

Herausgegeben vom Vorstand der
Deutschen Gesellschaft für Logotherapie
und Existenzanalyse e.V.

Existenz und Logos

Zeitschrift für sinnzentrierte
Therapie/Beratung/Bildung

Existenz und Logos — HEFT 26/2018

ISSN 0942-8569

HEFT 26 — 2018

Existenz und Logos

Zeitschrift für sinnzentrierte Therapie · Beratung · Bildung

26. Jahrgang (Jahrgang 1-7: „Zeitschrift für Logotherapie & Existenzanalyse“) **Heft 26/2018**

Herausgeber:

Vorstand der Deutschen Gesellschaft für
Logotherapie und Existenzanalyse e.V.

Schriftleitung:

Dr. Peter Suchla

Satz und Druck:

schwarz auf weiss, Freiburg

Umschlaggestaltung:

Finken & Bumiller, Stuttgart

Die Zeitschrift umfasst folgende Gebiete:

Existenzanalytisch-logotherapeutische Theorie/Logotherapie und Ethik/Logotherapie und Psychotherapie/Die Bedeutung der Logotherapie im Rahmen der klinischen Medizin und Psychiatrie/Methoden der Logotherapie/Die Bedeutung der Logotherapie für Seelsorge und Beratung/Die Bedeutung der Logotherapie für die Erziehungs- und Bildungsarbeit/Die Bedeutung der Logotherapie für die Arbeitswelt/Weiterentwicklung von Existenzanalyse u. Logotherapie/Das Zusammenwirken der Logotherapie mit anderen Schulen der Psychotherapie/Fallbesprechungen/Buchbesprechungen/Aktivitäten der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse e.V. und anderer Logotherapiegesellschaften/Aktivitäten der Logotherapie-Institute.

Preis: 16 Euro pro Zeitschrift. Es erscheinen ca. 2 Hefte pro Jahr. Bestellungen sind in jeder Buchhandlung über die ISSN-Nummer möglich oder direkt bei:

*DGLE-Geschäftsstelle, Irmelenweg 9, 79292 Pfaffenweiler,
Tel: 07664-962772 oder Mail: dgle.dierenbach@t-online.de*

ISSN 0942-8569

Inhalt

Editorial 3

Logos-Notizen

Mit den eigenen Gefühlen in Beziehung kommen 4

I. Beiträge

Jürgen Kriz

Verantwortung zwischen Subjektivität und Intersubjektivität . . . 8

Mechthild Heuthe

Stress und Selbstmotivation einer vierfachen Mutter

Ein persönliches Plädoyer mit Impulsen für die logotherapeutische
Beratung. 24

II. Falldarstellungen

Peter Suchla

Die Konzert-Überraschung

Was plötzlich auftretende Gefühl bedeuten können 33

III. Logos-Geschichten

Norbert Kremser

Rucksack und Schatzkästlein 39

IV. Rezensionen

Batthyány, Alexander, Die Überwindung der Gleichgültigkeit.

Sinnfindung in einer Zeit des Wandels (*Otto Zsok*). 42

Inhalt

- Bordt, Michael SJ**, Die Kunst, sich selbst zu verstehen. Den Weg ins eigene Leben finden. Ein philosophisches Plädoyer (*Otto Zsok*). . . 46
- Hüther, Gerald**, Würde. Was uns stark macht – als Einzelne und als Gesellschaft (*Otto Zsok*) 52
- Klingenberg, Hubert/Ramsauer, Erika**, Biografiearbeit als Schatzsuche. Grundlagen und Methoden (*Peter Suchla*) 60
- Lamprecht, K. /Hammel, St./ Hürzeler, A./Niedermann, M.**,
Wie der Bär zum Tanzen kam. 120 Geschichten für einen gesunden Körper (*Peter Suchla*) 61
- Lukas, Elisabeth/Ragg, Michael**, Wie Leben gelingen kann. Sinn und Freude Tag für Tag (*Otto Zsok*) 62
- Schechner, Erich**, Lebe Deine Möglichkeiten. Viktor Frankl und die Entfaltung des Menschlichen (*Otto Zsok*) 69
- Schnell, Tatjana**, Psychologie des Lebenssinns (*Peter Suchla*) . . . 74

V. DGLE-Nachrichten

- Uwe Böschmeyer zum 80. Geburtstag (*Otto Zsok*) 89
- Nachrufe. 98
- Hinweise für Autorinnen und Autoren der Zeitschrift
„Existenz und Logos“*. 100

EDITORIAL

Wie wichtig Rezensionen sind, kann man nicht genug betonen. *Existenz und Logos* widmet dieser Rubrik seit Jahren eine besondere Aufmerksamkeit im Wissen darum, dass alle bedeutsamen Entwicklungen ihren Weg über das Medium der Verschriftung genommen haben und nach wie vor nehmen. Die globale Digitalisierung ist nicht das Ende dieses Weges, sondern sein Siegeszug.

In dieser Ausgabe von *Existenz und Logos* nun wird ein Buch rezensiert, das wie kaum ein anderes der letzten Jahrzehnte das Sinn-Thema aus dem logotherapeutischen Spezialisten-Wissen herausholt und in seiner generellen Bedeutung und Fruchtbarkeit beschreibt: das Buch der Innsbrucker Psychologieprofessorin Tatjana Schnell „Psychologie des Lebenssinns“. Die darin zitierten Studien zeigen, dass das Sinn-Thema inzwischen weltweit das Interesse der Forschung gefunden hat, und sie zeigen einmal mehr auf beeindruckende Weise die Wirksamkeit der Franklschen Einsichten.

Die Schriftleitung

LOGOS-NOTIZEN

Mit den eigenen Gefühlen in Beziehung kommen

Die folgenden Notizen greifen Viktor Frankls fundamentale Erkenntnis der Bedeutung von Selbstdistanzierung auf und wenden sie auf den Kontakt mit den eigenen Gefühlen an.

Wenn man sich von der Vorstellung gelöst hat, dass Gefühle das Gegenteil von Denken sind, wenn man also mit der Mehrzahl der Emotionsforscher den Gefühlen auch kognitive Funktion zuerkennt, Gefühle zwar nicht als Wissen erweiternde, aber doch als Stellung nehmende sieht, dann wird man Gefühle nicht als unsinnige Elemente der Lebensgestaltung bekämpfen. Man wird sie vielmehr (neben Verstand und Willen) als grundlegende Erfahrungs- und Ausdrucksweise des Menschen achten – wie wir es auch bei vielen Philosophen finden, man denke an Pascals „*raisons du coeur*“; an Schleiermachers Gefühle qua unmittelbares Selbstbewusstsein; an Schellers Unterscheidung von sinnlichen, seelischen, geistigen Gefühlen, je nachdem, worauf sie sich beziehen bzw. woraus sie resultieren, usw.

Dann wird man auch gezielt versuchen, in Beziehung zu seinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu kommen. Freilich darf man bei Gefühlen nicht nur an die Grundgefühle denken (nach Izard sind das: Interesse/Wertfühlen, Liebe, Freude, Überraschung/Schreck, Kummer/Trauer, Zorn/Wut, Ekel/Abscheu, Verachtung/Hass, Furcht/Angst, Scham, Schuldgefühl) und schon gar nicht nur an pathologische Fehlentwicklungen der Gefühlswelt. Die Gefühlswelt ist viel differenzierter, als die genannten Grundgefühle vermuten lassen (sie ist natürlich auch vom Fühlen als Prozess des Tastsinns zu unterscheiden), sie reicht von flüchtigen Gefühlsregungen über langanhaltende Stimmungen und überstarke, alles bedrohende Affekte bis hin zum Fühlen als unbewusstem Denkprozess des Vorausahnens (Intuition) und Stellungnehmens.

Wie aber geht das Mit-den-eigenen-Gefühlen-in-Beziehung-Kommen? Es gibt dafür eine eigene psychotherapeutische Methode, bei der man lernt, in den Körper zu horchen, der ja die besondere Gabe hat, immer in der Gegenwart zu sein, bei der man lernt, auf die leise

Stimme des Körpers zu achten, damit er nicht gezwungen wird, zu schreien, heißt: zu drastischen Maßnahmen zu greifen wie Depression, Burnout etc. Diese Methode setzt freilich voraus, dass man gerade nicht mitten in einer Krise steckt, mitten in einem Gefühlschaos, mitten in einem Opfer-Netzwerk, sondern (als der erste Schritt der Franklschen Selbstdistanzierung) sich in eine Steuer-Position versetzt hat. Nur in der Steuer-Position kann man auf sich selbst schauen, steckt man nicht bis zum Hals in irgendeinem Gefühlschaos, sondern kann sich selbst distanzieren, gleichsam von außen betrachten. Für dieses Sich-in-eine-Steuerposition-Versetzen als Vorstufe bzw. Bedingung jeglicher Selbstdistanzierung gibt es bewährte psychotherapeutische Vorgehensweisen.

In dieser Steuer-Position nun lädt man seinen Körper ein, einen wissen zu lassen, was jetzt gerade im Körper nach Aufmerksamkeit verlangt. Und dann schenkt man ohne Eile diesem Etwas im Körper seine Aufmerksamkeit, hört zu – ohne Problemlösungsstreben, ohne Analyse, ohne Wertung, ohne Kritik, ohne gute Ratschläge, auch ohne Scheu vor ambivalenten Gefühlen und ohne Ausflüge in Vergangenheit oder Zukunft, vielmehr stets mit der Frage „Was kommt da jetzt gerade an Gefühlen in mir hoch, was regt sich wo, im Hals, in der Brust, im Bauch? Und was noch, und wo? Und sonst noch irgendwas?“ usw. Wahrnehmen und neugierig-positive Begrüßung der wahrgenommenen Gefühle ist hier wichtiger als jegliches Verstehen-Wollen.

Dabei kommt es darauf an, *bei* den Gefühlen zu sein, nicht *in* ihnen (= der Ausgangspunkt aller Selbstdistanzierung). Es geht also nicht darum, Gefühle intensiv zu durchleben oder in sie einzutauchen. Vielmehr darum, in eine Beziehung zu ihnen zu kommen, wie man ja auch einen See in seiner Größe nur wahrnehmen kann, wenn man am Ufer sitzt und auf ihn schaut, nicht, wenn man darin schwimmt oder gar darin versinkt. Es geht darum, innerlich einen Schritt zur Seite zu machen (also die Selbstdistanzierung einzuleiten), aus dieser Seitposition auf sich selbst zu schauen und als Beobachter (heißt: in der Steuer-Position) wahrzunehmen, statt im Gefühl zu baden oder zu ertrinken. Jemandem zuhören kann man nur, wenn man eine Beziehung zu diesem Jemand aufnimmt, nicht wenn man mit diesem Jemand eins wird.

Daher sind Psychotherapeuten stets gut beraten, im Gespräch mit Klienten nicht zu spiegeln mit „Sie sind traurig“ oder „Sie fühlen sich

traurig“, sondern mit „Ein Teil von Ihnen ist gerade traurig“ oder „Da ist momentan etwas traurig in Ihnen“ oder „Irgendwo sitzt in Ihnen gerade ein Gefühl von Traurigkeit“ (genau dieser Schritt holt Klienten in die Steuerposition zurück).

Wer nun wahrnimmt, dass da – um im Beispiel zu bleiben – ein Gefühl von Traurigkeit sitzt, begrüßt es („Hallo, ich spüre, dass du da bist“). Dann setzt er sich in aller Ruhe zu diesem Gefühl, leistet ihm Gesellschaft – und bleibt dabei, geht aber nicht darin auf. Diese Dis-Identifikation als Voraussetzung der Franklschen Selbstdistanzierung („nicht ich als ganzer Mensch bin ..., sondern da ist ein Teil in mir, der ...“ bzw. „nicht ich als ganzer Mensch bin, sondern da ist eine Seite in mir, die ...“) ist entscheidend.

Man kann, wenn man will, auf diese Weise in einen inneren Dialog mit seinen Gefühlen treten, Fragen an sie stellen – aber nicht, um auf rationale Antworten zu warten, sondern mit dem Ziel einer weiteren Öffnung der Aufmerksamkeit, mit dem Ziel, noch besser zu erspüren, was jetzt da ist, mit dem Ziel, dem Körper zu helfen, sich noch verständlicher zu machen. Anders gesagt: Die Aufgabe ist nicht die rationale Diskussion dessen, was man wahrnimmt, und seien die wahrgenommenen Gefühle noch so disparat und widersprüchlich oder verschwommen und wabernd oder wie auch immer, sondern das Willkommenheißen, das Empfangen, das aufmerksame Begleiten des Wahrgenommenen, das in der Regel bislang keine Stimme hatte, um sich zu Gehör zu bringen. Mit anderen Worten: Es geht nicht um ein schnelles Frage- und Antwortspiel, sondern um einen ruhigen, bedächtigen Wahrnehmungsprozess. Es geht auch nicht um ein schnelles Aktivwerden aufgrund dieser Wahrnehmung, es geht erst einmal gerade nicht um Anstöße zum Handeln, sondern einzig um das Zuhören, um das Verstehen. Daher sind schnelle Antworten eher ein Hinweis darauf, dass es sich um Antworten aus dem Verstand handelt – was man auch daran sieht, dass diese Antworten für gewöhnlich nur Bekanntes referieren. Für diese schnellen Antworten bedankt man sich freundlich beim Verstand, bittet ihn, momentan zu warten, und wendet sich dann erneut der Gefühlswelt zu.

Mit welchem Ziel? Was soll damit erreicht werden? Wozu soll das Ganze gut sein? Es gibt kein Ziel, es gibt nur Wahrnehmen, Dabeisein, Zuhören, Achtsamkeit, Gegenwärtigsein.

Insofern unterscheidet sich dieser innere Dialog mit den eigenen Gefühlen in nichts vom anteilnehmenden, empathischen Zuhören im Zusammensein mit Menschen, die uns lieb sind. Wir hören ihnen oft einfach nur zu, weil wir soziale Wesen sind, nicht weil wir uns davon etwas versprechen – auch wenn wir irgendwann feststellen, dass es uns selber auf eine Weise guttut, die wir nicht erwartet oder intendiert hatten. Genauso ist es mit dem anteilnehmenden, empathischen Wahrnehmen unserer eigenen Gefühle. Daher ist es auch nicht falsch, sich am Ende bei den wahrgenommenen Gefühlen zu bedanken und ihnen zu versprechen, sich demnächst mal wieder zu ihnen zu setzen ...

Peter Suchla

I. BEITRÄGE

Jürgen Kriz

Verantwortung zwischen Subjektivität und Intersubjektivität

Zum Kontext des Beitrags

Bereits in zwei Beiträgen zu *Existenz und Logos* habe ich mich mit dem Aspekt der Verantwortung auseinandergesetzt (Kriz 2009, 2011) – ein Thema, das auch Viktor Frankl zeitlebens ins Zentrum seiner Arbeit gestellt hat (u.a. Frankl 1990). So wird oft seine symbolische Forderung zitiert, dass es in Ergänzung zur *Freiheitsstatue* in New York, im Osten der USA, eigentlich auch eine *Verantwortungsstatue* auf der anderen Seite des amerikanischen Kontinents, an der Westküste, geben sollte (Frankl 1972).

Mit dieser Forderung wird zunächst die wichtige Begrenzung der Freiheit des Menschen angesprochen, welche nicht nur immer auch die Freiheit der anderen beachten und würdigen sollte und somit das Gegenteil von Willkür ist. Vielmehr erfährt die Freiheit auch darin ihre Begrenzung, dass man versucht, auf die wichtigen Fragen zu hören, welche das eigene Leben einem stellt. Denn „Ver-Antwortung“ beinhaltet das Wort „Antwort“. All diese Aspekte sind fraglos vielfach gerade im Kontext der Literatur zu Frankls Logotherapie und Existenzanalyse erörtert, entfaltet und in vielfältiger Weise auf das große Spektrum der Bedeutungen hin abgewogen worden.

Auf der anderen Seite ist allerdings ebenfalls keineswegs neu, dass wir in der Entwicklung der letzten Jahrzehnte des Abendlandes eine Erosion der Verantwortlichkeit beobachten müssen. Selbst wenn man von dem erschreckenden Ausmaß und Erfolg populistischer Strömungen in vielen Ländern oder kurzfristig-dummen Nationalismen à la „America First!“ absieht: Es gibt allzu wenig Politiker, welche sich öffentlich zu klaren Werten bekennen – für deren Be-

gründungen und Vorschläge zur Umsetzung sie dann freilich auch Verantwortung übernehmen müssten. Selbst der so mutige, zunächst von hoher Verantwortung sprechende Satz vom 31. August 2015 „Wir schaffen das!“, welcher die deutsche Bevölkerung auf die anstehende Flüchtlingswelle vorbereiten sollte, wurde in seiner Bedeutung unterhöhlt – teilweise gar ins Gegenteil verkehrt –, weil ebenso mutige Maßnahmen zur realen Umsetzung notwendiger Infrastrukturen nicht ergriffen wurden.

Die gesellschaftlich zunehmende Verantwortungs-Diffusion hat auch die Wissenschaft und die Psychotherapie ergriffen. Gerade ist in Deutschland von einem „Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie“ (WBP) nach 6 jährigen Beratungen ein Antrag der „Arbeitsgemeinschaft Humanistische Psychotherapie“ (AGHPT) abgelehnt worden, die wissenschaftliche Anerkanntheit des Verfahrens „Humanistische Psychotherapie“ festzustellen (siehe dazu Kriz 2018a, b). Im WBP haben ausschließlich Vertreter der beiden Verfahren (psychodynamische Psychotherapie und Verhaltenstherapie) Stimmrecht, welche seit dem deutschen Psychotherapeutengesetz (PsychThG) 1999 allein die 3-5 jährigen Ausbildungen zum Psychotherapeuten durchführen. (Allein dieser Ausbildungs-„Markt“ hat ein jährliches Volumen von 15-20 Mill. Euro).

Es ist berufs- und interessenpolitisch verständlich, dass in den 18 Jahren seit dem PsychThG kein einziges weiteres Verfahren die volle Anerkennung erhalten hat, so dass damit Kassenpatienten behandelt werden dürften. Aber das Problem im Kontext dieses Beitrags liegt an anderer Stelle. Viele Menschen in Deutschland glauben, dass es wirklich wissenschaftliche Kriterien wären, welche dafür verantwortlich zu machen sind, dass zwei von vier psychotherapeutischen Grundorientierungen seit 1999 den Patienten vorenthalten werden, und dass Psychotherapeuten dieser Richtungen keine Kassenzulassung erhalten.

Die Verantwortung für gravierende Weichenstellungen in der Entwicklung der Psychotherapie wird somit „der Wissenschaft“ in Form von abstrakten Begutachtungsprozeduren und Parametern zugeordnet, welche die Gutachter angeblich nur angewendet haben. Weitgehend aus dem Auge gerät dabei, dass es Menschen sind, welche diese Begutachtungsprozeduren und Parameter erdacht haben. Und dass

damit selbstverständlich unterschiedliche Interessen, Welt- und Menschenbilder verbunden sind.

Hier stoßen wir auf ein grundlegendes Problem, welches den Aphorismen von Frankl: „Leben heißt Antwort geben“ und: „Das Wort ‚Verantwortung‘ beinhaltet das Wort ‚Antwort‘“ eine tiefere Bedeutung zu geben vermag, als dies gewöhnlich diskutiert wird.

Das Subjekt in seiner Lebenswelt

In der Alltagswelt, der Politik, der Wissenschaft und auch der Psychotherapie nehmen wir gewöhnlich eine Perspektive ein, welche von der sinnlichen Erfassung der Welt weit entfernt und eine hoch abstrakte Konstruktion ist. Es ist dies ein „View from Nowhere“ – ein Blick von Nirgendwo – wie dies Thomas Nagel (1989) treffend beschrieben hat.

Was damit gemeint ist, lässt sich gut mit Rückgriff auf die Biosemiotik von Jakob v. Uexküll (1909) anhand einer Sommerwiese verdeutlichen: Ein Biologe würde mit Blick auf diese Sommerwiese feststellen, dass allerlei Getier darauf lebt – u. a. Ameisen, Blattläuse, Bienen, Würmer, Käfer usw. – und er würde vielleicht deren Verhaltensweisen und gegenseitige Abstimmungen (Ameisen und Blattläuse in Symbiose) beschreiben. Gegen diesen „objektiven“ Blick des Biologen ist nichts einzuwenden. Aber kein einziges beteiligtes Lebewesen erlebt das, was *wir* mit „Sommerwiese“, mit „Ameisen“, „Blattläusen“ usw. meinen. Die Tiere selbst können von dieser gemeinsamen Umgebung nur entsprechend ihrer jeweiligen Sinnesorgane etwas *merken* und in die „Welt“ nur über ihre motorischen Organe *hineinwirken*. Man könnte im obigen Sinne sagen, dass die Welt entsprechend ihrer biologischen Ausstattung unterschiedliche Fragen an sie heranträgt und sie über ein je unterschiedliches Antwortspektrum verfügen. Dies begründet die je unterschiedliche Subjektivität ihrer *Umwelten* – im Gegensatz zu der gemeinsamen „objektiven“ *Umgebung* „Sommerwiese“.

