Kapitel 2.1.2) wird eine Frau geschildert, die selbst weiß, daß sie niemanden umbringen würde, aber zu Beginn der Behandlung kaum eine größere Wegstrecke gehen kann, da sie Angst hat, beim Vorbeigehen jemanden umzubringen. Das Bewußtsein der Absurdität der Gedanken ist demnach keine Hilfe gegen die Zwangsstörung.

Ausbleiben des Erwarteten beobachtet der Betreffende vermehrt sich selbst und seine Handlungen, was zu weiteren ‚Mißerfolgen' führt[9]. Ähnlich wie bei Zwangsstörungen kann auch die Konzentration darauf, etwas *nicht* zu tun, in einen Teufelskreis führen. Frankl führt hier ein Beispiel als typisch für paradoxes Handeln an, das durch Hyperintention entstehen könne: Kant wollte sich emotional von seinem langjährigen Diener lösen, indem er sich den Satz „der Diener muß vergessen werden" als Merksatz notierte.

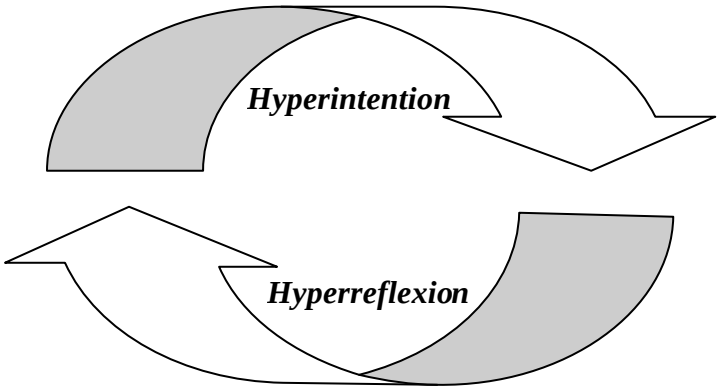

Abbildung 4: Der „circulus vitiosus" der Hyperintention und Hyperreflexion (vgl. TdN 36; PiP 34)

1.1.2 Psychosomatische Störungen

Unter psychosomatischen Störungen, im medizinischen Bereich als „somatoforme" Störungen bezeichnet, werden Krankheitsbilder verstanden, bei denen angenommen wird, daß die organischen Beschwerden psychischen Ursprungs sind. Frankl warnt jedoch davor, jede Krankheit und jeden Unfall als psychisch bedingt zu bezeichnen, ebenso wie davor, psychische Leiden auf einen bestimmten Faktor

---

[9] Dies sei besonders dann der Fall, wenn Lust oder Glücksgefühl angestrebt werde. Daher gibt Frankl in seiner Kasuistik besonders viele Beispiele aus dem Bereich der Sexualstörungen. Vgl. hierzu die Beispiele 2 und 6 (Kapitel 2.1.1 und 2.1.2). Weitere Fälle, die besonders in den Bereich der Problematik einer Hyperreflexion fallen, sind die Beispiele 1, 3, 7, 8 und 10 (alle in Kapitel 2).

zurückführen zu wollen[10]. Andererseits stimmt Frankl dem zu, daß die psychische Stabilität oder Labilität für das Immunsystem von großer Bedeutung ist (TdN 73ff.)[11]. Häufig genannte psychosomatisch bedingte Störungen sind z.B. Eßstörungen[12]; Leiden wie z.B. Magenbeschwerden, Migräne oder Asthma können sowohl organische als auch psychische Ursachen haben. Der Arzt Frankl weist ausdrücklich darauf hin, daß nach seiner Erfahrung viele der sogenannten psychosomatischen Störungen auch anderen Ursprungs sein könnten. So würden Patienten häufig psychotherapeutisch behandelt, obwohl das zur Behandlung des Symptoms nicht indiziert wäre.

1.1.3 „Noogene Neurosen“

„Noogene Neurosen“ entstehen nach Frankl durch ein sogenanntes „existentielles Vakuum“ (TdN 11), das ein Zeichen für das „Leiden am sinnlosen Leben“ sei. Die meisten Menschen litten nicht unter diesem Leeregefühl, solange sie die Frage nach dem Sinn des Lebens auf der praktischen Ebene lösten, und zwar so, daß sie bewußt oder unbewußt einen Sinn erfüllten. Eine „existentielle Frustration“ trete dann ein, wenn über längere Zeit ein „vergeblicher Sinnanspruch an das Leben“ (TdN 101) gestellt werde. Die Sinnfrage könne zwar durch bestimmte Ereignisse ausgelöst werden (z.B. durch drohenden Krieg, durch

---

[10] Vgl. hierzu Abbildung 10 und 11 in Kapitel 5.1. Diese widersprechen Ätiologien, nach denen z.B. Eßstörungen immer auf das Erleben eines sexuellen Mißbrauchs zurückzuführen sei.

[11] So habe es Ende Dezember 1944 bei gleichbleibenden Bedingungen ein „Massensterben“ in Konzentrationslagern gegeben, weil der Traum der meisten Häftlinge, Weihnachten zu Hause verbringen zu können, nicht in Erfüllung gegangen war. Damit war alle Hoffnung aufgegeben worden, weshalb auch die psychische Kraft verschwunden sei, die bis dahin das Immunsystem gestärkt habe (vgl. TdN 74). Aus diesem Grunde nennt Frankl das Konzentrationslager ein „experimentum crucis“, durch das er die Grundlagen der Existenzanalyse bestätigt fand (LuE 200).

[12] Vgl. die Erläuterung dieses Störungsbildes zu Beginn von Fallbeispiel 9 in Kapitel 2.2.

Krankheit oder Arbeitslosigkeit), sei aber selbst nicht pathologisch[13]. Allerdings könne ein längerfristiges Sinnvakuum zu Krankheiten und Süchten führen.

Frankls Wertetheorie stellt eine Konzeption dar, die zur Findung von Sinn hilfreich ist und die bei der Methode der Einstellungsmodulation zum Tragen kommt[14]. Der „Wille zum Sinn“[15], den Frankl als Dynamik des menschlichen Lebens annimmt, wird aber bereits bei der Methode der Dereflexion angesprochen, obwohl die Symptomatik zunächst nicht mit einer Sinnleere in Zusammenhang steht[16].

Frankl und Lukas gehen davon aus, daß ungefähr die Hälfte aller psychischen Störungen mit einer „noogenen Neurose“ einher geht[17]. Den Begriff des „Noogenen“ und des „Noetischen“ leitet Frankl von „nous“ (griechisch: Geist) ab. Daher bezeichnet er „noogene Neurosen“ auch als „psychonoetische Leiden“.

1.1.4 Menschen in schwierigen Lebenslagen

Dieser unspezifische Indikationsbereich stellt ein weites Feld für logotherapeutische Beratung dar. Hier sind Menschen gemeint, die sich aus unterschiedlichen Gründen in persönlichen Krisen befinden. Frankl beschreibt unter dem Terminus der „tragischen Trias“ Themen, mit denen viele Menschen im Laufe ihres Lebens konfrontiert werden (die Fragen nach Leid, Schuld und Tod) und die häufig in Krisen als zusätzlich bedrängend erlebt werden[18]. Logotherapie ist für Menschen in schwierigen Lebenslagen besonders geeignet, weil die

---

[13] Vgl. zur ausführlichen Bestimmung des Sinnbegriffs bei Frankl und zu dessen Bedeutung für die Existenzanalyse Kapitel 4.

[14] Vgl. zu Frankls Wertetheorie Kapitel 3 und zur Einstellungsmodulation Kapitel 2.3.

[15] Vgl. den gleichnamigen Titel seines Buches; die Übersetzung des Buches Trotzdem ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager (TJ) wurde unter dem Titel Man's Search for Meaning (MSM) ein Bestseller in den U.S.A.

[16] Vgl. hierzu Kapitel 2.2.

[17] Vgl. hierzu verschiedene Tests, die auch bei Yalom unter kritischen Gesichtspunkten veröffentlicht sind (Yalom 1989, 536ff.).

Situation, in der ein Ratsuchender sich befindet, aufgenommen wird und durch Einstellungsmodulation in den Lebenslauf integriert werden soll. Dadurch soll der Betreffende Mut schöpfen, sein Leben trotz problematischer Umstände selbst zu gestalten. Typische Fälle in der Beratung sind schwere Verluste wie z.B. der Tod eines Partners oder Kindes, Arbeitslosigkeit oder sonstige Veränderungen im Leben, die der Ratsuchende als schicksalhaft erfährt[19].

1.1.5 Psychosen

Frankl rät davon ab, Psychosen durch psychotherapeutische Behandlung heilen zu wollen. Er folgt damit Forschungsergebnissen, die darauf hinweisen, daß Schizophrenie in großen Anteilen genetisch bedingt ist (TdN 200). Die psychischen und verhaltensauffälligen Phänomene seien Folgen einer somatischen Anomalie (TdN 53), die neurologisch und psychiatrisch zu behandeln sei. Diese Annahme wurde mittlerweile durch weitere Forschungen erhärtet. Frankl lehnt daher eine Psychotherapie *der* Psychose ab[20].

Allerdings sei Logotherapie *bei* Psychosen möglich. In der anthropologischen Konzeption der Existenzanalyse gilt, daß trotz psychischer Krankheit stets ein gesunder Anteil des Menschen (die „geistige Dimension“) vorhanden sei. In der Behandlung bei Psychosen stehe die „Gestaltung des Schicksals“ im Mittelpunkt, d.h. eine „Auseinandersetzung zwischen dem Menschlichen am Kranken und dem Krankhaften am Menschen“ (TdN 61). Der Betreffende soll im Rahmen der Therapie lernen, seine gesunden Ressourcen zu nutzen, indem er z.B. auf erneut

---

[18] Vgl. hierzu Kapitel 6.

[19] In Beispiel 11 werden Ehefrauen der von Aphasie betroffenen Männer beschrieben, die einer Hilfe bedürfen, um ihr Leben sinnvoll zu gestalten. Frankl konnte erste empirische Beobachtungen im sogenannten „Selbstmörderpavillion“ während der Weltwirtschaftskrise machen. Suizidale junge Menschen faßten wieder neuen Lebensmut, wenn ihnen die Möglichkeit gegeben wurde, an etwas zu arbeiten, was ihnen Sinn gab. Dies war der Fall, obwohl die Arbeit nicht entlohnt werden konnte und sich die finanzielle Situation der Betroffenen nicht veränderte (vgl. WnB).

[20] Freud lehnte die Behandlung von Menschen, die von einer Psychose betroffen waren, wegen der sogenannten „Übertragungsunfähigkeit“ ab; vgl. Bally 1965, 208.

auftretende Symptome achtet und in selbstverantwortlicher Weise mit ihnen umgeht. Außerdem soll eine Einstellung zu dieser psychischen Behinderung erarbeitet werden, die helfen kann, mit der Ungewißheit des Krankheitsverlaufs leben zu können[21].

1.1.6 Somatisch bedingte Krankheiten

Bei somatisch bedingten Leiden ist nach Frankl auch der Mediziner zur „ärztlichen Seelsorge“ aufgefordert. Psychotherapeutische Maßnahmen seien dann ratsam, wenn es sich um längerfristige, chronische oder tödlich verlaufende Leiden handle[22]. Hier könne Logotherapie deshalb besonders stützend wirken, weil das Leiden in die Lebensgestaltung sinnvoll eingebunden und nicht verdrängt werden solle. Ähnlich wie in der Beratung von Menschen in schwierigen Lebenslagen werde eine Werteanalyse vorgenommen, die den Hilfesuchenden dabei unterstützen solle, seine verbliebene Freiheit wahrzunehmen, was zu einer annehmenden Haltung gegenüber der Krankheit und einer Bejahung des Lebens trotz Krankheit führen könne[23].

1.2 Logotherapie: eine sinnzentrierte Psychotherapie mit methodischen Ansätzen

Frankl betont, Logotherapie sei nicht die einzige Möglichkeit, Menschen in Krisen zu helfen. Allerdings gebe es Psychotherapieformen, die durch das stete

---

[21] Frankl erzählt hier das Beispiel einer älteren Frau, die seit Jahren akustische Halluzinationen hatte und meinte, dies sei ihr immer noch lieber als schwerhörig zu sein (TdN 61). Obwohl das Auftreten oder Ausbleiben von akustischen Halluzinationen in keinem Zusammenhang mit dem Hörvermögen eines Menschen steht, war es offensichtlich für diese Frau eine Hilfe, anderen älteren Menschen zu begegnen, die „nicht einmal mehr Stimmen hörten“ (TdN 61).

[22] Frankl zitiert Freud mit den Worten: „Was wir treiben ist Seelsorge im besten Sinne“ (TdN 195).

[23] Die von Aphasie betroffenen Männer in Beispiel 11 stellen z.B. solch eine Gruppe von Menschen dar, die nur durch den individuellen Umgang mit der Krankheit zu einer Lebensgestaltung finden können, die sie selbst als lebenswert erachten.

Aufdrängen „subhumanistischer“ und reduktionistischer Vorstellungen zu einer sogenannten „psychiatrogenen Neurose“ führen könnten (TdN 195). Damit steht neben Frankls Anerkennung von Freuds Leistung für die Psychotherapie die Warnung vor der Psychoanalyse, insoweit der Mensch hier auf seine „Triebdynamik“ festgelegt werde. Frankl schildert unter anderem den Fall eines Kollegen, der statt von seinem anfänglichen Unwohlsein befreit zu werden, durch Psychoanalyse immer verängstigter wurde. Ebenso gebe es Menschen, die durch falsche Psychotherapie „neurotisiert“ würden und dadurch nach der Therapie mehr Lebensprobleme hätten als zu Beginn der Behandlung.

Der „Wille zum Sinn“ entspricht einem anthropologischen Konzept, das Frankl gegen Freuds „Trieb zur Lust“ und Adlers „Trieb zur Macht“ stellt. Das Angezogensein von einem Sinn sei die eigentliche Dynamik des Lebens und lasse Triebe unbedeutender werden. Die Annahme eines individuell zu ermittelnden Sinnes führt dazu, daß Frankl den Menschen für frei und verantwortlich erklärt; da eine deterministische Konzeption eines psychischen Apparates entfällt, sei der einzelne auch nicht mehr sich selbst ausgeliefert. Der Wille zum Sinn enthalte damit eine Energie, die nicht nur zur aktiven Lebensgestaltung, sondern auch zur Überwindung von Leid genutzt werden könne.

Der Vorsatz, zusätzliches Leid durch therapeutische Behandlung zu vermeiden[24], und die Annahme, der Mensch habe einen Willen zum Sinn, spiegeln sich in den drei Methoden der Logotherapie wider: Bei der *paradoxen Intention* werden keine kausalen Begründungen für die jeweilige Störung gesucht, vielmehr wird die Auflösung des Symptoms angestrebt, um dem Hilfesuchenden möglichst schnell wieder zu einer verbesserten Lebensqualität zu verhelfen. Bei der *Dereflexion*

---

[24] Frankl ist durchaus nicht der Ansicht, Therapie solle angenehm sein oder dürfe prinzipiell keine Probleme im Umfeld hervorrufen. Er lastet hingegen vor allem der Psychoanalyse einen Reduktionismus an, der beim Patienten oft Ratlosigkeit und den Eindruck der Ohnmacht hinterlasse, statt die konkreten Lebensfragen anzugehen. Außerdem würden Primärbeziehungen des Patienten durch die Transformation der Liebe in Triebe mehr als nötig belastet. Stierlin berichtet in einer Beschreibung seines Weges von der Psychoanalyse zur Familientherapie davon, daß durch die Lehranalyse viele Ehen zerbrochen seien, die im nachhinein betrachtet wahrscheinlich bestehen geblieben wären (vgl. Stierlin 1994, 100ff.).

steht dasselbe Anliegen im Vordergrund; hier ist bereits die Sinnstrebigkeit des Menschen insofern von Bedeutung, als nicht nur die Abwendung von einer hyperreflektierten Sachlage zum therapeutischen Konzept gehört, sondern die Lösung vom Symptom gerade durch die Konzentration auf etwas Sinngebendes ermöglicht wird. Besonders komplex ist die Methode der *Einstellungsmodulation*. Da bei ihrer Anwendung viele Faktoren zum Tragen kommen, die individuell eingesetzt oder außer acht gelassen werden müssen[25], ist es fraglich, ob hierfür der Methodenbegriff noch angebracht ist[26]. Aus diesem Grunde wendet Frankl hier nicht mehr ausschließlich den Psychotherapiebegriff an, sondern den der „ärztlichen Seelsorge"; es handelt sich also um eine ‚Seel-Sorge in säkularer Praxis'[27].

Bei der Einstellungsmodulation geht es insbesondere um die Ermittlung von Werteverwirklichungsmöglichkeiten, die individuell gesucht werden müssen. Die Einstellungsmodulation als Methode überschneidet sich mit der hier separat dargestellten Wertetheorie von Frankl und anderen existenzanalytisch orientierten Ansätzen. Eine getrennte Darstellung ist dennoch hilfreich, um vor dem Hintergrund der Theorie zu einer jeweils angemessenen Praxis zu finden. Daher werden im folgenden Kapitel sowohl die paradoxe Intention und die Dereflexion als auch die Einstellungsmodulation als logotherapeutische Methode an Hand von Fallbeispielen expliziert.

---

[25] Vgl. hierzu die kritischen Anmerkungen zum Umgang mit Trauer in Kapitel 2.3.3.

[26] Yalom kritisiert an Frankl, dieser habe trotz seiner Theorie der noogenen Neurosen kein Konzept zur Sinnfindung (vgl. Yalom 1989, 554), sondern nur die Methode der paradoxen Intention und der Dereflexion. Offensichtlich interpretiert Yalom die Einstellungsmodulation nicht als Weg zur Sinnfindung, da sie von Frankl hauptsächlich am Beispiel von Menschen dargestellt wird, die Leid zu bewältigen haben.

[27] Nach Frankl ist das Ziel der „ärztliche Seelsorge" „... angesichts eines schicksalhaft notwendigen Leidens den Menschen leidensfähig zu machen. […] Die Leidensfähigkeit […] ist […] nichts anderes als die Fähigkeit, das zu verwirklichen, was wir als Einstellungswerte bezeichnen" (TdN 179). Sowohl Jaspers als auch Freud und Bally vertreten die Ansicht, daß Patienten mittlerweile das von einem Psychotherapeuten erwarten, was früher in vielen Fällen priesterliche Aufgabe gewesen sei (TdN 132).

2 Die Behandlungsmethoden der Logotherapie

2.1 Die paradoxe Intention

Die Methode der paradoxen Intention weckt in Fachkreisen, aber auch bei Laien, durch ihre Originalität und die notwendigerweise humorvolle Anwendung Interesse und Erstaunen und wird von Vertretern verschiedener Therapieschulen in abweichender Form angewandt[28]. So haben unter anderem Paul Watzlawick, Don D. Jackson, Jay Haley und Mara Selvini-Palazzoli die „Paradoxe Intervention“ und die „Symptomverschreibung“ vor allem im Rahmen der Systemischen und der Familientherapie populär gemacht. Gregory Bateson untersuchte Mitte des 20. Jahrhunderts paradoxe Kommunikationsmuster, die jahrzehntelang unter dem Stichwort der „double-bind-message“ als Erklärung für die Entstehung von Schizophrenie in Betracht gezogen wurden[29]. Bereits Alfred Adler behandelte Depressionen auf paradoxem Wege, indem er eine (heute) sogenannte „Festschreibung“ vornahm und damit die eigenen Kräfte der Patienten zu mobilisieren suchte[30]. Frankl hat die paradoxe Intention nach eigenen Angaben seit 1929 praktiziert, 1939 systematisch beschrieben und erst 1947 unter ihrem Namen publiziert[31].

Der Begriff des Paradoxes muß an dieser Stelle relativiert werden. Es handelt sich zwar auf der ‚Metaebene’ zumeist um einen kontradiktorischen Gegensatz, der aber als solcher im Lebenskontext, also auf der ‚Objektebene’, nicht vorhanden

---

[28] Kriz weist darauf hin, daß Frankls paradoxe Intention einem systemischen Konzept entspricht, das daher auch von Vertretern anderer Schulen aufgegriffen werden konnte; vgl. Kriz 1999, 95.

[29] Zur Entwicklungsgeschichte der Familientherapie und der Systemischen Therapie in Bezug auf Bateson, sowie zur Anwendung der „paradoxen Intention“, der „paradoxen Intervention“ und des „Gegenparadoxes“ vgl. Fintz-Müller/Lüscher 2002; Watzlawick 1988; Selvini-Palazzoli 1978.

[30] Vgl. Weeks/L’Abate 1985, 7.

[31] Die Publikation der systematischen Darstellung findet sich in: Viktor E. Frankl, Zur medikamentösen Unterstützung der Psychotherapie bei Neurosen, Schweizer Archiv für Neurologie und Psychiatrie 43 (1939), 26 (zitiert nach ÄS, 311). Der Terminus paradoxe Intention findet sich in der Erstauflage der Psychotherapie in der Praxis.

ist. So entspricht z.B. die Anweisung eines Regisseurs an ein Hallenpublikum vor dem Auftritt eines bedeutenden Künstlers „Wir üben einen spontanen und begeisterten Applaus“ einer logischen Kontradiktion („Spontaneität üben“), die jedoch nur durch Mißachtung, d.h. der praktischen Außer-Kraft-Setzung der Anweisung, zum gewünschten Effekt führt. Der Versuch, eine paradoxe Anweisung einzuhalten, ist lebenspraktisch unmöglich und wirkt sich in der Regel in ambivalentem Verhalten aus, was einem Oszillieren zwischen zwei Polen entspricht[32]. Simon und Rech-Simon haben durch „zirkuläres Fragen“ eine Methode entwickelt, die einer Familie, die sich in ambivalenten Verhaltensmustern verstrickt hat, die eigene Absurdität von Aussagen und Handlungen vor Augen führt und einen Weg aus dieser „Verrücktheit“ durch eine neue Interpretation der Situation finden läßt[33]. Obwohl diese Therapieform zunächst für Familien im Sinne von sozialen Systeme entwickelt wurde, ist sie auch für Einzelgespräche in leicht veränderter Form denkbar.

Weeks und L’Abate heben hervor, daß jeder „paradoxen Psychotherapieform“ ein Menschenbild des Wandels bei gleichzeitiger Beständigkeit zu Grunde liegt. Damit ist ein dialektisches Verhältnis zwischen den Polen „Wandel“ und „Beständigkeit“ gemeint, das die Entwicklung von Individualität ermögliche. Der Mensch sei nicht auf einen bestimmten Charakter fixiert, sondern wandelbar, d.h. aber auch, er sei frei[34].

Die paradoxe Intention im Rahmen der Logotherapie wird von Weeks/L’Abate existentialistischen Therapieformen zugeordnet, weil während des therapeutischen Vorgehens an den freien Willen und an die Übernahme der persönlichen Verantwortung appelliert wird. Diese Zuordnung greift vor dem Hintergrund von Sartres Explikation der existentiellen Psychoanalyse zu kurz, da diese einen Schwerpunkt auf die Absurdität der Welt und auf eine Bedrohung durch den

---

[32] Bei Schizophrenie wird ein extrem schnelles Oszillieren beobachtet. Dem Beobachter zeigen sich hier zwei entgegengesetzte Standpunkte oder Verhaltensweisen zur „gleichen Zeit“, was zu „verrücktem“ oder katatonem Verhalten führt; vgl. Simon 1998.

[33] Vgl. Simon/Rech-Simon 2000.

[34] Vgl. Weeks/L’Abate 1985, 17ff.

Zugriff des „anderen“ legt[35], was den Grundanliegen der Logotherapie entgegen läuft.

Entgegen den meisten Psychiatern seiner Zeit sah Frankl von Beginn an die Symptome seiner Patienten in einem subjektiven Sinnzusammenhang stehend[36]. Aus dieser Perspektive sind Symptome (vermeintliche) ‚Helfer bei der Bewältigung eines Problems‘. Die Funktionalisierung des zwar als störend empfundenen, jedoch vom Betroffenen gebrauchten Symptoms wird durch die paradoxe Intention entkräftet und damit sinnlos. Die Durchbrechung des Rückkopplungsmechanismus zeigt dem Patienten, daß er auch ohne sein Symptom die jeweilige Situation meistern kann, und daß dieses sogar eine Blockade für Sinnverwirklichung darstellt. Nicht nur das Symptom, sondern auch die Einstellung zur Neurose können sich dadurch verändern.

Methodisch gibt es zwei Vorgehensweisen der paradoxen Intention. Erstens: Der Patient weiß nicht, daß die Anweisungen des Therapeuten im Rahmen der paradoxen Intention liegen. Eine Aufklärung über die Wirkung findet erst im Nachhinein statt. Zweitens: Die paradoxe Intention wird gemeinsam erarbeitet, reflektiert und vom Patienten eigenverantwortlich durchgeführt. Auf jeden Fall ist die Fähigkeit des Menschen zur Selbstdistanz eine grundlegende Voraussetzung für das Gelingen.

2.1.1 Die paradoxe Intention – der Patient arbeitet unwissentlich mit

Nach Frankl eignet sich die paradoxe Intention als eine Methode, bei welcher der Patient ohne eigenes Wissen kooperiert, besonders gut bei Schlafstörungen und Sexualstörungen.

---

[35] Vgl. Sartre 1998, 775ff.; vgl. Weeks/L’Abate 1985, 33f.

[36] Frankl geht davon aus, daß jeder Mensch zu einem Sinnganzen strebt. Ein Symptom wie das Hungern bei Magersucht erfülle daher eine Aufgabe in einem unbewußten Sinnzusammenhang und könne insofern ein „Freund“ eines Menschen sein, insofern dies hilft, ein Problem zu umgehen, zu bewältigen oder zu entschuldigen. Böckmann weist auf einen sogenannten Sinn,

Beispiel 1: Paradoxe Intention bei Schlafstörungen (hier Angsstörung)

Frankl berichtet von einer Patientin, die wegen Schlafmittelabhängigkeit in die Klinik eingewiesen wird. Mehrere Therapieversuche waren fehlgeschlagen, weshalb sie immer mehr Schlafmittel benötigte, um überhaupt zur Ruhe zu kommen. Der diensthabende Arzt ordnet an, daß die Patientin keine Medikamente ohne eigenen Schlafversuch bekommt. Als die Patientin um 22 Uhr um ihr Schlafmittel bittet, antwortet der Arzt, die Schwester habe vergessen, Medikamente zu bestellen, so daß es „heute nacht ohne" gehen müsse. Als die Patientin um Mitternacht wieder kommt, um über ihre Schlaflosigkeit zu klagen, kommt es zu folgendem Gespräch:

Arzt: Wie wär's, wenn Sie sich wieder hinlegten und zur Abwechslung einmal versuchten, *nicht* zu schlafen, sondern – im Gegenteil – die ganze Nacht wach zu bleiben?

Patientin: Ich hab' immer geglaubt, ich bin verrückt, aber mir scheint, Sie sind's auch.

Arzt (schmunzelnd): Wissen Sie, manchmal macht's mir Spaß, verrückt zu sein. Können Sie das nicht verstehen?

Patientin (lacht): War das Ihr ernst, daß ich versuchen soll, nicht zu schlafen?

Arzt: Natürlich war das mein Ernst. Versuchen Sie's doch einmal! Wir wollen einmal sehen, ob Sie die ganze Nacht wach bleiben können. Einverstanden?

Patientin: In Ordnung. *(Schüttelt den Kopf)* So eine verrückte Idee ist mir noch nie untergekommen.

Als die Schwester am nächsten Morgen das Zimmer der Patientin betritt, um ihr das Frühstück zu bringen, befindet diese sich noch in tiefem Schlaf[37].

---

d.h. ein „Wozu" der Krankheit hin; vgl. Böckmann 1989, 143. Satir wählt dasselbe Bild, um einen veränderten Umgang mit einem Symptom zu ermöglichen; vgl. Piper 1986, 100ff.

[37] Frankl zitiert eine Studie von Ascher und Efran (Use of Paradoxical Intention in a Behavioral Program for Sleep Onset Insomnia, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1978, 46, 547-550), wonach die paradoxe Intention dazu verhalf, daß Patienten nach wenigen Wochen bereits im Durchschnitt statt wie bisher 48 Minuten nur noch zehn Minuten zum Einschlafen brauchten (TdN 199; ÄS 317).

Die Erwartungsangst, nicht schlafen zu können, setzt einen Menschen mit Schlafstörungen in der Regel so unter Druck, daß er oftmals durch diese Anspannung nicht schlafen kann. Durch paradoxe Intention wird dieser Kreislauf durchbrochen, indem das Befürchtete, nämlich das nächtliche Wachbleiben, sogar „erwünscht“ wird. Diese psychische Entspannung läßt auch die somatischen Erscheinungen wie Herzklopfen, erhöhter Puls und Muskeltonus zurückgehen, so daß der Betreffende einschlafen kann.

Beispiel 2: Paradoxe Intention bei Sexualstörungen

Ein junges Paar sucht die Praxis wegen der Impotenz des Mannes auf. Die Frau ist über ihren Mann verärgert und droht diesem mit „Seitensprüngen“. Die beiden werden von Frankl aufgefordert, täglich mindestens eine Stunde nackt nebeneinander im Bett zu liegen; es dürfe allerdings keinesfalls zum Koitus kommen, ansonsten sei die Therapie gefährdet. In der nächsten Woche gestehen die beiden, das „Verbot“ drei Mal überschritten zu haben. Frankl gibt sich erzürnt, da ohne ihre Kooperation in der Therapie kein Erfolg zu erwarten sei. Er weist das Paar an, „es nochmals zu versuchen“. In der Folgewoche ist dem Paar die Einhaltung der „therapeutischen Vorschrift“ völlig unmöglich geworden. Nach einem Gespräch über die zu Grunde liegenden Mechanismen und nach Aufklärung über die Behandlung durch paradoxe Intention gilt die Therapie als abgeschlossen. Ein Kontrolltermin nach einem Jahr ergibt, daß keinerlei Anzeichen von Impotenz mehr auftraten (TdN 40).

Durch das Koitusverbot wird der Leistungsdruck und die Erwartungsangst aufgehoben. Da es laut Therapeut nicht zum Verkehr kommen *darf*, verliert die Angst vor wiederholter Impotenzerfahrung ihre Macht und gibt einem unbefangenen Umgang mit der eigenen Sexualität Raum, die sich dann frei und spontan entfalten kann.

Die Beispiele 1 und 2 zeigen die Anwendung der „paradoxen Intention“ ohne die bewußte Mitarbeit des Patienten. Der Patient ist bemüht, sich an die Regeln des Therapeuten zu halten und wird selbst von dem ungeplanten Erfolg, aus seiner Sicht vor dem Beginn der eigentlichen Therapie, überrascht: Da die der Störung

zu Grunde liegende Annahme, prinzipiell nicht schlafen zu können oder impotent zu sein, widerlegt ist, kann die Therapie entweder sogleich wieder beendet werden (vgl. Beispiel 2), oder die positive Erfahrung bildet eine wichtige Grundlage für eine weitere Behandlung (vgl. Beispiel 1). Da durch die Anwendung der „paradoxen Intention“ eine Erfahrung gemacht wird, die gegen eine unbedingt chronisch verlaufende Störung spricht, läßt sie sich auch auf weitere unspezifische und spezifische Angststörungen wie z.B. Agoraphobie anwenden.

Die paradoxe Intention ohne Mitwissen des Patienten wird weniger häufig angewandt, weil erstens das Vertrauen in den Arzt gefährdet wird, indem dieser den Patienten ‚wohlwollend hintergeht’, und zweitens die Methode nur einmal funktionieren kann, da der Patient dann um den Mechanismus weiß und ein Verbot nicht mehr ernst nehmen kann. Humor ist hier eine Schlüsselqualifikation des Therapeuten, der die paradoxe Intention anwenden will. Dies gilt um so mehr, wenn der Patient als Mitarbeiter bewußt in den therapeutischen Prozeß mit einbezogen wird und dabei lernt, mit seiner eigenen Angst oder dem eigenen Zwang umzugehen und diese durch paradoxe Intention zu überwinden.

2.1.2 Die paradoxe Intention unter Mitarbeit des Patienten

Die paradoxe Intention hat bei Zwangs- und Angststörungen gerade durch die Einbeziehung des Patienten Erfolg. Die zu Grunde liegende Idee, das Befürchtete zu wünschen, wird beibehalten und humorvoll verarbeitet. Durch Objektivierung seiner Neurose kann der Betroffene sich von dieser distanzieren. Nach Frankl soll der Ratsuchende lernen, „der Angst ins Gesicht zu sehen, ihr ins Gesicht zu lachen“, was eines „Mutes zur Lächerlichkeit“ bedürfe (TdN 156). Durch den Humor wird die symptomverstärkende Phobie verringert bzw. werden die Zwangsgedanken vorübergehend verkleinert, so daß die Zirkel der Abbildungen 2 und 3 zumindest kurzzeitig durchbrochen werden.

Ob ein Hilfesuchender in die paradoxe Intention miteinbezogen wird oder nicht, muß im Einzelfall entschieden werden und ist keiner Systematik unterworfen. Folgende Beispiele zeigen, wie ein Behandlungserfolg in den meisten Fällen von der bewußten Mitarbeit des Ratsuchenden abhängt.

Beispiel 3: Paradoxe Intention bei Hidrophobie (spezifische Angststörung)

Ein Kollege Frankls leidet zum Zeitpunkt des Behandlungsbeginns seit vier Jahren in Situationen mit Vorgesetzten an Schweißausbrüchen, vor allem an den Händen. Das übermäßige Schwitzen trat das erste Mal auf, als der Chefarzt ihm zu Beginn einer gemeinsamen Visite die Hand reichte. Bei der nächsten ähnlichen Gelegenheit befürchtete der junge Arzt bereits den Schweißausbruch, der dann auch erfolgte und seitdem bei Begegnungen mit anderen Vorgesetzten und als wichtig empfundenen Personen auftritt.

Nach einer Anamnese und Situationsanalyse arbeitet Frankl mit seinem Kollegen eine Strategie aus, um den Schweißausbrüchen paradox begegnen zu können. Der Betreffende nimmt sich danach vor, bei den nächsten Visiten oder Begegnungen mit Vorgesetzten zu denken: „Bisher habe ich immer nur einen Liter zusammengeschwitzt, heute aber schaffe ich zehn! Denen werde ich zeigen, wie ich schwitzen kann!“ Beim ersten Versuch schmunzelt der Kollege bereits über sich selbst und versucht tatsächlich, kräftig und sichtbar zu schwitzen. Er konzentriert sich auf den Vorsatz. Bereits bei diesem Vorgehen stellt er selbst fest, daß er weniger schwitzt als sonst. Nach einer Woche tritt das Symptom nicht mehr auf und kehrt auch später nicht wieder (TdN 156).

Nur der Humor des jungen Arztes kann dazu führen, daß die paradoxe Intention zum Erfolg führt. Die Erwartungsangst wird durch eine Distanzierung durchbrochen, indem das Symptom hyperintendiert wird und durch eine humorvolle Vorstellung seine Macht über die Person verliert. Nicht die Person wird ausgelacht, vielmehr wird das Symptom von der Person getrennt und ‚angelacht'.

Beispiel 4: Paradoxe Intention bei Kriminiphobie (Zwangsstörung)

Die Patientin einer Kollegin Frankls leidet seit sechs Jahren an der Zwangsvorstellung, sie könnte im Vorbeigehen unwissentlich jemanden umgebracht haben. Sie geht mehrmals ihre Wege zurück, um nachzusehen, ob nicht ein Toter am Straßenrand liegt. Es handelt sich hierbei nicht um eine psychotische Störung; der Patientin ist vielmehr bewußt, daß diese Zwangsgedanken unrealistisch sind. Ihr wird geraten, sie solle sich ein bestimmtes Quantum vornehmen

und mit folgendem Gedanken auf die Straße gehen: „Gestern waren es dreißig Tote, heute sind es erst zehn; ich muß rasch weitergehen, damit ich das Pensum von gestern erreiche.“ Nach sechs Tagen erklärt die Patientin: „Das mit der paradoxen Intention funktioniert tatsächlich! Ich muß mich gar nicht mehr umschauen. Mit der Zwangsvorstellung, daß ich jemanden ermordet hätte, werde ich ganz gut fertig. Wenn die Gedanken daran doch wieder aufkommen, sage ich mir, daß ich gleich weiter muß, weil ich ja noch so viele umzubringen habe. Dann ist aber auch schon der Zwang weg“ (TdN 163).

Die Patientin hat sich selbst aus dem Zwangskreislauf befreit, indem sie sich vornahm, möglichst viele Vorbeigehende ‚umzubringen’, wobei ihr selbst und der Therapeutin klar war, daß sie in Wirklichkeit niemanden töten würde. Der Zwang besteht ja gerade darin, absurde Vorstellungen denken zu *müssen*. In diesem Fall wurden die Gedanken nicht bekämpft, sondern so ins Lächerliche getrieben, daß zum einen die Patientin selbst eine Situationskomik inszenieren konnte, zum anderen die Zurücklegung des Weges in einer angemessenen Zeit wieder möglich wurde.

Die paradoxe Intention bei Zwangsgedanken stellt den Kampf gegen die Gedanken ein, um das Symptom zu überwinden. Der Teufelskreis bei Zwangsstörungen wird oft durch den Kampf gegen eigene Gedanken verstärkt, weil gerade der Versuch, den Zwang zu reflektieren und zu überwinden, der Symptomatik immer mehr Raum und Macht gibt, so daß sich am Schluß das ganze Leben um den Zwang bzw. dessen Bekämpfung dreht. Diese Verstrickung in den Angst- bzw. Zwangskreislauf (vgl. Abbildungen 2 bis 4) wird durch das Intendieren des Gegenteiles, d.h. die ‚Absicht’ auf das Befürchtete, praktisch durchbrochen, so daß die Macht der Störung entkräftet wird.

Die paradoxe Intention ist bei einer Vielzahl von Störungen anwendbar. Im folgenden Beispiel wird sie zur Auslösung von Trauer verwendet, was schon als Aufgabe paradox klingt.

Beispiel 5: Protrahierte Trauer: Eine Altenpflegerin kann nicht mehr arbeiten[38]

Die 33-jährige Jessica Bürki ist Altenpflegerin. Seit einigen Monaten hat sie zunehmend Probleme, ihre Leitungsfunktion in einem Altenheim in einer schweizerischen Kleinstadt auszufüllen. Schon der Gedanke, daß bestimmte Bewohner, die ihr ans Herz gewachsen sind, sterben könnten, lähme sie bei der Arbeit. Allerdings werde ihre Anwesenheit bei Sterbefällen erwartet; spätestens bei der Feststellung des eingetretenen Todes eines Bewohners müsse sie vor Ort erscheinen. Als vor kurzem eine Pflegeschülerin bestürzt aus einem Zimmer herauskam, weil sie eine Bewohnerin tot aufgefunden hatte, fühlte Frau Bürki sich außer Stande, den Raum in Ruhe zu betreten und alles Nötige zu veranlassen. Sie beschreibt diese Szene als eine „Flucht vor der Situation“. Diese Reaktion sei kein Einzelfall geblieben; inzwischen habe sie schon Angst, das Altenheim zu betreten, weil sie entweder die Begegnung mit alten (also auch bald sterbenden) Bewohnern scheue oder eine eventuelle Todesnachricht befürchte, die wieder die bereits erlebten Fluchttendenzen hervorrufe. Diese Reaktion dürfe sie sich in ihrer Position nicht erlauben.

In der Anamnese stellt sich heraus, daß Frau Bürki seit dem Tod ihres Vaters vor zwei Jahren mit ihrer Mutter alleine lebt. Alle drei Geschwister sind verheiratet; zwei von ihnen wohnen in der näheren Umgebung. Der Vater war ihre wichtigste Bezugsperson. Als er krebskrank und pflegebedürftig wurde, fiel Frau Bürki die Rolle der Pflegerin zu, die sie auch zwei Jahre lang ausfüllte; der Vater starb während einer zweistündigen Abwesenheit der Tochter. Nach dessen Tod war für die anderen Familienmitglieder klar, daß sie sich um die Formalien kümmern würde, denn schließlich machte sie das von Berufs wegen fast täglich. Frau Bürki erledigte alles gewissenhaft und kehrte nach wenigen Stunden am Todestag noch an ihren Arbeitsplatz zurück.

Frau Bürki: Es war als ob einer meiner Bewohner im Heim gestorben wäre, den ich auch lange begleitet habe. Ich war traurig, aber das war’s auch schon.

---

[38] Fall aus der eigenen Praxis im Jahr 2000.

Therapeutin: Wann haben Sie denn über den Tod Ihres Vaters das erste Mal geweint?

Frau Bürki: Eigentlich nie… Immer wenn ich angefangen habe, habe ich die Tränen unterdrückt; vor irgend etwas habe ich Angst.

Therapeutin: Was bedeutet Ihr Vater für Sie?

Frau Bürki: Er ist der einzige Mensch auf der Welt, dem ich vertraue, dem ich alles erzählen kann. Wenn ich berufliche Probleme hatte, wenn ich Liebeskummer hatte, er hat mich immer verstanden und mir am Schluß gesagt: Du bist doch eine echte „Bürki"! Wir „Bürkis" lassen uns doch nicht unterkriegen! Du schaffst das schon. – Und ich hatte das Gefühl, Rückhalt bei ihm zu haben. Wenn mir heute jemand sagt „Du schaffst das schon", dann entweder um etwas von mir zu bekommen, oder weil er das Problem gar nicht erkennt.

Therapeutin: Sprechen Sie manchmal am Grab mit ihm über Ihre Sorgen?

Frau Bürki: Ich meide Friedhöfe, weil sie das Endgültige zeigen; ich halte es da kaum aus. Außerdem würde ich sicher anfangen zu weinen, wenn ich länger am Grab meines Vaters stehen würde. Irgendwie habe ich auch nicht so ganz begriffen, daß er wirklich dort liegt; ich denke heute noch oft, daß er gleich hereinkommen wird, weil ich die Haustüre gehört habe. Und das, obwohl ich mit meiner Mutter in eine andere Wohnung gezogen bin.

Therapeutin: Sie meiden also den Friedhof, weil Sie Angst haben, dort loszuweinen?

Frau Bürki: Ja, hauptsächlich.

Therapeutin: Was wäre so schlimm, wenn Sie begännen zu weinen?

Frau Bürki: Ich spüre, daß ich nicht mehr aufhören könnte. Als ob mich das mitreißen würde, überschwemmen, selbst töten.

Frau Bürki bekommt die Aufgabe, ihre Angst in einem Bild zu fassen. Sie soll malen, wie ihre Trauer aussieht. Eine Woche später bringt Frau Bürki ein Bild mit, das sie selbst interpretiert. Danach hat sie einen Fluß und einen Staudamm

gemalt, in dem eine Person liegt. Neben dem Fluß stehen je links und rechts eine Palme; am oberen Bildrand befinden sich Regenwolken[39].

Frau Bürki: Ich fühle, wie ein großer Fluß einen Stausee gebildet hat. Die Staumauer ist stark und hält schon lange, aber sie bekommt inzwischen Risse. Wenn die Mauer bricht, wird alles Leben zerstört. Die Person in dem Stausee bin ich selbst; ich bin schon im See ertrunken.

Therapeutin: Wer ist die Staumauer?

Frau Bürki (zögernd): Das bin ich auch selbst. Weil die Mauer Risse hat, bin ich ja hier bei Ihnen. Ich kann nicht mehr richtig arbeiten, ich vertraue mich meiner Mutter schon lange nicht mehr an aus Angst, daß sie auch bald sterben könnte und ich schon wieder jemanden verliere, dem ich vertraut habe. Wenn die Risse schon so viel Unheil bringen, wie viel erst ein Dammbruch!

Während der nächsten Sitzungen werden Möglichkeiten gesucht, die Angst vor der eigenen Trauer abzubauen, damit diese zugelassen werden kann. Ein gemeinsamer Besuch auf dem Friedhof scheitert an einer schweren Erkrankung der Ratsuchenden. Dennoch wird weiterhin ein sehr gutes therapeutisches Vertrauensverhältnis aufgebaut. Frau Bürki berichtet, daß sie zu Hause immer öfter gerade noch den Tränenfluß stoppen könne. Die Therapeutin beschließt vor dem Hintergrund der mittlerweile monatelangen Blockade bei gutem Beziehungsaufbau und der offensichtlich ansonsten humorvollen Klientin, eine paradoxe Intention vorzuschlagen.

Therapeutin: Sie haben immer noch Angst davor, daß der Staudamm bricht.

Frau Bürki: Ja, das Bild ist noch aktuell, nur daß sich der Druck auf die Staumauer erhöht hat.

Therapeutin: Was könnte denn realistischerweise passieren, wenn Sie anfingen zu weinen und der Tränenfluß so richtig losbricht und nicht mehr aufhört? Haben Sie Angst, ihr Zimmer zu überschwemmen?

Frau Bürki (etwas lachend): Wer weiß, vielleicht ja schon...

Therapeutin: Dann sollten Sie sich zum Weinen in die Badewanne setzen...

---

[39] Vgl. Abbildung 13 im Anhang.

Frau Bürki (etwas lachend): Im Bad hallt es und außerdem läuft dann die Wanne über[40].

Therapeutin: Ganz im ernst: Könnten Sie sich vorstellen, dem Druck nachzugeben und dabei zu denken: „Jetzt aber richtig! Bisher habe ich immer nur ein paar Tränen gequetscht, jetzt wird richtig geheult. Und ich höre erst auf, wenn die Möbel aus dem Zimmer schwimmen. Ein neuer Teppich sollte sowieso schon lange her. Die Wohnung soll zum Hallenbad werden!“

Frau Bürki: Meinen Sie das ernst?!

Therapeutin: Es handelt sich um einen ernst gemeinten Vorschlag. Wissen Sie, manche Dinge im Leben sind so schwer, daß es fast nur noch die Möglichkeit gibt, ihnen verrückt zu begegnen. Wenn Sie aber das Gefühl haben, daß durch den Vorschlag Ihre Trauer lächerlich gemacht werden soll, dann vergessen Sie ihn am besten sofort. Wenn Sie aber merken, daß Sie auf diese Weise Ihrer Trauer Raum geben könnten, weil Sie dadurch überhaupt erst den Schmerz zulassen würden, dann schlage ich Ihnen vor, sich mit diesem zugegeben verrückten Gedanken in der nächsten Woche anzufreunden. Zum einen erlauben Sie sich damit, weiter zu weinen, wenn Sie begonnen haben – das ist für Sie sehr wichtig; zum anderen nehmen Sie Ihrer eigenen Angst, alles zu ertränken, ein bißchen den Wind aus den Segeln.

Frau Bürki (nachdenklich): Das klingt schon verrückt, aber ich denke darüber nach.

In der nächsten Sitzung erzählt Frau Bürki, wie sie sich „einfach so vorgestellt“ habe, wie die Möbel in ihren Tränen „herumschwimmen“. Einerseits hätte sie das lustig gefunden, auf der anderen Seite auch befremdlich. Aber sie habe sich mit der Vorstellung angefreundet, so zu denken. In der darauf folgenden Sitzung kommt Frau Bürki sichtlich niedergeschlagen in die Praxis. Sie hat die paradoxe Intention während eines aufsteigenden Traurigkeitsgefühls angewandt: Im Laufe der letzten Woche hat die Hilfesuchende nach zwei Jahren der protrahierten

---

[40] Dieser Satz ist wichtig, weil sich hier die Übernahme des angebotenen Bildes (ein Zimmer mit Tränen überschwemmen) zeigt. Frau Bürki zeigt mit der Erwiderung, daß sie mit der Metapher arbeiten kann und Freude daran hat.

Trauer das erste Mal ihren Tränen freien Lauf gelassen und über den Verlust ihres Vaters geweint. Immer, wenn sie sich „zusammenreißen“ wollte, habe sie zu sich selbst gesagt: „Die Möbel schwimmen noch nicht, also kannst du noch weiter weinen“. Dann habe sie kurz über sich gelacht und konnte ihren Trauergefühlen wieder nachgeben. Dadurch ist eine Blockade durchbrochen und ein therapeutisches Aufarbeiten der Verlustangst, die im privaten und beruflichen Leben zu erheblichen Einschränkungen führt, wird möglich.

Reflexionen zum Fallbeispiel:

Die hier beschriebene Hilfesuchende fällt der Therapeutin bereits zu Beginn der Therapie durch ihre humorvolle Art auf, die manchmal an Zynismus grenzt. Die vertrauensvolle Beziehung, welche die Hilfesuchende explizit schätzt, und die Fähigkeit des Humors sind die Voraussetzung für die Entscheidung der Therapeutin, eine paradoxe Intention vorzuschlagen, die darin besteht, Trauer durch die Vorstellung eines lustigen Bildes emotional zu fördern.

Das in diesem Fall beschriebene Vorgehen ist kein allgemeiner Vorschlag für die Therapie bei Trauerblockaden, sondern veranschaulicht eine von Frankl immer wieder betonte Gleichung[41]:

$$M = P + T + S$$

Die Wahl der Methode (M) ist abhängig von der Verknüpfung zwischen der „Einmaligkeit und Einzigartigkeit des Patienten“ (P) als auch der „Einmaligkeit und Einzigartigkeit des Arztes“ (T) sowie der Situation (S), in der die beiden sich jeweils befinden.

Die paradoxe Intention glückt bei Frau Bürki, weil sie offen dafür ist, die von ihr als „verrückt“ bezeichnete Mischung von fassungsloser Trauer und irrealen Vorstellungen über reale Gegenstände aufzunehmen und sich anzueignen. Die Möglichkeit, über eine humorvoll gewonnene Selbstdistanz die Trauer auszu-

halten, kann dabei nur ein erster Schritt in die Verarbeitung, jedoch keine Lösung derselben sein. Am Beispiel lassen sich verschiedene Komponenten zeigen, die prinzipiell bei der Anwendung der paradoxen Intention beobachtet werden müssen.

Das Problem bleibt in seiner Ernsthaftigkeit bestehen: Die Methode darf nur angewandt werden, wenn klar ist, daß die eigentliche Problematik des Ratsuchenden, wie in diesem Fall die Trauer über einen geliebten Menschen, nicht ins Lächerliche gezogen werden soll.

Die Anwendung der „paradoxen Intention" soll zur Lösung der Person von ihrem Symptom führen: Nicht eine Verniedlichung oder Verhöhnung des Hilfesuchenden oder des Sachverhaltes stehen im Zentrum, sondern die Feststellung, daß das Befürchtete keine reale Kraft hat bzw. nicht eintritt. Frau Bürki hat erst nach einer für sie langen Zeit völlig erschöpft aufgehört zu weinen. Sie hat damit aber die Erfahrung gemacht, daß ihre Befürchtung, sie könne gar nicht mehr aufhören zu weinen bzw. die Situation werde unerträglich, nicht eintrat. Ihr Schmerz sei zwar „unsagbar tief" gewesen, aber er mache sie nicht „wahnsinnig", wie sie zeitweise befürchtet habe.

Die Methode bedarf des Mutes und der Kreativität des Therapeuten: Im genannten Fall ist die Therapeutin besonders vorsichtig, weil ein weiteres Problem der Ratsuchenden in einem tiefwurzelnden Mißtrauen gegenüber anderen Menschen und in einer Verlassensangst liegt. Insofern ist es mutig, der blockierten Trauer paradox begegnen zu wollen. Außerdem muß ein Bild gesucht werden, das zur Patientin, deren Situation und deren Humor paßt. Dies geschieht durch das Aufgreifen der Metapher des Flusses und des Sees im Malbild für die angestauten Tränenflüsse und Tränenseen.

Die Methode ist in der Regel kein Spontanheilmittel: Das Beispiel macht deutlich, daß die paradoxe Intention keine Methode darstellt, die ein Problem immer auf

---

[41] Vgl. ÄS 12. Die Gleichung lautet bei Frankl: ? = A + P. Sie wurde hier um den Faktor der Situation, in der beide sich gemeinsam befinden, erweitert.

einfache Weise löst. Im Fall von Frau Bürki kann die Anwendung zu einer Erfahrung führen, welche die bisherige Angst verringert. Bei den meisten spezifischen Angststörungen muß die paradoxe Intention häufiger angewandt werden, um ein Symptom zu überwinden (vgl. die Kriminophobie in Beispiel 4), um durch die wiederholte Anwendung habituiertes Verhalten abzulegen. Das einmalige Erlebnis, daß das Befürchtete nicht eintritt, dient einer ‚Enttarnung' der angstauslösenden Vorstellung, die mehrmals wiederholt werden muß. Daher ist die Mitarbeit des Hilfesuchenden für die Wirksamkeit der Methode oftmals wichtig.

2.1.3 Die paradoxe Intention: Eine logotherapeutische Methode unter Einsatz des Humors

Die paradoxe Intention basiert im wesentlichen auf der anthropologischen Grundannahme der Existenzanalyse, jeder Mensch habe die Fähigkeit zur Selbstdistanz (TdN 10), die sich unter anderem im Humor zeige. Die Methode erhält ihre Wirkung durch eine Ablösung des Symptoms vom Betroffenen, die hier durch die paradoxe Haltung, sich das Befürchtete zu wünschen oder es selbst herbeizuführen, provoziert wird. Durch das intentional paradoxe Handeln wird die Situation ‚komisch'; ein Ratsuchender, dem in diesem Augenblick Selbstdistanz gelingt, kann die Situationskomik ausnützen und aus einer Angstspirale ausbrechen. In Beispiel 4 findet Frankls Patientin zur Selbstdistanz, indem sie nicht mehr um ihre Zwangsgedanken kreist, sondern durch die Lachhaftigkeit des Vorhabens, „ein bestimmtes Pensum an Toten durch Vorbeigehen" zu erfüllen, von ihrem Symptom Abstand nehmen kann. In Beispiel 3 provoziert die Hyperintention auf das Schwitzen eine Lächerlichkeit, die Frankls Kollegen trotz einer vorliegenden vegetativen Störung zur Heilung verhilft.

Durch die Selbstdistanz kann das Symptom in die therapeutische Behandlung mit einbezogen, und muß nicht mehr bekämpft werden. Der Humor des Therapeuten und des Patienten läßt die Angst oder den Zwang aus der Distanz betrachten und von der eigenen Person ablösen. Wenn Frankl manchmal von „*dem* Sexualneurotiker" berichtet, so ist er dabei sprachlich nicht ganz konsistent mit der eigenen Theorie, die eine Unterscheidung zwischen Person und Krankheit

vollzieht, um überhaupt eine Distanz annehmen zu können. Ein Mensch *leidet* unter einer Neurose, er *ist* nicht seine Neurose. Durch die Semantik wird dem Ratsuchenden verdeutlicht, auf welche Weise er seiner Störung begegnen kann, nämlich durch Distanzierung von und nicht durch Identifizierung mit derselben. Dadurch wird dem Betroffenen auch die Möglichkeit eröffnet, zu seinem Symptom Stellung zu beziehen.

Die Definition des Personbegriffs nach Frankl schließt eine Erkrankung der Person aus und verweist jede Symptomatik auf die Ebene des Psychophysikums. Die Fähigkeit zur Selbstdistanz ist eine der Konsequenzen der Dimensionalontologie, insofern sie eine Gegenüberstellung von Symptomatik und geistiger Person und damit eine Stellungnahme zum Symptom für möglich erklärt[42]. In Fällen von stark psychotischen Merkmalen geht Frankl davon aus, daß die geistige Person dem Blick der anderen Menschen durch die Krankheit verstellt wird. Aber selbst psychotisch Erkrankten wird noch ein Minimum an Fähigkeit zur Selbstdistanzierung zugeschrieben[43].

Die Methode der paradoxen Intention ist auf die Funktionalität des Symptoms für den Patienten ausgerichtet und stellt keine kausale Therapie dar. Durch die Behandlung sollen die Angst- bzw. Zwangskreisläufe durchbrochen werden, um dem Ratsuchenden zu neuem Freiraum im Umgang mit der Störung zu verhelfen. Damit fällt die paradoxe Intention in den Rahmen der Kurzzeittherapien, die sich häufig dem Vorwurf ausgesetzt sehen, sie seien auf Grund ihrer symptomzentrierten Ansätze zum Scheitern verurteilt; mangels Aufarbeitung

---

[42] Zur genaueren Erläuterung der heuristischen Trennung zwischen Psychophysikum und geistiger Person vgl. Kapitel 5.1. Außerdem zur Selbstdistanz und Selbsttranszendenz vor dem Hintergrund der Anthropologie Kapitel 5.3.

[43] Vgl. hierzu Jaspers' Umgang mit seinen eigenen psychotischen Schüben, die als Nebenwirkung von Medikamenten wenige Monate vor seinem Tod auftraten. In dieser Situation bezog er die Möglichkeit einer eigenen Psychose in einem wirren Gespräch mit Saner ein (vgl. Saner 1974, 317-326). Frankl bezieht sich nicht auf diesen Bericht von Saner und geht auch nicht davon aus, daß viele Menschen sich wie Jaspers verhalten können. Er meint vielmehr, daß immer noch ein Freiraum des Verhaltens *zu* der Psychose bestehe, so z.B. bei der Regelmäßigkeit der Einnahme von Medikamenten und der Vorsorge in besseren Phasen.

verdrängter oder sonstiger auslösender Bedingungen stelle sich oft eine Symptomverschiebung ein. Dem widerspricht Frankl unter Hinweis auf mehrere empirische Studien, die teils vergleichend mit anderen Therapiemethoden, teils mit Nachuntersuchungen die Effektivität der paradoxen Intention nachzuweisen suchen. Darin wird bestätigt, daß sich z.B. bei Schlafstörungen eine signifikant schnellere Einschlafzeit und eine wesentlich höhere Schlafzeit bei Patienten einstellte, die mittels paradoxer Intention behandelt worden waren. Ebenso sei es auch in anderen Fällen nicht zu einer Symptomverschiebung gekommen (TdN 199[44]). Wie bereits in Beispiel 5 dargestellt, kann die paradoxe Intention auch eingesetzt werden, um das tiefer liegende Problem eines Ratsuchenden anzusprechen. Die paradoxe Intention ist von der Dereflexion auch wesentlich darin verschieden, daß bereits die Selbstdistanz, in der Regel in Form des Humors, zum gewünschten Erfolg führt.

2.2 Die Dereflexion

Die Dereflexion ist eine Methode der Logotherapie zur Überwindung einer Störung, die durch Hyperreflexion entsteht oder aufrechterhalten wird (vgl. Abbildung 4). Nicht nur Selbstbeobachtung, sondern auch der Kampf gegen ein Symptom können zur Hyperreflexion führen. Bei der Dereflexion steht nicht wie bei der paradoxen Intention nur die Ablösung von einem Symptom im Vordergrund, sondern zusätzlich die Orientierung an etwas anderem, welches das Symptom oder die Reflexion auf dieses unbedeutend werden läßt. So konzentriert sich die Therapie nicht auf die Abwendung von einer Störung, sondern auf die Hinwendung zu einer Sache, die vom Betroffenen als lebenswert erachtet wird.

---

[44] Frankl bezieht sich auf Ascher/Efran, Use of Paradoxical Intention in a Behavioral Program for Sleep Onset Insomnia, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1978, 547-550; Turner/Ascher, Controlled Comparison of Progressive Relaxation, Stimulus Control, and Paradoxical Inention Therapies for Insomnia, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1979, 47, 500-508; Solymon/Garza-Perez, Paradoxical Intention in the Treatment of Obsessive thoughts. A Pilot Study, Comprehensive Psychiatry 13, 1972, 291-297.

Die Methode der Dereflexion wird in der Kasuistik häufig in Zusammenhang mit der paradoxen Intention dargestellt[45] und in der Praxis auch in Kombination mit dieser angewandt. Die im folgenden geschilderten Beispiele heben Unterschiede und Überschneidungen zwischen der paradoxen Intention und der Dereflexion hervor.

Beispiel 6: Dereflexion bei Sexualstörungen

Frankl berichtet von einem jungen Mann, der wegen Potenzstörungen den Arzt aufsucht: Seine Partnerin hatte sich nach „langem Kampf“ überreden lassen, auf dem nächsten Ausflug mit ihm zu schlafen. Bereits in Hinblick auf diesen Termin hatte der Mann die noch verbleibenden zwei Wochen kaum Ruhe gefunden. Als der geplante Abend kam, fühlte er sich vor lauter Erwartungsangst körperlich geschwächt. In Folge versagte seine sexuelle Leistungsfähigkeit, woraufhin er das Befürchtete bestätigt sah und er sich selbst als impotent beurteilte. Die nun folgende ängstliche Selbstbeobachtung führte in einen circulus vitiosus. Frankl empfiehlt dem jungen frustrierten Mann, in der nächsten Zeit nicht mehr auf seine eigene Erregungsfähigkeit zu achten und erst gar nicht mehr den Koitus willentlich anzugehen, sondern nur noch das Ziel zu haben, sich seiner Partnerin hinzugeben, ihr Geborgenheit und Liebe zu schenken. Der Patient hatte bereits bei der nächsten intimen Begegnung mit seiner Freundin keine Potenzprobleme mehr.

Frankl betont mehrfach, daß ein Streben nach Lust diese geradezu verhindere. Am Beispiel der Sexualstörungen läßt sich dies gut nachzuvollziehen: Bei dem erwähnten Mann liegt keine medizinische Diagnose vor, die eine Impotenz begründen könnte, weshalb die psychischen Zusammenhänge überprüft werden müssen. Nach der lang ersehnten Einwilligung der Freundin will er seine Männlichkeit unter Beweis stellen; Aufregung, Vorfreude und Lustbegehren führen im Vorfeld zur Hyperreflexion, die bereits auf dem Weg ins Bett (völlig unpathologische) organische Beeinträchtigungen hervorruft. Dort angelangt

---

[45] Obwohl Frankl die paradoxe Intention systematisch von der Dereflexion abgrenzt, stellt er selbst immer wieder Beispiele der paradoxen Intention in die Kasuistik der Dereflexion.

hyperreflektiert der Betreffende seine Körperfunktionen hinsichtlich des erwarteten Lusterlebens. Das sexuelle ‚Versagen' in dieser Situation wird zu einem auslösenden Ereignis für die fortgeführte hyperreflektierende Haltung in der Intimbeziehung, die sich bei der Vorstellung in der Praxis bereits zu einem Teufelskreis entwickelt hat.

Frankls therapeutischer Rat, sich nur noch der Partnerin zuzuwenden und nicht mehr auf Körperfunktionen zu achten, ist nicht nur als eine therapeutisch erfolgreiche Intervention zu sehen, sondern entspricht seinem Verständnis von Trieb und Sexualität. Danach ist alle Intimität Ausdruck einer liebenden Beziehung und einer angestrebten Einheit. „Liebe" sei kein emotionaler Nebeneffekt chemischer Prozesse, sondern eher umgekehrt: Die Beziehung zum „Du" in Bubers Sinne lasse die Triebe intentional werden. Dadurch unterscheide sich der tierische Trieb wesentlich vom menschlichen. Während das Tier eher sein Trieb sei, habe der Mensch Triebe und könne sie bewußt auf etwas oder jemanden richten. Daher sei menschliche Sexualität eine Kraft, die sich in der Beziehung zum anderen erst erfüllend entfalte, und keine Triebdynamik, die der Spannung zwischen Libido und Todestrieb entspringe (Freud).

Die Hyperreflexion in der Sexualneurose zeigt nach Frankl, inwiefern der Partner zur Nebensache werde, weil die Lust ins Zentrum der Aufmerksamkeit geraten sei. Diese „Rückbiegung auf die eigene Person" führe zu einem negativen Erlebnis, weil der eigentliche (anthropologisch zugeschriebene) „Grund" („reason") des Sexualaktes, nämlich die Liebe zum Partner, aus dem Zentrum rückt. An seine Stelle sei die Lust als Begründung („cause") für den Akt getreten, die als solche aber nicht intendiert werden könne[46] (WzS 255).

Beispiel 7: Dereflexion bei Schlafstörungen

Ein Patient, der seit Monaten häufig nachts wach wird und dann mehrere Stunden wach liegt, macht sich Sorgen, ob dies nicht auch gesundheitliche Schäden

---

[46] Vgl. Kapitel 4.6 zu Frankls Glückstheorie, die auch im Zusammenhang damit steht, daß Lust nicht intendiert werden kann.

zurücklasse. Er wolle schon gar nicht mehr zu Bett gehen, weil die nächtliche Schlaflosigkeit ihn bedrücke. Er wache nach nur drei Stunden Schlaf wieder auf und denke: „Bestimmt kann ich wieder lange nicht einschlafen; seit Monaten kann ich das nicht. Wie viele Stunden waren es heute nacht? Ich spüre schon mein Herz stärker klopfen. Morgen werde ich wieder Konzentrationsschwierigkeiten haben. Wie geht das bloß weiter?“ Tatsächlich wacht der Patient nach langen Wachphasen am nächsten Morgen völlig erschöpft auf.

Schlafstörungen zeichnen sich häufig durch eine Habituierung des Nichtschlafens kombiniert mit der Erwartungsangst aus, nicht schlafen zu können. Dazu kommt die Befürchtung, dies rufe dauerhafte Schäden hervor. Neben der in Beispiel 1 beschriebenen Therapie durch paradoxe Intention kann den meisten Ein- und Durchschlafstörungen mit Dereflexion in Kombination mit Psychoedukation und Entspannungstraining begegnet werden: Nach Frankl soll ein Patient, der wegen Schlafmangels organische Schäden befürchtet, darüber aufgeklärt werden, daß sein Organismus sich die Ruhe nimmt, die er braucht, um zu funktionieren (ungeachtet des eigenen mangelnden Wohlbefindens bei Tage). Außerdem soll das Verständnis von ‚gesundem Schlaf’ hinterfragt und eventuell korrigiert werden (z.B. durch Erklärung der verschiedenen Schlaftypen an Stelle der verallgemeinernden Regeln wie „acht Stunden“, „vor Mitternacht“ und ähnliches).

Dieses Wissen um ein Minimum an Schlaf, das sich der menschliche Körper ‚selbst nimmt’, bildet einen Teil der therapeutischen Brücke, die im weiteren Gespräch für die Dereflexionsmethode nötig ist. Der Patient wird ähnlich wie bei der paradoxen Intention zum Umdenken angeleitet: „Dann schlafe ich heute eben nicht. Vielleicht morgen wieder; es ist auch nicht so wichtig […] Heute nacht möchte ich mich nur entspannen. Ich könnte in der Zeit einmal an etwas anderes denken, z.B. an meinen letzten Urlaub.“

Der Insomnie wird in mehreren Schritten begegnet: Die psychoedukative Maßnahme führt durch die Distanzierung und Objektivierung zu einer ersten entspannteren Haltung gegenüber der Schlaflosigkeit. Durch die Dereflexion wird die Furcht vor der Schlaflosigkeit abgebaut, so daß hier die zweite Entspannungsmöglichkeit eintritt. Der Betreffende konzentriert sich darauf, die Wachzeit

bewußt zu genießen, indem er sich von der Selbstbeobachtung ab- und anderen Gedanken zuwendet. Durch Entspannungstraining werden diese Maßnahmen weiter unterstützt (TdN 175f)[47].

Beispiel 8: Dereflexion bei Zwangsstörungen (hier: Stottern als Effekt von Zwangsgedanken)

Frankls 24jähriger Patient Peter Fuchs stottert seit seiner Kindheit. Er beobachtet sich ständig beim Sprechen und ärgert sich über seine Ungeschicklichkeit beim Reden. Frankl erklärt seinem Patienten, „Sprechen sei eigentlich nichts anderes als ein lautes Denken". Er solle sich nur auf den Inhalt konzentrieren, nicht mehr auf die Organfunktion, und auch nicht auf die syntaktische oder semantische Korrektheit; vor allem die Angst vor letzterem war dem Betreffenden besonders eigen. Daneben wird logopädisch mit Atemübungen gearbeitet. Fuchs berichtet nach kurzer Zeit über erste Erfolge: „Ohne daß ich habe *wollen*, hat *es* gesprochen…". Als sich dieser Erfolg auch in Gesellschaft anbahnt, entstehen Angstgefühle. Fuchs tendiert also zu einer sozialen Phobie, die zuvor durch das Stottern nicht zum Vorschein kam, da die Vermeidung von Gemeinschaft auf die Sprachstörung zurückgeführt wurde. Er berichtet von allgemeinen, unspezifischen Ängsten, die Frankl als „Daseinsängste" bezeichnet. Der Patient wird daraufhin einerseits durch die Einübung von Entspannungstraining, andererseits durch leichte Beruhigungsmedikation gestützt; zugleich wird er angehalten, trotz seiner Angst gesellschaftlichen Kontakt zu suchen und „es sprechen" zu lassen. Bei plötzlichem Auftreten eines Engegefühls sagt Fuchs zu sich selbst: „Wo gibt es ein Verbot, mit Angst in Gesellschaft zu sprechen?" Frankls Patient berichtet im

---

[47] Frankl empfiehlt hier auch häufig die Anwendung des Autogenen Trainings nach J. H. Schultz. Bei der „Selbstkonzentrativen Entspannung" werden die Gedanken bewußt auf einzelne Körperregionen und -funktionen gerichtet, so daß der Betreffende sich ganz auf diese konzentrieren muß, dabei entspannt und sich nicht gleichzeitig über seine Schlaflosigkeit ärgern kann. Eine der Dereflexion ähnliche Methode kennt der Volksmund, wenn geraten wird, ‚Schäfchen zu zählen', um dabei einzuschlafen. Der einzige Unterschied besteht darin, daß es sich (in der Regel) nicht um schlaflose Schäfer handelt, und der Betreffende so keinen eigenen Sinnzusammenhang in Form einer Zuwendung zu eigenen Bedeutsamkeiten hat.