Diese Unterscheidung zwischen *objektiver Umgebung* und *subjektiver Umwelt* ist auch dann relevant, wenn sich Menschen zu den Tieren auf der „Sommerwiese“ gesellen: Ein spielendes Kind, ein Spazier-

gänger, ein Botaniker, der Wiesenbesitzer, der den Grundstückswert abschätzt, oder jemand, der diese Wiese zu einem Baugrundstück für sein Haus umgestalten möchte, betrachten und erleben „die Sommerwiese“ jeweils deutlich anders. Unterschiedlichen Details dieser gemeinsamen Umgebung weisen sie dabei jeweils eine unterschiedliche Bedeutung zu.

Wenn wir somit von „Sommerwiese“, „Ameisen“, „Blattläusen“, etc. sprechen, handelt es sich somit um Beschreibungen, die weder unsere unmittelbare Eindrücke aus den Sinnesorganen noch unsere je unterschiedlichen „Interessenlagen“ wiedergeben. Vielmehr handelt es sich um abstrakte Perspektiven, die dem entsprechen, was Nagel mit dem „View from Nowhere“ meint.

Mit Husserl (1936/2007) wollen wir beim Menschen statt von „subjektiver Umwelt“ lieber von „Lebenswelt“ sprechen, weil hier die wesentlichen Fähigkeiten des Menschen zur kulturellen Veränderung und Ausgestaltung der Welt einschließlich eines Symbolsystems (Sprache, Schrift, Medien etc.) zum Tragen kommen (ausführlicher in Kriz 2017).

Husserl verwendete zunächst mit Bezug auf Uexküll ebenfalls den Begriff „Umwelt“, bevorzugte dann aber „Lebenswelt“, um damit die spezifisch menschliche Umwelt zu charakterisieren. Mit Cassirer (1923) ist der Mensch nämlich nicht in eine Welt biologischer Zeichen eingespannt, sondern über selbst geschaffene, kulturell vereinbarte Symbole daraus (teilweise!) befreit. Der Mensch ist also ein „animal symbolicum“. Darauf werden wir am Ende noch eingehen.

Menschliche Lebenswelten sind somit keineswegs die hyperkomplexen „objektiven“ Reizwelten, so wie sie Naturwissenschaftler beschreiben würden. Sondern sie sind stets sinnhaft und bedeutungsvoll geordnet. Dies gilt besonders auch für jene Aspekte, die sich im Kern damit beschäftigen, welche Fragen uns das Leben stellt und wie wir verantwortlich darauf reagieren. Die kognitiven Ordnungen entstehen, indem „objektiv“ unterschiedliche Situationen und Objekte zu bedeutungsvollen Kategorien zusammengefasst und nicht weiter unterschieden werden (sog. Klassen „phänomenologischer Äquivalenz“) – „Abend“, „Morgen“, „Sommer“, „Vater“, „Partnerschaft“, „Therapeut“, „Patient“ etc. sind solche Kategorien. Menschliche Lebenswelten sind daher auch nur unzureichend allein durch „objektive“ Kategorien

fachlicher Beschreibungen erfassbar, die grundsätzlich von der unmittelbaren Erfahrung abstrahiert sind. Vielmehr gilt es, auch die subjektiven („inneren“) Lebenswelten der Beteiligten zu berücksichtigen, in denen andere Aspekte von Bedeutung sind, als in den fachlichen objektiven („äußeren“) Beschreibungen. Die „Welt“, wie wir sie *beschreiben*, und die „Welt“, wie wir sie *erleben*, sind zwei komplementäre Perspektiven. Beide müssen berücksichtigt werden (vgl. Kriz 2017). In Therapie und Medizin finden wir diese Komplementarität beispielsweise in der Unterscheidung von (objektiven) „Befunden“ und (subjektiven) „Befindlichkeiten“ wieder. Gerade weil beide oft nur wenig korrelieren, kann keine der beiden Perspektiven die jeweils andere ersetzen. Ein anderes komplementäres Begriffspaar, das diese Thematik abbildet, ist (objektiver) „Bedarf“ versus (subjektivem) „Bedürfnis“.

Die Bedeutsamkeit des Körpers für die Lebenswelt

Unsere subjektive Sicht der „Welt“ ist nun in hohem Ausmaß durch die Wirkung körperlicher Prozesse bestimmt. Auch wenn uns der große Einfluss von Affekten, von Stimmungen und Motiven auf unsere inneren Bilder aufgrund typisch mangelhafter Achtsamkeit für diese Prozesse nur zu einem Bruchteil bewusst ist.

Schon Ciompi (1982) hat mit seiner „Affektlogik“ ausgeführt, dass in jedem Moment kognitiv-psychische und affektive Prozesse gleichzeitig in unserem Organismus ablaufen. Dabei bilden die affektiven die Rahmung für die kognitiven Prozesse. Er spricht daher von einer Logik der Wut, der Trauer, der Angst, der Freude etc., um deutlich zu machen, wie stark Affekte das kognitive Geschehen (und ebenso das Verhalten) des Menschen mitbestimmen.

Aus phänomenologischer Perspektive hat Fuchs (2013) darauf hingewiesen, wie wir für diffuse affektive Stimmungen (auch) aufgrund unklaren körperlichen Geschehens ganz überwiegend andere Personen oder Ereignisse aus der „Außenwelt“ verantwortlich machen. Andererseits kommen affektive Stimmungen meist nicht einfach aus dem Nichts, sondern werden oft, in zirkulärer Dynamik, von situativen Gegebenheiten der Umwelt beeinflusst. So findet man beispielsweise in gereizter Stimmung schnell jemanden, auf den man wütend sein kann.

Affekten, Kognitionen und Verhalten liegen aber noch basalere Prozesse zugrunde, welche der Evolution des Menschen entspringen. Dabei sind hier jene besonders relevant, die in den letzten Jahrzehnten zunehmend unter dem Begriff des sozialen Gehirns („social brain“) diskutiert werden (z. B. Dunbar, 1998). Diese biologisch-evolutionären Prästrukturierungen verkörpern Bedeutungszuweisungen des Organismus – im Sinne der bereits erwähnten Biosemiotik (Uexküll 1980, Mausfeld 2005, Kriz 2017) –, die jenseits bewusster kognitiver Prozesse liegen und die nur bedingt von diesen moderiert werden. Wir finden kleine Kinder, Teddys und Stofftiere (mit entsprechenden Merkmalen) „süß“. Wir beobachten „kausale Verursachung“ (Heider, 1944) und „soziale Beziehungen“ wie „Aggression“ oder „Fürsorge“ selbst bei Bewegungsmustern zwischen abstrakten Formen (Michotte 1954). Wir suchen die Lautwelt nach Phonemen ab, um daraus die Grammatik unserer Sprachkultur zu parametrisieren (Chomsky 1968). Wir ordnen Erfahrungen mit frühen Bezugspersonen in Stresssituationen nach Mustern verlässlicher Unterstützung, um daraus innere Arbeitsmodelle über „sinnvolles“ Bindungsverhalten zu generieren (Bowlby 1988). Und wir suchen die soziale „Welt“ sogar dahingehend ab, welche Erwartungen andere an uns richten. Wobei die so entstehenden Strukturen von Erwartungs-Erwartungen (Mead 1924/1987) sowohl für die Herausbildung des „Selbst“ als auch für Sozialsysteme auf allen Komplexitätsebenen (Paare, Familien, Institutionen, Gesellschaft) relevant sind.

Wir sehen also bei genauerer Betrachtung, dass das Thema, „welche Fragen das Leben an uns stellt“ und „welche Ver-Antwortung wir wahrzunehmen vermögen“ je nach der situationspezifischen Aktualisierung der Lebenswelt eines Subjekts unterschiedliche Facetten und Fokussierungen aufweist. In einer Phase der „Wut-Logik“ konstellieren sich für mich andere Themen, Fragen und Antworten als in einer Phase der „Freude-Logik“. Das suspendiert das Subjekt freilich nicht von der Verantwortung für sein Handeln – nicht einmal von der Verantwortung für die existenzielle Antwort auf die Frage, wer es eigentlich sein will, als wen es sich selbst sieht und definiert. Allerdings – das ist die andere Seite der Medaille – setzt dies voraus, dass das Subjekt hinreichend von seinen reflexiven Fähigkeiten Gebrauch machen kann und diese nicht gerade durch zu starke Einflüsse aus unter-

schiedlichen Prozessdynamiken beeinträchtigt sind. Auch in der Rechtsprechung sind ja Fragen über das Ausmaß von Affekten oder von Zwangssituationen, in denen Handlungen begangen wurden, hoch relevant.

Die Prozessebenen der Personzentrierten Systemtheorie

Die „Personzentrierte Systemtheorie“ schlägt vor, zumindest vier Prozessebenen zu unterscheiden, welche im Hier und Jetzt die Lebenswelt eines Subjekts bestimmen. Alle vier Ebenen sind miteinander derart verbunden, dass die jeweils drei anderen als „Umgebung“ gesehen werden können, welche auf die Prozessdynamik einer Ebene einwirkt.

Wenn jemand beispielsweise sagt: „Ich fühle mich seit vielen Wochen leer und müde, habe gar keine Lust mehr, mich mit Freuden zu treffen. Auch am Arbeitsplatz schaffe ich fast nichts mehr“, so fokussiert er im Strom der unzähligen Momente in den letzten Wochen auf jene, welche er den Kategorien „leer“ und „müde“ zuordnet. Diese Sicht und Beschreibung rückt anderes in den Hintergrund – etwa Situationen, in denen er sich besser gefühlt haben mag und Lösungsaspekte, die er selbst dazu beigetragen hat. Seine Selbstbeschreibung wird zudem gefördert durch körperliche Empfindungen wie „Abgeschlagenheit“ – wobei aber seine verminderte Mobilität wiederum dazu beiträgt. Je nachdem, wie seine Mitmenschen reagieren, wird er eher geneigt sein, sein „Klagen“ verstärkt vorzutragen – was wiederum seinen eigenen Fokus mitbestimmt. Dies steht im Zusammenhang damit, welche Anforderungen die Freunde an Treffen stellen – und wie er dies subjektiv selbst wahrnimmt. Was bedeutet überhaupt „fast nichts schaffen“? Sagen das andere, sagt er sich das selbst? Welche Leitbilder hat er aus seiner Familie und Subkultur über „notwendige Leistungsfähigkeit“ mitbekommen? Welche Bilder von „Versagen“ und „Schonen“ leiten ihn?

Diese nur wenigen angesprochenen Teilprozesse, die „hier und jetzt“ wirksam sind und zur Äußerung des o.a. Satzes führen, verweisen insgesamt auf ein recht komplexes und miteinander verwobenes Gesamtgeschehen. Dabei sind Prozesse auf unterschiedlichen Analyseebenen miteinander verflochten, die von der „Personzentrierte Systemtheorie“ ins Auge gefasst werden. Dies scheint kompliziert zu

sein. Es sei allerdings bemerkt, dass nicht die Theorie *kompliziert* ist. Sondern *komplex* sind die Geschehnisse in jedem Augenblick der menschlichen Lebenswelten. Ein Verzicht auf einzelne Analyseebenen menschlicher Lebens- und Erlebensprozesse würde in unzulässiger Weise Essentielles ausblenden.

Daher macht es Sinn, zumindest die folgenden vier Prozessebenen zu unterscheiden (Kriz 2017):

a) **Psychische Prozesse:** Dies ist die zentrale Ebene, auf der Sinn und Bedeutung von den beteiligten Menschen generiert wird. Durch Wahrnehmungen und Handlungen sind wir mit der Welt verbunden; durch ihre Denk- und Fühlvorgänge bewerten wir selbst diese Prozesse und können uns dabei selbst beobachten. Durch vielfältige Rückkopplungen entstehen dynamisch stabile Schemata.

b) **Interpersonelle Prozesse:** Begriffe wie „Interaktionsmuster“ oder „kommunikative Regeln“ verweisen darauf, dass die Bedeutungen von Äußerungen und deren Beitrag zum Miteinander in gemeinsamer Interaktion entsteht und verfestigt wird. Jeder glaubt um die Erwartungen der anderen zu wissen und lässt sich davon beeinflussen oder gar leiten. Es ist ein Geflecht von gegenseitigen Unterstellungen, welche „Realität“ sogar dann stabilisiert, wenn vieles daran nicht zutreffend ist. Da selten über diese stillschweigenden Annahmen geredet wird, sind die Chancen auf Korrektur eher gering. Paar- und familientherapeutische Betrachtungen machen deutlich, wie sich oft Menschen als Opfer von anderen oder der Umstände erleben, obwohl sie selbst (unbewusst) zur Aufrechterhaltung dieses Musters beitragen.

c) **Kulturelle Prozesse:** Natürlich haben Menschen die Bedeutungen der Worte und Sätze, die Erwartungen an die Mitmenschen, die inneren Bilder „wie Zusammenleben funktioniert“ usw. zu einem sehr großen Teil nicht individuell erfunden. Unterschiedliche Herkunftsfamilien und Subkulturen vermittelten vielmehr unterschiedliche Bedeutungen. Auch aus Medien, Gesprächen mit Kollegen am Arbeitsplatz oder aus anderen außerfamiliären Quellen fließen Hinweise über die Bedeutung des Geschehens im „Hier und Jetzt“ mit ein. Vieles davon wirkt auch hier unbewusst.

d) **Körperliche Prozesse:** Neben den bereits oben diskutierten affektlogischen Aspekten (Ciompi 1982) oder den Wahrnehmungen des

„Social brains“ verweist beispielsweise ein Konzept wie der „felt sense“ (Gendlin 1998) auf die große Relevanz impliziten Wissens in unserem Organismus. Dabei haben wir lange Zeit die Wirkung evolutionärer Präformierungen unterschätzt. Der Mensch ist keineswegs die „Tabula Rasa“ im Sinne eines Organismus, der für sämtliche Lernerfahrungen z.B. behavioraler Lerntheorien offen wäre. Vielmehr ist gerade in den letzten Jahren zunehmend entdeckt worden, wie groß das Ausmaß evolutionärer Programme ist, mit denen das menschliche Neugeborene aktiv die soziale Welt nach Mustern für die Befriedigung grundlegender Entwicklungsbedürfnisse absucht. Es geht um Bedürfnisse wie „Platz“, „Nahrung“, „Unterstützung“, „Schutz“, „gute Begrenzung“ (Schrenker, 2008) oder auch, darüber hinausreichend, um „Beziehung“, „Beachtung“, „Wertschätzung“ und letztlich „existenzieller Sinn“ (Längle, 2013). Wichtig sind auch die zahlreichen Befunde des Teams um Tomasello (2010, 2011) darüber, wie intersubjektiv geteiltes Wissen bereits bei Kleinstkindern hergestellt wird, sowie über die angeborene Fähigkeit zur kooperativen Hilfestellung, was eine komplexe integrative Abstimmung von Wahrnehmungen, (intuitivem) Verstehen und Handeln voraussetzt.

Das Zusammenwirken dieser vier (analytisch) unterschiedenen Prozessebenen in jedem Moment menschlichen Lebens sollte man sich nun nicht wie Teile eines Puzzles oder die Steine eines Mosaiks vorstellen sondern in Form von „Bedeutungsfeldern“ (Kriz 2017), die sich in dynamischer Weise überlagern. Die vielfachen Verschränkungen werden deutlich, wenn man sich klarmacht, dass man seine innersten und intimsten Gefühle (1.-Person-Perspektive) nur dadurch selbst verstehen kann, indem man die Kulturwerkzeuge (3.-Person-Perspektive) auf sich selbst anwendet. Zum Verstehen auch der eigenen inneren Prozesse bedarf es der Sprache – was mit Begriffen wie „Symbolisieren“ (Rogers 1973) oder „Mentalisieren“ (Asen & Fonagy 2014) längst in der Psychotherapie und angrenzenden Disziplinen zur Standardkenntnis in den Diskursen zählt. Mit der Sprache aber werden auch die Metaphern, Verstehensprinzipien etc. der jeweiligen Kultur vermittelt.

Alle diese Aspekte – besonders das Zusammenwirken der Prozesse auf den vier eben skizzierten Ebenen – spielen eine Rolle, wenn wir über die Lebenswelt nachdenken, in welcher ein Subjekt die für sich

relevanten Fragen des Lebens zu erkennen versucht und in welcher es sich der entsprechenden Ver-Antwortung stellt.

Zurück zur Intersubjektivität der Ver-Antwortung

Obwohl vielfach betont wurde, dass wir bis vor kurzem die organisierende Seite des Menschen weitgehend unterschätzt haben, ist der Mensch gleichwohl nicht nur ein Organismus, der mit seinen Wahrnehmungsorganen (oder „Merkorganen“ – i.S. v. Uexkülls) und seinen motorischen Organen (oder „Wirkorganen“ – i.S. v. Uexkülls) in seiner spezifischen Umwelt lebt. Der Mensch ist, wie oben schon betont wurde, vor allem auch ein „animal symbolicum“, das neben den natürlichen Zeichen über eine unerschöpfliche Welt aus selbst geschaffenen, kulturell definierten Zeichen, nämlich Symbolen, verfügt. Diese Welt der Symbole ist vor allem eine kulturelle Leistung des Menschen.

Wahrnehmungen und Reaktionen beim einzelnen Menschen treten damit aus dem biologisch-evolutionär vorgegebenen Rahmen heraus. Wir klagen den Fuchs nicht mehr des „Mordes“ an der Gans an (wie dies noch im Mittelalter zelebriert wurde), weil sein Verhalten seiner Natur entspricht und wir ihm keine Reflexionsmöglichkeit seines Handelns unterstellen. Selbst bei Kannibalen sollten wir mit Werturteilen vorsichtig sein, wenn diese Menschenfleisch verspeisen. Sie sind zwar Wesen, die nicht nur der Reflexion mächtig sind, sondern zweifelsfrei auch davon Gebrauch machen. Aber „Reflexion“ meint vor allem, aus der Perspektive kultureller Werte und anderer Strukturen auf sein eigenes Handeln zu blicken. Und Kannibalen unterschieden in ihren Kulturen (soweit wir heute wissen) zwar durchaus zwischen guten und bösen Handlungen. Aber Verzehren von Menschenfleisch (und ggf. Menschenopfer) zählte nicht zu den „bösen“ Handlungen – sie geschahen sogar oft nur aus rituellen Gründen und nicht aufgrund von Nahrungsaufnahme oder gar wegen es Genusses.

Durch die Verwendung von Symbolen als Kulturwerkzeuge wird die Subjektivität Einzelner intersubjektiv verhandelbar. Und damit wird aus der Vielzahl der Perspektiven von je einzelnen Subjekten in ihren jeweiligen Lebenswelten der konsensuelle „View from nowhe-

re“ geschaffen. Dieser „view“ ist sowohl typisch für unsere Alltagswelt, als auch für die damit verwobenen Segmente wie z.B. „Wissenschaft“ oder „Wirtschaft“. Es geht um ein hinreichend konsensuelles Bild der Wirklichkeit, das als gesellschaftlich-kulturelle-Konstruktion vor allem auch wichtige normative Bezugspunkte vorgibt (vgl. Berger & Luckmann 1987).

In diesem Kontext erhalten „Fragen die das Leben stellt“ und die damit verbundene Ver-Antwortung in hohem Maße auch normativ-intersubjektive Aspekte. Denn der einzelne Mensch kann, wie oben schon betont wurde, gar nicht über sich nachdenken – nicht einmal seine eigenen Empfindungen ergründen und verstehen – ohne dabei die Kulturwerkzeuge seiner Sozialgemeinschaft anzuwenden. Ver-Antwortung, als authentische Antworten auf Fragen internalisierter oder externalisierter relevanter Sozialpartner, beinhaltet somit stets auch den Rückgriff auf begriffliche Strukturen, Prinzipien, Narrative, Metaphern, Wertesysteme usw. – auch wenn alles mehrfach an der Vielfalt der Lebensprozesse gebrochen und gespiegelt ist, d.h. an der biographischen Erfahrung, der Familie, der Gruppe und diversen Subkulturen und letztlich der Gesellschaft und ihrer Kultur. Beide Perspektiven, die des Subjekts und die des intersubjektiven „view from nowhere“, sind – wie oben schon diskutiert wurde – nicht *gegen* einander auszuspielen, zumal sie ohnedies miteinander systemisch verwoben sind. Sie sind vielmehr beide komplementär (wie „Befund“ und „Befindlichkeit“). Je nach Aufgabe und Diskurs sind mal die einen mal die anderen Aspekte stärker zu gewichten; und nicht immer lassen sich subjektiv authentische Verantwortung dem eigenen „ich“ gegenüber und Verantwortung gegenüber der (kleineren oder größeren) Sozialgemeinschaft reibungslos in Einklang bringen. Vieles wird auf einen Kompromiss als Antwort hinauslaufen. Aus existenzanalytischer Sicht ist es allerdings für psychische Gesundheit wesentlich, dass der Mensch zu einer Haltung gelangt, aus der heraus er zu diesem Kompromiss „ja“ sagen kann.

Was nun die Psychotherapie und die gegenwärtig in Deutschland so heftig diskutierten Fragen der Wirksamkeit betrifft, so gehört es zur Verantwortung der Forscher und Gutachter, die intersubjektiv erbrachten Ergebnisse der Forschung zu berücksichtigen. Selbst die intersubjektiven, standardisierten „randomisierten kontrollierten De-

signs“ (RCT), welche die Wirkung von Psychotherapie unter experimentellen Bedingungen untersuchen, können in einem bestimmten Umfang wichtige Hinweise zu Fragen liefern, die im Zusammenhang mit Psychotherapie auch in der konkreten Praxis durchaus von Bedeutung sein können. Dies gilt allerdings nur dann, wenn auch die Bedingungen für eine experimentelle Studie eingehalten werden, was in der Regel zu sehr spezifischen Fragen und sehr spezifischen Bedingungen führt. Die Aussagekraft für Psychotherapie, die unter üblichen Praxisbedingungen abläuft, ist daher eher gering (vgl. Kriz 2014). Viele für die Praxis wertvollere Hinweise liefern andere Studiendesigns, die im Rahmen der sog. „Evidenzbasierten Medizin“ einen angeblich geringeren Stellenwert haben, die aber häufig der realen Psychotherapie-Situation näher stehen.

Im Konkurrenzkampf der Psychotherapie mit den Psychopharmaka, die mit millionenschweren Werbeetats von unzähligen hochbezahlten Lobbyisten den Kassenvertretern und Gesundheitspolitikern angepriesen werden, hat die Psychotherapie in den letzten Jahrzehnten ebenfalls immer stärker versucht, ihre Wirksamkeit mit den Methoden der Pharmaforschung zu belegen, statt ihre Besonderheit und spezifische Wirksamkeit im Gesundheitssystem herauszustellen. Denn Psychotherapie kann nicht unabhängig von der therapeutischen Beziehung, von den subjektiven Deutungen der Behandlungssituation durch die Patienten (und übrigens jenseits aller manualisierter Planung auch seitens erfahrener Therapeuten selbst) appliziert werden. Die Wirkprozesse in einer Psychotherapie sind weitgehend andere als bei einer medikamentösen Behandlung. Dies spiegelt sich allerdings kaum in der Art von Forschung wieder, wie sie derzeit vom Mainstream propagiert wird.

Eine ähnliche Kritik wurde in der psychotherapeutischen Schwesterdisziplin Medizin bereits prononciert vor drei Jahrzehnten vorgebracht. So schreiben Uexküll und Wesiack (1988) in ihrer „Theorie der Humanmedizin“ im Vorwort: „Die traditionelle Auffassung, nach der die Entwicklung von Theorien in der Medizin Aufgabe von *Grundlagenwissenschaften* sei, die sich nur vor einer ethisch neutralen *wissenschaftlichen Wahrheit* verantworten müssten, ist bereits das Produkt einer Theorie, die den Menschen aus der Realität eliminiert hat; sie mutet dem Arzt die unmögliche Aufgabe zu, aufgrund ,un-menschli-

cher' Theorien menschlich zu verantwortende Entscheidungen zu treffen" (S. X). Die Autoren waren damals noch optimistisch. Entsprechend schreiben sie etwas später: „Für Optimisten heißt das: die Medizin hat angefangen ... eine psychosomatische Heilkunde zu werden. Wenn die Optimisten Recht behalten, wird irgendwann in der Zukunft die Bezeichnung psychosomatisch durch den Namen *Humanmedizin* ersetzt werden können" (S. X/XI). Es war eine Zeit, zu der in Deutschland auch in der Psychotherapie an der überwiegenden Mehrheit der Psychologischen Institute Lehr- und Forschungsprogramme im Bereich Humanistischer Psychotherapie etabliert waren und sich großer Verbreitung und Aufmerksamkeit erfreuten. Inzwischen ist nicht nur die Humanistische Psychologie und Therapie weitgehend aus den deutschen Universitäten eliminiert, sondern eben auch die Bedeutung der Psychosomatik zugunsten eines technizistischen Medizinmodells revidiert worden. Die „Theorie der Humanmedizin“ kann man nur noch antiquarisch erwerben, und selbst beim Lehrbuch „Uexküll: Psychosomatische Medizin“ (Köhle 2016) beklagt Leiß (2017) in einem „offenen Brief“ an die Herausgeber: „auf dem Buch steht zwar noch Uexküll drauf, es ist aber (so gut wie) kein von Uexküll mehr drin“ (S. 1) und kritisiert das „Outsourcen' wissenschaftstheoretischer und philosophischer Überlegungen“ welche „die eigene Professionalität untergraben und mit einer ‚Passepartout‘-Medizin der Ökonomisierung der Medizin Vorschub leisten“ (S.6). Entsprechend wurden viele Lehrstühle in psychosomatischer Medizin in den letzten zwei Jahrzehnten umgewidmet. Dabei wurde und wird die Ökonomisierung der Medizin und der Psychotherapie, die wesentlich zur Eliminierung ganzheitlicher, subjektbezogener Ansätze beigetragen hat, durch eine am Neoliberalismus orientierte Forschung befördert, der es vor allem um monetäre Wertschöpfung geht und für die der inhaltliche Wert und die Verantwortung gegenüber der Sozialgemeinschaft oder dem Leben auf diesen Planeten irrelevant sind.

Das Hauptproblem bei der Verwendung der oben durchaus als wertvoll bezeichneten Hinweise aus der Psychotherapieforschung liegt darin, dass diese weniger als Argumente für einen offenen Diskurs über Wirksamkeit eingesetzt werden. Vielmehr werden sie allzu oft zu missbräuchlichen Werkzeugen umgedeutet, indem die „objektiven“ Kennwerte aus der Forschung als Stellgrößen benutzt werden,

an welchen sich dann die Entscheidungen ausrichten. Das bedeutet, dass Abwägungs-, Bewertungs- und Entscheidungsprozesse, in denen die handelnden Personen die Verantwortung für Ihre Entscheidungen übernehmen (müssen), auf die Berechnung verabsolutierter Zahlen reduziert werden, welchen man dann die Verantwortung für die Entscheidungen zuschiebt. Denn, so die oft vorgetragene Argumentation, man richte sich ja nur nach „Normwerten“ oder nach „objektiven Kriterien“. Die an den Prozessen beteiligten Menschen versuchen sich auf diese Weise ihrer Verantwortung zu entziehen. Dabei wird verschleiert, dass es die Kriterien und Regeln nicht einfach gibt, sondern dass sie natürlich von diesen Menschen festgelegt wurden (oder dass diese sich unkritisch und unreflektiert daran halten). Täter tarnen sich hier als Ausführende „objektiver“ Regeln oder gar als deren Opfer.

Intersubjektivität, welche eigentlich die Grundlage für die Übernahme von Verantwortung ist, wird auf diese Weise zu einer interessegeleiteten Ablehnung von Verantwortlichkeit umfunktioniert und missbraucht. Das gilt gerade auch für Bereiche heutiger Wissenschaft – und hier wieder besonders für den Bereich der Psychotherapie(forschung) – wenn sie unreflektiert und unkritisch jene angeblich „objektiven“ Parameter produziert, hinter der die Verantwortung jener, welche diese „Objektivität“ erzeugen, fast unsichtbar wird.

Eine Franklsche Verantwortungsstatue, welche diese Zusammenhänge ins Bewusstsein rückt, wäre daher wirklich notwendig.

Literatur

- ASEN, E. & Fonagy, P. (2014). Mentalisierungsbasierte therapeutische Intervention für Familien. *Familiendynamik*, 39, 3, S. 234 – 249
- BERGER, P.L. u. Luckmann, T. (1987). *Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit*. Frankfurt/Main: FischerTB
- BOWLBY, J. (1988). *A secure base. Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge
- CASSIRER, E. (1923–1929/2010). *Philosophie der symbolischen Formen*. 3 Bde. Hamburg: Meiner.
- CHOMSKY, N. (1968): *Language and Mind*. New York: Harcourt
- CIOMPI, L. (1982). *Affektlogik. Über die Struktur der Psyche und ihre Entwicklung. Ein Beitrag zur Schizophrenieforschung*. Stuttgart: Klett-Cotta.

- DUNBAR, R. (1998). The social brain hypothesis. *Evolutionary Anthropology*, 23, 178–190.
- FRANKL, V. (1990). *Der Leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. München: Piper
- FRANKL, V. (1972). *Der Mensch auf der Suche nach Sinn. Zur Rehumanisierung der Psychotherapie*. Stuttgart: Herder
- FUCHS, T. (2013). Zur Phänomenologie der Stimmungen. In F. Reents, B. Meyer-Sickendiek (Hrsg.), *Stimmung und Methode* (S. 17–31) Tübingen: Mohr Siebeck.
- GENDLIN, E.T. (1998). *Focusing-orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode*. Stuttgart: Klett-Cotta
- GENDLIN, E.T. (2015). *Ein Prozess-Modell: Körper – Sprache – Erleben*. Freiburg: Alber
- HEIDER, F. (1944). Social Perception and Phenomenal Causality. *Psychol. Rev.* 51, 358–410.
- HUSSERL, E. (1936/2007). *Die Krisis der Europäischen Wissenschaften und die transzendente Phänomenologie*. Hamburg: Meiner.
- KÖHLE, K. et al. (2016) (Hrsg.). *Uexküll. Psychosomatische Medizin. Theoretische Modelle und klinische Praxis*. 8. Aufl. München: Elsevier
- KRIZ, J. (2009). Die Notwendigkeit einer sinnorientierten humanistischen Perspektive im Spektrum heutiger Psychotherapie-Diskurse. *Existenz und Logos*, XV, S. 42-58
- KRIZ, J. (2011). Spiritualität in der Psychotherapie. *Existenz und Logos*, S. 8 – 17
- KRIZ, J. (2014). Wie evident ist Evidenzbasierung? Über ein gutes Konzept – und seine missbräuchliche Verwendung. In: Sulz, Serge (Hrsg): *Psychotherapie ist mehr als Wissenschaft. Ist hervorragendes Expertentum durch die Reform gefährdet?* München: CIP-Medien, S. 154 – 185
- KRIZ, J. (2017). *Subjekt und Lebenswelt. Personzentrierte Systemtheorie für Psychotherapie, Beratung und Coaching*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- KRIZ, J. (2018a). Gutachten zur Humanistischen Psychotherapie: tendenziös und voller Mängel. Wie der „Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie“ gegen zentrale Standards der Wissenschaft verstößt. *Gesprächspsychotherapie und Personzentrierte Beratung*. 44-48
- KRIZ, J. (2018b). Gutachten des Wissenschaftlichen Beirats Psychotherapie zur Humanistischen Psychotherapie – Und wie geht es nun weiter? *Psychotherapeutenjournal*, 257-264
- LÄNGLE, A. (2013). *Lehrbuch zur Existenzanalyse – Grundlagen*. Wien: Facultas
- LEISS, O. (2017) Offener Brief an die Herausgeber. https://uexkuell-akademie.de/wp-content/uploads/2017/01/Offener-Brief-an-die-Herausgeber_24.1.17.pdf (Zugriff 1.9.2018)
- MAUSFELD, R. (2005). Vom Sinn in den Sinnen. Wie kann ein biologisches System Bedeutung generieren? In N. Elsner & G. Lürer (Hrsg.), „... sind eben alles Menschen.“ *Verhalten zwischen Zwang, Freiheit und Verantwortung* (S. 47–79) Göttingen: Wallstein
- MEAD, G.H., 1924/1987: Die Genesis der Identität und die soziale Kontrolle. S. 299–328 in: ders., *Gesammelte Aufsätze Bd. I*. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- MICHOTTE, A. (1954). La perception de la causalité. *Studia Psychologica*. Louvain: Publications Universitaires.

- NAGEL, T. (1989). *The View From Nowhere*. New York: Oxford UP.
- ROGERS, C.R. (1973). *Entwicklung der Persönlichkeit*. Stuttgart: Klett
- SCHRENKER, L. (2008). *Pesso-Therapie: Das Wissen zur Heilung liegt in uns*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- TOMASELLO, M. (2011). *Die Ursprünge der menschlichen Kommunikation*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- TOMASELLO, M. (2016). *Warum wir kooperieren*. Berlin: Suhrkamp (3. Aufl.).
- UEXKÜLL, J. v. (1909). *Umwelt und Innenwelt der Tiere*. Hrsg. v. F. Mildenerger & B. Herrmann. Berlin: Springer.
- UEXKÜLL, T v. (1980). *Die Umweltlehre als Theorie der Zeichenprozesse*. In T. v. Uexküll (Hrsg.), *Jakob von Uexküll. Kompositionslehre der Natur*. Frankfurt: Ullstein.
- UEXKÜLL, T v. u. Wesiack, W. (1988). *Theorie der Humanmedizin. Grundlagen ärztlichen Denkens und Handelns*. München: Urban & Schwarzenberg

Der Autor

Univ.-Prof. em. Dr. Jürgen Kriz
Universität Osnabrück
Fachrichtung Psychotherapie und Klinische Psychologie
Email: juergen.kriz@uni-osnabrueck.de
Homepage: www.jkriz.de

Stress und Selbstmotivation einer vierfachen Mutter

Ein persönliches Plädoyer mit Impulsen für
die logotherapeutische Beratung

Im folgenden möchte ich in einem ersten Schritt meine Erkenntnisse und Erfahrungen zum Thema Stress und Selbstmotivation festhalten und diese Erkenntnisse und Erfahrungen in einem zweiten Schritt jeweils im Hinblick auf logotherapeutische Beratung auswerten. Mutterschaft, mit allem, was vom ersten Moment an dazu gehört, ist, wohl auch gerade in unserer Zeit und Gesellschaft, ein weites Feld der Stressanfälligkeit, der Stressbewältigung und der Selbstmotivation.

1. Meine Definition von Stress: Innen-Stress und Außen-Stress

Stress entsteht immer dann, wenn ich in Konflikt gerate, und zwar

a) im Dialog mit mir selbst, mit meinem ‚Innen‘:

Eine Entscheidungs-Situation beispielsweise, fordert mich heraus, da sie mich aus dem Gleichgewicht bringt. Verschiedene Stimmen in mir stören die Übereinstimmung mit mir selbst, mit meinen Vorstellungen von Lebenswert und -sinn, weil sich Für und Wider in mir streiten. Oder ich gehe einen Entwicklungsschritt, der mich zwingt, alte Überzeugungen abzulegen und in neue hineinzuwachsen. Diese Nicht-Übereinstimmung raubt Energie. Ich gerate durch mich selbst in eine Druck-Situation. Ich muss eine Antwort finden darauf, was ich eigentlich will und daraus eine Handlungsstrategie ableiten.

b) im Dialog mit der Welt, mit dem ‚Außen‘:

Eine Situation fordert mich heraus, da mir Aufgaben gestellt werden, die mich belasten, weil sie zu groß sind oder nicht zu mir passen. Es können Ansprüche von Familienmitgliedern sein, Traditionen oder

gesellschaftlich vorgegebenen Maßstäbe, die mich als Mutter in eine Druck-Situation bringen und über Gebühr Energie rauben. Was von mir erwartet wird, stimmt nicht mit dem überein, was ich leisten oder gestalten kann und möchte. Ich muss mich der Aufgabe anpassen oder die Aufgabe mir anpassen.

Das alles bedeutet zunächst Stress. Der Definition gemäß wird deutlich: Stress lässt sich nicht grundsätzlich vermeiden, so wie sich Konflikte mit dem Außen und Innen nicht vermeiden lassen. Sehr häufig vermischen sich Innen-Stress und Außen-Stress. Es hilft jedoch bei der Klärung, das Innen vom Außen zu unterscheiden, und es kommt auf den Umgang und die Bewältigungsstrategien an, ob der Stress lebensfördernd oder krankmachend wirkt.

Aus einer Großfamilie stammend war es für mich immer selbstverständlich (also meiner Prägung entsprechend), zu heiraten und Kinder zu bekommen. Mit diesem Ziel war und bin ich einverstanden und hatte kein Problem damit, aus dem Beruf auszusteigen, als unser erster Sohn auf die Welt kam. Der Verdienst meines Mannes als Alleinverdiener reichte aus. Für viele Frauen birgt jedoch diese Spannung, Kinder einerseits, Berufsausübung andererseits, ein hohes Konflikt- und Stresspotential:

Zu a) Der Innen-Stress für eine Mutter

Ein Beruf wurde erlernt, viel Zeit, Geld und Leidenschaft investiert. Eine Frau möchte dran bleiben. Der Eigenwert ist verknüpft mit Erfüllung und Erfolg im Beruf. Ist sie davon abgeschnitten, beschneidet dies das Selbst, den Eigenwert. Die intensive Arbeit mit den Kindern, die Tage und Nächte beansprucht, verursacht ein Gefühl der Gefangenschaft und des Abgeschiedenseins von der ‚Welt‘. Das Innen meldet sich mit der Frage: Und wo bleibst Du? Wer fragt nach Deinen Bedürfnissen?

Geht sie hingegen ihrem Beruf nach und gibt sie ihre Kinder früh in die Hände anderer Betreuungspersonen, leidet sie emotional, weil sie nicht die Zeit und Aufmerksamkeit ihren Kindern widmet, wie ihre innere Mutterstimme es befürworten würde. Die Berufstätigkeit verursacht Gewissensbisse, und das bedeutet Stress.

Zu b) Der Außen-Stress für eine Mutter

Anders als noch in der Generation meiner Eltern ist es inzwischen selbstverständlich, dass Frauen einen Beruf erlernen und, im Zusammenhang der erstrebten Gleichstellung von Mann und Frau, ebenfalls selbstverständlich, dass sie ihn ausüben, ganz abgesehen von der finanziellen Notwendigkeit für viele Frauen. Eine Frau wird immer, sobald sie wegen der Kinder zu Hause bleibt, gefragt: „Und wann arbeitest Du wieder?“ Das macht Druck, Stress.

Viele Frauen fühlen sich zerrissen im Spagat zwischen Beruf und Familie. Zur Doppelbelastung, rein ‚handwerklich‘ betrachtet, kommen die beschriebenen Stressoren hinzu. So gestaltet sich der Stress-Alltag zur permanenten Überforderung, gesteigert bis zur Erschöpfung. Dies ist Thema bei nahezu allen berufstätigen Müttern und häufig Anlass für Krankheit und Burnout und daher auch eine logotherapeutische Herausforderung.

2. Stressbewältigung: Stress bedeutet Herausforderung

a) Herausforderung zum Hören und Unterscheiden der Stimmen von Innen und Außen

Meine inneren Stimmen sprachen klar für die Mutterschaft. Sie entsprechen meiner Prägung. Es gab auch Stimmen von Außen; man hätte mir sicher eine höhere Bildungslaufbahn und berufliche Leitungsfunktion zugetraut. Meine berufliche Ausbildung und kurze Laufbahn war jedoch selbst gewählt, ich wurde diesbezüglich nicht von außen gedrängt und hatte daher ein hohes Maß an Zufriedenheit.

Unzufriedenheit hingegen erzeugt Stress. Der innere Konflikt bindet Energie, die in der Bewältigung von Alltagsaufgaben fehlt. Unzufriedenheit geht einher mit Gereiztheit. Das schürt Konflikte mit den Menschen, mit denen man lebt. Unzufriedenheit erzeugt Unruhe, die zum Jagen nach Erlebnisquantität treibt, ebenfalls ein Stressauslöser.

Inzwischen weiß ich, dass meine inneren Stimmen durch die Herkunftsfamilie geprägte Stimmen sind und ich, wäre ich in einer Akademikerfamilie aufgewachsen, andere berufliche Ziele verfolgt hätte. Ich habe gelernt, dies zu erkennen, zu akzeptieren und immer mehr

meine ganz persönliche Stimme, die sich mitunter loslöst vom ‚Gepräge‘, zu hören. Freilich braucht das seine Zeit, es geschieht nicht von heute auf morgen.

IN DER BERATUNG ist es zielführend, die verschiedenen Stimmen zu hören, Innen von Außen unterscheiden zu können, sich einigermaßen im Stimmen-Labyrinth einen Weg zu suchen bis zur ganz eigenen Stimme. Es geht darum, mit der eigenen Stimme ins Gespräch zu kommen, sie in Selbstannahme lieben zu lernen und herauszufinden, ob sie in den Lebensumständen Gehör (im Sinne von ‚ihr gehorchen‘) finden kann, oder ob die Lebensumstände verändert werden müssen, um den Stress zu verringern und der eigenen Stimme Gehör und Ausdruck zu verschaffen.