Laufe der nächsten Wochen von zunehmendem Selbstwertgefühl und abnehmenden Angstgefühlen (LuE 52ff.).

Der geschilderte Fall zeigt, inwiefern manche Sprachstörungen, die nicht ausschließlich neurologischen Ursprungs sind, nicht nur logopädisch, sondern auch logotherapeutisch behandelt werden können. Peter Fuchs hatte sich auf seine als fehlerhaft erlebte Weise der Sprachäußerung gedanklich so fixiert, daß er keine Zeit mehr für den Inhalt hatte. Die Abwendung der Reflexion auf das Sprechen und die Hinwendung zu einem anderen, konkret vorbereiteten Inhalt lassen einen vergessenen Automatismus des Sprechens wieder zu[48]. Um den habituierten problematischen Atemrhythmus und die Schluckweise zu ändern, wird parallel eine fachspezifische Unterstützung angeboten. Durch die Besserung des Stotterns tritt bei Fuchs eine weitere Störung in den Vordergrund, die bisher durch die Sprachstörung übersehen wurde bzw. auf diese zurückgeführt worden war: die soziale und die unspezifische Phobie. Frankl geht hier nicht auf eventuelle Gründe derselben ein, sondern versucht erfolgreich der Angst durch Stärkung des Selbstwerterlebens entgegenzutreten. Dabei wendet er die paradoxe Intention an, indem er mit Herrn Fuchs den Merksatz entwirft, den der junge Mann im Fall eines Aufkommens der Selbstunsicherheit anwenden kann („Wo gibt es ein Verbot, mit Angst zu sprechen?“).

Frankl beschreibt zum Verständnis der Methode der Dereflexion die Zwangs- bzw. Angstneurose hinsichtlich ihrer Funktionalität: Während die Zwangsneurose ihren Wiederholungszwang aus der „Insuffizienz des Evidenzgefühls“ gewinne, sei der Kontrollzwang mit der „Insuffizienz der Instinktsicherheit“ verbunden. Diese „kognitive und dezisive Insuffizienz“ führe in den Kreis der Hyperreflexion. Der Wunsch bzw. der Drang, hundertprozentig zu sein, verdeckt nach Frankl ein tiefes Mißtrauen gegenüber der Welt, dem Leben und sich selbst, das er als „Daseinsangst“ bezeichnet. Der Wiederholungs- und Kontrollzwang

---

[48] Ähnlich verläuft die Therapie bei Hyperreflexion, die z.B. zu Erstickungsangst führt, weil der Patient sich beim Atmen beobachtet und dadurch die Atmung immer häufiger aussetzt. Hier wird die Formel „*es* atmet“ angewandt, wobei dann allerdings das typische Merkmal der Hinwendung zu einem anderen fehlt.

stünden jeweils stellvertretend als pars pro toto, worauf der Patient seine Angst fokussiert, um wenigstens an einem Punkt „annähernd vollkommen“ sein zu können. Die Dereflexion ist deshalb spezifisch logotherapeutisch, weil bei Abklingen der vordergründigen Störung eine Aufforderung an den Patienten ergeht, einen gewonnenen Freiraum zur bewußten Lebensgestaltung zu nutzen und sich nicht mit Symptomfreiheit zu begnügen.

Beispiel 9: Dereflexion bei Eßstörungen (hier: Anorexie)

Die 25jährige Psychologie-Studentin Anna-Lena leidet an Anorexie[49]. Ihre Eltern stehen dem Studium kritisch gegenüber, da sie ihre Tochter zum einen nicht für so begabt halten, daß sie studieren „müsse“, zum anderen sicher sind, daß sie einmal

---

[49] Eßstörungen werden trotz ähnlicher Phänomene hinsichtlich der Gedanken und Gefühle bei Zwangs- und Angstneurosen sowie bei Süchten diesen nicht zugeordnet. Eßgestörte berichten von Schuldgefühlen nach dem Essen und von Selbstverachtung, weil sie Nahrung zu sich nehmen. Anorexie („Magersucht“) und Bulimie („Eß-Brech-Sucht“) sind vor allem durch eine große Angst der Betroffenen vor Gewichtszunahme gekennzeichnet. Dabei gilt: je geringer das Gewicht, desto größer die Angst. Der Tagesablauf dreht sich immer mehr um das Essen und die Kalorien, selbst wenn jede Kalorie gemieden wird. In der Regel sind fast nur Frauen und junge Mädchen von Anorexie betroffen, während Bulimie und vor allem Adipositas („Fettsucht“) auch bei Männern auftritt. Obwohl Adipositas nicht als anerkanntes Störungsbild in Diagnosemanualen vorkommt, werden Selbsthilfegruppen für Eßgestörte von Adipösen besucht, die dort von exzessiven Freßanfällen berichten, unter denen sie selbst leiden. Mangelnde Kontrolle über das normale Eßverhalten und Selbstverachtung verbinden daher alle drei Gruppen eßgestörter Menschen. Nach bisherigen Studien wird geschätzt, daß ca. ein Drittel der Betroffenen auf lange Sicht verhungert und ein Drittel mit erheblichen Spätfolgen durch den chronischen Verlauf der Störung zu rechnen hat (z.B. verfrühtes Einsetzen von Osteoporose, Organschrumpfungen); die Suizidrate liegt bei Bulimie um 10%. Zu den Auslösern der Störung liegen von verschiedenen Therapieschulen sehr unterschiedliche ätiologische Ansätze vor; vgl. Constam 1991, 35-81. Anorexie wird häufig als „Familienkrankheit“ interpretiert, weshalb sich zu Beginn hauptsächlich familientherapeutisch orientierte Therapeuten mit Anorexie befaßten; vgl. Selvini-Palazzoli 1992, ferner Bruch 1989. Der hier geschilderte Fall entspricht den Gesprächen mit einer Frau, die 1995 während therapeutisch begleiteter Sitzungen einer Selbsthilfegruppe von Eßgestörten im Raum Stuttgart geführt wurden („OA“-Gruppe: Overeaters Anonymos; in Anlehnung an AA: Anonyme Alkoholiker).

eine eigene Familie haben werde und dann einen anspruchsvollen Beruf nicht ausüben könne. In der Familientradition sind die Angehörigen stolz darauf, einen Beruf erlernt zu haben, durch den sie eine gute gesellschaftliche Position erreichen konnten. Ein ‚Familiencredo' lautet: „Bei uns mußte noch niemand studieren; wir sind alle auch so etwas geworden!" Seit einem Selbstmordversuch vor zwei Jahren enthalten sich die Eltern eines Kommentars zum Studium und sind froh, wenn ihre Tochter nicht erneut in eine bedrohliche Situation gerät. Seit Beginn ihres Studiums lebt die Psychologiestudentin in einer Wohngemeinschaft, eine Autostunde entfernt von ihren Eltern, die sie zwei Mal pro Semester besucht.

Anna-Lena ist nach monatelangem stationären Aufenthalt somatisch stabilisiert und wiegt zum Zeitpunkt des geschilderten Gruppenbesuches ca. 40 kg bei einer Größe von 1,70 m. Trotz des Untergewichts ist ihre körperlich Verfassung insoweit tragbar, als sie schlafen kann, nervlich in kleinem Maße belastbar und den alltäglichen Anforderungen des Studiums gewachsen ist. Neben den Gruppensitzungen nimmt sie das Angebot der Gruppenbegleiterin in unregelmäßigen Abständen an, Einzelgespräche zu führen. Nach einem dieser Gespräche entstand ein Bild, in dem ihre Ambivalenz hinsichtlich der Sehnsucht nach Leben (symbolisiert durch Nahrungsaufnahme) und der Angst vor einem eigenverantwortlichen Leben zum Ausdruck kommt[50]. Zum Zeitpunkt der geschilderten Sitzung naht der Termin ihrer Abschlußprüfung in Psychologie, weshalb sie konzentrierter und effektiver lernen muß als sonst. Anna-Lena schildert ihre Situation:

Anna-Lena: Ich werde langsam verrückt: Ich sitze am Schreibtisch und bekomme Hunger – bereits zwei Stunden nach dem letzten Apfel. Während ich sonst einfach Radeln oder Joggen gegangen bin und so den Hunger überlisten konnte, geht das aus Zeitgründen nicht mehr. Schließlich esse ich, wonach ich Hunger habe: eine Butterbrezel. Ich fühle mich schuldig, weil ich so unbeherrscht bin; ich arbeite weiter und rechne mir aus, wieviel Kalorien das

[50] Vgl. hierzu Abbildung 12 im Anhang.

waren. Ich habe Angst vor dem nächsten Hunger, vor einem Freßanfall. Alles Kalorienarme macht mich nicht mehr satt.

Gruppenbegleiterin: Welche Gedanken gehen dir sonst noch durch den Kopf?

Anna-Lena: Daß ich zunehmen werde bis zur Prüfung. Ich werde ‚auseinandergehen'; ich wiege schon ein Kilo mehr. Wie geht das weiter? Aber mir wird sonst schlecht vor Hunger, und ich kann nicht lernen, wenn der Magen hörbar knurrt.

Gruppenbegleiterin: Wenn du dir überlegst, was man einmal später über dich erzählen soll, was soll das sein? – Einmal ganz provozierend gefragt: Was soll auf deinem Grabstein stehen? Ist es: Sie war immer dünn?

Anna-Lena (lacht und überlegt dann): Nein, eher daß ich mein Bestes in der Welt gegeben habe.

Gruppenbegleiterin: Was ist dein ‚Bestes'?

Anna-Lena: Nun das, was ich wirklich gut kann. – Vielleicht das, was einen Unterschied macht; ich meine einen echten Unterschied. Eben den, daß es von Bedeutung ist, ob ich es mache oder nicht, oder ob es ein anderer macht. Auch, daß ich mich nicht entschuldige, etwas nicht gut zu machen, nur weil ich selbst so hohe Ansprüche an mich habe. Wenn ich jetzt den Prüfungsanforderungen nicht entspreche, dann kann ich sagen: Ich bin ja magersüchtig. Und jeder wird Mitleid haben und mir mein Versagen nachsehen. Es ist gut, daß meine Eltern mir mein Studium nicht mehr vorwerfen, aber das Bewußtsein, daß sie es nur zulassen, weil sie Angst um mich haben, daß es Narren-Freiheit ist, das ist auch frustrierend.

Gruppenbegleiterin: Was wäre also dann dein ‚Bestes'?

Anna-Lena: Wenn ich ‚ich' bin.

Gruppenbegleiterin: Wenn du ‚du' bist… – was ist dann?

Anna-Lena: Ich weiß es nicht genau, aber ich habe Angst, was dann sein könnte.

Gruppenbegleiterin: Wovor hast du dann Angst?

Anna-Lena: Ich mache Fehler, bin ungerecht, undiszipliniert, wer weiß: vielleicht ganz gemein und faul?

Gruppenbegleiterin: Du hast also Angst, du selbst zu sein, weil du dann deinen hohen Ansprüchen nicht mehr gerecht werden könntest und eventuell doch nicht ‚edel, hilfreich und gut' bist?

Anna-Lena: So stimmt es vielleicht.

Gruppenbegleiterin (an die Gruppe gewandt): Was meint Ihr zu Anna-Lenas Angst?

Gruppenteilnehmerin, die unter Bulimie leidet: Das will ich sehen: Anna-Lena als unperfekte Frau. Das würde mir gefallen, weil sie mir dann viel ähnlicher wäre. Anna-Lena, die am Telefon Zeit verbummelt, die auch einmal unvorbereitet ins Seminar geht, die schlechte Laune hat. Anna-Lena, ein Mensch wie du und ich!

Gruppenbegleiterin (an Anna-Lena gewandt): Das klingt, als ob die anderen dein Bestes nicht darin sehen, daß du perfekt bist, sondern eher darin, daß du dir selbst vertraust, dir selbst verzeihst.

Anna-Lena: Loslassen, um Kopf und Herz frei zu haben für das, was auf mich wartet. *(Pause)* Ihr werdet staunen, was aus mir wird, wenn ich mich endlich nicht mehr mit dieser hinderlichen Eßstörung auseinandersetze! Ich werde mir einen Spruch über den Schreibtisch hängen: ‚Leben, ich komme!'

Gruppenbegleiterin: Was wirst du dir sagen, wenn du wieder nicht vor der Arbeit, sondern vor der Frage: Essen oder Nicht-Essen stehst? Da wird es nämlich konkret.

Anna-Lena: Ich werde an eine Zukunft denken, die mich ausfüllt – und *(lachend zieht sie ihre Kleidung in die Breite)* die ich ausfülle. Dann sage ich mir: Dafür lohnt es sich.

Im Verlauf des weiteren Gespräches wird deutlich, daß sich der Wunsch, „das Beste in der Welt zu geben", nur verwirklichen läßt, wenn Anna-Lena die Gewichtszunahme akzeptiert und die Schuldgefühle, die sich bei jeder Kalorienaufnahme einstellen, auf sich nimmt. Die Schuldgefühle und ein schlechtes Körpergefühl, die sich in der Regel durch die Gewichtszunahme bei jeder Anorektikerin anfänglich einstellen, werden als Opfer gesehen, das Anna-Lena bringt, um ihr Ziel („ihr Bestes in der Welt zu geben") erreichen zu können. Die Gruppe wirkt stützend, indem Anna-Lena die Möglichkeit hat, mit einzelnen telefonisch Kontakt aufzunehmen und sich Mut zusprechen zu lassen, wenn der psychische Druck stark ansteigt. Statt weiter über ihr Körpergewicht und Kalorien nachzudenken, entwirft sie ein lohnendes Zukunftsbild (z.B. die Mitarbeit in einem

Forscherteam oder eine fröhliche Abteilungsfeier) und schließt diese Gedanken mit einem Kurzsatz, um ihrem Zögern auf dem Weg zur Küche entgegenzutreten: „Dafür lohnt es sich!“

Anna-Lena berichtet in den weiteren Sitzungen, daß es an manchen Tagen mehr, an manchen weniger gelingt, ihrem Hungergefühl nachzugeben, aber auch von abnehmenden Schuldgefühlen trotz langsamer Gewichtszunahme. Eine Ermutigung sei die erhöhte Konzentrationsfähigkeit. Die bereits angesprochene willkommene Begründung für eventuelles Scheitern in der Prüfung verliert damit allmählich an Bedeutung. Durch das selbst formulierte Ziel ist sie motiviert, sich nicht mehr der eigenen Störung auszuliefern, sondern die Verantwortung für Erfolg und Mißerfolg zu übernehmen. Außerdem nehmen die Schuldgefühle in dem Maße ab, in dem sie die Freiheit von der Störung höher wertet als den von ihr so empfundenen Kontrollverlust über ihre Essensmenge. Ein weiterer Schritt ist die Veränderung im verbalen Selbstausdruck: In der Gruppe stellt sie sich nicht mehr mit „ich heiße Anna-Lena und bin magersüchtig“ vor, sondern mit der Formel „ich heiße Anna-Lena und habe Eßprobleme.“ Dies begründet sie der Gruppe nach ärgerlichen Rückfragen[51]: „Seit ich mich auch mit schlechtem Gefühl vor meinen Teller setze und esse, bringe ich die zwei Welten nicht zusammen: Entweder ich *bin* magersüchtig, dann kann ich das nicht essen. Oder

---

[51] In vielen Selbsthilfegruppen, auf jeden Fall in denen der Anonymen, ist es Brauch, sich zu Beginn jeder Sitzung mit Vornamen, dem Leiden und eventuell einem Leitsatz (z.B. „Ich will mich annehmen wie ich bin“) reihum zu begrüßen. Das regelmäßige öffentliche Bekenntnis zur Störung oder Sucht ist ein wesentlicher Teil des Programms und soll die Ernsthaftigkeit und Selbstverantwortung vor Augen führen. Nur wer zu diesem Bekenntnis bereit ist, darf an der Sitzung teilnehmen (normalerweise also z.B. keine Angehörigen). Diese gut durchdachte Regel führt allerdings wie bei Anna-Lena zu einer Selbstfixierung auf die Störung, die eine Distanzierung erschwert. Die Umformulierung ihrer Begrüßung führte in der Gruppe zu Problemen, da einige Teilnehmer sich mit ihrer Störung weitgehend identifizierten. Anna-Lenas Vorstellung löste letztlich eine Spaltung der Gruppe aus, weil einige sich entschlossen, ihrem Beispiel zu folgen und sich nicht mehr über die Krankheit zu definieren. Daraus entstand eine neue Gruppe, die das „Umdefinieren“ übte, indem die Mitglieder gemeinsam kochten, essen gingen und andere Aktivitäten aufnahmen.

ich *habe* Eßprobleme, dann fällt es mir zwar schwer, aber ich kann, weil ich will. Mit der Vorstellung, magersüchtig zu *sein*, kann ich nicht gesund werden!“

Anna-Lena besteht die Prüfung und wiegt nach ca. 18 Monaten 54 kg. Nach weiteren zwei Jahren kommt sie in äußerlich sehr gutem Zustand wegen Partnerschaftsproblemen in die Einzelberatung zu ihrer ehemaligen Gruppenbegleiterin. Gegen Ende der ersten Sitzung ergibt sich folgender kurzer Dialog:

Therapeutin: Du siehst trotz deiner Probleme jetzt wirklich gut aus. Wie geht es dir denn mit dem Essen…?

Anna-Lena (irritiert): Wieso mit dem Essen? *(Pause)* Ach so! Nein, ich habe viel wichtigere Lebensprobleme zu bewältigen, da kann ich mir nicht ständig den Kopf über Kalorien zerbrechen. Die Gewichtsfrage steht auf meiner Problemprioritätenliste ganz unten. Um Papiertiger kümmere ich mich schon lange nicht mehr.

Eßstörungen sind nicht nur durch die möglicherweise dauerhafte organische Schädigung lebensfeindlich, sie nehmen auch ähnlich wie bei Zwangs- und Angststörungen einen Großteil der Gedanken in Anspruch. Die hier angeführte Studentin fühlt sich durch die eigenen Gedanken an das Essen in ihrer Konzentration beeinträchtigt, versucht dies durch Nahrungsaufnahme zu ändern, woraufhin jedoch wieder die Symptomatik der Eßstörung (Schuldgefühle nach Kalorienaufnahme) in den Vordergrund rückt. Die Dereflexion soll bewirken, daß das Vorhandensein der Angst und der Schuldgefühle zwar akzeptiert wird, aber nicht mehr handlungsleitend wirkt. Hierfür wird ein Sinnhorizont erarbeitet, auf dessen Weg Angst, Schuldgefühle und ein negatives Körpergefühl zwar als Begleiterscheinung nicht ausbleiben, jedoch keine Blockade mehr darstellen. Der Gedanke, etwas „Besseres“ im Leben zu leisten, als nur dünn zu sein, und der Glaube daran, daß sie überhaupt über eine solche Ressource verfügt, wird zu einer Energie, die Anna-Lena hilft, manchmal selbst unter Tränen die Ängste und das negative Körpergefühl auf dem Wege ihrer Gesundung zu ertragen. Das schlechte Selbstwertgefühl wird im Laufe der Therapie nicht abtrainiert oder verleugnet, aber als ein Opfer integriert, das vorläufig nötig ist, um zunächst die Gedanken auf die als lohnend betrachtete Arbeit konzentrieren zu können. Auf diese Weise

erlebt sie sich freier, gewinnt Selbstvertrauen und kann sich von ihrer Selbstbeobachtung lösen.

Anna-Lena hat sich durch die Feststellung, sie *habe* Magersucht, von der Identifizierung mit der eigenen Krankheit („Ich *bin* magersüchtig“) gelöst und erreicht eine Selbstdistanzierung, die eine Grundlage für die Dereflexion darstellt. Die Hyperreflexion auf Kalorien, Gewichtszunahme und Körpergefühl wird durch die Hinwendung zu einer sinnvolleren Tätigkeit dereflektiert. Dies hilft, um an den notwendigerweise auftretenden Begleiterscheinungen „vorbei zu agieren“ (TdN 171). Mit diesem Terminus meint Frankl, daß intrinsische und extrinsische Störungen zwar nicht grundsätzlich zu vermeiden sind, diese jedoch durch das „Vorbeiagieren“ auf einen als wichtiger erachteten Handlungsinhalt hin ihren Stellenwert verlieren können. Das „Vorbeiagieren“ findet auch einen besonders hohen Stellenwert bei körperlichen Behinderungen.

Beispiel 10: Dereflexion bei körperlicher Behinderung

Eine spastisch behinderte Diplom-Psychologin und angehende Psychotherapeutin äußert während einer Supervisionssitzung ihre Probleme, sich angstfrei in der Öffentlichkeit zu bewegen[52]. Sie falle bereits von weitem wegen ihres humpelnden Ganges auf. Die Passanten „starrten“ sie an, wenn sie ihnen entgegenkomme. Sie habe zwar keine Agoraphobie, sei aber dennoch immer „heilfroh“, wenn sie am Ziel angelangt sei. Der Supervisor schlägt vor, die Reaktion der Passanten zu ignorieren; sie solle einfach an ihnen „vorbeilaufen“. Die Konzentration solle dabei nicht auf das „Ignorieren“ gelenkt werden, vielmehr solle sie den Entgegenkommenden offen entgegensehen. Sie entwirft den Satz: „Guten Tag, schaut ihr nur. Meine Behinderung ist nicht das Wichtigste an mir; wichtiger sind z.B. meine beiden Kinder, die ich jetzt vom Kindergarten abhole.“

Die Kollegin berichtet bei der nächsten Sitzung, sie sei viel fröhlicher des Weges gegangen, habe die Leute angelacht und manchmal gegrüßt, woraufhin positive

---

[52] Dieses Gespräch fand 1997 während einer Supervisionssitzung im Rahmen der Logotherapeutenausbildung in Mülheim/Ruhr statt.

Reaktionen erfolgt seien. Ihr Gang sei sogar sicherer geworden, weil sie sich selbstsicherer gefühlt habe; die innere Anspannung habe sich fast ganz gelöst: „Ich laufe nicht nur an den Passanten, sondern auch an meiner Behinderung vorbei.“

Das häufige Erlebnis Behinderter wird hier aufgenommen und allein durch das Umdenken erleichtert. Frankl erklärt das „Vorbeiagieren“ (TdN 171) als Handlung, bei der die eigene Konzentration auf das gerichtet werde, was der Betreffende selbst für sinnvoll oder an sich selbst wesentlich erachtet. In diesem Fall sieht die Kollegin sich nicht als Behinderte, sondern z.B. als Mutter oder als Therapeutin. Das Bewußtsein, daß sie in ihrer Individualität offensichtlich auf negativ bewertete Weise ‚anders als die anderen’ ist, wird auf eine Verantwortung gelenkt, die auch individuell ist, aber positiv besetzt werden kann („*Ich* gehe *meine* Kinder abholen.“). So wird der Behinderung als Unterscheidungsmerkmal weniger Bedeutung zugemessen. Die Behinderung wandelt sich zu einer Tatsache, an der die Betreffende „vorbeilaufen“ kann; hingegen rückt die Bedeutung des Mutterseins in den Mittelpunkt und wird zu einem „Unterschied, der einen Unterschied macht“[53] und daher zumindest in der eigenen Aufmerksamkeit mehr Beachtung findet. Durch die Dereflexion wird die Behinderung nicht verleugnet, aber als Bestimmungsmerkmal für die eigene Person geschmälert. Die spastische Lähmung wird als eine Behinderung gesehen, welche die Kollegin *hat*, die sie aber nicht *ist*. Dadurch wird die Distanzierungsmöglichkeit erreicht, die es ihr erlaubt, das ursprüngliche Selbstbild auf ein gewähltes Bild und einen gewählten Sinn hin zu überschreiten.

2.2.1 Dereflexion und „Gedankenstop“

Eine wichtige verhaltenstherapeutische Maßnahme bei Hyperreflexion ist der sogenannte „Gedankenstop“, der mit der Dereflexion verwechselt werden kann. Bei der Methode des Gedankenstops werden im Therapiegespräch Zeichen oder

---

[53] Vgl. Simon 1990, 109ff., ferner die ähnliche Bemerkung in Beispiel 9 auf die Frage, was „das Beste“ sei.

Handlungen vereinbart, die das Drehen um bestimmte Gedanken unterbrechen sollen. Es wird z.B. empfohlen, ein Gummibändchen um das Handgelenk zu tragen, um dieses bei Bemerken des Gedankenkreisens zu ziehen. Eine von vielen weiteren Varianten ist das Aufkleben von Punkten an bestimmten Orten, an denen die störenden Gedanken üblicherweise auftreten. Ziel ist die Verknüpfung eines sinnlichen Reizes mit einer selbsterzieherischen Maßnahme, indem der Betreffende sich laut oder leise energisch zuruft: „Schluß jetzt mit diesen Gedanken!“ Diese Methode kann unter der Voraussetzung der Fähigkeit des Menschen zur Selbstdistanz angewandt werden. Der Patient tritt sich als Erzieher gegenüber und befindet sich in der Lage, sich selbst Grenzen zu setzen. Was Frankl „Trotzmacht des Geistes“ nennt, kommt hier als verhaltenstherapeutisches Element zur Anwendung[54].

Dennoch besteht ein wesentlicher Unterschied zur logotherapeutischen Methode der Dereflexion: Während die Fähigkeit des Menschen zur Selbstdistanz in der Verhaltenstherapie genutzt wird, bleibt die Logotherapie dort nicht stehen, sondern läßt den Ratsuchenden einen Sinn erarbeiten, dem er sich zuwenden kann. Dieser Sinn entspricht keiner Funktionalisierung, um die Störung aufzulösen, sondern soll einen Lebenswert enthalten, der bisher durch die Störung behindert oder zumindest erschwert worden war. Das gefundene Ziel dient daher nicht als Surrogat, sondern als befreiender und erfüllender Faktor, der dem Betreffenden hilft, sich nicht nur „von sich selbst zu distanzieren“, sondern auch „sich selbst zu transzendieren“ (TdN 10).

Die Dereflexion entspricht keiner Methode, die bestimmte Gedanken verbieten lehrt, sondern die diese zu Gunsten anderer Gedanken und Handlungen unbedeutend werden läßt. Insofern findet bei der Dereflexion keine ‚Abwendung von’, sondern eine ‚Hinwendung zu’ statt. So hatte Anna-Lena in Beispiel 9 das gedankliche Kreisen um die Kalorien am Schluß einen „Papiertiger“ genannt, was ausdrücken sollte, daß dieser nicht einmal einen Kampf wert ist. Das Hyperreflektieren bestimmter Inhalte wird als Funktionsträger ernst genommen, weil es

---

[54] Vgl. zur Erläuterung der „Trotzmacht des Geistes“ Kapitel 5.4.

als Bewältigungsstrategie des Hilfesuchenden gilt, der damit eine andere Angst, ein anderes Gefühl oder eine Sinnleere zu verdecken sucht[55]. Die „Selbsttranszendenz“, wie Frankl sie versteht, weist auf die Möglichkeit einer Erarbeitung eines Sinnhorizontes hin, der das Symptom als Funktionsträger überflüssig macht.

2.2.2 Die Dereflexion und die Fähigkeit des Menschen zur Selbsttranszendenz[56]

Bereits Jaspers hat auf den circulus vitiosus hingewiesen, der durch den Kampf gegen ein Symptom entstehen könne (AP 287). In den Fallbeispielen wurde dieses Kreisen um das jeweilige Symptom als Hyperreflexion gekennzeichnet. Wie bereits hinsichtlich der Methode der paradoxen Intention dargelegt, ist nach Frankl die Selbstdistanzierungsfähigkeit eine der „beiden grundlegenden menschlichen Charakteristika“ (TdN 10). Die Selbsttranszendenz ist die Fähigkeit, aus dem Kreisen um sich selbst und um eigene Belastungen auszubrechen. Dies wird entweder erreicht, indem die frühere Aufmerksamkeit durch die Umdeutung des Symptoms aufgegeben wird (vgl. Beispiel 7 und Beispiel 8) oder indem die Bedeutung des Symptoms im Hinblick auf eine andere Person oder Aufgabe geringer wird. In Beispiel 6 vergißt Frankls Patient seine vermeintliche Impotenz, indem er sich seiner Partnerin zuwendet und die Konzentration über sein eigenes Erleben hinausgeht; an Stelle der sexuellen Leistungsfähigkeit tritt die Hingabe an einen Menschen. Besonders deutlich wird die therapeutische Bedeutung der Fähigkeit eines Menschen zur Selbsttranszendenz in Beispiel 9, in dem Anna-Lena zunächst in der Selbstdistanz ihre Situation betrachtet und dann mit Unterstützung der Gruppe herauszufinden sucht, welche konkreten Schritte ihr gegenwärtig möglich sind. Die Kraft, der es hierzu bedarf, schöpft sie aus einem Selbstentwurf, der ihre gegenwärtige Situation weit

---

[55] Damit ist die jeweilige Strategie auch keine „Kompensation“, durch die nach der individualpsychologischen Theorie ein psychischer oder physischer Mangel ausgefüllt werden soll.

[56] Zur anthropologischen Grundlegung der Selbstdistanz und Selbsttranszendenz nach Frankl vgl. Kapitel 5.3 und 5.5.

überschreitet, aber in Anbetracht ihrer intellektuellen Fähigkeiten und der sonstigen Lebensumstände realistisch scheint. Der daraus entstandene individuelle Lebenssinn ist für Anna-Lena anziehend genug, um immer wieder über die Vorgaben ihrer Familie und ihre Eßstörung hinwegzusehen und so wie in Beispiel 10 bei der behinderten Supervisandin daran „vorbei zu agieren“.

2.3 Die Einstellungsmodulation

Die Einstellungsmodulation stellt nicht nur eine psychotherapeutischen Methode dar, sondern entspricht nach Frankl der „ärztlichen Seelsorge“ (TdN 179), in deren Verlauf Sinn- und Lebensmöglichkeiten trotz einer unabänderlichen, als negativ bewerteten Lebenssituation erarbeitet werden. Um das Thema der Einstellungswerte beispielhaft darzustellen, werden zwei Paare geschildert, die an einem therapeutisch begleiteten Wochenende teilnahmen. Dabei wird deutlich, daß in der Logotherapie nicht nur auf sprachliche Äußerungen geachtet wird, sondern auch durch verschiedene therapeutische Zugänge ein Grundmuster des Fühlens und Denkens der einzelnen Personen nachvollzogen werden soll. Logotherapie ist demnach ergänzungsfähig und methodisch weitgehend offen, sofern nicht die existenzanalytischen Grundlagen der Freiheit und der Geistigkeit eingeschränkt werden.

2.3.1 Arbeit mit und an Einstellungswerten

Beispiel 11: Wertemodulation bei unveränderlichen Lebensumständen

Die Einstellungsmodulation ist nicht die einzige Methode, um den komplexen Problemen der hier geschilderten Paare zu begegnen. Dies wird bereits in der Situationsbeschreibung deutlich und wurde auch während des Wochenendes berücksichtigt. In der Falldarstellung liegt das Augenmerk auf der therapeutischen Arbeit an Werteorientierungen, um so Frankls Wertetheorie strukturiert explizieren zu können.

Das therapeutische Setting

Das Wochenende wurde von einer schweizer Selbsthilfegruppe initiiert und stand unter dem Thema „Aphasie und Partnerschaft“[57]. Die Konzeption sah vor, möglichst viel Zeit in der therapeutisch begleiteten Gruppe zu verbringen, damit die einzelnen Paare exemplarisch von verschiedenen Rollenspielen oder aufkommenden Diskussionen profitieren konnten. Der erste Nachmittag und der Abend wurden mit musiktherapeutischem Impetus gestaltet: Die Gruppenteilnehmer sollten möglichst nur an Hand von Rhythmusinstrumenten in einen non-verbalen Dialog treten. Am zweiten Tag lag der Schwerpunkt auf Informationen zum unterschiedlichen Verlauf der Krankheitsbilder sowie der verbalen Kommunikation; am dritten und letzten Tag wurde mittels Maltherapie ein weiterer non-verbaler Zugang zueinander und in der Gruppe gesucht, indem jeweils paarweise das Thema „Ich und Du“ gestaltet werden sollte. Die Musikpädagogin war für den musiktherapeutischen Teil am ersten Tag zuständig. Ein Systemischer Therapeut und eine existenzanalytisch orientierte Therapeutin standen für Einzelgespräche zur Verfügung. Der Systemtherapeut leitete das Wochenende, während die Therapeutin ergänzend wirkte, für spezifische Themen verantwortlich war und ihr Schwerpunkt auf Einzelgesprächen lag. Die beiden hier herausgegriffenen Ehepaare M. und F. waren Teilnehmer des Wochenendes.

Ehepaar M.

Ludwig und Elisabeth M. sind Mitte sechzig. Seit Ludwig vor neun Monaten einen Schlaganfall hatte, leidet er unter schwerer Aphasie, motorischen Störungen und einer reaktiven Depression. Seine Frau Elisabeth ist eine sehr gepflegte Erscheinung und ständig um therapeutische Möglichkeiten für ihren Mann bemüht. Zu Beginn des Wochenendes sitzt Ludwig fast wie versteinert im Kreis. Mit Mühe bringt der Therapeut ihn während der Musiktherapie dazu, ein Instrument wenigstens in die Hand zu nehmen und zu bewegen. Die Bemühungen seiner Frau und der anderen Teilnehmer werden mehrfach gestisch abgelehnt. Es

---

[57] Zur näheren Beschreibung der der Partnerarbeit mit Aphasikern vgl. Roth 1998, 521-536.
Die Falldarstellung folgt dem eigenen Protokoll und Tonbandaufnahmen aus dem Jahr 2001.

ist problematisch, herauszufinden, was Ludwig überhaupt kann, und was nicht. Daher scheint sowohl eine Fremd- als auch eine Selbsteinschätzung fast unmöglich.

Ehepaar M. hatte Pläne für die Zeit nach der Pensionierung gemacht: Es wollte vor allem das gemeinsame Interesse für aktiven Sport verfolgen und z.B. einige frühere Alpenpaßtouren mit dem Fahrrad wiederholen. Ludwig hatte oft zu Gunsten der vier Kinder auf eigene Ausgaben verzichtet und wollte, nachdem diese jetzt mit der Ausbildung fertig waren, das Leben mit seiner Frau genießen. Durch den Schlaganfall sind die Möglichkeiten für Sport und Reisen wie die meisten Zukunftspläne zunichte; Elisabeth bleibt seitdem zu Hause, denn Ludwig kann selbst tägliche Verrichtungen nur mit ihrer Hilfe bewältigen. Sie sorgt sich insgesamt hingebungsvoll um ihren Mann; im Gespräch wird klar, daß Ludwig, trotz vieler zerbrochener Hoffnungen, von ihr als derselbe Mensch erkannt und anerkannt wird, der er in der mehr als vierzigjährigen Ehe war.

Ehepaar F.

Edith und Hans F. sind Anfang fünfzig. Hans erlitt vor sieben Jahren einen Schlaganfall und hat sich seitdem gut erholt: Er spricht klar und kann sich an Gesprächen gut beteiligen; motorisch sind keine erkennbaren Auswirkungen mehr vorhanden. Hans fängt gerade wieder in seiner alten Firma als Maschinenbau-ingenieur an und arbeitet dort neu eingestellte Ingenieure ein. Dabei spreche er, verglichen mit seinen Kollegen, zwar nicht viel, bereite aber die Einheiten gut vor, so daß seiner Einschätzung nach die wesentlichen Details in ruhiger Atmosphäre konzentriert vermittelt werden. Hans empfindet es manchmal als Vorteil, daß er sich für das Sprechen entscheiden und seine Sätze bewußt vorformulieren muß, bevor er etwas sagt, denn so gebe er weniger „unnützes Gerede“ von sich. Außerdem sei es nicht wahr, daß alle „anderen, sogenannten Gesunden“ immer ‚richtig’ sprächen; so höre er bei Nachrichtensendungen und politischen Debatten jetzt viel aufmerksamer zu und bemerke, daß auch Journalisten oft Wörter verwechselten und Sätze nicht vervollständigten.

Durch den Schlaganfall hat Hans sich nach eigenen Aussagen verändert: Nachdem er eher ein „cooler Typ“ gewesen sei, der nicht so schnell etwas an sich herangelassen habe, sei er jetzt sensibler und sanfter. Da er unmittelbar nach dem Schlaganfall weder lesen, noch schreiben, noch sprechen konnte, schätzt er den jetzigen Stand seiner Gesundheit als „sehr gut“ ein. Seine Frau Edith teilt diese positive Einschätzung nicht: Hans vergesse oft nach Minuten, was sie ihm gerade erzählt habe, auch wenn es sich um Dinge handle, die ihr sehr wichtig sind. Das verärgere sie jedesmal sehr. Außerdem verwende er häufig die falschen Wörter, z.B. habe er auf dem Herweg bei einer Erklärung links und rechts verwechselt, weshalb das Ehepaar zwar in der Gegend gewesen sei, sich aber verfahren habe und viel zu spät zum Essen kam. Insgesamt sei er einfach nicht mehr der, der er einmal war; er sei übersensibel geworden. Hans sei nicht der Mann, für den sie sich bei der Eheschließung entschieden habe.

Während des Wochenendes kristallisiert sich immer deutlicher heraus, daß Edith ein großes Eheproblem wahrnimmt, das auf der Aphasie und der von ihr wahrgenommenen Wesensveränderung ihres Mannes basiert; ihre Zustandsbeschreibungen und Zukunftsprognosen in Wort und Malbild sind hinsichtlich Hans „schwarz“. Dieser hingegen weist auf die positiven Entwicklungen und die offenen Möglichkeiten hin. Auf einer Skala zur Einschätzung der Gesundheit von 1-10 schätzt er sich selbst auf 8, sie ihn auf 5,5 ein.

Einstellungswerte können nicht empfohlen werden

Während eines Gruppengespräches äußert Edith ihren Ärger darüber, wie einfach es sich manche Menschen doch machten, wenn sie den Ratschlag gäben, aus einer Situation „das Beste zu machen“: „Des sagt sich so eifach! Wie soll us so ebbem s b’scht gmacht were?! I kann d’Sitautio net emal akzeptiere. Wenn i des emal schaff, dann hab i immer no net s b’scht drus gmacht. I will des au net. Mr kann ebbes Schlechts net au guat mache“[58].

---

[58] Das Schweizerdeutsch wird hier phonetisch zur Illustration der Atmosphäre und der Erregtheit nachvollzogen. Im weiteren wird zu Gunsten des Lesers und der besseren Verständlichkeit der deutschen Schriftsprache gefolgt.

An dieser Stelle hakt Elisabeth ein: „Das habe ich auch gedacht, als mir manche Leute gesagt haben, es gebe noch andere Werte... Auf den Mond hätte ich sie alle schießen können. Meine, unsere ganze Lebensqualität ist dahin! – Andere Werte, ha... Und dann *(Pause, Elisabeth beginnt zu weinen)*... dann habe ich gemerkt: Es gibt tatsächlich welche! Es gibt noch andere Lebenswerte als die, die ich bis dahin als einzige für mich anerkannt hatte..."

Die Gruppe schweigt. Die Therapeutin wendet sich an Edith: „Wenn Elisabeth sagt, ‚es gibt noch andere Werte', dann ist das nicht das, was du unter ‚das beste daraus machen' verstehst, nicht wahr?" *(Edith schüttelt den Kopf)* Therapeutin: „Offensichtlich kann man Werte nicht ‚verordnen'. Was dich und vorher auch Elisabeth so wütend zu machen scheint, ist der Eindruck, die Leute nehmen die Sache gar nicht so tragisch." Edith wirkt weicher und offener: „Genau, ja". Therapeutin: „Um neue Lebenswerte zu finden, muß ich über das, was ich verloren habe trauern: die Lebensvorstellungen und Hoffnungen. Ich muß sagen dürfen, daß das schlimm ist, und daß etwas unwiederbringlich verloren gegangen ist. Erst wenn ich Abschied von einer Lebensvorstellung genommen habe, bin ich offen für eine neue. Ist es das, was dich so bei den Leuten aufregt, daß du den Eindruck hast, die nehmen das nicht ernst und halten deine Trauer nicht aus?" Edith: „Ja, so habe ich das gemeint; sie tun so, als ob man sich einfach umschalten könnte, und dann sei alles gut. Aber es ist nicht gut, es ist schlecht. Und aus etwas Schlechtem kann nichts Gutes entstehen..."

Der Appell an Wertschöpfung

Elisabeth sucht das Einzelgespräch mit der Therapeutin. Hier werden wenige Passagen wiedergegeben, die für das Thema der Einstellungsmodulation exemplarisch sind.

Elisabeth leidet unter anderem an heftigen Schlafstörungen; im Laufe des Gespräches stellt sich heraus, daß eine dysthyme Störung (eine leichte Form der Depression) vorliegt, die zu einer Major Depression auszuwachsen droht. Elisabeth hat mit ihrer Freundin eine eigene Beratungsfirma gegründet, in der sie ihre spät erworbene Ausbildung zum ersten Mal umsetzen kann. Die Firma befand

sich gerade in einer Aufbauphase mit positiven Aussichten, als Ludwig seinen Schlaganfall erlitt. Seither wagt Elisabeth sich kaum aus dem Haus, um in ihr Büro zu gehen. Mittelfristig ist diese Situation für die Firma nicht tragbar.

Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse äußert Elisabeth seit langem nicht mehr. Sie wisse, daß Ludwig sie liebe, aber er zeige kaum mehr eine Gefühlsregung, außer tiefer Trauer, die sie in seinen Augen zu lesen meint. Er reagiere öfter mißmutig, wenn sie etwas von ihm fordere, das er nach Aussage der Therapeuten können müßte und dann ja auch bewältige (z.B. eine kleine Wegstrecke gehen). Elisabeth berichtet weiter, sie habe dann ein schlechtes Gewissen und fühle sich egoistisch; ein Beispiel dafür sei, daß sie vor Beginn dieses Wochenendes bei der Hausverwaltung nicht für ein Zimmer nahe des Aufzuges gesorgt habe und Ludwig jetzt immer ca. 10 m mehr als unbedingt nötig gehen müsse.

Im Gesprächsverlauf wird Elisabeth klar, daß sie dringend eigene Erholung braucht. Sie erlaubt es sich nie, länger als eine Stunde abwesend zu sein, weil sie sich mit einer Nachbarin vergleicht, die ihren Mann hingebungsvoll pflegt und seit einem Jahr das Haus nicht mehr verläßt. Selbst während eines kurzen Einkaufs „verschwende“ die Nachbarin keine Minute für ein belangloses Gespräch.

Therapeutin: Kannst du einen Sinn darin sehen, ausschließlich für deinen Mann im Haus zu bleiben?

Elisabeth: Nein, so nicht. Aber ich komme mir schlecht vor, wenn ich es anders mache.

Therapeutin: Du bist seit neun Monaten nicht mehr für dich selbst da gewesen?

Elisabeth: Doch, einmal, da war ich zu einer Abendgesellschaft eingeladen. Ich habe mich schon Tage vorher darauf gefreut. Und ausgerechnet an dem Tag hat Ludwig seinen Schuh mit der Schiene nicht anbekommen. Tags habe ich ihn barfuß im Garten etwas laufen lassen. Zu Abend war mir klar, er braucht im Haus den Schuh zum Laufen – wenn ich ihn doch schon allein lasse, hilflos wie er ist. Mir war nicht wohl dabei. Dann hat er den Schuh nicht anbekommen, es wurde terminlich immer enger. Er hat mit seinem leeren Blick zugeschaut, wie ich immer verzweifelter versuchte, den Schuh über die

Schiene zu bekommen. Immer wieder diese spastischen Krämpfe in den Zehen... Plötzlich habe ich, den Tränen nahe, gesagt: ‚Wenn du den Schuh nicht in den nächsten fünf Minuten ankriegst, muß ich da bleiben und ich würde doch so gerne gehen.' Da hat er die Augen aufgerissen, mich angeschaut und der Schuh war an.

Therapeutin: Wie hast du dich gefühlt, als du gegangen bist?

Elisabeth: Ich hatte das Gefühl, Druck ausgeübt zu haben. *(Pause)* Aber ich hatte auch das Gefühl, er läßt mich gehen. Darüber war ich auch sehr erstaunt. Sonst sieht er mich fast vorwurfsvoll an, wenn ich zum Einkaufen oder gar einmal wieder in mein Büro gehe. Darunter leidet natürlich meine Arbeit.

Therapeutin: Aber in diesem Fall konnte er sich plötzlich anstrengen.

Elisabeth: Offensichtlich. Aber warum?

Therapeutin: Was meinst du selbst?

Elisabeth: Er hat gemerkt, daß ich nicht gehen kann, wenn er mir nicht hilft. Er hat offensichtlich gemerkt, wie gern ich zu dieser Abendgesellschaft gehen würde.

Therapeutin: Er hat dir also geholfen. *(Elisabeth nickt)* Meinst du, Ludwig könnte dir öfter helfen?

Elisabeth: Natürlich, wenn er sich bemühen würde. Dann könnte ich innerlich aufatmen und hätte nicht ständig Angst, daß alles immer so bleibt, vor allem die Depression. Das ist das schlimmste von allem.

Therapeutin: Was hindert dich daran, ihn um Hilfe zu bitten?

Elisabeth (völlig verblüfft): Darauf bin ich noch nie gekommen. Ihn – um Hilfe bitten… Ich dachte immer, ich muß stark sein…

Therapeutin: So stark, daß du inzwischen auch noch seine Depression mitträgst.

Elisabeth (langsam): Wenn ich ihn um Hilfe bitten würde, dann könnte ich ihm ja auch meine Wertschätzung ausdrücken, dann wäre er nicht mehr nur der Hilflose, um den ich mich sorge, sondern wieder mein Mann, dem ich etwas zutraue. – Ich habe immer gedacht, die Depression lähmt seinen Willen; aber als es um meine Einladung ging, da hat er sich sehr angestrengt und endlich Erfolg gehabt.

Therapeutin: Welchen Grund könnte Ludwig denn haben, überhaupt zu wollen?

Elisabeth (zögernd): Bisher vielleicht keinen. Er will leben, danach habe ich ihn gefragt. Aber er liebt mich, das glaube ich fest. Wenn ich ihn um Hilfe bitte, dann könnte das ein Grund sein, überhaupt mit dem Wollen anzufangen.

Therapeutin: Was ist mit dir selbst? Was ist für dich ein Grund zum Wollen? Du hast so viele Zukunftshoffnungen begraben, du hast aber auch von neuen Lebenswerten gesprochen. Offensichtlich bestehen diese aber – und das ist gut so – nicht nur aus der Pflege von Ludwig.

Elisabeth: Nein, obwohl ich immer denke, das müßte so sein. Aber ich wünsche mir, daß wir aus der Situation gemeinsam das Bestmögliche machen. Wir sind doch die gleichen geblieben! Wir bestehen doch nicht aus Sport und Technik. Wir haben eigentlich immer ein weitgehend gutes Leben gehabt, ohne Erschütterung. *(Später stellt sich heraus, daß Elisabeth ihr Studium mit 20 Jahren abbrechen mußte, weil sie schwanger war. Jede weitere Ausbildung, Aufnahmeprüfung und berufliche Existenzgründung wurde durch eines der vier Kinder, berufsbedingte Auslandsaufenthalte mit der Familie, konjunkturelle Bedingungen oder andere äußere Einflüsse vereitelt. Die Beratungsfirma war ihre erste Beteiligung am Arbeitsmarkt)* Der Schlaganfall und die Angst vor einem weiteren, das belastet uns beide schon. Aber ich möchte mich an das Gute erinnern und mit diesem Mann noch möglichst gute Tage leben. Die sind doch nicht nur von Gesundheit und Krankheit abhängig... Eher davon, ob er das auch will...

Es werden konkrete Möglichkeiten zum Umgang mit Elisabeths eigener Depression besprochen, vor allem wie sie lernen kann, zu unterscheiden, wo ihre Verantwortung beginnt, und wo diese endet.

Die Freiheit der Perspektive

Edith steht sichtlich unter Druck: Als sie zum Gespräch kommt, wirkt ihr Blick nachdenklich, aber auch verärgert. Einer der von Aphasie betroffenen Männer habe sie ermahnt, nicht so ungeduldig mit ihrem Mann umzugehen. Dies sei einer der Gründe, warum sie zum Gespräch komme: Es ärgere sie sehr, daß nur Hans Anerkennung für seinen Umgang mit seinem Schicksal bekomme. Keiner sehe, wie sehr auch sie in ihrer Lebensgestaltung betroffen sei. Sie könne seit Jahren

kein normales Leben mehr führen und sei nur noch auf sich gestellt. Die Zukunft und überhaupt Hans sehe sie „schwarz“; das sei nicht mehr ‚ihr’ Mann.

Therapeutin: Das klingt für mich so, als ob du dich hereingelegt fühlst.

Edith: Ganz genau! Ich bin immer die Dumme, und jeder redet davon, wie viel Gutes an der Situation noch sei. Selbst er!

Therapeutin: Wenn du sagst ‚immer die Dumme’, dann klingt das, als ob es in Eurer Partnerschaft immer so gewesen sei?

Edith: Ja. Ich habe mir das einmal angesehen und ausgerechnet: Alle sieben Jahre erfolgte ein erschütterndes Ereignis. Hans hatte einen schweren Unfall, von dem er sich lange nicht erholte; später war er nochmals schwer krank. Unsere Tochter wurde mit 18 Jahren schwanger, was nicht schlimm gewesen wäre, aber sie wollte das Kind nicht haben... Unser Sohn hat mit zwanzig einfach das Studium abgebrochen, ist verschwunden, wir wußten nicht, wo er sich aufhält. Nach einem Jahr ist er einfach vor der Tür gestanden und wollte unsere Hilfe. Hans mit seinem Schlaganfall… Und ich? Ich habe 35 Jahre lang im Sekretariat viel gearbeitet. Ich glaube ich war in diesen Jahren nicht einen Tag krank.

Therapeutin: Das klingt für mich ungefähr so: Alle leisten sich ihre ‚Eskapaden’, nur ich bin ‚die Dumme’ und halte die Stellung.

Edith: Ja, so fühle ich mich. Ich bin immer stabil, um mich müßte sich keiner kümmern.

Therapeutin: Alle machen, was sie wollen: schwanger werden, aussteigen, krank werden.... Nur du funktionierst nach Plan. Führt das zu dem Gefühl: ‚Jetzt bin ich auch mal dran?’

Edith: Ja! Aber dann sagen alle, auch Hans, ich solle das eben nicht so schwarz sehen. Aber wenn dem doch so ist!

Therapeutin: Ich sehe da mehrere Themen: Das eine ist die Wut auf die Familie mit ihren ‚Eskapaden’. Das zweite ist die Frage, ob wirklich alles schwarz ist. Das dritte, wann du einmal an der Reihe bist. Ich halte es für wichtig, daß du dir deine hoffnungsvollen Zukunftspläne von früher in aller Ruhe ansiehst. Vielleicht wird dann ein Teil deiner Wut zu Trauer. Es gibt wohl kaum Menschen, die sich ein Leben voller schwieriger Erfahrungen wünschen,

wenn sie Anfang zwanzig sind. Wenn du sagst: „Alle leisten sich etwas, was ich mir nicht leiste“ – mit wem von den dreien wolltest du tauschen?

Edith (zögernd): Natürlich mit keinem. Aber ich will nicht mehr immer diejenige sein, die im Hintergrund alles erduldet.

Therapeutin: Ich habe vorher über das Trauern gesprochen. Trauer wird ja durch die Farbe schwarz symbolisiert. Ich frage mich, ob wirklich alles schwarz ist…

Edith (unterbricht): Für mich schon, selbst wenn andere etwas Positives sehen: Es ist für mich schwarz!

Therapeutin: Wenn du sagst, daß im Schnitt alle sieben Jahre etwas passiert ist, dann sind viele Jahre dazwischen, in denen du mit Hans ganz gut gelebt haben könntest.

Edith: Schon, aber das geht schließlich jetzt nicht mehr.

Therapeutin: Und ein Blick zurück in diese Zeit, hellt das ‚Schwarz’ nicht auf?

Edith: Nein. Hans ist so ein Weichling geworden, er ist nicht mehr derselbe wie damals.

Therapeutin: Daß er einfühlsamer geworden ist, daß er den Haushalt fast alleine macht... Das ist alles schwarz?

Edith: Ja, durch seine Vergesserei ist das schwarz.

Therapeutin: Meine Erfahrung ist, daß es im Leben richtig schwarze Flecken gibt, die vielleicht nie aufzuhellen sind. Aber meine Erfahrung ist auch, daß es im Umfeld hellere Flecken gibt, so daß manchmal das Schwarz ein Anfang von Grau oder sogar bunt sein kann. Wenn ich ausschließlich schwarz und weiß sehe, dann erfasse ich nur einen sehr kleinen Teil meines Lebens und blende die vielen Farbnuancen aus.

Edith: Hans ist und bleibt schwarz.

Im folgenden wird das Gespräch darauf gelenkt, wie Edith das Gefühl bekommen könnte, „auch einmal dran zu sein“ und nicht immer für ihre Familie die tragende Figur sein zu müssen. Allerdings lehnt sie den Ansatz, ihr Leben als Leistung für andere anzusehen, brüsk ab.

2.3.2 Die Theorie der Einstellungsmodulation

Frankls Wertetheorie bildet die Grundlage der Einstellungsmodulation, die als spezifische Methode der Logotherapie gilt. Die Theorie basiert auf der Annahme von drei „Wertekategorien“ (LM 17): „Erlebniswerte“, „schöpferische Werte“ und „Einstellungswerte“.

„Erlebniswerte“ werden als Werte definiert, die im Erleben, in der Begegnung und im Genuß liegen (TdN 180). *„Schöpferische Werte“* beinhalten den Wunsch nach Gestaltung, Produktivität, Leistung und Kreativität[59]. Die Verwirklichung von *Einstellungswerten* ist nach Frankl die „höchste Leistung“, die ein Mensch erbringen kann, weil in diesem Fall notwendiges Leiden nicht nur ertragen, sondern auch sinnvoll gestaltet wird (TdN 181). Frankl stellt unter dem Gesichtspunkt der Leistung eine Hierarchie nach der oben genannten Reihenfolge auf[60].

Eine Wertehierarchie läßt sich außer mit der „Leistung der Person“, die Frankl besonders in Situationen unauflösbaren Leides gefordert sieht (TdN 181), auch mit den Kompensationsmöglichkeiten rechtfertigen: Während schöpferische Werte und Erlebniswerte gegenseitig kompensierbar sind, gilt dies für den Einstellungswert nicht[61].

In Beispiel 11 hat Hans den schöpferischen Wert der regen Kommunikation im Betrieb mit einem anderen schöpferischen Wert kompensiert: Er hört besser zu, bereitet sich klarer auf Gespräche vor und hat so den Eindruck, die Mitarbeiter effektiver einzuarbeiten.

---

[59] Böckmann nennt diese Kategorie auch „produktive Werte“ und macht sie damit hinsichtlich ihrer Bedeutung für die logotherapeutische Beratung im industriellen Bereich leichter verständlich.

[60] Die Facettenvielfalt des Menschen in dessen Lebensgestaltung wird von Frankl entsprechend seiner Wertehierarchie mit den Termini „homo amans“, „homo faber“ und „homo patiens“ gefaßt; vgl. zur Erläuterung dieser Unterscheidung Kapitel 5.5.

[61] Böckmann 1980, 94ff.

Folgendes Beispiel verdeutlicht, wie ein Mensch in einer auswegslosen Situation mit sehr eingeschränkten Möglichkeiten einer Verwirklichung von schöpferischen Werten und Erlebniswerten, seine Situation durch Einstellungsmodulation dennoch gestaltet. Da es hier nur um die Herausarbeitung des Leistungs-Begriffs und der Kompensationsmöglichkeit von Werten geht, wird in der Falldarstellung auf weitere Einzelheiten verzichtet.

Beispiel 12: Schmetterling und Taucherglocke[62]

Jean-Dominique Bauby ist 43 Jahre alt, Vater zweier Kinder und erfolgreicher Redakteur bei „Le Monde“, als er am 8. Dezember 1995 einen schweren Schlaganfall erleidet.

Baubys autobiographische Schilderung zeigt einen Menschen, der vor diesem Ereignis sehr viele Erlebnis- und schöpferische Werte verwirklicht hatte und nunmehr allein durch die Verwirklichung von Einstellungswerten noch ein Stück Freiheit gewinnen kann. Mit größter Anstrengung diktiert er eine Dokumentation über das Selbsterleben eines vom Locked-In-Syndrom Betroffenen (die erste ‚Innenansicht’ der Krankheit, die überhaupt vorliegt) und gibt durch seinen teilweise humorvollen und selbstironischen Duktus seinem Dank an nahestehende, geliebte Personen Ausdruck. Durch Rückblick und Einblick in eine Welt, die nicht mehr die seine ist, verwirklicht Bauby Einstellungswerte. Die

---

[62] Die Erfüllung eines Lebens durch Einstellungswerte nach einem Leben voller schöpferischer Werte wird in der Bibel bereits in 5. Mose 34 beschrieben: Moses darf nicht in das gelobte Land ziehen, dem sein Leben weitgehend gewidmet war. Um ruhig sterben zu können, gibt Gott ihm die Möglichkeit, einen Blick auf das Land zu werfen. Sein Leben erfüllt sich also nicht durch die persönliche Erreichung seines Zieles, sondern durch das Wissen darum, daß seine Mission für die Nachfahren sinnvoll war. Diese metaphorische Erzählung kann als Überlieferung interpretiert werden, die aufzeigt, inwiefern nicht der materielle Erfolg (das eigene Erleben des Einzuges in das Land), sondern das Wissen um Sinnerfüllung an höchster Stelle steht. Der äußere Mißerfolg (das Sterben kurz vor dem Ziel) steht dem Erleben einer Sinn-Erfüllung nicht entgegen.

Selbstdistanz verhilft ihm zu seinem Humor und dadurch auch zur Selbsttranszendenz, sich um seine Kinder sorgen zu können[63].

Die Leistung, die Bauby hinsichtlich seiner Einstellung erbringt, befähigt ihn letztendlich wieder zu einem schöpferischen Akt, nämlich dem Diktat des Buchtextes mittels der einzigen Bewegungsmöglichkeit, die ihm geblieben ist: Er kann ein Augenlid bewegen. Mit Hilfe einer Therapeutin entwirft er einen Buchstaben-Code, so daß diese seine ‚Erzählung' verschriftlichen kann. Der Text ist auch ein Dokument dafür, daß Sinn in solch einer Lebenssituation möglich und Freiheit nicht allein von den Lebensumständen abhängig ist.

Logotherapeutisch gesprochen, verwirklicht Bauby die Einstellungswerte z.B. durch seine Sorge um die Kinder und durch die testamentarische Verfügung, einen Teil von dem Erlös des Buches der „Association of the Locked-in-Syndrome" zu geben. Bauby stirbt am 9. März 1997, wenige Tage nach der Veröffentlichung des Buches. Baubys Erzählung zeigt, inwiefern vormals auf der Erlebnis- und schöpferischen Ebene gelebte Werte sich teilweise zu Einstellungswerten verändern. Außerdem kommen bislang nicht gelebte Werte hinzu.

2.3.3 Das Element der Trauer als Vorbedingung der Einstellungsmodulation

In Schmetterling und Taucherglocke zeigt sich unter anderem ein wichtiges Element auf dem Weg zur Einstellungsmodulation: die Trauer. Um seine selbst erarbeitete Einstellung gegenüber seiner Krankheit aufrechterhalten zu können, trauert Bauby um seine verlorene Zukunft; er reflektiert gelebte und ungelebte Träume, verpaßte Beziehungen und Abschiede. In der Logotherapie drohen die hier beispielhaft genannten Lebensinhalte unter dem Hinweis auf Einstellungs-

---

[63] „…Ich bin […] ein zombiehafter Vater geworden […] Ich bin hin- und hergerissen zwischen der Freude, sie [die Kinder] ein paar Stunden lang leben, sich bewegen, lachen oder weinen zu sehen, [=> Verwirklichung eines Erlebniswertes] und der Befürchtung, daß der Anblick dieses ganzen Leids, bei meinem eigenen angefangen, nicht gerade die ideale Unterhaltung für einen zehnjährigen Jungen und seine achtjährige Schwester ist… [=> Fähigkeit zur Selbsttranszendenz]" (Bauby 1997, 71f.).

werte unterdrückt zu werden. Dies steht dem entgegen, was unter der Erarbeitung von Sinnmöglichkeiten verstanden wird: Das Abwägen des anstehenden Verzichtes, wenn ein bestimmter Weg, der als sinnvoll erachtet wird, gegangen werden soll[64]. Auch wenn dieser Verzicht in vielen Fällen nicht freiwillig ist, bleibt die Vergegenwärtigung des erbrachten Opfers ein wichtiger Faktor, um die Einstellungsmodulation vornehmen zu können. An Baubys Beispiel wird besonders deutlich, daß die Einstellung zu einem Leiden nicht von außen ‚verordnet' oder eingeredet werden kann. Die Verwirklichung von Einstellungswerten wird als einzige Möglichkeit der Sinnverwirklichung angesichts einer äußerlich hoffnungslosen oder zumindest deprimierenden Situation definiert. Gerade hier zeigt sich, inwiefern Sinn immer individuell ist und als solcher vom Betreffenden selbst gefunden werden muß.

Um die mangelhafte Thematisierung von Trauer in der Logotherapie zu umreißen, werden im folgenden zwei Beispiele dargestellt, die in der logotherapeutischen Literatur typischerweise zu finden sind.

Beispiel 13[65]: Der trauernde Kollege

Ein alter ärztlicher Kollege wendet sich an Frankl: Vor einem Jahr ist seine über alles geliebte Frau gestorben; über diesen Verlust kommt er nicht hinweg, er ist schwer deprimiert.

Frankl: Was wäre geschehen, wenn Sie früher als Ihre Frau gestorben wären?
Kollege: Nicht auszudenken! Meine Frau wäre verzweifelt gewesen.
Frankl: Sehen Sie, dies ist Ihrer Frau erspart geblieben, und Sie haben es ihr erspart, freilich um den Preis, daß nunmehr Sie ihr nachtrauern müssen.

Im gleichen Augenblick hatte das Leiden des Kollegen einen Sinn bekommen: den Sinn eines Opfers. Der Kollege konnte ab diesem Gespräch seine Trauer verarbeiten und nahm wieder aktiver am Leben teil.

---

[64] Vgl. hierzu eine Praxisanleitung zum Abwägungsprozeß bei Lukas 1992, 155.

[65] Vgl. TdN 182; der Text wurde weitgehend wörtlich übernommen.

Wir ‚wissen' nicht in gesicherter Weise, ob unsere Handlungen für die bereits Verstorbenen wichtig sein können. Trauer um einen geliebten, verstorbenen Menschen kann für den zurückbleibenden Partner und andere, die ihn schätzen, wichtig werden. Das Beispiel zeigt, wie durch die Intervention nicht über einen Verlust hinweggetröstet werden soll, sondern in beinahe paradoxer Weise zur Trauer im Sinne einer Bewältigung des Verlustes verholfen wird. Frankl hat hier durch den mäeutischen Dialog zu einem Perspektivenwechsel verholfen; durch den Glauben, seiner Frau eventuelles Leid erspart zu haben, kann der Kollege seine Trauer als sinnvolles Opfer erleben.

Beispiel 14: Ein tragischer Unfall[66]

Eine Frau kommt wegen Schlafstörungen in die Praxis von Elisabeth Lukas. Seit sie erlebt hat, wie ihr Kind vor ihren eigenen Augen überfahren wurde und in ihren Armen starb, wacht sie nachts regelmäßig schweißgebadet auf.

Hilfesuchende: Ich frage mich immer: warum mußte es passieren? Warum mußte sich dieses schreckliche Bild auch noch in mein Gedächtnis eingraben? – Das Bild des blutüberströmten Gesichtchens, schmerzverzerrt. Sie hat mich mit ängstlichen Augen angesehen, als ich sie unter dem Auto hervorzog. Sie hat nicht geschrieen, nur geschaut… Und dann ist sie in der nächsten Minute gestorben. Wenn ich es nicht gesehen hätte, hätte ich vielleicht wenigstens nicht allnächtlich dieses schreckliche Bild meines geliebten Kindes vor mir. Ich hätte wenigstens eine andere Erinnerung… Ich kann damit einfach nicht ruhig schlafen.

Lukas: Was wäre denn gewesen, wenn Sie nicht vor Ort gewesen wären?

Hilfesuchende: Dann wäre es wohl trotzdem passiert. Ich hätte es eben nicht gesehen…

Lukas: Was, denken Sie, wäre dann passiert?

---

[66] Elisabeth Lukas erzählte dieses Fallbeispiel während einer Vorlesung im Januar 1996 an der Universität Stuttgart.

Hilfesuchende: Andere Leute wären herbeigestürzt. Der Fahrer hätte wahrscheinlich einen Krankenwagen geholt, der auch nicht hätte helfen können.

Lukas: Was wäre mit Ihrem Kind passiert?

Hilfesuchende: Oh Gott, das wäre wahrscheinlich unter dem Auto einfach so gestorben. Kein vernünftiger Mensch hätte den Mut gehabt, das blutende Bündel unter dem Wagen hervorzuziehen *(beginnt zu weinen).* Das wäre ja furchtbar gewesen…

Lukas: Was ist aber wirklich passiert?

Hilfesuchende: Statt dessen war sie in meinem Arm, als sie starb.

Lukas: Sie sind doch durch Ihr letztes Bild Ihrer Tochter so sehr bedrückt.

Hilfesuchende: Ja.

Lukas: Was war das letzte Bild Ihrer Tochter von dieser Welt?

Hilfesuchende (zögert): Das war ich. Ich habe sie mit aller Liebe angesehen, die eine Mutter ihrem Kind nur zeigen kann. Sie hat mein liebendes Gesicht als letztes gesehen.

Lukas: Wir können nicht ungeschehen machen, daß Ihre Tochter gestorben ist. Aber daß Sie am Unfallort Ihre sterbende Tochter noch in die Arme schließen konnten, hat für das Kind sicher viel bedeutet. Es ist in Ihren Armen gestorben, es war nicht allein in seinem Schmerz. Nun tragen Sie das Leid, das grausame Geschehen beobachtet zu haben.

Hilfesuchende: Aus diesem Blickwinkel habe ich es nie gesehen. Ich liebe meine Tochter; der Gedanke, daß sie sonst hätte alleine sterben müssen unter dem Auto liegend, ohne den letzten Eindruck der Liebe… Dann kann *mein* Bild ja ein Opfer dafür sein, daß *sie* ein Bild der Geborgenheit als letztes hatte…

Lukas berichtet, daß die Hilfesuchende nach dem Gespräch keine Schlafstörungen mehr hatte.

In den Beispielen 13 und 14 werden zwei tragische Ereignisse dargestellt, die jeweils nicht rückgängig zu machen sind und auch nicht sinnvoll erscheinen (der Tod der geliebten Ehefrau und der tödliche Unfall eines Kindes). In den Gesprächen wird aber auch deutlich, daß die Hinterbliebenen in ihrem Leid keine alternativen Perspektiven einnehmen können; vor allem die Mutter des verstorbenen Kindes ist wie gefangen in ihrem traumatischen Erlebnis, das sich

emotional allnächtlich wiederholt. Die Alternativen, die sich innerhalb des Geschehnisrahmens ergeben (die Frau müßte als Zurückbleibende irgendwann um den Mann trauern, das Kind stürbe einsam unter dem Auto), werden nicht in Betracht gezogen. Frankl und Lukas deuten nicht die Todesfälle selbst als sinnvoll, sondern lassen den Hilfesuchenden Raum, die „Begleitumstände“ als sinnvoll in Hinblick auf den anderen zu sehen. Die Therapeuten versuchen, den Hilfesuchenden zu einem Perspektivenwechsel durch Selbsttranszendenz zu verhelfen: Leiden wird nicht beschönigt oder heroisiert, sondern als Opfer bzw. Liebesdienst vorgeschlagen. Durch eine geistige Einstellung kann die konkrete Situation nicht verändert, aber die eigene Handlung in der Situation als sinnvoll gedeutet werden.

Die hier genannten Beispiele von Frankl und Lukas zeigen einen gelingenden Anstoß zu einem Trauerprozeß; der Prozeß als solcher wird jedoch weder in der Literatur, noch in Vorträgen thematisiert. So werden in den Beispielen 13 und 14 Probleme als gelöst dargestellt, weil die Betreffenden eine vorgeschlagene Sinndeutung angenommen haben[67]. Die unreflektierte Befolgung der Methode der Einstellungsmodulation kann zu unrealistischen Erwartungen an den Ratsuchenden führen, die an der als normal beurteilten psychischen Verfaßtheit eines Menschen vorbei zu gehen droht. Nach einer als besonders geglückt erlebten, jahrzehntelangen Liebesbeziehung kann die Trauer noch nach einem Jahr als ‚normal’ eingeschätzt werden. In Beispiel 14 würde es sicher eher befremdlich wirken und wäre psychoanalytisch im Sinne von Verdrängung zu deuten, wenn die Mutter des verunglückten Kindes nach dem Gespräch mit Lukas ausschließlich dankbar und froh weiterlebte.