Ich kenne eine Bauersfrau mit fünf Kindern (inzwischen ist sie schon Großmutter), die, wie viele Frauen dieser Generation, nicht nach ihrem Berufswunsch gefragt wurde. Sie heiratete einen Landwirt, und damit war ihre Lebensaufgabe eindeutig (von außen) bestimmt. Sie sagte zu mir: „Die landwirtschaftliche Arbeit war zu hart für mich, eigentlich bin ich keine Bauersfrau.“ Mit der Zeit war ihr diese innere Stimme bewusst geworden. Aber die Lebensumstände verändern, konnte und wollte sie nicht, das hätte die Familie gefährdet. Dennoch: Allein die Erkenntnis, dass die landwirtschaftlichen Aufgaben nicht die idealen sind für sie, brachte ihr Erleichterung: Sie *musste* in dieser Arbeit nicht Erfüllung finden für sich, und der Druck wich, jemandem beweisen zu müssen, es ginge ihr alles leicht von der Hand. Vielmehr erlaubte sie sich die Freude an anderen handwerklichen und geistigen Beschäftigungen. So hat die Frau für sich einen Weg gefunden, Innen- und Außen-Stimmen in eine Balance zu bringen, die sie zufrieden machte. Im Ruhestand dann zog sie sich aus der Landwirtschaft ganz zurück.

b) Herausforderung zur Entlarvung von Stress erzeugenden Bewertungen

Ein weiterer, ganz wesentlicher Aspekt zu den Stimmen kommt hinzu. Stimmen sind in ihrer Aussage selten ‚nackte Tatsachen‘. Da ist das emotionale Gewicht von Aussagen. Es wird bewertet. Es wird mit

einer Aussage ein ‚gut‘ oder ‚schlecht‘ mitgeliefert, ein ‚schön‘ oder ‚schlimm‘, ein ‚du sollst‘ oder ‚du darfst‘.

Ich gerate in Stress, wenn ich eine Situation, in der ich mich befinde, negativ bewerte. Das negative Vorzeichen macht Druck. Ein Beispiel ist der Perfektionsdruck: Alles, was nicht perfekt ist, ist schlecht.

Als Mutter muss ich die Geburtstage der Kinder gestalten. Ganz im Sinne unserer gesellschaftlichen Vorgabe des immer besser, immer erlebnisreicher, immer ausgesuchter, hat sich das Thema Kindergeburtstag auf ein Niveau begeben, das nach meinem Empfinden viel mehr Stress auslöst als Freude:

- Es muss ein Event geplant werden, eine einfache Feier genügt nicht.

- Geschenke werden eigenhändig im Spielzeugladen ausgesucht, nicht von den Schenkenden.

- Wer wird alles eingeladen? Das ist ein heikles Thema.

- Was ist das mindeste, was in Schule oder Kindergarten geliefert werden muss an Naschereien und mehr für alle Kinder? usw.

Das ist nur ein sehr kleiner Ausschnitt dessen, was alles bedacht werden muss. Allein dies durchzuführen bedeutet Stress. Aber noch viel mehr Stress ist es, sowohl der inneren Bewertung dessen, was man da veranstaltet, als auch der Bewertung anderer Mütter stand zu halten.

IN DER BERATUNG ist es zielführend, herauszufinden, wie sehr man abhängig ist und angetrieben von der Härte, der Überbewertung, dem Perfektionsdruck, der Konkurrenz der Stimmen, die das eigene Handeln bestimmen. Entlarvt man diese Bewertungen und löst man sich von der Identifikation damit, gewinnt man Freiheit und Stressminderung. Finde ich es beispielsweise schlimm, dass mein Sohn im Kindergarten seine Hose verschmutzt hat, so dass ich ihm für den Nachmittag eine andere Hose anziehe, dann habe ich Stress mit viel Dreckwäsche und mit der Phantasie, andere mögen gesehen haben, dass mein Sohn mit einer schmutzigen Hose unterwegs war. Finde ich es nicht schlimm, habe ich ein paar Stressoren weniger.

An solch ‚kleinen‘ Beispielen lässt sich in der Beratung zeigen, wie Bewertung unnötigerweise das Leben belasten kann. Es gilt herauszufinden, für welchen Wert man wirklich leben und arbeiten möchte,

und gleichzeitig kann man sich darin schulen, seine Leistung und die anderer, positiv zu bewerten. Dabei wird auch folgender Zusammenhang erkennbar: Fühlt man sich sehr gestresst, neigt man dazu, auch andere zu stressen. Wie man mit sich selbst umgeht, so geht man auch mit anderen um.

c) Herausforderung zu Entscheidung und Verzicht

Ich für mich habe entschieden: Ich möchte Kinder und bleibe für sie zu Hause, das bedeutete Verzicht auf den Beruf. Es hat mich die ganzen vergangenen Jahre nicht gestört. Jetzt, wo bald nur noch unser Jüngster zu Hause ist, spüre ich ‚Nachwehen‘ dieser Entscheidung: Ich werde nie den beruflichen Erfolg spüren, den Frauen meines Alters, die seit 30 Jahren berufstätig sind, unter Umständen haben. Das lässt sich nicht mehr nachholen. Ich mache mir das bewusst und akzeptiere es.

Mit meinem Verzicht auf den Beruf glaube ich und bin ich andererseits davon überzeugt, manchen Stress vermieden zu haben – ich geriet nie in Erschöpfungszustände, von denen ich mich nicht zeitnah wieder erholen konnte. Ich habe auch kein schlechtes Gewissen meinen Kindern gegenüber. Sie hatten mich als verlässliche Mutter, und ich hatte Zeit und das Nervenkostüm, meine Werte und Ziele, was ihre Erziehung anbelangt, in Wort und Tat umzusetzen. (‘Natürlich‘ nicht ohne Fehler und auch nicht ohne schuldig zu werden. Aber das ist eine weitere Thematik.)

IN DER BERATUNG ist es zielführend, herauszufinden, ob eine Entscheidung ansteht, ob unbewusst entschieden wurde oder man die Entscheidungsfindung verdrängt oder verschoben hat. Eine klare Entscheidung macht auch den ‚Leidenspunkt‘, also den Verzicht klar, den jede Entscheidung mit sich bringt. Stressbewältigung bedeutet auch, den Verzicht zu bejahen und sich gleichzeitig die Vorteile, die die Entscheidung bringt, vor Augen zu halten.

Entschiedenheit hilft auch im Außen-Stress. Ich persönlich stand klar zu meiner Entscheidung und hatte daher nicht zu leiden unter äußerer Anfechtung. Im Gegenteil: Ich fühlte Akzeptanz und hatte und habe mit meiner Rolle auch Vorbildfunktion.

d) Herausforderung zur persönlichen Entwicklung

Mit Kindern zu leben, sie zu erziehen und zu begleiten, zwingt in Verantwortung. Ich bin als Elternteil bei kleinen Kindern dafür verantwortlich, was die Kinder tun und lassen und für die Folgen, die sich daraus ergeben. Häufig gerät man in Stress-Situationen, die lässt man sich darauf ein, die persönliche Entwicklung in Gang bringen. Bei unseren Söhnen gab es mehr als einmal Konflikte mit anderen Kindern oder mit Lehrern, die zu Beschwerdetelefonaten führten: „Ihr Kind hat dies oder jenes angestellt.“ Ich begab mich dann also mit Kind zu anderen Eltern oder in die Schule, um das Problem zu besprechen. Mein Ziel war immer, versöhnt, verstehend und selbst verstanden daraus hervor zu gehen. Dazu durfte ich meinem ersten inneren Impuls der Flucht oder der reinen Verteidigung nicht gehorchen. Ich versuchte, die ‚Wahrheit‘ zu ergründen, sofern möglich, meinem Kind und dem Gegenüber zu erklären, warum was wie lief, und auch zu ermahnen und zu korrigieren, ohne mein Kind oder ein anderes ganz ‚in die Ecke zu stellen‘.

Was also zunächst Stress und Angst, im Sinn von emotionaler Enge hervorrief, konnte schließlich zur Schulung in Konfliktfähigkeit führen.

IN DER BERATUNG ist es zielführend, Stress-Situationen auch als positive Impulsgeber aufzufassen. Dazu benötigt man die Überzeugung und das Vertrauen, dass man für sich einen Gewinn hat, wenn man bereit ist, eine reine Verteidigungsposition, seinen Rückzug auf bekanntes Terrain, zu verlassen und sich von außen zu betrachten. Vielleicht verändert sich die eigene Sichtweise, versteht man sich selbst und andere besser und findet im besten Fall zu Milde und Barmherzigkeit, auch sich selbst gegenüber, was die Heftigkeit und Häufigkeit von Stress-Situationen verringert.

In solcher Offenheit für Entwicklung geschieht Veränderung nicht unter dem Vorsatz, sich selbst oder andere verändern zu *müssen* (oder anders gesagt, nicht sein zu dürfen, wer man ist), vielmehr eröffnet sich die Chance zum natürlichen Lebensprozess des Reifens und Wachsens. Diese kostbare Erfahrung macht gelassener und weniger stressanfällig.

e) Herausforderung zur Leidensbereitschaft und Selbstmotivation

Vor Jahren fragte mich eine Freundin, die keine Kinder hat und sich auch niemals hätte vorstellen können, eines zur Welt zu bringen: „Wie kannst Du nur eine Geburt überleben?“ Meine Antwort: „Weil ich es will.“ Sie war sehr erstaunt über diese Antwort. Ich erinnere mich an das Gespräch, weil es mir unbegreiflich erschien, dass eine Frau aus Angst vor Schwangerschaft und Geburt auf das Glück der Schwangerschaft, des Geburtserlebnisses und das unbezahlbare Geschenk Kind verzichtet. Für sie stand der ganze Stress für den Körper, der Stress in der Lebensgestaltung und die Unsicherheit, was aus dem eigenen Leben und dem der Kinder wird, im Vordergrund, während ich Glück, Erfüllung und wesentlich Lebenssinn mit der Mutterschaft verbinde. Meine Antwort „weil ich es will“ deutet auf meine Motivation hin, Schmerz durchstehen zu wollen, weil mir am Ende Sinnerfüllung verheißen ist.

Ein Ziel vor Augen, das in hohem Maße Sinn verkörpert, das also meinen Verstand und meine Gefühle beseelt, befeuert Motivation, Durchhaltevermögen und Leidensbereitschaft im Sinne von Stressbewältigung.

IN DER BERATUNG ist es zielführend, zu erkennen und zu bejahen, dass zu jedem strebsamen Leben, das Sinnerfüllung sucht, Leidensfähigkeit gehört. In jedem Leben stellen sich Ereignisse ein, die man sich so nicht gewünscht hat, die einem den eingeschlagenen Weg zu verbauen scheinen. Es gibt Hindernisse, die man nicht aus dem Weg schaffen kann, wie Krankheit eines Kindes, Trennungen in Familien, Entwicklung eines Kindes in eine Richtung, die man nicht befürworten kann, usw.

All diese Hindernisse entlassen einen nicht aus der Aufgabe und Verantwortung der Mutterschaft. Sie sind jedoch auch nicht in der Lage, die Sinnerfüllung in dieser Aufgabe an sich in Frage zu stellen, geschweige denn, sie als sinnlos zu empfinden. Es geht darum, mit dem Schmerz der Hindernisse zu leben oder sie zu ‚umwandern‘. Es ist ein kreativer Akt, Hindernisse so einzubauen, dass sie plötzlich einen guten Platz auf dem Weg haben und man sich nicht mehr daran stößt.

Ich kann z.B. meine Nichterfüllung im Beruf als Lebenshindernis betrachten, als ver-hindertes Leben. Oder aber ich kann die Freiheiten, die ich dadurch in meiner Lebensgestaltung habe, die Möglichkeiten, Verschiedenes auszuprobieren beispielsweise, als ganz besondere Sinnerfüllung erleben.

Der Wille, einen Schmerz zu durchleiden, kann unter Umständen weniger Stress erzeugen, als ständig gegen diesen Schmerz anzukämpfen.

f) Herausforderung, mit dem Aufruf zur Sorglosigkeit Ernst zu machen

Im Neuen Testament wirbt Jesus um die Haltung der Sorglosigkeit (Lk 12, 22–26). Ich persönlich möchte diese für mich wesentliche Aufforderung nicht ungenannt lassen. Es ist für mich selbst eine geistliche Übung, die Haltung Jesu zu verinnerlichen, also das Sorgen immer wieder auch zu lassen. Eine nicht unerhebliche Übung zur Stressminderung und -vermeidung.

Die Autorin

Mechthild Heuthe

Email: mechthild.d.heuthe@gmail.com

II. FALLDARSTELLUNGEN

Peter Suchla

Die Konzert-Überraschung Was plötzlich auftretende Gefühle bedeuten können

Das folgende ist keine klassische Falldarstellung, sondern greift nur einen einzelnen Aspekt heraus, der während eines konkreten Falls auftrat, aber unabhängig von diesem stehen kann. Es geht dabei um eine Einstellungsänderung mit Hilfe des Netzwerk-Modells, das ich unter dem Titel „Neurowissenschaften und Logotherapie. Wie die neuere Hirnforschung die psychotherapeutische Arbeit und die Gestaltung des Alltags bereichert“ in Existenz und Logos, Heft 25 (2017), ausführlich beschrieben habe.

Der Fall handelt von einer 40-jährigen Klientin, Mutter von zwei Kindern im Alter von 14 und 12 Jahren, die psychotherapeutische Hilfe suchte, weil sie unglücklich mit ihrer aktuellen Lebenssituation war. „Die Decke fällt mir auf den Kopf, ich kann so nicht weitermachen“, war ihre erste Antwort auf die Frage, was sie denn zu mir herführt. Schildern möchte ich von diesem Fall hier aber nur Folgendes: In die vierte von insgesamt sechs Sitzungen kam sie mit den Worten „Ich muss Ihnen unbedingt berichten, was mir vor zwei Tagen passiert ist“. Und dann erzählte sie: „Mitten im Konzert, aus heiterem Himmel, sind mir plötzlich Tränen hochgeschossen, ich habe minutenlang weinen müssen, ohne zu wissen warum, es war mir richtig peinlich gegenüber meinen Sitznachbarn im Zuschauerraum. Seither bin ich verunsichert, weiß nicht, was da in mir aufgebrochen ist, was mich so aufgewühlt hat, was da ganz tief in mir drin noch unerlöst ist.“ Sie sagte in der Tat „unerlöst“, ein Wort, das ich im Sprechzimmer von Klienten selten höre. Mit den Worten „Ich fürchte, da ist etwas, an das wir ran müssen“ beendete sie ihren Bericht.

Nun muss man unterscheiden zwischen gesunden und kranken Menschen. So, wie gesunde Menschen mit Recht nicht sofort einen

medizinischen Rundum-Check machen lassen müssen, wenn sie mal Halsschmerzen verspüren, so müssen auch psychisch gesunde Menschen nicht jedem überraschenden Gefühl nachgehen, das in ihnen auftaucht. Anders verhält es sich, wenn jemand nicht gesund ist, sondern unter körperlichen oder psychischen Beeinträchtigungen stark leidet. Dann ist es in der Tat klug, dem nachzugehen und einen medizinischen bzw. psychotherapeutischen Check zu machen.

Doch wir leben in einer Zeit, in der es nicht einfach ist zu sagen, „da ich gesund bin, benötige ich keinen Check“. Denn sämtliche Medien sind voll von medizinisch und / oder pharmazeutisch orientierter Werbung, in der uns eingehämmert wird, wie wichtig dieser oder jener Check sei, den man *vorbeugend* (ein wahres Zauberwort!) machen lassen sollte, denn wer weiß, ob nicht doch ..., und es sind schon die schlimmsten Sachen passiert, weil ..., und nur wer regelmäßige Vorsorge macht, verhindert dies und das usw. Wer versucht, mit dem gesunden Menschenverstand der Werbung zu widerstehen, die bewusst und gekonnt Zweifel sät und mit unseren Ängsten spielt, hat es wahrlich schwer. Werbespezialisten verstehen ihr Geschäft richtig gut.

Hinzu kommt: Gefühle sind *in*, was man u.a. bei kulturellen und sportlichen Veranstaltungen mühelos beobachten kann. Oder gibt es auf dieser Welt noch einen einzigen Profi-Fußballer, der nach einem erzielten Tor nicht theatralisch mit weit aufgerissenem Mund sein Glücksgefühl in die Welt hinausstreut, dabei beide Fäuste in den Himmel stößt und wie wild in Kurven über den Platz rennt? Gefühle, signalisiert das, sind etwas Großes, etwas Gewaltiges. In diesem Umfeld bekommen Gefühle heutzutage ein fast schon maßloses Gewicht, eine ungeheure Bedeutung, geradezu einen Sinn an sich.

Das Ergebnis ist im psychotherapeutischen Sprechzimmer zu erleben, wenn Klienten, wie die 40jährige Frau im obigen Fall, beunruhigt und über sich selbst erschrocken berichten, dass sie in dieser oder jener Situation plötzlich innerlich ganz aufgewühlt waren und / oder in unerklärlicher Weise in Tränen ausgebrochen sind. Da war ein Gefühl, und Gefühle haben doch Gewicht, sind doch etwas Großes, kommen nicht einfach so, sondern haben eine Grund, und wer weiß, vielleicht ist da wirklich etwas in einem drin, das sich in gefährlicher Weise entwickeln und die Gesundheit gefährden könnte ...

Es sei wiederholt, weil bei Diskussionen dieser Art leicht der Fokus verlorengeht: Es gilt zu unterscheiden zwischen gesunden und kranken Menschen. So, wie Menschen an einer Stoffwechselstörung leiden können, so können sie auch an bestimmten plötzlich auftretenden Gefühlszuständen leiden, wovon z.B. schwer traumatisierte Menschen berichten. Beides sollte selbstverständlich therapeutisch aufgegriffen werden. Aber bei *gesunden* Menschen muss keineswegs jeder unerklärliche Gefühlsausbruch psychotherapeutisch aufgearbeitet werden. Auch wenn das im Widerspruch steht zur weit verbreiteten Ansicht, dass es schließlich ein *Faktum* sei, dass da ein Gefühlsausbruch war oder dass man plötzlich in Tränen ausgebrochen ist, und deswegen *müsse* da etwas sein, das noch in einem gärt, das noch darauf wartet, zur Kenntnis genommen und erlöst zu werden.

Aber in Wirklichkeit sagt das Faktum, dass etwas aufwühlend war, nur, dass da Gefühle hochgekommen sind oder freigesetzt wurden. Mehr nicht. Nüchterner gesagt: Ein bestimmtes Setting, ein bestimmter Auslösemoment, sorgt bei bestimmten Menschen für das Auftauchen bestimmter Gefühle. Punkt. Ob diese auftauchenden Gefühle irgendetwas *aussagen*, ob sie irgendeine *Bedeutung* haben, steht damit in keiner Weise fest.

Wir alle haben wertvolle Gefühle in uns, ohne Frage, und es gibt auch gefühlte Erkenntnis – Intuition genannt –, auf die niemand verzichten will. Aber wir haben auch alte, längst vergangene Gefühlsreste in uns, alten Gefühls Müll, den wir in einem langen Leben angesammelt haben. Was hatten wir nicht alles in der Kindheit für kindische Gefühle, in der Pubertät für pubertäre Gefühle, als Erstverliebte für rosige Gefühle, als Berufsanfänger für ängstliche Gefühle ... all diese Gefühle waren schon damals nicht alle gleich wichtig, und schon gar nicht sind sie heute noch alle wichtig. Nur weil man sie einmal *hatte*, muss man ihnen nicht tiefsinnige Bedeutungen zuschreiben.

„Ja, aber wenn ich doch *jetzt* weine, dann heißt das doch, dass das *jetzt* für mich wieder wichtig geworden ist, oder etwa nicht?“, meinte meine Klienten und fuhr fort, „ich schätze, da muss noch ein unerlöster Rest in mir übrig geblieben sein, der sich auf diese Weise meldet“. Mit dieser Meinung ist man heutzutage in bester Gesellschaft, vermutlich würden die meisten Menschen verständnisvoll und zustimmend nicken. Zumal das Wort „unerlöst“ ja eine Botschaft in sich

trägt, geradezu eine Verpflichtung: Was unerlöst ist, muss auf jeden Fall erlöst werden ...

Ist man aber mit dem Netzwerk-Gedanken vertraut (siehe obigen Literaturhinweis), sieht das freilich anders aus: Wenn jemand *jetzt* weint, dann vielleicht nur deshalb, weil jetzt gerade ein altes Nerven-Netzwerk im Gehirn wieder angesprungen ist, mit dem dieses Gefühl und auch die Tränen gekoppelt sind. In unserem Gehirn sind ja nach einem langen Leben unzählige Erlebens-Netzwerke gespeichert, die alle mit Gefühlen verbunden sind und in bestimmten Situationen, bei bestimmten Triggern, unwillkürlich anspringen, so dass wir uns dann entweder bildlich an etwas erinnern oder gefühlsmäßig oder körperlich oder alles zusammen, so als befänden wir uns wieder voll in der damaligen Situation. Wer ist nicht schon mal einer alten Liebe wieder begegnet – und sofort sprang ein bestimmtes Netzwerk an, zum Beispiel das, wie man seinerzeit mit diesem Menschen auf der Parkbank saß, Händchen haltend, den Bauch voller Schmetterlinge, unter einem fantastischen Sternenhimmel, sanft wehte der Wind Töne eines Lieblingsliedes aus der nahegelegenen Kneipe herüber, „und das Glück biss seinen kleinen Zahn in unser Herz“, wie Hilde Domin es einmal in einem ihrer Gedichte formuliert. Wenn man nun dem plötzlichen Aktiv-Werden dieses Netzwerkes die Bedeutung gäbe, das sei der Beweis dafür, dass man dieser alten Liebe hätte treu bleiben sollen, dann wäre das höchst unfair den vielen anderen Netzwerken in unserem Gehirn gegenüber, die im Moment zwar nicht angesprungen, aber nichtsdestoweniger vorhanden sind, gespeicherte Netzwerke von zahllosen anderen Situationen, in denen man vielleicht aufs heftigste mit diesem Menschen gestritten und dabei viele seelische Narben davongetragen hat. Nein, die Tatsache, dass ein altes Nerven-Netzwerk im Gehirn wieder anspringt und feuert, sagt nichts über Bedeutung oder Wichtigkeit aus. Es besagt nur, dass es alte Netzwerke in unserem Gehirn *gibt*. Und das ist nun wirklich nichts Besonderes.