Diese Fragen nach der Trauer als Prozeß, werden ausgeklammert. Die Beispiele 13 und 14 zeigen, wie eine sinnvolle Gestaltung der Trauer angestoßen wird; sie

---

[67] Ruschmann weist unter Verwendung eines Fallbeispieles von Frankl darauf hin, daß Frankl Sinn „induziert“; philosophische Beratung solle hingegen einen Sinn „generieren“; vgl. Ruschmann 1999, 295ff. Beispiel 13 belegt diese Beobachtung; in Kapitel 4 dieser Arbeit wird dargestellt, daß sich diese ‚Sinninduktion’ nicht zwangsläufig aus dem Konzept der Existenzanalyse ergibt.

enden aber bereits mit der Sinndeutung und damit mitten in der therapeutischen Aufgabe. Frankls Annahme, Sinn sei immer „ad personam“ und „ad situationem“ (UG 25), steht hinsichtlich der Thematik der Trauer mit dem Bild der „vollen Scheune“ (ÄS 123) in Zusammenhang.

Der Blick auf die „gefüllte Scheune“

Die Bewältigung der Trauer wird in der logotherapeutischen Literatur meist mit dem Bild der „gefüllten Scheune“ unterstützt (LuE 142)[68]: Das Leben des Menschen gleiche einem zu bestellenden Feld. Die Zukunft sei in der noch bevorstehenden Ernte ‚sichtbar’, die Vergangenheit hinsichtlich des Erlebten und Geleisteten zeige sich in der vollen Scheune; der Verlust an Verwirklichungsmöglichkeiten werde durch das Stoppelfeld symbolisiert. Ein Mensch in Trauer steht nach Frankl vor der Entscheidung, im übertragenen Sinne seinen Blick auf die „volle Scheune der Vergangenheit“ zu richten (Elisabeth hat in Beispiel 11 auf Jahrzehnte einer Ehe und Familie in Harmonie dankbar zurückgeblickt; ebenso der verwitwete Kollege in Beispiel 13) oder das „Stoppelfeld der Vergänglichkeit“ zu betrachten (Edith hat in Beispiel 11 auf die unerfüllten Wünsche und verpaßten Möglichkeiten gesehen). Frankl interpretiert sein Bild selbst weiter, indem er die Vergangenheit als die „sicherste Form des Seins“ bezeichnet, da hier eine Fixierung des „Gewesen-Seins“ vorgenommen werden kann und auf diese Weise eine Geborgenheit vermittelt werde[69].

Die seelsorgerliche Ausstrahlung des Bildes mit der impliziten Aufforderung zur Besinnung auf das Positive im eigenen Leben bzw. noch im eigenen Leiden, lädt zu einem raschen Übergehen der Trauer, bis hin zu einem Fatalismus ein, der sich der Position des ‚positiven Denkens’ annähert. Edith hat in Beispiel 11 auf die

---

[68] Ein weiteres Bild ist der Abreißkalender (ÄS 66ff.).

[69] In Frankls Wohnung hängt eine eingerahmte Widmung von Heidegger an Frankl: „Das Vergangene geht, das Gewesene kommt.“ Diese „Hineinrettung“ von objektiv Erlebtem in ein individuell bedeutsames Gewesen-Sein hat Frankl zeitlebens offensichtlich beschäftigt. Der Gedanke findet sich bereits in dem hier beschriebenen Bild der vollen Scheune wieder (LuE 142).

Anfrage der Therapeutin, ob sie nicht dankbar auf die guten Jahre mit Hans zurückblicken könne, eine klare Verweigerung dieses Sinnangebots signalisiert („durch seine Vergesserei ist das schwarz“) und damit Frankls Theorie des „tragischen Optimismus“ (LM 51ff.) eine Absage erteilt (sie hatte sich über die Leute geärgert, die meinten, sie solle „das beste aus der Situation machen“)[70]. Edith hat die in der Existenzanalyse als notwendig zu Grunde gelegte Freiheit in Anspruch genommen und ihre eigene Perspektive entwickelt, aus der heraus sie ihre Vergangenheit negativ bewertet. An dieser Stelle wird eine ‚logotherapeutische Falle’ geöffnet, die sich in der Frage nach den volitiven Aspekten hinsichtlich Ediths Entscheidung abzeichnet. Die Gefahr einer Schuldzuweisung vor dem Hintergrund der negativen Perspektivenwahl der Ratsuchenden nimmt zu, wenn die Therapeutin das Bild der „gefüllten Scheune der Vergänglichkeit“ als einzige oder zumindest beste Lösung im momentanen Zustand zuläßt. Ediths Verneinung der vorgeschlagenen Perspektive ist in der logotherapeutischen Literatur nicht vorgesehen, so daß die genannte ‚Falle’ durch eine mögliche Einstellung des Therapeuten ‚zuschnappt’: ‚Sie *will* ja gar nicht’. Damit wird die Ratsuchende nicht nur verantwortlich *in* der Situation, sondern auch noch verantwortlich *für* die Situation gesprochen. Die beiden von Frankl benannten Existentialien der Freiheit und der Verantwortung werden bei falsch verstandener Anwendung zu einer Falle, die der psychoanalytischen Theorie des „Widerstandes“ ähnelt und den Therapeuten und seine Methode unangreifbar macht; Alternativen müssen von diesem Standpunkt aus seitens des Beraters nicht mehr erarbeitet werden[71].

Hier wird deutlich, inwiefern für die Einstellungsmodulation vier Faktoren von entscheidender Bedeutung sind: die einzigartige Person des Betroffenen (WzS 108)[72], seine Lebensgeschichte und seine aktuelle Situation, die appellierende Person in deren Einzigartigkeit und der Zeitpunkt des Appells. Die Verantwortung

---

[70] Vgl. zum Konzept des „tragischen Optimismus“ Kapitel 6.5.

[71] Vgl. zur Erläuterung des „Widerstandes“ im psychoanalytischen Sinne: Brenner 1979, 108f.

[72] Die Einzigartigkeit der Person und die Einmaligkeit der Situation wurden hier betont, um zu verdeutlichen, inwiefern an diesem sensiblen Punkt der Trauer keine Verallgemeinerungen oder Vergleiche mit ähnlichen Fällen zu einer situationsgerechten Lösung führen.

des Logotherapeuten liegt in der Aufforderung zu einem möglichen Perspektivenwechsel (zumindest probeweise); die therapeutische Kunst liegt im Erfassen des kairós und der Bereitschaft, einen Weg ‚mitzugehen' (in diesem Fall in die Trauer hinein), dessen Ziel nicht bestimmt ist. So wurde in Beispiel 5 die Altenpflegerin nicht allein auf ihre pflegerische Leistung an ihrem Vater hingewiesen, sondern durch die paradoxe Intention überhaupt dazu ermutigt, ihre Trauer zuzulassen, um den relativ frühen Tod des Vaters als leidvolles Geschehen in ihren Lebenslauf einzubetten.

Frankl vernachlässigt bei der Darstellung der Einstellungsmodulation, die er selbst immer als Leistung betont, den individuell benötigten Zeitraum, der für einen Prozeß der Bewußtwerdung von Verlorenem nötig ist. Erst die Reflexion kann zu einem bewußten Abschied führen, der Betroffene zu einem Neuanfang befreit. Bei einem unabwendbaren Schicksal, wie Bauby es in Beispiel 12 erfährt, gliche es einem therapeutischen Kunstfehler, die individuelle Trauerphase abzukürzen, indem eine Sinndeutung von einer anderen Person als ihm selbst vorgenommen würde.

Die Gesprächsführung, wie Frankl und Lukas sie jeweils selbst darstellen, scheint für die Ratsuchenden gelungen zu sein, da sich ihr jeweiliges Leiden (Depression und Schlafstörung) durch eine veränderte Einstellung zu ihrem Schicksal verändert bzw. gelöst hat. Aus den genannten Gründen kann diese hier ‚vorgeführte' Mäeutik dennoch nicht kopiert werden, da keine Situation auf die andere übertragbar ist. Eine Darstellung wie in Beispiel 13 und 14 verleitet Praktiker geradezu, die Einzigartigkeit der Person und die Einmaligkeit der Situation außer Acht zu lassen und die *Freiheit* des Perspektivenwechsels und die wiederholte Mahnung Frankls, die Situation zu berücksichtigen, zu vergessen.

Ediths Reaktion ist ein Beispiel dafür: Das Umfeld hat aus ihrer Sicht zu früh eine positive Einstellung gefordert („Du mußt das beste daraus machen!") und den Raum für Trauer verweigert; neben dem falschen Zeitpunkt waren es offensichtlich auch die falschen Ansprechpersonen, durch die eine Ablehnung erfolgte. Elisabeth wirkt durch ihre eigene Betroffenheit vertrauenswürdig genug, um Edith zumindest kurzfristig einen Perspektivenwechsel in Erwägung ziehen zu

lassen. Durch ihre Erzählung in stammelnder und brüchiger Weise verdeutlicht Elisabeth, daß und wie sie trauert. Als sie Edith auf Werte anspricht, ist diese offener als zuvor. Wie durch das Einzelgespräch in Beispiel 11 deutlich wird, hat Elisabeth bereits selbst an der Einstellung zu ihrem Leid gearbeitet und damit begonnen, dieses in positiver Weise zu gestalten; sie sucht im Gespräch Hilfe, um Freiheit zu finden, die ihr durch diese Einstellung möglich wird.

Trauer und Wertschätzung

Wenn Frankl betont, daß der Blick auf eine gefüllte Scheune Dankbarkeit auf einen erlebten Reichtum auslösen könne, so spricht er damit auch den Wert des Verlorenen an. Trauer und Wertepriorität sind untrennbar miteinander verbunden. Selbst bei der Beobachtung, daß es einem Menschen schadet, wenn er auf einen nicht mehr zu verwirklichenden Wert fixiert ist, scheint es paradox, jemanden oder etwas, dem ein Mensch hohen Wert beimißt, einfach vorzuschlagen, diesen gegen einen anderen auszutauschen. Bei Ludwig in Beispiel 11 zieht das Festklammern am Wert der Gesundheit eine Major Depression nach sich, die jedoch diagnostisch als reaktiv einzustufen und damit als allgemein verständlich zu interpretieren ist. Bei Hans und Edith zeichnen sich schwere Eheprobleme ab, nicht nur weil Edith ihr Zukunftsbild einer „normalen Familie“ nicht loslassen kann, sondern auch, weil Hans tatsächlich potentiell höher gefährdet ist, nämlich einen weiteren Schlaganfall zu erleiden. In allen diagnostischen Manualen gilt eine sogenannte Trauerphase als normal, wohingegen eine euphorische Phase eher als Verdrängungsmechanismus oder Bewältigungsstrategie eingestuft wird.

Edith mißt einem unbeschwerten Familienleben und einer Chance auf einen frohen Lebensabend in Gesundheit offensichtlich großen Wert bei. Aus dieser Perspektive ist nicht sie die ‚Ablehnende’, vielmehr sind es diejenigen, die den Blick auf das Stoppelfeld und das am Alter gemessen relativ kleine verbleibende Erntefeld vermeiden und damit das Leiden nicht ansehen wollen.

Vor dem Hintergrund der Bedeutung der Wertehierarchie in der logotherapeutischen Praxis und dem Konzept des „homo patiens“ hat die Trauer im Sinne eines Prozesses noch zu wenig Eingang in die Literatur gefunden. Die Beispiele von

Frankl und Lukas zeigen nicht nur beispielhaft das Gelingen eines Sinnfindungsprozesses in einer tragischen Situation, sondern auch die Bedeutung einer offensichtlich gelungenen Beziehung zwischen Arzt und Ratsuchendem, die sich nur schwer in einem Text darstellen läßt. Es ist die Frage, ob es im wesentlichen die Methode der Einstellungsmodulation war, oder ob sich eine „Heilung durch Begegnung“[73] vollzogen hat. Nur letzteres könnte erklären, warum beide nur ein einziges Gespräch auf das jeweilige Problem ihrer Ratsuchenden verwenden.

Die von Frankl betonte Eigenständigkeit des Menschen in dessen jeweiliger Wertsetzung und Wertschätzung fordert dazu heraus, die Trauer um einen hoch eingeschätzten Wert, sei es ein Mensch oder auch die eigene Berufstätigkeit, zuzulassen, gerade um zu einer anderen Einstellung finden zu können. Die Anwendung der Einstellungsmodulation ohne diesen vorlaufenden Prozeß entspräche keinem Perspektivenwechsel, sondern der Hilfe zur Verdrängung auf Kosten der Gefahr, daß sich das Verdrängte zu einem anderen Zeitpunkt pathologisch auswirkt.

Frankls Explikation der „tragischen Trias“ (LM 51)[74] weist auf die Bedeutung dessen hin, was Jaspers mit dem „Eintreten in die Grenzsituation“ als identitätsrelevanten Schritt bezeichnet hat (Ph II 204; ÄS 209), bei dem gerade das Leugnen der Verzweiflung am Tod selbst als Verschleierung der Grenzsituation gilt[75]. Trotz des mangelnden Hinweises auf einen Trauerprozeß in der Grundlegung der Logotherapie muß dieser als Voraussetzung für eine gelingende Arbeit mit der Methode der Einstellungsmodulation gelten. Die Spannung, die sich durch Frankls Annahme der Freiheit des Menschen in jeder Situation auf der einen Seite und dessen persönlichem Schicksal auf der anderen Seite ergibt, wird in Jaspers‘ „Antinomie des Daseins“ als Grundverfassung menschlichen Seins (Ph II 249) aufgenommen und als Aufgabe des Menschen verallgemeinernd dargestellt.

---

[73] Vgl. den Titel des gleichnamigen Buches von Hildenbrand und Welter-Enderlin (1996), die als systemische Therapeuten Gewicht auf die Begegnung unter den Familienmitgliedern als Grundlage für einen therapeutischen Erfolg legen.

[74] Vgl. Kapitel 6.1.

[75] Vgl. Kapitel 6.3.2.

3 Die Wertetheorien der Logotherapie: Einstellungsmodulation, Wertehierarchie und Wertetypologie

Frankls Werke enthalten implizit zwei Wertetheorien, die er selbst darstellt. Die angeführte Einstellungsmodulation ist eng mit Frankls anthropologischem Konzept verknüpft, da die vorausgesetzte Fähigkeit zur Selbstdistanz und Selbsttranszendenz erst durch die geistige Dimension ermöglicht wird. Seine zweite Theorie der „Werte als abstrakte Sinn-Universalien“ (ÄS 80) wird im folgenden unter dem Stichwort der Wertehierarchie skizziert und im Kapitel über Frankls Sinnbegriff nochmals aufgegriffen und weiter expliziert.

Die hier dargestellten Wertetheorien befassen sich nicht mit politischer Ökonomie, in der es um Warenwerte geht (z.B. in der Marxschen Theorie), oder einer Abwägung des zu ermittelnden persönlichen Nutzens[76]. Der hier verwandte Begriff bezieht sich auf Wert als Objektbeziehung zu einem materiellen oder immateriellen Gegenstand, der für den Betreffenden als sinnstiftend angenommen wird. Frankls Theorie steht in keinem Zusammenhang mit Wertformanalysen oder utilitaristischen Überlegungen, sondern knüpft an die zeitgenössische Philosophie Schelers an, die im Fortgang der praxisorientierten Reflexion zu einer eigenständigen und anwendbaren Theorie entwickelt wird[77].

Folgende praxisorientierten Wertetheorien gehen nicht nur auf Frankl, sondern auch auf Leister und Lukas zurück, die Frankls Werk aufgreifen und weiter-entwickeln. So hat sich durch die systematische Entfaltung von Frankls Wertetheorie neben der Methode der Einstellungsmodulation das Instrument der Wertetypisierung (Leister) und der Werte-Orientierung (Lukas) ergeben.

---

[76] Vgl. zum Wertbegriff in der Marxschen Theorie: Roth 1974, 10ff.

[77] Vgl. zum Begriff der Wertphilosophie Gethmann-Siefert 1996, 668f.; Gethmann-Siefert hebt bei der Darstellung von Schelers Wertphilosophie vor allem hervor, daß Scheler ein eigenes „Reich der Werte“ annimmt. Schwemmer weist auf den englischen Begriff value hin, bei dem der Wertbegriff als handlungsleitend definiert wird; vgl. Schwemmer 1996, S. 662f.

3.1 Die Wertehierarchie nach Frankl: Die Grundlage der Einstellungsmodulation

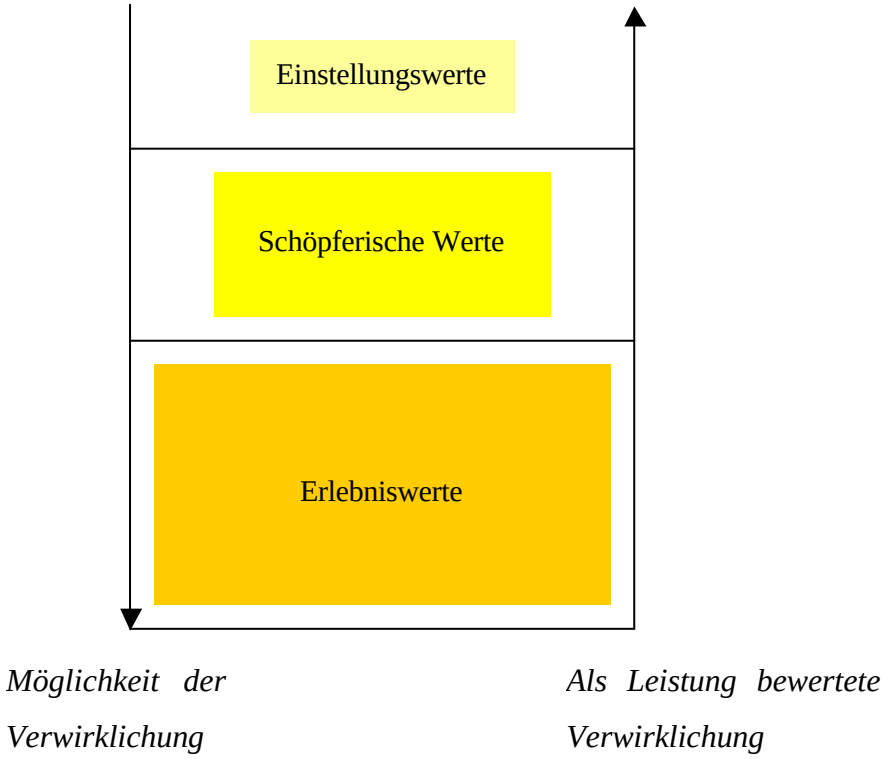

Abbildung 5: Wertehierarchie nach Frankl[78]

Die Möglichkeit, die entsprechenden Werte zu verwirklichen, sinkt mit dem Ansteigen der Hierarchie. Diese Theorie geht mit der entwicklungspsychologischen Beobachtung einher, daß bei Kindern zunächst das Erleben im Vordergrund steht, dann aber auch das schöpferische Element durch eigene Gestaltung der Umgebung vermehrt eine Rolle spielt. Im Jugendalter werden dann zunehmend auch Einstellungswerte entwickelt.

Frankl wendet sich mit der Wertehierarchie gegen eine Leistungspsychologie, in welcher die Leistung eines Menschen an dessen äußeren Erfolgen gemessen werde; entsprechend der Wertehierarchie liege die Leistung eines Menschen in

der Verwirklichung von Sinnmöglichkeiten, die sich in der individuellen Situation finden ließen. Frankl betont immer wieder, die Leistung eines Menschen bestehe nicht darin, *daß* er leidet, sondern darin, *wie* er dieses unabwendbare Leid gestalte (ÄS 107).

In Beispiel 11 findet Hans die Möglichkeit, den zuvor schöpferischen Wert des Sprechens (spontane Äußerungen, um Diskussionen in Gang zu halten) auf einen Einstellungswert umzustellen („Es ist besser, weniger zu reden; da überlegt man sich klarer, was man sagt."); seine von Edith als „cool" erlebte Art, die auf eine gelassene und genießerische Einstellung gegenüber der Welt hinweist (Verwirklichung von Erlebniswerten), deutet sich als Einstellungswert an, insofern es für Hans wichtiger geworden ist, über sein Leben und das anderer Menschen nachzudenken.

Einstellungswerte werden durch ihren selbsttranszendenten Charakter bestimmt: Während Erlebniswerte und schöpferische Werte Formen einer Teilhabe an der Welt darstellen, wird bei der Verwirklichung der Einstellungswerte die Frage gestellt, wie ein Mensch vor dem Hintergrund seiner Individualität in und trotz seiner Situation „in die Welt hineinwirken" kann. Damit setzt er sich in Beziehung zu einer Sache oder Person, für die er Verantwortung übernehmen will. Das Leid verliert seine Identitätsbestimmung und wird zu einer von mehreren Lebensbedingungen.

3.2 Wertekategorien als Grundmuster und als therapeutische Aufgabe

Die Kategorien der Werte stellen ein spezifisches Charakteristikum und einen wichtigen Praxisansatz der Logotherapie dar; die eigene Biographie gilt als Ergebnis der Ausgestaltung persönlicher Werte.

Ein Ansatz, den Frankl nicht thematisiert, der sich aber vor allem in Beispiel 11 abzeichnet, ist die Frage nach Wertetypologien, die Leister vertritt. Leister versucht durch die Erstellung von individuellen Werteanalysen Wertetypologien

---

[78] Diese Abbildung findet sich nicht bei Frankl, sondern ist ein eigenes Schema.

zu entwerfen[79]. Er stellt damit implizit die Hypothese auf, Menschen neigten zu bestimmten Formen der Werteverwirklichung. Beispiel 11 ließe sich demnach so deuten, daß Elisabeth und Hans eher dazu tendieren, Einstellungswerte zu verwirklichen, während Edith zu schöpferischen Werten neigt. Frankl stellt bei der Erstellung von Wertekategorien systematisch dar, inwiefern manche Situationen nur noch Einstellungswerte zulassen, berücksichtigt dabei aber nicht, daß eine Vielzahl von Menschen prinzipiell eher Einstellungswerte verwirklichen, ohne unter einem Leidensdruck zu stehen oder einem konkreten „Sinnanruf" zu folgen. Z.B. entsprechen sogenannte ‚Idealisten' der Kategorie der Einstellungswertetypen, da sie – ungeachtet der Wahrscheinlichkeit einer Umsetzung ihrer Ideale und selbst noch bei drohenden Repressalien – an diesen festhalten. Sogenannte ‚Lebenskünstler' sind häufig Menschen, die Erlebniswerte verwirklichen, weil sie den Augenblick intensiver erfahren als die meisten anderen, und denen dieses Augenblickserleben bedeutsamer erscheint als die Zukunft.

Es widerspricht der Existentialität des Menschen, diesen endgültig auf einen Wertetypen festzulegen. Andererseits ist diese Einteilung im Sinne einer psychischen Veranlagung ein Ausgangspunkt, der Therapeut und Ratsuchendem helfen kann, die jeweils individuellen Möglichkeiten zu entdecken. Der spezifische Wertetypus muß nach Leister also wie eine Vorbedingung dem Psychophysikum zugerechnet werden. Die Offenheit der Logotherapie zeigt sich in der Kompensationsmöglichkeit der Werte[80] durch die jeweils andere Kategorie. Ein Mensch, der hauptsächlich zu schöpferischen Werten neigt (z.B. Musizieren) kann bei Verlust dieser Fähigkeit auch Erlebniswerte einnehmen (z.B. Musik hören). Die nach Leister vorausgesetzte Anlage, Werte zu gestalten, und die unbewußte Wahl von Grundwerten, bilden ein handlungsleitendes Muster, das im Alltag sinnvoll ist. Wird das intuitive Befolgen dieses unbewußten Wertemusters durch äußere Umstände erschwert oder unmöglich, so wird der Mensch auf seine

---

[79] Leister hat seine Theorie nie veröffentlicht, diese aber am „Institut für Logotherapie und Existenzanalyse Mülheim/Ruhr" (Leitung: Jürgen-Peter Arimond) gelehrt. Eine strukturierte bzw. systematische Darstellung liegt nicht vor; eine Anlehnung an Böckmanns Theorie ist offensichtlich.

[80] Vgl. hierzu Böckmann 1980, 94f.

Selbsttranszendenz verwiesen, d.h., er muß neue Möglichkeiten suchen, Werte zu verwirklichen, sei es auf einer anderen Ebene (hier wird meist die Einstellungsmodulation zum Tragen kommen) oder durch eine Verschiebung der Werteprioritäten[81].

Abbildung 6 zeigt, inwiefern fast jeder Wert (hier z.B. der der Familie) auf den drei Ebenen von Wertekategorien verwirklicht werden kann[82]. Die jeweilige Ausgestaltung wird nicht als ‚Leistung' hierarchisiert, sondern als gegebenes handlungsleitendes Muster aufgenommen.

---

[81] Vgl. hierzu Lukas' Theorie der „Sinnpyramide" bzw. die Erstellung eins ‚Wertegefüges' im nachfolgenden Kapitel.

[82] Das Schema läßt sich bei Frankl ableiten: Er zitiert Studien, wonach Jugendliche eher zu Erlebniswerten neigen, Menschen im mittleren Erwachsenenalter zu Produktivwerten und Menschen ab 50 Jahren zu Einstellungswerten. Diese lebenszyklische Orientierung weist darauf hin, daß nicht die Werte selbst entscheidend sind, vielmehr wird ihre Gestaltung häufig den jeweiligen Lebensumständen angepaßt (LM 17f.).

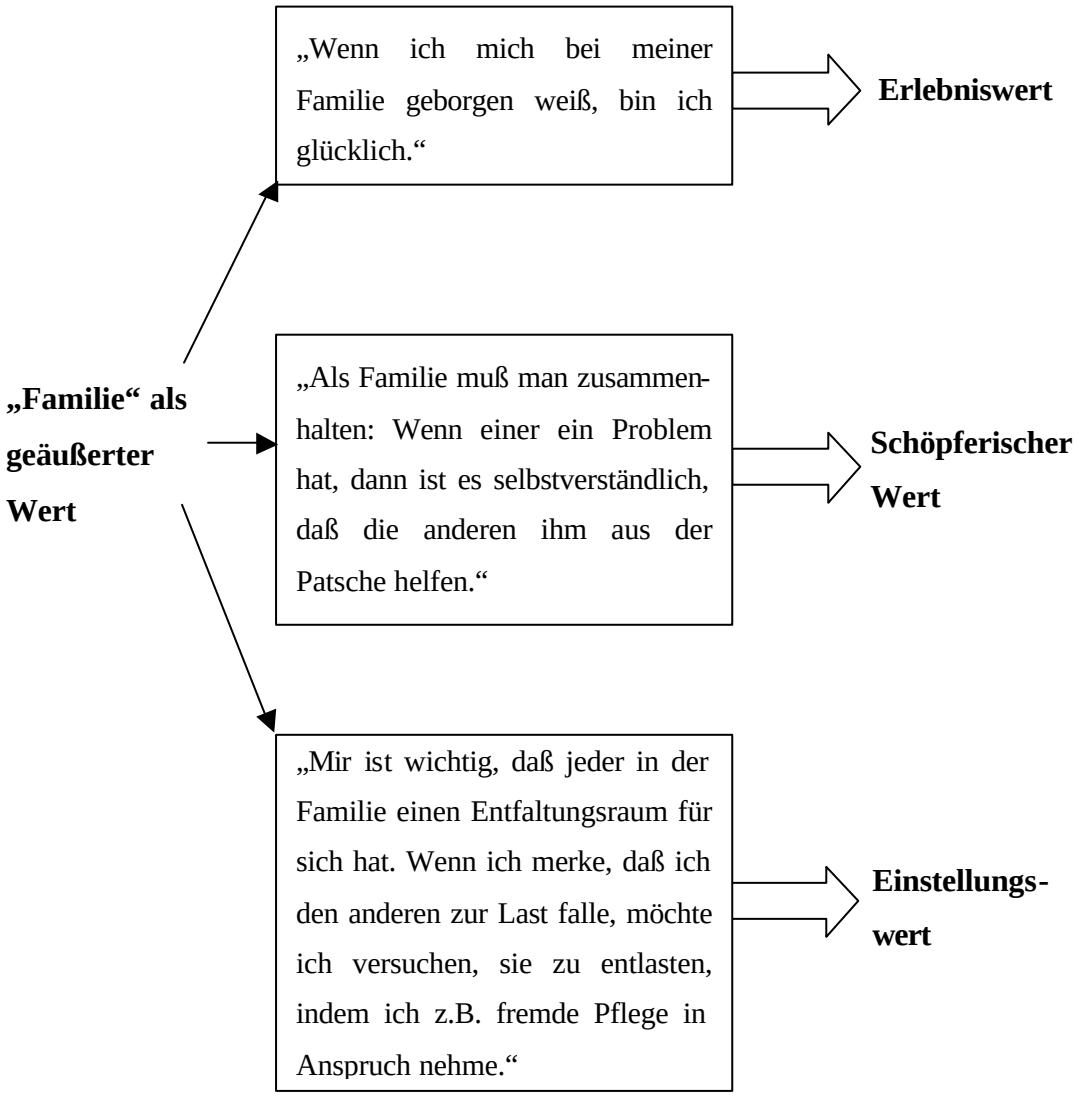

Abbildung 6: Darstellung eines Wertes in seiner Gestaltung auf verschiedenen Ebenen[83]

Edith äußert in Beispiel 11 den Wert ‚Familie’ als einen im persönlichen Leben bedeutsamen Faktor: Indem sie darlegt, daß im Durchschnitt alle sieben Jahre ein erschütterndes Ereignis in ihrer Familie erfolgte und gegenseitige Hilfe dabei als selbstverständlich galt, kann auf Grund von Ediths Erzählweise davon ausgegangen werden, daß Familie als Raum für die Verwirklichung von schöpferischen Werten verstanden wird. Vor diesem Hintergrund erklärt sich auch, warum Edith

[83] Dieses Schema wurde nach der hier vorgestellten Theorie entwickelt.

Schwierigkeiten hat, den Gesundheitszustand von Hans zu akzeptieren: Da nicht das Zusammensein, sondern das Zusammen*wirken* bei Problemen im Vordergrund steht, fühlt sie sich allein gelassen; sie „funktioniert“, damit die „Eskapaden“ der anderen Familienmitglieder nicht zum Scheitern eines einzelnen oder zu einem Abbruch der Familienbeziehungen führt. Die Solidarität, die sich während des Malens von Hans’ Seite zeigte, wird für Edith zum Anlaß, das Schwarz nicht mehr als einzige Farbe wahrzunehmen[84].

Hans äußert hinsichtlich seiner Krankheit Einstellungswerte: Er freut sich über das, was er wieder kann, und nützt seine Aphasie, um die Rhetorik anderer bewußter nachzuvollziehen. Obwohl keine beruflichen Aufstiegschancen zu erwarten sind und er die Familie in materieller Hinsicht nur eingeschränkt versorgen kann, verwirklicht er dennoch das ihm Mögliche durch die Einstellung zu seiner Krankheit.

Dadurch beurteilt er sein Leben sogar als bereichert; er sieht sich inzwischen nicht nur als Opfer eines Schicksalsschlages, sondern auch als dessen Gestalter. Die Verwirklichung von Einstellungswerten ermöglicht ihm, schöpferische Werte wieder in Angriff zu nehmen, z.B. die Anleitung von Jungingenieuren.

3.3 Wertegefüge als Grundlage der Lebensgestaltung

In enger Anlehnung an Frankls abstrakte Formulierung der Werterangordnung hat Elisabeth Lukas eine sogenannte Theorie der „Sinnpyramide“ und der „parallelen Werte-Ordnung“ skizziert: Zusammen mit dem Ratsuchenden wird eine Rangordnung der Werte erstellt, aber auch die Distanz der einzelnen Werte zueinander ermittelt[85]. Lukas’ Schaubilder der Sinnpyramide und der „parallelen Werteordnung“ sind jedoch irreführend: Die „pyramidale Werte-Ordnung“ hat den höchsten gewählten Wert an ihrer Spitze; entfällt dieser Wert, so bleibt in der Skizze ein großer Teil der Figur bestehen. Lukas meint aber gerade das Gegenteil,

---

[84] Vgl. Abbildung 14 im Anhang.

[85] Vgl. Lukas 1984, 22.

nämlich daß die Substanz verloren gehe: Ein Mensch mit einer pyramidalen Wertestruktur falle in ein „existentielles Vakuum“, sobald der wichtigste Wert entfällt. Hingegen gebe es eine „parallele Werteordnung“, bei der die jeweiligen Gewichtungen sinnstiftender Lebensinhalte gleichmäßiger verteilt seien, so daß bei Wegfall oder Schmälerung des einen noch weitere Werte als Sinnmöglichkeiten zur Verwirklichung vorhanden blieben. Diese Ordnung enthält in der Regel aber keine parallele Struktur, sondern unterschiedliche Gewichtungen; eine echte parallele Struktur führt zu einer potentiellen Ambivalenz, die von Lukas nicht problematisiert wird[86].

Hier wird deshalb der Begriff des *Wertegefüges* an Stelle des Begriffs der Werteordnung vorgeschlagen. Folgende Abbildungen verdeutlichen, daß im Gegensatz zu Lukas’ Darstellungen nicht zwei Ordnungstypen fixiert werden müssen, die einen stabilen bzw. unstabilen Charakter schematisieren. Statt dessen wird die Frage nach dem Lebensinhalt verfolgt; das sich ergebende Lebensführungsmuster findet sich in der soziologischen Forschung zu Lebensführungskonzepten wieder[87].

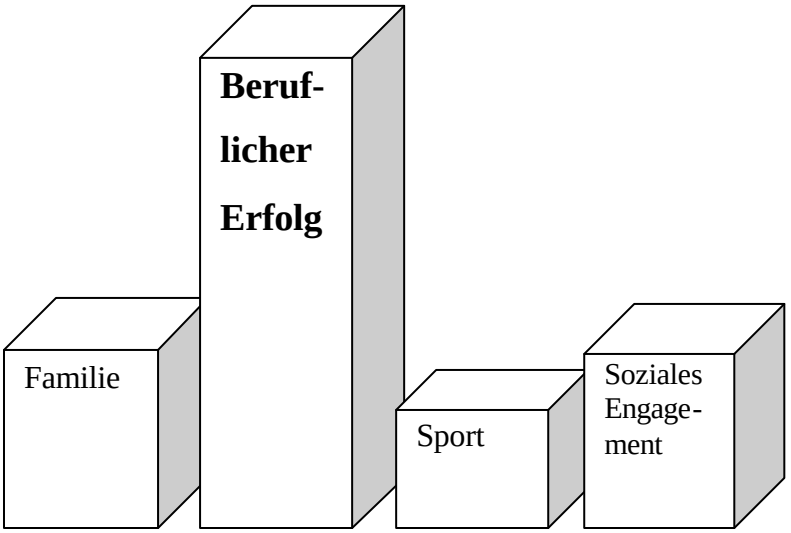

Abbildung 7: Lebensgestaltung mit monozentrischer Tendenz

[86] Vgl. zum Begriff der Ambivalenz: Fintz-Müller/Lüscher 2002, ferner Lüscher/Pajung-Bilger 1998.

Ein Mensch, auf den Abbildung 7 zutrifft, findet seinen Lebenssinn in beruflichem Erfolg; die Lebensgestaltung orientiert sich an den Aspekten, die diesem Ziel förderlich sind oder im Wege stehen. Bei Ausbleiben des Erfolgs besteht die Gefahr, daß der Betreffende zunächst wenig Sinnmöglichkeiten für sein Leben sieht. Eine monozentrische Lebensführung kann deshalb einerseits vor dem Hintergrund der Lebenskontingenz gefährlich werden, andererseits eine Lebensgestaltung ermöglichen, bei welcher der Betreffende sich als äußerst sinnerfüllt erlebt, da er seine Begabungen ganz entfalten kann.

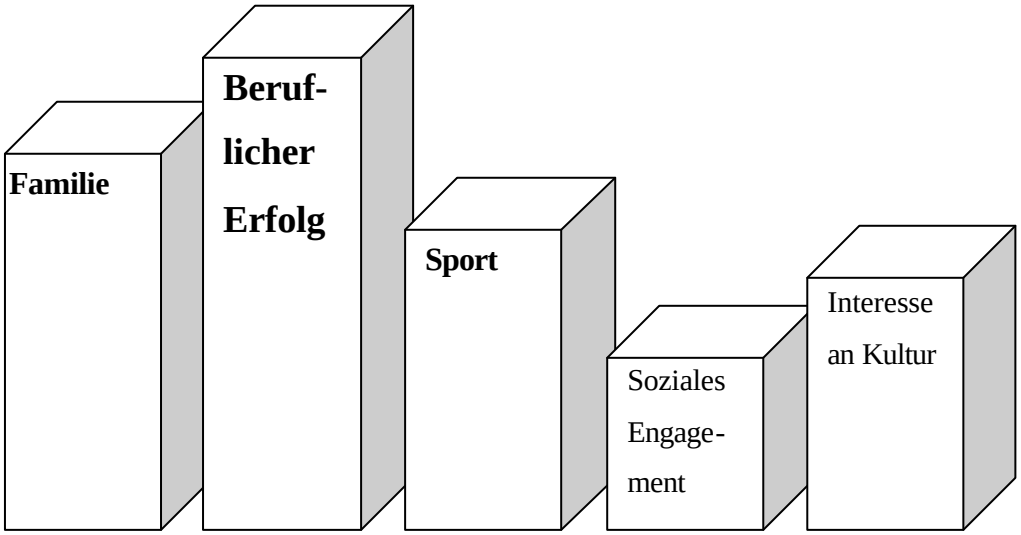

Abbildung 8: Lebensgestaltung mit polyzentrischer Tendenz

In Abbildung 8 wird ein Wertegefüge dargestellt, in dem ein Mensch mehrere Sinnmöglichkeiten zur Entfaltung mit ähnlicher Neigung vor sich sieht. Im Falle eines Mißerfolges im Beruf gibt es weitere Bereiche, die bereits vorher als sinnstiftend eingestuft wurden.

Ein Vergleich der Abbildungen 7 und 8 zeigt, inwiefern die Distanz der Werte zueinander, nicht deren Inhalt, entscheidend wirkt. Lukas geht davon aus, daß jeder Mensch präventiv dafür sorgen kann, nicht in ein „existentielles Vakuum“ zu fallen, indem er eine monozentrische Lebensweise vermeidet[88]. Nach Frankl

---

[87] Vgl. Lange 2001.

[88] Vgl. Lukas 1984, 22.

entsteht ein „existentielles Vakuum“, wenn Menschen nicht wissen, warum oder wozu sie leben; sie werden „existentiell frustriert“ und erleben eine Sinnleere (TdN 137). Eine therapeutische Aufgabe besteht nach Lukas deshalb in der Förderung der Fähigkeit, die eigene „Sinnorientierung“ zu „erweitern“[89].

Die subjektive Gewichtung der Werte durch die Darstellung im Wertegefüge steht einer Beurteilung der Lebensführung, wie sie durch Lukas’ Skizzen herauszulesen ist, entgegen; zwischen den Abbildungen 7 und 8 bestehen lediglich Unterschiede in der Modifikation und im Anteil, den ein bestimmter Bereich im Leben eines Menschen einnimmt. Die Darstellung der pyramidalen Werteordnung im Sinne einer Gefährdung (Lukas) mit der Konsequenz, jeder Mensch solle versuchen, eine parallele Werteordnung zu finden, wird zwei Beobachtungen nicht gerecht:

1. Die Konzentration auf einen Bereich kann begabungsbedingt sein. Z.B. muß ein Pianist seine künstlerischen Fähigkeiten ständig trainieren, d.h. viel Zeit am Flügel verbringen und auf Tätigkeiten verzichten, die seine Arm- und Handgelenke gefährden. Die Bezeichnung dieser Lebensgestaltung als ‚einseitig’ wird der Person jedoch nicht gerecht; ebenso gut könnte der Pianist als ‚leidenschaftlicher Musiker’ eingestuft werden, wodurch eine negative Konnotation vermieden wird.

2. Die Konzentration auf eine Sache kann lebenszyklisch bedingt sein. Z.B. müssen beim Aufbau einer Firma private Interessen häufig in den Hintergrund treten. Die starke Gewichtung des beruflichen Erfolgs ist in diesem Fall eine notwendige Voraussetzung, um überhaupt auf dem Markt konkurrenzfähig zu sein.

Die Erarbeitung eines Wertegefüges veranlaßt den Ratsuchenden, seine Lebensführung zu überdenken[90]; dies kann durchaus auch zur Verschiebung von einem

---

[89] Vgl. Lukas 1984, 136.

[90] Der Begriff der Lebensformen wurde wesentlich von Max Weber geprägt. Jaspers hat versucht, Webers Theorie in die „philosophische Grundhaltung“ zu übertragen. Vgl. Marquardt 2001 zu Jaspers’ Philosophie als eine Philosophie der Lebensführung. Vgl. zu Jaspers’ Bezug auf Weber: Bormuth 2002.

polyzentrischen zu einem monozentrischen Gefüge führen. Bei ihrem Vorschlag, möglichst eine „parallele Werteorientierung“ zu erarbeiten, berücksichtigt Lukas zu wenig, daß eine Vielzahl der Probleme in der Praxis nicht allein von der Fixierung auf einen Lebensbereich herrührt, sondern ihren Ursprung auch in einer Interessenvielfalt bei übersteigerter oder mangelnder Umsetzung und Perfektionierung eines bestimmten Gebietes haben kann. So wird die Therapeutin in Beispiel 15[91] eine Konzentration auf wenige Sinnmöglichkeiten fördern, um die Umsetzung einer neuen Lebensgestaltung anzustoßen.

Dennoch bleibt festzuhalten, daß bei einer monozentrischen Lebensführung das Ausfallen des höchsten Wertes als Bedrohung einzustufen ist. Der Betreffende ist dann darauf angewiesen, entweder die bislang gering geachteten Werte aufzugreifen oder sich weitere Sinnmöglichkeiten zu erarbeiten[92]. Ist der Raum der Gestaltungsmöglichkeiten sehr klein geworden, so bleibt dem Menschen nach Frankls Wertehierarchie noch die Verwirklichung von Einstellungswerten.

3.4 Werte als „Sinnuniversalien“

Nach der Darstellung von Frankls Wertekategorien und weiteren Wertetheorien mit einem expliziten Anspruch auf logotherapeutische Fundierung müssen zwei Theorien der Werte unterschieden werden: Zum einen die Theorie der Einstellungsmodulation, wie sie bei unabdingbarem Leiden vorgenommen werden soll und die Frankl als „ärztliche Seelsorge“ bezeichnet. Zum anderen läßt sich durch die Auseinandersetzung mit Werten als handlungsleitenden Motiven eine Theorie der individuellen Wertemodulation herleiten, die von Frankl allerdings nur implizit entwickelt wird. Die Wertemodulation kann als Technik der Analyse auf Existenz hin bezeichnet werden, da durch sie die individuellen Möglichkeiten

---

[91] Vgl. Kapitel 4.5.

[92] Auch jüngere soziologische Studien weisen auf die Gefahr hin, die eine monozentrische Lebensweise mit sich bringt; vgl. Brüdigam 2001. In der Selbstkonzeptforschung der Sozialpsychologie wird ebenso gewarnt: „... not to put all cognitive eggs in one basket“; vgl. Linville 1987, 663-676.

erarbeitet werden können. Frankl hat diesen Aspekt unter dem Thema „Sinnuniversalien“ abgehandelt.

Ausgehend von der These, der Mensch strebe nach Sinn, werden individuell gewählte Werte als „Sinnuniversalien“ bezeichnet (ÄS 80; LM 16)[93]. Diese sind unabhängig von Normen und entsprechen einem handlungsleitenden Muster, das in unterschiedlichen Situationen Orientierung bietet. Werte weisen daher auf den individuellen Lebenssinn hin, der als ein unsichtbarer Kompaß aufgefaßt wird und den jeder Menschen besitzt. Die Werteermittlung zeigt sich als eine der Grundlagen für logotherapeutische Gesprächsführung. Folgt man Frankls Argumentation, so bestimmt der Mensch sein Leben nach einer Werterangordnung bzw. wehrt sich auf der psychophysischen Ebene, wenn er gegen seine Werte lebt oder leben soll, indem er Symptome entwickelt, die ihn oder andere in diesem zum Teil unbewußt verneinten Lebensvollzug behindern.

Eine Werteanalyse leitet eine „Analyse auf Existenz hin“ ein: Verbale Kommunikation und beobachtete Interaktionen lassen auf bewußte oder unbewußte Werte schließen, wobei zunächst unbedeutend bleibt, ob diese bereits umgesetzt wurden. Die Wahrnehmung des Beraters und die Sicht des Ratsuchenden hinsichtlich seiner Werterangordnung werden im Gespräch auf Übereinstimmung geprüft; als ‚Wirklichkeit’ wird ausschließlich die Sicht des Ratsuchendenen angenommen. So hat z.B. Elisabeth (Beispiel 11) in ihren Schilderungen Werte wie Liebe („Ich bin mir sicher, daß er mich liebt“ als Begründung für ihr Handeln), Beständigkeit („Er ist doch der selbe geblieben“ als Begründung für die Überwindung von Hindernissen), Treue („Wir werden das schon gemeinsam schaffen“) genannt; Edith (Beispiel 11) betont Werte wie Gerechtigkeit („Jetzt bin ich auch mal dran“), Familienzusammenhalt (sie bezeichnet Unterstützung in Krisen gegenüber den Kindern und auch gegenüber Hans als selbstverständlich, obwohl sie deren „Eskapaden“ ablehnt), Produktivität (der Stolz, in 35 Jahren nicht ein einziges Mal beruflich „ausgefallen“ zu sein).

---

[93] Vgl. zur weiteren Erläuterung von Frankls Begriff der Werte als Sinnuniversalien Biller 1995, 111.

Die Thematisierung der Lebensinhalte und Lebenswerte weist den Ratsuchenden in der Regel auf seine eigenen Prioritäten und Handlungsmuster hin, so daß ein Denkprozeß angestoßen wird, in dem Entscheidungen und Handlungen hinterfragt werden und eine Bilanz zwischen Ist- und Sollzustand gezogen wird. Dieser als ‚Soll' formulierte Zustand entspricht einem ersten Schritt in der Analyse auf Existenz hin. Existenz, von Frankl auch im Sinne des Selbst-Seins definiert (LM 168), entfaltet sich in der Aktualisierung von Werten. Die daraus resultierenden Entscheidungen und Vollzüge stehen im Kontext eines individuell als Lebenssinn erfaßten Ganzen.

Die Erstellung einer Werterangordnung entspricht einer Vorentscheidung für eine bestimmte Sinnmöglichkeit. Nach Frankl gibt es daher auch keine „Gewissens-konflikte", sondern nur Wertekonflikte (UG 72)[94]. In Beispiel 9 interpretiert Anna-Lena ihr Eßproblem als eine Frage des „schlechten Gewissens": Sie fühlt sich unmoralisch, weil undiszipliniert, wenn sie ihren eigenen Essensplan nicht einhält. Im Laufe des Gesprächs ergibt sich eine Umwertung: Das Durchhalten irgendwelcher Grundsätze hinsichtlich der Nahrungsaufnahme tritt in den Hintergrund und gibt den Blick auf das Ziel frei, „ihr Bestes zu geben", was nur unter der Bedingung möglich ist, ihrem Hungergefühl nachzugeben und in einen besseren physischen Zustand zu kommen. Die ‚Grabsteinfrage' fordert die Ratsuchende heraus, sich der Frage nach einer Werterangordnung zu stellen; der Vorsatz ihr Bestes zu geben engt die Ratsuchende nicht ein, sondern läßt verschiedene Lebensmöglichkeiten offen, die unter eine Prämisse gestellt werden. Diese Prämisse kann bereits die abstrakte Formulierung eines gewählten Lebens-sinnes sein, der ‚anziehend' im motivationspsychologischen Sinne wirkt. Das schlechte Gewissen hat sich durch die Reflexion zu einem Wertekonflikt gewandelt, der durch die Setzung einer Rangordnung entscheidbar wird.

---

[94] Auch hier läßt sich zeigen, inwiefern eine sogenannte „parallele Werteordnung" problematisch sein kann. Wertekonflikte können hier vorprogrammiert sein und Ambivalenzen in großem Ausmaß entstehen lassen. Vgl. zum Gewissensbegriff bei Frankl: Siebert 2000, ferner Rütter 2000.

Analyse auf Existenz hin bedeutet bei Frankl das „Aufhellen“ des Selbstverständnisses (LM 170), d.h. das Erhellen von individuellen Sinnmöglichkeiten, die sich in der jeweiligen Situation eröffnen. Er geht davon aus, daß jeder Mensch durch seine Existentialität mindestens eine „Anfrage“ durch das Leben erfährt (WzS 62f.; ÄS 96). Die „Anfrage“ kann definiert werden als Sachlage, in der „ein Unterschied besteht, der einen Unterschied macht“[95]: „Ist es wichtig, ob *ich* es bin, der etwas tut, und wie groß ist die Bedeutung, *wann* ‚ich’ es tue?“ Der „Aufgabencharakter des Lebens“ (UG 13) besteht in der subjektiven Überzeugung, es sei für mindestens eine Person auf der Welt von Bedeutung, ob er etwas tue oder unterlasse, und daß *er* es ist, der da handelt. Ein Mensch erfährt sich dadurch in seiner Einmaligkeit und Einzigartigkeit, die als eine anthropologische Grundlage für jede Existenzanalyse (Frankl) und Existenzerhellung (Jaspers) gilt. Nach Jaspers und Frankl fragt Existenz nach dem „gegenwärtigen Sinn“, d.h. der Aufgabe, die sich dem betreffenden Menschen in einer Situation, aber auch allgemein im Leben stellt (PGO 461).

Im Zentrum von Frankls Existenzanalyse und Jaspers’ Existenzerhellung steht das Verantwortlichsein für eine als individuell sinnvoll erfahrene Aufgabe, die nicht allein im eigenen Interesse liegt, sondern die auf eine Person oder Sache ausgerichtet ist. Existenzerhellung führt damit zur Selbsttranszendenz. Jaspers nennt drei Bereiche, auf die hin Existenz sich transzendieren kann: eine Bezogenheit der Existenz zur Welt (im Sinne des verantwortenden Tuns), zu anderer Existenz (im Sinne der existentiellen Kommunikation) und zur Transzendenz (im Sinne des „Sich-Geschenktwissens“; Ph II 44).

---

[95] Vgl. Simon 1990, 109.

3.5 Frankls Wertetheorie als existenzphilosophische Weiterführung von Schelers Wertphilosophie

Im Zuge der Darstellung seiner Wertetheorie hat Frankl mehrfach auf Scheler verwiesen. Die begriffliche Nähe und seine autobiographischen Verweise haben zu dem Versuch geführt, Frankls Wertetheorie auf Schelers Wertphilosophie zurückzuführen[96]. Hierbei wird immer wieder festgestellt, daß Frankl einerseits eine Simplifizierung und Segmentierung von Schelers Wertekategorien vornimmt, andererseits eine anwendungsbezogene, weniger metaphysisch orientierte Theorie entwickelt, die Scheler existenzphilosophisch interpretiert.

In der logotherapeutischen Theorie läßt sich die konkrete Wertsetzung an der jeweiligen Situation ablesen; Frankl nimmt auf Schelers Begriff des Situationswertes Bezug (LM 16). Schelers Definition ist durch die Einmaligkeit der Situation und deren Forderungscharakter bestimmt[97], der von Frankl durch den erwähnten Aufgabencharakter des Lebens betont wird. Er folgt darin auch der existenzphilosophischen Argumentation, in der erst der auffordernde Charakter des Lebens und die Möglichkeit einer freien Entscheidung den Menschen verantwortlich sprechen. Schelers Theorem der „Forderung der Stunde“[98] wird bei Frankl nicht in Hinsicht auf ihre ethische Dimension hin reflektiert, sondern als Deutungsmöglichkeit auf ein individuelles Sinnganzes aufgenommen[99].

Scheler weist den Werten ein eigenes Sein zu; er stellt eine differenzierte Wertehierarchie dar, die vom Subjekt ausgeht (Person-, Sach- und Zustandswerte), wobei der Personwert der höchste und der Zustandswert der niederste Wert ist. Der Personwert gilt bei Scheler als Indikator der Individualität; durch die Annahme, jeder Mensch sei in seinem Wesen einzigartig, ist jede Person von der anderen unterschieden. Daraus ergibt sich auch die ethische

---

96 Vgl. Wicki 1991, 16ff. u. 76f. Vgl. zum Begriff der Wertphilosophie bei Scheler auch Gethmann-Siefert 1996, 668f.

97 Scheler 2000, 485.

98 Scheler 2000, 485; Scheler zitiert hier nach eigenen Angaben Goethe.

99 Die „Unbedingtheit“ der Situation ist damit losgelöst von einem ethischen Anspruch.

Beurteilung hinsichtlich einer individuellen Pflicht des Einzelnen[100]. Demnach hat jede Person qua Individualität eigene, einmalige Werte, die ihr Einsicht in ein individuell „Gutes“ vermitteln.

Die Hierarchisierung und die ethische Beurteilung von Schelers Wertekategorien finden sich bei Frankl in abgewandelter Form wieder: Der Personwert, der bei Scheler als identitätsbestimmend dargestellt wird, zeigt sich in Übertragung im Einstellungswert, den Frankl als „die höchste Leistung“ bezeichnet. Der Sachwert kann in den schöpferischen Werten wiederentdeckt werden, da diese als Hingabe an eine Sache im Sinne einer persönlichen Aufgabe definiert sind. Die Zustandswerte finden sich in Frankls Definition von Erlebniswerten wieder, die dem Menschen Sinn an einer bestimmten Zuständlichkeit vermitteln[101].

Scheler hat eine Rangfolge der „Wertpersontypen“ aufgestellt: an erster Stelle steht der „Heilige“, an zweiter Stelle z.B. der „Held“ und an letzter Stelle der „Künstler des Genusses“[102]. Diese Wertepersonen entsprechen nach Scheler Idealvorstellungen, die den Menschen als Vorbilder dienen und zur „Personwerdung“ beitragen sollen[103]. Die Setzung der Begriffe sowie deren Hierarchisierung weisen auf eine Beurteilung der einzelnen Typen hin.

Frankl hat diese beurteilende Hierarchisierung durch eine Betonung der Einstellungswerte als höchste Werteverwirklichung zwar aufgenommen, jedoch eine weitere Differenzierung in einzelne Typen nicht übernommen. Die Typisierung nach Leister orientiert sich allein an der beobachteten oder ausgesagten Werteverwirklichung des Betreffenden, nicht an einem vorgestellten Wertetypus. Die Aussagen von Edith in Beispiel 11 würden ansonsten so gedeutet, daß sie ein „Künstler des Genusses“ sei (sie will ihre Familie positiv erleben), der an der Wirklichkeit scheitere (die Familie ist eine Belastung). Hielte

---

[100] Vgl. Scheler 2000, 499.

[101] Scheler gebraucht ebenso den Ausdruck des „Erlebniswertes“, grenzt diesen jedoch gegen den Ausdruck des „Werteerlebnisses“ ab. Vgl. Scheler 2000, 256f. Frankls Definition ist von Beginn an von Schelers Bedeutungszuschreibung losgelöst.

[102] Vgl. Scheler 2000, 570.

[103] Vgl. Scheler 2000, 572.

sie sich das Ziel vor Augen, wenigstens ein „Heldentypus“ zu werden, der die Familie auf starken Schultern trägt, so könnte sie stolz auf ihre Leistung sein, statt über die Umstände zu klagen. An der Übertragung von Schelers Theorie in die psychotherapeutische Praxis läßt sich zeigen, inwiefern sie ungeeignet ist, einen problematischen Lebensvollzug zu stabilisieren. Es findet sich eine eher moralistische Form wieder, die entweder überfordernd oder schuldzuweisend wirkt. Die existenzanalytisch orientierte Beratung von Edith in Beispiel 11 entspricht hingegen einer individuellen Begleitung, die von normativen Erwartungshaltungen Abstand nimmt.

Schelers Hierarchie der Wertetypen läßt sich bei Frankl in nur sehr veränderter Form wiederfinden; Frankl hat die zunächst naheliegenden Annahmen von *konkreten* Parallelen explizit nicht bestätigt, sondern immer nur sehr allgemein auf Scheler verwiesen. Eine Hierarchisierung von Werten ist der Theorie der Einstellungsmodulation zwar inhärent, beläßt diese jedoch in abstrakter Form, womit ein normativer Anspruch vermieden werden soll. Der Einstellungswert stellt die höchste Leistung dar, weil er in leidvollen Situationen als letzte und schwierigste Sinnmöglichkeit übrig bleibt. Mit Frankls Betonung, Leid an sich sei keine Leistung, wird eine Pathetisierung und Heroisierung der Betreffenden vermieden, die sich bei Scheler abzeichnet. Der Sollensanspruch einer Situation und die Verankerung des Anspruchs in individuellen Werten stellt die größte Übereinstimmung zwischen Scheler und Frankl dar. Die Annahme einer Wesenhaftigkeit der Werte klingt bei Frankl nur insofern an, als er Werte als „Sinn-Universalien“ (ÄS 80) bezeichnet, d.h. ihnen eine bestimmte Bezogenheit auf Lebenssinn zuschreibt. Ein „Reich der Werte“, das von der einzelnen Person unabhängig ist, wird von Frankl hingegen nicht angenommen.

Die existenzanalytische Grundannahme der Gerichtetheit des Menschen auf einen Sinn hin findet sich bei Scheler in seiner Darstellung der Selbsttranszendenz wieder[104], die eine grundsätzliche Intentionalität des Menschen auf Werte hin voraussetzt. Schelers „künstliche Scheidung von Wertwahrnehmung und anderen Akten“[105] wird von Frankl nicht übernommen, so daß das Handeln des Menschen als Hinweis auf dessen Wertemuster gilt. Wicki stellt in seiner Auseinandersetzung hinsichtlich der Übereinstimmungen und Differenzen zwischen Scheler

---

[104] Vgl. Scheler 2000, 293.

[105] Wicki 1991, 30.

und Frankl fest, der Vorgang der „Wert- und Sinnerfassung“ bleibe bei Frankl völlig unklar. Diese Unklarheit löst sich, wenn Frankl vor dem Hintergrund von Jaspers’ Existenzerhellung gelesen wird. Wie Lukas und Leister zeigen, kann Frankls Darstellung der Wertehierarchie vor dem Hintergrund der logotherapeutischen Praxis weiter differenziert werden. Wert- und Sinnerfassung sind als identitätsrelevante Fragestellungen zu verstehen, die nicht mehr in allgemeinen Kategorien, vielmehr im Lebensvollzug des einzelnen zu beantworten sind. Wie dargestellt, zeichnet Scheler in Der Formalismus in der Ethik und die materiale Werteethik Lösungsmuster vor, die einem therapeutischen Prozeß nicht gerecht werden können.

Frankl beschreibt hinsichtlich der individuellen Sinnfindung immer wieder den Prozeß der Existenzerhellung, der in Jaspers’ Philosophie der Schlüssel zur Existenz und zu philosophischem Denken ist. Frankls Identifizierung der Person mit der Existenz und der Geistigkeit des Menschen weist ebenso auf diese Übereinstimmung mit Jaspers hin[106].

[106] Die Übereinstimmungen und Unterschiede zwischen Frankls und Jaspers’ Sinnverständnis sind in Kapitel 4.4.3 dargestellt. Vgl. Kapitel 7 zum Thema der Existenzerhellung in Bezug zu Frankls Verständnis von „Selbsterhellung“.

4 Die Logotherapie als eine sinnzentrierte Psychotherapie

4.1 Sinn – ein philosophischer Streitbegriff

Die Auseinandersetzung mit dem Sinn des Lebens ist für die Existenzanalyse von zentraler Bedeutung. Frankl betont im Gegensatz zu Freud, was der Mensch im Leben anstrebe, sei nicht das Glück[107], sondern ein Lebenssinn, der nicht mit Zweck oder Nutzen gleichgesetzt werden dürfe[108]. In der Beratungspraxis geht es um die individuelle Fragestellung eines Ratsuchenden, der sein Leben sinnvoll gestalten will. Deshalb stehen zunächst die Frage nach dem Sinn des Lebens und die Möglichkeit einer individuellen Antwort im Zentrum der Logotherapie. „Ärztliche Seelsorge“ ist nach Frankls Verständnis ein Ringen mit einem anderen Menschen um dessen Sinnmöglichkeiten. Eine Psychopathologisierung, wie Freud sie vornimmt, lehnt Frankl ab[109]. Der Sinn des Lebens sei hingegen ein Thema, das die Menschen von Alters her bewege. Frankls Sinnverständnis wird im Rahmen eines philosophischen Diskurses erörtert. Die Auseinandersetzung erfolgt entlang folgender Fragestellungen:

- Um welche Art von Frage handelt es sich?
- Gibt es überhaupt den Sinn des Lebens?
- Ist Sinn subjektiv oder objektiv?
- Wenn Sinn objektiv ist, welche Rolle spielt dann noch die einzelne Person?
- Wenn es einen Sinn gibt, wie kann man ihn erfassen?

---

[107] „Die Menschen streben nach dem Glück, sie wollen glücklich werden und so bleiben“; Freud 1972, 74.

[108] Vgl. zur Unterscheidung von Sinn und Nutzen: Böckmann 1989, 22.

[109] Freud schreibt in einem Brief vom 13. August 1937 aus Grinzing an Marie Bonaparte: „Im Moment, da man nach Sinn und Wert des Lebens fragt, ist man krank, denn beides gibt es ja in objektiver Weise nicht; man hat nur eingestanden, daß man einen Vorrat von unbefriedigter Libido hat, und irgend etwas anderes muß vorgefallen sein, eine Art Gärung, die zur Trauer und Depression führt. Großartig sind diese meine Aufklärungen gewiß nicht“; vgl. Freud 1960.

Die genannten Fragestellungen werden vor dem Hintergrund von Frankls Sinnbegriff behandelt. In einer Auseinandersetzung mit Ayer wird vorrangig thematisiert, ob es überhaupt einen Sinn gibt; die Zusammenfassung von Meggles Essay wird sich weiterführend der individuellen Fragestellung nach Sinn widmen; die Darstellung von Jaspers' Sinnverständnis wird mit Frankls Ansätzen verglichen und zusammengeführt. Abschließend werden die Streitpunkte in ihrer Bedeutung für die Beratungspraxis diskutiert.

An diesem Konzept wird bereits deutlich, daß das Thema nicht den materiellen Zweck oder Nutzen eines beliebigen menschlichen Lebens behandelt, sondern einer individuellen Fragestellung entspricht, die zumindest voraussetzt, daß es den Sinn des Lebens geben *könnte*, sonst wäre eine Behandlung des Themas bereits nutzlos. Da die Frage stets subjektiv und eine abschließende Antwort nicht möglich ist, handelt es sich dabei nicht um eine Informationsfrage im philosophischen Wortsinn[110].

4.1.1 Frankls These der Sinnhaftigkeit der Welt

Frankl geht davon aus, daß die Frage nach dem Sinn des Lebens in der Regel nicht explizit, aber implizit beantwortet wird, nämlich durch das tätige Leben selbst. Entsprechend der Theorie der Wertehierarchie stehen bestimmte Aktivitäten (hier als sehr weit gefaßter Begriff im Sinne einer Hinwendung zur Welt) für teils auch unbewußte Begründungen für das eigene Dasein in der Welt. Entfallen wichtige Werteverwirklichungsmöglichkeiten, kann das ein „existentielles Vakuum" auslösen, dessen Leeregefühl zu Krankheit oder einer schweren Lebenskrise führen kann[111]. Diese Situation wird existenzanalytisch als

---

[110] Vgl. zur Unterscheidung von Fragearten: Meggle 1997, 179-183; zur weiteren Darstellung von Meggles Auseinandersetzung vgl. Kapitel 4.3.

[111] Vgl. hierzu empirische Studien zum Zusammenhang von „existentiellem Vakuum", Neurosen und Suizid. Diese Studien wurden von Frankl in den U.S.A. durchgeführt. Er weist darin nach, daß ca. 50% seiner Patienten eine „noogene Neurose" als Wurzel ihrer Beschwerden haben, d.h., sie leiden am sinnlosen Leben; die psychischen (und zum Teil auch somatischen) Beschwerden sind Symptome eines „existentiellen Vakuums". Entsprechende Tests wie z.B.

individuelle Herausforderung interpretiert, den eigenen Lebensvollzug neu zu reflektieren. Nach Frankl entspricht die Sinnstrebigkeit des Menschen einer ontologischen Tatsache. Der Mensch werde nicht getrieben von der Lust oder vom Willen zur Macht, sondern gezogen von einem Sinn. Der Rückblick auf Vergangenes und die Besinnung auf Gegenwärtiges bilde dabei keinen Fundus, aus dem Sinn deduktiv erschlossen werden könne, sondern einen Erfahrungshorizont, der auf unentdeckte Möglichkeiten hinweise. Sinnfindung wird auf diese Weise ein individueller Prozeß, in dem Orientierung und Wahl im Vordergrund stehen. Dabei betont Frankl den Begriff der Sinn*findung*, der einen objektiven Sinn voraussetzt (UG 69). Diese Objektivität spiegle sich auf zwei Ebenen wider:

Die Annahme einer „realen" (geographischen, historischen) Welt

Frankl geht davon aus, daß die Welt, so wie sie vom Menschen sinnlich wahrgenommen wird, wirklich ist. Aus dieser Tatsache leitet er eine Sinnhaftigkeit ab: Die Welt sei „sinndurchwaltet", auch wenn der einzelne Mensch diesen Sinn nicht immer sehen könne. Damit wird nicht unterstellt, daß jeder historische Vorgang an sich selbst bereits sinnvoll wäre (man denke nur an die Einrichtung von Konzentrationslagern), sondern daß in jeder Situation mindestens eine Sinn*möglichkeit* liege; diese zu erkennen und zu ergreifen, sei ein menschlicher, weil geistiger Akt.

Objektivität erstreckt sich nicht auf eine allgemeingültige Weltsicht

Trotz der Annahme von Objektivität wird die Wahrnehmung von Sinn als ‚individuell-objektiv' und ‚verbindlich-subjektiv' dargestellt. Eben diese Verbindlichkeit als eine Bindung an den Sinn kann nur vom einzelnen gesehen und muß von diesem verantwortet werden. Deshalb ist ein ‚Einreden von' oder

---

der „Purpose in Life-Test" oder der „Logotest" nach Lukas (WzS 283-316) weisen auf die hier genannten Zusammenhänge hin. Vgl. zur Beurteilung verschiedener Testverfahren bezüglich Sinnlosigkeitsgefühl und psychische Stabilität: Yalom 1989, 560.

‚Überreden zum' Sinn nicht möglich. An die Stelle von Erfindung trete die Entdeckung: Ein für den Betreffenden immer schon Vorhandenes werde entdeckt.

Für die logotherapeutische Praxis bedeuten diese Annahmen, daß es unerheblich ist, ob etwas dem Therapeuten sinnlos erscheint, solange es für den Ratsuchenden sinnvoll ist. Der im „psychiatrischen und psychotherapeutischen Credo"[112] (WzS 110, 113) formulierte ethische Anspruch verbietet die Verurteilung einer anderen Lebensführung und Wertsetzung. Als psychologisch ausgebildeter Fachmann besitzt der Therapeut keine Wahrheit, die er dem anderen als Weg weisen könnte; er dient dem Patienten vielmehr als Begleiter auf dem Weg der Sinnfindung.

4.1.2 Frankls Sinnbegriff unter philosophischen Aspekten

Frankl ist dort leicht anzugreifen, wo er einen objektiven Sinn voraussetzt, den es ‚nur' zu finden gebe. Seine Position wird bei näherem Hinsehen problematisch: Wenn einzelne historische Gegebenheiten nicht in sich sinnvoll sind, so obliegt es bereits der Beurteilung des Betrachters, z.B. ein Konzentrationslager oder einen verheerenden Vulkanausbruch in ein Weltgefüge einzubetten, das letztendlich sinndurchwaltet sein soll. Frankl entgegnet dieser Kritik damit, daß Sinn „ad personam" und „ad situationem" sei, also letztlich nicht einfach offen da liege, sondern durch einen geistigen Akt gefunden werden müsse (UG 25, 71, 88). Die Frage, wie es sein könne, daß individuell sinnvolle Begebenheiten, die von einem einzelnen mit Sinn gefüllt wurden, in einem großen Zusammenhang sinnlos erscheinen könnten, muß unbeantwortet bleiben. Unbestreitbar haben schreckliche Ereignisse langfristig gesehen oft auch positive Konsequenzen (z.B. moderne Industrieanlagen als Folge eines völlig zerbombten Nachkriegsdeutschlands oder das fast fünfzigjährige Heraushalten der deutschen Bundeswehr aus militärischen Konflikten). Es ist allerdings eine unzulässige Schlußfolgerung, das Hitlerregime als eine sinnvolle historische Gegebenheit zu bezeichnen, nur weil Jahrzehnte später auch ein (unbeabsichtigter) Nutzen aus ihm gezogen werden kann.

---

[112] Vgl. hierzu Kapitel 8.7.

Hier wird eine weitere Schwierigkeit sichtbar: „Sinn“ hat emotional eine positive Konnotation. Wenn A eine Situation, Haltung oder Handlung X als sinnvoll bezeichnet, dann weil für A ein Zusammenhang erkennbar ist, der die Situation rational erfassen und einordnen läßt. Diese Einsicht zieht eine subjektiv empfundene Sicherheit nach sich, weil sich für A ein Horizont eröffnet hat, in dem X sich bewegt. Die in Frage gestellte Situation wird in diesen Horizont eingebettet und erhält einen subjektiven Sinn in einer subjektiven Weltwahrnehmung (in diesem Fall ‚X ist sinnvoll für A in der Welt von A’); zugleich wird in der Regel vom Betreffenden Objektivität im Sinne von ‚Offensichtlichkeit’ angenommen.

Ausgehend von der These, Sinn sei objektiv in der Welt vorhanden, gilt dieser bei Frankl nicht als therapeutisches Sedativum, vielmehr als ein Horizont, auf den der persönliche Lebensweg eines Menschen ausgerichtet ist. So kann selbst das Leiden vom Ratsuchenden in einen annehmbaren Kontext gestellt werden, weil weiterhin ein Sinnzusammenhang gesehen wird (so wäre z.B. ein Leiden oder selbst der Tod als Opfer für andere in einigen Fällen hinnehmbar). Die Überzeugung, das eigene Leben habe unter allen Umständen einen Sinn, der zu finden ist, gibt Menschen Kraft; einem Depressiven zu sagen, die Welt sei für ihn persönlich nicht sinnvoll, hieße, das Risiko einer erhöhten Suizidalität einzugehen.

Dem an einem objektiven Sinn Zweifelnden hält Frankl folgendes entgegen: Als Menschen seien wir auf unseren Horizont des Wissens und Wahrnehmens beschränkt. Ausgehend von der These, es existiere ein höherer, dem menschlichen Verstand nicht zu erschließender Sinn, ebenso ein Sinngeber, vergleicht er den am Sinn Zweifelnden mit einem Affen im Versuchslabor, der unter Versuchen zu leiden hat. Sein Leiden dient der Erforschung eines Serums, das Menschenleben retten soll, und damit einem Sinn, der weit über den Horizont eines Affen hinausgeht. Ebenso verhalte es sich bei Menschen, die sich in einer sinnlosen Situation wähnen: Ihr Horizont mag zu klein sein, um die letzte Bedeutung des Leidens erkennen zu können; aber objektiv (aus einer kosmischen Perspektive aus gesehen) ist dieses Leben in einen umfassenden Sinn eingebettet. Die einzige Möglichkeit (die der Affe nicht hat), diesen Sinn zu ergreifen, ist der Aufschwung

in die geistige Dimension, in der es möglich ist, diesen ungesehenen Sinn dennoch zu wissen, freilich nicht auf erkenntnistheoretisch ‚gesicherte' Weise (vgl. WzS 117; UG 62).

Frankl weist durch diese ungeschickt gewählte Metapher auf eine implizit mögliche religiöse Dimension hin, die er mit dem Begriff des Sinngebers faßt[113] und die für die Objektivität eines Sinnes grundlegende Bedeutung hat. Dennoch betont er, daß der Glaube an einen Gott keine Voraussetzung für Sinnfindung darstelle: „Der Gläubige kennt den Sinngeber, der nicht-religiöse Mensch kann dennoch den Sinnanruf hören"[114].

Durch diese Position drängt sich eine weitere Frage auf: Wie kann der Betreffende wissen, daß er seinen Sinn wirklich gefunden hat und nicht seine Wunsch-vorstellung als persönlichen Anruf wahrnimmt? Frankl antwortet: Er kann es nicht wissen. Bis ans Lebensende bleibe es dem Menschen verborgen, ob er seinen persönlichen Sinn erfüllt hat. Diese Vorstellung ist auch unter therapeutischen Gesichtspunkten kritikbedürftig: Wenn ein objektiver Sinn vorausgesetzt wird, der allerdings auf keine Weise nachzuweisen ist, muß entweder angenommen werden, der kleine Mensch sei im großen Weltgeschehen unwichtig oder aber (und dies ist Frankls Position), jeder Mensch habe einen Auftrag in diesem Geschehen. Als Konsequenz erhält die Ausführung des Auftrags, der dem einzelnen erst Sinn verleiht, tragende Bedeutung: Wird der Sinn verfehlt, so hat der Betreffende an seinem Lebensziel vorbeigelebt. Ohne große Sprünge gerät die Deduktion aus der Grundthese in eine Verengung, die einen psychisch belasteten

---

[113] Der Sinngeber erinnert an das Bild des alttestamentarischen Gottes. Eine bestimmte Religions-zugehörigkeit bzw. Weltanschauung ist trotzdem nicht die Voraussetzung für die Logotherapie und deren Vertreter. Hingegen ist eine große Offenheit gegenüber anderen Religionen und Weltanschauungen eine wichtige Voraussetzung für die existenzanalytische Forschung, und wird so in der einschlägigen Literatur immer wieder betont; vgl. UG 64.

[114] Frankl zitiert in diesem Zusammenhang Wittgenstein mit der Aussage (UG 64): „An Gott glauben heißt sehen, daß das Leben einen Sinn hat" (Tagebücher 1914-1916). Der Umkehrschluß, daß ein Mensch, der um den Sinn des Lebens zu wissen meint, automatisch an Gott glauben muß, ist nicht zwingend. Vgl. hierzu die Auseinandersetzung mit Ayers Position ab Kapitel 4.2.

Menschen noch mehr bedrücken bzw. ängstigen muß. Dieser Rückschluß läuft völlig gegen Frankls ursprüngliche Intention; seine Schriften und seine therapeutischen Gespräche sollen den Freiraum der Hilfesuchenden vergrößern. Wo also liegt der Schlüssel, diesen Widerspruch aufzulösen oder ihn zumindest vermittelbar zu machen?

Die folgenden Auseinandersetzungen mit Ayer und Meggle als Vertretern der Analytischen Philosophie werden vor dem Hintergrund der genannten Fragestellungen und in Beziehung zu Frankl geführt.

4.2 A.J. Ayers These des Zufalls und Frankls These der Sinnhaftigkeit

Ayer beschäftigt sich immer wieder in kleineren Essays mit der Frage nach dem Sinn des Lebens, wobei er zu Beginn eine entschieden atheistische Haltung einnimmt und die Möglichkeit bestreitet, überhaupt „sinnvoll“ von einem Gott, also einem transzendenten Wesen reden zu können. Nach eigenen Worten ist er am Ende „milder“ gestimmt, was nicht heißt, daß er sich vom Atheismus distanziert. Die Abschnitte, auf die im folgenden Bezug genommen wird, wirken bei aller logischen Strenge gelassen und heiter. Inhaltlich wird deutlich, daß Ayer nicht nur in krassem Gegensatz zu deistischen Theorien steht, sondern auch zu Frankl und der (zwar nicht theistischen, aber auch nicht atheistischen) Existenzphilosophie[115].

Ayer legt dar, inwiefern die Sinnfrage immer die Frage nach einem „telos”, einem „Wozu“ beinhalte. Die Sinnfrage sei eine „Zweckfrage”, die das Leben bestimmen, also begründen solle. Angenommen, es gebe diesen Zweck, der in dem Willen eines (aus Ayers Sicht logisch völlig unbegründbaren) Gottes läge, so wäre dieser automatisch nicht der gewählte Zweck des einzelnen Menschen. Daraus folge eine Art teleologische Weltanschauung, in der die Menschen Marionetten

[115] Allerdings scheint Ayer sich fast ausschließlich mit Heideggers Metaphysik als Beispiel einer gegnerischen Position auseinandergesetzt zu haben. Existenzphilosophen wie Jaspers und Buber werden zu wenig in den Blick genommen. Diese äußern an Heidegger weitgehend ähnliche Kritik wie Ayer.

seien. Hierauf könnte Frankl antworten, daß ein unerwünschter Schluß keine Begründung gegen seinen Anlaß sei. Falls wir Marionetten seien, wären wir eben solche, ob es uns gefalle oder nicht. Doch These und Gegenthese würden nicht weiterführen.

Ayer vertritt hier folgende Grundannahme: „Es wäre witzlos, uns für oder gegen das Mitmachen [an einem gottgewollten Plan] zu entscheiden, schließlich haben wir keine Wahl. Was *immer* wir tun, wir würden den Zweck dieses Gottes erfüllen"[116]. Frankl sieht hingegen Freiheit trotz der Annahme eines Gottes: Ausgehend von Gott, der den Menschen frei geschaffen habe, ginge die Freiheit so weit, daß sich der Mensch auch gegen Gott entscheiden könne. Die Freiheit des Menschen, bei Ayer ein Hauptargument gegen die Existenz Gottes, sei Teil der Geschöpflichkeit. Sie erst lasse den Menschen entscheiden und verantworten.

Ayer verläßt die Ebene der Gottesbeweise, die nur einen Teil des Themenkomplexes bilden. Seine weitere Frage gilt dem Zweck: Welchen Sinn hat die Sinnfrage? Er kommt zu dem Schluß: Sie soll dem Menschen einen Grund dafür geben, warum die Welt so und nicht anders ist. Dem würde Frankl wohl beipflichten. Nun kann diese Frage (wenn nicht völlig vereinfachend mit „Gott wollte es so" beantwortet) immer nur von Fakten ausgehen, d.h., letztlich läuft die teleologische Frage auf eine phänomenologische Antwort hinaus. Wirklich gewonnen ist damit für die Ausgangsfrage nichts. Den Rückschluß, die Welt sei als geordnetes System ein Hinweis auf einen übergeordneten Plan, läßt Ayer nicht gelten. Auf die Anmerkung eines jungen philosophischen Kollegen, das alles könne doch kein Zufall sein, meint Ayer: „Im Gegenteil, nur das kann es sein"[117]. Keine Weltformel, welche die Welt erkläre, könne erklären, warum diese Weltformel so und nicht anders sei. Doch wie kommt Ayer zu seinem Urteil, die Welt *müsse* ein Zufall sein?

Hinsichtlich der Frage, warum die Menschen nach einem Sinn suchen und wie z.B. parapsychologische Phänomene zu erklären seien, meint Ayer, diese Frage

---

[116] Ayer 2000a, 35.

[117] Ayer 2000b, 191.

werde irgendwann („in the long run”?) hirnphysiologisch geklärt werden. Doch Phänomene als zwar noch nicht lösbar zu bezeichnen, sie dennoch als bereits gelöste (nämlich in Zukunft gelöste) darzustellen, damit sie in die Argumentation passen, ist problematisch. Allerdings bleibt Ayer hier nicht stehen, sondern ergänzt, daß selbst bei Annahme eines übergeordneten Sinnes dieser dem Individuum verborgen bleiben müsse. Hier überschneiden sich die Argumentationen insofern, als gerade an diesem Punkt keine letztgültigen Wahrheiten postuliert werden. Die Aussage „X ist der Sinn des Lebens“ kann niemand abschließend begründen. Ayers Schlußfolgerung könnte wie folgt zusammengefaßt werden: ‚Es gibt keinen Sinn, und wenn es ihn gäbe, könnten wir ihn nie abschließend erklären. Es gibt nicht die eine Wahrheit, und wenn es sie gäbe, könnten wir sie ohnehin nicht erkennen’. Frankl würde dagegen halten: ‚Es gibt einen letzten Sinn, den wir als Menschen nicht erfassen können. Es gibt die eine Wahrheit, aber wir können nicht sagen, wer sie hat; sie ist kein Besitz, und niemand hat sie in ihrer Ganzheit.’

Obwohl die Frage nach dem Sinn des Lebens immer gestellt wurde, meint Ayer, nach dem „Linguistic Turn“ habe sie sich durch ihre Unbeantwortbarkeit als müßig erwiesen; dennoch beschäftigt er sich über Jahrzehnte immer wieder mit ihr. Stets kommt Ayer dabei zu einem Schluß, den auch Jaspers und mit ihm Frankl zieht: Der Sinn des Lebens werde durch konkretes Handeln deutlich. Davon geht auch Ayer aus: Das menschliche Dasein habe so viel Sinn, wie der einzelne sich entscheidet, diesem zu verleihen. Es sei immer der einzelne, der ein Ziel verfolge, das ihm Sinn verleiht. Daher sei Lebenssinn individuell und temporal bedingt. Nichts anderes sagt Frankl, wenn er betont, der jeweilige Sinn sei „ad personam“ und „ad situationem”. Damit wird deutlich, daß beide Positionen zwar konträr bleiben, sich jedoch in ihren Schlußfolgerungen hinsichtlich der Bedeutung von Handlungen näher kommen.

4.2.1 Ayer und Frankl im Dialog

Zur Illustration der dargestellten Argumentationslinien sei hier ein fiktiver Dialog zwischen Ayer und Frankl geführt.

Wir stellen uns vor, Ayer und Frankl hätten an einer Podiumsdiskussion teilgenommen. Ein heftiger Disput liegt hinter ihnen und sie schlendern dem Ausgang zu. Wo Frau Frankl als stete Begleiterin ihres Mannes sich zu diesem Zeitpunkt aufhält, bleibt ungeklärt.

Ayer: Nun, lieber Frankl, nachdem ich behauptet habe, daß von den Philosophen bestimmt keine letzten Antworten erwartet werden können, habe ich eigentlich von einem Psychologen erwartet, er könne wenigstens ein paar Affekte erklären. Nun holen Sie den lieben Gott durch die Hintertüre, besser gesagt: durchs Dachfenster, wieder herein!

Frankl: Tja, lieber Ayer, ich hatte mir eigentlich von den Philosophen erhofft, sie würden nicht aufhören zu fragen, obwohl die letzten Antworten offenbleiben müssen. Wenn sie es nicht tun, überlassen sie das Feld den Mystikern. Denn in einem irren sie: Die Menschen wollen, daß es einen letzten Sinn gibt, auch wenn dieser logisch nicht mehr zu fassen ist.

Ayer (lachend): Ja, ja, Sie und Ihr Affe...

Frankl (lachend): Dabei ist es doch gerade die von Ihnen bevorzugte Theorie, daß der Mensch durch Zufall dem Affen entstammt!

Ayer: Nun aber mal ernsthaft: Nur weil die Menschen ein Bedürfnis nach Religiosität haben, ist das noch kein Gottesbeweis. Nur weil Sie ein Sinnbedürfnis haben, ist das noch kein philosophisches Argument für die Existenz eines Sinnes.

Frankl: Da widerspreche ich! Ich behaupte, daß jeder Mensch eine, wenn auch unbewußte Religiosität hat – ja, auch Sie mein Lieber, denn Sie schreiben über fünf Jahrzehnte hinweg immer wieder Essays zu einer doch angeblich unbedeutenden Frage. Es scheint Sie ja doch zu bewegen. Auf jeden Fall ist diese Religiosität ein kräftiger Hinweis auf eine Entsprechung in der Transzendenz. Zumal ja viele auch schon in einer Form der Selbsttranszendenz in diese Richtung gehen…

Ayer: Ich höre schon die Metaphysik heranschleichen. Ihr Freund Heidegger hat sich da ja mächtig vergaloppiert! „In der hellen Nacht des Nichts der Angst…“ Ich bitte Sie!

Frankl: Mein Freund Heidegger ist ein guter Streitpartner, dessen Meinung ich in den wenigsten Dingen teile. Aber er hat phänomenologisch ausgezeichnet gearbeitet, und seine Konzeption einer Fundamentalontologie läßt zumindest die Annahme eines grundlegenden Seins zu, die Sie ja ganz verneinen. Nur weil Sie die Existenz Gottes logisch nicht vertreten können, widerlegt das seine Existenz nicht. Gott ist aus meiner Sicht viel größer, als je ein Mensch denken könnte. Sein Horizont ist wesentlich weiter. Und je umfassender der Sinn ist, desto unfaßbarer wird er für den Menschen. Zugegeben: Unsere Beschreibungen für Gott sind leidlich anthropomorph, aber wie könnte man sonst über ihn sprechen…

Ayer: Eben gar nicht, lieber Freund! Das würde dem Thema gerechter.

Frankl: Bin ich froh, daß ich Psychiater bin! Die Patienten sind es doch, die das Thema in meine Ordination tragen. Sie fragen nach einem Sinn, nach *ihrem* persönlichen Sinn. Das hat Jaspers schon festgestellt. In zahlreichen empirischen Studien wurde belegt, daß die Menschen einen „Willen zum Sinn“ haben. Das zu leugnen, ist fatal. Es ist so, als ob man Liebe leugnete. Die Menschen, welche die Liebe z.B. auf chemische Prozesse reduzieren wollten, konnten trotzdem nicht in derselben Weise das Phänomen Haß erklären, was logischerweise hätte der Fall sein müssen. Man kann zwar einen letzten Sinn logisch nicht belegen, aber widerlegen, mein Freund, können Sie ihn auch nicht.

Ayer: Da haben Sie vollkommen recht. Ich behaupte lediglich, daß Ihre Annahme nicht mehr ist als eine Bedürfnisbefriedigung, die Ihnen als Psychiater sowieso zusteht. Aber auch philosophisch kann man weder das eine noch das andere behaupten. Nur *wahrscheinlicher* ist *meine* These. Aber wissen Sie, für mich spielt das dann ja auch keine so große Rolle. Wenn Sie glauben, Ihren Sinn im Leben gefunden zu haben, und diesen dann verfolgen, ist das ja in Ordnung. Es gibt ihn eben nicht: den objektiven Sinn, den letzten Zweck; das hat den Vorteil, daß Sie auch keinen verfehlen.

Frankl: Sehen Sie, so geht es uns beiden gleich. Wenn es einen Gott gibt, wovon ich fest überzeugt bin (ebenso fest, wie Sie davon überzeugt sind, daß es keinen gibt), dann läßt dieser sich nicht konfessionell binden. Er läßt die Menschen frei, und zwar ganz. Sein Horizont geht weit über den unseren

hinaus. Innerhalb dieses Horizontes ist durchaus Platz für Leugner. Ich will es so sagen: Sie kennen den Auftraggeber nicht, verfolgen aber dennoch Ihren Auftrag aus freien Stücken, nämlich in ihrem Dasein als Philosoph. Sie verfolgen ihn, weil Sie in Ihren Begabungen und in Ihrer zeitgeschichtlichen Situation Erfüllung für Ihr Leben darin finden. Sie haben sich für dieses Leben entschieden.

Ayer: Ich verbitte mir, als dezidierter Atheist urplötzlich in einen göttlichen Plan verwickelt zu werden! Das gefällt mir nicht.

Frankl: Ich verbitte mir, als dezidierter Theist, plötzlich als rein zufällig sinnerfüllt dazustehen! Das gefällt mir auch nicht.

(Beide lachen)

Frankl: Würden Sie etwas anderes tun wollen? Ist es wirklich egal, was Sie tun? Empfinden Sie wirklich keinen Sinn im Leben?

Ayer: Oh doch! Ich würde kein anderes Leben führen wollen. Ich habe mich für diesen Sinn entschieden, verstehen Sie? Darauf kommt es an: Es war meine Entscheidung, es ist meine Verantwortung; ich kann sie nicht abschieben.

Frankl: Das sagt auch Jaspers, auch wenn Sie ihn nicht mögen. Ich stimme mit Ihnen auch überein, nur behaupte ich, daß wir mit unserem Leben eine Frage beantworten, daß das Leben uns Fragen und Aufgaben stellt. Auch ich muß meine Entscheidungen verantworten. Freilich noch gegenüber einer Instanz, die ich Gott nenne… Aber Ihr starres Bild des anthropomorphen Gottes paßt nicht hierher. Es ist interessant: Wir beide sind verwurzelt in einer Weltanschauung; trotzdem gelangen wir zu Dingen, die ich als Existentialien bezeichne: Freiheit und Verantwortlichkeit. Die kann ich nur qua meiner Geistigkeit wahrnehmen. Das ist eine bei Ihnen noch offene Frage: Wie kann ich mich denn entscheiden?

Ayer: Da erwarte ich eine Antwort in Zukunft von den Hirnphysiologen. Aber Sie haben recht, und das sage ich ja seit zwanzig Jahren: Letztlich vollzieht sich Sinnerfüllung in einer Handlung. Ich brauche keinen letzten Sinn und wundere mich, daß so viele ihn als Begründung für ihr Leben benötigen. Sehen Sie: Ob mein Leben sinnvoll ist, zeigt sich *in* meinem Leben. Es wird durch den Vollzug subjektiv sinnvoll. Egal, ob es ein Leben nach dem Tode gibt, und ich bin mir ziemlich sicher, daß dem nicht so ist: Für mich ist es

heute durchaus von Bedeutung, daß ich lebe. Es macht für mich einen immensen Unterschied, ob ich bin oder nicht *(lacht).*

Frankl (lacht): Es wäre auch für mich schade, denn dieses Gespräch ist anregend. So bleibt mir nichts mehr, als Ihnen weiterhin ein sinnerfülltes Leben im Diesseits zu wünschen.

(Beide wenden sich zum Gehen)

Frankl (sich nochmals umwendend): Ach ja, und falls Sie jemanden treffen, der nicht so begünstigt ist wie Sie und ich, der z.B. nach einem schweren Unfall seinen geliebten Beruf nie mehr ausüben kann – oder vielleicht „nur" schwere Depressionen hat und dadurch wie gelähmt ist: Bitte schicken Sie den zu mir, *bevor* Sie ihm ihre Theorie der Sinnlosigkeit der Welt erklären…

Ayer bleibt stehen, blickt nachdenklich vor sich hin, dann schmunzelt er und schüttelt den Kopf. Die beiden Männer lächeln sich nochmals anerkennend zu und trennen sich.

4.2.2 Bilanz nach einer Fiktion

Ayers Position wirkt neben derjenigen Frankls nüchtern: Aus der Tatsache, daß wir Vieles nicht wissen, läßt sich nicht ableiten, unzählige Generationen nach uns wüßten immer noch nicht alles. Ayer ist sich auch darüber im klaren, daß eine alles wissende Generation für uns undenkbar weit entfernt liegt und die These „in the (very) long run, we will know" nicht fruchtbar ist. Ayer bleibt deshalb nicht bei dieser Argumentation stehen, sondern gibt offen zu, er sehe auch, daß die Welt nicht vollständig mit säkularen Begriffen zu erklären sei, hält dies aber nicht für einen Grund, die Existenz Gottes annehmen zu müssen. Ayer hält die bisherigen Gottesbeweise für wenig aussagekräftig und behauptet, die Welt sei nicht teleologisch, es gebe keinen letzten Sinn, und dies müsse das menschliche Befinden nicht beeinträchtigen: „So wie die Menschen ihre vielfältigen Ziele verfolgen, hat das Leben zu verschiedenen Zeiten für verschiedene Menschen einen unterschiedlichen Sinn"[118]. Das Leben hat demnach so viel Sinn, wie das

[118] Ayer 2000a, 36.

Individuum ihm verleihe. Diesen eingebettet in einen übergeordneten Sinn zu sehen, bleibe jedem Menschen in seiner Freiheit überlassen; freilich dann als Illusion.

Frankl vertritt das Gegenteil: Gerade weil es viele Dinge in der Welt gibt (materieller und immaterieller Art), die sich nicht erklären lassen, liege darin ein Hinweis auf die Existenz Gottes. Der von ihm immer wieder festgestellte „Wille zum Sinn“ veranlaßt ihn zum Festhalten an der Annahme eines übergeordneten Sinnes. Das Leben habe Aufforderungscharakter, jeder Mensch habe die Möglichkeit, seinen persönlichen Sinn zu ergreifen, indem er diesen handelnd vollziehe (selbst wenn eine derartige Handlung „nur“ in einer Einstellungsänderung oder in der Fähigkeit zum Erleben besteht). In diesem Sinne entspricht das Leben eines jeden Menschen der Antwort auf eine Frage, die ihm gestellt ist, womit die Sinnfrage durch das Leben selbst beantwortet wird.

4.3 Sinn als eine Frage der persönlichen Entscheidung

4.3.1 Die Frage auf der Lebensreise

In seinem Essay Das Leben eine Reise stellt Meggle die Frage nach dem Lebenssinn als ein identitätsrelevantes Thema dar, das sich aus der Beschäftigung mit der Frage nach dem Ziel der „Lebensreise“ ergibt. Er weist darauf hin, daß die Sinnfrage losgelöst von der metaphysischen Frage nach dem einen Sinn des Lebens ihre Berechtigung behält, und stellt fest, daß es sogar „mehrere tiefere Gründe“ geben könne, weshalb ein Mensch sein Leben lebt; insofern könne jede Lebensreise auch „sinnmäßig überdeterminiert“ sein[119]. Meggle betont die Bedeutung der Frage als eine individuelle und damit auch persönlich zu entscheidende; die zu erarbeitende Erkenntnis liege nicht auf einer objektiven Ebene, sondern fordere den Menschen als einzelnen heraus. Dabei spiele es keine Rolle, ob die Sinnfrage zu bestimmten Zeiten, wie z.B. in der Pubertät, der

[119] Meggle 1997, 181. Diesen Aspekt hat Lukas bei der Darstellung der parallelen Werte-Ordnung berücksichtigt, nach der ein Leben dann nicht „überdeterminiert“ wäre, sondern die Person durch die Verankerung in verschiedenen Werten eine stabile Psyche aufwiese.

„Midlife-Crisis“ oder bei besonderen Lebenseinschnitten, wahrscheinlicher und grundsätzlicher gestellt werde. Habe sich die Frage zu einer existentiellen entwickelt, sei sie nicht mehr durch Ablenkung zu erledigen. Nach Frankl liegt hier ein „existentielles Vakuum“ vor, das sich im Sinnlosigkeitsgefühl phänomenologisch zeigt und den Menschen nicht mehr losläßt (TdN 143). Meggle wendet sich gegen den Emotivismus, welcher der Sinnfrage keinerlei Erkenntniswert beimesse, sondern allein die Psychotherapie für zuständig erkläre[120]. Er wendet sich auch gegen die von ihm so benannten „Sinn-Objektivierungs-Verfahren“[121] in ihren Varianten: Es sei immer zu erklären, weshalb die Frage gestellt wird (z.B. könne sie lebenszyklisch bedingt sein); die Frage verliere sich von allein wieder („Das Leben wird auch wieder anders und leichter“); der Fokus der Frage müsse geändert werden (z.B. in der Weise, daß ein Sinnganzes zählt, in das der eigene Sinn eingebettet ist). Auch eine theologische Antwort sei keine wirkliche Antwort auf die Frage nach dem Lebenssinn, da sie den Menschen entweder für zumindest teilweise unmündig erkläre und weitere Fragen nach dem Wesen dieses Gottes aufwerfe, der diesen übergeordneten Sinn stiften soll.

So sieht sich Meggle nach einem Gang durch verschiedene Möglichkeiten philosophischer Stellungnahmen zur Frage nach dem Sinn des Lebens auf sich selbst zurückverwiesen: Die Antwort sei nur dann eine, wenn es die eigene sei, d.h., wenn der persönliche Sinn des Lebens aufgehellt werde. Mit der Abwendung von Objektivierungsversuchen und metaphysischen Erklärungsansätzen wird deutlich, daß die gesamte Thematik zwar nicht irrational, aber arational ist. Sie setzt rationales Denken voraus, unter anderem, um sich vor schnellen Antworten des „Sinn-Objektivierungs-Verfahrens“ zu schützen, ist aber nicht auf diesem Wege zu lösen. Die Antwort liegt nach Meggle auf der individuellen Ebene und entspricht der Entscheidungsfrage: „Was will ich denn wirklich?“ Er schließt damit einen Fragenkatalog ab, der sich in das Thema der Werteprioritäten in Frankls Sinne einordnen läßt. Die wichtigste und schwierigste Frage auf der

---

[120] Vgl. Meggle 1997, 184.

[121] Meggle 1997, 185f.

Lebensreise sei die nach dem höchsten Wert im eigenen Leben. In therapeutischen Gesprächen wird dieses Thema herausgefordert, indem gefragt wird, was einmal auf dem Grabstein des Betreffenden stehen solle. Diese oft als befremdlich aufgefaßte Formulierung führt direkt zu Meggles Schlußfolgerung in seiner Auseinandersetzung mit dem Lebenssinn: Um zu wissen, warum und wohin jemand seine Lebensreise steuere, muß eine Entscheidung für ein Ziel gefallen sein[122].

Die Metapher der Reise eignet sich deshalb besonders gut, weil Reisen Umwege, Rast und Zieländerungen zulassen, ohne deshalb als gescheitert zu gelten. Die Zielbestimmung muß sogar korrekturfähig bleiben, da im Laufe des Lebens Erfahrungen den einstmals gefaßten Entschluß relativieren oder negieren können. Andererseits ist eine Entscheidung für ein Ziel (also einen Sinn) nötig, um überhaupt eine Richtung einzuschlagen. Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist nach Meggle eine arationale, nicht-metaphysische, identitäts- und handlungsrelevante Frage, die einerseits das Leben begleitet und andererseits immer wieder neu entschieden werden muß.

4.3.2 Meggle in existenzanalytischem Kontext

Meggle spricht als eine der Varianten des „Sinn-Objektivierungs-Verfahrens“ die Möglichkeit an, den eigenen Sinn als eingebettet in ein großes Sinnganzes zu erfassen[123]. Dieser Variante widerspricht er mit den Argumenten, dieses Sinnangebot sei viel zu weit gefaßt, und außerdem werde hier der Freiheitsaspekt des Menschen zu wenig in den Blick genommen. Damit steht er gegen Frankls These, die zu Beginn mit der Metapher des Affenversuches dargestellt wurde. Meggle legt dar, inwiefern gerade diese Antwort einem analytisch denkenden Menschen argumentativ zu schwach bzw. zu weit weg vom eigentlichen Problem erscheint. Frankls weiterer Ansatz, über den Lebenssinn hinaus einen Sinngeber anzunehmen, wird von Meggle zwar nicht verworfen, da es sich hier um Glauben, nicht um eine philosophische Position handle; er stellt jedoch die

---

[122] Vgl. Meggle 1997, 192.

[123] Vgl. Meggle 1997, 186.

Vertrauenswürdigkeit der These in Frage. Hinsichtlich dieser Thematik steht er argumentativ Ayers These nahe, es sei „witzlos“, sich an einem gottgewollten Plan zu beteiligen, da der Mensch zu einer Marionette degradiert würde[124]. Frankl geht vor seinem Hintergrund als europäischer Jude von einer monotheistischen und positiven Gottesvorstellung aus, die einem Gläubigen Kraft vermitteln kann, weil ihm „alle Dinge zum Guten verhelfen“[125]. Dieses Bild von Transzendenz kann im Rahmen eines philosophischen Diskurses nicht vorausgesetzt werden.

Angenommen, es gebe einen Gott, so wäre die Wahrscheinlichkeit, daß er es gut oder böse mit dem Menschen meine, oder daß er uninteressiert an diesen sei, jeweils gleich groß. Sinngebend ist aber nur die Variante, in der ein wohlgesonnener Gott angenommen wird; geht man von einem bösen Gott aus, würde das keinesfalls dazu führen, daß ein Mensch sein Leben diesem Gott anvertraut. Geht man von einem Gott mit indifferenter Haltung aus, wäre dieser unbedeutend für das menschliche Denken und Handeln und könnte höchstens dazu führen, daß Menschen versuchen würden, ihn durch Handlungen auf ihre eigene Interessensseite zu bringen. Frankls Hinweise auf einen Sinngeber lassen auf ein positives Gottesbild schließen. Auch wenn dieses personale Verständnis von Gott nicht als konkrete Vorstellung in die Beratung hineingetragen wird, gibt dies dem Ratsuchenden das Gefühl, getragen zu sein, und die Möglichkeit, einen ‚Ansprechpartner’ zu finden. Damit wird die Annahme eines Sinngebers nicht philosophisch begründet und die Existenz desselben auch nicht wahrscheinlicher.

Meggles Metapher der Lebensreise als sinnerfragende und sinnerfüllte Reise weist über diese Möglichkeiten hinaus auf das, was letztlich in der Logotherapie zum Tragen kommt: Ausgehend von der apriorischen Annahme der Freiheit des Menschen wird die Sinnfrage durch die Wahl eines eigenen Sinnes, die daraus resultierende Handlungsrelevanz und die immer wieder neu zu stellende Frage nach den Werteprioritäten bestimmt.

Nach der Darstellung des Sinnverständnisses zweier Vertreter der Analytischen Philosophie in Bezug zu Frankl soll im folgenden Jaspers zu Wort kommen.

---

[124] Vgl. Ayer 2000a, 35.

4.4 Die Frage nach dem Sinn in Jaspers' Philosophie

Jaspers' Zugang zum Thema Lebenssinn findet sich in der Frage des Menschen nach „Wahrheit"[126] und Freiheit wieder. Die Suche nach „Wahrheit" ist es, die nach Jaspers zur naturwissenschaftlichen und philosophischen Forschung antreibt. Bezugnehmend auf Max Weber kommt er zu dem Schluß, Wissenschaft müsse empirisch, logisch und zwingend allgemeingültig sein (KlSch 95). Nach dieser verengenden Definition von Wissenschaft kann diese keine Aussagen über „Wahrheit" im umfassenden Sinn machen, sondern ist ausschließlich bezogen auf Objektivitäten, die sich auf dem Wege der Logik oder der Empirie erschließen lassen. Dadurch sei wissenschaftliche Erkenntnis ein Teil der „Wahrheit"; der andere Teil werde durch Existenzerhellung gewonnen, in welcher der Mensch durch Nutzung seiner persönlichen Freiheit Zusammenhänge erkenne und diese in seinem Leben umsetze[127]. Wissenschaftliche Erkenntnis sei daher Sache des Verstandes (Weltorientierung im „Dasein"), während Existenzerhellung zwar von wissenschaftlichen Forschungsergebnissen ausgehe, aber nur in direkter Verbindung mit dem Wesen des Menschen (seiner „Existenz") zur Gewißheit komme.

---

[125] Römer 8, 28; diese Stelle aus dem Neuen Testament vermittelt ein frühchristliches Gottesbild, das Frankls Vorstellung entspricht.

[126] Der Wahrheitsbegriff der modernen Philosophie widerspricht Jaspers' Verständnis, der sich einerseits am antiken Verständnis der Koexistenz zwischen Wahrheit und Sein selbst, andererseits an der Notwendigkeit formaler Logik orientiert und damit eine „unbefangene Synthesis" bildet, die Puntel als „Materialsammlung" bezeichnet; vgl. Puntel 1974, 1649-1668.

[127] Vgl. die Erklärung der Existenzerhellung in Kapitel 7.2. Nach Jaspers' eigener Unterscheidung gilt eine Dreiteilung, die zum Verständnis seiner Philosophie bedeutsam ist: 1.) Unter ***„Weltorientierung"*** wird alles Verstandeswissen (wissenschaftliches und philosophisches) subsumiert. 2.) Die Weisen der ***„Existenzerhellung"*** sind in Kapitel 7 ausführlich beschrieben. 3.) ***„Metaphysik"*** entspricht bei Jaspers der Auseinandersetzung mit Welt und Transzendenz, die nur noch in Chiffren als „Sprache der Transzendenz" (VdW 109) gegenständlich werden kann. Obwohl Metaphysik sich mit der Wahrheit am nächsten beschäftige, liegt hier kein Unbedingtheitsanspruch vor; gesichertes Wissen sei nicht möglich. Im Unterschied zur Existenzerhellung gehe es in der Metaphysik nicht um einen individuellen Entschluß, der Konsequenzen im Dasein hat. Jaspers sucht auch keine Erkenntnis *des* Seins selbst (diese hält er für unmöglich), sondern die Möglichkeit einer Erkenntnis *um* das Sein, das als das „Umgreifende" begrifflich umschrieben wird („Periechontologie").

4.4.1 Sinn als Konstrukt und Sinn als Wahl

Die Auseinandersetzung mit der Sinnfrage läßt sich bei Jaspers nur in der Wechselwirkung zwischen ermittelten grenzsetzenden Objektivitäten und den Forderungen, die das Individuum als Existenz an sich selbst und teilweise an seine Mitmenschen stellt, verstehen. Der Sinn des Lebens kann nach Jaspers nicht Gegenstand der Wissenschaft sein, da diese sich um „Sacherkenntnis“ bemühe und durch sie keine Lebensziele erschlossen werden könnten (E 7f.). Es handle sich hier um eine Frage an den Verstand in Verbindung mit der Vernunft, die deshalb zur Existenzerhellung führe. Es gehe um eine persönliche Frage ohne objektive Lösung, die nur durch existentielles Handeln ‚beantwortet' werde. Sinn sei daher nicht unmittelbar zugänglich, sondern entspringe einem Verstehens-prozeß, der sich entlang der objektiven äußeren Faktoren und der individuellen Werturteile entwickle. Auf rationalem Wege wende sich ein Mensch bestimmten „Axiomen“ zu, die er seinem Sinnkonstrukt zu Grunde lege (KlSch 100). Die Struktur vor dem Hintergrund fester Standpunkte entspreche einer Rangordnung der Werte und gebe dem Menschen eine gewisse „Festigkeit der Person“. Jaspers' Verwendung des Konstruktbegriffs findet sich besonders bildlich in der Psychologie der Weltanschauung, in der normative Weltanschauungen als „Gehäuse“ (PdW 224) bezeichnet werden. Sinnkonstrukte, wie sie sich im folgenden Sinnkonzept 1 zusammenfassen lassen, sind in der Regel solche „Gehäuse“, die dem Menschen Sicherheit und Halt bieten.

Sinnkonzept 1:

Der Betreffende ist sich sicher, den Sinn des Lebens zu verfolgen, wenn er im Rahmen einer bestimmten Weltanschauung lebt. Diese Überzeugung wird in der Regel generalisiert und erhält damit einen normativen Anspruch (z.B. durch einen Absolutheitsanspruch von Religionen oder politischen Theorien). Sinnkonzept 1 gilt auch dann noch, wenn der Betreffende den Sinn als nur subjektiv gültig auffaßt, da in diesem Fall der Weltanschauungs*inhalt* das bestimmende Merkmal für die Erfüllung von Sinn bleibt.

Nach Jaspers liegt das Ziel des Menschen jedoch nicht in der eigenen Festlegung auf ein Sinnkonstrukt, sondern im Erkennen und Ergreifen der Existenz, d.h. der

Verwirklichung von individuellen Möglichkeiten. Ein gewählter Sinn ist in diesem Kontext kein „Gehäuse“ mehr, vielmehr ein Konzept, das dialogfähig und für Existenz mitteilbar geworden ist. Dieses Sinnverständnis gilt immer vorbehaltlich des Verstehens der Zusammenhänge; es ist zwar nicht vorläufig oder beliebig, aber wandelbar.

Sinnkonzept 2:
Der Betreffende wählt den Sinn eines Lebensabschnitts oder einer Handlung[128] in Abhängigkeit von einer Situation und den persönlichen Möglichkeiten; Sinn entsteht nur dann, wenn dieser Wahl eine Handlung folgt, deren Konsequenzen persönlich verantwortet werden.

Der entscheidende Unterschied zwischen beiden Sinnkonzepten liegt in der Definition des Sinnes selbst: In Sinnkonzept 1 wird ein Sinn durch den jeweiligen Inhalt festgelegt; der Betreffende ist davon überzeugt, ‚richtig’ zu handeln. Diese Beurteilung gilt person- und zeitunabhängig. In Sinnkonzept 2 ist die Person zwar davon überzeugt, daß es einen Sinn gibt, hält diesen aber nicht für ein erkennbares Objekt, sondern für eine Aufgabe, die sich in einer Situation individuell zeigt und erst durch eine Entscheidung bindend wird[129]. Die Entscheidung ist unabhängig von den Kategorien richtig/falsch und richtet sich nach dem Lebensentwurf des Betreffenden.

Jaspers lehnt die Möglichkeit, um einen konkreten Sinn wissen zu können, ab: Eine „Bestimmung“ oder „Mission“ sei subjektiv wählbar, aber kein „Telos“ (PdW 228); alle Antworten in religiösen und politischen Kontexten, entsprächen nur Chiffren. Existenz sei sich aber gewiß hinsichtlich einer Handlung auf einen gewählten Sinn hin, der trotz Abhängigkeit von Situation, Zeit und Wahl im und durch den Entschluß seine Beliebigkeit verliere. Dem stimmt Frankl letztlich zu: In kritischen Situationen komme es nie darauf an, mit einem Ratlosen über einen

---

[128] In Anlehnung an Jaspers wird Handlung hier definiert als ein Tun, über das in einer jeweilig einmaligen Situation entschieden wird und das Konsequenzen hat, die weder wiederholt, noch rückgängig gemacht werden können; vgl. VdW 337.

[129] Diese „Unbedingtheit“ unterscheidet den Sinnbegriff vom Begriff der Lebensaufgabe.

allgemeingültigen, objektiven Sinn des Lebens zu streiten. Der Sinn des Lebens wird analog zu Jaspers' Wahrheitsbegriff verstanden: Sinn werde nur in der Bruchstückhaftigkeit und der Unvollkommenheit des Konkreten faßbar und bedeutsam (LuE 208).

4.4.2 Sinn als Indikator einer Werteordnung

Eine individuelle Wahl setzt nach Jaspers einen Verstehensprozeß der Zusammenhänge voraus (KlSch 98), in dem Situationen auf ihre individuelle Bedeutung hin geprüft werden müssen. Je mehr ein Mensch seine eigenen Beurteilungen verstehe, desto freier könne er eine „Rangordnung der Werte" erstellen. Diese entspricht den „Axiomen" (KlSch 100) des jeweiligen Sinnkonstruktes, das in der Regel nur in Konfliktfällen offenbar werde. Jaspers steht Sinnkonstrukten mit fixierten Werteordnungen kritisch gegenüber: Zwar vermittle erst eine Rangordnung der Werte dem Menschen eine bewußte Lebenshaltung und bewahre vor Beliebigkeit, aber „letzte Standpunkte", wie sie in Axiomen deutlich werden, führten zu einer rationalen Starrheit, die leicht zur Unfreiheit führe (PdW 228). Hier wird nochmals der Unterschied der Sinnkonzepte deutlich: Die Rangordnung ist bei Sinnkonzept 2 nicht vom Inhalt abhängig, sondern von der Situation und der Freiheit der Wahl. Selbst bei Veränderung eines Wertgefüges kann die frühere Werterangordnung nachvollzogen werden und muß nicht wegen ihrer Korrektur im Nachhinein als ‚falsch' beurteilt werden. Begründungen von Sinn entsprechen bei Jaspers keinen kausalen Erklärungen, sondern sind allein durch die vorgenommene Wertsetzung verstehbar (AP 257). Die Wahl eines Sinnes entsprechend Konzept 2 vollzieht sich immer in der Spannung zwischen objektiv Gegebenem und persönlicher Freiheit und bleibt daher eine Frage der „verstehbaren Persönlichkeit".

Die Antwort auf die Sinnfrage entwickle sich in einem Prozeß: Der Betreffende verstehe die Situation als Aufforderung oder Möglichkeit zur Neuorientierung; er versuche, Sinnzusammenhänge zu verstehen, und reflektiere seine intuitive Wertehierarchie; nach dieser Selbstdistanzierung werde die Werterangordnung in Bezug zur aktuellen Situation gebracht und darauf hin überprüft. Dieser Prüfung folge die Entscheidung für eine der Sinnmöglichkeiten. Damit wähle der

Betreffende auch sich selbst, d.h., er „entwirft sich“ (NH 30): Der Mensch ist danach nicht von außen sinn-determiniert, sondern muß seinen Sinn selbst finden und diesen als individuelle Entscheidung in die Realität umsetzen[130]. Er steht daher in einer doppelten Verantwortung:

Erstens ist er verantwortlich für die Wahl, die er trifft und die seine Persönlichkeitsentwicklung bestimme. Weil der Mensch nach Jaspers nicht alles verwirklichen kann, was in ihm angelegt ist (PGO 316), entspricht die Entscheidung für ein Wertegefüge und für die Umsetzung in Handlungen zugleich einer Entscheidung für das eigene zukünftige Sein: „Was ich bin, das werde ich durch meine Entscheidungen“ (PGO 119)[131].

Zweitens sei jeder Mensch für seine Vergangenheit verantwortlich. Die Identität der Person bleibe bestehen, selbst wenn sich eine radikale Änderung des Wesens vollzogen habe. Existenz übernehme durch die Voraussetzung existentieller Freiheit immer die Konsequenzen für die eigenen Handlungen, ungeachtet des Zeitpunktes. Entscheidend sei allein die Identität des Wählenden mit dem Handelnden (Ph II 123).

Danach ist die Selbstwerdung bei Jaspers unmittelbar mit einer Kette von Lebensentscheidungen und der Übernahme der Konsequenzen des eigenen Handelns verbunden. Die Freiheit angesichts der eigenen Festlegungen und die Schicksalhaftigkeit des Lebens können immer wieder neu im Prozeß der Existenzerhellung „ergriffen“ werden.

---

[130] Der Selbstentwurf ist in Jaspers’ Philosophie nicht ohne die Verantwortung vor der Transzendenz zu sehen. Jaspers sieht in den Geisteswissenschaften die Möglichkeit, die verschiedenen Handlungen, Planungen und Schöpfungen in der Geschichte der Menschheit nicht nur als Erkenntnisse „von außen“ zu sehen, sondern deren Erfahrung eines „Sinnes von innen“ wahrzunehmen (KlSch 98). Selbst bei psychotischen Menschen nimmt Jaspers ein intentionales Handeln an, das dem Betreffenden sinnvoll erscheint (z.B. sich vor Außerirdischen verstecken, die er ‚fühlt’), das aber für den Außenstehenden verborgen ist, weil dieser Sinn eben nur vom Seelenleben des Patienten her zu verstehen sei (AP 257).

[131] Dieser Satz wird von Frankl in fast jedem Vortrag mit den Worten „Menschliches Sein ist entscheidendes Sein“ paraphrasiert.

4.4.3 Jaspers' Verständnis von Sinn in Bezug zu Frankls Thesen

Die Auseinandersetzung mit der Frage nach dem Sinn des Lebens findet sich bei Jaspers im Kontext des existentiellen Entschlusses und der Reflexion individueller Wertehierarchien und wird damit in die Frage nach einem subjektiv erfahrenen ‚Sollen' eingebettet. So weisen die hier aufgestellten Thesen immer schon über die Sinnfrage hinaus auf das eigentliche Anliegen von Jaspers hin: die mögliche Existenz des Menschen, seine Freiheit und seine Verantwortung. Aus dieser Perspektive heraus kann Jaspers formulieren, wer seinen Sinn verstehe, „berühre" Freiheit (KlSch 99); Sinn sei zwar verbunden mit Leidenschaft (KlSch 103), aber entfernt von Starrheit[132]. Die Frage nach dem Sinn des Lebens wird bei Jaspers in toto mit der Existenzerhellung ‚beantwortet'.

Frankls Sinnverständnis weist enge Bezüge zu Jaspers' Philosophie auf. Im folgenden seien die Gemeinsamkeiten und Differenzen zusammengefaßt:

1. Sinn ist individuell und situativ

Sowohl Frankl als auch Jaspers betonen die Gebundenheit von Sinn an die einzelne Person und die einmalige Situation. Die Kombination verschiedener Faktoren wie sie im Sinnkonzept 2 dargestellt ist, entspricht nicht nur Jaspers' philosophischen Ausführungen, sondern auch Frankls Darstellung von Sinnerfassung, Sinnanruf und Sinnverantwortung.

2. Sinn als Appell an den Menschen

Während Frankl von einem „Sinnanruf" spricht, redet Jaspers vom „Appell an Existenz". Der Begriff des Anrufs läßt bei Frankl die Beziehung zwischen Rufer und Angerufenem assoziieren, der die Annahme eines personalen Gottes zu Grunde liegt. Anruf und Appell sind nicht nur in ihrer Wortbedeutung gleich, sondern lassen sich in dieser Funktion auch in Formulierungen wiederfinden wie das Leben „befrage" den Menschen (WzS 62f.; ÄS 96; PiP 55) bzw. das Leben sei als „Aufgabe" zu begreifen (ÄS 91; PGO 461). Diese inhaltliche Kongruenz stellt Frankl ausdrücklich in der Ärztlichen Seelsorge heraus, indem er auf die

---

[132] Vgl. Frankl: „Fester Glaube macht tolerant, starrer Glaube macht fanatisch" (LM 239).

Existenzphilosophie als „appellierende Philosophie“ verweist und seine Thesen dort wiederfindet (ÄS 91).

3. Sinn als Wahl

„Was ich bin, das werde ich durch meine Entscheidungen“ (PGO 119) ist ein von Frankl häufig benutzter Satz, bei dem er ausdrücklich auf Jaspers verweist. Er entwickelt daraus eine anthropologische These: „Menschliches Sein ist entscheidendes Sein“ (LuE 20; ÄS 120) und verstärkt damit den Appell, indem er auf die Freiheit verweist, die ein fragender Mensch oft selbst nicht mehr sehe. Der „existentielle Entschluß“ kommt deshalb einer errungenen Entscheidung für einen bestimmten Lebensweg, der als sinnvoll erachtet wird, gleich. Daher ist der Betreffende auch „verantwortlich gegenüber einem Sinn“ (ÄS 56).

4. Grundlage der Sinnfindung ist eine Rangordnung der Werte

Obwohl Jaspers sich in der Kleinen Schule des philosophischen Denkens gegenüber der Vorstellung einer festen Rangordnung der Werte kritisch äußert, muß auch aus seiner Sicht dem „existentiellen Entschluß“ ein intensiver Verstehensprozeß vorausgehen. Verstehen bedeutet hier das Reflektieren eigener Werte[133]. Frankls ausgearbeitete Theorie der Werte zeigt, inwiefern eine (bewußte oder unbewußte) Wertehierarchie die notwendige Voraussetzung für Sinnfindung ist. Allerdings weist er nicht auf die Gefahr einer Fixierung hin, die Jaspers anspricht.

5. Sinn ist arational und dabei verstehbar

Die Sinnfrage ist keine Informationsfrage, daher auch nicht rational zu beantworten. Damit ist sie allerdings nicht schon irrational, sondern durch ihre Identitätsrelevanz nur subjektiv entscheidbar. Frankl hat in seiner Schrift Der

---

[133] Nach Jaspers hat der Psychotherapeut dieses Werten zweifach zu vollziehen: Erstens müsse er sich weitestgehend seiner eigenen Werte und Motive bewußt werden; zweitens müsse er versuchen, die Werteordnung seines Patienten zu erfahren, um dessen „Sinn“ verstehen zu können. Eine Übertragungssituation soll vermieden werden, indem der Therapeut keine objektive Wertung der eigenen Werteordnung oder der des Gegenübers vornimmt. Vgl. zu Jaspers’ Forderung an den Psychotherapeuten Kapitel 8.3.

unbewußte Gott dargelegt, inwiefern Sinn arational und akausal ist. Wie aus den Punkten 1 bis 4 ersichtlich wird, gibt es hinsichtlich der Fragestellung und ihrer Beantwortung nach dem Sinn des eigenen Lebens nach Frankl und Jaspers Orientierungspunkte, die sich in der Existenzanalyse unter dem Begriff der „Existentialien“ wiederfinden: Freiheit und Verantwortlichkeit[134].

Jaspers unterscheidet in der Allgemeinen Psychopathologie verschiedene Formen des Verstehens: geistiges, existentielles und metaphysisches Verstehen. Die Setzung persönlicher Handlungen in den Rahmen eines größeren Sinnzusammenhanges wird dem metaphysischen Verstehen zugeordnet (AP 257). Die Komponenten in Sinnkonzept 2 sind hinsichtlich ihrer Begründung und ihrer Deutung (z.B. der Deutung der jeweiligen Situation) komplex und werden teilweise mit einem Unbedingtheitsanspruch verbunden, womit das Thema des Lebenssinns der Metaphysik zugeordnet werden muß. Im rationalen Nachvollziehen und Entscheiden werde versucht, die antinomische Struktur der Welt zu verschleiern; Sinnfragen, die hier als identitätsrelevant definiert und von Zweckfragen unterschieden werden, führten den Menschen hingegen in Situationen, die von Ambivalenzen geprägt seien, die wie diese nur durch einen existentiellen Entschluß geklärt werden könnten (AP 258). Die persönliche Antwort auf die Frage nach dem Sinn bedarf bei Frankl und Jaspers keiner kausalen Erklärung; sie muß der eigenen Person verstehbar sein, um sie vor sich selbst, vor anderen Menschen und vor Transzendenz verantworten zu können.

6. Sinn ist „unbedingt“

Der Begriff des Unbedingten wird hier verwendet, um einerseits ein Abweichen von rein rationalen Gewichtungen zu zeigen, und andererseits die Bindung an die gefällte Entscheidung darzustellen. Da bereits die Entscheidung in den Bereich der Metaphysik reicht, könne nur auf Gewißheit verwiesen werden, durch die eine

---

[134] Vgl. zur Erklärung der Existentialien Kapitel 5.2. Zur Begründung, warum Frankl in der Regel nicht von Verantwortung, sondern von Verantwortlichkeit oder Verantwortlichsein spricht, vgl. Kapitel 5.2.3.

Bindung gefordert werde[135]. Frankl und Jaspers stimmen darin überein, daß ein „Wissen um“ den einen Sinn nicht möglich sei, der Betreffende sich vielmehr im Vollzug gewiß werde, seinen persönlichen Sinn zu erfüllen.

7. Die bleibende Differenz: Die Auffassung von Transzendenz

Für Jaspers bleiben auch Handlungen, die dem einzelnen als bindend erscheinen, sogenannte „Chiffren“. Sie bilden einen Teil der „Wahrheit“, die als solche nie erkannt werde. Frankl kritisiert diese Stellungnahme: Sinn sei in der Welt objektiv vorhanden, deshalb auch für den einzelnen auffindbar. Er will damit unter anderem seine These erhärten, Sinn werde nicht „erzeugt“ (UG 63). Die argumentativen Schwierigkeiten, in die Frankl sich dadurch unbeabsichtigt manövriert, wurden an anderer Stelle erörtert. Jaspers’ Perspektive zeigt einen möglichen Weg zwischen der Annahme einer freien Wahl vor dem Hintergrund einer Bezogenheit auf Transzendenz:

Durch die Betonung der Existenz als Freiheit, die sich erst *nach* dem Entschluß für einen bestimmten Sinn „auf Transzendenz bezogen weiß“ (PGO 118), gewinnt die Antwort auf die Sinnfrage richtungsweisenden Charakter für die jeweilige Selbstgestaltung des Menschen: Es geht nicht um eine ‚richtige’ Wahl, deren Konsequenz sich in ein großes Ganzes einbetten muß, sondern um einen Entschluß, der den Menschen dazu bringt, seine Persönlichkeit zu entfalten. Frankls Definition der Person als geistiges Wesens und seine Forderung, der Mensch solle seine Geistigkeit als eigentlich Menschliches einsetzen, gewinnen durch ihre Anwendung auf die Sinnfrage an Gewicht.

Die Spannung, der Mensch wisse bis zuletzt nicht, ob er seinen Sinn erfüllt habe, löst sich durch Jaspers’ Sinnbegriff insofern auf, als es hier einen konkreten letzten Sinn gar nicht zu erfüllen gibt. Auch der Begriff eines ‚letzten Sinnes’ sei

---

[135] Gollwitzer weist im Rahmen der Motivationspsychologie einen Schritt nach, der das Gefühl vermittelt, das ‚Richtige’ entschieden zu haben; vgl. Gollwitzer 1987, 176-189. Beim existentiellen Entschluß handelt es sich jedoch nicht um einen einfachen Entscheidungsprozeß, vielmehr bleibt das Bewußtsein um einen Preis (z.B. einer anderen, individuell-bedeutsamen Möglichkeit zu entsagen) auch nach der Entscheidung bestehen.

nur Chiffre. Die Frage, die sich Jaspers zu Beginn und auch am Ende stellt, gleicht der von Meggle und ist auch mit der existenzanalytischen identisch: „Was will ich eigentlich wirklich?“[136] Anders formuliert: Was ist mir so wichtig, daß es den höchsten Wert in meinem Leben oder im gegenwärtigen Lebensabschnitt erhält? Diese Frage bildet eine Grundlage für viele therapeutische Gespräche; ihre Beantwortung ist ein wesentlicher Schritt auf dem Weg zur Heilung.

4.5 Sinnfindung in der logotherapeutischen Praxis

Ausgehend von der These, der Mensch sei frei und könne bzw. müsse selbst den Sinnanruf hören (LuE 87, UG 25), verläuft das logotherapeutische Gespräch nach dem Beispiel der sokratischen Mäeutik. Um beim Bild des Sinnanrufes zu bleiben, fungiert dieser zunächst als Helfer beim Suchen des Senders, dann als ‚Verstärker’. Im Gespräch sollen persönliche Werte des Hilfesuchenden herausgehört werden, die für den Betreffenden von großer Bedeutung sind. Das folgende Beispiel steht exemplarisch für logotherapeutische Arbeit im Kontext der Sinnfindung.

Beispiel 15: Sinnfindung als Teil einer Therapie bei Magersucht (hier: Anorexie)

Claudia ist 27 Jahre alt und studiert Romanistik. Sie leidet seit zwölf Jahren an Magersucht, hat sechs Klinikaufenthalte hinter sich und wohnte zwischenzeitlich bei ihren Eltern, die ihre Tochter wegen deren „Gebrechlichkeit“ sehr behüten. Claudia wiegt zum Zeitpunkt der hier wiedergegebenen Gespräche knapp über 30 kg, ein Gewicht, mit dem sie früher als Notfall in die Klinik eingegliedert wurde, inzwischen aber nicht mehr aufgenommen wird. Vor ca. vier Monaten ist sie an einen anderen Studienort gezogen, um einen eigenen Lebensstil entwickeln zu können. Hier setzt sie die ambulante Therapie fort[137]. Claudia wirkt zu Beginn des Gesprächs erschöpft und nervös.

---

[136] Meggle 1997, 192.

[137] Fall aus der eigenen Praxis 1997.

Claudia: Ich schaffe es einfach nicht!

Therapeutin: Was schaffen Sie nicht?

Claudia: Ich schaffe es einfach nicht, glücklich zu sein. Und was ist das Leben dann eigentlich wert?

Therapeutin: Wie haben Sie denn versucht, glücklich zu sein?

Claudia: Ich bin gestern in die Stadt gegangen und habe gedacht, ich will mich jetzt auch einmal so freuen wie die anderen Menschen dort. Die essen einfach ein Eis, gehen locker einkaufen, haben Partner… Ich dachte, irgendwie muß ich das doch auch schaffen. Aber dann habe ich an der Eistheke doch nur ein Diäteis gekauft und es dann weggeworfen. Das war der erste Minuspunkt. Dann sah ich ein Kleidungsstück, das mir gefiel, dachte aber wieder an das viele Geld und meinen vollen Kleiderschrank. Als ich es anprobierte, haben die Leute alle so komisch geschaut.

Therapeutin: Was war es denn?

Claudia: Ein leichtes Sommerkleid mit Spaghettiträgern.

Therapeutin: Und jeder hat sofort gesehen, daß Sie nur Haut und Knochen sind…

Claudia: Ja schon. Auf die meisten wirkte das wohl sehr befremdlich. Ich wagte nicht, es zu kaufen.

Therapeutin: Was hat Sie daran gehindert?

Claudia: Ich mache mir doch immer so Sorgen ums Geld.

Therapeutin: *(lacht)*: Bei Ihrer Sparsamkeit müßten Sie eigentlich schon steinreich sein…

Claudia: Ja, ich habe jetzt schon viel gespart, einige Tausender. Aber ich denke immer, wenn ich gesund bin, werde ich vielleicht verschwenderisch und brauche das Geld.

Therapeutin: Was denken Sie: Wofür würden Sie es denn „verschwenden"?

Claudia (wirkt plötzlich lebhafter): Ja, zum Beispiel für Reisen. Ich könnte andere Kulturen kennen lernen, weil ich keine Angst vor dem Essen und mir selbst hätte. Ich hätte Freunde, könnte dadurch mehr unternehmen, ins Theater, Musical oder ins Kino gehen. Wenn ich endlich einen Beruf als Romanistin ausüben könnte, z.B. Referentin im Institute Francaise wäre, würde ich mir eine schöne Wohnung leisten, ein Auto. Ich würde essen gehen. Außerdem weiterhin nur biologische Nahrungsmittel kaufen… Die sind schon sehr teuer,

wenn man davon auch noch normal viel ißt. *(Denkt nach)* Natürlich wollte ich weiterhin hier am See leben. Täglich würde ich an den See gehen, Fahrrad fahren, schwimmen gehen. Die Berge! Haben sie heute morgen die Fernsicht gesehen? Einfach traumhaft! *(Claudia sinkt in sich zusammen.)* Aber das geht ja alles nicht; ich schaffe es eben nicht, glücklich zu sein.

Claudia signalisiert zu Beginn ein Lebensziel, das bereits Aristoteles hinsichtlich der Frage nach dem „höchsten Gut" in der Nikomachischen Ethik hervorhebt, und das in der Psychoanalyse als anthropologisches Grundprinzip gilt: das menschliche Streben nach Glück[138]. Claudia hat die Glücksvorstellung anderer Menschen übernommen und in der Annahme, diese seien wirklich glücklich, versucht, deren Handlungen nachzuahmen (in der Stadt ein Eis essen, ein Kleid kaufen). Sie hat weder gefragt, ob eisessende, kleiderkaufende Menschen durch eine entsprechende Tätigkeit glücklich werden und auch nicht, ob das ihr eigenes Glück sein könne. Sie trägt im Verlauf des Stadtbummels sogar selbst dazu bei, ihr ungutes Gefühl zu steigern: erst das Diäteis, das sie nicht essen konnte (was sie seit Jahren nicht kann), dann das Kleid, von dem sie von vornherein wußte, daß sie es nicht kaufen würde, vor allem aber, daß sie die befremdeten Blicke auf sich ziehen würde (mit knapp über 30 kg war Claudia selbst in weiter Kleidung auffällig). Sie war in die Stadt gegangen und hatte Glück als solches gesucht, nicht das Eisessen oder Einkaufen selbst.

Im Verlauf des Gesprächs hat sie aber durch die Nachfrage der Therapeutin auch ihre innewohnenden Werte geäußert: Teilnahme an Veranstaltungen, Reisen, Freundschaft, Freiheit, Genuß, Bewegung, Natur. Ohne nach Lebenswerten explizit gefragt zu werden, hat sie implizit durch begeistertes Sich-Projizieren in eine mögliche Zukunft einen Teil der für sie bedeutsamen Werte zu erkennen gegeben. Eine Besinnung auf diese konkreten Werte verweist auf die in Kapitel 3 dargelegten Wertetheorien. Claudia äußert zwar mit kurzer Begeisterung, was sie tun könnte, sinkt dann aber wieder in sich zusammen, weil sie mit den Handlungen eine imaginäre Fähigkeit zum Glücklichsein voraussetzt. Sie hat, ähnlich

---

[138] Vgl. Freud 1972, 74.

wie ein Teenager, andere Menschen versucht zu kopieren, um ein ersehntes Lebensgefühl zu erreichen. Im Laufe des Gespräches hat sie eigene Werte geäußert, die auf kein monozentrisches, sondern eher auf ein polyzentrisches Wertegefüge hinweisen. Die einzelnen Werte werden auf die Frage geäußert, was sie, angenommen sie wäre gesund, mit dem gesparten Geld anfangen wolle. Die Antworten auf die Frage nach imaginierten Zukunftsträumen bilden das Material für die Arbeit an einer Rangordnung der Werte, um zu einer Konkretisierung zu kommen.

Therapeutin: Sie können es also nicht schaffen, so wie die anderen Leute glücklich zu sein?

Claudia: Nein, ich hab's ja versucht. Jedenfalls kann ich es nicht so wie die anderen Leute.

Therapeutin: Nein, nicht wie die anderen Leute.

Claudia: Vielleicht liegt es ja an mir; vielleicht habe ich ja zu hohe Ansprüche an das Leben.

Therapeutin: Ich denke nicht, daß es „an" Ihnen liegt, sondern daß es „in" Ihnen liegt.

Claudia: Wie meinen Sie das? Wie kann denn etwas „in mir" liegen, wenn ich mich so unfähig fühle?

Therapeutin: Nun, Sie haben ja vorher einige Punkte genannt, die Sie gern tun würden.

Claudia: Dazu müßte ich aber gesund sein, ohne Ängste, Zwänge und körperliche Schwäche. Gesund werde ich aber nur, wenn ich es endlich einmal schaffe, glücklich zu sein.

Therapeutin: Müssen Sie wirklich für alles, was Sie genannt haben, gesund sein? Zugegeben, Essengehen ist problematisch. Die Reisen sind auch fast unmöglich. Durch Ihr Verhalten haben Sie die meisten Freunde verloren. Aber wie ist das mit Kino, Theater und so weiter?

Claudia: Allein habe ich keine Lust. Obwohl… Im Uni-Kino könnte ich auch Bekannte treffen. Ich bin etwas scheu geworden; es ist auch schon lange her…

Therapeutin: Schwimmen gehen?

Claudia: Da schäme ich mich, weil mich dann alle so anstarren. Meine Eltern sind seit Jahren nicht mehr mit mir Schwimmen gegangen, weil ihnen das peinlich ist. Dabei liebe ich Wasser und Sonne.

Therapeutin: Es gibt durchaus Stellen, an denen wenige Leute im See baden. Sie haben doch auch morgens Zeit, da ist dann sowieso kaum jemand da.

Claudia: Auf die Idee war ich nicht gekommen. Für mich war das schon längst außer Diskussion. Dann könnte ich auch wieder öfter die Berge ansehen und vielleicht sogar photographieren. Früher habe ich richtig gute Aufnahmen gemacht. Ich könnte Karten gestalten und verkaufen. Eine Freundin von mir macht das. Zumindest verdient sie damit die Ausgaben und hat sogar einen kleinen Gewinn dabei. *(Claudia wirkt zunehmend lebhaft.)*

Therapeutin: Wie fühlen Sie sich jetzt?

Claudia: Irgendwie lebendig. Ich habe das Gefühl, ich kann doch etwas in der Welt anfangen. Durch das Photographieren könnte ich ja auch wieder Nähe zu dieser Freundin finden. Das wäre dann gar nicht mit großer Gesellschaft und Essen verbunden.

Therapeutin: Was ist mit Ihrer Frage nach dem Glück passiert?

Claudia: Irgendwie hat sie sich fast aufgelöst. Durch die Überlegung, wie ich meine Zeit sinnvoll gestalten kann, ist sie einfach verschwunden.

Therapeutin: Wollten Sie glücklich sein oder die Freizeit sinnvoll gestalten?

Claudia (zögert): Das hängt wohl zusammen. Die Ideen von gerade eben haben mich schon sehr beschwingt. Auf einmal habe ich das Gefühl, da wartet doch noch ein Leben auf mich.

Therapeutin: Welche Art Leben meinen Sie?

Claudia(nachdenklich): Eines, das nur ich so leben kann. Es wartet da draußen auf mich; irgendwie wartet auch in mir etwas auf mich.

Therapeutin: Das meinte ich vorher mit dem „es liegt *in* Ihnen“. Wenn Sie versuchen, den „Glücksweg“ von anderen zu beschreiten, ist das eben nicht Ihr Weg. Vielleicht macht es für Sie heute keinen Sinn, einfach so ein Kleid zu kaufen oder ein Eis zu essen. Vielleicht aber morgen oder in drei Jahren. Wenden Sie sich aber dem zu, was Sie *jetzt* als sinnvoll betrachten, was Ihnen heute an Möglichkeiten gegeben ist, dann kann es sein, daß sich Ihnen in der Zukunft Perspektiven eröffnen, die gegenwärtig verschlossen scheinen. Wann

beginnen Sie zu photographieren? Heute, bei dieser tollen Fernsicht? Wann nehmen Sie Kontakt zu Ihrer alten Freundin auf?

Der weitere Gesprächsverlauf ist zwar für Claudia von Bedeutung, weil es nun um die Realisierung von Möglichkeiten und die Entscheidung für eine der möglichen Alternativen geht, jedoch für den hier gegebenen Zusammenhang ohne Belang.

Es wurde gezeigt, daß Werte wie „Naturerleben“ oder „Gemeinschaft“, in Lebensvollzüge eingebettet, zu einer konkreten Sinnerfüllung führen können. Die Fähigkeit eines ästhetischen Blickes kann in dieser Situation als Möglichkeit zum Sinn gedeutet werden. Auch wenn zu diesem Zeitpunkt noch nicht klar ist, ob Claudia diese Tätigkeit als Teilstrecke zur Gesundung im Sinne eines vorübergehenden Hobbys benutzen wird, ob sie eine Photographin wird oder als Romanistin den photographischen Blick gewinnbringend einsetzen kann, hat sie etwas gefunden, was ihr eigen ist. Damit hat sie sich von den Werten und Wertungen anderer Personen gelöst und aus ihrer momentanen Begrenzung heraus (die Frau, die unzufrieden ist und den Eindruck hat, durch nichts glücklich zu werden) eine ihrer Möglichkeiten entdeckt. So wie Anna-Lena in Beispiel 9 durch die konkrete Zielsetzung Kraft zur Überwindung ihrer Magersucht gewinnt, kann Claudia zunächst kleinere Sinn-Möglichkeiten wählen, die ihren Lebensraum zunehmend vergrößern können.

Dieses Vorgehen entspricht einem typisch logotherapeutischen Gespräch: Die Therapeutin versucht, die zu Grunde liegende Einstellung zur Situation mit dem inhärenten Fokus auf die Begrenzungen (die objektiv in starken Einschränkungen der Hilfesuchenden auf vielen Gebieten bestehen und in der Idee gipfeln, ein glückliches Leben sei in diesem Fall nicht möglich) einen Weg zum Perspektivenwechsel auf die vorhandenen Möglichkeiten zu suchen. So wird im Laufe des Gespräches eine Dereflexion vorgenommen. Die Begrenzungen werden unbedeutender, weil das Augenmerk auf die weiterhin bestehende Freiheit gelenkt wird. Ohne direktives Eingreifen der Therapeutin wird die Hilfesuchende angeregt, eine Selbstprojektion zu tätigen. Die eigenen Gaben und Begabungen werden zur Herausforderung. Aufgabe der Therapeutin bleibt, die Konkretisierung mit der Hilfesuchenden auszuarbeiten und eine Umsetzung zu sichern.

Im Gespräch mit Claudia wurde vorübergehend „Glücklichsein“ als Sinninhalt thematisiert. Frankl hat vor seinem therapeutischen Hintergrund eine Glückstheorie entworfen, die unter anderem die Methode der Dereflexion auf theoretischer Ebene unterstützt. Im folgenden wird diese Theorie auf ihren soziologischen und philosophischen Gehalt überprüft.