Deshalb sind auch die Tränen, die mit einem alten Netzwerk verbunden sind, nicht der Beweis für etwas Bedeutungsvolles. Man denke nur an all die Tränen, die man in der Pubertät vergossen hat wegen irgendwelcher „alberner Geschichten“, wie wir heute als Erwachsene von uns selbst gern sagen. Diese Geschichten von damals sind alle

vergangen, sind durch unendlich viele neue Geschichten abgelöst worden, die möglicherweise viel, viel wichtiger sind. Geblieben sind aber die Netzwerke, die neuronalen Verschaltungen, die sich damals im Gehirn gebildet haben – und die zuweilen wieder aktiv werden. Muss man diesem Aktiv-Werden dann in jedem Fall eine Bedeutung zumessen? Keineswegs.

Das schließt natürlich nicht aus, dass jemand, wie die Klientin im eingangs geschilderten Fall, den ausdrücklichen Wunsch äußert, den erlebten plötzlichen Gefühlsausbruch abzuklären und gemeinsam zu prüfen, ob das, was da hochkam, heute noch wichtig sein könnte. In der Tat lässt sich das auf vielerlei Weise und mit ziemlicher Gewissheit prüfen, bevorzugt dadurch, dass man schaut, ob es eine *Verbindung* gibt zwischen dem hochgekommenen Gefühl und jenem speziellen Leid, weswegen ein Klient oder eine Klientin psychotherapeutische Hilfe gesucht hat. Klienten spüren/fühlen/erahnen in der Regel sofort, ob es diese Verbindung gibt. Wenn Klienten auf behutsames Nachfragen in diese Richtung reagieren mit Bemerkungen wie „Da springt nichts an in mir“, „Da rührt sich innerlich nichts“, „Da gibt’s irgendwie keine Resonanz in mir“, „Da meldet sich nichts in meinem Inneren“ oder wie die entsprechenden Antworten sonst noch lauten, dann schlage ich stets vor, es bei der folgenden Erklärung zu belassen: „Also ist offenbar nur eines von den vielen alten Netzwerken in Ihnen angesprungen, für das es während des Konzertes irgendeinen Auslöser gegeben hat, und sei es eine bestimmte Melodie. Sie können ja mal neugierig bleiben, ob sich das irgendwann wiederholt, und wenn ja, wobei, und wenn Sie dann möchten, können wir es immer noch aufgreifen.“

Die Art, wie Klienten, mit denen man vorher über Netzwerke gesprochen hatte, darauf reagieren, zeigt, ob man mit dieser Erklärung das Richtige trifft. So war es jedenfalls bei unserer Klientin, die diese Erklärung mit „Na, dann ist es ja gut“ kommentierte. Wir sind nach Beendigung der sechs Sitzungen noch in Kontakt geblieben, sie kam hin und wieder zu einer Kurzintervention in dieser oder jener Angelegenheit, aber jene Konzert-Überraschung war kein Thema mehr. Daran zeigt sich, dass man in der Tat nicht jedem auftauchenden Gefühl intensiv nachgehen muss, zumal es nach einem langen Leben Millionen solcher Gefühle und Gefühlsreste in uns gibt, und es zeigt, dass

das Auftauchen allein keineswegs beweist, dass da noch etwas „unerlöst“ ist.

Soviel zu diesem Fall und zu diesem Einzelaspekt. Über Gefühle lässt sich unendlich viel sagen, seit Jahrhunderten werden ganze Bibliotheken darüber geschrieben. Und selbstverständlich sind die hier geäußerten Gedanken nicht des Rätsels Lösung für alles, was mit Gefühlen zusammenhängt, schließlich wurde hier ja nur von einem ganz bestimmten Phänomen berichtet, der Konzert-Überraschung. Aber die Kenntnis von gespeicherten Erlebens-Netzwerken im Gehirn kann dazu beitragen, dass gesunde Menschen sich von derartigen Überraschungen nicht so leicht irritieren lassen.

Der Autor

Dr. Peter Suchla

Dipl.-Theol., Dipl.-Psych., Klinischer Psychologe,
Psychotherapeut, Logotherapeut (DGLE), Supervisor (DGLE),
Lehrtherapeut, Ausbilder am Nürnberger Institut
für Logotherapie und Existenzanalyse
Email: suchla@web.de

III. LOGOS-GESCHICHTEN

Norbert Kremser

Rucksack und Schatzkästlein

Sie hatte ihm nach und nach von ihrem Leben erzählt, von ihrem langen Leben mit vielen Höhen und Tiefen. Manches Schmerzliche war dabei, aber auch viel Gutes und Schönes. Aufmerksam hatte er ihr zugehört. Dabei war ihm aufgefallen, dass immer dann, wenn sie von dem Guten und dem Schönen in ihrem Leben sprach, ihre Augen leuchteten, während sie ansonsten eher trüb daher schaute.

Nachdem er ihr eine ganze Zeit lang ruhig gefolgt war, fragte er sie schließlich, ob sie auch etwas von ihm hören wollte, ob er ihr etwas erzählen dürfte. Neugierig schaute sie ihn an und nickte auffordernd mit dem Kopf.

„Wissen Sie“, begann er, „damit ich ein wenig vom Leben begreifen kann, mache ich mir immer wieder Bilder davon. Und eines dieser Bilder ist, dass jeder Mensch auf seinem Rücken einen Rucksack trägt.“ Dabei fasste er sich mit der rechten Hand an seine eigene linke Schulter. „Darin sind die schweren und traurigen Dinge des eigenen Lebens aufbewahrt, das Belastende. Manchmal ist sogar Schlimmes dabei.“ Sie nickte bestätigend. Dann fuhr er fort: „Und in seinem Inneren trägt jeder Mensch ein Schatzkästlein.“ Dabei fasste er sich ans Herz und strich ein wenig darüber. „In dem Schatzkästlein sind all die guten, all die schönen Dinge aus dem eigenen Leben aufbewahrt. All das, an das man sich gerne erinnert. Und ich habe eben von Ihnen so manches gehört, was in Ihrem Schatzkästlein drin ist, und das war sicher nur ein kleiner Ausschnitt.“ Ihre Augen strahlten, während sie sagte: „Das ist aber ein schönes Bild.“ „Ja“, entgegnete er, „und das Besondere an dem Schatzkästlein ist, das niemand einem das wegnehmen kann oder irgendetwas von dem, was darin ist. Das gehört einem selbst und bleibt immer da. Und man kann immer, wenn man will, den Deckel des Schatzkästleins öffnen und hinein schauen, was es da alles an Schöнем gibt.“ Mit den Händen deutete er das Öffnen eines Deckels an. „Beispiels-

weise die vielen guten Erinnerungen, von denen Sie vorher erzählt haben.“ Es wurde still im Zimmer und eine kleine Pause machte sich breit.

„Das ist aber noch nicht alles“, begann er nach einer Weile. „Was man auch noch tun kann, ist, sich zu überlegen: Was könnte ich denn noch in das Schatzkästlein tun, damit es dort für immer aufbewahrt wird? Und dann dafür zu sorgen, dass das auch tatsächlich geschieht. Denn dann hat man etwas für die Ewigkeit.“ Und wieder trat eine kurze Stille ein.

Nach einer Weile ergriff nun die Frau das Wort: „Ja, aber da ist doch noch der Rucksack mit den schweren und schlimmen Dingen. Was ist denn damit?“, fragte sie und wies dabei auf ihre linke Schulter.

„Nun, mit dem Rucksack ist es ein wenig anders. Da kann man auch hineinschauen, was da so alles drin ist. Und man kann sich überlegen, ob das eine oder andere davon rausgenommen werden kann, weil es eigentlich gar nicht einem selbst gehört, sondern anderen. Und ob das eine oder andere etwas leichter gemacht werden kann, weil man sich damit versöhnt, sich bei anderen entschuldigt, anderen vergibt – aber auch sich selbst. Nur deswegen ist es sinnvoll, in den Rucksack zu schauen. Vielleicht gibt es aber auch Dinge, die so bleiben, wie sie sind. Die muss man dann – vielleicht mit einem tiefen Seufzer – im Rucksack lassen.“

Nachdenklich schaute sie ihn an, und ihm war es, dass jetzt manches durch ihren Kopf und vielleicht auch durch ihr Herz ging und sie bewegte.

„Wissen Sie“, fuhr er fort, „der Unterschied zwischen dem Schatzkästlein und dem Rucksack ist, dass man immer wieder ins Schatzkästlein hineinschauen sollte.“ Und mit einem munteren Lachen ergänzte er: „Man kann sich gar nicht satt genug daran sehen.“ Sie erwiderte sein Lachen. „Und man kann auch immer wieder, wenn es möglich ist, dafür sorgen, dass etwas hinzukommt.“ Sie schaute ihn fragend an. „Nein, keine Sorge, im Schatzkästlein ist genug Platz. Beim Rucksack macht es aber wenig Sinn, immer und immer wieder hineinzuschauen, um dann nur zu jammern, oder gar den ganzen Rucksack durchzuwühlen, ohne dass sich etwas ändert. Man muss eben selber aufpassen, dass der Rucksack einen nicht runterzieht.“ Dabei machte er zu Andeutung eine Rückwärtsbewegung.

„Und jetzt gebe ich Ihnen noch eine kleine Aufgabe. Bis zum nächsten Mal finden Sie in Ihrem Schatzkästlein zehn Dinge, an die Sie heute noch nicht gedacht haben.“ Sie nickte zustimmend.

Dann verabschiedeten sie sich.

Der Autor

Norbert Kremser
norbertkremser@web.de

IV. REZENSIONEN

Alexander Batthyány, *Die Überwindung der Gleichgültigkeit. Sinnfindung in einer Zeit des Wandels*. München: Kösel Verlag 2017, 207 Seiten, 20,- Euro

Es gab in der christlichen Spiritualität eine Zeit, in der das Wort Gleichgültigkeit eine positive Konnotation hatte, etwa mit Blick darauf, dass es dem Einzelnen letztlich gleichgültig sein müsse, wenn ihn Gott hier oder dort sehen wolle und wenn er nur sich dem göttlichen Willen gegenüber ohne Berechnung öffne. *Nicht* in diesem Sinne spricht der 1971 geborene Autor Batthyány über die Gleichgültigkeit, sondern vielmehr im Sinne von: teilnahmslos an Dingen und Menschen vorbeigehen, die man zum Guten hin hätte beeinflussen und prägen können; wesentliche Dinge in dieser Welt als unwesentlich anzusehen und desinteressiert, „bloß schulterzuckend“ (S. 9) das Gewöhnliche weiter machend. Die christliche spirituelle Tradition bezeichnet dieses allzu menschliche Phänomen *acedia* und meint damit die Trägheit gegenüber dem Guten, die Verweigerungshaltung des Menschen, das Sinnvolle zu wirken, geistliche Lustlosigkeit, Lähmung des Aufschwungs aus der Dumpfheit oder Satttheit des Alltags zum göttlichen Licht hin, kurz gesagt: dem Geistigen nicht dienen wollen. Der Autor bietet, im Kern, großartige Kontrapunkte und Entwürfe gegen die den Geist lähmenden Gleichgültigkeit als Teilnahmslosigkeit. „Wut und Ablehnung als Lebenshaltung“ (S. 23f.), so der Autor, sind auf Dauer keine Alternativen, ebenso kommen politische Schlagwörter als Mittel zu mehr Humanität nicht in Betracht.

Unser europäischer Lebensraum bietet heute so viele Möglichkeiten, sich gegen die negativ verstandene Gleichgültigkeit zu empören, dass der Einzelne unwillig oder blind sein muss, wenn er die Hoffnung aufgibt, Dinge und Zustände zum Besseren hin zu verändern. Mit dem Autor halten wir fest: Es gibt Welt- und Selbstbilder, „die unser Leben und Zusammenleben eher gelingen lassen, und solche, die uns und anderen sowohl das Leben als selbst noch das Sterben schwerer machen, als es womöglich sein müsste“ (S. 10). Aktuelle Beispiele, wie hier rasch eingefügt werden soll, sind Reizwörter wie „Flüchtlingsströme“ und „das Fremde“ oder „die Überfremdung durch den Islam“, die alle –

verbunden mit einer bestimmten politischen Absicht – suggerieren wollen, dass Europa kurz vor dem Untergang stehe. Die hier gemeinten Personen, meistens Leute, die von Geschichte nichts wissen wollen, ignorieren das Faktum, dass zumindest Westdeutschland [und auch andere Länder in Europa] von Zuwanderern aufgebaut wurde. Die ca. 12 Millionen Deutschsprachigen, die zwischen Juni 1945 und Dezember 1949 in die alte BRD gekommen sind, fanden unvergleichlich schlimmere Verhältnisse vor, während wir heute im Jahr 2018 als das vierreichste Land der Erde dastehen und uns dennoch vielfach der Jammerlitanei hingeben, statt in Hoffnung das anzupacken, was gerade ansteht. In diesem größeren Kontext betrachtet, gewinnen die Reflexionen von A. Batthyány ihre explosive, erhellende und vorwärtstreibende Kraft, die er in seinem Buch in sieben Einheiten darlegt.

Hoffnung auf das Bessere sei nicht nur als Wunsch, sondern vielmehr als Auftrag und als eigene, persönliche Verantwortung zu erkennen (vgl. S. 25) und, so kann ergänzt werden: als dem Menschen ureigene Seelenkraft, die ermöglicht, als *homo viator* auf dem Weg zu bleiben, nicht zu schnell aufzugeben, sondern in der Haltung des Teilens, des Teilhabens, des Involviertseins, der Zuwendung und der Ansprechbarkeit (S. 27) zu bleiben.

Die vermeintliche Wertekrise wolle suggerieren, dass das Reden vom Schönen, Guten und Wahren leer geworden sei und eine solche Skepsis füge sich dem postmodernen Zeitgeist, der gerne für sich in Anspruch nehme, „aufgeklärt zu sein. Aber sie ist zugleich scheinbar nicht aufgeklärt genug, um anzuerkennen, dass Hoffnung und die oft nur mit den Augen der Hoffnung wahrgenommenen Werte und Sinnmöglichkeiten auf gleich drei Ebenen in die Ordnung des Lebens geschrieben sind“ (S. 32f.), so Batthyány. Sich immer wieder auf deutsche wie englischsprachige Fachliteratur beziehend, zugleich verständlich und populär schreibend, plädiert er dafür, wertvolle Vorbilder der Humanität nicht „als heroische Einzelfälle aus unserer eigenen Wirklichkeit zu verbannen“ (S. 86), denn große Vorbilder zeigen uns, wie sich die eigene Freiheit, gepaart mit der Verantwortung, auswirkt. Der Franklsche Gedanke wird hier variiert: Menschsein heißt »Immer-auch-anders-werden-Können«. Aber auch eine Subjektphilosophie scheint auf, deren Kernsatz lautet: Der Mensch sei nicht ein Objekt, ein Gegenstand, den man hin- und herschieben kann, sondern

er ist „ein *unbedingtes Subjekt*“ (S. 89). Zugleich ist er Empfänger und auch Sender. Einer der teilen kann und darf; einer der am Leben der Anderen *Anteil nimmt* und an seinem eigenen Leben *Anteil gibt*. Austausch, Kommunikation, Liebe, ebenso Wohlwollen, Aufmerksamkeit und Ermutigung sind die dem Menschen adäquate Haltungen und Verhaltensweisen, deren Realisierung im Alltag, auch in der Politik, dazu führt, dass wir „Gewinner“ sind.

Leben, das uns Menschen würdig ist, sei auf „kooperative Ordnung“ aufgebaut und auf „Großzügigkeit hin“ (S. 96) angelegt, wobei die Initiative, zu kooperieren und großzügig zu sein, eigentlich beim Einzelnen liege. Warum nicht gleich damit beginnen? – fragt der Autor. Nur noch ein Aspekt des Buches soll erwähnt werden, der zwar nicht neu, aber immer wieder aktuell, therapeutisch wie sozialetisch und politisch relevant ist und aus diesen Gründen besonders betont werden darf, nämlich: Unserem Zeitgeist entspricht die heillose Tendenz, „das Störende oder unerfüllte Wünsche ungleich viel greller auszuleuchten“, wie das Gute, das Gelungene und das Dankeswerte (S. 99). Wir kennen das alle, erstens, aus dem eigenen Leben, aus der Privatsphäre, und zweites aus dem öffentlichen politischen Kontext bzw. aus der Art, wie „Nachrichten“ verbreitet und präsentiert werden. Ein Stück weit Heilung bringend und überaus sinnvoll wäre allerdings, fühlend erkennen zu lernen, was Patienten nach erlebten Erschütterungen so formulieren: „Es ist eben nichts selbstverständlich. Was hatte ich bis jetzt für Glück.“ An dieser Stelle erinnert uns der Autor an Frankls Definition des Glücks, der da lautet: Glück sei das, was einem erspart bleibe. Wir dürfen das für uns so übersetzen: In 73 Jahren relativen Frieden in Europa, und besonders in den letzten Jahren des materiellen Wohlstands, gewöhnen wir uns allzu schnell an das, was wir haben. Erst wenn das, was wir haben, bedroht wird, erkennen wir vielleicht, „wie viel in unserem Leben gut [war] und ist“ (S. 102).

Verstehe ich den Autor richtig, dann verwendet er die Formulierung „Wir“ öfters und bewusst, da er, in meinen Worten gesagt, nicht nur den einzelnen Leser [weiblich mitgemeint], sondern auch das lebendige Personen-Gebilde des „Ich–Du–Wir“ oder das Gebilde „Du–Ich–Wir“ anvisiert und ansprechen will. Für ihn bedeutet die Überwindung der Gleichgültigkeit nicht nur, einem ethischen und sozialen Gebot zu entsprechen, sondern ebenso, sich als ein „Ich“ wie als ein „Wir“ in

Verbindung mit dem Sein-Könnenden (Freiheit) und dem Sein-Sollenden (Sinn und Verantwortung) lebendig zu realisieren (vgl. S. 158).

Nebenbei und in Form eines kleinen Exkurses sei noch erwähnt: Eine Philosophie des „Im-Wir-sein“ ist im Keim schon bei Platon (427–347 v. Chr.) angelegt. Im 20. Jahrhundert haben der französische Philosoph Gabriel Marcel (1886–1973), der deutsche Theologe Heribert Mühlen (1927–2006) und der deutsche Philosoph Robert Spaemann, Jg. 1927 [u.a. mit seinem exzellenten Buch »Personen« (1996)] hoch spannende und tiefschürfende Reflexionen dem Wir-Sein gewidmet. Bei Gabriel Marcel lautet die Kerneinsicht, dass das menschliche Leben „participation“ [Anteilnahme] ist. Bei Heribert Mühlen lautet die Essenz: „Das Im-Wir-sein ereignet sich als ein ständiger Lebensprozess und auch alles *Denken* ist in sich selbst wirbestimmt“ (Heribert Mühlen, Im-Wir-Sein. Grundlegung der Wir-Wissenschaft. Beitrag zu einer wirgemäßen Lebens- und Weltordnung. Paderborn: Ferdinand Schöningh Verlag 2008, S. 23). Das erkennt der denkfühlende Mensch aus der grundlegenden Frage der Philosophie: „Warum *sind* wir [Menschen] überhaupt *da*? Warum existieren wir, nicht im Sinne bloßer, wirloser Vorhandenheit, sondern eben als sich *wirgemäß* fortzeugendes und fortgebärendes Wir, das wir Lebenden waren, sind und sein werden“ (Heribert Mühlen, ebd., S. 31). Schließlich haben auch Erich Schechner und Otto Zsok Ansätze einer „Wir-Philosophie“ für die Wirtschaft vorgelegt (vgl. ihr Buch: SINN-FUNKEN. Ein neues Menschenbild für die Wirtschaft. St. Ottilien: EOS Verlag 2007).

Auf seine Weise, und ohne Heribert Mühlen oder Gabriel Marcel erwähnend, hat Batthyány auch auf diesen „springenden Punkt“ des „Wir Menschenwesen“ in seinem Buch aufmerksam gemacht, wobei er auch den Philosophen Robert Spaemann ins Spiel bringt (vgl. S. 159), um mit seinen Argumenten ein reduktionistisches Menschenbild zu korrigieren.

Der Autor ist Inhaber des Viktor-Frankl-Lehrstuhls für Philosophie und Psychologie in Liechtenstein. Als Professor und Forscher, als Direktor des Viktor-Frankl-Instituts in Wien, hat er bisher Aufsätze und Essays publiziert, Einleitungen zu den „Gesammelten Werken“ von Frankl geschrieben [bisher sind fünf Bände beim Böhlau Verlag erschienen], aber dieses Buch ist, wenn ich richtig sehe, sein erstes selbständiges Werk.