4.6 Glück und Sinn

Ulrich Beck beschreibt die Suche nach Lebenssinn in einer von ihm als „postmodern“ bezeichneten Gesellschaft wie folgt: „Der Hunger nach Selbstfindung führt [...] zu einem [...] (unendlichen) Regreß der Fragen ‚Bin ich wirklich glücklich?’ ‚Bin ich wirklich selbsterfüllt?’ [...] In der Suche nach Selbsterfüllung reisen die Menschen in alle Winkel der Erde. Sie zerbrechen die besten Ehen und gehen in rascher Folge immer neue Bindungen ein. Sie lassen sich umschulen. Sie fasten. Sie joggen. Sie wechseln von einer Therapiegruppe zur anderen. Besessen von dem Ziel der Selbstverwirklichung reißen sie sich selbst aus der Erde heraus, um nachzusehen, ob ihre Wurzeln auch wirklich gesund sind“[139].

Beck führt eine typische Hyperreflexion hinsichtlich der eigenen Befindlichkeit vor Augen, die eine gesuchte Selbsterfüllung gerade verhindert. Zwangsgedanken und Zwangshandlungen, Angststörungen, Sucht, Sexualneurosen: Letztlich reflektiert der Betreffende stets sich selbst, indem er sich Gedanken über seine Lebensführung, körperliche Befindlichkeit oder sorgenbeladene Zukunft macht. Dabei ist nicht die Reflexion als solche, sondern die Ausschließlichkeit durch die Egozentrierung problematisch. Frankls Theorie des Luststrebens vor dem Hintergrund seiner anthropologischen Konzeption im Zusammenhang mit neurotischen Störungen erhellt Becks Zeitdiagnose und führt zu einer Anwendung der Dereflexion. Die Hyperreflexion ist nicht einfach ein falsch gelerntes Handlungs- bzw. Denkmuster, sondern dient nach Frankl entweder dem direkten Streben nach Lust bzw. der Unlustvermeidung (z.B. bei Sexualneurosen und bei Suchterkrankungen) oder der Ausfüllung eines „existentiellen Vakuums“ (LM 11;

---

[139] Beck 1986, 156.

TdN 101). Frankl verallgemeinert in seiner Theorie der Lust den Mechanismus der Hyperreflexion und überträgt diesen auf das Glücksstreben der Menschen. Er hinterfragt den psychoanalytischen Grundsatz, wonach alle Menschen nach Lust bzw. nach der Vermeidung von Unlust streben[140] und damit einem „Willen zur Lust“ folgten. Frankl entwirft eine Theorie, nach der jeder Mensch einen „Willen zum Sinn“ in sich trage (LM 9).

Jaspers beschreibt in seiner phänomenologischen Auseinandersetzung mit menschlichen Trieben verschiedene Triebschichten, welche die Lebensgestaltung bestimmten. Er weist auf „geistige Triebe“ hin, die er als „Trieb zum Erfassen und zur Hingabe an ein Sein, das in absolut gültig erfahrenen Werten erscheint“, definiert. Der Inhalt dieses Triebes sei qua definitionem „Aufgabe der Philosophie“ (AP 266). Der Mensch habe einen „Verewigungsdrang“, der sich in allen Trieben, so auch im geistigen Trieb verdeutliche. Frankls anthropologische Aussage, der Mensch sei „sinnstrebig“ wird bei Jaspers wie folgt dargestellt: Die Erfüllung von individuell gewählten Werten lasse den Menschen ein unbeschreibliches Glück erleben; bleibe diese Möglichkeit aus, so sei ein tiefes Sehnen im Menschen festzustellen. Trotz seiner impliziten Kritik an Freuds Triebtheorie meint Jaspers, daß auch die Erfüllung geistiger Triebe bei weitem nicht ausreiche, um die menschliche Psyche zu beschreiben (AP 264). Damit stößt Jaspers eine motivationspsychologische Theorie an, die Frankls Glückstheorie entspricht.

Nach Frankl sucht jeder Mensch bewußt oder unbewußt nicht das „Glücklich*sein*“, sondern einen „Grund zum Glücklichsein“ (LM 9). Das Glücksgefühl ist danach lediglich der Nebeneffekt einer Handlung, die individuell als sinnvoll erachtet wird und deren Absicht außerhalb der eigenen Person liegt. Weil der Mensch nicht nur Teil der Welt sei, sondern Welt habe, könne er in diese hinein agieren. Dieses „Agieren in die Welt“ (WzS 255; „acting into the world“) entspricht Frankls Verständnis von Selbsttranszendenz. Dabei ist das Individuum „meinend gerichtet“ auf eine Aufgabe oder Person in der Welt, für die eine Entscheidung getroffen wurde. Das in-der-Welt-Sein gewinnt aus dieser Sicht eine neue Dimension, weil es unmittelbar mit einem Sinnhorizont verknüpft wird,

---

[140] Freud 1972, 11ff.

der sich durch und mit der „Geworfenheit“ des Menschen einstellt. Glück finde der einzelne demnach nicht im Streben nach Lust, sondern in der Erfüllung einer als sinnvoll erachteten Tätigkeit. Aus Frankls Theorie ergibt sich, daß der Mensch nicht glücksstrebig, sondern ‚sinnteleologisch’ angelegt ist. Er verdeutlicht seine These anhand einer einfachen Skizze[141]:

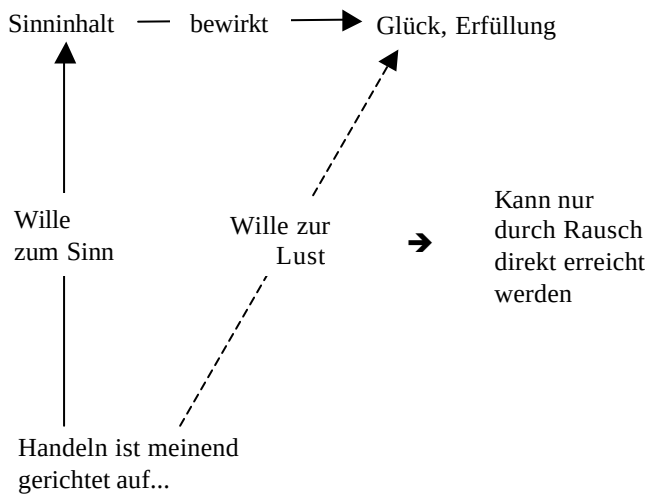

Abbildung 9: Frankls Theorie des Glücks (vgl. LM 9)

Der Weg zum Glück geht „über die Welt“, d.h. über die „Hingabe an die Welt“ im Sinne einer Aufgabe oder Person. Diese Theorie wird besonders bei der Behandlung von Sexualneurosen (vgl. Beispiel 6) bedeutsam, in der Frankl zu einer Dereflexion rät, da die Konzentration auf sexuelle Erfüllung diese verhindere. Frankl geht davon aus, daß Lustgefühle nur durch Hingabe an den Partner erfüllend erlebt würden (LM 209).

Es gebe nur eine Form, Glücksgefühle künstlich zu produzieren: den Rausch. Egal ob dieser durch Psychodynamik oder durch die Einnahme von Rauschmitteln ausgelöst wird, würden hier Glücksgefühle ohne einen „Grund zum Glück“ erzeugt. Die Aktivierung von Hormonen bewirkt neurologische Effekte, die „künstlich“ hervorgerufen werden und ohne Selbsttranszendenz zu euphorischen oder spannungsfreien Zuständen führen. Jaspers beschreibt diesen Versuch, die innere Leere durch Rausch zu füllen, als „Verwandlung der Triebe in Suchten“

[141] Die Beschriftung der Skizze wurde von der Autorin um wenige Erläuterungen erweitert.

(AP 269). Dadurch entstehe ein Zirkel der Hyperreflexion, der den Betreffenden immer mehr in sein Leeregefühl treibe, weil er dieses mit Lustempfindungen zu stillen suche. So könne zwar eine Sucht die andere ersetzen, aber kein wirkliches Glück erzeugen.

Frankls Glücksbegriff folgt durch seine immer wieder vorgenommene Gleichsetzung mit „Lust“ der Tradition nach Kant, in der das Glück als ein Streben nach möglichst intensiver, protensiver und extensiver Befriedigung von Bedürfnissen definiert wird[142]. Bien vergleicht Frankls Begriff der Sinnstrebigkeit mit dem antiken Glücksbegriff und findet enge Verknüpfungen zwischen der aristotelischen Glücksdefinition und Frankls Sinnbegriff: Obwohl das aristotelische Menschenbild weitgehend vom Verständnis der Polis abhängig sei, bleibe das menschliche Glücksstreben der Antike auch mit individueller Sinnerfüllung verbunden. Die Personalisierung und Individualisierung in der Moderne führe dann eher zum Begriff des Lebenssinnes, da dieser subjektiv sei und einer individuellen Wahl unterliege[143]. Nach Biens Rückbesinnung auf die aristotelische Begrifflichkeit ist Glück zwar nicht identisch mit, aber nicht möglich ohne Sinnerfüllung. Er unterscheidet zwischen dem Glücksgefühl im Sinne eines hedonistischen Egozentrismus und der inneren Ruhe und Zufriedenheit, die weitgehend unabhängig von äußeren Umständen ist, weil sie mit der bewußten und/oder erlebten Erfüllung eines Lebenssinnes in Zusammenhang stehe. Damit wendet Bien sich gegen ein hedonistisch-egoistisches Verständnis von Glück, das vor dem Hintergrund der Bestimmung des Menschen als geistbegabten und sinnstrebigen Wesens auch aus logotherapeutischer Sicht kein Lebensziel bieten kann. Ein Mensch, der das Glück als Lebensinhalt anstrebt, muß nach Frankl scheitern, weil er den ‚Effekt’ an Stelle des Grundes intendiert.

---

[142] Vgl. KpV §3, Lehrsatz II, Anm. I.

[143] Bien 2000, 99.

4.7 Sinn-Theorien im Vergleich und in ihrem Bezug zur Beratungspraxis

Der erste Abschnitt war der Konzeption des Sinnbegriffs und den entsprechenden Konsequenzen unterschiedlicher Definitionen gewidmet. Dabei ergab sich das Problem, daß Frankls These des objektiven Sinnes, der in ein übergeordnetes System eingebunden ist, in einen eklatanten Widerspruch zur Praxis der Logotherapie gerät, vor allem weil Freiheit als ein Existential des Menschen zu Grunde gelegt wird. Ein weiteres Problem tritt auf, wenn Frankls Position der apriorischen Sinnhaftigkeit der Welt neben die anderer Philosophen des 20. Jahrhunderts gestellt wird. Frankls Idee basiert auf der Annahme, daß die Welt allein aus der Tatsache heraus, daß sie ist, wie sie ist, ein starkes Indiz für eine Art planvolles Weltgeschehen darstellt. Ausgehend von dieser kosmologischen These wurde im ersten Abschnitt deutlich, zu welcher einengenden Position für den einzelnen dieses Verständnis führen kann, was offensichtlich nicht in der Absicht des Autors lag. Die weitere Überlegung folgt deshalb der Frage, wie sich Sinn*findung* (im Gegensatz zur Sinn*er*findung) und menschliche Freiheit miteinander verbinden lassen. Der fiktive Dialog zwischen Frankl und Ayer zeigt, daß die Frage nach dem Sinn des Lebens auf der theoretischen Ebene an eine Grenze stößt. Vor dem Hintergrund von Beispiel 15 wird deutlich, daß die Objektivität eines allumfassenden Sinnes für den Hilfesuchenden zunächst unerheblich ist. Handelt es sich hier um Nebensächlichkeiten, die erstens nicht abschließend philosophisch entschieden werden können, weil sie letztlich in eine Glaubensdimension hineinreichen, und zweitens vom eigentlichen Problem der Lebenspraxis ablenken?

Wenn die Frage nach dem Sinn des Lebens gestellt wird, so in der Regel eher aus der Perspektive eines Menschen, der sich selbst und sein Handeln in Frage stellt, und dieses auch vor dem Hintergrund einer Begrenztheit einzuordnen sucht. Unbestreitbar wird es einem leidenden Menschen leichter fallen, dieses Leid anzunehmen, wenn er religiös ist und sein Leiden z.B. in einer Art göttlichen Willen eingebettet weiß, ferner daran glaubt, es habe einen von ihm unerkannten Sinn. Diesen zu beweisen bzw. zu widerlegen, ist philosophisch nicht möglich; ihn therapeutisch unbegründet einem gläubigen Patienten in Frage zu stellen oder

sogar ausreden zu wollen, wäre ein grober Fehler[144]. Vielmehr scheint in der Regel die Frage von Bedeutung zu sein, ob sich ein persönlicher Sinn im bzw. für das eigene Leben finden läßt, der wie oben beschrieben aus den Werten des Betreffenden abgeleitet werden kann. Der Therapeut sucht im Gespräch, die artikulierten Werte als Sinnmöglichkeiten herauszuarbeiten, d.h. die Alternativen liegen im Hilfesuchenden selbst. Im nicht-direktiven, manchmal aber durchaus appellativen Gespräch soll Sinnfindung im sokratischen Stil erfolgen: Der Hilfesuchende erkennt durch Rückfragen selbst seine eigenen Möglichkeiten und wird dazu geführt, eine dieser Möglichkeiten zu verfolgen. Die oben als vorrangig gestellte Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens wird auf diese Weise ausschließlich von der Person selbst beantwortet.

Im ersten Gesprächsabschnitt von Beispiel 15 zeichnet sich der Zusammenhang von Glück und Sinnerfüllung ab. Die zunächst drängende Frage nach dem Glück verliert sich durch die Hinwendung zu einer erfüllenden Tätigkeit. Die Frage nach dem Sinn des Lebens wird durch die Erfüllung von Sinn beantwortet. Damit hat sie sich nicht als irrelevant erwiesen, sondern als eine theoretische Fragestellung, die zu ihrer Antwort der Lebenspraxis bedarf. Jaspers setzt sich mit dem Thema des Sinnes und der Werte dort auseinander, wo er Geist von Bewußtsein und Existenz abgrenzt. Geist sei der Aspekt des Menschen, der Sinnzusammenhänge suche und nach Ganzheit strebe (VdW 618). Dieses Streben ist bei Jaspers ein „Grundzug des Menschen“ (AP 7), der im Zusammenspiel mit Freiheit und Reflexion auf Existenz hinweist. Frankls Annahme der Sinnstrebigkeit des Menschen und die praktische Anwendung dieser Annahme wurde vor allem in den Beispielen 9 (Anna-Lena) und 15 (Claudia) deutlich.

Die Frage nach dem Sinn des Lebens steht als spezifischer Gegenstand in zwei weiteren Beratungsrichtungen im Mittelpunkt: Zum einen in der existentiellen Psychotherapie nach May und Yalom, zum anderen in der philosophischen Praxis nach Raabe.

---

[144] Im Rahmen der psychotherapeutischen Praxis geht es um die Stabilisierung eines psychisch labilen Menschen. Ein anderer Fall liegt vor, wenn diese Lebenssicht zu zusätzlichem Leiden beim Hilfesuchenden oder anderen führt. So z.B., wenn sich eine Frau von ihrem Partner schlagen läßt, weil sie dies für ihr „Schicksal” hält oder ein Patient sich wahnhaft als Berufenen sieht, einen anderen Menschen zu töten.

4.7.1 Die Existentielle Psychotherapie

Die Existentielle Psychotherapie wurde von Rollo May begründet und zu Beginn der 1960er Jahre in Zusammenarbeit mit einem Therapeutenteam, deren Mitglieder meistens eine psychoanalytische Ausbildung absolviert hatten, weiter entwickelt[145]. Das Interesse für die wesentliche menschliche Existenz, aber auch die eigene Betroffenheit führte sie dazu, den Umgang mit Fragen nach Lebenssinn, Angst, Tod, aber auch Freiheit und Glück zu untersuchen. May und seine Mitarbeiter wurden bei ihren Recherchen in der Literaturwissenschaft und der Philosophie fündig. Die Theoriebildung der Existentiellen Psychotherapie geht vor allem von Sokrates und Epikur aus und weiter über Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger, Sartre, Buber und Tillich[146].

Die anthropologischen Grundannahmen entsprechen in vielen Punkten Frankls Existenzanalyse: „Der Mensch ist mehr als die Summe seiner Teile. […] Der Mensch hat sein Dasein in einem menschlichen Kontext. […] Der Mensch ist bewußt. [...] Der Mensch hat Wahlmöglichkeiten. […] Der Mensch ist intentional…“[147].

In dieser Tradition stehend hat Yalom in Existentielle Psychotherapie die theoretischen Grundlagen und praktischen Auswirkungen dieser Therapieform beschrieben. Yalom sieht den Menschen in einem „existentiellen Grundkonflikt“, der sich im Bewußtsein um Tod und Freiheit und im Gefühl von Einsamkeit und Sinnlosigkeit verdeutlicht. Diesen Grundfragen menschlichen Daseins müsse sich jeder Therapeut stellen[148]. Im Laufe der Auseinandersetzung bezieht sich Yalom immer wieder auf Frankl und dessen Theorien des „Sinnvakuums“ (TdN 143) und der „tragischen Trias“ (LuE 270). Überschneidungen finden sich hinsichtlich Frankls Theorien der Lust und der Wertetheorie. Yalom betont, daß eine Wertorientierung den Menschen zum einen auf einen persönlichen Sinn hinweise,

---

[145] Vgl. Schneider/May 1995, 9ff.

[146] Schneider/May 1995, 53ff.

[147] Yalom 1989, 31.

[148] Vgl. Yalom 1989, 18f.

zum anderen auch für „ein Leben in Gruppen“ notwendig sei, da sich in der Gemeinschaft Normen herausbildeten, die auf individuelle Wertsetzungen zurückgingen und deshalb einen verläßlichen Konsens böten[149].

Hinsichtlich der Frage nach dem Sinn des Lebens zeigt sich ein Unterschied zwischen der theoretischen Grundlegung der Logotherapie und der Existentiellen Psychotherapie: Nach Frankls Grundüberzeugung ist Sinn kein Konstrukt, sondern kann einerseits von einem übergeordneten Sinnganzen abgeleitet, andererseits gefunden (nicht erfunden) werden. Yalom argumentiert ähnlich wie Meggle: Die Annahme einer Transzendenz sei keine befriedigende Antwort auf die individuelle Frage nach dem Sinn. Eine „galaktische Perspektive“ hindere seiner Erfahrung nach den Hilfesuchenden eher daran, sich dem eigenen Leben im Hier und Jetzt zuzuwenden. Aus dieser Perspektive könnten, entsprechend einem herkömmlichen religionskritischen Standpunkt, metaphysische Grundannahmen auch als Flucht vor der Realität gelten. Die Möglichkeit einer Transzendenz wird nicht bestritten, wohl aber deren Relevanz für die Praxis. Frankl und Yalom stimmen darin überein, daß das „Werteempfinden“ (Yalom) der persönlichen Sinnfindung dient, die wiederum dem Menschen Halt und Motivation im Leben gebe. Im Gegensatz zur Existenzanalyse legt Yalom die Sinnstrebigkeit des Menschen nicht als ontologische Tatsache zu Grunde, sondern sieht sie als kulturell bedingtes Phänomen. Erst der moderne Mensch frage sich, warum er lebe und wie er leben solle[150].

Das Gespräch in Beispiel 15 entspricht zwar in jeder Hinsicht den logotherapeutischen Ansätzen, hätte aber ebenso in Yaloms Kasuistik stehen können. Die Annahme eines „Sinnanrufers“ wird im Rahmen des Beratungsgesprächs nicht thematisiert; statt dessen liegt das Interesse auf einer konkreten Werterfassung, um zu einem realistischen Lebensbezug zu kommen. Yalom schlägt denselben

---

[149] Vgl. Yalom 1989, 546.

[150] Vgl. Yalom, 547-549. Dem widerspricht ein Text, dessen zeitlicher Ursprung dem Mittelalter zugeordnet wird: „Ich komme, ich weiß nicht woher,/Ich bin, ich weiß nicht wer,/Ich sterb, ich weiß nicht wann,/Ich geh, ich weiß nicht wohin,/Mich wundert’s, daß ich fröhlich bin“ (PGO 29).

Umgang mit Sinnfragen entlang einer Wertorientierung vor. Zugleich vermeidet er eine eindeutige Haltung zur Frage nach einem übergeordneten Sinn und hinterfragt Frankls Position. Yalom stößt auf die bereits erläuterten Widersprüche, sobald Freiheit und Verantwortlichkeit eine therapeutische Grundlage bilden sollen und zugleich ein planvoller Sinnanrufer angenommen wird.

4.7.2 Die Sinnfrage in der philosophischen Praxis

Seit einigen Jahren werden Gesprächsangebote im Rahmen einer philosophischen Praxis immer populärer. Die Unterschiedlichkeit der Ansätze solcher Beratungspraxen macht eine Definition fast unmöglich. Das Verständnis reicht von einem Zwiegespräch zwischen zwei Menschen, bei denen der eine philosophisch gebildeter ist als der andere, bis hin zu einer Beratung mit psychotherapeutischem Charakter. Eckart Ruschmann stellt in einer umfassenden Studie zu einer Grundlegung philosophischer Beratung den Mangel an Fundierung philosophischer Beratung und an einem geeigneten Ausbildungskonzept fest. Selbst der Begründer der ersten philosophischen Praxis in Deutschland, Gerd Achenbach, hat nach Ruschmann eine „bewußt unsystematisch-offene" Konzeption[151]. Die Übersetzung in die englische Sprache bietet mehr Klarheit: Unter dem Terminus „philosophical counseling" entwickelt Peter B. Raabe das Konzept einer Beratungspraxis für Menschen, die Fragen an sich selbst und das Leben stellen und dabei einem Philosophen besondere Kompetenz zusprechen[152].

Raabe widerspricht Gerd Achenbach, der betone, eine philosophische Praxis dürfe nicht unter der Zielsetzung stehen, den Ratsuchenden ändern zu wollen[153]. Er

---

[151] Ruschmann 1999, 7; ders. 1999, 115.

[152] Hier ist nicht der Ort, Möglichkeiten und Aufgaben von philosophischen Praxen zu untersuchen. Hier ist nur wichtig, inwieweit die Frage nach dem Sinn als typischer Gegenstand einer philosophischen Praxis gelten kann.

[153] „Achenbach seems to confirm [...] that the philosophical counselor should not want to change the visitor […] If this intention exists, the philosophical counseling process will become what it should not become: goal orientated." Raabe bezieht sich auf ein Interview, das Achenbach einer niederländischen Zeitschrift gegeben habe; vgl. Raabe 2001, 214.

interpretiert Achenbach in der Weise, daß dieser kein Ziel in den Gesprächen sehe, und entwirft ein Konzept, das dem oben genannten Mißstand einer unklaren Definition von philosophischer Praxis abhelfen soll. Er orientiert sich dabei zum einen an der sokratischen Mäeutik, zum anderen an philosophischen Theorien zur Hermeneutik, Ethik und Sprachphilosophie nach Habermas, Gadamer, Nussbaum, Russell und Wittgenstein. Im Bewußtsein, sich auf einem schmalen Grat zwischen Philosophie und Psychotherapie zu bewegen, entnimmt Raabe einige Elemente aus verschiedenen Psychotherapieformen, allen voran der Logotherapie, der Daseinsanalyse (Binswanger) und der Rational-Emotiven-Therapie (Ellis)[154]. Er entdeckt bei Frankl Bedingungen für die eigene Praxis hinsichtlich des Bewußtseins, daß jeder Mensch, also auch der Berater, eine Weltanschauung habe, die den Hintergrund für die jeweilige Lebensführung darstelle. Diese impliziten Vorannahmen gelte es im Gespräch herauszufinden, damit die Beratung dem Hilfesuchenden entspreche und nicht durch die unbewußte Wertsetzung des Beraters beeinflußt werde[155].

Raabe versucht, den Unterschied zwischen Psychotherapie und philosophischer Praxis herauszuarbeiten. In letzterer würden keine Kausalitäten zwischen einem Leiden und der Kindheit einer Person hergestellt, und ein sogenanntes Unbewußtes werde nicht untersucht. Außerdem entfalle der ärztliche Aspekt in Form von Diagnose und Medikation. Die philosophische Praxis biete den Raum, in dem ein Ratsuchender auf eine Person treffe, die keine bestimmte Methode anwende, sondern als Mensch offen sei für die Begegnung mit einem anderen. Da der philosophische Berater sich nicht in einer überlegenen Position sehe, bestimme im Unterschied zur Psychotherapie der Ratsuchende über die Sitzungen. Philosophen seien letztlich für Gespräche auch besser geeignet, weil sie durch ihre Ausbildung trainiert seien, Probleme zu analysieren und ethische Fragestellungen zu klären. Raabe erklärt, daß das Ziel der Psychotherapie Symptomfreiheit sei; ein Philosoph hingegen könne darüber hinaus dem Klienten Formen des kreativen Denkens beibringen, die diesem helfen, Probleme selbst zu lösen. Die Themen,

---

[154] Vgl. Raabe 2001, 95-108.

[155] Vgl. Raabe 2001, 275ff.

die in der Regel in einer philosophischen Praxis behandelt würden, seien die Fragen nach dem Sinn, dem Tod, den im Denken erfahrenen Antinomien und die Gestaltung von Beziehungen.

Hinsichtlich der Frage nach dem Sinn des Lebens stellt Raabe einen Fragenkatalog auf, den jeder Berater anwenden könne[156]:

- Überlegen Sie, welche Lebenssituation es gibt, in der Sie mit Ihrem Leben einfach zufrieden wären und die Frage nach dem Sinn des Lebens erst gar nicht aufkäme.

- Überdenken Sie, warum Sie diese Frage stellen! – Was ist also schief gelaufen? Danach beginnen Sie, Ihr Problem zu lösen.

- Denken Sie über Ihre Sehnsüchte, Hoffnungen und Wünsche nach, die Ihnen bisher Sinn vermitteln konnten bzw. nicht konnten.

- Welche Beziehungen oder Aufgaben haben Ihnen bisher Sinn vermittelt? – Gehen Sie davon aus, daß Ihre persönlichen Werte ein Hinweis auf Ihren Sinn sind. Dann vergleichen Sie Ihre Werte mit denen anderer, um so etwas wie einen gemeinsamen Sinn zu entdecken. Unterscheiden Sie dabei zwischen Lebenssinn im allgemeinen und *Ihrem* Sinn in *Ihrem* Leben.

- Gehen Sie davon aus, daß Lebenssinn nicht bereits vorhanden ist, sondern betrachten Sie Sinn als etwas, das Sie selbst *erzeugen* oder *erschaffen* können.

- Unterscheiden Sie zwischen Sinn und Ziel bzw. Bestimmung („purpose“).

- Finden Sie heraus, woher Ihr Lebenssinn kommt: Von Gott, Religion, bedeutenden Mitmenschen, der Gemeinschaft oder den Medien? Oder von Ihnen selbst?

---

[156] Dieser imperativische Fragenkatalog gibt (die Hervorhebungen eingeschlossen) eine eigene Übersetzung aus dem Englischen nach dem Text des Kapitels „Steps in an Inquiry into the Meaning of Life“ wieder; vgl. Raabe 2001, 279f.

- Wenn Sie keinen Sinn in der komplexen Struktur einer Ganzheit sehen, betrachten Sie Sinn als etwas, was aus dem Moment entsteht.

- Betrachten Sie Sinn als etwas, das über Sie hinaus geht und sich auf andere Menschen richtet.

- Betrachten Sie den Sinn des Lebens als einen Aspekt des Menschseins, den man begeistert aufnehmen sollte („to be celebrated“), nicht als einen, der Sie ärgerlich machen sollte.

- Betrachten Sie das *Sein* als bereits sinnvoll (Taoismus).

- Betrachten Sie die Antwort auf den Sinn des Lebens als unabhängig von der Frage nach dem Lebensglück („happiness“).

- Stellen Sie sich vor, die Suche nach dem Lebenssinn wäre bereits selbst der Sinn des Lebens.

Raabe versucht hier, den verschiedenen Aspekten der Bedeutung von Lebenssinn nachzugehen. An Hand des oben genannten Gesprächsleitfadens versucht er, mit dem Ratsuchenden einen hilfreichen Umgang mit dem Thema des Lebenssinns zu suchen. Einige Fragen wie z.B. die zweite („Was ist schief gelaufen?“) müssen vor dem Hintergrund eines philosophischen Anspruchs irritieren: Gerade nach Raabes Vorstellung ist das Thema des Lebenssinnes nicht an eine Krise geknüpft, sondern gilt als ursprünglich philosophisch. Der oben genannte Katalog beinhaltet dagegen teilweise Anleitungen zur *Überwindung* der Frage nach dem Sinn und entspricht einer Sammlung von Angeboten vom Pragmatismus bis zum Taoismus.

So bewegt sich Raabe einerseits dicht an Meggles Interpretation der Sinnfrage als Entscheidungsfrage und sieht den Gesprächsleitfaden als Hilfestellung zur Klärung verschiedener Perspektiven auf das eigene Leben. Andererseits weisen einzelne Punkte direkte Verbindung zur logotherapeutischen und existentiellen Praxis auf. Dies trifft auf die Orientierung an Personen und Aufgaben zu, die dem Ratsuchenden früher einmal als sinnvoll erschienen, ferner auf die Feststellung, jeder Mensch könne Sinn in sein eigenes Leben bringen.

Raabes Unterscheidung zwischen Psychotherapie und Philosophie zeigt ein verengtes Bild von Psychotherapie: Handelt es sich tatsächlich um eine psychiatrische Störung, so ist es von einem philosophischen Berater unverantwortlich, einfach nur klärende Gespräche führen zu wollen, ohne ärztlichen Rat einzuholen oder eine Kooperation mit einem Arzt einzugehen. Anhand von zahlreichen Beispielen wie einer Depression oder einer Borderlinestörung ließe sich zeigen, daß hier gut gemeinte Gespräche ohne therapeutische Ausbildung nichts nützen und sogar schädlich sein können, da hier eine allein humanistische Einstellung und ein vernünftiges Denken versagen. Handelt es sich hingegen um Menschen in schwierigen Lebenssituationen wie z.B. bei den in Beispiel 11 von Aphasie betroffenen Menschen und deren Partnern, so kann eine Orientierung entlang Raabes Gesprächsleitfaden hilfreich sein. Dennoch bleibt seine Annahme fraglich, daß ein Philosophiestudium einen Menschen bereits zur Beratungstätigkeiten befähigt[157].

4.7.3 Ist die Logotherapie eine existenzphilosophische Praxis?

Der Umgang mit der Frage nach dem Sinn zeigt, daß Frankls Theorie der Werte in Verbindung mit dem Sinnwillen des Menschen immer wieder aufgegriffen und in der Beratung von Menschen mit Orientierungsproblemen fruchtbar gemacht wird. Sein Bestehen auf einer metaphysischen Komponente steht einem Aufgreifen seiner Theorie durch moderne Vertreter der Philosophie und Psychotherapie allerdings eher im Wege. Seine Position läßt sich aus seiner jüdischen Tradition, aber auch aus der persönlichen Gewißheit über ein Sinnganzes in der Zeit des Holocaust erklären. Durch Frankls Konzept des Anrufes erhält Sinn einen Aufforderungscharakter, der sich auch bei Jaspers findet. Während Verbindlichkeit gegenüber einem Sinn bei Jaspers erst durch den Prozeß der Existenzerhellung[158] erfahren wird, verweist Frankl auf den Anruf von ‚außen',

---

[157] Diese kritische Frage stellt auch Ruschmann. Dabei bezieht er sich unter anderem auf Achenbach, der „Weisheit" als „Leitbegriff" philosophischer Beratung bezeichnet; vgl. Ruschmann 1999, 7.

[158] Vgl. die Erklärung der Existenzerhellung in Kapitel 7.

den der Mensch erst durch das Vollziehen seiner Sinnmöglichkeit als unbedingt erfährt.

Frankls Ontologisierung des Sinnstrebens bildet den wesentlichen Unterschied zu Yaloms und Raabes Verständnis eines Sinnbedürfnisses. Während sich bei Frankl und Jaspers immer noch große Gemeinsamkeiten in der Existenzerhellung finden, bleiben Yalom und Raabe phänomenologisch orientiert: Sinnerfüllung ist etwas, was der moderne Mensch zum Leben braucht und was er über seine Werte erschließen kann. Damit ist er teilweise Erfinder seiner selbst, teilweise auf Vorentscheidungen und äußere Bedingungen verwiesen. Demnach fragt der Mensch bei Yalom nicht nur, „was kann ich tun?“, sondern auch, „was *soll* ich tun?“ (vgl. Frankl, Jaspers und auch Gerhardt)[159]. Obwohl die Antwort nur subjektiv sein kann, erhält der Ratsuchende bei Frankl und Yalom im Laufe des Gesprächs ähnliche Hilfsangebote, die durch die Besinnung auf die Begrenzung des Lebens in einen subjektiven Sollensanspruch münden, der von metaphysischen Vorbedingungen unabhängig ist. Raabe will sich bewußt an keiner bestimmten philosophischen Tradition orientieren. Daher erklärt er sich auch bereit, mit einem Ratsuchenden einen ‚Lösungsweg’ der ersten „Variante des Sinnobjektivierungsverfahrens“ nach Meggle zu beschreiten insofern der Ratsuchende diesen Weg gewählt hat[160].

Unter Berücksichtigung der drei hier dargestellten Beratungsrichtungen, welche die Frage nach dem Sinn des Lebens in ihren Mittelpunkt stellen, kann Frankls Aussage neu aufgegriffen werden, die Logotherapie sei als spezifische Therapie „ärztliche Seelsorge“ (ÄS 269ff.)[161]. Diese ginge dann über andere Therapien

---

[159] Vgl. Gerhardts Konzeption der Verantwortlichkeit des Menschen in Kapitel 5.2.4.

[160] Vgl. zu den Varianten des „Sinnobjektivierungsverfahrens“ Kapitel 4.3. Meggle bezeichnet Beantwortungsversuche, die den Sinn des Lebens von der existentiellen Frage ablösen, als Objektivierungsversuche, welche die eigentliche Fragestellung verschleiern. Insofern stellt dieser Weg keine *Lösung* für das Problem dar, sondern entspricht einer *Auflösung* der Frage.

[161] Hersch bezieht sich auf Jaspers, der in der Diskussion über ärztliche Aufgaben den Arzt als einen Menschen beschreibt, der dem Patienten als Wissenschaftler *und* als Persönlichkeit begegne. Insofern findet sich auch bei Jaspers die Forderung an den Psychotherapeuten, dem

hinaus, wenn es um die Frage nach Sinn, Leid, Tod und Schuld gehe, die von Menschen in Krisensituationen existentieller gestellt würden als in anderen Lebensabschnitten. Die Methoden der Dereflexion und der paradoxen Intention basieren zwar auf der anthropologischen Konzeption der Existenzanalyse, doch sieht Frankl erst die Wertemodulation als „spezifische Logotherapie"; es gehe hier um den Umgang eigener Wertsetzungen in Kombination mit Lebenskontingenzen. Die Wertemodulation stellt trotzdem nur eine Einstiegshilfe in die Beratung von Menschen und nicht schon ein abgeschlossenes Konzept dar.

Wenn Raabes Abgrenzung von Psychotherapie und Philosophie ernst genommen würde, so wäre das, was die Logotherapie spezifisch macht, eine existenzphilosophische Praxis. Dies um so mehr, weil Raabes Anspruch an das Arzt-Patienten-Verhältnis der Psychotherapiekritik von Jaspers Rechnung trägt und die Beseitigung eines Symptoms nur *ein* Ziel der Beratung darstellt. Achenbachs Ansatz, das Ziel einer Beratung dürfe nicht in der Veränderung eines Patienten liegen, ist kein Widerspruch zur Existenzanalyse: Zum einen suchen Menschen in der Regel dann ein Beratungsgespräch, wenn sie allein nicht mehr weiter wissen und selbst Veränderung suchen, zum anderen sieht der Logotherapeut sich nicht als denjenigen, der Menschen verändert, sondern ihnen hilft, ihre Einstellungen nach eigenen Werten zu gestalten. Hinsichtlich der Frage, ob die Logotherapie eine existenzphilosophische Praxis ist, muß eine weitere Kritik Achenbachs beachtet werden: Psychotherapie werde dem Anspruch der Philosophie prinzipiell nicht gerecht. Das gelte auch, wenn sogenannte „überstrapazierte Sinn-Verluste" in Gesprächen aufgearbeitet würden; insofern sei auch die „Logotherapie eine pseudo-philosophische Verpackung therapeutischer Konzepte"[162]. Dagegen läßt sich sagen:

1. Im Rahmen der Psychotherapie müssen vor dem Hintergrund der Klientenorientierung manche Probleme notwendigerweise ‚unphilosophisch' gelöst werden. Die Frage nach der Zulässigkeit eines Selbstmordes z.B. kann mit einem

---

Hilfesuchenden als Mensch offen zu begegnen; vgl. Hersch 1980, 21. Vgl. zu Jaspers' Forderung an den Psychotherapeuten Kapitel 8.3 und 8.7.

[162] Achenbach 1984, 83; Achenbach 1984, 53.

Suizidalen nicht auf einer Metaebene diskutiert werden; das Ziel jedes Beraters muß die Stärkung des Lebenswillens des Hilfesuchenden sein[163]. Der angeführte Fragenkatalog zur Sinnfindung bei Raabe weist solche pragmatischen Ansätze zu Gunsten des Ratsuchenden auf. Achenbachs Kritik führt also zu der These, daß nicht nur die psychotherapeutische, sondern auch die philosophische Praxis von einer akademischen Disziplin der praktischen Philosophie unterschieden werden muß.

2. Der Anspruch, philosophische Praxis könne durch ein Studium der Ethik, Hermeneutik und Sprachphilosophie Psychotherapie in weiten Teilen ersetzen, ist problematisch. So wie Psychotherapie keine Philosophie ist, kann Philosophie nicht als Lebenshilfe gelten. Raabes Orientierung an Psychotherapieformen ist zwar positiv zu bewerten, insofern er auf eine einschlägige Praxiserfahrung zurückgreift. Allerdings ist dies bei weitem nicht ausreichend, um eine vergleichbare Beratung zu leisten. Auch seine Begründung, Philosophie zeichne sich durch systematisches Problemlösen und kreatives Denken aus, genügt nicht: Ratsuchende sind meistens bereits vor ihrem Hilfegesuch an ‚vernünftigen' und ‚unkonventionellen' Lösungsstrategien gescheitert. Beratung beginnt demnach häufig dort, wo systematisches und kreatives Denken nicht mehr weiter führt. Dies ließe sich am Beispiel der Anorexie darlegen und ist am Beispiel einer Depression offensichtlich. Achenbachs Kritik und Raabes Voraussetzung führen damit zu einer weiteren These, nämlich der, daß die Berater philosophischer Praxen ihre Grenzen zur Psychotherapie deutlicher erkennen und bestimmen müssen.

Logotherapie bewegt sich hinsichtlich der Behandlung von Menschen in Lebenskrisen zwischen der psychotherapeutischen und der philosophischen Praxis. Obwohl Frankl die Bedeutung einer philosophisch-anthropologischen Grund-

---

[163] Jaspers forscht einerseits aus psychopathologischer Sicht über den Selbstmord (vgl. AP 243f.), andererseits auch aus philosophischer Perspektive (vgl. Ph II 310f.). Dabei kommt er zu unterschiedlichen Ergebnissen. Vgl. ferner Frankls heute kritisierte Studien zum Selbstmord von Juden zu Beginn der 1940er Jahre in Wien: Pytell 2000, 280-306. Battegay kritisiert als Psychologe Jaspers' offene Fragehaltung hinsichtlich der ‚Zulässigkeit' von Selbstmord; vgl. Battegay 1981, 71f.

legung für bedeutsam hält, stellt er nicht den Anspruch, eine Philosophie anzubieten, sondern Seelsorge in säkularer Praxis vor dem Hintergrund wissenschaftlicher Kenntnisse und existenzphilosophischer Reflexion anzubieten[164]. Daher handelt es sich bei der Logotherapie durchaus um ein Hilfsangebot, das sich mit dem einer philosophischen Praxis berührt insoweit auch hier die Sorge um den Menschen im Zentrum steht. Die konkreten Beziehungen anthropologischer Konzepte bei Frankl und Jaspers, ebenso wie die festgestellten Unterschiede weisen darauf hin, daß die logotherapeutische Praxis und die anthropologische Konzeption der Existenzanalyse im Horizont der Existenzphilosophie stehen, jedoch nicht selbst schon Philosophie sind.

---

[164] Eine weitere Auseinandersetzung mit diesem Thema wird im Zusammenhang mit der Frage nach der konkreten Bezugnahme Frankl-Jaspers in Kapitel 9 behandelt.

5 Frankls Anthropologie als Voraussetzung der Logotherapie

„Jede Psychotherapie basiert auf anthropologischen Prämissen – oder, wenn sie nicht bewußt sind, auf anthropologischen Implikationen" (MS 74). Die auf den therapeutischen Prozeß einflußnehmenden bewußten oder unbewußten Prämissen sind für Frankl die Begründung, sich vor aller psychologischen Forschung auf die philosophische Anthropologie zu konzentrieren. Der Entwurf der Dimensionalontologie als heuristisches Konzept und die Festlegung von drei sogenannten Existentialien stellen die Grundlagen von Frankls Anthropologie dar. Dabei legt Frankl Begriffe in ihrer Bedeutung fest, die Jaspers ausdrücklich undefiniert läßt. Eine wichtige Gemeinsamkeit betrifft die Abgrenzung von Wissenschaft und Geisteswissenschaft, die sich in Jaspers' Allgemeine Psychopathologie in der Unterscheidung von erklärender und verstehender Psychologie niederschlägt[165].

Frankls anthropologische Konzeption wird unter folgenden Aspekten dargestellt:

- Die Dimensionalontologie und ihre Gesetze
- Die Existentialien
- Die Fähigkeit des Menschen zur Selbstdistanz und Selbsttranszendenz
- Die „Noodynamik" und die „Trotzmacht des Geistes"
- Die Selbstgestaltung des Menschen

[165] Nach Jaspers vollzieht sich Verstehen in einem hermeneutischen Zirkel (AP 297). Mittelstraß weist hinsichtlich der Unterscheidung von Erklären und Verstehen auf die Problematik des hermeneutischen Zirkels hin, der nicht immer zur Erhellung der Probleme beitrage, da die Gefahr bestehe, daß der jeweils vorausgesetzte Gegenstand reproduziert werde; vgl. Mittelstraß 1998a, 124.

5.1 Die Dimensionalontologie und ihre Gesetze

Mit seiner anthropologischen Konzeption weist Frankl über den cartesischen Körper-Geist-Dualismus und den von Scheler neu entworfenen Dualismus Leben-Geist hinaus[166]. Die Dimensionalontologie entspricht einer Beschreibung des Menschen, in der eine heuristische Trennung in drei Dimensionen vorgenommen wird. Schüßler bewertet sie nach Frankls eigener Deutung als eine Weiterentwicklung von Schelers Stufen- und Hartmanns Schichtenmodell (LuE 65)[167]. Frankl weist bei der Erläuterung der Dimensionalontologie vor dem Hintergrund seiner Kritik an der Generalisierung von Ergebnissen einzelner Wissenschaften darauf hin, daß letztlich nicht Teile des Menschen zusammengesetzt seien, sondern um der Explikation einer anthropologischen Darstellung willen drei Dimensionen heuristisch getrennt würden.

In Frankls Dimensionalontologie wird der wissenschaftlich zu erfassende Mensch als Psychophysikum bezeichnet. Psyche und Physis stehen in Wechselwirkung zueinander und seien keine Antagonisten, sondern bildeten zwei Achsen einer Ebene, die das vitale Dasein symbolisiert. Insofern der Mensch diesbezüglich determiniert sei, liege ein „psychophysischer Parallelismus“ vor (LM 108).

---

[166] Auf die philosophie- und wissenschaftsgeschichtliche Entwicklung des Leib-Seele-Problems kann hier nicht weiter eingegangen werden. Vgl. zur Darstellung der Geschichte und zur gegenseitigen Wahrnehmung und Beeinflussung von Neuropsychologie und Philosophie Carrier/Mittelstraß 1989. Ein jüngster Versuch der konkreten Verbindung zwischen Neurologie und Philosophie liegt in der sogenannten „Neurophilosophie“. Hier werden neurologische Forschungen in Zusammenhang mit philosophisch-anthropologischen Fragestellungen untersucht. Dabei wird eine ontologische Indifferenz betont, die einen epistemischen Pluralismus erlaube. Neurophilosophie zeichnet sich durch den Grenzgang zwischen logischen und natürlichen Bedingungen aus. Ihre Vertreter betonen, daß die Problematik zwar interdisziplinär sei, es sich aber weiterhin um Philosophie handele, vgl. Northoff 2001, 24-34. Die im folgenden von Frankl entworfenen Skizzen sind unabhängig von einer neurologischen Fragestellung; sie stellen sich dieser nicht entgegen, sondern ordnen sie dem Bereich zu, in dem der Mensch Gegenstand der Wissenschaft werden könne.

[167] Schüßler 2000, 103.

Die dritte Dimension gilt nicht nur als eine Ergänzung zum Psychophysikum, sondern sie „stiftet Einheit“ (WzS 108); Frankl nennt sie die „geistige Dimension“ oder „das Geistige“. Diesbezügliche geometrische Darstellungen sind problematisch: Zwar „spanne“ sich die geistige Dimension über das Psychophysikum, aber sie darf nicht losgelöst von der Leib-Seele-Ebene betrachtet werden, da das Geistige nicht als eigenständiges Phänomen zu verstehen ist. Außerdem ist die Offenheit der menschlichen Geistigkeit für die Welt im Rahmen der Existenzanalyse ein bedeutender Aspekt, der verstellt würde, wenn die geistige Dimension als eine Art Glocke über dem Psychophysikum skizziert wird[168].

Die „Gesetze der Dimensionalontologie”

Aus der Dimensionalontologie lassen sich zwei Schlußfolgerungen ziehen, die für die Ätiologie von Störungen relevant sind. Frankl nennt diese die „Gesetze der Dimensionalontologie“ (WzS 143).

Das erste Gesetz lautet:
”Ein und dasselbe Ding, aus seiner Dimension heraus in verschiedene Dimensionen hinein projiziert, die niedriger sind als seine eigene, bildet sich auf eine Art und Weise ab, daß die Abbildungen einander widersprechen“ (WzS 143; LM 125).

---

[168] Die Dimensionalontologie und deren Gesetze werden ausführlich in ÄS 46-51und LuE 59-73 erläutert. Die Darstellung der Dimensionalontologie in Form einer Skizze wurde aus genannten Gründen nicht übernommen; folgende Abbildungen 10 und 11 entsprechen Frankls Skizzen.

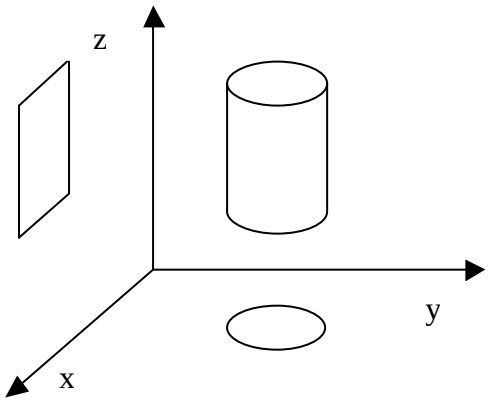

Abbildung 10: Zum ersten Gesetz der Dimensionalontologie

Frankl skizziert das Bild eines zylinderförmigen Trinkglases im Raum xyz, das auf der xy-Ebene die Abbildung seiner Grundfläche, also eines Kreises, bewirkt, während auf der xz-Ebene der Schatten des Korpus, also ein Rechteck, abgebildet wird (vgl. Abbildung 10).

Das zweite Gesetz lautet:
„(Nicht ein und dasselbe, sondern) verschiedene Dinge, aus ihrer Dimension heraus (nicht in verschiedene Dimensionen, sondern) in ein und dieselbe Dimension hinein projiziert, die niedriger ist als ihre eigene, bilden sich auf eine Art und Weise ab, daß die Abbildungen (nicht einander widersprechen, sondern) mehrdeutig sind“ (WzS 143; LM 125).

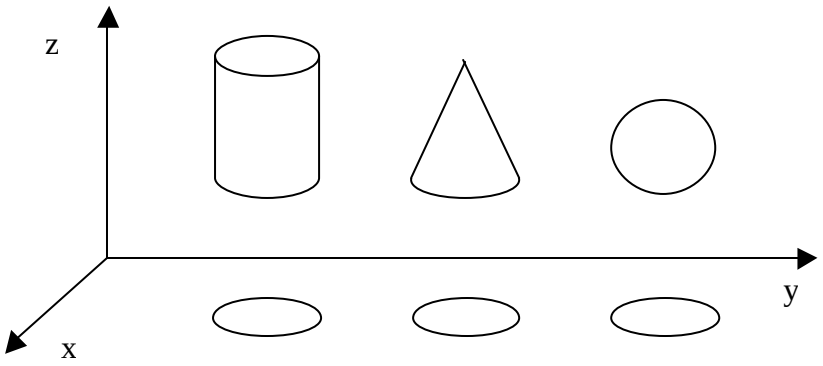

Abbildung 11: Zum zweiten Gesetz der Dimensionalontologie

Die drei unterschiedlichen Figuren (Zylinder, Kegel und Kugel, vgl. Abbildung 11) werden aus der Dreidimensionalität auf die Zweidimensionalität projiziert, so daß sich jedes Mal ein geometrisch identischer Kreis abbildet, der nur die beiden Grundflächen und den Schatten der Kugel aufweist. Durch diese Reduzierung wird ein definitiver Rückschluß auf die ursprüngliche Figur unmöglich. Jegliche Reprojektion entspricht einer Spekulation.

Mit den beiden geometrischen Analogien untermauert Frankl zum einen die Notwendigkeit einer Dreidimensionalontologie, die ihre eigene Unabgeschlossenheit mit einbezieht, zum anderen stellt er zwei Irrtümer dar, die durch die Generalisierung in den Wissenschaften bedingt seien: Durch das erste Gesetz soll veranschaulicht werden, daß zwei einander konträre Sichtweisen sich nicht widersprechen müssen, sondern stets Konstrukte einer Erklärung sind, um mit dem vorliegenden Problem umgehen zu können[169]. Was die mathematische Konstruktion, die hier als Rahmen und Vergleich für alle naturwissenschaftliche Anthropologie steht, nicht mehr darstellen könne, sei die Öffnung des Trinkglases, die Frankl als Hinweis auf eine weitere, nicht abbildbare Dimension dient.

Außerdem soll deutlich werden, daß die Festlegung auf *eine* Abbildung eine unnötige Fixierung darstelle; die „Offenheit“ des Menschen zeichne sich dadurch aus, daß er immer auch noch anders sein könne. Dieser „qualitative Sprung“ (so auch Jaspers und Kierkegaard) entziehe sich wissenschaftlicher Forschung. Daher könne ein und dieselbe Situation auch völlig unterschiedliche, nur subjektiv nachvollziehbare Konsequenzen nach sich ziehen. Z.B. rechtfertigt ein Erwachsener die Mißhandlung seiner Kinder mit der eigenen Kindheit, in der er ständig Prügel bezogen habe. Der Zwillingsbruder begründet sein Engagement im Kinderschutzbund mit derselben Vergangenheit[170]. Dieses Beispiel zeigt, daß zwei Menschen *verstehbar* handeln, obwohl ihre Handlungen konträr sind und mit dem

---

[169] Vgl. die Darstellung der Konzeption der Komplementarität, die auf Bohrs Welle-Teilchen-Dualität zurückgeht, in: Mittelstraß 1998b, 16-19.

[170] Nach Frankl sind Zwillingsstudien gute empirische Belege, um nachzuweisen, daß genetische Veranlagung und Sozialisation keine Kausalität für ein Verhalten darstellen; vgl. LuE 90, ferner LM 120.

selben Argument vertreten werden; deutlich wird aber auch, daß keine Begründung einen Kausalitätszusammenhang herstellt. So kann weder von der Kindheit auf die Gegenwart geschlossen werden, noch von der Tat auf die Vergangenheit.

Das zweite Gesetz der Dimensionalontologie wird nach Frankl für die Psychotherapie in besonderer Weise bedeutsam. An Freuds Studien seien nicht die Entdeckungen von Zusammenhängen psychischer Prozesse und Krankheiten zu kritisieren, sondern die Kausalitätstheorien und die daraus resultierende Determination des Menschen, die bis heute ihre Nachwirkungen im allgemeinen Psychologieverständnis habe. Leidet ein Mensch z.B. an Ängsten, so dürfe von dieser Störung nicht automatisch auf die Person oder auf eine Ursache geschlossen werden. Im medizinischen Bereich könnte eine Hyperthyreose vorliegen, die durch einen veränderten Hormonspiegel Ängste hervorrufen kann und durch Medikamenteneinnahme oder Operation zu behandeln wäre. Im Rahmen psychiatrischer Diagnostik könnte eine Angststörung vorliegen, bei der eine Psychotherapie mit möglicher Medikation angezeigt wäre. Bei einem sozial bedingten Grund, z.B. Drohung eines Nachbarn oder Angehörigen, müßte eine Lösung gefunden werden, die außerhalb des psychotherapeutischen und medizinischen Zuständigkeitsbereiches liegt. Frankl schließt, daß auch eine psychische Störung wie z.B. Alkoholismus nicht automatisch auf einen Faktor zurückgeführt werden dürfe (häufig genannte Ursachen sind: der Vater trank auch schon; er hielt dem psychischen Druck der Scheidung nicht mehr stand; anale Fixierung)[171]. Die Äußerung einer Angst oder die Feststellung einer bestimmten Störung kann demgemäß nicht zu einer abschließenden Beurteilung der Person oder des Symptoms führen. Nach Abbildung 11 können höchstens Ausschluß-

---

[171] Diese Distanzierung von Ursachenzuschreibung wird in der Psychotherapie neben der Logotherapie vor allem auch in der systemischen Therapie berücksichtigt. Obwohl die beiden Therapierichtungen sehr unterschiedlich fundiert sind, wirkt sich die genannte Übereinstimmung in beiden Formen so aus, daß Ratsuchende dazu gebracht werden sollen, ihre Freiheit und Möglichkeit zu entdecken. Eine Zurückhaltung bei der Ursachenzuschreibung ist auch dem Diathese-Streß-Modell zu entnehmen, nach dem äußere Einflüsse nur dann zum Ausbruch einer Störung führen, wenn eine Vulnerabilität beim Betreffenden vorliegt.

kriterien angegeben werden, welche sich in der Skizze darin zeigen, daß eine Kugel nicht durch ein Rechteck abgebildet werden kann.

Das Psychophysikum sei eine Ebene, auf die der Mensch oft als Ganzes projiziert werde. Durch die Vieldeutigkeit, die zunächst als Widersprüchlichkeit gedeutet werden könne, zeigt sich, daß das Psychophysikum nur *eine* Ebene menschlichen Seins sei und die geistige Dimension durch die Zweidimensionalität der Naturwissenschaft nicht berücksichtigt werden könne. Das Psychophysikum stelle keine niederere Ebene im abwertenden Sinne dar, sondern sei eine Dimension, die in der geistigen Dimension „aufgehoben" werde (ÄS 50). Damit plädiert Frankl für eine „Rehumanisierung" in der Forschung (WzS 247-262), die generalisierenden Konsequenzen von Wissenschaftsergebnissen entgegenwirken solle (ÄS 41).

Mit dem Entwurf der Dimensionalontologie will Frankl einem reduktionistischen Menschenbild entgegentreten. Die Dimensionalontologie ermögliche eine Sicht des Menschen, die einerseits die physischen und psychischen Bedürfnisse und Bedingtheiten aufgreife und ernst nehme und dabei die Möglichkeit darstelle, über die Determiniertheit hinauszugehen. Der Mensch setze sich nicht aus Leib, Seele und Geistigem zusammen, sondern *sei* selbst diese Dimensionen als Ganzheit (WzS 108).

Diese heuristische Trennung in eine erklärbare und eine verstehbare Dimension des Menschen findet sich bereits in der Allgemeinen Psychopathologie wieder (AP I 116; AP 138). Jaspers unterscheidet hier das Psychophysikum von der „verstehbaren Persönlichkeit", die nicht mit wissenschaftlichen Methoden (wie er sie versteht) abschließend zu erklären sei. Da dieser Bereich des Menschen seiner Geistigkeit entspreche, könne menschlicher Geist nicht erkranken (AP 609), sondern das Psychophysikum nur in der Weise eingeschränkt werden, daß eine Teilhabe des Betreffenden an objektiv geistigen Äußerungen wie z.B. einer gemeinsamen Kultur nicht mehr möglich sei (AP 241).

Jaspers begreift Anthropologie als Fixierung und Begrenzung, die er auf Grund seiner Auffassung vom Menschen ablehnt: Der Mensch sei immer mehr, als er

von sich wissen könne (WPh 408). Obwohl die oben angeführten Erläuterungen mit Frankls Dimensionalontologie übereinstimmen, betont Jaspers, seine Philosophie sei weder Anthropologie noch Ontologie (Ph III, 187). Jaspers' philosophisches Anliegen bleibt trotz dieser Distanzierung getragen von der Frage nach dem Sein des Menschen, weshalb er entgegen seiner eigenen Intention anthropologische Aussagen macht. An Stelle von Existentialien, die er als fixierende Aussagen interpretiert, spricht er vom „Grundzug des Menschen" (AP 7).

Die Bestreitung der Möglichkeit einer Anthropologie (WPh 408) ist nicht überzeugend: Über das Postulat der grundsätzlichen Offenheit des Menschen wird dieser in seinem Wesen charakterisiert, nämlich als mögliche Existenz, die einen Aufforderungscharakter zum Selbstsein in sich schließe[172]. Diesen begründet Frankl in den drei Existentialien: Geistigkeit, Freiheit und Verantwortlichkeit des Menschen (TdN 142).

5.2 Die Existentialien

5.2.1 Die Geistigkeit des Menschen

Frankl bezeichnet die Dimension des Geistes als das „spezifisch Menschliche", das nach Heideggers Terminologie die „Eigentlichkeit" des Menschen begründe. Erst das Geistige „stifte Einheit" zwischen den drei Dimensionen (WzS 115) und bewirke so die Ganzheit des Menschen, die der Wissenschaft immer nur in der Segmentierung, und dann nicht vollständig, zugänglich sei. Durch seine Einheit und Ganzheit setze sich Geistiges mit dem Leib-Seele-Problem auseinander und werde sich selbst Gegenstand der Reflexion.

Der Gedanke des Bewußtseins vom eigenen Selbst wurde unter anderem von Scheler und Plessner aufgegriffen und weiterentwickelt. Während Scheler vor dem Hintergrund seines traditionalistischen Verständnisses das „Prinzip des Geistes" dem animal rationale zuspricht, sieht Plessner in einem naturwissen-

[172] Vgl. zur Diskussion, inwiefern die Existenzerhellung einer Anthropologie entspreche Bollnow 1973.

schaftlich-soziologisch orientierten Ansatz die „exzentrische Positionalität“ des Menschen als eine Möglichkeit an, den cartesischen Dualismus zu überwinden[173]. In beiden Sichtweisen liegt der Fokus auf der Selbstdistanzierung als einer Fähigkeit, die nur dem menschlichen Wesen zukomme. Während bei Scheler der Geist als Prinzip dem Psychophysikum entgegengesetzt wird und der Mensch dadurch Welt hat, ist die exzentrische Positionalität bei Plessner eine ontologische Zuschreibung, die sich im Bewußtsein des „Körper-Habens“ manifestiert[174].

Frankl übernimmt Schelers Entwurf nur bedingt: Er beginnt mit dessen Terminologie als Anhaltspunkt, überwindet jedoch den erwähnten Dualismus, indem er von Dimensionen spricht. Das Geistige hat bei Frankl im Unterschied zu Scheler keine Eigenständigkeit oder Objektivität, sondern gilt als konstitutiv für die Person und ist mit ihr identisch[175]. Frankl greift hier Heideggers Unterscheidung vom Ontischen und Ontologischen auf, um die Identität des Geistigen mit der Person bei gleichzeitiger Zurückweisung der Personifizierung von Geist zu begründen[176]. Daher vermeidet Frankl den Begriff des Geistes und verwendet statt dessen die Begriffe des Geistigen, im Sinne einer Dimension und der Existenz[177]. Damit negiert er auch Schelers These, Geist sei ein hinzukommendes Prinzip, und unterscheidet sich von Plessner darin, daß die geistige Dimension nicht in Form einer Positionalität und damit als statisch ausgewiesen wird, sondern stets auf anderes gerichtet und damit personal-dynamisch sei. So gewinne der Mensch seine unbegrenzte Möglichkeit, die ihn von jedem anderen Lebewesen unterscheide. Diese Dynamik liegt denn auch jeder logotherapeu-

---

[173] Vgl. Scheler 1983, 36; vgl. Plessner 1981, 360-365.

[174] Vgl. Plessner 1981, 297.

[175] Frankl orientiert sich an Schelers Personbegriff, verwendet diesen jedoch im Sinne des Begriffs der „möglichen Existenz“ bei Jaspers.

[176] Die Unterscheidung zwischen ontisch und ontologisch ist Frankl wichtig, um Geist als Existential und damit als eine Wesenszuschreibung a priori setzen zu können. Den Hinweis auf die häufige Verwechslung der Begriffe zwischen ontisch und ontologisch hat besonders Heidegger angemahnt; vgl. Heidegger 1955, 5. Vgl. im Kontext eines Vergleichs mit Sartre, Jaspers und Marcel die Problematisierung dieser Unterscheidung: Reding 1949, 25.

[177] Gleichwohl spricht Frankl häufiger von „Geist“, so im Zusammenhang mit der Anführung von Existentialien.

tischen Arbeit zu Grunde, da hier der Menschen dazu bewegt werden soll, zunächst zu sich selbst in Distanz zu treten, um sich im Sinne der Selbsttranszendenz auf ein anderes hin zu „überschreiten“ (WzS 115f.).

Bei der Auseinandersetzung mit dem Existential des Geistes orientiert sich Frankl häufig an Heideggers Fundamentalontologie, um Geist von räumlich-zeitlichen Fixierungen abzugrenzen[178]. Geistiges Sein könne nicht substantiell gefaßt werden; neurologische Forschung könne nur etwas über psychische Funktionalität, nichts über die Geistigkeit des Menschen selbst aussagen. Frankl nimmt hier Bezug auf Klages, der von einer „abergläubischen Betrachtung des Gehirns“ (LM 98) spricht[179]. Carrier/Mittelstraß stimmen mit dieser These insofern überein, als sie begründen, inwiefern die Frage nach dem richtigen Selbst- und Situationsverständnis des Menschen eine philosophische Frage ist, die durch die Neurophysiologie nicht beantwortet werden könne; wo dies versucht werde, bestehe ein „szientistischer Glaube“[180].

In Übereinstimmung mit Jaspers geht Frankl davon aus, daß durch insuffiziente Gehirnpartien eine starke Einschränkung des Äußerungsvermögens, der Sichtbarkeit und der Kontaktaufnahme des personalen Geistes auftrete. Das Gehirn als Teil des Psychophysikums könne dann die geistigen Leistungen eines Menschen für andere nicht mehr sichtbar machen (AP 609; AP I 110; LM 108).

---

[178] Während Heidegger am Dasein als einem „Sichzeigenden“ (Heidegger 1993, 29) festhält und auch eine heuristische Trennung von Dasein und geistigem Sein ausdrücklich ablehnt (vgl. Heidegger 1993, 56), weist Frankl gerade durch die Unterscheidung des Seienden vom Sein darauf hin, daß Dasein auf Existenz verweise, die durch Transzendieren zu ihrer objektiven Verwirklichung komme. Das Transzendieren steht bei Heidegger zwar als eine Vorgehensweise in Bezug auf das Erschließen von Sein, es wird jedoch strukturell anders gefaßt als bei Frankl, nämlich als „radikalste Individuation”, als eine Art Offenlegung des Seins. Heideggers Wortwahl schließt sich hier Kant an: Die „Erschlossenheit von Sein“ wird als „veritas transcendentalis“ bezeichnet (Heidegger 1993, 38). Jaspers reagiert gegenüber Heideggers Absicht, die Subjekt-Objekt-Spaltung zu überwinden, mit Unverständnis und bemerkt, daß Heidegger damit den Menschen als „denkendes Sein“ übergehen wolle; vgl. NH 124.

[179] Vgl. hierzu Jaspers’ Warnung vor einem undifferenzierten „Wissenschaftsaberglauben“ (KlSch 29).

In Beispiel 11 wird die Unterscheidung zwischen der Geistigkeit des Menschen und funktioneller Gehirntätigkeit deutlich: Die von Aphasie betroffenen Menschen sind in ihrer Möglichkeit, an kulturellen und sozialen Ereignissen teilzunehmen, die bei Jaspers als Äußerungen des objektiven Geistes gelten, sehr begrenzt. Dennoch ist es ihnen möglich, sich eingeschränkt und in anderer Weise mitzuteilen. Selbst bei starken neurologischen Schäden wird durch non-verbale Interaktion wie dem Spielen von Instrumenten oder dem Malen von Bildern deutlich, daß eine geistige Dimension, die von sich selbst auf andere verweist, intakt ist. Diese bleibt nach Jaspers bestehen, selbst wenn eine Kommunikation zwischen ‚Gesunden' und ‚Kranken' nicht mehr möglich ist.

Unter diesem Aspekt meint Frankl, der Mensch sei „bedingt", während er wesenhaft „un-bedingt" sei, und bezieht sich auf Hartmann, der den Menschen für „autonom trotz Dependenz" erklärt (ÄS 63). Die Chromosomen bestimmten nur die Bedingtheiten, nicht das Geistige im Menschen. Als Beispiel für die Wechselwirkung von determinierter Ebene und Geistigkeit des Menschen dienen sogenannte Charaktereigenschaften. Obwohl Grundeigenschaften wie Extrovertiertheit oder Melancholie als angeboren gelten, kann auf diese Einfluß genommen werden: der Extrovertierte kann lernen, sich in entsprechenden Situationen zurückzuhalten; der Melancholiker kann lernen, sich seinen Stimmungen nicht hinzugeben. Voraussetzung hierfür sei ein gewollter Prozeß der Selbsterziehung im Sinne einer Selbstprägung, was dem ursprünglichen Begriff des Charakters entspricht. Frankl steht an dieser Stelle in aristotelischer Tradition[181], wenn er auf einen selbstbestimmten Zirkel hinweist, in dem der „Habitus" von der eingeübten Handlung abhänge. Nach Frankl ist der jeweilige Charakter das Ergebnis eines schöpferischen Prozesses. In diesem Sinne sei der Mensch durch seine Freiheit Mitgestalter seiner Gegebenheiten und Begrenzungen, von denen er sich als Person wie vor einem Hintergrund abhebe (LuE 95)[182].

---

[180] Carrier/Mittelstraß 1989, 280.

[181] Vgl. Aristoteles 1985, 1103b.

[182] Vgl. hierzu Jaspers: „Im Blick auf den persönlichen Charakter eines Menschen, seine Freiheit und Geistigkeit spüren wir ein unvertretbares Selbstsein, jedenfalls ein einmaliges Individuum.

Die Annahme, der Mensch sei durch seine Geistigkeit immer auch schon auf anderes verwiesen, führt dazu, daß im Zuge der Existenzanalyse nicht Existenz analysiert werden soll, sondern das Bestehende als Ausgangspunkt für Möglichkeiten des Selbstseins dient.

Jaspers' Verständnis von Geistigem

Mit seiner Umschreibung des Geistes als des „Umgreifenden, das wir sind"[183] (VdW 71), weist Jaspers darauf hin, daß der Mensch nicht nur Dasein (im Sinne seiner Vitalität) und Bewußtsein überhaupt (im Sinne seiner Denk- und Urteilsfähigkeit) sei, sondern auch Geist[184]. Die Teilhabe eines subjektiven Geistes an einem objektiven, zeige sich in Kultur, Religion und in den Institutionen. Selbst der subjektive Geist könne nicht erkranken, nur die Weise der Teilhabe an den genannten Äußerungen des objektiven Geistes könne gestört werden (AP 138; 241)[185]. An dieser Übereinstimmung mit Frankl zeigt sich,

---

[…] Wenn auch der Geist als objektive Wirklichkeit zwar noch im Zusammenhang mit Naturtatbeständen (Familie mit hohen Begabungen) zu fassen ist, so doch nicht als Ergebnis dieser Natur" (AP 629).

[183] Jaspers lehnt eine Ontologie ab und entwirft eine Periechontologie. „Das Umgreifende" könne begrifflich nicht fixiert werden, sondern schließe alles in sich ein und gelte als Grund des Seins. „Das Umgreifende" sei somit als ein Begriff zu verstehen, der alle Metaphysik und Wissenschaft in sich einschließe und in zwei Bereichen sichtbar werde: In der Welt, wie wir sie als Menschen wahrnehmen, und in der Transzendenz, die von Existenz erfahren werde. Durch den Verstand könnten diese Aspekte des Seins nicht abschließend zusammengedacht werden, da sie teilweise eine „antinomische Struktur" (VdW 361) aufwiesen. Daher nennt Jaspers die Vernunft ein „Band des Umgreifenden", das zwar nicht alles abschließend klären könne, sich aber zwischen den „Weisen des Umgreifenden" bewege (VdW 50). Der Mensch sei deshalb zum einen in der Welt, habe aber zum anderen Bezug zur Transzendenz durch Existenz. Existenz ahne Transzendenz und „wisse" sich von ihr „geschenkt" (Ph II 44). Die Gewißheit um das eigene Sein in Einzigartigkeit, Freiheit und Verantwortung ist bei Jaspers der Existenz vorbehalten (Ph I 32).