Es hat einen angenehmen Stil, ist anspruchsvoll und lesenswert nicht nur für Fachleute, die möglicherweise die englischsprachigen Literaturquellen [es sind insgesamt 77 deutsche und englische Titel im Literaturverzeichnis aufgezählt] sowie die klare Zurückweisung von Reduktionismen im Bereich des Menschenbildes besonders schätzen werden.

Mich persönlich hat die Danksagung des Autors (S. 201f.) beeindruckt, und dass er sein Buch seiner Frau sowie seinen zwei Töchtern widmet, verbunden mit der lebendigen Hoffnung, die ich teile: Möge die kommende Welt eine sein, die mit guten Gründen „als die Welt der überwundenen Gleichgültigkeit“ (S. 202) genannt werden kann. Hierzu lädt uns der Autor mit seinen wertvollen Anregungen, Beispielen und Reflexionen ein.

(Otto Zsok)

Michael Bordt SJ, *Die Kunst, sich selbst zu verstehen. Den Weg ins eigene Leben finden. Ein philosophisches Plädoyer.* München: Elisabeth Sandmann Verlag 2016, 198 Seiten, 18,- Euro

Dieses Buch habe ich etliche Wochen hindurch und gerne gelesen. Sich selbst verstehen im Sinne von: durchsichtig werden für sich selbst und sein Innerstes [in meinen Worten gesagt], sich als ein „Ich im Licht“ fühlend zu verstehen und verstehend zu erfühlen, stellt in der Tat eine hohe Kunst dar, so in etwa wie die Kunst, sich selbst in der Freude zu bewahren. Die Themen des Autors – geb. 1960, Jesuit, Professor an der Hochschule für Philosophie in München – werden in acht Kapiteln entfaltet und verdienen gewiss unsere Aufmerksamkeit.

Ob *Emotionen* und *Vernunft* [auch für die Logotherapie ein wichtiges Thema] unversöhnlich gegenüberstehen, fragt der Autor dieses Buches (S. 75), und bietet eine interessante Antwort, die auf *das Verstehen* aus ist. Hier die Essenz: Wären unsere Emotionen der Vernunft entgegengesetzt, gäbe es keine Möglichkeit, sie zu verstehen. Manche Gefühle verstehen wir sofort: „Wenn eine Freundin im Sterben liegt, dann leuchtet mir unmittelbar ein, warum ich traurig bin. Wenn meine Bewerbung für die angestrebte Arbeitsstelle erfolgreich ist und ich mich darüber freue,

dann wundert mich das überhaupt nicht“ (S. 76), heißt: Ich verstehe also, wieso ich Freude fühle. Innerhalb unseres Gefühlslebens gibt es vieles, was sich dem Verstehen erschließt, so der Autor. [Vielleicht kann man hier mit Carl Gustav Jung auch vom „vernünftigen Gefühl“ sprechen?] „Ausgeprägte Emotionen“ [Wut, Zorn, Neid, Eifersucht, Freude, Trauer] „haben einen vernünftigen Kern und können deshalb auch verstanden werden“ (S. 76). Dieses Wort, *verstehen*, taucht im Buch häufig auf und seine Bedeutung gelangt dort an eine Grenze, wo die „undurchsichtigen Stimmungen“, die wir alle aus dem eigenen Erleben kennen, nicht – oder jedenfalls nicht ohne psychotherapeutische Hilfe – zu verstehen sind. Ob allerdings jede emotionale Undurchsichtigkeit jedes Mal auch verstanden werden muss, ist fraglich. In uns Menschen sind „Tiefen und Höhen“ verborgen, die dem zerlegenden und analysierenden Verstand nicht zugänglich sind. Statt lange denkend zu analysieren, erlebt ein Mensch seinen eigenen Wert, wenn er sich über einen längeren Zeitraum jeden Abend drei Dinge zu notieren bemüht, über die er sich während des Tages besonders *gefremdet* hat oder für die er *dankbar* ist, so der Autor (S. 84), der mit dieser Übung die Methode der Dereflexion anempfiehlt, ohne diesen Begriff zu erwähnen.

Zu einem Buch mit dem obigen Titel gehört natürlich auch die Frage „Was verstehen wir eigentlich unter einem glücklichen, guten, sinnvollen oder gelungenen Leben, wenn wir im Alltag davon sprechen?“ (S. 95). Und was sollte uns letztlich leiten: das Glück, das Gute, der Sinn oder das Gelingen? Der Autor schlägt vor, „das Glück als einen Zustand der Bejahung des eigenen Lebens zu verstehen: Wir führen das bestmögliche Leben, wenn wir es umfassend bejahen können“ (S. 101). Geht das vielleicht in die Richtung von Frankls „trotzdem Ja zum Leben sagen“? Sein Name wird immerhin ein Mal im Buch erwähnt (S. 109), und darüber hinaus klingen manche Gedanken des Buches unverkennbar so, als seien sie inspiriert von Viktor Frankl.

In der Einleitung lese ich: Worüber sollten wir nachdenken, wenn wir zu einem vertieften Verständnis unserer eigenen Existenz kommen möchten? *Wie* wollen wir nachdenken (vgl. S. 16), um in der Kunst, sich selbst zu verstehen, weit zu kommen? Ob das Nachdenken allein ausreicht? Ja, im Sinne eines guten Anfangs. Nein, wenn ich den Anfang [des Nachdenkens als Prozess] wirklich auch weiter, vielleicht zu Ende gestalten möchte im Sinne von „Erschließung einer Er-

kenntnis“, in der ich so sehr eine [meine] existenzielle Wahrheit entdecke, dass ich sagen kann: Sie ist nun *mein unverlierbares Empfindungsgut* oder *mein Empfindungsbesitz* geworden. Und hier kommen die Gefühle [der Psyche] und die Empfindungen [der Seele] ins Spiel, die freilich immer die Mitarbeit des Körpers voraussetzen. Der Autor spricht von Emotionen und das Kapitel 4 darüber (S. 75–91) lässt sich, auch für Psychotherapeuten, durchaus als aufschlussreich bezeichnen.

Warum man bestimmten Menschen gegenüber emotional so reagiere, wie man reagiert, was diese emotionale Reaktion mit einem selbst und seinen individuellen Prägungen zu tun habe, sei nicht durch Philosophie zu klären, sondern eher durch Tiefenpsychologie, so der Autor, denn dem Philosophen gehe es eher darum, „darüber nachzudenken, *wie wir über das Nachdenken nachdenken sollten*“ (S. 17). Hier möchte ich hinzufügen: Ein *Nachdenken*, das Essentielles bewusst machen will, gelingt nur in Verbindung mit dem *Nachempfinden*. Die Philosophie, wie sie in akademischen Kreisen [vor allem in Deutschland] gepflegt und kultiviert wird, ist Ausdruck einer hochgradigen und bemerkenswerten Denkenergie, einer vielfach exzellenten Verstandesarbeit und oft auch der höchsten Vernunft [wie dies z.B. bei Kant der Fall ist]. Ob sie bei der Beantwortung der genuin existenziellen Fragen – nach dem Glück, nach dem Sinn, nach der Liebe – auf der Ebene des Denkens und der Klärung der Begriffe ohne eine tiefe, ursprüngliche *Seelenempfindung* [des Philosophierenden] tatsächlich auskommt, wage ich zu bezweifeln. Es ist so, bildhaft gesprochen, als würde der Dirigent eine Partitur von Bach lesen, studieren, ohne den melodischen Ablauf realiter zu hören und mit dem ganzen Leibe zu spüren. Das Lesen und Studieren einer Partitur ist natürlich für einen Dirigenten, schon als Vorbereitung für die Proben mit einem lebendigen Orchester, unerlässlich und notwendig, aber nicht ausreichend. Er muss die Partitur studieren, erfühlen und dann physisch-sinnlich in sich zum Erklingen bringen, damit er den inneren Reichtum der Musik wirklich erfassen kann.

So wie das Studieren einer Partitur nur einen Rahmen geben kann für die Vorbereitung der Proben mit dem Orchester, so ähnlich bietet dieses philosophische Plädoyer einen guten Rahmen [abgesteckt durch die Denkkraft] mit Blick auf die Einübung der hohen Kunst, sich selbst zu verstehen (vgl. S. 19). Erneut möchte ich festhalten: Sich selbst zu verstehen, ist verkoppelt mit der *Selbstepfindung*, denn Verstehen in

einem tieferen Sinne ist immer *mehr* als nur eine Sache des Verstandes. Das Gemüt und die tieferen Seelenempfindungen [z.B. auch „das Heilige“ erfühlen zu können] gehören m.E. dazu. Solch eine Feststellung setzt ein Menschenbild voraus, das abweicht von dem, was die klassische Schulmedizin im Menschen sieht, nämlich eine Maschine, „die nach festen Gesetzmäßigkeiten abläuft“ (S. 21). Von diesem naturalistischen Menschenbild grenzt sich auch Bordt aufgrund einer jahrtausendealten abendländischen Tradition der Reflexion über den Menschen ab. Hilfreich ist die von ihm eingeführte Unterscheidung: das gelebte Leben eines Menschen aus der Perspektive der *Dritten Person* [Fremdbetrachtung] und aus der Perspektive der *Ersten Person* [Selbstbetrachtung] in den Blick zu bekommen. Außerdem [in der Ersten Person ausgedrückt]: Ich *habe* Gedanken und Gefühle zu dem Leben, das ich führe. Und: Ich habe Gefühle und Gedanken zu meinen Gefühlen und Gedanken. Einem unsympathischen Nachbarn gegenüber, in dessen Wohnung ein Wasserrohr gebrochen ist, fühle ich zunächst Schadenfreude, dann aber stellt sich bei mir bald ein zweites Gefühl ein: das der Scham (vgl. 29). Aus solchen und weiteren Beispielen, so der Autor, sei ersichtlich, dass die affektive Einstellung zweiter Stufe [Scham!] völlig unterschiedlich zu der affektiven Einstellung erster Stufe [Schadenfreude!] sein kann. Es ist genuin logotherapeutisch, wenn der Autor schreibt: Ich kann zu meinem Wunsch [das neueste Handy zu besitzen] noch einmal Stellung nehmen und kognitiv die Gründe ausfindig machen, warum ich auf das neueste Handy letztlich verzichte [obwohl mich das Neue unglaublich reizt]. Sowohl bei einfacheren wie komplexeren Entscheidungen, so Bordt, „sind wir auf Überlegungen zweiter Stufe angewiesen“ (S. 32) und dies gilt auch mit Bezug auf dieses Buch, das ein Projekt der kognitiven Einstellung zweiter Stufe darstelle, da wir uns darüber Gedanken machen, *wie* das Nachdenken über uns und unser Leben ausschauen könnte“ (S. 33). Dass dem Autor nicht nur die vernunftmäßigen Überlegungen, sondern auch *die Gefühle* wichtig sind, zeigt sich in den Kapiteln 3 und 4, in denen die Werte und die Emotionen zur Betrachtung anstehen. Was ist mir im Leben wichtig? Was hat für mich hohe Bedeutung? Woran hängt mein Herz? Was will ich noch erreichen? Diesen Fragen widmet sich der Autor. Interessant finde ich, wie Bordt den Begriff *Wert* definiert: Ein Wert sei etwas, das wertvoll ist; etwas, das wichtig für je-

manden ist und das könne „auch etwas ganz Banales sein: sich am Sonntagmorgen nach dem ersten Aufwachen im Bett noch einmal gemächlich auf die andere Seite zu drehen und weiterzudösen, zum Beispiel“ (S. 58). Natürlich kennt Bordt die *ethischen* Werte [z.B. Gerechtigkeit], ebenso die Werte als *Ziele* [z.B. berufliches Fortkommen] und die Werte als *Charaktereigenschaften* [z.B. Treue, Toleranz, Zuverlässigkeit]. Doch Werte ändern sich rasch, vor allem bei Heranwachsenden oder auch später in Krisenzeiten, so dass es, von Fall zu Fall, zu einer Neubestimmung der Werte kommt (vgl. S. 59). Das schließt aber nicht aus, dass wir Werte nicht kreieren, nicht erfinden, sondern wir finden die Werte vor. [Diesen Gedanken hat Max Scheler am schärfsten ausgearbeitet]. Bordt vertritt die Auffassung, ohne Max Scheler zu erwähnen, dass es eine *Werthierarchie* gibt, und dass sich selber zu kennen ganz wesentlich mit der *teleologischen* Ordnung der eigenen Werte zu tun hat. In der Ersten Person formuliert: Die hierarchische Struktur *meiner* Werte zu kennen, ist wichtig. Es gibt für mich Werte, „die an oberer Stelle stehen, und solche, die ihnen untergeordnet sind“ (S. 60). Das Erfühlen meiner ureigenen Werte bewahrt mich davor, so Bordt, in die Falle der falschen Werte zu tappen. Immer enthalten Werte ein Versprechen, aber nur wahre Werte sind solche, „die das Versprechen halten, die uns also wirklich glücklicher oder zufriedener machen“ (S. 69). Den obersten Wert nennt Bordt „das bestmögliche Leben“, und dieses Leben kann variieren, je nach Person und Situation. Für viele Menschen, wenn auch nicht für alle, sei ein oberster Wert, in einer Familie zu leben, wobei dieses Beispiel nur deutlich machen will, so Bordt, „dass unsere Auffassung von dem für uns bestmöglichen Leben alle anderen Werte in unserer teleologischen Wertordnung mitprägt“ (S. 71). Das Immer-weiter-Fragen, warum nun jemand – ob in der Familie oder im Zölibat – ein gutes, ein sinnvolles Leben anstrebt, ist eine sinnlose Frage und zielt ins Leere, denn: „Es gibt keinen Aspekt, unter dem das gelungene, gute, sinnvolle Leben ein Mittel zu einem anderen Ziel sein könnte“ (S. 72). Überaus sinnvoll ist allerdings die andere Frage, „worin *der Sache nach* diese Art [glücklich, gut, sinnvoll] zu leben besteht“, und die Antworten, die Michael Bordt formuliert, lassen sich in der Trias zusammenfassen: *Autonomie* [als Selbstbestimmung], *Zugehörigkeit* [als Zusammenleben mit einem anderen Menschen oder mit einer Gruppe] und *wirksames Tätigsein* [als Entfaltung der eigenen Talen-

te und Fähigkeiten]. Kürzer gesagt: Selbstbestimmung, Liebe und Arbeit bilden diejenige Trias, welche Menschen ermöglicht, ihr Leben umfassend zu bejahen, „selbst wenn es in Details schwierig oder auch tragisch sein mag“ (S. 73). Die umfassende Lebensbejahung ist für den Autor nicht nur mit hellen Emotionen als Fenster zur Welt (S. 87), sondern ganz eng mit der *Dankbarkeit* verkoppelt – ein schöner und wahrer Gedanke, meine ich, dem ein jeder viel Aufmerksamkeit schenken darf. Im Kern lässt sich Glück [als Gelingen des ganzen Lebens, also im Sinne von *eudaimonia* (Aristoteles)] „in der dankbaren Bejahung des eigenen Lebens“ [und darin auch des Leidens] definieren (vgl. S. 96f.). In dieser Bejahung sind mehr als nur Glücksgefühle involviert, die wir uns nicht künstlich verschaffen wollen, sondern durch die Lebensweise, so, „dass wir selbst, unsere Handlungen und Entscheidungen, der Grund unserer Glücksgefühle sind“ (S. 99).

Wenn die Lebensbejahung „nicht einfach ein Gefühl ist, sondern eine kognitive Einstellung, die ich dem Leben gegenüber einnehme“ (S. 101), dann ist hier, m.E., die Ergänzung erlaubt: Die Bejahung des Lebens ist eine kognitive *und* empfindungsmäßige Einstellung, trifft es doch zu, dass ein Mensch nur in seiner tiefsten Seelenempfindung wirklich zum „Finder“ geworden ist. Jede Suchbewegung strebt nach „Ankommen“: Ich suche, weil ich finden will. Es läuft auf Selbstfindung und Selbstempfindung hinaus, die freilich an Sinn- und Werteverwirklichung gekoppelt sind.

Die gut platzierten Beispiele im Buch veranschaulichen immer wieder das vom Autor Gemeinte. Seine Reflexionen sind anspruchsvoll formuliert und doch angenehm, leicht zu lesen. Mich hat es mehrere Wochen „hingezogen“ zu diesem Buch, das u.a. auch die Grundthemen „Tod“ und „die Unsterblichkeit der Seele“ kurz anspricht. Dabei heißt es: Die Unsterblichkeit der Seele oder auch die Frage nach einem Leben nach dem Tod seien mittlerweile keine Themen der Philosophie mehr, sondern sie „gehören in den Bereich der Religionen und sind zu einer Frage des persönlichen Glaubens geworden“ (S. 178). Das mag so zutreffen. Andererseits kann man mit Vittorio Hösle die Ansicht vertreten, die Philosophie könne nicht auf die Reflexion der obigen existenziellen Themen verzichten, ohne ihre Substanz zu verlieren. Womit nur angedeutet werden soll: Manche philosophischen Strömungen heute, z.B. die analytische Philosophie, vertraut zu sehr auf

die Denkkraft und vernachlässigt die besten Gefühls- und Empfindungskräfte des Menschen.

Jedenfalls ist die Kunst, sich selbst zu verstehen, nicht zu „leisten“, weicht man dem Thema der Endlichkeit aus, weshalb Bordt einige bemerkenswerte Reflexionen dem Tod widmet, um dann mit dem Thema Spiritualität sein Buch ausklingen zu lassen (S. 181–186).

Sich selbst zu verstehen sei eines der spannendsten Projekte, schrieb der Autor im Vorwort, und im Nachwort bzw. in den Angaben zur Literatur spricht er davon, dass sein Buch „streckenweise ein einziges Plagiat“ sei (S. 191), da sich viele Grundgedanken des Buches in den Schriften der antiken Philosophen [Sokrates, Platon, Aristoteles, Epikur, Cicero] zu finden sind. Mir persönlich geht es damit so: Plagiat her oder hin, das Bleibend-Gültige kann man nicht genug wiederholen. Und dies ist dem Autor ziemlich gut gelungen.

In dem heutigen europäischen Gesellschaftsraum ist die Rückbesinnung auf die Grundwerte des „Jüdisch-griechisch-römisch-christlich-Abendländischen“ m.E. eine Notwendigkeit. Einen bemerkenswerten Teil dieser Rückbesinnung auf unsere Grundwerte leistet, wie ich meine, das hier rezensierte philosophische Buch. Es wird Menschen, die sich von Viktor Frankl angezogen fühlen, ansprechen. Wer gerne auch Anspruchsvolles liest, der wird es mit Gewinn und Lust lesen.

(Otto Zsok)

Gerald Hüther, *Würde. Was uns stark macht – als Einzelne und als Gesellschaft*. München: Albrecht Knaus Verlag 2018, 189 Seiten, 20,- Euro

Die Rezension dieses feinen Buches lädt mich ein, das anthropologische Grundthema in einem größeren Zusammenhang zu skizzieren: Etwa zwischen 1995 und 2005 debattierten bei uns in Deutschland einige Gehirnforscher – Wolf Singer, Wolfgang Prinz, Gerhard Roth, Hans Markowitsch sowie der Philosophieprofessor Thomas Metzinger – über die Frage, ob das menschliche Wesen einen freien Willen habe, ob es noch überhaupt möglich sei, über ein „Ich“ als Zentrum des eigenen Erlebens zu sprechen usw., da die Gehirnforschung doch „gezeigt“

habe, so die oben Genannten, dass all diese Bezeichnungen „veraltet“ seien. Letztlich lasse sich alles Menschliche auf die komplexe Funktion des Gehirns zurückführen, und es müsse erwogen werden, ob es – da der Mensch also keinen freien Willen habe – nicht zweckmäßig wäre, das ganze Strafrecht abzuschaffen. Kriminelle und Mörder würden ja nicht aus freiem Willen handeln, sie hätten alle nur einen „Defekt“ im Gehirn und sollten, so lautete die Konklusion von Hans Markowitsch, in einer psychiatrischen Anstalt resozialisiert werden.

Diese hier gedrängt zusammengefassten Gedanken und Ansichten wurden durch Medien – Zeitungen, Fernsehsendungen, Interviews – verbreitet und verfehlten ihre Negativwirkung bei etlichen Zeitgenossen nicht.