[184] Jaspers bezieht sich bei seiner Definition des Geistes auf Kierkegaard; vgl. Kierkegaard 1995, 13.

[185] Jaspers unterscheidet zwischen Reflexion und Geist. Danach ist Reflexion ein Teil des Bewußtseins (VdW 64), durch objektive Erkenntnis gewonnen werde, die subjektiv mit dem

inwiefern die Dimensionalontologie und deren Konsequenz für die psychotherapeutische Praxis in der Allgemeinen Psychopathologie vorgezeichnet sind.

Ausgehend von Hegels Dialektik[186] betont Jaspers, Geist sei immer in Bewegung und nur als solche sichtbar und verstehbar. Geist hat nach Jaspers kein eigenes Sein, weshalb jede Festschreibung zugleich den Verlust des eigentlichen Charakters des Geistes bewirke und letztlich in der Objektivierung wiederum nur ein Produkt des Geistes sei, nicht dessen Erkenntnis. Als „Grundzug des Menschen" (AP 7) sei Geist immer intentional auf etwas oder jemanden (auch sich selbst als gegenständliches Individuum) gerichtet. Frankls Festlegung der Geistigkeit als ontische stimmt einerseits nicht mit Jaspers' Begriff des Geistes überein; andererseits kommt Frankls anthropologisches Konzept Jaspers' Menschenbild insofern nahe, als die geistige Dimension in ihrer Bedeutung das ist, was Jaspers als „mögliche Existenz" bezeichnet[187].

Jaspers unterscheidet zwischen Geist und Existenz: Während der Mensch durch Geist auf Objektivität und Ganzheit gerichtet sei (VdW 618), richte er sich als Existenz nur auf seine Möglichkeit des Selbstseins; Existenz sei daher unvertretbar. Eine auch nur heuristische Trennung in ‚objektive und subjektive Existenz' sei wegen der Bezogenheit der Existenz auf das Individuum unsinnig. Aus dieser Sicht ist die Geistigkeit des Menschen zwar für dessen Existentialität unverzichtbar, aber aus Jaspers' Sicht nicht ausreichend für die Entwicklung des einzelnen Menschen. Geistig Seiendes und Existenz zeigen sich nach Frankl und Jaspers nur in der Wirklichkeit des Vollzugs. In dem Moment, in dem der Mensch von seiner Möglichkeit Gebrauch mache, vollziehe sich Geistiges und werde

---

Verstand bewertet und geordnet werde. Reflexion drohe angesichts von Unlösbarkeiten zu verzweifeln und so in das zu geraten, was Frankl mit der Hyperreflexion als Äußerung von Störungen beschreibt. Reflexion könne daher das eigene Sein vergegenwärtigen, ohne in einer vermeintlichen „Selbsterkenntnis" zu enden (VdW 356).

[186] Hegels Geistbegriff (vgl. Hegel 1986, 324ff.) stellt nur einen Ausgangspunkt für Jaspers dar; weder interpretiert Jaspers hier Hegel, noch stellt er den Anspruch, diesen weiterzuführen.

[187] Vgl. hierzu Frankls These „Person ist existentiell" in dem Sinne, daß der Mensch immer auch noch anders sein könne (WzS 113).

Geistiges von der Potentialität zur Aktualität[188]. Ebenso sei Existenz ohne Äußerung ihrer selbst „hohl“ (VuE 41); sie werde nur von der Lebenswirklichkeit getragen und sei kein Mystizismus[189].

Jaspers’ Rede vom Menschen als „möglicher Existenz“ findet sich bei Frankl in einer seiner „zehn [anthropologischen] Thesen“ (WzS 108ff.) wieder: Der einzelne Mensch sei im logotherapeutischen Sprachgebrauch Person. Person beziehe sich zwar anthropologisch und ontologisch auf ein Gattungswesen Mensch, doch stelle sie durch Vollzogenes und vor allem durch immer vorhandene Möglichkeiten, die in einer bestimmten Kombination nur ein bestimmter Mensch habe, eine unverwechselbare Einheit dar. Insofern sei auch jeder Embryo bereits Person, der eigene, spezifische Möglichkeiten zukämen[190]. Frankls Definition des Menschen als einer geistigen Person, die immer mehr ist, als mit empirischen Mitteln zu erfassen sei, entspricht Jaspers’ Explikation der „verstehbaren Persönlichkeit“, die ebenfalls mehr sei als die „psychophysische [meßbare] Grundleistung“ eines Menschen.

Die Unterscheidung, die Jaspers zwischen Geist und Existenz trifft, kann Frankl nicht nachvollziehen, weil er sich an Heideggers Fundamentalontologie orientiert. Während Frankl die Geistigkeit des Menschen mit Existenz gleichsetzt[191], unterscheidet Jaspers zwischen „möglicher Existenz“ und „Existenz“. Diese Unterscheidung wird im Vergleich des Prozesses der Existenzanalyse mit der

---

[188] Frankl orientiert sich bei der Definition von Existenz im Sinne des geistig Seienden an Schelers Personbegriff; vgl. Scheler 2000, 370ff.

[189] Vgl. hierzu Hersch 1986, 51.

[190] Vgl. LM 66, ferner Schüßler 2000, 120.

[191] Raskob versucht diese Übereinstimmung aufzuweisen, indem sie Schelers und Hartmanns Geistbegriff von dem Frankls unterscheidet. Frankl habe den Existenzbegriff häufig verwendet, um sich inhaltlich an die Existenzphilosophie anzulehnen und sich vom Geistbegriff des 19. Jahrhunderts zu distanzieren; vgl. Raskob 1978, 68f. Diese These läßt sich aus Frankls Werk nicht erschließen; sie stellt eine reine Vermutung dar. Die Ineinssetzung der Begriffe der geistigen Dimension und der Existenz im Sinne von Jaspers ist dennoch eindeutig und wird von Frankl in den „Zehn Thesen zur Person“ erläutert (WzS 108ff.).

Existenzerhellung deutlich[192]. Frankls Definition des Menschen, der immer seine eigene Möglichkeit sei, läßt die Existenzanalyse wiederum ganz an Jaspers' „mögliche Existenz" binden: Durch die Existenzanalyse wird nicht das Faktische analysiert, um Zukünftiges zu determinieren, sondern zukünftig individuell Mögliches analysiert, um eine der Möglichkeiten als eigenen Sinninhalt konkret auswählen zu können. Frankl erklärt die „Analyse auf Existenz hin" (TdN 141) als eine Bewußtmachung der eigenen Freiheit und Verantwortlichkeit. Er bezieht sich in diesem Punkt auf Jaspers, weil es hier (auch aus therapeutischer Sicht) wesentlich auf die Entscheidung und Verwirklichung von Sinnmöglichkeiten ankomme[193].

5.2.2 Das Existential der Freiheit

Frankl begreift Existenz wie Jaspers als Freiheit. Daher müsse der Mensch selbst entscheiden, wer er in Zukunft sein wolle. Frankl geht dabei von einem ontologischen Freiheitsbegriff aus (LuE 89), Jaspers von einem apriorischen Freiheitsverständnis[194], das nach Örnek in keinem erkenntnistheoretischen Zusammenhang stehe, vielmehr nur von Existenz her zu verstehen sei[195]. Jaspers weist darauf hin, daß die Frage nach der Freiheit in einem „Für und Wider"

---

[192] Vgl. Kapitel 7.

[193] „Die Person ist existentiell; damit ist gesagt, daß sie nicht faktisch ist, nicht der Faktizität angehört. Der Mensch, als Person, ist kein faktisches, sondern ein fakultatives Wesen; er existiert als je seine eigene Möglichkeit, für oder gegen die er sich entscheiden kann. Menschsein ist, wie Jaspers es gekennzeichnet hat, ‚entscheidendes' Sein: es entscheidet jeweils erst noch, was es im nächsten Augenblick sein wird. […] Mensch-sein ist […] zutiefst und zuletzt Verantwortlich-sein. Damit erscheint aber auch schon ausgesagt, daß es mehr ist als bloßes Frei-sein: in der Verantwortlichkeit ist das Wozu der menschlichen Freiheit mitgegeben – das, wozu der Mensch frei ist – wofür oder wogegen er sich entscheidet" (WzS 113).

[194] Frankl: „Unser Selbstverständnis sagt uns: Wir sind frei!" (LuE 87; LM 140). Jaspers: „Die Frage, ob Freiheit überhaupt sei, würde […] mit den Mitteln gegenständlicher Forschung gerade zur Leugnung der Freiheit führen; daß ich selbst nicht Gegenstand werde, wird mir zur Möglichkeit der Freiheit. Die Frage, ob sie sei, hat ihren *Ursprung* in mir selbst, der ich *will*, daß sie sei" (Ph II 175).

[195] Vgl. Örnek 1986, 20f.

steckenbleiben müsse; dennoch herrschten in der empirischen Welt Gesetze, die gleichwohl Freiheit als Existenz zuließen. „Existentielle Freiheit“ bewege sich jenseits der Diskussion um Freiheit und Determinismus[196].

Der anthropologische Hintergrund von Frankl und Jaspers bezieht sich auf Kants Unterscheidung zwischen homo phaenomenon und homo noumenon. Frankl weist darauf hin, daß die heuristische Trennung in der Dimensionalontologie zwischen den Bereichen des Geistigen und des Psychophysischen mit Kants Position nur bedingt übereinstimme[197]. Obwohl das Psychophysikum und die geistige Dimension verschiedenen Bedingungen folgten, bewege sich der Mensch nicht zwischen zwei Welten oder zwei Dimensionen, sondern sei eine Einheit und Ganzheit. Der Mensch, anders als das Tier, sei frei gegenüber seinen Trieben, seinem Erbe und seiner Umwelt. Während das Tier seine Triebe sei und durch Instinkte geleitet und determiniert werde, habe der Mensch seine Triebe, mit denen er umgehen könne. So *sei* der Mensch wesentlich seine Freiheit und entscheide letztlich über sich selbst.

Frankl bezeichnet die „existentielle Umstellung“, die durch die geistige Dimension bedingt sei, und in der ein Mensch nicht gemäß seiner Gewohnheit oder der Erwartung anderer handle, als „Zeichen der Freiheit“ (LuE 91). May behauptet als Vertreter der Existentiellen Psychotherapie, Psychotherapie habe vor allem den Zweck, Menschen von ihren selbstzerstörerischen Zwängen und Gewohnheiten aus der Kindheit zu *befreien*[198]. Für ihn sind Symptome Zeichen innerer Blockaden, welche die Realisierung unbewußt angestrebter Sinnmöglichkeiten

---

[196] Vgl. hierzu Borden 1962; Borden befaßt sich mit der Auseinandersetzung um das Verständnis von Freiheit in der Antike bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts. In Pothasts Textsammlung finden sich Texte repräsentativer Autoren des 20. Jahrhunderts. Der Freiheitsbegriff von Jaspers und Frankl geht über die Vereinbarkeitsthesen hinaus, wie sie hier beschrieben werden; vgl. Pothast 1978, 137-265.

[197] Vgl. zu Kants Unterscheidung zwischen homo phaenomenon als Teil einer determinierten Welt und homo noumenon als Teil der intelligiblen Welt: KrV 294-315. Weitere Ausführungen zu Frankl in Bezug auf Kant: Tengan 1999, 80-85.

[198] Vgl. May1983, 31.

verhindern[199]. Anna-Lena in Beispiel 9 will offensichtlich ihr Studium erfolgreich abschließen, ist sich aber zugleich bewußt, daß eine Akademikerin nicht in das Familienkonzept ihrer Eltern paßt. Mit der Anorexie findet Anna-Lena eine Möglichkeit, sich von den Erwartungen ihrer Eltern abzugrenzen (d.h. ihr Studium aufzunehmen), ohne sich weit entfernen zu müssen (d.h. durch Krankheit eventuell am Studium zu scheitern, womit die Familie weiterhin ihren gesellschaftlich niedereren Status behalten kann). Durch das Ergreifen ihrer Freiheit im Sinne einer Bejahung ihres Lebensweges gelingt es der jungen Frau, den selbstzerstörerischen Zwang zum Hungern aufzugeben. Anna-Lena muß begreifen, daß ihre Freiheit nicht theoretisch gilt, sondern erst durch Handlung Wirklichkeit wird. Dies wird in ihrem Fingerfarbbild deutlich, in dem sie allegorisch darstellt, daß sie erst den Apfel annehmen muß, um ihren Lebenssinn verwirklichen zu können[200]. Zur äußeren, juristisch garantierten Freiheit, in diesem Falle die Freiheit der Berufs- bzw. Studienwahl, muß zur Umsetzung eine ‚innere' Freiheit der Person hinzukommen. Diese hinzukommende Freiheit ist bei Jaspers nur im Raum der Existenz denkbar (AtZ 55) und gilt als ein „*signum* der Existenzerhellung" (Ph II 176). „Existentielle Freiheit" ist demnach eine aktive Freiheit, welche die passive im Sinne eines Reflektierens über Freiheit weiterführt[201].

Übereinstimmend mit Jaspers betrachtet Frankl Freiheit nicht als Willkür; vielmehr liege in der „Freiheit von" immer zugleich die Frage nach dem „frei wozu" (AP 290; Ph II 184; WzS 113; ÄS 95). Der Mensch, der sich seinen Trieben hingebe, sei nicht frei, er negiere durch das Befolgen innerer Impulse seine Freiheit. Hingegen wisse sich existentielle Freiheit durch den Prozeß der Existenzerhellung im Sinne eines Entschlusses für einen konkreten Sinn an diese Wahl gebunden, weshalb die Freiheit einem Sollen entspringe (Ph II 186). Im Prozeß des Sich-Wählens vollziehe sich Selbstschöpfung in der geschichtlichen

---

[199] Vgl. May 1983, 33.

[200] Vgl. Abbildung 12 im Anhang.

[201] Vgl. Tengan 1999, 81.

Kontinuität und lasse angesichts der Beschränkung des Lebens den Augenblick im Sinne eines kairós bedeutsam werden[202].

Das Existential der Freiheit gibt die Begründung dafür, in der Logotherapie keine „Schicksalsanalyse“, sondern eine „Existenzanalyse“ vorzunehmen. Eine Schicksalsanalyse frage nach den sozialen und psychophysischen Bedingungen und führe dem Ratsuchenden ein deterministisches Lebenskonstrukt vor Augen[203]. Durch die Existenzanalyse solle dem Betreffenden hingegen in der jeweiligen Situation seine Freiheit aufgewiesen werden, möge sie auch noch so klein

---

[202] Jaspers unterscheidet zwischen „Geschichte“ und „Historie“: Geschichte beziehe sich auf Geschehnisse, Entscheidungen und Verwerfungen im Leben eines einzelnen. Der Mensch stehe in Freiheit im Rahmen seiner Geschichtlichkeit, die er selbst bestimme und in der Retroperspektive interpretiere; er ‚schreibe seine eigene Geschichte’, die in Dokumenten und Traditionen objektiviert werde (vgl. Ph II 393ff.). Historie wird definiert als wissenschaftliche Betrachtung. Nach Jaspers dient die Historie dem Verständnis der geschichtlichen Gestalt, ist aber keine Begründung für diese (vgl. Ph II 397ff.; ferner dazu die Darstellung des Verstehensbegriffs in der Allgemeinen Psychopathologie, AP 251ff.).

Auch Kant trifft bereits die Unterscheidung zwischen Geschichte und Historie. Er unterscheidet unter anderem zwischen Naturgeschichte (auf diese bezogen wiederum zwischen cognitio historica als erfahrungsabhängiger und cognitio ex datis als aus Daten gewonnener Geschichte, sowie der cognitio ex principiis, den Grundsätzen), Erdichtungen, Historie und Geschichte (Riedel 1978, 261ff.). Letztere Unterscheidung hat Jaspers hinsichtlich seiner Existenzphilosophie weiterentwickelt: Kants Ansatz, den Geschichtsbegriff im wesentlichen für persönliche Lebensläufe und -ereignisse zu verwenden, wird zu einem Grundbestand der Existenz. Der Mensch stehe zwar im Rahmen einer allgemeinen Historie und sei insofern determiniert, doch ebenso auf einer persönlichen ‚Zeitachse’, die Beginn und Ende habe und deren inhaltliche Abfolge durch die Entscheidungen des einzelnen bestimmt werde. Der Mensch als Existenz sei ein geschichtliches Wesen (Ph II 394).

Kierkegaards These, der Mensch sei eine „Synthese von Unendlichkeit und Endlichkeit“ (Kierkegaard 1995, 13), findet sich hier wieder. Sein folgender Hinweis auf den „Augenblick“ korrespondiert mit dem des „existentiellen Entschlusses“.

[203] Dem widerspricht May: eine Schicksalsanalyse sei notwendig, um sich der persönlich begrenzten Möglichkeiten bewußt zu werden, um dann erst in Freiheit wählen zu können; vgl. May 1983, 112.

erscheinen[204]. Das Ziel der Existenzanalyse ist die Selbstbesinnung auf die eigene Freiheit, um in der Ausgestaltung der Therapie diese Freiheit in Bezug zur Verantwortlichkeit setzen zu können (LM 143; ÄS 55). Nach Frankl und Jaspers gibt es zwei Möglichkeiten, die eigene Freiheit zu negieren: Die eine ist die Unentschlossenheit, durch die ein Mensch sich durchs Leben treiben lassen könne, ohne von seiner Freiheit aktiv Gebrauch zu machen; die andere ist die des Selbstmordes als eines letzten Aktes der Freiheit[205].

5.2.3 Das Existential der Verantwortlichkeit

Frankl bezeichnet das dritte Existential nicht als Verantwortung, sondern als Verantwortlichkeit oder Verantwortlichsein[206]. Dies soll zu einem personalen, nicht moralisch oder normativ bedingten Verständnis beitragen. Verantwortlichkeit ist in diesem Sinne nicht juristisch nachvollziehbar oder im Sinne Kants auf eine Verpflichtung gemäß eines kategorischen Imperativs zurückzuführen, sondern als persönlich und situativ aufzufassen. Der personale Verantwortungsbegriff ist dabei eng mit dem angeführten Begriff der existentiellen Freiheit verbunden. Durch die Annahme, jeder Mensch sei hinsichtlich des Selbstseins frei, ist der Mensch für dieses Sein und die daraus folgenden Konsequenzen

---

[204] In Beispiel 15 (Claudia) zeigt sich dies am Beharren der Therapeutin, die verbleibenden Möglichkeiten wahrzunehmen. In Beispiel 11 wird Elisabeth dazu angeregt, die Möglichkeiten herauszufinden, die ihrem Mann trotz der Krankheit bleiben. Hans ist ein Beispiel für einen Menschen, der durch Einstellung und Arbeit mit und an seiner Krankheit neue Lebensperspektiven entdeckt.

[205] Der Selbstmord als ein Extrem menschlichen Handelns ist ein Thema, an dem sich die Differenz zwischen Philosophie und Psychotherapie aufzeigen läßt. Während psychologische Forschung der Fragestellung nachgeht, warum ein Mensch sich selbst töten will, und der Psychotherapeut alle Maßnahmen ergreift, um dies zu verhindern, muß aus philosophischer Perspektive die Frage gestellt werden, warum ein Mensch sich nicht umbringen soll, falls er den Wunsch dazu hat. Vgl. zur Auseinandersetzung mit der Frage nach der Zulässigkeit von Selbstmord aus philosophischer Sicht Battin 1995, ferner Cosculluela 1995.

[206] Eine ausführliche Begründung hierfür gibt Frankl im Briefwechsel Frankl/Fabry; vgl. Fabry/Lukas 1995, 74.

verantwortlich[207]. In diesem Sinn ist dem Menschen Freiheit nicht nur gegeben, sondern auch aufgegeben (LuE 98; ÄS 95).

Vor dem Hintergrund des Sinnes und der Werte richte sich der Mensch auf eine Sache oder Person aus. Verantwortung stehe nicht in Bezug zu einem allgemein so bezeichneten „guten Gewissen“, sondern zu einem nur subjektiv zu empfindenden Sollen, das für den Betreffenden bindend sei. Die interne präskriptive Instanz sei kein Über-Ich, das nach Befolgung ein beruhigendes Gefühl vermittle; ein sogenanntes gutes oder schlechtes Gewissen stelle sich vielmehr als Nebeneffekt, also nach der Handlung, nicht durch die Handlung ein. Die Erfüllung der als persönlich aufgefaßten Aufgabe wird im Gegensatz zur Befolgung auferlegter Pflichten als Weg zu sich selbst beschrieben[208]; der Mensch komme so durch Verantwortlichsein in der Welt „zu sich“ (LuE 103).

In der Existenzanalyse wird nicht gegen Lust und Triebe gearbeitet, sondern ein freier und zugleich bewußter Umgang mit Lust und Trieben gefördert. Die konkrete Verantwortlichkeit orientiert sich an der Person und deren Situation, ist also subjektiv und richtet sich auch nach gewählten Werten und einem individuellen Sinn. Frankls Aussagen zur Frage des „Wovor“ der Verantwortlichkeit unterliegen Veränderungen. In seinem Grundlagenwerk Ärztliche Seelsorge (Erstauflage 1946) läßt er die Instanz, vor der ein Mensch sich zu verantworten hat, als eine vom Patienten zu treffende Entscheidung offen: die Gesellschaft, die Menschheit, das Gewissen, Gott (ÄS 273, 280). Zwei Jahre später hält er einen Vortrag, in dem er das Gewissen als entscheidende Instanz bezeichnet[209].

---

[207] Mit dieser Definition verweist Frankl auch auf einen wesentlichen Unterschied zu Adler, dessen Begriff der „Verantwortung für“ sich auf das diagnostizierte Symptom bezieht (im Sinne des Arrangements). In der Logotherapie wird aber gerade der gesunde Anteil des Menschen angesprochen, um den Umgang mit der Krankheit verantwortlich zu gestalten (LuE 99f.).

[208] Vgl. hierzu Frankls Theorie des Glücks in Kapitel 4.6.

[209] Das ausgearbeitete Manuskript reichte Frankl unter dem Titel Der unbewußte Gott als Dissertation an der Philosophischen Fakultät der Universität Wien ein.

Ähnlich wie bei der Frage nach dem Sinn kann Verantwortlichkeit als Folge von Freiheit auch ohne Transzendenzbezug begründet werden. Dies zeigt sich in der Theorie des Gewissens bei Heidegger. Aber auch Gerhardt verweist im Prinzip der Individualität auf diese Möglichkeit; er geht von einem präreflexiven Verständnis aus, nach dem der Mensch sich selbst der Frage „Was soll ich tun?“ stellt[210].

5.2.4 Das Prinzip der Individualität als Verantwortlichsein

Gerhardt formuliert vor dem Hintergrund des Vorwurfs, individuelle Maßstäblichkeit sei ohne ethischen Anspruch, individualistische Ansätze seien zu sehr auf das eigene Erleben gegründet, ein „Prinzip der Individualität als Verantwortlichsein“. Die Argumentation erinnert an existenzphilosophische Auseinandersetzungen in Jaspers’ Werken, wenn Gerhardt zeigt, inwiefern eine Sache erst durch ein *Selbst*, also den Denkenden, den Wissenschaftler, den Philosophen als Persönlichkeit, seine Bedeutung gewinne[211]. Es seien nicht die Richtigkeiten, die zur Welterschließung führten, sondern die Fragen, die ein Mensch an die Natur und an seine Mitmenschen stelle. Dies führe aber unweigerlich über die Weltorientierung hinaus. Da die Antwort auf existentielle Fragen immer die einer einzigartigen Persönlichkeit in ihrer Geschichtlichkeit[212] und damit auch im Kontext einer ganz bestimmten Gesellschaft bliebe, könne Wesentliches nur persönlich und nur durch Handlung bestimmt werden.

Die negative Konnotation des ‚Selbstischen’ oder der ‚Selbstverwirklichung’ erfolge nur durch die Verwechslung dieser Begriffe mit Willkür und Verantwortungslosigkeit. Die wirklich wichtigen Entscheidungen bedürften gerade wegen des mangelnden normativen Aspektes der ganzen, ungeteilten

---

[210] Vgl. Gerhardt 1999, 388.

[211] Vgl. Gerhardt 1999, 37.

[212] Auch Gerhardt unterscheidet zwischen Geschichtlichkeit und Historie. Die jeweils einzelne Lebensgeschichte, die letztlich die Historie beeinflußt, bezeichnet er als „Drama der Existenz“; vgl. Gerhardt 1999, 183.

Existenz eines Menschen. Erst der Einsatz des ganzen Selbst führe zur Wirksamkeit des Gewollten in der Gesellschaft. Was Jaspers mit „existentiellem Entschluß“ bezeichnet, klingt bei Gerhardt mit dem Begriff der „Selbstfestlegung des eigenen Anspruchs“[213] an. Er sieht sich durch die Wollenspsychologie[214] bestätigt, die nachweise, daß der Vollzug einer Handlung um so engagierter wirke, je klarer eine Sache nach Abwägung aller rationaler Argumente entschieden worden sei.

Im Unterschied zu Jaspers ist der Mensch bei Gerhardt in seiner Individualität auch ohne Transzendenz schon in der Verantwortung. Unter Bezug auf Löwith weist er darauf hin, daß der Mensch seine Individualität nur im Angesicht eines anderen Individuums erkennen könne, ihn also *brauche*, um zu sich selbst zu kommen. Der andere sei dann nicht bloßes Mittel zur Selbsterkenntnis, sondern werde als Gegenüber geachtet, als Kooperationspartner, „in [dessen] Schutz sich das Individuum profiliert“[215]. Allein schon dadurch stünden der individuelle Entschluß und seine Verwirklichung im Sinne einer Handlung im Dienste der Gemeinschaft. Diese von Gerhardt beschriebene Form verantwortlicher Selbstgestaltung bedarf der Fähigkeit des Menschen zur Selbstdistanz und Selbsttranszendenz, die Frankl durch die Dimensionalontologie begründet.

5.3 Die Möglichkeit der Selbstgestaltung durch Selbstdistanz und Selbsttranszendenz

Aus der Dimensionalontologie schließt Frankl auf zwei „fundamental anthropologische Charakteristika menschlicher Existenz“ (TdN 10), nämlich die Fähigkeit zur Selbstdistanz und zur Selbsttranszendenz. Selbstdistanz bedeutet bei Frankl die Fähigkeit des Menschen, von der eigenen Situation zurückzutreten, um sich zu ihr verhalten zu können (ÄS 207). Durch die Bestimmung des Geistigen in der Dimensionalontologie kann der Mensch nach Frankl „bei sich sein“ und

---

[213] Gerhardt 1999, 269.

[214] Vgl. Gollwitzer 1987, 176-189.

[215] Vgl. Gerhardt 1999, 269.

dennoch sich selbst gegenübertreten, um auf sein Psychophysikum und dessen Begrenztheit zu blicken. Die Selbstdistanz ermöglicht es, daß ein Mensch seine eigene Geschichtlichkeit reflektieren kann, was Jaspers als bedeutsamen Faktor für die Bewußtwerdung der eigenen Identität hervorhebt.

Die paradoxe Intention ist eine der praktischen Konsequenzen, die sich aus der Theorie der Fähigkeit zur Selbstdistanz auf Grund der Dimensionalontologie ergibt[216]. Der hier erforderliche Humor ist nur durch den Abstand zur eigenen Situation möglich; das Symptom wird nicht von der Person gelöst, aber als Identifikationsmerkmal aufgehoben. Durch die Distanz gelingt ein anderer Umgang mit sich selbst und dem Symptom, indem ein unerwünschter Effekt, wie in Beispiel 3 (verstärktes Schwitzen), humorvoll intendiert wird oder, wie in Beispiel 5, eine besonders angstbesetzte Situation durch belustigende Imagination so weit entkrampft wird, daß die Hilfesuchende wieder die Kontrolle über die Situation gewinnen kann.

Die Selbsttranszendenz[217] bildet die Möglichkeit, bei sich zu bleiben und dennoch aus sich herauszutreten, um sich auf etwas anderes zu richten. Das Haben eines Zustandes stößt nach Kühn ein intentionales „Sein-Wollen“ an, d.h., das Gewahrwerden der eigenen Situation führe zu einem Selbstentwurf[218]. Nachdem Frankl durch das Modell der Dimensionalontologie Freiheit als ein Existential begründet hat, findet dieses in der grundlegenden Annahme der Fähigkeit des Menschen zur Selbsttranszendenz seine konkrete Bedeutung (ÄS 201). Das Überschreiten bisheriger Begrenzungen und Vorstellungen bewirke die Konzentration auf eine andere Person oder auf eine andere Aufgabe. Selbstbezügliche Wünsche erfüllten sich gerade dann, wenn das Intendierte losgelassen werde (TdN 191). Besonders einfach sei dies an Hand der Behandlung von Sexualneurosen nachzuweisen. Frankls Schilderung seines Patienten in Beispiel 6

---

[216] Vgl. Kapitel 2.1 und 2.2.

[217] Selbsttranszendenz hat bei Frankl, und zunächst auch bei Jaspers, begrifflich keinen Bezug zur Transzendenz im metaphysischen Sinne, sondern gilt als Fähigkeit, die eigene Situation zu überschreiten.

[218] Vgl. Kühn 1992, 62f.

zeigt, daß die Hyperreflexion auf die eigene sexuelle Leistung die Impotenz verursachte. Bei der Dereflexion wird nicht nur die *Abwendung* von einem bestimmten Problem vermittelt, sondern auch die *Zuwendung* zu einer anderen Aufgabe oder zu einer Person. Selbsttranszendenz bedeutet in diesem Sinne ein Handeln in die Welt hinein, das die eigenen Schwierigkeiten oder Behinderungen lösen läßt oder zumindest einen besseren Umgang mit ihnen fördert.

Die Fähigkeit zur Selbstdistanz und Selbsttranszendenz weist aber auch darauf hin, daß bei Vorliegen eines „existentiellen Vakuums" zunächst eine Werte- bzw. Sinnermittlung erfolgen muß. Elisabeths Diskussion in Beispiel 11 zeigt, inwiefern der Verlust von Werten zu einem Sinnvakuum führen kann. Elisabeth erzählt hier, sie habe entdeckt, daß es „auch noch andere Werte" gebe, die sie trotz Ludwigs schwerer Krankheit verwirklichen könne. Die Selbstdistanz bewirkt in einem ersten Schritt, daß sich Elisabeth ihre Situation vor Augen führt und dabei auch verbleibende Ressourcen wahrnimmt; in einem zweiten Schritt, der Selbsttranszendenz, gelingt es ihr, sich nicht mehr nur als Opfer ihres Schicksals zu sehen, sondern ihren Raum der Freiheit zu entdecken, den sie gestalten kann.

Ein weiteres Feld im Rahmen der Psychotherapie, in dem die Möglichkeit von Selbsttranszendenz im Mittelpunkt steht, ist der Bereich Süchte, Zwangs- und Eßstörungen. In Claudias Fall (Beispiel 15) wächst die Bereitschaft, sich von einer kindlichen Idee des Glücks abzuwenden, sobald auf individuell sinnvolle Aufgaben hingewiesen wird, während Anna-Lena (Beispiel 9) ihre Angstzustände nach der Einnahme von Mahlzeiten auf sich nimmt, um sich selbst eine andere Zukunft zu ermöglichen, in der die Störung nicht mehr im Mittelpunkt steht. Diese Distanzierung macht sich bei ihr an zwei Sätzen fest, die sie sich immer wieder selbst vorhält: „Ich habe eine Eßstörung" (an Stelle von: „Ich bin magersüchtig"). Sie stellt sich selbst eine Überschreitung der momentanen Situation vor Augen und sagt zu sich selbst: „Dafür lohnt es sich!" (an Stelle eines ohnmächtigen Erleidens von Angst); das zeigt die immer wieder neu gewonnene Selbsttranszendenz in Form einer Selbsterinnerung an Aufgaben, die auf Anna-Lena attraktiv wirken.

Nach Frankl führt der Weg zur Selbsterfüllung „über die Welt“ (LuE 103); ein Mensch, der keine Selbsttranszendenz vollziehe, sondern stets nur nach sich selbst suche, finde paradoxerweise gerade nie sich selbst[219]. Kühn erklärt den Vollzug der Dereflexion so, daß erst ein „Verlust an der eigenen Welt“ im Sinne eines „Außer-Sich-Seins“ zu einem Vorentwurf werde, der ein neues „Bei-Sich-Sein“ ermögliche[220].

Selbstdistanz und Selbsttranszendenz stellen vor dem Hintergrund der Annahme der Freiheit und der Verantwortlichkeit des Menschen zwei Schritte auf dem Weg der Selbstgestaltung dar. Da nach Jaspers kein Mensch alle seine Möglichkeiten verwirklichen kann, wird der Aspekt des Wählens wichtig (PGO 316). Selbstgestaltung entspricht dann einem eigenen Selbstentwurf. Diese Vorstellung der Selbstwerdung wird bei Frankl unter zwei Gesichtspunkten konkret dargestellt: der „Noodynamik“ und der „Trotzmacht des Geistes“.

5.4 Die Theorien der „Noodynamik“ und der „Trotzmacht des Geistes“

Die Dynamik, die durch das Geistige bewirkt werde, führt nach Frankl zu einer Spannung, die er als „existentielle Dynamik“ oder „Noodynamik“ (ÄS 97) bezeichnet. Durch die „Noodynamik“ trete dem Menschen ein Sollen vor Augen, das erstens seine eigene Person und Situation unübertragbar betreffe, zweitens aber auch transpersonal sei. Durch die Selbstdistanz entstehe im Menschen eine Spannung, die einen Sinn suchen lasse; ist die Entscheidung für eine Sinnmöglichkeit gefallen, stelle diese ein zu verantwortendes Sollen dar, das nur durch Selbsttranszendenz erfüllt werden könne. Die „Noodynamik“ steht im Gegensatz zum Homöostaseprinzip, das der Psychoanalyse zu Grunde liegt (ÄS 17). Nach Frankl entspringt die Lebensenergie keiner Spannung zwischen Libido

---

[219] Vgl. hierzu Bubers allegorische Erzählungen zum Thema Selbstverwirklichung, das sich z.B. in dem Satz eines Rabbiners ausdrückt, der Mensch solle „bei sich beginnen, aber nicht bei sich enden“; Buber 1996, 33ff.

[220] Kühn 1992, 62; ders., 67.

und Todestrieb[221], sondern sei eine Grundleistung des Menschen, der die eigene „Fakultativität“ neben seiner „Faktizität“ entdecke. Frankl geht davon aus, daß nicht die Vermeidung von Spannung dem Menschen psychische Stabilität gebe, sondern ein bestimmtes, individuelles Maß derselben.

Jaspers versteht den noodynamischen Prozeß der Selbstüberschreitung unter Bezug auf Kierkegaard als „Selbstgestaltung“ (PdW 107). Das konkrete Leben sei eine „Synthese aus freier Wahl und Schicksal”, d.h., es bewege sich zwischen Determination und absoluter Freiheit. Im Rahmen dieser Synthese entspreche die Selbstgestaltung einem fortwährenden Prozeß des Wollens, das in kleinen, konkreten Schritten auf ein Ganzes ausgerichtet werde. Dieses Ganze wirke als „Leitbild“, das immer weiter entwickelt, korrigiert und revidiert werde und die Eigenheit der Persönlichkeit präge (PdW 96).

Um diesem Leitbild nachzustreben, ist der Mensch nach Frankl in der Lage, zu Trieben „nein“ zu sagen (TdN 142). Die sogenannte „Trotzmacht des Geistes“ (ÄS 124; LuE 83f.) werde dort nötig, wo Triebe und Instinkte eine Sinnerfüllung verhinderten. Das Nein-Sagen-Können sei eine grundlegende Konsequenz der Freiheit des Menschen. Frankl betont, es gehe nicht um eine Triebfeindlichkeit, sondern um eine Distanzierung von der Bestimmung durch Triebe. Daher sei ein Mensch zwar nicht für jede Situation, in der er sich befinde, verantwortlich, jedoch für den *Umgang* mit dieser Situation. Die Noodynamik bewirke eine Ziel- und Wertorientierung, die den Betreffenden in die Lage versetze, zu seinem Psychophysikum und den vitalen und materiellen Bedingungen seines Lebens Stellung zu beziehen und, wenn nötig, „nein“ zu sagen[222].

---

[221] Vgl. zur Libidodynamik und zur „Ökonomie des Seelenapparates“ Bally 1965, 96.

[222] Frankl stellt an Hand von Beispielen wie der Askese oder des Sports dar, daß die „Trotzmacht des Geistes“ immer ein wichtiger Bestandteil im Leben sei, sobald ein bestimmtes Ziel erreicht werden solle (LM 42-46). Eine andere Form der „Trotzmacht des Geistes“ findet sich seiner autobiographischen Darstellung über das Leben im Konzentrationslager. Frankl schildert hier den Trotz gegenüber den eigenen Impulsen (z.B. dem Nachgeben der Erschöpfung oder dem Liegenbleiben beim Barfuß-Marsch im Schnee) und gegenüber äußeren widrigen Umständen (z.B. dem Gefühl der Hoffnungslosigkeit angesichts einer aussichtslosen Situation). Während

Selbstdistanz und Selbsttranszendenz führen zu einem Sinn- und Glücksverständnis, das exzentrisch im Sinne des Über-Sich-Hinausseins ist. Frankl zitiert vor diesem Hintergrund Jaspers mit den Worten: „Was der Mensch ist, das ist er durch die Sache, die er zur seinen macht“ (LuE 180). Diese Hingabe an eine Sache oder an eine Person ist bei Jaspers und Frankl ein Zeichen für die Liebes- und Leidensfähigkeit des Menschen.

5.5 Selbsthingabe ohne Selbstaufgabe

Nach Frankl läßt die Bezeichnung des Menschen als „homo sapiens“ seine wichtigsten Fähigkeiten unberücksichtigt; der Mensch sei nicht nur mit Vernunft begabt, sondern habe als tätiges, liebendes und leidendes Wesen immer die Möglichkeit einer Wertschöpfung[223]. Frankl beschreibt deshalb drei Seinsweisen des Menschen: die des homo faber, die des homo amans und die des homo patiens (TdN 181f.).

Als begegnender und liebender Mensch sei der *homo amans* intentional auf eine Sache oder Person gerichtet und finde sich in der Selbsthingabe. Der Liebende brauche ein anderes, das er liebe, und dieses Etwas könne nicht wiederum er selbst sein. Die wertschöpfende Möglichkeit des homo amans liegt nach Frankl in den „Erlebniswerten”. Der Maßstab des *homo faber* befinde sich auf einer Achse des Erfolges bzw. Mißerfolges. Er verwirkliche sich im Medium der Kreativität, im Sinne eines schöpferischen Umgangs mit der Welt. Frankl bezeichnet die Wertmöglichkeiten im Bereich des homo faber als „schöpferische Werte”. Der *homo patiens* erfülle die „höchste Leistung“, die ein Mensch erbringen könne; seine Aufgabe liege im Gestalten unumgänglichen Leidens[224]. Die Leistung liege

---

und nach der Haft reflektiert Frankl seinen Aufenthalt aus psychiatrischer Sicht und analysiert einzelne Phasen und Verhaltensweisen in ihrem Verlauf. Dabei wird deutlich, daß der Überlebens*wille* ohne Begründung durch einen Lebenssinn (z.B. ein Werk zu Ende führen; für die Partnerin da sein, wenn sie aus dem Lager entlassen wird) irgendwann einmal nicht mehr ausreichte, weil Hoffnungslosigkeit und Erschöpfung überwogen; vgl. TJ, 65-67.

[223] Vgl. hierzu Kapitel 3.1.

[224] Vgl. Kapitel 6.

darin, *wie* er sein Leiden trage. Der homo patiens verwirkliche in auswegslosen Situationen die Freiheit durch die Annahme seines Schicksals, um noch in dieser Situation nach einer verbleibenden Möglichkeit der Sinnerfüllung zu suchen; diese bewege sich auf einem Grat zwischen Selbsttäuschung und Selbstenttäuschung.

Was im Alltagsleben wie ein Mißerfolg gewertet werde (z.B. die erfolglose Behandlung bei einer Chemotherapie), könne im Scheitern für homo patiens zur sinnerfüllenden Aufgabe werden, indem er sich z.B. den Menschen zuwendet, die ihn verlieren müssen. Das bekannte Phänomen, daß es letztlich oft die Kranken und Sterbenden sind, welche die Mitleidenden trösten, ist eine Leistung des homo patiens, die nur er zu erbringen vermag.

Der Mensch wird nach Frankl durch die Unausweichlichkeit einer Situation dazu herausgefordert, Einstellungswerte zu entwickeln, um in und durch sein Leiden Sinn zu verwirklichen. Ein Mensch, der nicht mehr aus seiner Verzweiflung herausfinde, sei in der Selbstreflexion seines Leidens steckengeblieben und vergebe die Möglichkeit zur Selbsttranszendenz.

Jaspers sieht in vielen Formen einer vermeintlichen Selbsthingabe die Gefahr der Selbstaufgabe, bei der zu Gunsten einer Idee oder eines Erlebens Selbstreflexion verworfen, Verantwortung abgegeben und Freiheit verleugnet werde, womit ein Mensch seine mögliche Existenz nicht mehr wahrnehmen könne. Dieser negativen Selbsthingabe stehe die „enthusiastische Einstellung“ (PdW 117ff.) gegenüber. Jaspers ersetzt den Begriff der Liebe durch den des Enthusiasmus, um eine hedonistische Interpretation zu vermeiden. In diesem Sinn bedeutet Liebe eine Selbstwerdung durch Selbsthingabe, ohne daß diese bloßes Mittel sei oder zur Abhängigkeit führte. Die so verstandene „enthusiastische Einstellung“ durchdringe das Objektive und lasse Zusammenhänge subjektiv sinnvoll werden. Erst die Liebe lasse ein Individuum als Unteilbares und vor allem Unaustauschbares erfassen; erst durch sie werde das Geliebte wertvoll. Liebe ist nach Jaspers unabhängig von Trieben, könne diese aber formen. Die Triebe gewönnen erst durch die Liebe ihren Sinn. In der liebenden Haltung versuche ein Mensch sich

selbst und den anderen zu verstehen[225]. So würden Aktion und Kontemplation, Erfahrung von Grenzsituationen und existentielle Kommunikation im Medium der enthusiastischen Einstellung zur konkreten Selbstgestaltung.

Frankls Unterscheidung zwischen homo amans, homo faber und homo patiens soll die von ihm formulierte Wertehierarchie anthropologisch begründen. Obwohl damit eine heuristische Unterscheidung und keine Typisierung vorgeschlagen wird, findet diese durch Jaspers' Konzeption einer enthusiastischen Einstellung ihre Bestätigung. In den Fallbeispielen wird die Selbsttranszendenz des homo patiens durch die Gestaltung des Leidens um einer Person oder Sache willen dargestellt[226]. Hingabe an eine Person oder Sache, und sei es nur noch in passiver Form, bedarf einer Liebe, die vorausgesetzt werden muß, selbst wenn diese erst durch das Leiden evident wird. Selbstliebe würde im Leiden zum Selbstmitleid umschlagen, nicht zu einer Erfüllung durch Hingabe führen. So betont Jaspers, daß Selbsthingabe ihren Sinn, auch den des Leidens, erst durch die Liebe erhält.

Vor diesem Hintergrund kann die von Frankl formulierte Hierarchie, die homo amans als bloß Erlebenden in die einfachste Kategorie einstuft, umgekehrt werden, insofern homo amans als ‚conditio sine qua non' für Selbsttranszendenz vorausgesetzt werden muß: Ein Mensch wird sich immer nur für das entscheiden, was er für wertvoll erachtet. Vor diesem Hintergrund stellen Frankl und Jaspers das Phänomen der Liebe im Sinne einer Hingabefähigkeit im Unterschied zu Freuds Triebmechanismus dar.

---

[225] Eine besondere Weise dieses Verstehens stellt Jaspers mit seinem Konzept der „existentiellen Kommunikation" dar (vgl. Ph II 64ff.). Die existentielle Kommunikation ist in Kapitel 7.2 im Zusammenhang mit dem Prozeß der Existenzerhellung erläutert.

[226] Vgl. Beispiel 12, in dem Bauby zum einen versucht, noch in seinem Leiden für seine Kinder da zu sein, und zum anderen die Fertigstellung seines Buches anstrebt.

6 Existenzanalyse vor dem Hintergrund der Grenzsituation

6.1 Grundsituation und Grenzsituation – die „tragische Trias“

Die „condition humaine“[227] (PGO 315f.) wird bei Frankl und Jaspers als grundlegende Situation des Menschen definiert. Jaspers faßt sie als „Grundsituation“[228], die nicht geschichtlich-situativ bedingt sei, sondern das menschliche Leben immer schon bedinge. Dazu gehören Tod, Leid, Schuld und Scheitern, die eine Entsprechung in Frankls „tragischer Trias” (Leid, Tod, Schuld) finden. Jaspers begrenzt die „condition humaine“ dabei nicht auf einige wenige wesentliche Komponenten, sondern deutet auf mehrere hin, unter denen Tod, Leiden, Kampf und Schuld durch detaillierte Darstellungen in besonderer Weise hervorgehoben werden[229]. Die Grundsituationen sind deshalb von besonderer Bedeutung, weil sie zu Grenzsituationen werden können. Die existentielle Potentialität des Menschen findet nach Frankl und Jaspers ihren Entwicklungsraum in der zugelassenen Erfahrung der Grenzsituation[230].

---

[227] Hersch bezeichnet Jaspers’ Philosophie als eine „rationale Besinnung auf die Grenze der conditio humana”; vgl. Hersch 1980, 21.

[228] Jaspers’ Begriff der Grundsituation ist in Nuancen einer Wandlung unterworfen, die durch den Kontext jeweils verständlich wird. Während er in der Existenzerhellung (Ph II) noch gänzlich auf den Begriff der Grundsituation verzichtet und lediglich die „Situation“ mit der „Grenzsituation“ vergleicht, wird die Grundsituation in Von der Wahrheit als eine Zerrissenheit im Sein, das Einheit suche und immer wieder scheitern müsse, dargestellt (VdW 703-709). In seinem religionsphilosophischen Spätwerk Der philosophische Glaube angesichts der Offenbarung beschreibt Jaspers die Grundsituation als die allen Menschen gemeinsame Grenze und expliziert sie hinsichtlich der Schuld, des Leidens, des Todes und des Scheiterns.

[229] Die ausführlichste und strukturierteste Auseinandersetzung mit dem Begriff der Grenzsituation findet sich in der Existenzerhellung (Ph II). Danach verbietet es sich, Grenzsituationen quantitativ zu begrenzen, da sie als „Signa der Existenz“ gelten. Die Ausarbeitung weiterer Grenzsituationen, wie z.B. die des Scheiterns, findet in späteren Werken ihren Raum. Die Beschränkung auf Schuld, Leid und Tod in dieser Arbeit liegt in ihrem Thema begründet.

[230] Vgl. hierzu Tillichs phänomenologische Beschreibung der Grenzsituation der Verzweiflung: „Verzweiflung ist […] eine „Grenzsituation”. Man kann nicht über sie hinausgehen. Ihr Wesen ist in dem Wort *despair* = ohne Hoffnung ausgedrückt. Ein Ausweg in die Zukunft ist nicht

Die Rede von einer Grenzsituation trägt im Unterschied zu einer Interpretation des Lebens als eines schicksalhaften Daseins den Akzent der Aufgegebenheit: Der Mensch erfahre die Situation als Aufgabe, den persönlichen Sinn in der gegenwärtigen Situation zu erschließen (PGO 461f.; ÄS 96). Diese Erfahrung ermöglicht das Ertragen der Grenze unter dem Aspekt der eigenen Freiheit und kann zu einer Bejahung der Situation als identitätsrelevantes Geschehen führen. In diesem Sinn ist Jaspers zu verstehen, wenn er erklärt, „Grenzsituation erfahren und Existieren ist dasselbe“ (Ph II 204). Ein Mensch, der sich durch das Bewußtsein um die Grenzsituation erschüttern lasse, werde seiner Möglichkeit der Existenz inne; der Mensch, der seiner Grenzsituation nicht ausweiche, sondern diese als persönliche Aufgabe auf sich nehme, habe Existenz ergriffen (PGO 319), seine subjektiven Möglichkeiten und seine Freiheit würden hier sichtbar. Daher sei die Grenzsituation kein Gegenstand empirischer, sondern verstehender Psychologie, die sich mit dem Scheitern des Menschen im Dasein unter Bezugnahme auf seine mögliche Existenz auseinandersetze (AP 275)[231]. Weil Existenz in Grenzsituationen „zu sich komme“, nennt Jaspers diese auch „Signa der Existenz“ (Ph I 26)[232].

Nach Frankl und Jaspers bildet die prinzipielle Tatsache der Grenzsituation bzw. der „tragischen Trias“ die Grundstruktur allen menschlichen Seins in der Welt[233].

---

sichtbar. Das Nichtsein wird als absoluter Sieger empfunden; aber der Sieg hat eine Grenze: das Nichtsein wird als Sieger *empfunden*, und Empfinden setzt Sein voraus. Es ist genug Sein geblieben, um die unwiderstehliche Macht des Nichtseins zu empfinden, und dies ist die Verzweiflung in der Verzweiflung. […] Die Analyse einer solchen Situation soll keine gewöhnliche menschliche Erfahrung aufzeigen, sondern extreme Möglichkeiten, in deren Licht die gewöhnlichen Situationen verstanden werden müssen. Wir sind uns nicht immer bewußt, daß wir sterben müssen, aber wenn wir uns dessen bewußt werden, erfahren wir unser ganzes Leben anders…”; Tillich 1969, 48.

[231] Im Unterschied zu Jaspers’ Definition der Grenzsituation wird der Begriff heute meist im Zusammenhang mit Selbstmord oder persönlichen Grenzerfahrungen im Sinne einer Überforderung verwendet; vgl. Freye 1974, 5.

[232] Signum wird hier nicht als Zeichen, sondern als Zeiger auf etwas verstanden.

[233] Obwohl sich hier die Nähe zu Heidegger zeigt, ist die „Geworfenheit“ des Menschen darin von der Grundsituation unterschieden, daß Frankl einen Sinn in der Situation sieht. Danach wäre

Frankl unterscheidet nicht wie Jaspers zwischen einem Bewußtsein um die „tragische Trias“ (Grundsituation) und derselben als Erfahrung (Grenzsituation). Seine Fokussierung auf Schuld, Leid und Tod findet in der Existenzanalyse eine Ausgestaltung auf die therapeutische Praxis hin. Dabei verwendet Frankl die Begriffe in selbstverständlicher Weise im Sinne von Jaspers, der betont, daß ein grundsätzlicher Unterschied zwischen den Grenzsituationen des Leidens und des Todes einerseits und der Grenzsituation der Schuld andererseits liege: die ersten seien ohne die Mitwirkung der Betroffenen möglich, die zweite setze eine Handlung voraus. Trotz des intentionalen Charakters der Handlung bleibe Schuld aber konstitutiv für das Dasein und könne nicht vermieden werden (Ph II 233).

Im folgenden wird die „tragische Trias“ vor dem Hintergrund der bisher dargestellten anthropologischen Zusammenhänge und im Hinblick auf die Existenzanalyse interpretiert. Die Reihenfolge dokumentiert eine steigende Komplexität der Themen.

6.2 Das Leiden

Leiden gehört nach Frankl zur „Grundstruktur menschlichen Seins“; selbst wenn „Naturwesen“ wie Tieren, Pflanzen oder ökologischen Systemen eine Form des Leidens zugeschrieben werden könne, bleibe die Begrenzung auf den Menschen damit gerechtfertigt, daß dieser das einzige Wesen sei, das sein Leiden bewußt nachvollziehe und sein Verhalten bestimmen könne. So behalte der Mensch eine Verantwortung für den Umgang mit seinem Schicksal[234].

In seinen Ausführungen zum leidenden Menschen unterscheidet Frankl zwischen „notwendigem“ und „unnötigem Leiden”; „notwendiges Leiden“ sei „ichhaft“, „unnötiges Leiden“ sei „eshaft“. Ersteres gehöre der geistigen Dimension an und sei damit Bestandteil der Person. Als Aufgabe begriffen, könne dieses Leiden in

---

der Mensch nicht in diese hineingeworfen, sondern intentional in ihr bestimmt. Frankl sieht aber durchaus, daß Menschen sich oft als „geworfen“ im Sinne eines „sich-Vorfindens“ erleben.

[234] Vgl. hierzu und zu folgendem LM 105, 202-216.

einen Sinnkontext eingebunden werden. Die geistige Dimension ermögliche die Haltung des homo patiens, der sein Schicksal auf sich nehme und es bewußt trage. Nach Senecas Aphorismus „ducunt fata volentem, nolentem trahunt“ könne der Mensch sein Leiden gestalten und es zu einer Leistung transformieren. Daher gilt nach Frankl die Entwicklung von Leidensfähigkeit, welche der Verdrängung von Leid entgegenstehe, als eine der Bedingungen für Selbstgestaltung. Leidensbereitschaft verliere jedoch ihren Sinn, wo sie Selbstzweck sei und nicht transzendiert werden könne; Leiden, das seinen Sinn in sich trüge, wäre mit Masochismus gleichzusetzen. Kein Leiden sei in sich schon sinnvoll, nur durch die Haltung, mit der ein Mensch ihm begegne, könne der Situation ein Sinn abgerungen werden. Hingegen sei es keine Leistung, Situationen zu ertragen, die durch vernünftiges Handeln zu beseitigen wären. Diese Form „eshaften Leidens“ stelle keine persönliche Aufgabe dar und sei mit Einsatz aller Kräfte zu verhindern.

Das von Frankl als notwendig bezeichnete Leiden entspricht Jaspers’ Auffassung von Grenzsituationen[235]. In dieser begreife der Mensch sein Leiden als Teil des eigenen Seins und als Aufgabe, die ihm auch Verantwortlichkeit *in der* – nicht automatisch *für die* – Situation zuspreche. Grenzsituationen würden so zu einer „Ursprungserfahrung“, in welcher der Mensch zu sich komme. Dieser erfahrene Sinn ist bei Jaspers allerdings nur ein „vorletzter“, denn der ursprüngliche Sinn des Leidens könne, wie Transzendenz selbst, nicht erfaßt werden.

Frankls Tendenz, Schicksal im wörtlichen Sinne als ein geschicktes zu interpretieren, entgeht einem drohenden Fatalismus durch seine Annahme, ein endgültiges Wissen um Letztbegründung sei dem Menschen objektiv nicht zugänglich; die Frage nach dem letzten Sinn des Leidens wird bei Frankl im Glauben an einen Übersinn geborgen, aber nicht beantwortet. Trotz eines ‚semi-religiösen’ Abschlusses der Frage nach dem Leiden, die Frankl auch „Pathodizee“ (LM 239) nennt, wirkt sein existentielles Denken der Gefahr entgegen, Leiden als Prüfung oder Läuterung zu mißdeuten.

---

[235] Vgl. hierzu und zu folgendem Ph II 230ff.

6.3 Das Wissen um den Tod

6.3.1 Der Tod angesichts des Lebens bei Frankl

Das Bewußtsein um den Tod führt nach Frankl und Jaspers an die Grenze des Denkbaren und wird beim Sterben eines anderen Menschen als Ohnmacht erlebt (ÄS 154). Der Tod unterscheidet sich von der Situation des Leidens und der Schuld durch zwei Aspekte: Zum einen wird der eigene Tod nicht erlebt, zum anderen hat er immer die selbe Gestalt. Frankls Reflexionen über den Tod gehen von der Frage nach der Sinnhaftigkeit des Lebens angesichts der Endlichkeit desselben aus. Während der Tod in der Regel das Leben in Frage stellt, dreht Frankl diese Frage um: Welche Bedeutung hat der Tod angesichts des Lebens?

Wenn Frankl in Ärztliche Seelsorge die Überschrift „Vom Sinn des Todes" (ÄS 108) wählt, um seine Thesen zu explizieren, so trifft dies nur bedingt den Kern. Vielmehr geht es um die Betrachtung des Todes angesichts des Lebens: Ein möglicher Sinn des Todes wird vom Sinn des Lebens her interpretiert und hergeleitet. Wie das Leiden keinen Sinn in sich habe, gebe es unabhängig vom Leben keinen Sinn des Todes. Das Bewußtsein um den Tod weise den Menschen auf seine Endlichkeit hin, und stelle ihm die Bedeutung der einzelnen Lebensinhalte vor Augen[236]. Die Endlichkeit des Lebens bewirke eine Unaufschiebbarkeit von Entscheidungen. Hillels Sprichwort „Wenn nicht jetzt, wann dann? Und wenn nicht ich, wer dann?"[237] werde nur aus der Endlichkeit heraus zu einer sinnvollen Fragestellung an das Gewissen. Heideggers Interpretation des Lebens als eines „Seins zum Tode"[238] wird von Frankl als Aufruf zur Erfüllung von Sinnmöglichkeiten gedeutet und damit als Appell verstanden. So verliere die

---

[236] Frankls Metapher der „gefüllten Scheune" als Sinnbild für die Vergangenheit weist auf die Form hin, in der Frankl seine Theorie in der Praxis versinnbildlicht (ÄS 309). Zur näheren Erläuterung der Metapher vgl. Kapitel 2.3.3.

[237] Frankl weist mehrfach auf das Hillelzitat in seinen Werken hin. Frau Frankl betonte im Gespräch die persönliche Bedeutung des Zitates für ihren Mann und wies auf ein Wandbild hin, das dieses Sprichwort enthält. Die Jerusalemer Universität hatte es Frankl anläßlich der Verleihung der Ehrendoktorwürde geschenkt.

[238] Vgl. Heidegger 1993, 252 ff.

„Dauer der Existenz“ an Bedeutung und gebe der „Sinnfülle der Existenz“ Raum (LM 211). Um diese in der Praxis zu verdeutlichen, wird dem Ratsuchenden aufgetragen, sich sein Leben als eine fertig geschriebene Biographie vorzustellen und die Seiten aufzuschlagen, die den momentanen Zeitabschnitt betreffen. Der Ratsuchende soll dann entscheiden, was er in diesem Buch später gern lesen wolle. Durch diesen Entwurf vom Lebensende her wird die Begrenzung der Möglichkeiten bei gleichzeitiger Eröffnung der verbleibenden Potentialität vom Ratsuchenden selbst vor Augen geführt (ÄS 109). Geschehenes werde zur Geschichte, und in diesem Sinne sei im Vergangenen alles unwiederbringlich „geborgen”. Der Blick auf die Frage, was man am Ende in „seine Scheune“ gebracht habe, solle Ansporn für verantwortendes Tun in der Gegenwart sein. Der Tod könne durch diese Darstellung seinen Schrecken zwar nicht verlieren, aber zu einem Blick auf den individuellen Sinn des Lebens führen.

Sterblichkeit wird vor allem Trauernden bewußt. Neben der Unvorstellbarkeit des Nichts bleibt nach Frankl die häufig beobachtete Hoffnung, der Verstorbene lebe in einer anderen Wirklichkeit fort. Frankls Aussagen bleiben diesbezüglich zurückhaltend; auch wenn er daran denkt, das Geistige lebe in einer anderen Dimension weiter und werde sozusagen in einer höheren Bewußtseinsebene aufgenommen, bleibt die Feststellung davon unberührt, daß das „Über-Leben“ nicht rational zu fassen sei (LM 136).

6.3.2 Der Tod als Grenzsituation bei Jaspers

Während Frankls Frage nach dem Tod von der Sterblichkeit und der Vergänglichkeit des Menschen her bewegt wird, besitzt Jaspers‘ Auseinandersetzung mit dem Tod als Grenzsituation einen radikaleren Charakter[239]. In der Psychologie der Weltanschauungen befaßt sich Jaspers mit den Reaktionen des Menschen auf den Gedanken an den Tod. Der Tod als etwas Unvorstellbares

[239] Frankl nimmt keine Trennung zwischen Grund- und Grenzsituation vor. Bei Jaspers ergibt sich die konzeptionelle Schärfe durch die Aufnahme des Todes als Grenzsituation, d.h. einer ‚Begegnung’ mit dem Tod, der dem Menschen als Grenze seines Denkens bewußt wird.

werde „instinktmäßig nicht für notwendig und nicht für möglich“ gehalten und als Seinsform nur durch Negationen ausgedrückt (PdW 261). Theorien über ein konkretes Fortleben nach dem Tod seien subjektive Hoffnungen, da schon die Frage nach einem derartigen Fortleben so subjektiv sei, daß sie nicht objektiv beantwortet werden könne. Jaspers bezeichnet den Tod als „objektives Faktum“ (Ph II 220) und bleibt nicht bei einer Deutung desselben vom Lebenssinn her stehen. Die Angst vor dem Tod bleibe selbst bei Annahme eines Weiterlebens für den Daseinswillen bestehen, sie sei „lebensimmanent“, und jede Form der Angst könne letztlich auf die Todesangst zurückgeführt werden (Ph II 265). Entsprechenden Vorstellungen in Theorien und Religionen, die eine Kontinuität der sinnlichen Daseinsform versprächen, stellen nach Jaspers „Selbsttäuschungen” dar (Ph II 225).

Wie Frankl meint auch Jaspers, der Tod gewinne dadurch an Bedeutung, daß der Mensch sein Leben angesichts eines Endes zu führen habe. In diesem Sinne könne der Tod als „Spiegel der Existenz“ (Ph II 223) begriffen werden, in dem entscheidendes Tun seinen Sinn erhalte. Der Tod werde als Grenzsituation auch von Existenz nicht aufgehoben; ihm entgegenzusehen, ohne sich an Jenseitshoffnungen zu klammern, koste Mut und könne nicht angstfrei bleiben. Entgegen einer stoischen Haltung werde der Tod nicht durch Ataraxie oder eine körper- bzw. weltfeindliche Einstellung, die einer Grenzsituation durch Emotionslosigkeit begegne, überwunden. Durch die existenzphilosophische Haltung solle die Angst vor dem Nichts auch nicht besiegt werden; vielmehr nehme der Mensch als Existenz diese Angst als Teil seines Lebens auf sich.

6.3.3 Die Grenzsituation des Todes als Sinnstiftung

Durch Existenzanalyse wird die Todesangst des Menschen nicht mit Vertröstungen auf ein Jenseits oder durch Dereflexion gemildert; der Tod wird vielmehr zu einem finalen Argument, um das Leben als Aufgabe zu begreifen und zu gestalten. Die existentielle Angst vor dem Nichts wird dabei nicht behoben, sondern aufgehoben in einem anderen Sinn, der keine Erlösung von der Angst bietet, aber eine Möglichkeit darstellt, diese zu tragen.

Jaspers' existenzphilosophischer Ansatz gegenüber der Grenzsituation des Todes enthält trotz seiner Radikalität grundlegende Überlegungen für die existenzanalytische Praxis. Jenseits von religiöser Bindung als Hoffnung auf der einen und der Verleugnung eines sinnstiftenden Moments des Todes auf der anderen Seite fordert Jaspers zu einem „Eintreten in die Grenzsituation" auf, welche die Bedeutung der eigenen Lebensweise und des Lebenssinnes erhellen soll. Der Zeitpunkt im Sinne eines kairós wird durch die Endlichkeit erst begreiflich und erhält durch die Entdeckung des Daseins als möglicher Existenz seinen Sinn. Während Frankls Ansichten über die Bedeutung des Todes bzw. der Sterblichkeit als Aufruf zu verantwortendem Tun verstanden werden müssen, kann Jaspers' Beschreibung der Grenzsituation des Todes zunächst als Versuch einer Umschreibung eines unfaßbaren Phänomens gelesen werden. Innerhalb dieser Umschreibung wird der Tod mit seiner Konsequenz stellvertretend für „den Menschen" subjektiv gedeutet und als existenzerhellendes Moment verstanden[240]. Der Tod als Teil der „tragischen Trias" und als Grenzsituation zeige sich in folgenden Aspekten:

- Der Tod wird nicht selbst erfahren, sondern begegnet dem Menschen als Tod des anderen, wodurch seine Endgültigkeit und die Unausweichlichkeit erlebt wird.

---

[240] Jaspers' Auseinandersetzung muß im Zusammenhang mit der Periechontologie verstanden werden: Dasein gilt als eine geschichtliche Erscheinung des Seins in der Zeit. Der Mensch komme aus dem einen, unvorstellbaren und nicht zu objektivierenden Sein und kehre auch dorthin zurück. Die Vorstellung dieses Umgreifenden sei immer nur eine Annäherung mit sprachlichen Metaphern. Das Umgreifende sei nicht personal und wird vorgestellt als eine Art „Urgrund", der zugleich alles umfaßt. Das Dasein als mögliche Existenz sei nur Erscheinung dieses Umgreifenden, weder Teil, noch losgelöst von diesem. Der Tod als geschichtlicher Tod eines einzelnen entspreche keinem Wechsel von einer Daseinsform in eine andere, sondern bedeute das Ende der Erscheinung in der Zeit als Individuum. Dennoch sieht Jaspers in der Haltung zum Tod eine letzte unbestimmte Möglichkeit des Selbstseins. Der Tod sei das Ende der Existenzerscheinung, nicht das Ende der Existenz selbst, das im Umgreifenden wurzele. Diese Interpretation des Todes stelle kein Wissen dar, sondern sei eine Gewißheit, die durch Existenzerhellung unübertragbar angeeignet, aber nicht vermittelt werden könne (Ph II 19).

- Der Tod ist unvorstellbar. Er wird in der Regel als objektives Faktum behandelt, aber instinktiv nicht als endgültig Letztes akzeptiert.
- Der Tod hat keinen Sinn in sich. Die Endlichkeit des Lebens bedeutet für den Menschen, daß er eine beschränkte Zeit besitzt, Sinnmöglichkeiten zu verwirklichen. Die einzelne Handlung im Leben gewinnt ihre Bedeutung erst durch die zeitliche Begrenzung.
- Todesangst ist die Angst vor dem Nichts. Sie liegt jeder Angst zu Grunde und gehört zum Dasein. Nicht die Überwindung dieser Angst ist Ziel der Auseinandersetzung mit der Grenzsituation, sondern ein bewußter Umgang mit Leben und Tod.
- Über eine Form des Seins nach dem Tod kann keine Aussage gemacht werden.

6.4 Die Unumgänglichkeit der Schuld

6.4.1 Frankls Aufnahme der Schuld in die Existenzanalyse

Vor dem Hintergrund der Freiheit des Menschen gilt Schuld bei Frankl und Jaspers als unumgängliche Situation, in der sich der Mensch befindet, weil er sein Leben gestaltet. Frankl unterscheidet

- das pathogene Schuldgefühl, das z.B. in der Depression eine große Rolle spiele (ÄS 15)[241],
- die einzelne Tat als anerkannte Schuld, zu welcher der Betreffende Stellung nehmen wolle (ÄS 106); eine Kollektivschuld gebe es nicht (WzS 57)[242].

---

[241] Vgl. zur Unterscheidung zwischen pathologischen Schuldgefühlen und der Pathologisierung aller Schuldgefühle Fischedick 1988, darin: „Zwischen Schuldgefühl und Unschuldswahn. Vom therapeutischen Umgang mit der Schuld“; vgl. außerdem Bubers Auseinandersetzung in Schuld und Schuldgefühle; Buber 1958.

[242] Frankl nimmt hier Bezug auf Scheler, wenn er „Reue“ als Möglichkeit einer „moralischen Wiedergutmachung“ bezeichnet, die zwar nichts ungeschehen mache, aber dennoch eine Haltungsänderung sichtbar werden lasse (ÄS 106). So gehöre es auch zur Würde des einzelnen, die Verantwortung für seine Schuld zu übernehmen.

- die „existentielle Schuld“, die unabhängig von einzelnen Handlungen (und Gefühlen) ist und zur „tragischen Trias“ gerechnet wird.

Nach Frankl weisen der Aufgegebenheitscharakter des Lebens und seine existentielle Freiheit bereits darauf hin, daß der Mensch hinter manchem Anspruch zurückbleiben müsse (TdN 53). Im existenzanalytischen Prozeß wird kein Schuldbewußtsein gefördert, sondern zur Verwirklichung von Sinnmöglichkeiten ermutigt; dies geschieht angesichts der Annahme, Schuld sei unvermeidlich, aber wählbar. Auf diese Weise wird sie individuell, muß aber als Konsequenz des Handelns in der Welt getragen werden.

6.4.2 Jaspers’ Schuldbegriff als Anstoß zu bewußtem Handeln

Für Jaspers ist Schuld eine Grenzsituation, die als unvermeidlich, unbegrenzbar und in der Freiheit wurzelnd umschrieben wird und die der Mensch bewußt oder unbewußt auf sich nehme (PdW 55). Schuld liegt nach Jaspers dann vor, wenn ein Mensch hinter der eigenen, als Aufgabe erfaßten Möglichkeit zurückgeblieben sei und mögliche Existenz nicht verwirklicht habe. Eine Selbstreflexion bezogen auf Schuldgefühle und deren Ursachen könne zwar zu einer Umkehr im geschichtlichen Dasein führen, verändere aber nichts an der fortwährenden Unausweichlichkeit der Schuld als solcher. Diese rational zu begreifen, sei unmöglich, weil sie wie das Weltdasein eine antinomische Struktur habe (PdW 274), die sich in folgenden Fragen verdeutlichen lasse: Wenn Schuld unausweichlich ist, warum kann der einzelne für sie verantwortlich sein? Wenn der Mensch seine Schuld verantworten muß, warum kann er sie dann nicht vermeiden?