Die oben Genannten sind zwar seit einigen Jahren still geworden, ihre reduktionistische Gedanken aber wirken weiter. Das nehme ich durchaus auch bei unseren Studenten in der Logotherapieausbildung wahr, die mir die Frage stellen, wie sich nun die in der Logotherapie so genannte „geistige Person“ oder „das geistige Ich“ oder „der Wille zum Sinn“ zu den obigen Ansichten der Gehirnforschung verhalten. Ich verweise dann auf die Schriften anderer Neurobiologen und Hirnforscher – Thomas Fuchs, Joachim Bauer, Gerald Hüther – sowie auf die Philosophen Robert Spaemann und Franz von Kutschera, die alle je auf ihre Weise die Reduktionismen der oben Genannten kohärent widerlegen (vgl. z.B. das Buch von J. Bauer über die Wiederentdeckung des freien Willens und die Rezension darüber in dieser Zeitschrift, Heft 24/2016, S. 94–100). Auf dem Kongress für Philosophie in München vom 11.–15. September 2011 hatten die Philosophen Jürgen Habermas und Franz von Kutschera bereits dezidiert den Standpunkt des Materialismus als unhaltbar zurückgewiesen. Es sei philosophisch nicht möglich, alles, was ist, nur auf materiell-physische Faktoren zurückzuführen. Ebenso sei der Versuch zum Scheitern verurteilt, psychologische Phänomene am und im Menschen [wie Gefühle, Empfindungen, Intuitionen, Umgang mit Symbolen etc.] in der Sprache der Physik zu beschreiben, wie es damals Professor Franz von Kutschera ausführte in seinem exzellenten Vortrag „Fünf Gründe, kein Materialist zu sein“.

Ganz besonders hektisch werden Materialisten bei den Begriffen „Seele“ und „Geist“. Nirgendwo im und am Menschen, betonen sie, könne ein Organ ausgemacht werden, das als Träger der unvergängli-

chen Seele identifiziert werden könnte; und was das altehrwürdige Wort „Geist“ anbelangt, so sei es an der Zeit, dieses Wort abzuschaffen und mit dem Ausdruck „mentale Zustände“ oder „Schaltkreise im Gehirn“ oder „Epiphänomene des Gehirns“ zu ersetzen. Schließlich sei alles, was bisher als „geistig“ am Menschen galt, „nichts als“ ein höchst subtiles, komplexes Produkt des Gehirns. [Dieses „nichts als“ hat Viktor Frankl bekannterweise als das sprachliche Zeichen des Reduktionismus bezeichnet]. Der Evolutionsbiologe Professor Ulrich Kutschera aus Kassel etwa rückt die gesamte Geisteswissenschaft in die Nähe des Privatvergnügens, nennt sie „Verbalwissenschaft“ und scheidet sie scharf von der „Realwissenschaft“.¹ Letztere allein erforsche reale Phänomene der Natur. Der Mann aus Kassel ist ein typischer Vertreter einer verengten naturwissenschaftlichen Sicht, die nur Messbares und empirisch Verifizierbares für wirklich hält. Dasselbe trifft zu auf die zwei Gutachter, Prof. Dr. med. Dr. theol. Gereon Heuft und Prof. Dr. phil. Günter Esser, die den Antrag des Humanistischen Psychotherapieverbandes [darunter auch den Antrag der DGLE] auf Kassenzulassung der humanistischen Psychotherapien Anfang dieses Jahres [nach einer Prüfung von sechs Jahren!] mit dieser verengten Sicht abgelehnt haben.

Aber: Letztlich sieht man nur das, wohin man schaut. Wenn ich nur die Materie, den physischen Körper, die Psyche, die Prozesse der Evolution anschau, werde ich nur dementsprechend Materie und Materielles, Körperliches und Psychophysisches entdecken. Geist findet man nur, wenn man in seine Richtung schaut, wenn man die Kraft des Geistes in sich selbst bis zur Erschütterung erlebt hat. Auch die Seele findet man nur, wenn man selber als Mensch seine Seelenkräfte zu empfinden sich bemüht. Die wahre, tiefere, übermaterielle Wirklichkeit durch das Materielle hindurch vernehmen zu lernen, gehört zum Reifungsprozess der menschlichen Persönlichkeit.

Gerald Hüther ermuntert in seinem Buch, in diese Richtung zu gehen und verwendet mehrmals die Formulierung, es gelte „eine Empfindung“ für die eigene menschliche Würde zu entwickeln, durchaus

¹ Vgl. Alexander Kissler, Philosophie für ein Butterbrot. Ein Biologe will provozieren: Ist Geisteswissenschaft überhaupt real? In: Süddeutsche Zeitung Nr. 156, 7. Juli 2008, S. 11.

mit Hilfe der wundersamen Verschaltungen und Netzwerke im Gehirn wie im ganzen Leib. Er betont, „eine subjektive Empfindung“ durchströme schon das Kleinkind (S. 114), wenn seine Würde nicht beachtet oder gar durch Gewalt missachtet und zutiefst verletzt werde. „Das ist es, was alle Kinder schon mit auf die Welt bringen und was ihnen von Anfang an hilft, nicht alles mit sich machen zu lassen: ihr feines Gespür dafür, wie es richtig wäre“, heißt es ebendort. Der Autor schreibt einerseits wissenschaftlich und doch mit Gefühl. Das macht die Lektüre spannend, interessant.

Arm sind diejenigen monistischen Naturwissenschaftler, die nicht begreifen, dass die unendlich bunte Lebenswirklichkeit jeder starren Tendenz nach naturwissenschaftlicher Vereinheitlichung allen Denkens Widerstand leistet. Tiefere Gefühle und subjektive Empfindungen sind nicht bloß simple Produkte des Gehirns, die uns etwas vorgaukeln. Nicht einmal das aufgeregte Freudegefühl eines Vierjährigen beim Anblick eines Schmetterlings kann naturwissenschaftlich restlos „erklärt“ werden. Zwischen der *subjektiv erlebten* Freude eines Vierjährigen und den damit verbundenen neurophysiologischen und neurobiologischen Vorgängen besteht zwar ein Zusammenhang, aber ein Zusammenhang ist bekanntlich keine Erklärung (naturwissenschaftlich formuliert: das Feststellen einer Korrelation ist nicht das Ende der Ursachenforschung, sondern ihr Beginn). Die Freude des Kindes wird nur derjenige Wissenschaftler nachvollziehen, der selber Freude erlebt hat – und nicht nur die neurobiologischen Zusammenhänge von Freude mit den ihm momentan zur Verfügung stehenden Methoden seiner Wissenschaft untersucht hat.

Unwillkürlich kommt mir hier in den Sinn, was ein Tierforscher vor Jahrzehnten schon über die Bedeutung der Gefühlskräfte für ein würdiges Zusammenleben sagte. Gemeint ist Konrad Lorenz, der im Mai 1979 folgendes schrieb: „Die Macht, die der Menschheit aus den sogenannten exakten Naturwissenschaften (...) erwuchs, läßt die Menschheit diese Wissensquellen *über-* und alle anderen *unterschätzen*. Ein echter Massenwahn der heutigen Menschheit besteht in dem *Irrglauben*, es habe nur dasjenige reale Existenz, was sich in der Sprache der exakten Naturwissenschaften ausdrückend und quantifizierend beweisen läßt. Damit wird die ganze Welt der *Emotionen*, werden menschliche *Würde* und *Freiheit*, kurzum alles, was einen *wirklichen*

Wert darstellt, für Illusion erklärt. Zu diesem Irrglauben trägt der Umstand bei, daß für jeden Menschen nur das wirklich scheint, womit er täglich umgeht, worauf er wirkt und was auf ihn zurückwirkt“ (Konrad Lorenz, Vorwort, in: V. Frankl, *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*, München: Piper Verlag 1986, S. VIII.).

Ziemlich anders und viel besser klingt all das, was uns G. Hüther sagen will. Das fällt schnell auf, wenn sich jemand auf das hier zu rezensierende Buch einlässt. Da habe ich nicht das Gefühl einer Verkümmernng der seelischen Empfindungsfähigkeit. Im Gegenteil.

Wie wäre es, *in Würde zu leben*, bevor wir *in Würde sterben?*, fragt der bekannte Hirnforscher, Jg. 1951, im elften und letzten Kapitel seines Buches, das er zusammen mit Uli Hauser geschrieben hat. Es wäre, sage ich spontan, ganz und gar erstrebenswert. Dazu erzählt Hüther, er habe in Berlin an einer Podiumsdiskussion teilgenommen und den Boss eines großen Unternehmens spontan gefragt, „welche Entscheidung er wohl trafe, wenn er die Gelegenheit hätte, einen beträchtlichen Gewinn für sein Unternehmen zu erzielen, er aber dadurch Gefahr liefe, seine Würde zu verletzen. „Selten“, so fährt Hüther fort, „habe ich einen Menschen so ratlos, ja fast paralysiert erlebt. Er tat mir leid, denn offensichtlich wusste er nicht, wie er diese Frage beantworten sollte. (...) Es kam zu einem beklemmenden Schweigen im Publikum, das sich anschließend in einem Sturm des Applauses entlud. Die Zuhörer hatten offenbar bemerkt, in welchem ratlosen Dilemma der Unternehmensführer durch meine Frage geraten war. Sie müssen gewusst haben, was es für diesen Manager bedeutet, öffentlich zuzugeben, dass ihm die Verletzung seiner Würde weniger wichtig ist als die Sicherung seiner Unternehmensgewinne“ (S. 184f.). Viele Menschen bleiben ethische Zwerge, weil sie ihre ureigene Würde noch nicht empfindungsbewusst erfühlt und entdeckt haben; „das zutiefst Menschliche in uns selbst zu entdecken“, so Hüther, „wird zur wichtigsten Aufgabe im 21. Jahrhundert“ (S. 83).

Sich seiner eigenen Würde bewusst zu werden, heißt, das Zusammenleben mit anderen Menschen „stärker an dem inneren Kompass auszurichten“ (S. 185), denn letztlich ist das, was wir mit dem Begriff „Würde“ bezeichnen, ein innerer Kompass, der die richtige Richtung anzeigt. Man hat im Abendland diesen Kompass auch „Gewissen“ (*conscientia*) genannt, wobei *Würde* und *Gewissen* nicht ganz identisch,

aber doch sehr nahe beieinander zu denken und zu erfüllen sind.² Dem Autor geht es in diesem Buch darum, dass die *Person* sich nicht nur auf der Ebene des Denkens und Handelns, sondern auch auf der Ebene des *Fühlens* und der subjektiven *Empfindung* ihrer Würde bewusst wird, denn: „Wer die Vorstellung von einem würdevollen Leben in sein Bewusstsein gehoben hat, kann nicht mehr anders als würdevoll leben“ (S. 45). Hüther ist der Ansicht: Wünschenswerte Veränderungen in der Landwirtschaft, in Unternehmen, in Schulen, in Krankenhäusern, in Altersheimen, in Banken usw. seien nicht durch schärfere Gesetze und durch noch mehr Druck zu erzielen, sondern dadurch, dass viele einzelne Personen, die miteinander interagieren und die Mit- und Umwelt gestalten, auf der Ebene des Fühlens ihre *Würde* realisieren.

Das mit dem Wort „Würde“ (lateinisch: *dignitas*) bezeichnete anthropologische Grundphänomen, ist, wie Hüther sagt, „eine dem Menschen eigene und innewohnende Eigenschaft, unabhängig von den Zeitläufen und nicht verhandelbar“ (S. 50). Es ist aber zugleich mehr als eine Eigenschaft. Die Formulierung des Grundgesetzes „Die Würde des Menschen ist unantastbar“ besagt und bedeutet, dass in jedem Menschen dieser Erde etwas „Heiliges“, etwas „Göttliches“ wohnt. Ein Funke des ewigen Geistes. Hüther bezieht sich ausdrücklich auf Jesus

² Das lateinische Wort für Gewissen *conscientia* war die Übersetzung des griechischen Wortes *syneidesis* [Bewahrung]. Es handelt sich hier um zwei aufeinander bezogene, aber dennoch zu unterscheidende Aspekte einer ursprünglichen Erkenntnis des Guten. *Syneidesis* heißt sinngemäß: das Ur-Gewissen oder Gewissensurschatz (so übersetzt das Wort Joseph Bernhart). Das Ur-Gewissen ist das Gegenwärtighaben eines Urgrundsatzes, der da lautet: Das Gute muß man lieben. Und: Das Gute soll sein. Dieses Praktische, für das Tun des Menschen Fundamentale wird im Ur-Gwissen erfasst und es ist in ihm bewahrt. Genau das meint das griechische Wort *syneidesis*: ein Bewusstsein, in dem die letzten Grundgegebenheiten ethisch-sittlicher Verantwortung erfasst und bewahrt werden. (Nebenbei sei bemerkt: die deutschen Mystiker, – vor allem Meister Eckhart, – sprechen von demselben mit dem Wort „Seelenfünklein“ und meinen damit die *potentia oboedientialis*, also die Horch- und Gehorchfähigkeit des Menschen auf eine allerinnerste „Stimme“ in seinem heilen geistigen Personkern). Vgl. dazu Josef Pieper, *Die Wirklichkeit und das Gute*, in: *Werke in acht Bänden*, Band 5: *Schriften zur philosophischen Anthropologie und Ethik: Grundstrukturen menschlicher Existenz*, hrsg. v. Berthold Wald, Hamburg: Felix Meiner Verlag 1997, S. 79f. Pieper zitiert Thomas von Aquin (I, II, 94, 2): „Das oberste Prinzip der praktischen Vernunft gründet sich auf den Begriff des Guten, welcher dieser ist: das Gute ist das, wonach alles strebt. Dieses also ist der oberste Satz des Gesetzes: Das Gute muss man tun und lieben, das Böse muss man meiden“ (Ebd., S. 80).

von Nazareth [eine Ausnahme in den Schriften der Gehirnforscher], der durch seine lebensfördernde Botschaft die exzeptionell herausragende Würde jedes einzelnen Menschen verkündet und vorgelebt hat, auch wenn leider die Geschichte des christlichen Abendlandes seither vielfach durch Ausbeutung, Krieg und Erniedrigung geprägt wurde (vgl. S. 53). Thomas von Aquin im 13., Pico della Mirandola im 15. und Immanuel Kant im 18. Jahrhundert haben gelehrt, dass der Mensch nicht als Objekt, sondern als Subjekt und Person betrachtet und behandelt werden muss, als ein Wesen, das den Engeln gleiche – auch wenn es unter das Tierische herabsinken könne. [Thomas von Aquin konnte noch sagen und glauben, dass wegen dieser Würde, die den Menschen exzeptionell auszeichnet, Gott selbst den Menschen *cum magna reverentia* (mit großer Ehrfurcht) führe und lenke, seine Freiheit respektierend]. An dieser Stelle kommt Gerald Hüther auf die Dämonie des Holocaust – und auch auf Viktor Frankl – zu sprechen. Er schreibt:

„Nach Jahrhunderten der Folter und Unterdrückung, Tortur und Sklaverei, Erniedrigung und Verachtung, zwei Weltkriegen und nationalsozialistischem Terror waren es die Überlebenden, die sich einen neuen Begriff von Würde machten. (...) Dass der Mensch innerlich stärker sein kann als sein äußerliches Schicksal – diese Erfahrung hatte auch der Wiener Psychologe Viktor E. Frankl im Konzentrationslager gemacht. Dass es dem Menschen möglich ist, sogar dort ihre Würde zu bewahren, wo das Grauen regiert, hatte Frankl selbst erlebt und war zu der Überzeugung gelangt, dass die geistige Freiheit des Menschen, die man ihm bis zum letzten Atemzug nicht nehmen kann, ihn auch noch bis zum letzten Atemzug Gelegenheit finden lässt, sein Leben sinnvoll zu gestalten. Also versuchten nach der Apokalypse im 20. Jahrhundert Männer und Frauen, die den Glauben an das Gute auch im Bösen nicht verloren hatten, neue Worte zu finden für menschliche Größe“ (S. 58f.).

Hüther verweist dann auf die von der Vereinten Nationen 1948 verabschiedete Erklärung der Menschenrechte, betonend, dass hier Menschen guten Willens aus allen Teilen der Welt ihren *Empfindungen* feierliche Worte verliehen haben: „Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechte geboren. Sie sind mit Vernunft und Gewissen begabt und sollen einander im Geist der Brüderlichkeit [heute würden wir exakter formulieren: der Geschwisterlichkeit] begegnen“, heißt es im ersten Artikel (S. 60).

Würde und Gewissen sind in der Tat anthropologische Grund-Daten, die mit der noetischen Dimension des Homo humanus *apriori* mitgegeben sind, so ähnlich, wie dem menschlichen Körper *apriori* Herz, Lunge und Nieren mitgegeben sind.

Hüther hebt hervor: In unserer aktuellen Welt, die von allerlei Krisen erschüttert wird, brauchen die Menschen „irgendeine Orientierung bietende Struktur“, die sie befähigt, sich aus Abhängigkeiten und Verstrickungen zu befreien. Diese Struktur müsste ein Ordnungsprinzip sein, das für alle Individuen verbindlich gilt. Wir brauchen einen inneren Kompass, so Hüther, dessen Nadel in die gleiche Richtung weist: dorthin, wo wir unser Leben und unser Zusammenleben im Bewusstsein unserer Würde als Menschen gestalten (S. 67f.). Ob die hier gemeinte Richtung vielleicht das „Gewissen“ im Franklschen Sinne ist oder gar der *dem Wollen vorausliegende* Logos?

Hüther wählt den Ausdruck „Plastizität des menschlichen Gehirns“ und meint: „Diesem neuroplastischen Potenzial verdanken wir alles, was wir Menschen bisher geschaffen haben“ (S. 71). Ich glaube, einerseits, seine Aussageabsicht adäquat verstanden zu haben. Ein Klavier muss gut gestimmt sein, damit eine Sonate erklingen kann. Andererseits wird das Klavier nicht aus sich heraus die Sonate zum Erklingen bringen, sondern ein Künstler muss sich zum Klavier gesellen und auf der Tastatur die entsprechenden Noten spielen. Die Neuroplastizität des Gehirns, wie das ganze Psychophysikum, ist unerlässliche Bedingung, damit Menschsein in Würde lebbar ist. Wir müssen aber wissen, wer wir – im innersten Kern, im innersten Wesen – sind, oder, wie Hüther sagt: „Wir brauchen ein tieferes Verständnis davon, was uns als Menschen ausmacht“ (S. 80).

Eine Möglichkeit der tieferen Selbsterkenntnis, denn darum geht es hier, bietet das Scheitern bzw. der Schmerz über den völligen Zusammenbruch des bisher verfolgten Lebensentwurfs, so Hüther. Eine zweite Möglichkeit zur Überwindung der Begrenztheit der eigenen Vorstellungswelt „ergibt sich aus der Begegnung mit anderen Menschen und deren fremdartigen, von den eigenen Überzeugungen abweichenden Vorstellungen“ (S. 81). In anderen Worten: Das zutiefst Menschliche in uns zu entdecken, [und so zur Selbsterkenntnis zu gelangen], führt über die Begegnung mit dem Fremden. Dieses Fremde [Hüther denkt hier explizit an die Flüchtlinge] kann aus einer Gesell-

schaft, die sich bedroht fühle, verjagt werden, aber diese zunächst erfolgreiche Strategie sei durch würdeloses Verhalten erkaufte, so Hüther, und er wagt die These: „Langfristig werden die Probleme so nicht gelöst. Meist wachsen sie dadurch immer weiter“ (S. 89).

Hüthers Buch verwendet eine andere Sprache als die, die wir aus der sinnzentrierten Psychotherapie kennen, aber die Klarheit und Deutlichkeit seiner Ausführungen belohnen den interessierten Leser. Man fühlt: Hier spricht ein Wissenschaftler, dem ein *Gefühl für die Gefühle* und für die einem Ich zugehörigen *Empfindungen* nicht fehlt. Auch scheut er nicht, immer wieder Kritisches anzusprechen, z.B. dort, wo er vom Bewusstsein für die eigene Würde schreibt: Die Welt, in die unsere Kinder hineinwachsen, sei nicht so, wie sie sein sollte, denn leider gelte: „Nicht die Bewahrung der eigenen Würde, sondern die Sicherung eigener Vorteile und Gewinne auf Kosten anderer bestimmt das Leben und das Zusammenleben sehr vieler Menschen“ (S. 122).

Die Liebe zu den Kindern, die Sorge für die nächste Generation, für das ökologische Gleichgewicht und für eine ethisch humanere Gesellschaft sind für den Leser dieses Buches deutlich zu erspürende Motive des Autors. Sein überaus lesenswertes Buch legt nicht nur Erkenntnisse aus der Gehirnforschung dar, sondern ist durchsät mit Gefühlen der Liebe und der Zuwendung zum originär Menschlichen: zur Würde der Person, die keinem Utilitarismus und Merkantilismus untersteht.

Dass der Mensch auch in seinem Gehirnbewusstsein fühlen und empfinden [lernen] kann, dass er eine unantastbare Würde besitzt, deren Realität gerade durch die richtig verstandenen Einsichten der Gehirnforschung untermauert wird, darin erkennt der Rezensent eine zentrale Botschaft dieses Bestsellers. Sehr lesenswert.