Die vorausgesetzte Freiheit des einzelnen führe, so Jaspers, zu einer Anerkennung und Übernahme der Verantwortung für Schuld: Der Betreffende wolle zwar nicht schuldig werden, aber nur durch die Bereitschaft, Schuld, die unvermeidlich ist, zu tragen, könne Freiheit gewahrt werden (Ph II 196). Dieses Bewußtsein der Schuld, das von Schuldgefühlen unabhängig bleibe, sei an keine ethischen Normen oder tradierten Werte gebunden. Existentielle Schuld werde erst durch einen eigenen „absoluten Maßstab“ erkannt, der immer persönlich und

unabhängig von Moral sei (PdW 275). Die Angleichung des Maßstabes an einen angenommenen Durchschnitt, an Legalitäten oder Moralitäten, führe zum Versuch einer Entschuldigung für die eigene und unvertretbare Schuld. Jaspers führt in diesem Zusammenhang drei „Verschleierungsformen der Schuld“ auf (Ph II 248):

- Der Mensch versuche, sich durch eine fatalistische Haltung der Spannung zu entziehen: Wenn Schuld unvermeidlich sei, dann trage er für sie keine Verantwortung.
- Durch den Verweis auf Gesinnungsethik oder Legalität könne die Situation als Grenzsituation verdeckt werden.
- Schuld werde als einzelne gesehen und benannt; durch diese Vereinzelung gelte sie als vermeidbar und könne zumindest zum Teil gebüßt werden.

Diese drei Möglichkeiten der Relativierung der Schuld verhindern nach Jaspers das Werden von Existenz, die Schuld annehme und sich durch diese Annahme in eine Spannung stelle, welche zur Bereitschaft führe, objektive und subjektive Unausweichlichkeiten auf sich zu nehmen sowie Entscheidungen im Bewußtsein der Grenzsituation zu treffen und zu verantworten.

6.4.3 Schuld in ihrer Bedeutung für entscheidendes Handeln

Die Auseinandersetzung mit dem Thema Schuld erfolgt bei Frankl und Jaspers unter unterschiedlichen Gesichtspunkten: Während Frankl sich der praktisch relevanten Frage des Umgangs mit Schuldgefühlen und der Last einer unwiderruflichen Handlung widmet, betont Jaspers die existentielle Schuld. Dabei scheint Frankls Umgang mit Schuld als einzelner Handlung Jaspers’ Rede von den „Verschleierungsformen der Grenzsituation“ entgegenzustehen. Dieser Gegensatz, dessen Begründung einerseits in der unterschiedlichen Akzentuierung, andererseits in der Anlehnung Frankls an Scheler liegt, ist nicht vollständig auflösbar. Frankl scheint hier zunächst der Sehnsucht nach einer Lösung von Schuld nachzugeben, indem er eine moralische Aufhebung durch Buße in Betracht zieht. Die Aufnahme der Schuld als eines Elements der „tragischen Trias“ ist allerdings in ihrer Unausweichlichkeit begründet, die sich nur aus einem existenzphilosophischen Ansatz heraus verstehen läßt.

Die von Frankl angesprochene „existentielle Bilanz“ entspricht einer tiefen Form der Schuld bei Jaspers, in der ein Mensch erkennt, die Möglichkeit des Selbstseins abgewiesen zu haben[243]. Die Abwendung von moralistischen Schuldvorstellungen zeigt sich in der Theorie des Gewissens bei Frankl, in der nicht ein normativer Anspruch, sondern ein inneres Bewußtsein eines Gesollten im Zentrum steht. Die Übernahme der Verantwortung in Form von Reue hat das Ziel einer Haltungsänderung, die den Selbstentwurf durch Rückbesinnung prägt. Dieselbe Konsequenz findet sich bei Jaspers in dem Bewußtsein, daß vereinzelte Schuld die wesenhafte Schuld sichtbar werden lasse.

Sowohl in der Existenzanalyse als auch in Jaspers‘ Begriff der Grenzsituation stehen weder Resignation noch Fatalismus im Vordergrund, sondern die Anerkennung des Schuldigseins als Grundsituation des Menschen. In diesem Sinne wird die Grenzsituation der Schuld als eine Aufforderung zu verantwortendem Tun verstanden und zugleich als ein Hinweis auf die von Frankl und Jaspers herausgearbeitete „antinomische Struktur des Daseins“. Das von Jaspers so genannte „Eintreten in die Grenzsituation“ bedingt in diesem Falle die Bereitschaft, die Spannung zwischen dem Eindruck des „Sollens“ bei gleichzeitigem persönlichen Ungenügen auszuhalten.

Diese Reflexion existentieller Schuld gehört nicht in den Kontext der therapeutischen Arbeit mit psychisch Kranken; als solche wäre sie unrealistisch und unverantwortlich. Frankls Warnung vor der Thematisierung der existentiellen Schuld im Rahmen einer psychiatrischen Behandlung z.B. mit Depressiven ist aus dieser Sicht gerechtfertigt (ÄS 15).

---

[243] Eine Absage an das Selbstsein in dem hier betonten Sinne wird in Franz Werfels *Eine blaßblaue Frauenschrift* dargestellt. Leonidas übergeht mehrere Möglichkeiten, sich zu seiner Geliebten Vera und dem gemeinsamen Kind öffentlich zu bekennen. Obwohl Vera keine Ansprüche an ihn stellt, erkennt Leonidas bei einer Begegnung nach achtzehn Jahren seine Schuld. Bei der endgültigen Trennung wird ihm bewußt, daß er, um seine eigene Vergangenheit nicht negieren zu müssen und seinen gesellschaftlichen Status behalten zu können, sein Leben weiter lebt, ohne der zu sein, der er sein kann und will; vgl. Werfel 1995.

6.5 Die „tragische Trias“ als Wegweiser zu einem „tragischen Optimismus“

Mit der „tragischen Trias“ stellt Frankl metaphysische Themen in einen therapeutischen Kontext. Als Grenzsituationen entfalten Leid, Tod und Schuld eine Tragik, angesichts derer Alltäglichkeiten unwichtig oder relativiert erscheinen. Das Erleben von Grenzsituationen garantiert keine Entwicklung der Persönlichkeit, sondern stellt auch eine Gefährdung dar. Die von Frankl als Chance betonte Wandlung des Leidens in Leistung, die Annahme, durch den Tod werde das Leben sinnvoll, und Schuld sei als Herausforderung zu verantwortendem Tun zu sehen, setzt bereits eine Reife oder zumindest eine Bereitschaft zur Reifung voraus. Ebenso ist das „Eintreten in die Grenzsituation“ bei Jaspers von der Bereitschaft abhängig, die Möglichkeit von Existenz anzuerkennen, um eine als ausweglos erlebte Lebenssituation als persönliche Aufgabe zu begreifen. Allerdings wird durch die Voraussetzung, der Mensch sei auch frei zu entscheiden, *wer* er sein wolle, die Abwehr der Grenzsituation als Abwehr der Möglichkeit des Selbstseins einbezogen[244]. Wie der Betreffende mit einer Grenzsituation umgeht, ist nach Frankl und Jaspers Sache der existentiellen Freiheit. Die „tragische Trias“ stelle den Menschen neben der Erschütterung in der Alltäglichkeit vor die Möglichkeit, die eigene Person in ihrer Gewordenheit zu reflektieren und einem Selbstentwurf zu folgen, welcher der jeweiligen Situation entspringe. Gerade in Bezug auf die „tragische Trias“ gewinnt das von Frankl oft zitierte Jaspers-Wort, menschliches Sein sei entscheidendes Sein, Bedeutung[245].

Der Entschluß, schicksalhaft Erlebtes als persönliche Aufgabe anzunehmen, verändert bei Jaspers die Grundsituation zur Grenzsituation, in der ein Mensch sich sinnvoll erfahren könne. Bei Frankl ist die „tragische Trias“ der Ausgangspunkt für die Entwicklung eines „tragischen Optimismus“ (LM 52ff.). Frankls Begriff des „tragischen Optimismus“ lehnt sich an die Fähigkeit des Menschen an, das „Beste“ im Sinne eines Optimums aus einer Situation zu machen. Durch diese

---

[244] Vgl hierzu die Interpretation von Werfels *Eine blaßblaue Frauenschrift* in Kapitel 6.4.3.

[245] Vgl. „Was ich bin, das werde ich durch meine Entscheidungen“ (PGO 119).

Interpretation werden Schuld, Leid und Tod nicht positiv gedeutet, sondern als eine in der Grenzsituation erwachsende Möglichkeit der Selbstgestaltung gesehen, die an Stelle einer Schicksalsergebenheit verwirklicht werden kann. In Beispiel 11 zeigt sich, daß die Deutung einer Grenzsituation und die Aufforderung zu einer Einstellungsmodulation nicht einfach von einer anderen Person vorgenommen werden dürfen. Edith interpretiert die Hinweise von Bekannten, sie solle „das Beste“ aus ihrer Situation machen, als Unverständnis für ihre Lage. Was Frankl „tragischen Optimismus“ nennt, entspricht einer persönlichen Haltungsänderung in einer Situation, die durch Begleitung vorbereitet, aber nicht herbeigeführt werden kann.

Die Differenz zwischen Frankl und Jaspers hinsichtlich der Beschreibung der tragischen Trias und der Grenzsituation liegt einerseits in der unterschiedlichen Begriffsverwendung, andererseits in einer unterschiedlichen Radikalität. Einen „tragischen Optimismus“ würde Jaspers als weitere „Verschleierungsform“ ansehen, insofern hier Grenzsituationen nicht in ihrer ganzen Schärfe zugelassen werden. Frankl nimmt den Gesichtspunkt der Unausweichlichkeit zwar auf, wendet den Blick aber bald auf die Aufgegebenheit, die dem Leiden abgewonnen werden soll. Jaspers warnt vor jedem vorschnellen Versuch, die Grenzsituation auflösen zu wollen; für ihn liegt die Leistung im Aushalten der Spannung und dem Entschluß, das Dasein als eigenes dennoch zu bejahen. Erst auf dieser Stufe werde eine Grenzsituation „als Sprung in die Existenz“ (Ph II 204) sinnvoll. Hier zeigt sich der Unterschied zwischen Frankls existentiellem Denken, das sich immer an einer allgemein anwendbaren Praxis orientiert, und Jaspers’ Existenzerhellung, die dem individuellen Prozeß existenzerhellenden Denkens entspricht.

7 Existenzanalyse und Existenzerhellung

7.1 Existenzanalyse

Frankls Existenzbegriff

Frankl entnimmt den Begriff der Existenz nach eigenen Angaben der „zeitgenössischen Philosophie“[246]. Dieser Hinweis macht deutlich, daß Frankl in seinem Denken keiner bestimmten Philosophie folgt, vielmehr einzelne Aspekte der zeitgenössischen Philosophie, hier der Existenzphilosophie, herausgreift, die den Menschen frei und verantwortlich sprechen. Zugleich grenzt er sich vom Existentialismus ab, da dieser den Weg zum Nihilismus gehe.

Frankl versteht Existenz und die Existentialien als „unanalysierbare und unreduzierbare Urphänomene“ (UG 21). Insofern könne Existenz nicht analysiert, sondern nur „expliziert“ werden. Die Explikation der Existenz sei zunächst „Erhellung“ des eigenen Selbst und entspreche in diesem Sinne Jaspers’ Darstellung der Existenzerhellung. Existenzanalyse überschreite aber Existenzerhellung auf eine „Sinnerhellung“ hin (PiP 43), denn Existenz richte sich immer auf etwas anderes aus und bleibe nicht bei der Selbstreflexion stehen. Weil Frankl Existenz als die Dimension des Menschen definiert, die einen persönlichen Sinn erhellen und ergreifen kann, bestehe die Möglichkeit, daß ein Mensch „hinter sich selbst zurückbleibt“, indem er „seinen“ Sinn nicht als persönliche Herausforderung annehme. Der Mensch sei daher nicht schon Existenz, sondern er sei „existentiell“, d.h. er habe immer noch zu erschließende Sinnmöglichkeiten vor sich.

---

[246] „...zu der Zeit, als von uns der Begriff einer Existenzanalyse geprägt beziehungsweise die Forderung nach ihr erhoben wurde, bot sich uns für dieses Verantwortlichsein, das wir in den Mittelpunkt des menschlichen Daseins stellten, jener Ausdruck an, den die zeitgenössische Philosophie für diese ausgezeichnete Seinsweise des Menschen zur Verfügung stellte: eben das Wort Existenz“ (UG 12). Frankl bezieht sich auf einen Artikel (Frankl, Philosophie und Psychotherapie. Zur Grundlegung einer Existenzanalyse, Schweizerische medizinische Wochenschrift 69 (1938), 707), der belegt, daß er den Begriff der Existenzanalyse bereits 1938 verwendete; vgl. UG 12.

Was meint „Existenzanalyse“?

In der Existenzanalyse soll nicht die Begrenzung des Menschen im Mittelpunkt stehen, sondern die Einzigartigkeit des Ratsuchenden angesprochen werden (WzS 60). Was Frankl unter Existenzanalyse versteht, klärt sich im Blick auf die verschiedenen Kontexte, in denen er den Begriff verwendet. Existenzanalyse sei „Therapie auf personal Geistiges hin“ (TdN 145), eine „Explikation der Existenz“ (LuE 58f.; TdN 186), ein „Beistand zur Sinnfindung“ (TdN 187), eine „Analyse auf Verantwortlichsein hin“ (UG 12), eine Therapie, in deren Rahmen der Ratsuchende „ausgerichtet wird auf den (jeweils erst analytisch zu *erhellenden*) konkreten *Sinn* seines persönlichen Daseins“ (TdN 171), eine „anthropologische Forschungsrichtung“ (in Abgrenzung zur logotherapeutischen Praxis) (LuE 57), eine „psychotherapeutische Anthropologie“ (TdN 187). Damit wird deutlich, daß Frankl mit dem Begriff der Existenzanalyse zwei Schwerpunkte setzt:

- Erstens, ein Verfahren im Rahmen therapeutischer Praxis, durch das eine Person auf ihre Existentialität aufmerksam gemacht werden soll und so den Anstoß zu und die Begleitung in einem Prozeß der Sinnfindung erhält.

- Zweitens, eine „psychotherapeutische Anthropologie“, in der die Forschung im Rahmen der Philosophie und der Psychotherapie vorangetrieben werden soll.

Existenzanalyse als Analyse personaler Existenz

Existenzanalyse im Sinne einer Analyse personaler Existenz läßt sich als Therapie erklären, in der die „noodynamische Spannung“ analysiert werden soll, d.h. die Frage nach Leitbildern und persönlichen Sinnmöglichkeiten angesichts der Geschichte des Betreffenden, seines Wertegefüges und seiner Weltsicht. Im Rahmen der Beratung soll dem Klienten sein Raum der Freiheit und der Verantwortlichkeit bewußt werden. Eine gelungene Existenzanalyse muß daher nicht unbedingt eine Lebenswende bewirken, sondern kann sich schon darin zum Ausdruck bringen, daß ein Mensch seine Handlungen und Einstellungen selbst verantwortet und sich nicht mehr als ‚Spielball des Schicksals’ erlebt. So verstanden ist das Ziel einer existenzanalytischen Beratung, daß der Ratsuchende

den „Mut zum Sein“ in Tillichs Sinne entwickelt. Den Aspekt, daß der Mensch sich gerade dann selbst gestalte, wenn er sich einer Sache oder Person hingebe, findet Frankl bei Jaspers wieder: „Was der Mensch ist, das ist er durch die Sache, die er zur seinen macht“ (LuE 180).

Existenzanalyse als psychotherapeutische Anthropologie

Unter Existenzanalyse im Sinne einer psychotherapeutischen Anthropologie werden die Theorien der Dimensionalontologie, die Fähigkeit des Menschen zur Selbstdistanz und Selbsttranszendenz, die Existentialien und die sich aus ihnen ergebenden Konsequenzen („Noodynamik“, „Trotzmacht des Geistes“) gezählt. Die „tragische Trias“ stellt vor dem Hintergrund dieser anthropologischen Konzeption eine Herausforderung für eine Auseinandersetzung mit der Frage nach Sinnerfüllung angesichts unüberwindbarer Hindernisse dar.

Die grundlegende Annahme in Frankls Anthropologie ist die Sinnstrebigkeit des Menschen. Das Menschenbild, das in der Existenzanalyse entfaltet wird, dient zum einen der Begründung dieser These, zum anderen dem Hinweis auf die Möglichkeit eines sinnerfüllten Lebens trotz der sogenannten „tragischen Trias“. Anthropologie gilt als „apriorischer Horizont“ (TdN 187) *vor* aller psychotherapeutischen Praxis, da sie dem Therapeuten seine Möglichkeiten und Grenzen, seine Verantwortung und die des Patienten begründet.

7.2 Existenzerhellung

Jaspers’ Existenzbegriff

Nach Jaspers ist es eine wichtige Aufgabe der Philosophie, die Frage nach dem Wesen des Menschen zu stellen. Nach Saner stellt Jaspers’ gesamte Philosophie eine Antwort auf die Frage, was der Mensch sei, dar (WM 11). Wie bereits in der Unterscheidung zwischen Psychophysikum und geistiger Dimension deutlich wird, geht Jaspers von verschiedenen Weisen des Menschseins aus, die im Sinne der „erklärbaren“ und „verstehbaren Persönlichkeit“ unterschiedlich zugänglich sind. Was der Mensch aber „eigentlich sei“, das gehe über die „Grenze aller

Erkenntnis“ hinaus (AP 27); dieses menschliche Sein-über-der-Grenze nennt Jaspers „Existenz“.

In seiner Auseinandersetzung mit der Frage nach dem Menschen findet Jaspers bei Kant Anstöße für seinen Existenzbegriff[247]: Das Menschenbild sei nie abgeschlossen, der Mensch selbst nie „fertige Wirklichkeit“, sondern bleibe immer auch selbst noch „Idee“ (PdW 236). Daher gehöre Existenz auch nicht in den Bereich der Phänomene und könne nur begrifflich umschrieben werden (Ph I 15). Obwohl ein erheblicher Teil von Jaspers’ Philosophie um Existenz kreist, ist es nach seinen Worten schon problematisch, Existenz „ins Auge zu fassen“, da sie gerade dadurch entschwinde (Ph I 25). Dies liege darin begründet, daß Existenz nicht einfach „da“ sei, sondern sich nur in Handlungen verwirkliche und so als „Wirklichkeit des Selbstseins“ (AP 11) erfahren werde. Insofern sei Existenz kein Phänomen und könne daher nicht Gegenstand psychologischer Forschung werden (AP 630f.; 295); vielmehr sei sie an die jeweils einzelne Person gebunden[248]. Existenz drücke unter Bezug auf Kierkegaard[249] ein Selbstverhältnis des Menschen aus: „Existenz ist, was sich *zu sich selbst und darin zu seiner Transzendenz* verhält“ (Ph I 15). Durch dieses Verhältnis entwickle sich ein subjektives Welt- und Transzendenzverhältnis, das für Entscheidungen bestimmend sei.

---

[247] Jaspers’ Kantrezeption soll hier nicht thematisiert werden, sondern als Herleitung des Existenzbegriffs dienen. Hinsichtlich des Existenzbegriffs wurde Jaspers vor allem durch Platons Ideenlehre und Kants Dualismus zwischen homo phaenomenon und homo noumenon beeinflußt. Seine Kantinterpretation, die hierfür besonders aufschlußreich ist, befindet sich im Anhang zur Psychologie der Weltanschauungen (PdW 463-486); vgl. ferner Marquardt 2001, 82f.

[248] Aus diesem Grund vermeidet Jaspers die Verwendung des bestimmten Artikels vor dem Wort „Existenz“ (ebenso bei „Transzendenz“, die wie Existenz eine „Weise des Umgreifenden“ darstelle, die nicht zu definieren sei). So wird nie „die Existenz“ Gegenstand der Auseinandersetzung, sondern „Existenz“ oder „Ich als Existenz“. Jaspers unterscheidet dadurch zwischen der Funktionalität eines objektiven Gegenstandes und der Zuschreibung von Existenz als einer nicht-empirischen „Erscheinung“.

[249] Kierkegaard 1995, 13.

Nach Jaspers ist der Mensch nicht schon Existenz, sondern in seinem vitalen Dasein „mögliche Existenz“ im Sinne einer immer wieder zu aktualisierenden Selbstverwirklichung. „Eigentliches Sein“[250] des Menschen sei daher kein Zustand, sondern bewege sich in einer Spannung zwischen Welt und Transzendenz und sei deshalb immer im Werden[251]. Dieser Prozeß des Werdens vollziehe sich in der „Existenzerhellung“.

Der Prozeß der Existenzerhellung

Mit dem Begriff der Existenzerhellung sucht Jaspers einen Prozeß zu beschreiben, in dem der Mensch erst „er selbst“ werde. Wie bereits beim Begriff der Existenz stelle sich dem Interpreten das Problem, einen Vorgang zu beschreiben, der individuell und nicht planbar, aber jedem Menschen zugänglich sei. Jaspers beschreibt drei Weisen der Existenzerhellung: Das existenzerhellende Denken, das Selbstwerden in Grenzsituation und das Selbstwerden in existentieller Kommunikation.

Existenzerhellendes Denken bewege sich vor dem Hintergrund der „antinomischen Struktur des Daseins“ (Ph II 249) und in den Widersprüchlichkeiten des Lebens, die den Menschen ständig herausforderten (VuE 46). Dieses Pendeln zwischen zwei unvereinbaren Polen führe immer wieder zu einer Besinnung auf die eigenen Lebenshaltungen und Lebensvollzüge. Trotz der erfahrenen Widersprüche müsse der Mensch handeln, weshalb er sich immer wieder im Sinne eines

---

[250] Vgl. an dieser Stelle den von der Heideggerschen Konzeption zu unterscheidenden Begriff der Eigentlichkeit in: Heidegger 1993, 42f.

[251] Jaspers’ Transzendenzbegriff ist für die Umschreibung des Existenzbegriffs insofern wichtig, als Existenz sich nur von Transzendenz her gewiß werde; andererseits sei Transzendenz nur von Existenz zu erahnen. Hierdurch entsteht ein hermeneutischer Zirkel. Earle kritisiert Jaspers’ Existenzbegriff hinsichtlich der postulierten Unbeschreibbarkeit als unnötige Einengung eines Phänomens, das zwar nicht erklärt, aber dennoch beschrieben werden könne. Er stellt damit auch die antinomische Denkstruktur, in der allein Existenz werden könne, in Frage; vgl. Earle 1957, 522-526. Für den Gegenstand der Arbeit (Vergleich von Jaspers’ und Frankls Verständnis von Existenz) ist eine Vertiefung des Themas vor dem Hintergrund der genannten Kritik von Earle nicht erforderlich.

Umgangs entscheiden müsse (WPh 390). Dieser Umgang folgt einem individuellen Entschluß, nach dem die Unlösbarkeit der Antinomie nicht verdrängt, sondern als „Grundsituation“ aufgenommen wird, ohne verantwortliches Handeln zu blockieren.

Besonders dringlich werde Existenzerhellung angesichts der Konfrontation mit einer *Grenzsituation*. Hier beschreibt Jaspers drei „Sprünge“, die als ‚Sprossen’ auf der ‚Leiter der Existenzerhellung’ aufgefaßt werden müssen. Obwohl sie im Kontext der Grenzsituation dargestellt werden, sind sie auf ein existenzerhellendes Denken allgemein übertragbar[252]:

1. *Selbstdistanz*: Der Mensch wird sich seiner Individualität bewußt und stellt sich seinem So-Sein gegenüber.

2. *Selbstbewußtsein und Selbsttranszendenz*: Der Mensch wird sich durch diese Distanz seiner selbst bewußt; er entdeckt seinen Anteil am Dasein in der Welt im Sinne eines Verantwortlichseins für diese Situation. Eigene Möglichkeiten und persönliches Ungenügen treten in das Bewußtsein; die als unlösbar wahrgenommenen Situationen werden nicht verdrängt, sondern bleiben in der Vergegenwärtigung.

3. *Existentieller Entschluß und Ergreifen der Existenz*: Existentiell reflektierte Möglichkeiten werden als individuelle begriffen und angeeignet. Der Betreffende entscheidet sich für einen Weg des Handelns in dem Bewußtsein, dafür andere seiner Möglichkeiten nicht zu verwirklichen. Weil dieser Entschluß nicht allein rationalen Argumenten folgt, kann er nicht auf andere übertragen oder durch andere vertreten werden.

Erst im „dritten Sprung“, in dem sich der Mensch aus seiner Distanz zu sich selbst und der Welt dieser wieder neu zuwendet, ergreife er seine Existenz. Jaspers

---

[252] Vgl. hierzu und zu folgendem Ph II 204. Obwohl Jaspers immer wieder betont, er wolle Menschen nicht klassifizieren, drängt sich durch den sprachlichen Duktus eine Art Hierarchie auf, die ein Bild einer nach ‚oben führenden’ Treppe oder Leiter nahelegt. Diese Vorstellung wird z.B. durch den Begriff des „Aufschwungs zur Existenz“ verstärkt.

bezeichnet diesen Sprung auch als „qualitativ“, weil er nicht reflexiv sei, sondern nur mit Reflexion beginne[253]. Im Vollzug dieses „qualitativen Sprunges“ werde sich der Mensch als „Selbst“ gewiß (Ph I 32) und erfahre seine Handlung nicht mehr nur als eine Möglichkeit unter anderen, sondern als persönliche Aufforderung.

Existenzerhellung in *existentieller Kommunikation* bedeutet[254], daß der Prozeß des Selbstwerdens durch eine Form der Kommunikation geschieht, die von einer Bereitschaft zur völligen Offenheit gegenüber dem Gesprächspartner geprägt ist[255]. In dieser Haltung treten zwei Menschen in einen „liebenden Kampf“ ein, in dem durch radikales Fragen und rückhaltlose Offenheit die jeweils mögliche Existenz „hell“ werde. „Weltinhalte“ entsprechen einem Medium, das in der Kommunikation gebraucht werde, um miteinander in Verbindung zu treten. In der existentiellen Kommunikation „ringe“ zwar der eine mit dem anderen, aber im Unterschied zur „Daseinskommunikation“ (Ph II 51) können hier nur beide gewinnen oder verlieren.

Obwohl Existenzerhellung für Jaspers die Bedingung des Selbstwerdens jedes Menschen darstellt, sei sie in allen drei Weisen nicht intentional anzugehen, sie „kommt zu sich“ (Ph II 44). Jaspers stellt sich der Frage, wie ein Mensch einerseits dazu aufgerufen sein könne, er selbst zu werden, und er andererseits diesen Prozeß selbst nicht anstoßen könne. Dieses Paradox bleibe bestehen und sei wiederum nur in Existenzerhellung zu begreifen. Die ‚Antwort’ auf diese Frage gerät also wieder in einen hermeneutischen Zirkel.

Durch die Individualität des qualitativen Sprunges entziehe sich Existenzerhellung psychologischem Verstehen (AP 257; NH 14); dennoch habe „verstehende Psychologie“, wie sie in der Allgemeinen Psychopathologie beschrieben werde,

---

[253] Vgl. hierzu auch Kierkegaard 1991, 36.

[254] Vgl. hierzu und zu folgendem Ph II 60ff.

[255] Ruschmann weist darauf hin, daß Jaspers’ Beschreibung der existentiellen Kommunikation auf manche Menschen beängstigend wirke, da sie eine radikale Offenheit erfordere; vgl. Ruschmann 1999, 271.

den „Charakter der Existenzerhellung“ (RA 334). Diese Bemerkungen lassen sich durch eine nähere Betrachtung der drei „Sprünge“ klären: Die ersten beiden „Sprünge“ entsprechen einer psychologisch nachvollziehbaren und vor allem auch mitteilbaren und verstehbaren Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz eines Menschen. Erst der dritte „Sprung“ wird zu einem individuellen und einmaligen Akt[256].

Existenzerhellung vollzieht sich in der Grenzsituation oder der existentiellen Kommunikation; der Prozeßcharakter ergibt sich aus dem jeweiligen Aufforderungscharakter, der zur Grenzsituation bzw. der existentiellen Kommunikation gehört. Der Weg zum Selbst, wie Jaspers ihn versteht, geht immer über eine Art Fragmentierung des Lebens, das zunächst als sinnlos erscheint. Erst im „Sprung“ zur Existenz setzt der Betreffende selbst den Sinn, indem er die Fragmente in einen Sinnzusammenhang bringt und sich als Ganzheit erfährt. Daher ist für Jaspers der Lebenssinn *im* Entschluß bereits enthalten.

Jaspers’ Erläuterungen zur Existenzerhellung sind immer zugleich eine Aufforderung an den Leser, sich vom dialektischen Denken in Existenz „aufzuschwingen“ (Ph II 249). Da es sich letztlich um eine individuelle Erfahrung handelt, ist der Autor auf die selbe Erfahrung beim Leser angewiesen, um verstanden zu werden. Diese auch als Kritik zu verstehende Voraussetzung ist es zugleich, die Jaspers dazu veranlaßt, sein ‚dynamisches Menschenbild’ gegen herkömmliche anthropologische Konzeptionen zu vertreten: Der Mensch, der Sinnzusammenhänge über seine Begrenzungen hinaus suche und seinen persönlichen Sinn über die Existenzerhellung erfahre, sei nicht systematisch darzustellen. Eine Bestätigung seiner Thesen läßt sich also nur über die persönliche Aneignung von Jaspers’ Weisen der Existenzerhellung erreichen. Damit bleibt diese aber individuell, unbeweisbar und phänomenologisch nicht nachvollziehbar.

---

[256] Jaspers’ sprachlicher Duktus wird beim Thema der Existenzerhellung immer subjektiv. Beispiel (Ph II 196f.): „Weil ich mich frei weiß, anerkenne ich mich als schuldig. Im Willen *schaffe ich mich selber*, zwar nicht mit einem Male, aber in der Kontinuität eines Lebens…“

7.3 Existenzanalyse und Existenzerhellung: Ein Vergleich

Am Existenzbegriff wird bereits deutlich, daß Frankl sich inhaltlich zwar an Jaspers orientiert, aber bald zu einem pragmatischen Umgang mit dessen Theorie findet. Frankl räumt ein, Existenz sei letztlich nicht zu analysieren, da sie sich durch ihre Offenheit auszeichne (WzS 57), doch sind die von ihm so benannten Existentialien und die Existentialität des Menschen zentrale Merkmale von Existenz. Dieser Umgang mit dem Existenzbegriff führt nach Jaspers zu einer „Verkehrung in Existenzwissen“ (NH 141).

Frankl trifft einen Unterschied zwischen Existenzanalyse und Existenzerhellung im Zusammenhang mit der Abgrenzung zur Daseinsanalyse (Binswanger): Existenzerhellung sei eine Erhellung auf das Sein hin, während Existenzanalyse als „Sinnerhellung“ zu verstehen sei (PiP 43)[257]. Nach Frankls Verständnis wird durch Selbsttranszendenz eine *Aufgabe* oder *Person* intendiert, während Selbsttranszendenz in Jaspers’ Sinne zu einer veränderten *Beziehung* zwischen Selbst und Welt sowie Selbst und Transzendenz führt. Während Frankl das ‚Wozu’ des Lebens in den Mittelpunkt rückt[258], richtet sich Jaspers auf die Frage nach dem ‚Wodurch ich lebe’[259].

Trotz dieser Differenz lassen sich Parallelen zwischen einer „Analyse auf Existenz hin“ und den „Sprüngen“ der Existenzerhellung ziehen. Frankl und Jaspers sehen im existentiellen Entschluß den Weg zur Existenz. Diesem geht ein Abwägen der zugänglichen sachlichen Faktoren und das Bewußtsein voraus, *jetzt* in *dieser* Situation zu stehen. Unter einem „existentiellen Entschluß“ wird eine Aneignung persönlicher Umstände verstanden, die über eine zufällige Teilhabe hinausgeht und Verantwortlichkeit begründet, die beide Autoren hervorheben.

---

[257] Hier hat Frankl Jaspers mißverstanden und dessen Position mit derjenigen Heideggers bzw. Binswangers gleichgesetzt. Existenzerhellung ist ‚Selbsterhellung’ und gerade nicht, wie Frankl in PiP 43 meint, „Seinserhellung“. Diese ist nach Jaspers nicht möglich, was auch seine Kritik an Heidegger und an der Daseinsanalyse begründet.

[258] Frankl paraphrasiert Nietzsche: „Ein Mensch, der das Wozu kennt, erträgt fast jedes Wie“; vgl. hierzu Nietzsches Darstellung in: Nietzsche 1998, 899ff.

[259] Vgl. hierzu Marcels Unterscheidung zwischen dem Endzweck eines Lebens und der Frage nach einem Lebenssinn, der dem Leben inhärent ist, in: Marcel 1960, 101.

Das Bewußtsein der Individualität angesichts der jeweiligen Situation gilt als Voraussetzung für den existentiellen Entschluß. Für Jaspers liegt bereits in dieser Entschlossenheit Lebenssinn (Ph II 305). Sinn lasse sich hier also nicht an einer Sache oder einem Ziel, sondern nur an der Integrität der handelnden Person festmachen[260], weshalb Sinn auch nicht als Objekt außerhalb der eigenen Person erfaßt werden könne.

Bei Frankl wirkt die Entschlossenheit wie ein erster Schritt auf einem Weg, den ein Mensch zu Ende gehen will. Aus seiner Sicht kann Sinn gefunden und deshalb auch verfolgt werden. Dies sei der Fall, wenn ein Mensch für sich die Frage beantwortet, welcher Aufgabe er sein Leben bzw. einen Lebensabschnitt widmen wolle. Frankls Frage, die durch einen Entschluß beantwortet werde, lautet: ‚Was soll ich *tun*?' Jaspers' Frage läßt sich in die Worte fassen: ‚Wer soll ich *sein*?' Weil Existenz aber nur durch Immanenz wirklich werde, schließt sich auch hier die Frage an: ‚Was muß ich daher verantwortend tun?'[261]. Das Leben wird bei Jaspers erst durch Existenzerhellung zur Aufgabe eines Menschen (PGO 461). In diesem Sinne stellt Existenzerhellung keine Methode dar, sondern entspricht einer Art Lebensführung, die nicht anzuerziehen oder lerntheoretisch herbeizuführen ist. Sie kann auf Grund der inhärenten Subjektivität lediglich auf verschiedenen Wegen dargestellt werden, um den Leser oder Gesprächspartner zu einer eigenen existentiellen Lebensführung anzuregen.

Dieser Aufforderungscharakter von Jaspers' Philosophie ist es, der Frankl hauptsächlich bewogen hat, seine Anthropologie an existenzphilosophischen Entwürfen zu orientieren. Frankl konkretisiert diesen Charakter, indem er „das Leben" als „befragende Instanz" und damit als Rahmen für die existenzanalytische Arbeit vorgibt. Existenzanalyse entspricht daher den ersten beiden „Sprüngen", die Jaspers im Prozeß der Existenzerhellung beschreibt. Die Gemeinsamkeit besteht in der Wahrnehmung der Situation als einer individuellen Herausforderung zur Neuorientierung, die in einen existentiellen Entschluß mündet und die sich ergebenden Konsequenzen tragen läßt.

---

[260] Vgl. Sinnkonzept 2 in Kapitel 4.4.3.

[261] Da Existenz sich *durch* den Entschluß (nicht vor dem Entschluß) als bestimmt erfährt, wird die nachfolgende Handlung nicht mehr als Freiheit, sondern als Konsequenz einer freien Entscheidung angesehen.

8 Meinen Frankl und Jaspers dasselbe?

8.1 Jaspers' Existenzphilosophie in der Logotherapie

Wie in Kapitel 5 bis 7 gezeigt wurde, stimmt Frankls anthropologisches Konzept und Jaspers' dynamisches Menschenbild in vielen Teilen überein[262]. Die Übereinstimmungen werden im folgenden zusammengefaßt:

- Frankls Entwurf der ***Dimensionalontologie*** stimmt hinsichtlich der heuristischen Trennung einer Ganzheit in das Psychophysikum und in die geistige Dimension mit Jaspers' Menschenbild, das dieser in der Allgemeinen Psychopathologie darlegt, überein.

- Frankls Definition der ***Existentialien*** entspricht weitgehend Jaspers' Explikationen. Eine Abweichung findet sich vor allem im Begriff des Geistigen. Diese Differenz ist dennoch nicht gravierend, weil Frankl die Existentialität mit Geistigkeit gleichsetzt.

- Die Bestimmung der ***Existentialität*** des Menschen entspricht Jaspers' Definition des Menschen als „möglicher Existenz".

- Die Bestimmung der „***Unbedingtheit des Menschen***" stellt bei Frankl wie bei Jaspers die Grundlage für die Aussage, das Geistige im Menschen könne nicht erkranken, dar.

---

[262] In dem bislang einzigen veröffentlichten Artikel über vermutete Zusammenhänge zwischen Jaspers und Frankl wird lediglich die Übereinstimmung des Begriffs der Grenzsituation und des Begriffs der Existenzerhellung erwähnt. Der Autor mißversteht Jaspers allerdings in wesentlichen Punkten: Die Weisen des Umgreifenden seien ein Hinweis auf eine „Zerrissenheit des Menschen" in Jaspers' Philosophie; hingegen zeigt sich hier die größte Kongruenz zwischen Frankl und Jaspers, die beide eine heuristische Trennung zwischen Psychophysikum und geistiger Dimension vornehmen, um den Menschen letztlich in seiner Ganzheit darzustellen. Nach Kreitmeirs Jaspers-Interpretation könne der Mensch zur Existenz „reifen" und durch Chiffren „die Transzendenz erkennen", was Frankls Sinn- und Symbolverständnis entspreche. Gerade das ist wieder umgekehrt Jaspers' Kritik an Frankl. Der Artikel ist nach

- Die ***„tragische Trias“*** entspricht einem Ausschnitt der umfassenderen Darstellung von Jaspers' Grenzsituationen. Obwohl Jaspers den Begriff tiefgreifender umschreibt, ist in diesem Fall die Orientierung von Frankl an Jaspers offensichtlich.

- ***Existenzanalyse*** und Existenzerhellung liegen hinsichtlich der mit ihnen verbundenen Intentionen eng beieinander. Jaspers tritt dabei fordernder an mögliche Existenz heran als Frankl.

- Das ***Leben im Sinne einer befragenden Instanz*** zu interpretieren, führt bei beiden Autoren zu einer Aufforderung zur Selbstgestaltung.

- Die ***Liebe gilt als Schlüssel zur Existenz***. Frankl und Jaspers stellen, die Liebe nie als hinterfragbares Phänomen dar, sondern setzen sie als Grundlage des Lebens voraus. Liebe gilt als Kraft und „Organ“, Menschen und Situationen unter dem Aspekt des Sein-Könnens zu sehen.

Nach den genannten Punkten ließe sich schließen, daß Frankls Logotherapie in weiten Teilen einer Umsetzung von Jaspers' Philosophie in die Praxis entspricht. Andererseits liegen grundlegende Differenzen zwischen Frankl und Jaspers vor, die sich einerseits auf den Ansatz der jeweiligen anthropologischen Konzeption beziehen, andererseits auf die grundsätzliche Frage, wie Psychotherapie überhaupt möglich sei.

8.2 Differenzen

Die Darstellung zeigt, daß Frankl zwar oftmals nicht begrifflich (hier lehnt er sich an Heidegger und Scheler an), aber doch inhaltlich in weiten Teilen Jaspers' Verständnis von Existenz und seinem dynamischen Menschenbild folgt. Im Rahmen der Beratung von Menschen wird nicht nur Symptomfreiheit intendiert, sondern auch versucht, einen größtmöglichen Entscheidungsspielraum für den

---

eigenen Angaben ausschließlich auf der Grundlage von Sekundärliteratur über Jaspers verfaßt worden; vgl. Kreitmeir 1995, 81-91.

Ratsuchenden zu erarbeiten. Daher stellt Frankl den Anspruch, nicht nur die im ersten Teil der Arbeit vorgestellten logotherapeutischen Methoden in die psychotherapeutische Forschung einzuführen, sondern ihnen eine psychotherapeutische Anthropologie zu Grunde zu legen, welche die Möglichkeit der Selbsttranszendenz begründet. Der oben genannten Rückführung auf Jaspers stehen folgende Einwände entgegen:

- Das ***Sinnverständnis*** ist hinsichtlich der Objektivität von Sinn verschieden. Wie in Kapitel 4 dargelegt, geht Jaspers von einem Transzendenzbegriff aus, der nicht personal ist, so daß „Sinnanrufe“ und deren Beantwortung immer nur als sogenannte Chiffren zu verstehen sind. Ein objektiver Sinn könne vom Menschen nicht erschlossen werden, sondern liege verborgen und zeige sich nur im Streben des Menschen nach Einheit und Ganzheit. Sinngebung erfolgt bei Jaspers durch Entschlossenheit, weil der Mensch sich hier als selbstschöpferische Identität erfahre[263].

- Jaspers' ***Existenzbegriff*** begründet seine Ablehnung gegenüber Anthropologie als Forschungsrichtung: Das, was den Menschen vom Tier unterscheide, sei seine mögliche Existenz, die nicht begrifflich zu fassen sei. Frankls Dimensionalontologie, seine anthropologischen Thesen und sein Sinnbegriff sind getragen von dem Gedanken, der Mensch sei nicht festzulegen. Er fügt daher das Adjektiv „existentiell“ ein. Aus Jaspers' Sicht muß es widersprüchlich bleiben, im Blick auf die Offenheit des Existenzbegriffs bestimmte Seinsweisen und Strukturen menschlichen Lebens festzulegen.

---

[263] Frankl kritisiert Jaspers' Annahme von Chiffren an Stelle von Symbolen: Die Welt habe keinen rätselhaften Chiffrencharakter: “The world is not, as the great existential philosopher Karl Jaspers intimated, a manuscript written in a code we have to decipher: no, the world is rather a record that we must dictate” (UC 110). Frankl hat offensichtlich Jaspers' Chiffrenbegriff mißverstanden, denn gerade bei der Frage nach dem Sinn des Lebens geht er so vor wie Jaspers bei der Frage nach Existenz: Einzelne Ereignisse werden als persönlich-situativ sinnvoll und deshalb als „Gesolltes“ angenommen.

- Die Erstellung einer ***„tragischen Trias“*** bedeutet zugleich eine Festlegung der Grundstruktur menschlichen Seins auf drei Faktoren. Obwohl Jaspers die Bedeutung von Leid, Schuld und Tod in seinem Werk Existenzerhellung ebenso hervorhebt, gibt es hier keine Begrenzung auf eine bestimmte Anzahl von Grenzsituationen. Bei Jaspers hat vor allem die Erfahrung des Scheiterns im und am Leben einen erheblichen Stellenwert, der in dieser Form von Frankl nicht aufgenommen wird.

- Der Begriff ***Existenzanalyse*** muß nach allgemeinem Sprachempfinden zu einer Mißdeutung führen. Frankl wählt den Begriff wahrscheinlich in Abgrenzung zu Freuds Psychoanalyse und Binswangers Daseinsanalyse[264]. Eine Analyse auf Existenz hin soll eine Erhellung des persönlichen Sinnes vor dem Hintergrund der Existentialien ermöglichen, keine Analyse *der* Existenz.

- Die Angabe von ***Existentialien*** (Frankl) gilt bei Jaspers als eine Festlegung von Existenz, gegen die er sich wendet.

- Die ***methodische Verwendung der Existenzerhellung*** stößt bei Jaspers auf Ablehnung. Als Notiz zu den Differenzen zwischen ihm und Heidegger, formuliert er: „[Was, ohne vordergründig zu sein, unsere Gegnerschaft begründet, ist:] Die Darbietung transzendierenden Denkens in Gestalt einer Lehre. Ein Wissen vom Menschen wird dogmatisiert in gegenständlicher Konstruktion. Existenzerhellung wird verkehrt in Existenzwissen von Existentialien. Es wird anwendbar in Psychologie und Anthropologie, – trotz der späteren Warnung Heideggers an die Psychiater, nicht zu philosophieren“[265] (NH 141f.).

---

[264] Dies ist vor allem deshalb zu vermuten, weil Frankl sich explizit gegen die Tiefenpsychologie von Jung abgrenzt, indem er die Existenzanalyse als „Höhenpsychologie“ bezeichnet; vgl. UG 83f., ferner Lukas 1992.

[265] Notiz aus den Jahren 1954/55. Vgl. Binswangers Betonung, wie bedeutsam Heideggers Philosophie für die von ihm begründete Daseinsanalyse ist, in: Binswanger 1993, 3-9.

Jaspers' Grundhaltung gegenüber der Bedeutung von Philosophie für den Menschen ist es, die eine direkte Verknüpfung im Sinne einer methodischen Umsetzung seiner Philosophie verbietet. Daraus ergibt sich ein vordergründiger Widerspruch zwischen der Einsicht in die Notwendigkeit psychotherapeutischer Methodenlehre und dem Anspruch, jedem Menschen in dessen Individualität zu begegnen. Diese Spannung spiegelt sich in Jaspers' Psychotherapiekritik wider, die zugleich einer impliziten Auseinandersetzung mit Frankl und der Existenzanalyse entspricht[266].

8.3 Jaspers' Psychotherapiekritik

„Was ein psychotherapeutischer Nervenarzt in unserer Zeit sein kann, ist nicht durch Lehre sachgemäß darzustellen. Er ist *unausweichlich Philosoph*, ist dies bewußt oder unbewußt […] Wie er ist, das ist nur durch Beispiel, nicht durch Lehre übertragbar. Die Kunst des therapeutischen Handelns […] ist nicht auf Regeln zu bringen" (AP 674[267]). Jaspers meint im Rückblick, seine Psychologie habe sich sehr früh zu dem gewandelt, was er später als Existenzerhellung

---

Heidegger hat dem 1966 in einer Festrede zu Binswangers 85. Geburtstag widersprochen: Seine Philosophie sei nicht für die Umsetzung in eine Psychotherapie geeignet (mündliche Überlieferung durch Walter Holländer, der als Gast in Kreuzlingen/CH anwesend war). Da Frankl sich offiziell nur zu Schelers Philosophie als Anregung für seine anthropologische Konzeption geäußert hat, bestand für Heidegger wahrscheinlich kein Anlaß, sich von Frankl in ähnlicher Weise öffentlich zu distanzieren.

[266] Jaspers' Kritik wendet sich in der Hauptsache gegen die Psychoanalyse. Im Zuge dieser Kritik verfolgt er die Frage, inwiefern eine „menschenwürdige" Psychotherapie überhaupt möglich ist, ohne ethische Normen zu verletzen. In diesem Sinne entspricht der folgende Abschnitt einer impliziten Auseinandersetzung mit Frankl.

[267] Jaspers' im folgenden dargestellte Auseinandersetzung mit der Möglichkeit einer Psychotherapie wurde mit anderen Texten in einem Sonderband Der Arzt im technischen Zeitalter veröffentlicht. Soweit keine anderen Texte aus diesem Band zitiert werden, wird auf die Quellen in der Allgemeinen Psychopathologie (vgl. AtZ 77-122) hingewiesen. Eine jüngere Studie zu Jaspers' Psychotherapiekritik, vor allem der Psychoanalyse, findet sich in der medizinhistorischen Arbeit von Bormuth 2002.

bezeichnet habe (RA 334f.)[268]. Die Unterscheidung zwischen erklärender und verstehender Psychologie führt zu einer zweifachen Anforderung an den Psychotherapeuten: Zum einen müsse er sich das verfügbare medizinische und psychologische Wissen aneignen, zum anderen gelte es, im Prozeß der Behandlung den einzelnen verstehen zu wollen, ohne ihn einer theoretischen Annahme zuzuordnen[269]. Diese Abgrenzung begründet seine Kritik an der Psychoanalyse und seinen Zweifel an der Möglichkeit einer menschenwürdigen Psychotherapie, bei der ein Mensch weder auf Symptome reduziert, noch auf deren Ursachen festgelegt werde.

Allgemeine Kritik an psychotherapeutischen Konzepten

Jaspers' Kritik wendet sich zunächst gegen deterministische und mechanistische anthropologische Konzepte, durch die der Mensch erklärt werden solle. Diese

---

[268] Jaspers' Weg zur Philosophie ging über seinen Beruf und die Lehrtätigkeit als Psychiater; vgl. A 18-29. Die Frage, was der Mensch sei, stand von Beginn an im Zentrum seines Interesses. Obwohl seine ersten beiden Werke im Rahmen der Psychologie stehen, fanden diese bei Erscheinen Aufnahme im philosophischen Diskurs. Neben der Dissertation Heimweh und Verbrechen (1909) (GSP 1-84), die durch ihren systematischen Aufbau in medizinischen Fachkreisen Beachtung fand, wurde seine Habilitationsschrift Allgemeine Psychopathologie (1913) an der philosophischen Fakultät in München angenommen und von Windelband begutachtet. Seine letzte psychologisch konzipierte Schrift Psychologie der Weltanschauungen (1918) hatte sich während des Schreibens zu einer philosophischen Auseinandersetzung entwickelt und wurde in Philosophieseminaren ebenso wie in Psychologieseminaren diskutiert. Vgl. ferner Cianchi-Quince (2002, in Vorbereitung): Die Anthropologie bei Karl Jaspers. Die Autorin belegt in ihrer Dissertation, daß Jaspers' Philosophie bereits in der zweiten Auflage der Allgemeinen Psychopathologie (1920), die mit der ersten fast identisch sei, in ihren Ansätzen enthalten sei; dies gilt insbesondere für die der Existenzerhellung, der Periechontologie und die Konzeption der existentiellen Kommunikation. Ich danke Stefania Cianchi-Quince für Gespräche, in denen sie mir ihre Ergebnisse mitteilte.

[269] Vgl. zu Jaspers' Unterscheidung zwischen Erklären und Verstehen: AP 251-340 (verstehende Psychologie) und AP 375-458 (erklärende Psychologie). Vgl. zu Jaspers' Stellung in der psychologiehistorischen Debatte um Erklären und Verstehen Schmidt 1995,128f.

Gefahr sieht er vor allem in der Psychoanalyse und in der Tiefenpsychologie. Er lastet Freud eine „Wissenschaftsabergläubigkeit“ an, durch die der Mensch auf seine Triebe festgelegt werde, wobei eine Differenzierung zwischen erklärbaren und verstehbaren Zusammenhängen fehle (AP 255). Hinsichtlich der Praxis meint Jaspers, an die Stelle des Verstehens trete in der Psychoanalyse eine „Entlarvung“ des Patienten, die entwürdigend sei (AP 300f.). Bei Jung komme noch eine Determinierung durch Spekulation hinzu, da hier unbeweisbare Kausalitäten und spirituelle Zusammenhänge, wie z.B. ein sogenanntes „kollektives Unbewußtes“, zur Grundlage einer Psychotherapie gemacht würden (AP 301).

Seinem Verständnis von Wissenschaft folgend, unterscheidet Jaspers zwei Ansatzpunkte einer Psychotherapie: Zum einen psychiatrische Störungen, die vornehmlich methodisch angegangen werden müßten und auch eine Begrenzung psychotherapeutischer Möglichkeiten darstellten, zum anderen persönliche Nöte des Menschen, die Symptome hervorrufen, jedoch nicht allein mit Methoden zu therapieren seien. Unter Methoden versteht Jaspers edukative Maßnahmen (z.B. Verschreiben einer Diät, Verhaltenstherapie), psychoedukative Maßnahmen (z.B. Erklärung des depressiven Störungsbildes durch den Arzt, um dem Patienten Information und dadurch einen besseren Umgang mit der Depression zu vermitteln), Hilfen im sozialen Umfeld und Medikation. Damit ein Mensch einen Umgang mit seiner Krankheit finden könne, müsse der Betreffende die eigene Situation anerkennen und annehmen. Diese Übernahme von Verantwortung sei Teil der „Selbsterhellung“ (AP 679), die in eine bewußte Lebensführung münde; diese könne aber nicht methodisch hervorgerufen, sondern lediglich in Gesprächen durch die Wirkung der Person des Therapeuten angestoßen werden (AtZ 76). Das einzige Gespräch, das für Jaspers hierfür geeignet scheint, ist die sogenannte existentielle Kommunikation, die ein Verhältnis zwischen zwei gleichrangigen Partnern voraussetzt und über alles Planbare hinausgeht[270]. In der existentiellen Kommunikation ließen sich zwei Menschen mit einer problematischen Situation konfrontieren, ohne sogleich eine endgültige Lösung für die anstehenden Lebensfragen zu sehen (AP 668). Weder das Ergreifen eines Sinnes

[270] Vgl. die Darstellung der existentiellen Kommunikation in Kapitel 7.2.

noch der Prozeß der Existenzerhellung könnten geplant werden, so daß diese Form der Kommunikation einer gegenseitigen Begleitung zweier Menschen entspreche, die von ihrer Beziehung und nicht mehr von einer bestimmten Absicht abhänge. Damit werde das Arzt-Patienten-Verhältnis aufgehoben.

Aus dieser Perspektive ist Psychotherapie eine Form der „Kunst“ (AP 674), die auf der Grundlage sachlichen, naturwissenschaftlichen und kommunikationstheoretischen Wissens nur durch die Individualität des Therapeuten in der Begegnung mit dem Ratsuchenden zu einer situationsbezogenen Entfaltung kommen kann. Insofern ist nicht die Methode des Therapeuten allein entscheidend, sondern ebenso dessen Persönlichkeit. An diese Feststellung schließt sich Jaspers' Bedenken gegenüber allen Formen der Psychotherapie an: In einer säkularisierten Welt ersetzten die Therapeuten die früheren Funktionen von Seelsorgern und Pfarrern. Diese seien durch die Berufung auf eine höhere Instanz, die sowohl vom Ratsuchenden als auch vom Berater anerkannt worden sei, autorisiert gewesen, auf Fragen nach dem Sinn des Lebens, der Bedeutung des Todes und des Leidens zu antworten. Ein Psychotherapeut habe zwar wie jeder Mensch eine Weltanschauung, diese müsse jedoch zurücktreten; gleichzeitig würden gerade Menschen in Not nach Autoritäten verlangen, die Sinn vermitteln. In dieser Spannung sieht Jaspers ein Problem, das aus seiner Sicht kaum zu lösen sei und viele Therapeuten dazu verleite, wie Sektenführer zu handeln und zu sprechen (AP 646). Daher müßten an die Persönlichkeit des Therapeuten besonders hohe Anforderungen gestellt werden.

Jaspers' Forderungen an die Persönlichkeit des Psychotherapeuten

Jaspers entwirft den Typus eines Psychotherapeuten, der einerseits als empirischer Beobachter alle technischen und naturwissenschaftlichen Methoden in seine Behandlung einbezieht, andererseits verstehend und existentiell fragend in das Gespräch mit dem Patienten eintritt (AP 676)[271]. Er geht von einer

[271] Jaspers unterscheidet hier den Allgemeinmediziner vom Psychiater und Psychotherapeuten. Diese müßten zumindest ansatzweise die Nöte ihrer Patienten selbst an sich nachvollzogen

„philosophischen Grundhaltung“ aus, in der jeder Mensch als unteilbares Ganzes und in seiner Fähigkeit zur Selbsttranszendenz ernst genommen werde. In diesem Sinne seien existenzerhellendes Denken und verstehende Psychologie miteinander verknüpft. Jaspers kommt zu dem Schluß, daß jeder Psychologe, ob er wolle oder nicht, und ob er es wisse oder nicht, *in seiner Praxis ein „existenzerhellender Philosoph“* sei (AP 649). Dennoch wendet er sich dagegen, daß *„existenzphilosophische Gedanken als Mittel psychopathologischer Erkenntnis* benutzt und zum Element der Psychopathologie selber erhoben“ werden, da dies ein „wissenschaftlicher *Irrtum*“ sei (AP 648). Jaspers fordert demnach von jedem Psychotherapeuten existenzerhellendes Denken und vor allem die Beachtung der Offenheit und Dynamik des Menschen und mahnt zugleich, Philosophie nicht zu einer psychotherapeutischen Methode machen zu wollen. Nicht die Philosophie selbst sei schon Lebenshilfe, sondern die philosophische Lebensführung ermögliche es einem Menschen, mit den Fragen nach Leben und Sterben umzugehen (Einf 118).

8.4 Konsequenzen aus Jaspers’ Psychotherapiekritik für Frankls Existenzanalyse

Frankls Methoden der paradoxen Intention und der Dereflexion werden von Jaspers’ Kritik nicht berührt, da sie unter dem Aspekt kausaler Verknüpfungsmöglichkeiten im Rahmen der erklärenden Psychologie stehen (z.B. die „Angst vor der Angst“ oder der Zirkel der Hyperreflexion; vgl. die Abbildungen 3 und 4 in Kapitel 1). Die Einstellungsmodulation ist insofern eine Methode, als hier ein Ratsuchender dazu angeleitet wird, vor dem Hintergrund seiner Situation sich selbst und seine Werte zu klären, um über die Wahrnehmung seiner Freiheit und seiner Verantwortlichkeit die Möglichkeiten der Selbstgestaltung zu entdecken. Bis zu diesem Punkt ist Logotherapie als methodisch klare Behandlungsform erkennbar. Allerdings basiert bereits die Theorie der Einstel-

---

haben. Er läßt hier die Form der Selbsterfahrung offen und äußert sich skeptisch zur Lehranalyse, die lediglich eine Form von mehreren Möglichkeiten darstelle (AP 679).

lungsmodulation auf existenzphilosophischen Annahmen: Das persönliche Wertegefüge soll unter den Aspekten der Freiheit und der Verantwortlichkeit auf einen möglichen Sinn hin erstellt werden. Hier findet sich der Übergang von der Methode zur philosophisch-methodischen Reflexion im Rahmen einer Beratung und damit auch der Unterschied zu anderen Therapiemethoden wie z.B. der Verhaltenstherapie. Philosophie findet im Rahmen der Logotherapie dort eine methodische Verknüpfung, wo sie mit den ersten beiden Sprüngen der Existenzerhellung identisch wird: Frankl hält eine „Analyse auf Existenz hin" dann für gelungen, wenn ein Mensch sein Leben nach einem existentiellen Entschluß neu ausrichtet, was dem dritten „Sprung" der Existenzerhellung entspricht.

Diese Form der „Sinnerhellung" ist nach Jaspers außerhalb des Rahmens psychotherapeutischer Machbarkeit. Frankl bewegt sich hier nach Jaspers auf einem schmalen Grat, auf dem einerseits Methoden auf dem Weg zur persönlichen Sinnfindung vermittelt werden sollen (z.B. durch die Bewußtmachung des Wertegefüges und durch sokratische Mäeutik) und eine Anthropologie dargelegt wird, die sich an Jaspers' dynamisches Menschenbild anlehnt; andererseits mündet der therapeutische Gesprächverlauf in nur noch subjektiv zu vermittelnde Antworten. Dadurch tritt vor dem Hintergrund möglicher Manipulation nach Jaspers die Gefahr einer verschleierten Sektenhaftigkeit auf, die nur durch die „philosophische Grundhaltung" (AP 631) des Therapeuten vermieden werden könne. Die einzige Möglichkeit, einen existentiellen Entschluß herbeizuführen, sei die existentielle Kommunikation, die keine Methode darstelle und eine Beziehung der Gesprächspartner voraussetze, die aber als Ausgangspunkt für Psychotherapie ausgeschlossen sei. Jaspers' Kritik an der Logotherapie und der Existenzanalyse könnte sich so äußern, daß hier existenzphilosophisches Gedankengut in eine konkrete Lehre umgewandelt werden soll, was Jaspers' Philosophieverständnis widerspricht.

Eine unüberbrückbare Differenz ergibt sich durch die begrifflichen Fixierungen, die nach Jaspers das Intendierte verschwinden ließen; Frankl beginge daher das, was Jaspers im Rahmen seiner Psychotherapiekritik unter den Begriff der „Verkehrung" faßt. Dem kann entgegengehalten werden, daß sich im Rahmen der

Logotherapie und ihrer theoretischen Grundlegung das vollzieht, was Roth in sprachanalytischem Zusammenhang mit der Bezeichnung eines „allumfassenden Handlungsbreis“ beschreibt[272]: Handlungen werden reflektiert, und deren Beschreibungen orientieren sich am Konkreten. Eine begriffliche Festlegung in Theorieform führt wiederum zu einer Orientierung an Begriffen, womit Sprachgebrauch und Handlungen in unmittelbarer Wechselwirkung zueinander stehen. Dies ist z.B. bei der Rede von der „Trotzmacht des Geistes“ der Fall: Die Erfahrung, bei einer Bergtour gegen das eigene Müdigkeitsgefühl anzugehen, kann jeder Mensch nachvollziehen. „Ich bin müde, aber ich gehe trotzdem weiter, um den Gipfel zu erreichen“ steht hier stellvertretend für viele Situationen, in denen sich ein Mensch gegen seine eigenen Bedürfnisse wendet. Diese Vorstellung eines Trotzes gegen eigene unerwünschte Bedürfnisse hat eine Rückwirkung auf die Therapie, insofern der Ratsuchende nicht auf ein erwünschtes Verhalten hin konditioniert wird, sondern lernt, den eigenen Trotz zu mobilisieren[273].

Nach Jaspers setzt sich Frankl dadurch einer Gefahr aus: Der sprachliche Duktus wirkt aus philosophischer Sicht simplifizierend (z.B. der „Wille zum Sinn“ als ein wesentlicher Grundzug des Menschen; die „Trotzmacht des Geistes“ als Freiheitsmoment; die „zehn Thesen zur Person“ als Wesenszuschreibungen der Personalität des Menschen). Aus Jaspers’ Perspektive sind vor allem Begriffe wie Dimensionalontologie, Existentialien und Existenzanalyse problematisch. Frankl verwendet sie als funktionale Begriffe, die deshalb absichtlich markant formuliert sind, weil in ihnen schon eine Anthropologie, eine Theorie und der Aufforderungscharakter der Therapie zum Ausdruck kommen sollen. Für Jaspers muß Frankls sprachlicher Duktus teilweise verfälschend wirken[274]. Durch Frankls unterschiedliche Definition der Begriffe in verschiedenen Kontexten wird das

---

[272] Vgl. Roth 1978, 73-86.

[273] Frankls Veröffentlichung „Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“ wurde von ihm umbenannt in Trotzdem ja zum Leben sagen…. Hier kommt das Paradox des Trotzes als „Ja-Sagen“ zum Ausdruck.

[274] Di Cesare behauptet, daß Jaspers einen nicht-analytischen Beitrag zur Sprachphilosophie geleistet habe, der bei weitem noch nicht erforscht sei; vgl. Di Cesare 1996, 12.

Sprachproblem allerdings auch noch zu einer anderen Seite hin verschärft: Frankl legt sich häufig begrifflich fest; er verändert diese Bestimmungen aber teilweise an anderen Stellen (vgl. „Existenzanalyse“). Dieser freizügige Umgang mit Begriffen ist einer der Gründe dafür, warum Frankls Werke von einem breiten Publikum gelesen, aber in Fachkreisen der Psychologie und der Philosophie kritisch aufgenommen wurden[275]. Ein weiteres Problem liegt in Frankls Ontologisierung, die er im Rahmen seiner anthropologischen Konzeption vornimmt und die sich dem Einfluß Heideggers verdankt.

In vieler Hinsicht begibt sich Frankl nach Jaspers in ein weltanschauliches „Gehäuse“ (PdW 224), das einer „philosophischen Grundhaltung“ des Therapeuten widerspreche. Sein Anliegen, Philosophie als „inneren Vollzug“ in die Lebenspraxis umzusetzen (VdW 170), scheint durch Logotherapie zwar teilweise erfüllt, jedoch zugleich als Philosophie durch die Praxis aufgehoben. Obwohl Frankl in der Regel darauf hinweist, daß Sinn keine religiöse Frage sei und die letzten Antworten offen bleiben müßten, verfällt er dennoch immer wieder in eine Argumentation, die auf eine Objektivität des Sinnes und der Werte verweist und z.B. Fragen nach der Unsterblichkeit zu lösen versucht. Auf diese Weise nehmen einige Textstellen prophetischen oder zumindest religiösen Charakter an und binden den Leser an die Meinung des Autors. An dieser Stelle überschreitet Frankl aus Jaspers’ Sicht nicht die Haltung, die er als Therapeut in seiner Individualität haben solle und sich als seine Weltanschauung bewußt machen müsse, doch überschreite er als Gründer einer Psychotherapierichtung eine Grenze. Frankls Aussage, nach der das Leben unter allen Umständen einen Sinn habe, der gefunden werden wolle, steht im Widerspruch zu Jaspers’ „antidogmatischer Grundabsicht“[276], nach der durch philosophische Reflexion kein abschließendes Wissen über den Menschen allgemein oder einen Endzweck des Lebens zu erlangen sei (Einf 13). Ein Psychotherapeut muß nach Jaspers seine

---

[275] Diese Skepsis gilt vor allem für den deutschsprachigen Raum. Frankls 29 Ehrendoktorate, die ihm von verschiedenen Universitäten weltweit verliehen wurden, zeugen von einer großen Anerkennung fachlicher Leistung.

[276] Vgl. Salamun 1985, 25.

eigenen Werte kennen, darf sie aber nicht als einen allgemeinen Lösungsentwurf im Rahmen einer Beratung verwenden. Simon erwähnt bei seiner Darstellung der historischen Entwicklung der systemischen Therapie, daß fast alle psychotherapeutischen Schulen ihre Gründer unkritisch verehren[277]. Jaspers sieht in dieser Beobachtung die Gefahr eines Sektierertums.

Die genannten kritischen Aspekte gegenüber der Existenzanalyse lassen sich in einem Punkt zusammenfassen, der Jaspers viel Kritik und Unverständnis eingetragen hat: seine Ablehnung einer Anthropologie. Weil Anthropologie, wie Jaspers sie versteht, immer ontologisiere und dadurch ein konkretes Sein suche, müsse sie am Wesen des Menschen vorbeigehen, an das in der Psychotherapie letztlich appelliert werden solle. Frankls Anthropologie besteht tatsächlich aus ontologischen Zuschreibungen, die Jaspers nur im Kontext der Existenzerhellung verwendet (z.B. Freiheit)[278]. Frankl nennt die Existenzanalyse eine „psychotherapeutische Anthropologie“ (TdN 187) und legt Grundlinien menschlichen Seins fest. Diese Festlegung kann Jaspers vor dem Hintergrund seines Anthropologieverständnisses nicht akzeptieren.

Frankl hat sich in seinen Werken teilweise mit diesen Kritikpunkten explizit auseinandergesetzt. Fiktive ‚Antworten’ lassen sich aus dem Entwurf der Existenzanalyse erschließen.

8.5 Frankls mögliche Antwort

Frankl diskutiert die Frage, ob Psychotherapie Technik oder Kunst sei, in der Ärztlichen Seelsorge (ÄS 11f.). Er betont, daß es keine Alternative darstelle, entweder Technik oder Kunst anzuwenden, da beide in ihrer Reinform „Artefakte“ darstellten, die nur in ihrer Kombination zur Heilung eines Patienten

---

[277] Vgl. Simon 2001, 361-287.

[278] Trotz seiner beständigen Betonung, er entwickle keine Ontologie (vgl. Ph III 187), erfolgen auch bei Jaspers ontologische Zuschreibungen (z.B. „Der Mensch ist im Dasein mögliche Existenz“; Ph II 2, die andererseits durch Ich-Formulierung vermieden werden sollen (z.B. „…in dieser Wahl werde ich mir erst der Freiheit bewußt“, Ph II 180).

beitrügen. Er bezeichnet dabei Jaspers' existentielle Kommunikation als ein „musisches Extrem", das in der Praxis nur selten verwirklicht werde könne.

Frankls Antwort auf Jaspers' Vorwurf, in der Existenzanalyse werde Existenzerhellung verkehrt, würde demnach lauten, daß die Darstellung der Arbeit an Werten als „Sinn-Universalien", der „Noodynamik" und der Erfahrung eigener Sinnmöglichkeiten durchaus dem entspräche, was Jaspers mit dem ersten und zweiten „Sprung" der Existenzerhellung meine, nämlich Selbstreflexion unter Einbezug von Freiheit und Verantwortlichkeit. Der existentielle Entschluß bleibt auch bei Frankl eine Entscheidung, die der Ratsuchende selbst treffen muß, an die letztlich nur appelliert werden kann.

In Jaspers' Kritik an einer Fixierung von Begriffen durch Definition und Ontologisierung[279] im Kontext von Existenz und Metaphysik, zeigt sich ein Unterschied in der Absicht: Frankls Anthropologie hat den Zweck, eine sinnzentrierte Psychotherapie theoretisch zu begründen. Wie sich bei der Frage der Zulässigkeit eines Selbstmordes oder bereits bei der Frage nach dem Sinn des Lebens zeigt, steht die praktische Anwendung und die Ermutigung von Menschen im Mittelpunkt. Daher kann Frankl nach Darstellung der „tragischen Trias" eine Möglichkeit des „tragischen Optimismus" erkennen, die Jaspers nach der Reflexion der Grenzsituationen für deren Bedeutung destruierend beurteilen muß. Frankls fiktive Gegenfrage, inwiefern Jaspers' Existenzerhellung ohne klare Begriffe Menschen überhaupt zugänglich werden könne, wäre eine konsequente Antwort auf Jaspers' Kritik.

Frankl ist sich der Gefahr der Personorientiertheit im Rahmen psychotherapeutischer Schulengründung durchaus bewußt; daher wird die Existenzanalyse wiederholt als offene Forschungsrichtung dargestellt, die ergänzungsfähig und weiter zu entwickeln sei. Dabei begreift Frankl die Logotherapie als eine Therapieform neben anderen und stellt fest, daß die anzuwendende Methode von

---

[279] Nach Jaspers handelt es sich z.B. bei Existenz nicht um eine Wesenheit, weshalb selbst ‚erscheinende' Existenz kein Phänomen sein kann; vgl. hierzu Earles Kritik an Jaspers' Festhalten an der nicht-Objekthaftigkeit von Existenz, in: A 522-526.

der Person des Therapeuten, der Person des Patienten und der jeweiligen Situation abhängig sei (M = P + T + S)[280].

Betrachtet man Frankls Werk unter dem Gesichtspunkt einer praktischen Anwendung von Jaspers' Philosophie in der Psychotherapie, so hat er zu dieser Anwendung einen in weiten Teilen bislang unberücksichtigten Beitrag geleistet. Wie in den vorangegangenen Kapiteln deutlich wurde, sind die genannten Entsprechungen zugleich Anstoß zur Erläuterung der Differenzen, die sich vor allem durch Jaspers' Auffassung von Philosophie und Anthropologie ergeben.

8.6 Jaspers und Frankl – einige unsystematische Anmerkungen

Einsichtnahme in Frankls Bibliothek und Gespräche mit Frau Frankl

Frankls Bibliothek weist ein breites Spektrum philosophischer Literatur auf, wobei eine Vorliebe für Existenzphilosophie auffallend ist[281]. Frankl hatte vor allem in Jaspers' Werk Der philosophische Glaube gearbeitet und dort die Frage des existentiellen Entschlusses und der Erfahrung von Transzendenz kommentiert. Auch wenn Die Allgemeine Psychopathologie sich nicht in Frankls Bibliothek befand, muß doch davon ausgegangen werden, daß er auch diese vor seiner Deportation in das Konzentrationslager gründlich studiert hatte; sie stellte ein Grundlagenwerk für Medizinstudenten von 1920 bis ca. 1970 dar[282]. Durch den unten erläuterten Briefwechsel wird diese Vermutung bestätigt.

---

[280] Formel in erweiterter Form nach ÄS 12; vgl. die Erläuterung und konkrete Anwendung der Formel in Kapitel 2.1.2.

[281] Im August 1999 war es mir während eines Aufenthaltes in Wien möglich, mehrere Gespräche mit Frau Frankl zu führen und Einblick in die Bibliothek Viktor Frankls zu nehmen. Dabei zeigte sich, daß Frankl großes Interesse an Philosophie, vor allem an Existenzphilosophie, aber auch an Augustinus und Kant hatte. Ich danke Frau Frankl sowie dem Schwiegersohn (Franz Vesely) und den Enkeln, die mich in fachlichen und persönlichen Belangen während meines Aufenthaltes unterstützten.

[282] Persönliche Information von zwei medizinischen Psychotherapeuten.

Die Gespräche mit Frau Frankl weisen auf eine distanzierte Beziehung zwischen ihrem Mann und Jaspers hin, mit dem nur einmal im Frühjahr 1961 eine persönliche Begegnung stattfand. Im Gegensatz dazu hat sich Frankl mit Heidegger mehrmals getroffen[283]. Bemerkenswert ist auch, daß sich in Jaspers' Werken viele Anmerkungen von Frankl finden, während die ihm von Heidegger gewidmeten Bücher fast unberührt scheinen. Ein Besuch bei Dienelt, einem langjährigen Kollegen Frankls, bestätigt die Vermutung, daß Frankl Heidegger stärker kritisiert als aufgenommen habe. Obwohl Dienelt und Frankl fachlich zusammenarbeiteten, ist diesem eine engere Beziehung zu Heidegger nicht bekannt[284]. Verwunderlich ist umgekehrt, daß Jaspers trotz vieler Kommentare zu Psychotherapiemethoden in seinen letzten beiden Lebensjahrzehnten Frankl nicht erwähnt. In einem Briefwechsel wird deutlich, daß er aber durchaus von dessen Werk Notiz genommen hatte.

---

[283] Jaspers pflegte bis zu Beginn der 1930er Jahre eine Freundschaft mit Heidegger. Nach dessen Verhalten in der Zeit des Nationalsozialismus setzte er sich nur noch kritisch mit Heidegger auseinander. Erste Unstimmigkeiten müssen bereits durch die Differenz in einer Sachfrage und ein auf Jaspers irritierend wirkendes Verhalten von Heidegger gegen Ende der 1920er Jahre entstanden sein; vgl. BHJ 147.

[284] Dienelt hat die Logotherapie insbesondere in die pädagogischen Anthropologie eingeführt. Sein Titel Erziehung zur Verantwortlichkeit ist ein Grundlagenwerk existentieller Bildungsarbeit. In seiner jüngsten Veröffentlichung Pädagogische Anthropologie. Eine Wissenschaftstheorie greift er Frankls Dimensionalontologie auf, um sie gegen Brezinkas „Metatheorie der Erziehung" zu stellen; vgl. Dienelt 1999, 61.

Ein kurzer Briefwechsel

Zwei Briefe von Frankl an Jaspers und ein Brief von Jaspers an Frankl sind erhalten[285].

Frankl an Jaspers:

Frankl schreibt im Februar 1953 in seiner Funktion als Vorsitzender der „Allgemeinen Ärztlichen Gesellschaft für Psychotherapie Wien“ an Jaspers, um diesem die Ehrenmitgliedschaft anzutragen. In ausgesprochen verehrender Weise gibt Frankl zu verstehen, daß Die Allgemeine Psychopathologie von unschätzbarem Wert für die Psychotherapie sei und er außerdem Jaspers’ beständige und klare Psychoanalysekritik teile und bewundere. Weiter betont er die große Bedeutung von Jaspers’ Werk für die eigene Forschung. Dann fragt Frankl, ob Jaspers sich wohl noch an die Bücher erinnere, die er ihm habe zukommen lassen; oder ob seine Schriften von Jaspers vielleicht gar nicht geschätzt würden…? Der Brief endet mit einem Dankesgruß.

Jaspers an Frankl:

Binnen weniger Tage schreibt Jaspers einen ausführlichen Brief zurück, in dem er zunächst die Ehrenmitgliedschaft annimmt. Bereits hier erfolgt die erste Distanzierung: Die Ehrenmitgliedschaft löse einen Zwiespalt bei ihm aus, da er damit keine prinzipielle Zustimmung zu inhaltlichen Belangen von Frankls Psychotherapieform verbinden wolle. Jaspers reagiert auch auf Frankls Anfrage hinsichtlich der zugesandten Literatur: Trotzdem ja zum Leben sagen… habe er mit Interesse und mit größter Hochachtung gelesen[286]. Über die anderen Werke könne er sich kein abschließendes Urteil erlauben, bemerkt aber:

---

[285] Da der Briefwechsel noch nicht veröffentlicht wurde, ist es aus rechtlichen Gründen nur möglich, Passagen zu paraphrasieren. Ich danke den Herausgebern, insbesondere Matthias Bormuth, für die freundliche Überlassung der Kopien der Frankl/Jaspers-Briefe und dem Nachlaßverwalter Hans Saner für die Erlaubnis, die Briefe zu verwenden.

[286] Da Jaspers schreibt, er habe das Buch noch in Heidelberg gelesen, muß er es 1946 sofort nach Erscheinen beachtet haben. Seine positive Hervorhebung bestätigt die Aussage von Frau

Er sei kein Gegner der Psychotherapie an sich; das hätte Frankl offensichtlich erkannt. Andererseits sei mit Psychotherapie eine besonders schwere, fast unlösbare Problematik verbunden, die er bei Frankl in widersprüchlicher Weise vorfinde. So scheine es ihm bei der Lektüre, als ob Frankl in einem Moment eine vollkommen richtige Richtung einschlage, um im anderen Moment begeistert einer unwissenschaftlichen und unphilosophischen Haltung zu verfallen. Die Erkenntnis philosophischer Zusammenhänge bedürfe prinzipiell einer „sokratischen Grundhaltung", die sich in einer Zurückhaltung ausdrücke, die er bei Frankl nicht kontinuierlich wahrnehmen könne. Er schließt seine höflich formulierte, aber dennoch starke Kritik mit der Bemerkung ab, sich auch mangels eingehender Beschäftigung irren zu können. Zum Abschluß wünscht er Frankl herzlich, dieser möge einen guten Weg für die Psychotherapie finden, der zwischen Begrenzung und heilvoller Wirksamkeit verlaufe und eine Alternative zu unheilvollen Psychotherapiemethoden (gemeint ist die Psychoanalyse) darstelle.

Frankl an Jaspers:

Acht Jahre vergehen, bis das Ehepaar Frankl das Ehepaar Jaspers in Basel besucht[287]. Frankls Brief im März 1961 ist kurz und ehrerbietig. Er bedankt sich für den Empfang, der trotz einer kurzfristigen Anmeldung im Hause Jaspers möglich gewesen sei. Das Gespräch sei ihm trotz des „fragmentarischen Charakters" sehr bedeutsam gewesen; Frankl bezeichnet es als ein „Geschenk". Er legt eine Photographie und einen Sonderdruck einer seiner neueren Schriften bei.

Versuch einer Interpretation

Jaspers trennt offensichtlich deutlich zwischen Frankls persönlicher Lebensleistung und seinem fachlichen Beitrag im Rahmen der Psychotherapie. Während er die Lebensleistung als besondere würdigt, hält er Teile der Logotherapie und

---

Frankl und Frankls autobiographische Notiz, Jaspers habe bei Frankls Besuch dessen „K.Z.-Buch" als eines der wichtigsten in der Literatur bezeichnet; vgl. WnB 92.

[287] Der Besuch ist in WnB 92 mit einem kurzen Text und einem Foto dokumentiert.

der Existenzanalyse für problematisch. Er gewinnt bei der Lektüre von Frankls Büchern offenkundig den Eindruck, daß es sich hier um eine sehr aufrichtige Form der Therapie handle, die er bejahen könnte. Dies mag vor allem dann der Fall sein, wenn Frankl über die Unbedingtheit des Menschen schreibt oder über die Haltung des Arztes. Jaspers' Bedenken kommen wahrscheinlich in dem Augenblick auf, in dem Frankl in spielerischer Art sprachlich entweder inkonsistent wird (z.B. den Humor als weiteres Existential vorschlägt, TdN 157), sich wertend äußert oder sich auf philosophischem Terrain weit vorwagt (z.B. sein Anschluß an Heideggers Unterscheidung zwischen Ontischem und Ontologischem beim Geistbegriff, LM 87-91; seine Auseinandersetzung mit einem letzten erkennbaren Sinn). Die Rhetorik, die sich in den Texten zeigt, muß für Jaspers zu ‚laut' und zu einfach klingen. Hier sieht er die Gefahr, daß Menschen entgegen Frankls ursprünglicher Intention verführt werden und nicht zu einer Selbsterhellung kommen. Die Logotherapie würde dann zu einem Surrogat für Religion und andere geschlossene Weltanschauungen.

Nach dieser Kritik und Distanzierung wäre es verständlich, wenn Frankl gekränkt reagiert hätte. Dies ist nicht der Fall. Doch mag diese Kritik einer der Gründe dafür sein, warum Frankl sich nie offen über Jaspers als einen auch für ihn wegweisenden Philosophen äußert. Ob die eindeutige Aussage im ersten Brief, Jaspers sei für sein Werk sehr bedeutsam gewesen, wirklich so gemeint ist, kann nur vermutet werden. Eine Alternative wäre die Annahme, Frankl wolle in seiner wienerisch-ehrerbietigen Art den Adressaten hochachtungsvoll behandeln. Offensichtlich ist aber, daß Frankl sich eine positive Rezension seiner Werke von Jaspers erhofft hat.

Eine weitere Quelle, welche die erstgenannte Interpretation des Briefwechsels bestätigt, ist der Briefwechsel zwischen Binswanger[288] und Frankl. Von

---

[288] Ludwig Binswanger (1881-1966) war mit Freud lose befreundet und gründete die Psychotherapierichtung der „Daseinsanalyse" im wesentlichen unter Bezugnahme auf Heidegger. Er leitete die Klinik Bellvue in Kreuzlingen/CH. Frankl dokumentiert seinen Besuch bei Binswanger in WnB 92 in einem Kapitel mit der Überschrift: „Begegnung mit bedeutenden Philosophen".

Binswanger liegen fünf, von Frankl vier Briefe vor. Aus dem Inhalt ist zu schließen, daß entweder ein weiterer Teil verloren gegangen ist oder durch Telefonate ersetzt wurde. Der Briefwechsel, der sich durch lange Texte und persönliche Nachrichten auszeichnet, stammt aus den Monaten Januar bis Juli 1948. Im folgenden sei eine kurze Zusammenfassung gegeben, die als Hintergrund für die weitere Auseinandersetzung mit Jaspers dient.

Binswanger äußert ebenso wie Jaspers zunächst seine Bewunderung für Frankls Beschreibung seiner Zeit im Konzentrationslager. Auch habe er die Ärztliche Seelsorge studiert und stellt fest, „…daß ich mich mit Ihnen nicht nur in einigen Punkten, sondern wohl auf der ganzen Linie in Übereinstimmung befinde". Freuds Person und Werk sehe er ganz ähnlich wie Frankl. Diese Bemerkung von Binswanger löst bei Frankl eine überschwengliche Antwort aus, die er selbst mit einer Art „intellektuellen Ausgehungertseins" durch die Kriegsjahre begründet. Frankl versucht, sich ganz an Binswanger anzuschließen: Es sei Binswangers Werk, das er wie „eine Bibel" mit sich herumtrage[289]. – Genau die selbe Bemerkung findet sich in seiner Autobiographie über den Umgang mit Schelers Schriften zu Frankls Jugendzeit. Binswanger lobt daraufhin Frankl, der wiederum den Kollegen ehrerbietig in dessen Bedeutung und Hellsicht hervorhebt; in einer Heideggerkritik finden sie Gemeinsamkeiten. Binswanger beginnt in seinem vorletzten Brief, Frankls heuristische Trennung vor dem Hintergrund von Jaspers' „Weltorientierung", die solch eine Trennung fordere, zu hinterfragen. Er sieht die Problematik darin, daß nach vollzogener Trennung nicht mehr „hinter diese" gegangen werden könne. Dennoch schließt sich Binswanger Frankls „existentiellem Sein als Geist" zustimmend an.

Binswanger und Frankl verbindet offensichtlich eine gegenseitige Achtung vor der therapeutischen Leistung des anderen und die große Freude darüber, mit einem Kollegen über die Praxisrelevanz ihrer existenzphilosophischen Theorien

---

[289] In den Werken, die in die Jahre des Briefwechsels fallen, wird Binswanger öfter genannt und die Nähe der Existenzanalyse zur Daseinsanalyse immer wieder aufgegriffen. Aus Erzählungen läßt sich schließen, daß Frankl sich 1948 intensiv mit Binswangers Texten befaßt hat. Dies läßt in späteren Jahren nach.

‚plaudern' zu können. Trotz klein gehaltener Differenzen, die z.B. in Frankls Dimensionalontologie zum Ausdruck kommen, werden diese letztlich in deren Bedeutung für die Praxis beurteilt. Die beiden Psychotherapeuten stellen fest, daß die philosophischen Unterschiede dort unbedeutend sind. Binswanger und Frankl finden hier etwas, das sie bei ihren ‚philosophischen Vätern' Heidegger und Jaspers vermissen: Anerkennung.

Wie im Briefwechsel zwischen Frankl und Jaspers zum Ausdruck kommt, ist Jaspers von Frankls Leistung als Person offensichtlich beeindruckt. In Frankls Erzählung über seine Zeit in den Konzentrationslagern spiegelt sich eine Grundhaltung gegenüber dem Mitmenschen und dem Leben, die auch für die Haltung des Arztes zu seinem Patienten ausschlaggebend ist und die Jaspers mit Frankl teilt. Frankl bezeichnet diese Haltung als das „psychiatrische und das psychotherapeutische Credo". In ihm spiegelt sich ein gemeinsames Anliegen wider, das in Jaspers' Anthropologie- und Psychotherapiekritik und in Frankls Existenzanalyse zum Tragen kommt.

8.7 Jaspers' und Frankls Plädoyer für eine menschenwürdige Psychotherapie

Frankl leitet aus seiner Anthropologie zwei Grundhaltungen ab, die für die Anwendung von Methoden im Rahmen der Behandlung eines kranken oder ratsuchenden Menschen bestimmend sind. Das psychiatrische und das psychotherapeutische Credo folgen der Annahme, der Mensch habe eine geistige Dimension, die ungeachtet der Ganzheit des Menschen dennoch dem Psychophysikum gegenüberstehe.

1. Das *„psychiatrische Credo"*: „Würde kommt der Person zu, […] unabhängig von aller vitalen oder sozialen Utilität" (WzS 110). Dieses Credo bedeutet, daß, obwohl die geistige Person durch eine Symptomatik verborgen sein kann, der Glaube an deren Fortbestand bestehen bleibt. Was durch neurologische und oft auch psychotherapeutische Arbeit geleistet werde, sei eine „Reparatur" des Organismus, die dazu verhelfen könne, Geistiges wieder sichtbar zu machen.

2. Das *„psychotherapeutische Credo“*: „Der Mensch, als Person [als geistiges Wesen], ist kein faktisches, sondern ein fakultatives Wesen. Menschsein ist, wie Jaspers es gekennzeichnet hat, ‚entscheidendes Sein’: es entscheidet jeweils erst noch, was es im nächsten Augenblick sein wird“ (WzS 113). Weil der Mensch trotz seiner Begrenzungen immer noch einen Raum der Möglichkeiten habe, könne auch mit jedem Menschen logotherapeutisch gearbeitet werden[290]. Die Ermutigung durch Gespräche im Rahmen der Therapie, wie sie in den Fallbeispielen zum Ausdruck kommt, wird von dem Glauben getragen, jeder Mensch könne sein Leben trotz der vorgegebenen Bedingungen gestalten, und sei es, indem er seine Einstellung zu seinem Schicksal bestimmt. In dieser Haltung vertraut der Therapeut dem Ratsuchenden, daß dieser seinen Weg finden könne, und wird so zum Begleiter an Stelle des überlegenen Fachmannes[291].

Die von Frankl jeweils in ein „Credo“ zusammengefaßte anthropologische Annahme entspricht der „philosophischen Grundhaltung“, die Jaspers als entscheidendes Kriterium für die Praxis beschreibt (AP 631). Die Begründung entspricht einer differenzierten Erläuterung seiner anthropologischen Konzeption: Da der Mensch zu einer Stellungnahme sich selbst gegenüber frei sei, könne er sich seinem empirischen Dasein gegenüber einstellen. Jaspers hebt die mögliche Existenz des Menschen hervor, in der das eigene Ungenügen erhellt werde und eine Spannung entstehe, aus der die Einsicht in Möglichkeiten einer Selbstgestaltung erwachsen könne (AP 635).

Hier zeigt sich, daß Jaspers und Frankl jeden Menschen als gleichwertig und frei sehen. Beide lehnen eine wesenhafte Begrenzung ab und weisen auf die Möglichkeit der Selbstgestaltung hin. Die zu Grunde liegende anthropologische Konzeption führt zu einem Menschenbild, in dem sich zwischen den Polen der

---

[290] Wie in Kapitel 1 im Rahmen der Indikationsbereiche der Logotherapie dargelegt, macht Frankl die Einschränkung, daß Logotherapie nicht bei Psychosen im Akutstadium angewandt werden sollte.

[291] Fizzotti beschreibt Frankls Haltung zu seinen Patienten als eine „Revolution in der Mentalität seiner Zeit“, da in den 1920er Jahren die Heilungskompetenz allein dem Arzt, nicht dem Patienten, zugeschrieben worden sei; vgl. Fizzotti 1995, 34.

Freiheit und der Begrenzung Individualität entwickelt. Dieser Prozeß wird in der psychotherapeutischen Praxis so lange begleitet, bis eine Person wieder symptomfrei leben und mit ihrer Situation allein umgehen kann. Psychotherapeutische Begleitung muß nach Frankl und auch nach Jaspers von dem Anliegen getragen sein, den anderen Menschen über die Selbstreflexion hinaus zu befähigen, seine ihm verbleibende Freiheit wahrzunehmen und in ein neues Verhältnis zu sich selbst und der Welt einzutreten. Unter diesem Aspekt finden sich Frankl und Jaspers in der ‚Sorge um den Menschen' in der Praxis wieder.

9 Logotherapie und Existenzphilosophie – Rückblick und Ausblick

Abschließend soll die Frage erörtert werden, ob die Logotherapie auf Philosophie, hier insbesondere Jaspers' Philosophie, basiert oder ob sie von philosophischen Vorstellungen beeinflußt ist, und logotherapeutisches Handeln insofern philosophisch begründet werden kann.

Frankl weist auf die Bedeutung der Philosophie und der Anthropologie für jede Form der Psychotherapie hin. Ein Vergleich mit Jaspers' anthropologischer Konzeption bestätigt die Vermutung, daß große Übereinstimmungen zwischen Jaspers' Philosophie und Frankls Existenzanalyse bestehen. Dennoch findet sich eine Spannung, die in der Intentionalität der beiden Konzeptionen wurzelt: Während Frankl praxisorientiert denkt und handelt, kommt es Jaspers auf die Konsistenz und die Stringenz einer philosophischen Konzeption an. Dieser Unterschied zeigt sich z.B. in der (Un-)Möglichkeit einer abschließenden Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens, des Selbstmordes oder der Funktion des Gewissens. Jaspers beharrt auf der Unabgeschlossenheit aller Probleme, die im Rahmen der Anthropologie und der Metaphysik behandelt werden und die Frankl immer wieder konkret angeht. Seine Texte weisen einen philosophischen Eklektizismus auf, den Jaspers und wohl auch Heidegger nicht akzeptieren können. Frankl hat sich selbst auch nie dagegen gewehrt, Eklektiker zu sein; er nahm die Freiheit, sich auf diese Weise philosophisch zu orientieren, im Namen einer starken Praxisorientierung in Anspruch. Aus Vergleichen und Beobachtungen ist zu schließen, daß Frankls öffentliche Bekenntnisse zu bestimmten Philosophen oft momentanen Neigungen entspringen. Würde nur der Frankl/Jaspers-Briefwechsel vorliegen, wäre die Annahme, Frankl würde sich hauptsächlich auf Jaspers beziehen, naheliegend. Doch diese Annahme ist fraglich.

Schüßler z.B. meint in *Karl Jaspers zur Einführung* Jaspers' Philosophie sei die wesentliche Grundlage für Frankls Anthropologie[292], Wicki sucht Frankl auf

---

[292] Vgl. Schüßler 1995, 148f.

Scheler zurückzuführen[293], Heidegger wird als für Frankl bedeutender Philosoph im Lexikon der Psychologie genannt und Kühn stellt die Existenzanalyse in eine phänomenologische Tradition[294]. Hinweise auf Zusammenhänge mit Buber lassen sich an einigen Zitaten sowie an Frankls Kommunikations- und Begegnungstheorie aufweisen (MS 34ff.)[295]. Außerdem wird in der Sekundärliteratur häufig auf eine eher richtungslos wirkende Einflußnahme unterschiedlicher Philosophen hingewiesen[296]. Jeder genannte Autor beruft sich auf Passagen oder Aussagen in Frankls Werk.

Der Versuch, eine bestimmte Philosophie zum Fundament der Logotherapie zu machen, muß angesichts der Vielfalt von Interpretationsmöglichkeiten verbunden mit Frankls Praxisorientierung scheitern. Hingegen ist der Versuch, von einer konkreten Philosophie auszugehen und deren Einfluß auf die Logotherapie festzustellen, aussichtsreich. Konkrete Anwendungsbezüge philosophischer Konzeptionen auf die psychotherapeutische Praxis lassen sich nachweisen. Darin kommen die vielfältigen Aspekte der Logotherapie und ihre Offenheit zum Ausdruck. Es zeigt sich aber auch die Gefahr, der Frankl in seinen Schriften immer wieder selbst erliegt, daß die Existenzanalyse selbst zur Philosophie erhoben wird. Auch dies zeugt von einem Mißverständnis. Zusammenfassend ergibt sich folgendes Ergebnis:

- Frankls Existenzanalyse ist von unterschiedlichen philosophischen Konzeptionen beeinflußt und teilweise konkret bestimmt. Sie wird in diesem Sinne zur philosophischen Reflexion logotherapeutischer Arbeit.

- Frankls Existenzanalyse entspricht in weiten Teilen dem existenzphilosophischen Denken unterschiedlicher Herkunft (Jaspers, Heidegger, Buber,

---

[293] Wicki weist auf die „existentialistisch geprägte“ (es müßte heißen „existenzphilosophisch geprägte“) Interpretation von Schelers Philosophie hin; vgl. Wicki 1991, 76f.

[294] Vgl. Kühn 1994, 13.

[295] Ein Zusammenhang Buber-Frankl wurde bisher nicht systematisch erarbeitet.

[296] „Viktor E. Frankl, while aware of the Greek contribution, represents a philosophical viewpoint that is a mixture of secularized judaism, renaissance thinking, German inlightenment, existentialism, phenomenology, and humanistic psychology“; Gould 1993, 159.

Marcel, Kierkegaard, Nietzsche). Schelers Philosophie ist in mancher Hinsicht aufgenommen, wird aber meist existenzphilosophisch interpretiert[297].

- Vor dem Hintergrund der Betonung der (möglichen) Existenz tritt die Person des Therapeuten in den Vordergrund. Der daraus entstehenden Gefahr einseitiger Wertung oder einer Orientierung an der Person des Therapeuten wird in der logotherapeutischen Literatur zu wenig Beachtung geschenkt[298].

- Jaspers' anthropologische Konzeption findet sich in Frankls Anthropologie in wesentlichen Teilen wieder. Die Übereinstimmungen wurden in Kapitel 4 bis 8 systematisch erschlossen; ein historischer Beleg für konkrete Beeinflussungen liegt nur bedingt vor.

- Jaspers hat sich in den bisher zugänglichen Quellen hauptsächlich zu Frankls Buch über dessen Zeit im Konzentrationslager positiv geäußert. In der Öffentlichkeit übt Jaspers gegenüber Frankl Zurückhaltung und nimmt zu seiner Arbeit nicht konkret Stellung. Frankls Umsetzung von Jaspers' Philosophie findet bei diesem mit großer Wahrscheinlichkeit keine Zustimmung.

- Jaspers' Kritik an Frankl, die implizit in seinen Werken enthalten ist, bezieht sich im wesentlichen auf Frankls Festlegung auf bestimmte Begriffe sowie auf die meist unklare Art, Thesen zu formulieren.

---

[297] Dies läßt sich unter anderem am Begriff der Werte, der Geistigkeit und des Gewissens zeigen. Vgl. hierzu auch Wicki 1991, 76f.

[298] Fast alle Psychotherapieschulen und Beratungsunternehmen erliegen der Gefahr einer Personorientierung. Die Existenzanalyse müßte durch ihre spezifische Orientierung an der möglichen Existenz des Menschen gerade hier besonders früh dieser Gefahr gewahr werden. Wie Simon allerdings richtig bemerkt, hatten bislang alle Gründer einer psychotherapeutischen Schule nicht nur durch eine überzeugende Konzeption, sondern auch durch das Charisma einer Person den Einfluß, der überhaupt erst eine Schulgründung ermöglichte; vgl. Simon 2001. Diese

- Frankls Orientierung an Jaspers' dynamischem Menschenbild bestimmt eine Psychotherapie, in deren Rahmen Menschen in größtmögliche Freiheit geführt werden sollen. Die Existenzanalyse kann als eine Möglichkeit angesehen werden, Jaspers' Philosophie für die Lebenspraxis nutzbar zu machen.

Die Logotherapie als sinnzentrierte Psychotherapie stellt ein Thema in ihren Mittelpunkt, das philosophischen Ursprungs ist: den Sinn des Lebens. Zugleich stellt sich die Frage, wie ein sinnerfülltes Leben konkret aussehen könnte. Da hier nur eine subjektive Antwort möglich ist, ist Frankls Orientierung an der Existenzphilosophie konsequent. Daraus ergibt sich für die zukünftige Reflexion der logotherapeutischen Praxis:

- Es ist unumgänglich, die logotherapeutische Arbeit auch philosophisch zu reflektieren, ohne daß dies den Anspruch bedeuten würde, selbst schon Philosophie zu sein. Dabei ist eine gewisse Distanz von Frankls sprachlichem Duktus geboten, wenn ein solcher Diskurs über die Grenzen der „Gesellschaften für Logotherapie und Existenzanalyse" hinausgehen soll und in wissenschaftlichen Kreisen ernst genommen werden will[299].

- Viktor Frankl muß als Person und für sein Werk gewürdigt, darf aber nicht verehrt werden. Eine Stilisierung seiner Person schadet auch seinem Anliegen, die Logotherapie als zeitgemäße Psychotherapie zu verstehen. Frankl ernst nehmen, heißt, sein Werk kritisch zu analysieren und forschend weiter zu führen.

- Bei allen Versuchen einer Systematisierung muß ein Grundanliegen psychotherapeutischer Praxis im Vordergrund bleiben: das Verstehen der ratsuchenden Person und ihrer Situation. Insofern ist Psychotherapie auch

---

Beobachtung ist es, die Jaspers' Warnung vor Sektenbewegungen in psychotherapeutischem Kleid bestimmt.

[299] Im Rahmen der „Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse" (DGLE) finden sich einzelne Sektionen zu Forschungsprojekten zusammen. Unter diesen gibt es auch die „Sektion Philosophie".

> eine Kunst. Frankls Praxis ist durch Kreativität, Spontaneität und Offenheit bestimmt, die sich nicht zu einer fixen Theorie verfertigen läßt. Insofern bleibt in der logotherapeutischen Beratung auch eine praktische Spannung bestehen, die auf der Individualität des Beraters und des Hilfesuchenden beruht[300].

Jaspers wiederum sieht sich als Philosoph, in dem auch der Psychiater lebt, ebenso in der Spannung zwischen Theorie und Praxis. Auf Kolles Kritik, er verlange „zu viel“ vom Therapeuten und Patienten, antwortet Jaspers: „In den grundsätzlichen Erhellungen sollen wir den Maßstab so hoch wie möglich nehmen, für die unbedingten Entscheidungen den Sinn ohne Einschränkung erörtern. Hier gibt es keinen Kompromiß. In der Praxis aber erfahren wir alle unsere Ungenügen“ (A 801).

Trotz hilfreicher Typisierung, Systematisierung und Methodisierung für den Therapiealltag zeigt sich bei aller philosophischen Reflexion hier also auch die Grenze des Therapeuten, dem zuletzt nicht mehr, aber auch nicht weniger bleibt, als auf das hinzuweisen, was Frankl mit Jaspers Existenz nennt: die Möglichkeit des Menschen zur Selbstgestaltung.

---

[300] „Existentialism does not represent a finished product of thought that can be passed on to a recipient; it requires involvement and fresh discovery from every learner“; Shinn 1993, 103.

Anhang

Aufzählung und Numerierung der Fallbeispiele

Beispiel 1: Paradoxe Intention bei Schlafstörungen*

Beispiel 2: Paradoxe Intention bei Sexualstörungen (hier: Angststörung)*

Beispiel 3: Paradoxe Intention bei Hidrophobie (spezifische Angststörung)*

Beispiel 4: Paradoxe Intention bei Kriminiphobie (Zwangsstörung)*

Beispiel 5: Protrahierte Trauer: Eine Altenpflegergin kann nicht mehr arbeiten.**

Beispiel 6: Dereflexion bei Sexualstörungen*

Beispiel 7: Dereflexion bei Schlafstörungen*

Beispiel 8: Dereflexion bei Zwangsstörungen (hier: Stottern als Effekt von Zwangsgedanken)*

Beispiel 9: Dereflexion bei Eßstörungen (hier: Anorexie) (Fall „Anna-Lena“)**

Beispiel 10: Dereflexion bei Behinderung**

Beispiel 11: Einstellungsmodulation bei unveränderlich Lebensumständen (Fall „Elisabeth und Ludwig M.“ und „Edith und Hans F.“)**

Beispiel 12: Schmetterling und Taucherglocke (Fall „Jean-Claude Bauby“)

Beispiel 13: Der trauernde Kollege*

Beispiel 14: Ein tragischer Unfall***

Beispiel 15: Sinnfindung als Teil einer Therapie bei Magersucht (hier: Anorexie) (Fall „Claudia“)**

* Fall aus Frankls Kasuistik

** Fall aus eigener Praxis

*** Fall aus Lukas’ Kasuistik

Dem Leiden „Gestalt“ geben: Bilder hilfesuchender Menschen

Maltherapie steht zunächst nicht in Zusammenhang mit künstlerischen Fertigkeiten; vielmehr sollen „Bilder der Seele“ zum Ausdruck gebracht werden. Gemeinhin wird angenommen, daß bis zu einem Zeitraum von ca. 20 Minuten das Unbewußte einen großen Anteil beim Malen hat; danach treten vermehrt ästhetische Gesichtspunkte in den Vordergrund, die den therapeutischen Wert des Bildes eher verwischen. Die folgenden Bilder entstanden jeweils im Rahmen einer existenzanalytisch orientierten Beratung; die Fallbeispiele befinden sich in Kapitel 2 der Arbeit. Die Hilfesuchenden bekamen jeweils ein Thema, das vor dem Hintergrund der momentanen Situation vorgeschlagen wurde.

In den Bildern kommen Aspekte zum Ausdruck, die verbal nicht geäußert werden konnten. Häufig kommt es vor, daß die Malenden bei späterer Betrachtung selbst erstaunt über die „Aussagen“ ihrer Bilder sind (dies war vor allem bei Abbildung 12 der Fall). Entsprechend der existenzanalytischen Grundlagen werden die Bilder nur gemeinsam mit den Hilfesuchenden gedeutet und nicht als Dokumente einer fixierten Persönlichkeitsstruktur interpretiert. So ist zum einen bereits der Vorgang des Malens von großem therapeutischen Wert, zum anderen das nachfolgende Gespräch, in dem die Gefühle und die wahrgenommenen Aussagen des Bildes reflektiert werden.

Die Bilder zeigen, daß es sich lohnt, eine Sprache neben der Wort-Sprache zu suchen, die dem Leiden einen weiteren Ausdruck geben kann.

Thema: „Mein Lieblingsmärchen“ – Anna-Lena (Beispiel 9)

Abbildung 12: (Original: ca. 50 x 30 cm Fingerfarbe auf Tapete)

Anna-Lena stellt in dem Bild eine Szene aus dem Märchen „Schneewittchen“ dar, in der die böse Schwiegermutter als vermeintliche Krämerin einen vergifteten Apfel feil bietet. Das Bild ist in kräftigen Farben gemalt, keine Stelle der Tapete ist unbemalt geblieben. Anna-Lena stellt allegorisch den Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Nahrungsmitteln und ihrer Empfindung von Lebensangst her. In der Besprechung des Bildes stellt sich heraus, daß sie statt, wie ursprünglich beabsichtigt, „Nimm und iß!“ die Worte „Nimm und Esse!“ formuliert hat[301]. Mit „Esse“ verbindet sie (auf Nachfrage) die Übersetzung des

[301] Anna-Lena verbindet damit die biblischen Worte des Einsetzungsmahles; die Erläuterung der religiösen Hoffnungen und Ängste sind zwar im Gesamtverlauf der Therapie, jedoch nicht im Rahmen der geschilderten Gespräche von Belang.

lateinischen Wortes „Sein“. Die Antwort aus Richtung der ablehnenden Hand lautet: „Ich habe Angst.“

Im Laufe der Bildbesprechung wird deutlich, daß Anna-Lena zwar einen Art ‚Aufruf’ zu einem erfüllten Leben verspürt („Nimm und sei!“), ihr aber der Mut fehlt, dieses Leben zu bejahen und zu verantworten („Ich habe Angst“). Die ablehnende Hand ist rechts am Bildrand nur sehr schwach gemalt, was auf ein geringes Selbstbewußtsein hinweist. Diesem Eindruck steht die Wahl kräftiger Farben, das großflächige Malen und die klare Verbalisierung der Angst entgegen. Das Leben wird in Form des Apfels als Symbol für Sündhaftigkeit und potentielle Gefahr wahrgenommen. Im Bild zeigt sich die Spannung zwischen der Sehnsucht nach einem erfüllten Leben und der Angst vor dem Scheitern im Leben. Damit wird klar, warum Anna-Lena zu diesem Zeitpunkt bei dem Versuch, eine Mahlzeit zu sich zu nehmen, Angstzustände erleidet.

Das Bild stammt aus der Zeit vor dem geschilderten Gespräch in der Gruppe; es wird zu einem Schlüssel, die Anorexie konkret als Angst vor dem eigenen Selbstsein zu deuten. Diese Angst wurde im Laufe der existenzanalytisch orientierten Gespräche erfolgreich bearbeitet. Die Sitzungen in Beispiel 9 bilden den Abschluß eines Beratungsprozesses, in deren Verlauf Anna-Lena immer mehr neben ihrer Angst auch ihre Freiheit und ihre Sinnmöglichkeiten entdecken kann.

Thema: „Meine Trauer“ – Jessica Bürki (Beispiel 5)

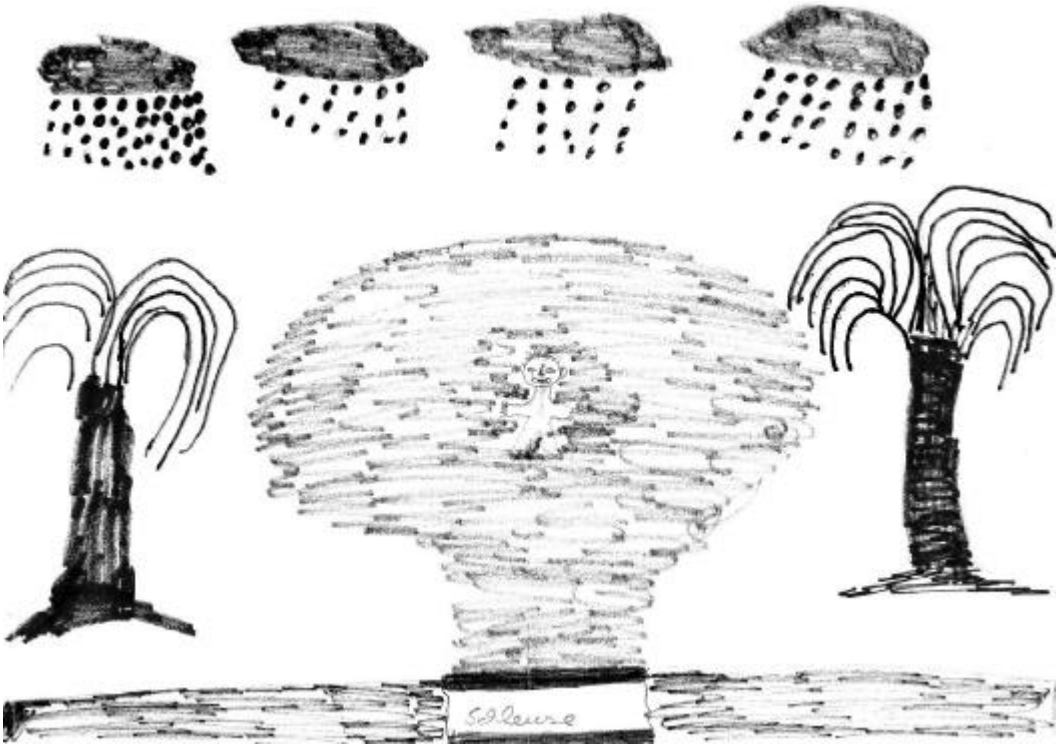

Abbildung 13: (Original: DIN A3, Filzstift)

Das Bild ist hauptsächlich mit den Farben schwarz und grau gemalt. Auffallend sind die kärglichen Palmen links und rechts des Stausees und die Wolken, die als Symbol für weinende Augen stehen. Die linke Wolke ist besonders kräftig ausgemalt. Auf Nachfrage erklärt Frau Bürki, mit links verbinde sie die „Herzseite“. Aus der fast verdorrten Palme und der kräftigen Wolke auf der linken Seite wird ersichtlich, daß Frau Bürki sich einerseits emotional „ausgetrocknet“ fühlt, auf der anderen Seite viele Tränen spürt, die sie nicht weinen kann. Obwohl der Regen strömt, vertrocknen die Palmen, die für Natur im Sinne von Lebensfülle stehen (Frau Bürki sieht großen Lebenswert im Naturerleben). Die Schleuse am unteren Bildrand ist im Vergleich zum Stausee klein. Eingeschlossen im See befindet sich eine lächelnde Figur.

Frau Bürki interpretiert ihr Bild wie folgt: „Aus den Wolken hört es nicht auf zu regnen; die Palmen bekommen dennoch kein Wasser, um wieder kräftiger zu werden. Die Person im Stausee bin ich selbst; ich fühle schon, wie ich ertrinke.

Die Schleuse hat durch den hohen Druck Risse bekommen. Ich habe Angst vor einem Mauerbruch, der alles überschwemmen und gewaltsam zerstören wird.“

Die Sehnsucht nach Lebensfülle sowie die Hoffnungslosigkeit, diese wieder erlangen zu können, drückt sich in den Palmen aus. Die Zeichnung ist das Bild einer Depression; Farbe und Kraft lassen nach und die Hoffnung stirbt.

Blickt man das Bild mit etwas Abstand an, so können die Umrisse des Stausees und des Zuflusses als Kopf und Schultern gedeutet werden. Die „Schleuse“ steht zwischen Kopf und Herz und bleibt bislang gegen den steigenden Wasserdruck geschlossen. Im Bild wirkt die Schleuse wie eine Art Halsband, das die Kehle zuschnürt und so auch den Durchbruch zur Trauer verhindert. Die lächelnde Figur stellt eine stets disziplinierte Frau Bürki dar, die trotz aller persönlichen Umstände immer lächelte und durch ihre Rationalität ihr Umfeld lange Zeit beeindruckte. Die unsichtbaren „Risse in der Schleuse“ symbolisieren das drohende Scheitern an diesem rationalen Umgang mit dem Tod. Frau Bürki spürt beim Anblick den großen Druck, der auf der Mauer lastet. Das als intensiv geäußerte Nachempfinden des Ertrinkens wirkt wie Sehnsucht und Angst zugleich und läßt auf Suizidalität schließen.

Die in Beispiel 5 geschilderten Gespräche sollen die im Bild dargestellte Schleuse, d.h. die Blockade zwischen Kopf und Herz, zwischen Rationalität und Emotionalität, in existenzanalytisch verstandener Selbstdistanz öffnen, um die beiden Lebensbereiche miteinander verbinden zu können. Die Angst vor einem befürchteten Dammbruch wird in den therapeutischen Kontext aufgenommen. Trauer wird als Weg gesehen, sich und das Leben bejahen zu können, trotz der Erfahrung von Vergänglichkeit und Scheitern.

Thema: „Ich und Du“ – Edith und Hans (Beispiel 11)

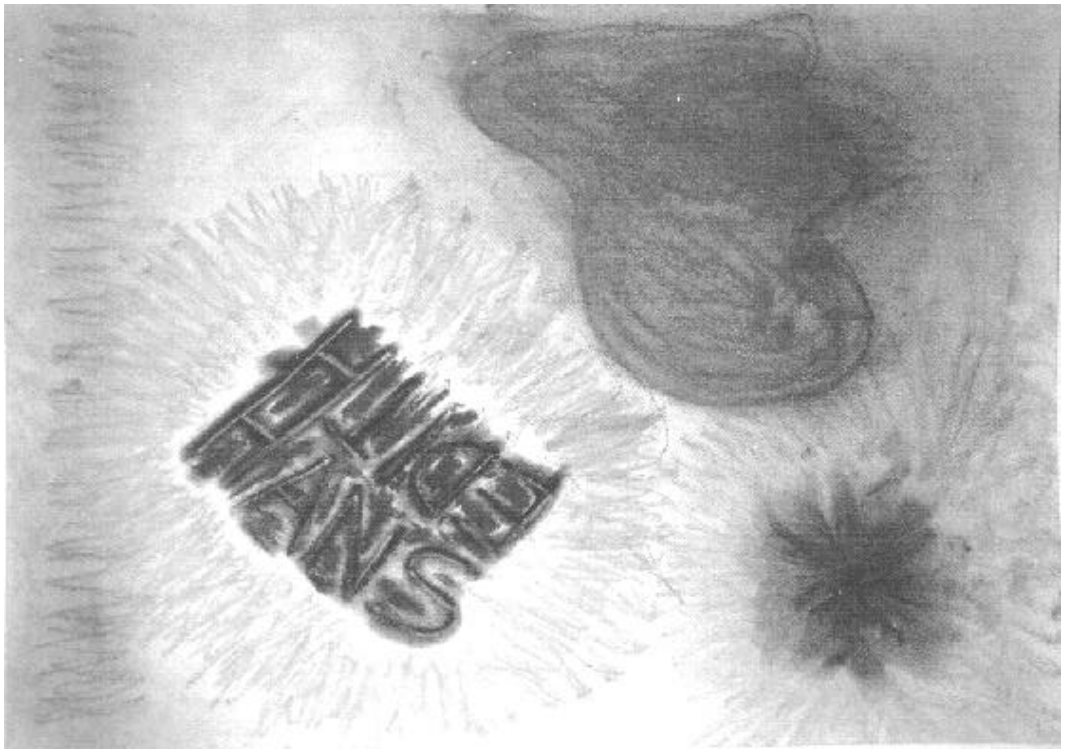

Abbildung 14: (Original: Din-A2; Kreide)

Die Namen sind mit schwarzer Farbe geschrieben und befinden sich in einem gelben Farbkranz. „Hans“ steht auf rotem, „Edith“ auf blauem Grund, wobei jeder seinen Namen selbst geschrieben hat. Edith zog die Buchstaben mit weißer Kreide nach, weil Hans seinen Namen mit dem ihren durch den Buchstaben „H“ verbunden hatte. Rechts unten befindet sich eine orangefarbene „Blüte“ oder „Sonne“, wiederum in einem hellgelben Farbkranz. Rechts oben befindet sich in blau eine als „See, Wolke oder Teil eines Herzens“ bezeichnete Stelle. Der Hintergrund ist in gedecktem grün gehalten.

Das Bild hat die Besonderheit, daß es von zwei Seiten betrachtet werden kann, nämlich so wie hier abgedruckt oder auch um 180° gedreht. Obwohl am Wochenende alle Paare sich beim Malen gegenüber standen, war es fast nie der Fall, daß ein Bild von beiden Seiten aus gesehen gleich stimmig wirkte und dennoch *ein* Bild war. Hierzu gibt es mehrere Deutungsmöglichkeiten: Man kann „das Blatt drehen und wenden wie man will“, es ergibt immer einen Sinn; oder: Hans und Ediths Beziehung kann von zwei Seiten aus betrachtet werden. Auf

jeden Fall zeugt es von zwei gleich starken Partnern, die in der Lage sind, mit ihren Stärken an einer gemeinsamen Sache zu arbeiten. Die kräftigen Farben, die durch den Schwarz-weiß-Druck nur wenig zu Geltung kommen, zeugen von viel Energie. Ediths Wut und Ambivalenz kommt in der Farbe Schwarz und dem kräftigen gelben Sonnenkranz zum Ausdruck.

Das Paar fühlt sich offensichtlich als Schicksalsgemeinschaft. Hans wollte mit der Verbindung des Buchstaben „H“ seine Verbundenheit zu Edith zeigen. Edith ist über diese Annäherung so überrascht, daß sie die Möglichkeit sieht, die Namen mit weißer Kreide aufzuhellen und einen ersten Schritt aus der Phase, in der sie alles nur „schwarz sehen“ kann, wagt. Bei der Bildbesprechung stellen die Gruppenteilnehmer fest, daß durch die senkrechte Doppelung des Buchstabens eine Leiter entstanden ist. Diese wird von dem Ehepaar und der Gruppe so interpretiert, daß sie als Paar einen „Weg nach oben“ finden können. Das Bild ist Ausdruck einer Ehebeziehung, die mit viel Energie gelebt und als Wechsel zwischen Licht und Schatten erlebt wird. Edith und Hans haben damit ein Bild geschaffen, das ihnen ihre Kraft neben ihrer Not vor Augen führt. Sie sehen die Gefahren und Chancen, die in ihrer Beziehung liegen. Beide sind vom Ergebnis selbst überrascht; allerdings können sie nicht sagen, ob ihnen das Bild „gefällt“ oder nicht.

Das Bild dokumentiert, wie in kurzer Zeit ein nonverbaler Dialog geführt werden kann, der in den beteiligten Personen viel bewegt und Unausgesprochenes zum Ausdruck bringt. Edith ist noch Stunden nach dem Malen sehr bewegt; sie erlebt den Anblick positiv, weil Hans zwar „ schwarz“ sei und bleibe, aber weil er sich ohne Aufforderung zu ihr gesellt habe. Dieser nonverbale Ausdruck von Verbundenheit hat Edith zum Griff nach der weißen Kreide bewegt. Zwei Monate später schreibt sie in einem Brief, sie würde „... das Bild inzwischen nicht mehr schwarz, sondern blau malen“. Diese Bemerkung ist ein Hinweis auf den langsamen Vollzug eines Perspektivenwechsels. – Edith beginnt, ihr Leben und ihr Leiden bewußt zu gestalten.

Literaturverzeichnis

Siglen der Werke von V. E. Frankl

ÄS *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse* (1946), Frankfurt/Main 1994.

LM *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*, Bern/Göttingen/Toronto/Seattle 1996.

LuE *Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten*, Berlin/München 1994.

MS *Das Menschenbild in der Seelenheilkunde. Drei Vorlesungen zur Kritik des dynamischen Psychologismus*, Stuttgart 1959.

MSM *Man's Search for Meaning. An Introduction to Logotherapy. A Revised and Enlarged Edition of 'From Death Camp to Existentialism* (1959), New York 1962.

PiP *Die Psychotherapie in der Praxis. Eine kasuistische Einführung für Ärzte* (1947), Wien 1975.

TdN *Theorie und Therapie der Neurosen. Einführung in Logotherapie und Existenzanalyse* (1956), München/Basel 1993.

TJ *…trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationsl*ager (1946), München 1996.

UC *The Unheard Cry for Meaning. Psychotherapy and Humanism*, New York 1978.

UG *Der unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion* (1947), München 1995.

WnB *Was nicht in meinen Büchern steht: Lebenserinnerungen*, München 1995.

WzS *Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie*, München 1991.

Siglen der Werke von K. Jaspers

A	*Antwort*, in: P. A. Schilpp (Ed.), Karl Jaspers, Stuttgart 1957.
AP	*Allgemeine Psychopathologie. Ein Leitfaden für Studierende, Ärzte und Psychologen*, Berlin/Heidelberg/New York 1973.
AP I	*Allgemeine Psychopathologie. Für Studierende, Ärzte und Psychologen*, Berlin 1920.
AtZ	*Der Arzt im technischen Zeitalter. Technik und Medizin. Arzt und Patient. Kritik der Psychotherapie*, München/Zürich 1986.
BHJ	*Martin Heidegger/Karl Jaspers. Briefwechsel 1920-1963*, ed. W. Biemel/H. Saner, München 1992.
E	*Existenzphilosophie* (1937), Berlin 1956.
Einf	*Einführung in die Philosophie*, München/Zürich 1983.
GSP	*Gesammelte Schriften zur Psychopathologie*, Berlin/Heidelberg/New York 1990.
KlSch	*Kleine Schule des philosophischen Denkens* (1965), München 1991.
NH	*Notizen zu Martin Heidegger* (1978), ed. H. Saner, München 1989.
Ph I, II, III	*Philosophie. Bd. I: Philosophische Weltorientierung, Bd. II: Existenzerhellung, Bd. III: Metaphysik* (1932), München/Zürich 1973.
PdW	*Psychologie der Weltanschauungen* (1919), München 1994.
PGO	*Der philosophische Glaube angesichts der Offenbarung* (1962), München 1984.
RA	*Rechenschaft und Ausblick. Reden und Aufsätze*, München 1951.
VdW	*Von der Wahrheit. Philosophische Logik. Erster Band* (1947), München 1991.

VuE *Vernunft und Existenz. Fünf Vorlesungen* (1935), München 1973.

WM *Was ist der Mensch?*, ed. H. Saner, München 2000.

WPh *Was ist Philosophie? Ein Lesebuch*, ed. H. Saner, München 1980.

Bisher unveröffentlicht:

Briefwechsel Frankl/Binswanger (1948)
zur Verfügung gestellt von Franz Vesely.

Jaspers: Briefwechsel
G. v. Engelhardt/M. Bormuth/R. Wiehl (Eds.) , München, erscheint Mitte/Ende 2002; Kopie des Briefwechsels Jaspers/Frankl (1953-1961) zur Verfügung gestellt von Matthias Bormuth.

Weitere Literatur

Gerd Achenbach (1984), *Philosophische Praxis*, Köln.

American Psychiatric Association (1994), *Diagnostical and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV)*, Washington D.C.

Aristoteles (1985), *Nikomachische Ethik*, ed. G. Bien, auf d. Grundlage d. Übers. von E. Rolfes, Hamburg.

A. J. Ayer (2000a), Unbeantwortete Fragen, in: C. Fehige/G. Meggle/U. Wessels (Eds.), *Der Sinn des Lebens, München*, 34-36.

A. J. Ayer (2000b), Menschliche Zwecke und große Zwecke, in: C. Fehige/G. Meggle/U. Wessels (Eds.), *Der Sinn des Lebens*, München, 189-194.

G. Bally (1965), *Einführung in die Psychoanalyse Sigmund Freuds*, München.

R. Battegay (1981), *Grenzsituationen*, Bern/Stuttgart/Wien.

M. Pabst Battin (1995), *Ethical Issues in Suicide*, Engelwood Cliffs, N.J.

J.-D. Bauby (1997), *Schmetterling und Taucherglocke*, Wien.

U. Beck (1986), *Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne*, Frankfurt/Main.

Die Bibel (1984), Nach der Übers. von M. Luther, Stuttgart.

G. Bien (1999), *Glück – Was ist das?*, Frankfurt/Main.

G. Bien (2000), Lebensglück und Lebenssinn: Kann man glücklich sein ohne Sinnerfüllung?, *Existenz und Logos. Zeitschrift für sinnzentrierte Therapie – Beratung – Bildung*, 8, 95-111.

K. Biller (1995), Der Sinnbegriff als zentrales Theorem der Logotherapie, in: W. Kurz/F. Sedlak (Eds.), *Kompendium der Logotherapie und Existenzanalyse. Bewährte Grundlagen, neue Perspektiven*, Tübingen.

L. Binswanger (1993), *Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins*, Heidelberg.

W. Böckmann (1980), *Sinn-orientierte Leistungsmotivation und Mitarbeiterführung. Ein Beitrag der Humanistischen Psychologie, insbesondere der Logotherapie nach Viktor E. Frankl, zum Sinn-Problem der Arbeit*, Stuttgart.

W. Böckmann (1989), *Sinn und Selbst. Wege zur Selbsterkenntnis*, Weinheim/ Basel.

O.-F. Bollnow (1973), Existenzerhellung und philosophische Anthropologie, in: H. Saner (Ed.), *Karl Jaspers in der Diskussion*, München.

M. Bormuth (2002), *Lebensführung in der Moderne. Karl Jaspers und die Psychoanalyse*, Stuttgart.

F. Borden (Ed.) (1962), *Das Problem der Freiheit*, Paderborn.

U. Brüdigam (2001), *Strukturale Aspekte moderner Bildungsprozesse. Das Beispiel der Star-Treck-Fans*, Opladen.

C. Brenner (1967), *Grundzüge der Psychoanalyse. Bd. II*, Frankfurt/Main.

H. Bruch (1992), *Der goldene Käfig. Das Rätsel der Magersucht*, Frankfurt/Main.

M. Buber (1958), *Schuld und Schuldgefühle*, Heidelberg.

M. Buber (1996), *Der Weg des Menschen nach der chassidischen Lehre*, Gerlingen.

A. Camus (1956), *Der Mythos von Sisyphos. Ein Versuch über das Absurde*, Düsseldorf.

M. Carrier/J. Mittelstraß (1989), *Geist, Gehirn, Verhalten. Das Leib-Seele-Problem und die Philosophie der Psychologie*, Berlin/New York.

S. Cianchi-Quince (2002, in Vorbereitung), *Jaspers' Anthropologie*, Trier.

D. Constam (1991), *Befreiung aus dem Hungerturm*, Bern.

V. Cosculluela (1995), *The Ethics of Suicide*, New York/London.

D. Di Cesare (1996), *Die Sprache in der Philosophie von Karl Jaspers*, Tübingen/Basel.

K. Dienelt (1955), *Erziehung zur Verantwortlichkeit. Die Existenzanalyse Viktor Frankls und ihre Bedeutung für die Erziehung*, Wien.

K. Dienelt (1999), *Pädagogische Anthropologie. Eine Wissenschaftstheorie*, Köln/Weimar/Wien.

W. A. Earle (1957), Die Anthropologie in der Philosophie von Karl Jaspers, in: P. A. Schilpp (Ed.), *Karl Jaspers*, Stuttgart, 515-531.

J. Fabry/E. Lukas (1995), *Auf den Spuren des Logos. Briefwechsel mit Viktor E. Frankl*, München.

A. Fintz-Müller/K. Lüscher (2002), *Die Bedeutung der Ambivalenz in familientherapeutischen Ansätzen*, Arbeitspapier Nr. 40 des Forschungsschwerpunktes „Gesellschaft und Familie Konstanz“, Konstanz.

H. Fischedick (1988), *Aufbrechen – Schuld als Chance*, München.

E. Fizzotti (1995), Prolegomena zu einer Psychotherapie mit einem menschlichen Antlitz in den Schriften des jungen Viktor E. Frankl 1923-1942, *Journal des Viktor-Frankl-Instituts*, 8, 29-39.

S. Freud (1914), *Die Traumdeutung*, Leipzig/Wien.

S. Freud (1960), *Briefe 1873 – 1939*, Frankfurt/Main.

S. Freud (1972), *Abriß der Psychoanalyse. Das Unbehagen in der Kultur*, Frankfurt/Main.

I. Freye (1974), *Der Mensch in der Grenzsituation. Zur Psychologie des Suizids*, Zürich.

V. Gerhardt (1999), *Selbstbestimmung. Das Prinzip der Individualität*, Stuttgart.

A. Gethmann-Siefert (1996), Wertphilosophie, in: J. Mittelstraß (Ed.), *Enzyklopädie und Wissenschaftstheorie*, Stuttgart/Weimar, 668-669.

P. Gollwitzer (1987), Suchen, Finden und Festigen der eigenen Identität: Unstillbare Zielintentionen, in: H. Heckhausen/P. Gollwitzer/F. Weinert (Eds.), *Jenseits des Rubikon. Der Wille in den Humanwissenschaften*, Berlin/Heidelberg/New York.

W. B. Gould (Ed.) (1993), *Viktor E. Frankl. Life with Meaning*, Belmont, Ca.

G. W. F. Hegel (1986), *Phänomenologie des Geistes*, Frankfurt/Main.

M. Heidegger (1993), *Sein und Zeit* (1927), Tübingen.

M. Heidegger (1955), *Vom Wesen des Grundes*, Frankfurt/Main.

J. Hersch (1980), *Karl Jaspers. Eine Einführung in sein Werk*, München.

J. Hersch (Ed.) (1986), *Karl Jaspers, Philosoph, Arzt, politischer Denker, Symposium zum 100. Geburtstag in Basel und Heidelberg*, München.

B. Hildenbrand/R. Welter-Enderlin (1996), *Systemische Therapie als Begegnung*, Stuttgart.

I. Kant (1993), *Kritik der praktischen Vernunft*, ed. K. Vorländer, Hamburg.

I. Kant (1993), *Kritik der reinen Vernunft*, ed. K. Vorländer, Hamburg.

S. Kierkegaard (1995), *Die Krankheit zum Tode. Eine christliche psychologische Entwicklung zur Erbauung und Erweckung von Anti-Climacus*, Frankfurt/Main.

S. Kierkegaard (1991), *Der Begriff Angst*, Frankfurt/Main.

C. Kreitmeir (1995), Karl Japsers und Viktor E. Frankl – Ein philosophisch-psychologischer Vergleich, *Journal des Viktor-Frankl-Instituts*, 8, 81-91.

J. Kriz (1999), *Systemtheorie für Psychotherapeuten, Psychologen und Mediziner*, Wien.

R. Kühn (1992), „Dereflexive“ Elemente der philosophischen Tradition. Eine „philosophisch-therapeutische“ Skizze und Sondierung, in: R. Kühn/H. Petzold (Eds.), *Psychotherapie und Philosophie: Philosophie als Psychotherapie?*, Paderborn.

R. Kühn (1994), *Existenz und Selbstaffektion in Therapie und Phänomenologie*, Wien.

A. Lange (2001), Lebensführung und Selbstsozialisation Jugendlicher. Ein Forschungsprogramm im Schnittpunkt von Jugendsoziologie, Familienforschung und Zeitdiagnose, in: V. Voß/M. Weihrich (Eds.), *Tagaus – tagein. Neue Beiträge zur Soziologie alltäglicher Lebensführung*, München, 123-148.

P. W. Linville (1987), Self complexity as a cognitive buffer against stress related illness and depression, *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 663-676.

K. Lüscher/B. Pajung-Bilger (1998), *Forcierte Ambivalenzen. Ehescheidung als Herausforderung an die Generationenbeziehungen zwischen Erwachsenen*, Konstanz.

E. Lukas (1984), *Auch dein Leben hat Sinn. Logotherapeutische Wege zur Gesundung*, Freiburg/Basel/Wien.

E. Lukas (1986), *Von der Trotzmacht des Geistes. Menschenbild und Methode der Logotherapie*, Freiburg/Basel/Wien.

E. Lukas (1992), *Höhenpsychologie. Die andere Sicht vom Menschen*, Freiburg.

G. Marcel (1960), *The Mystery of Being. Reflection and Mystery*, Chicago.

I. Marquardt (2001), *Die Philosophie von Karl Jaspers als eine Philosophie der Lebensführung*, unveröffentl. Manuskript (Magisterarbeit, Universität Stuttgart).

R. May (1983), *Freiheit und Schicksal. Anatomie eines Wiederspruchs*, Stuttgart.

G. Meggle (1997), Das Leben eine Reise, in: W. Lenzen (Ed.), *Das weite Spektrum der analytischen Philosophie. Festschrift für Franz von Kutschera*, Berlin/New York, 178-192.

J. Mittelstraß (1998a), *Die Häuser des Wissens. Wissenschaftstheoretische Studien*, Frankfurt/Main.

J. Mittelstraß (1998b), *Das Undenkbare denken. Über den Umgang mit dem Undenkbaren und Unvorstellbaren in der Wissenschaft*, Konstanz.

F. Nietzsche (1998), *Werke, Bd. 2*, Berlin.

G. Northoff (2001), Neurophilosophie – ein neuer Ansatz in der Philosophie, *Information Philosophie*, 29, 24-34.

Y. Örnek (1986), *Karl Jaspers: Philosophie der Freiheit*, Freiburg/Br./München.

B. Piper (1986), *Familie im Urteil ihrer Therapeuten. Bausteine einer Theorie familialer Arbeit*, Frankfurt/Main/New York.

H. Plessner (1980-85), *Die Stufen des Organischen und der Mensch* (1929), in: Ders., Gesammelte Schriften IV, Frankfurt/Main.

U. Pothast (Ed.) (1978), *Seminar: Freies Handeln und Determinismus*, Frankfurt/Main.

B. Puntel (1974), Wahrheit, in: H. Krings/H.-M. Baumgarten/C. Wild (Eds.), *Handbuch philosophischer Grundbegriffe*, München, 1649-1668.

F. Pulvermüller (1990), *Aphasische Kommunikation*. Grundfragen ihrer Analyse und Therapie, Tübingen.

T. Pytell (2000), The Missing Piece of the Puzzle: A Reflection on the Odd Career of Viktor Frankl, *Journal of Contemporary History*, 35, 280-306.

P. B. Raabe (2001), *Philosophical Counseling. Theory and Practice, Westport*, Connecticut/London.

H. Raskob (1978), *Logotherapie. Versuch einer systematischen und kritischen Darstellung der Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Frankls*, München.

M. Reding (1949), *Die Existenzphilosophie. Heidegger, Sartre, Gabriel Marcel und Jaspers in kritisch systematischer Sicht*, Düsseldorf.

M. Riedel (1978), Vernünftiges Denken, in: J. Mittelstraß/M. Riedel (Eds.), *Studien zur praktischen Philosophie und Wissenschaftstheorie*, New York, 285-268.

V. M. Roth (1974), Analyse der Ware: Wertbestimmung, *Aspekte der Marxschen Theorie 2. Zur Wertformanalyse*. Dirk v. Holt, Ursula Pasero, Volkbert M. Roth (Eds.), Frankfurt/Main.

V.M. Roth (1998), PAKT und neue Wege – sprechende Bilder, in: D. Krallmann/H.-W. Schmitz (Eds.), Perspektiven einer Kommunikations-wissenschaft, Münster, 521-536.

V. M. Roth (1978), Vier Stufen der Spracheinführung. Überlegungen zum gemeinsamen Fundierungsstück der Sprachtheorie/Handlungstheorie, in: J. Mittelstraß/M. Riedel (Eds.), *Vernünftiges Denken. Studien zur praktischen Philosophie und Wissenschaftstheorie*, New York, 71-86.

T. Rütter (2000), Die Sinnfrage ist eine Gewissensfrage, *Existenz und Logos. Zeitschrift für sinnzentrierte Therapie – Beratung – Bildung*, 8, 77-103.

E. Ruschmann (1999), *Philosophische Beratung*, Stuttgart.

K. Salamun (1985), *Karl Jaspers*, München.

J. P. Sartre (1998), *Das Sein und das Nichts. Versuch einer phänomenologischen Ontologie*, Reinbek/Hamburg.

M. Scheler (2000), *Der Formalismus in der Ethik und die materiale Werteethik. Neuer Versuch der Grundlegung eines ethischen Personalismus* (1916), Bonn.

M. Scheler (1983), *Die Stellung des Menschen im Kosmos* (1928), Bern.

N. D. Schmidt (1995), *Philosophie und Psychologie. Trennungsgeschichte, Dogmen und Perspektiven*, Reinbeck/Hamburg.

K. J. Schneider/R. May (1995), *The Psychology of Existence. An Integrative, Clinical Perspective*, New York.

W. Schüßler (1995), *Karl Jaspers zur Einführung*, Hamburg.

W. Schüßler (2000), Der „un-bedingte“ Mensch. Viktor E. Frankls Beitrag zur Philosophischen Anthropologie, *Trierer theologische Zeitschrift*, 109, 102-123.

O. Schwemmer (1996), *Wert*, in: J. Mittelstraß (Ed.), Enzyklopädie Philosophie und Wissenschaftstheorie, 662-663.

M. Selvini-Palazzoli (1978), *Paradoxon und Gegenparadoxon. Ein neues Familienmodell für die Familie mit schizophrener Störung*, Stuttgart.

M. Selvini-Palazzoli (1992), *Magersucht. Von der Behandlung einzelner zur Familientherapie* (1978), Stuttgart.

R. L. Shinn (1993), The Existentialist Posture, in: W. Blair Gould (Ed.), Viktor E. *Frankl. Life with Meaning*, Belmont, Ca.

U. Siebert (2000), Ir-rational? Einige sprachkritische Anmerkungen zu Viktor Frankl Gewissensbegriff, *Existenz und Logos. Zeitschrift für sinnzentrierte Therapie – Beratung – Bildung*, 8, 104-109.

F. Simon (1990), *Meine Psychose, mein Fahrrad und ich. Zur Selbstorganisation der Verrücktheit*, Heidelberg.

F. Simon (1998), Beyond Bipolar Thinking, *Family Process*, 37, 361-387.

F. Simon (2001), Name Dropping. Zur erstaunlich großen, bemerkenswert geringen Rezeption Luhmanns in der Familienforschung, in: H. de Berg/J. Schmidt (Eds.), *Rezeption und Reflexion. Zur Resonanz der Systemtheorie Niklas Luhmanns außerhalb der Soziologie*, Frankfurt/Main, 361-387.

F. Simon/C. Rech-Simon (2000), *Zirkuläres Fragen. Systemische Therapie in Fallbeispielen: Ein Lernbuch*, Heidelberg.

W. Soucek (1948), Die Existenzanalyse, die dritte Richtung der Wiener psychotherapeutischen Schule, *Deutsche medizinische Wochenschrift*, 73.

H. Stierlin (1994), *Ich und die anderen. Psychotherapie in einer sich wandelnden Gesellschaft*, Stuttgart.

A. Tengan (1999), *Search for Meaning as the Basic Human Motivation. A Critical Examination of Viktor Emil Frankl's Logotherapeutic Concept of Man*, Frankfurt/Main/New York/Paris/Wien.

P. Tillich (1991), *Der Mut zum Sein*, Berlin/New York.

P. Watzlawick (1988), *Münchhausens Zopf oder Psychotherapie und „Wirklichkeit"*, Bern/Stuttgart/Toronto.

B. Wicki (1991), *Die Existenzanalyse von Viktor E. Frankl als Beitrag zu einer anthropologisch fundierten Pädagogik*, Bern/Stuttgart.

World Health Organization (1993), *Internationale Klassifikation psychischer Störungen: ICD-10, Kapitel V (F), klinisch-diagnostische Leitlinien*, Bern/Göttingen/Toronto.

G. Weeks/L. L'Abate (1985), *Paradoxe Psychotherapie. Theorie und Praxis in der Einzel-, Paar- und Familientherapie*, Stuttgart.

I. D. Yalom (1989), Existentielle Psychotherapie, Köln.