(Otto Zsok)

H. Klingenberger/E. Ramsauer, *Biografiearbeit als Schatzsuche. Grundlagen und Methoden*. München: Don Bosco 2017, 204 Seiten, 24,95 Euro

Wenn Biographiearbeit (der Rezensent bevorzugt die traditionelle Schreibweise) das Ziel hätte, herauszufinden, was genau im eigenen

Leben alles passiert ist, sollte man darauf verzichten. Denn, wie die Autoren zu Recht festhalten, „das Gedächtnis ist unbeständig ... zerstreut ... zuweilen blockiert ... fehlerhaft ... beeinflussbar ... befangen ... bedingt stabil“ (166). Kurz gesagt: Unser Gedächtnis ist nie verlässlich. Wenn das so ist, dann muss es bei der Biographiearbeit um etwas anderes gehen, will sie nicht diese Erkenntnisse der Gedächtnisforschung in den Wind schlagen. In der Tat definieren die Autoren den Begriff „Biografiearbeit“ neu, und zwar auf zweifache Weise: „Die *begegnungsorientierte* Biografiearbeit versucht primär, Menschen in Gruppen miteinander ins Gespräch zu bringen. Sie tauschen sich zu bestimmten Themen der Biografiearbeit aus und stellen dabei u.a. fest, dass sie mit bestimmten Erfahrungen nicht allein sind. Die *reflexionsorientierte* Biografiearbeit geht tiefer: Sie ist eine bewusste Schatzsuche, die nach Ressourcen Ausschau hält, um die Gegenwart zu gestalten und die persönliche Zukunft entwerfen zu können“ (62). Mit anderen Worten: Biographiearbeit ist eine Art Lebenshilfe/Lebensberatung/Erwachsenenbildung, die durchaus heilsam sein kann, insbesondere durch den Aspekt der Schatzsuche. Für den Rezensenten ist dieser Aspekt der Schatzsuche der entscheidende. Denn sein Leben zu durchforsten, was es alles an Misslichem, Ärgerlichem, Verletzendem, an Scheitern und Unglück gegeben hat, treibt in die Depression. Wer es dagegen durchforstet auf der Suche danach, was es alles an Schätzen, an Gelingen, an Ermutigung, an Freude und Glück gegeben hat, gewinnt Kraft und Energie.

Für die oben zitierten beiden Formen von Biographiearbeit bietet das Buch eine derartige Fülle an Materialien (auch per Download abzuspeichern), an Gestaltungsvorschlägen und methodischen Anregungen, dass Kursleiter oder Berater damit mühelos entsprechende Kurse abhalten können.

(Peter Suchla)

K. Lamprecht/St. Hammel/A. Hürzeler/M. Niedermann, *Wie der Bär zum Tanzen kam. 120 Geschichten für einen gesunden Körper.* München: Reinhardt 2018, 160 Seiten, 16,90 Euro

Das Buch versammelt therapeutische Kurzgeschichten (selten länger als eine Seite), die die Aufmerksamkeit umlenken und dadurch die Heilungsprozesse des Körpers unterstützen können. Märchen, Anekdoten, Anleitungen, Imaginationen, Gedankenspielerien, Metaphern etc. verändern den Blickwinkel, stellen positive Möglichkeiten vor Augen und aktivieren auf diese sanfte Weise die Selbstheilungskräfte. Ein Beispiel: „Eine Firma für Fahrsicherheitstrainings wertete die Protokolle von Autounfällen aus. Bei Unfällen auf glatter Fahrbahn fiel ihnen ein Umstand besonders auf. Häufig kam es vor, dass ein Autofahrer, der ins Schleudern geriet, mit seinem Wagen ausgerechnet am einzig verfügbaren Baum weit und breit hängen blieb. Konnte das ein Zufall sein? Oder wie sollte man sich das erklären? Ihre Vermutung war die: Wenn ein Mensch auf glatter Straße ins Schleudern geriet, suchte sein Blick nach der Quelle der Gefahr und fixierte die Augen auf das Hindernis. Mit dem Gedanken: ‚Nicht der Baum, nicht der Baum!‘ lenkte der Fahrer den Wagen, ohne es zu merken, geradewegs dorthin.“ Soweit die Geschichte. Das dazugehörige Fazit der Autoren: Es gehe im Leben darum, „stets die Aufmerksamkeit auf das Gewünschte anstelle des Bedrohlichen zu richten“. Wie wahr! Das Buch ist erfrischend sympathisch.

(Peter Suchla)

Elisabeth Lukas/Michael Ragg, *Wie Leben gelingen kann. Sinn und Freude Tag für Tag*. Kevelaer: Butzon & Bercker Verlag 2017, 217 Seiten, 18,- Euro

Michael Ragg (Jg. 1958) als Ko-Autor dieses Buches ist Journalist und Publizist. Sein Verdienst ist es, spannende Fragen formuliert zu haben, insgesamt 176, welche dann Elisabeth Lukas (Jg. 1942) – die bekannteste Schülerin Viktor Frankls –, gruppiert um 14 Themen, beantwortet. So fragt Ragg z.B., ob heroische Haltungen angesichts großen Leidens „auch für uns gewöhnliche Sterbliche“ möglich oder ob nur Helden und Heiligen dazu fähig seien (S. 14). Es geht im ersten Kapitel um die Frage, wie trotzdem, trotz allem, was in unserer Welt nega-

tiv ist [Elend, Flüchtlingskrise, ökologische Katastrophen, Kriege usw.], ein Ja zum Leben konkret vollzogen werden kann. Die Krise einer alleinerziehenden Mutter, die von ihrem Mann verlassen wurde, ist ein Beispiel, an dem E. Lukas zeigt, dass es keinen Automatismus gibt, wie man darauf reagieren wird (mit Gram, Wut, Enttäuschung oder mit heldenhafter, mutiger Haltung). Die Alleinstehende könne diese oder jene Alternative wählen. Was aber, wenn die Umstände so zwingend, so belastend, so übermächtig, so traumatisierend und furchtbar sind, dass die Alleinerziehende schlichtweg *die Kraft* nicht mehr hat, sich zur heroischen Haltung durchzuringen? An diesem Beispiel lässt sich – paradigmatisch für andere Leidsituationen – auch zeigen, dass der einzelne Mensch in seinem ganz konkreten Schicksalsraum manchmal so sehr gedrückt – gestresst – wird, dass er keinen sinnzentrierten Ausweg mehr findet und am Leid zerbricht. Darauf verweist Ragg mit einer nächsten Frage, ob es nicht schwierig sei, vor allem dann zu wählen und sich zu entscheiden, wenn man in Stress gerate (S. 20). In der Antwort der Autorin und nach einer kurzen Erläuterung des Fachbegriffes „Stress“, wird der Ausdruck „Höchstform von Qual“ ins Spiel gebracht: „Wenn einmal das Schicksal zum Schlag ausholt, kann es uns gehörig niederschmettern. Dann bleibt kein Stein unseres gewohnten Lebens auf dem anderen“ (S. 21). Ja, das ist bei vielen Menschen der Fall. Ich denke an einen Mann, der mit 48 arbeitslos wurde und wenige Monate danach von seiner Frau hören musste, dass sie ihn verlasse. Es war der Anfang einer traurigen Geschichte, die auf der Straße endete: Der besagte Mann vegetiert heute auf der Straße als „Penner“.

Dass gerade in solchen Leidsituationen die Logotherapie quasi ein „Antistressprogramm“ und „Hilfspakete“ anbietet, trifft natürlich zu. Ebenso aber trifft es zu, dass nicht jeder, der ihre Lehre beherzigt, sich automatisch aus den Depressionen, Ängsten und traumatischen Erfahrungen entwinden kann. Logotherapie sei keine Panazee [Wundermittel], hat Frankl schon festgestellt. Die heroische Haltung Viktor Frankls kennen wir gut. Es bleibt für uns ein großes Vorbild, wie Frankl sein „trotzdem Ja zum Leben“ sagen und dann auch verwirklichen konnte. Andererseits gab es im Leben des alten Viktor Frankl Stunden und Wochen, in denen ihn die Widerfahrnisse, die Traumata des KZ, eingeholt haben (ich zitiere aus seiner großen Biographie nach

Haddon Klingberg): „Als Viktor alt und schon sehr erschöpft war, überfiel ihn oft große Trauer, erzählte Elly mir. Dann sagte er: ‚Wenn ich nicht diese beiden Enkel [Katja und Alexander] hätte, würde ich keinen Pfifferling mehr für dieses Leben geben‘. Und er liebte Gaby [seine Tochter] sehr, und Franz [Ehemann von Gaby] war wie ein Sohn für ihn. In gewisser Weise ruhte Viktor in dieser Familie. (...) All diese Liebe in seiner Familie war für seine Arbeit förderlich. Ohne die Liebe seiner Familie wäre ihm das [was er für die Verbreitung der Logotherapie getan hat], nie möglich gewesen“ (Haddon Klingberg, Jr., *Das Leben wartet auf Dich. Elly und Viktor Frankl. Biografie*. Wien: Franz Deuticke Verlag 2002, S. 450).

Hier, wie in den inzwischen publizierten Briefen Frankls, die er an Freunde zwischen Juni 1945 und Dezember 1946 schrieb, spürt man, spüre ich eine weinende und trauernde Seele, die sich immer wieder, auch durch Gebet, dem Göttlichen zuwendet und betend um Kraft fleht.

Gewiss hatte Viktor Frankl in sich die Trotzmacht des Geistes entwickelt; gewiss hatte er den Glauben an einen letzten Sinn als eine tiefe Kraftquelle in sich; gewiss hat er die hohe Bedeutung der Sinnorientierung mit Blick auf gelingendes Leben gelehrt und auch vorgelebt – und dennoch holten ihn in späteren Jahren Depressionen ein. Auch diese Seite gehört zu seiner Persönlichkeit, wie Alexander Batthyány gezeigt hat (vgl. Viktor E. Frankl, *Es kommt der Tag, da bist du frei*. Unveröffentlichte Briefe, Texte und Reden. München: Kösel Verlag 2015, S. 13f.). Man habe in der bisherigen Frankl-Rezeption, schreibt er, die beruflichen und wissenschaftlichen Erfolge Frankls beschrieben und betont. Aus den nach der Befreiung (27. 4. 1945) geschriebenen Briefen erkenne man aber auch einen Frankl, der offen über die *Einsamkeit*, *Verlassenheit* und die *inneren Nöte* spreche, so Batthyány. Dieser Hinweis ist mir wichtig, ich erwähne nur, was Frankl in einem Brief an Freunde am 14. September 1945 schrieb: „Nun bin ich 4 Wochen schon in Wien. Endlich ergibt sich eine Gelegenheit, Euch zu schreiben. Aber ich habe nur Trauriges mitzuteilen: Kurz vor meiner Abreise nach München erfuhr ich, dass man auch meine Mama, eine Woche nach mir, nach Auschwitz gebracht hat. Was das bedeutet, wisst Ihr wohl. Und kaum war ich in Wien, berichtete man mir, dass auch meine Frau tot ist. (...) So bin ich jetzt ganz allein geblieben. *Wer kein analoges Schicksal hat, kann mich nicht verstehen*. Ich bin unsäglich müde, unsäglich traurig, unsäglich

einsam. Ich habe nichts mehr zu hoffen und nichts mehr zu fürchten. Ich habe keine Freude mehr im Leben, nur Pflichten; ich lebe aus dem Gewissen heraus“ (Brief an Wilhelm und Stephanie Börner).

Daher möchte ich im Sinne eines Korrektivs dazu einladen, in der Logotherapie und Existenzanalyse eine gewisse Tendenz zum Heroismus nicht allzu stark werden zu lassen, wodurch Not und schweres Leid zuweilen zu schnell umgangen oder heruntergespielt werden in dem Versuch, sofort in die geistige Dimension der Trotzmacht des Geistes einzusteigen. Gewiss sollte dieser Schritt erfolgen, doch erst nachdem man einige therapeutische Zwischenschritte in der Sphäre der Psyche und der gefühlsmäßigen Verstrickungen des *homo patiens* gegangen ist. Erst nachdem etliche Barrieren der Sinnfindung weggeräumt worden sind, ist der Durchbruch zum Geistigen möglich. Mit anderen Worten: Der „Preis“ muss bezahlt werden, bevor ein wirklicher Durchbruch zum Sinn und zur Sinnerfüllung erfolgen kann.

Auch Michael Ragg thematisiert seinen Eindruck, fragend, ob es nicht sein könne, dass die Logotherapie die menschliche Schwachheit nicht genügend in Rechnung stelle. E. Lukas antwortet darauf: Sie möchte der Logotherapie keinen vom Realismus abgehobenen Idealismus bescheinigen, auch solle sich niemand in der Logotherapie Illusionen [auf schnelle Heilung] machen, sondern vielmehr solle versucht werden, „an des Menschen ‚Willen zum Sinn‘ anzudocken, ihn hervorzukitzeln und zu intensivieren“ (S. 24f.), und das im tiefen Bewusstsein, dass der „Lichtfunke“, der in uns – oft nur latent – da ist, sowohl uns selbst als auch die uns umgebende Welt erhellt, sofern durch unser selbst gesetztes sinnzentriertes Tun der Lichtfunke sich auswirkt. Wenn man an dieser Stelle Hermann Hesse zustimmt – „Die Gottheit ist in dir, nicht in Begriffen und Büchern“ –, wird man bejahen, dass des Menschen höchste Aufgabe darin besteht, in sich selbst eine heile, eine harmonische, eine schöne und gute Welt herzustellen und zu bauen. Zugleich sind wir, durch unseren Leib, „im Außen“, in der physisch-sinnlich-materiellen Außenwelt, wir leben in einem konkreten geschichtlichen Kontext in Europa im 21. Jahrhundert und müssen uns dem „Rendezvous mit dem Leben“ stellen und uns mit dem Leben verabreden (S. 29–39).

Im selben Kapitel heißt es: Sinnvolle Ziele weisen über das Selbst hinaus, sie seien „selbsttranszendent“ und haben mit dem Nicht-Ich-

haftem zu tun, während egozentrische Ziele, die dem Ich allein dienen, unisono Angstmacher seien. Die „Gretchenfrage“ bei jeder Arbeit sei daher, so Lukas weiter, *wem* der Arbeitende dienen wolle: „Soll die Arbeit dem Ich dienen, ihm Geld, Ehre, Lob verschaffen, oder soll das Ich der Arbeit dienen, sie anständig, zuverlässig, fehlerlos zu erledigen?“ (S. 34f.). Hierzu meint der Rezensent: Falsche Alternativen führen nicht weiter. Nicht ein Entweder–Oder, sondern ein Sowohl-als-Auch entspricht dem eigentlichen Sachverhalt: Ich arbeite um einer Sache willen [z.B. um qualitativ hohes Niveau im Unterricht zu halten] *und* auch um Geld zu verdienen. Ich bin engagiert in einem sozialen Projekt *und* habe nichts dagegen, wenn ich dafür auch mal gelobt werde, wobei ich, freilich, nicht gierig auf Lob bin. Ich gebe ein Interview *und* genieße dabei die intelligenten Fragen oder die charmante Persönlichkeit des Journalisten. Hier besteht kein Gegensatz. Dieses Sowohl-als-Auch tut der „Selbsttranszendenz“ keinen Abbruch. Es ist, wie schon einmal ausgeführt, (siehe die Rezension zum Buch von E. Lukas und H. Schönfeld, „Sinnzentrierten Psychotherapie“, in: Existenz und Logos, 24/2016, vor allem S. 128f.), nicht jedes Mal egoistisch, wenn ein Mensch sich seinem eigenen Ich zuwendet und sich mit dem eigenen Ich beschäftigt, um seinem eigenen Wohlbefinden, seiner eigenen Erleuchtung zu dienen. Ich kann musizieren oder singen, weil das *mir selbst* eine Freude bereitet. Ich kann mich hinlegen und einfach nichts tun, nur ruhen und entspannen, meinem Ich dienend. Ich kann beten für die Kraft, meine Verzweiflung endlich überwinden zu können usw. Bin ich deshalb egoistisch? Nein, sicher nicht. Der in der klassischen Logotherapie sehr stark betonten „Selbsttranszendenz“ [nach außen] entspricht in der Wirklichkeit des Menschseins eine entgegengesetzte Bewegung: eine Innewerdung, ein *Sich-selbst-im-Innersten-Erspüren*, eine Rückkehr zu sich selbst, eine, wie die Lateiner sagten, *reditio completa ad seipsum*, was ja gerade als Urcharakteristikum des Geistes ausgemacht werden kann in Verbindung mit der Grundfähigkeit, sich selbst in der Freude zu bewahren. In analoger Weise verhält es sich bei uns Menschen, wenn wir uns Grundbedürfnissen zuwenden und in ihnen nicht nur blinde Triebe oder egoistische Strebungen, sondern ebenso und zugleich „Einladungen zur Sinnerfüllung“ erkennen. Auch hier gilt: Bedürfnisbefriedigung *und* Sinnerfüllung schließen sich nicht aus.

Es gehört zum „Schicksal annehmen und Freiräume nützen“ (S. 43–56), so heißt das nächste Kapitel, jenes auch psychophysisch bedingte Schicksalhafte im Menschen und seinen oft nur winzigen Freiraum zu entdecken. „Unter dem schicksalhaften Bereich einer Person verstehen wir in der Logotherapie“, so Lukas, „die Gesamtheit dessen, was diese Person gegenwärtig nicht in ihrer Hand hat und nicht ändern kann. Das betrifft Gutes wie Schlechtes gleichermaßen. Nicht änderbar sind stets die eigene Vergangenheit, vorherrschende körperliche wie seelische Zustandsbilder wie Aussehen, Statur, Konstitution, Gesundheit/Krankheit, (...) Alter, Geschlecht, welche Kindheit man hat erleben dürfen oder müssen, welche Entscheidungen man selbst früher getroffen hat, welche Talente oder Defizite einem anhaften und natürlich, was die anderen tun bzw. einem antun“ (S. 43). Psychotherapeutisch relevant ist hier, das Nicht-Änderbare als eine Anfrage des Lebens an uns interpretieren zu lernen und darauf „in der Tat“ und „in der Seele zu antworten“ (S. 44). Schönes Beispiel seien Frauen, so Lukas, „die eine furchtbare Kindheit erlitten haben und dennoch zu zärtlichen Müttern geworden sind“ (S. 45). Andererseits könne das Schicksal „unsere Handlungsmöglichkeiten extrem beschneiden, uns aber nicht zu bestimmten Handlungen zwingen, was auch Frankls KZ-Erlebnisse bewiesen haben“ (S. 47). Ob an dieser Stelle der Begriff „Beweis“ passend gewählt ist, mag dahingestellt sein. Fakt ist, dass es Millionen nicht geschafft haben, im KZ den furchtbaren Zwängen zu entkommen. Was würden dann diese Menschen „beweisen“, wenn wir das Wort beibehalten wollen? In meinen Ohren klingt es besser, wenn man sagt: Frankls KZ-Erlebnisse und die Weise, wie er sie bewältigt hat, zeigen eine starke Persönlichkeit, die dem extrem Schicksalhaftem trotzen konnte. Doch nicht jedem Einzelnen ist diese Stärke gegeben, denn viele Einzelne – im KZ und außerhalb – zerbrechen am Leid oder an der Ungerechtigkeit, die ihnen widerfährt. Das passiert täglich. Schon die „Startbedingungen“ eines Menschen können von Fall zu Fall so geartet sein, dass es ihm nicht gelingt, sein Leben gänzlich oder nur teilweise zu meistern, was indirekt auch die Autorin anspricht in dem Satz: „Es geht verflüxt ungerecht zu in unserer Welt!“ (S. 46). Umso wichtiger ist es, sich *als geistige Person*, die sich *allem empirisch Belegbaren entzieht* (S. 51), empfinden zu lernen, sich selbst als „Baumeister“, als „schöpferischer Künstler“ bewusst zu werden,

der mit dem „Lebensmaterial“, an dem er fast nichts ändern kann, so umgeht, dass er daraus, trotz der leidvollen Umstände, seine geistige Form erbaut. Hier aber spielt die zuvor genannte Selbsttranszendenz [nach außen hin] wahrhaftig eine zentrale Rolle. Das anthropologische Grund-Datum, das Konzept der geistigen Person kommt in diesem Dialog, angeregt durch die Fragen von Ragg, sehr schön zum Ausdruck. Essenziell sind auch die Ausführungen zu den Themen „Familienglück wertschätzen und bewahren“ (135–145). Der hier zitierte Spruch – „Das Ich wird Ich erst am Du“ – stammt allerdings von Martin Buber, nicht von Frankl, wie hier (S. 141) irrtümlich gesagt wird. Und bei Buber lautet der Satz so: „Der Mensch wird am Du zum Ich“ (Martin Buber, *Ich und Du*. Stuttgart: Reclam 1995, S. 28).

Auch das Kapitel „Gründe zur Freude entdecken“ (S. 121–131) sowie die Betonung der Dankbarkeit und der Demut sind m.E. hoch relevant. Der Neurobiologe Gerald Hüther wird hier mit der Aussage ins Spiel gebracht: *Die Begeisterung* für etwas Bedeutsames (Synonym für etwas „Sinnvolles“) sei der beste Lernantrieb, den es gibt (S. 124). In die Diktion Frankls übersetzt, ließe sich sagen, „dass eine Person, die ihr Gehirn *freudig* für sinnvolle Zwecke einsetzt, sich selbst optimal entwickelt und verwirklicht“ (S. 125), formuliert E. Lukas zutreffend. Ebenso werden die Allermeisten den Satz bejahen: „Für Kinder ist es ein Segen sondergleichen, mit Mutter *und* Vater in Frieden aufwachsen zu dürfen“ (S. 154), denn insgesamt, so heißt es ebendort weiter, trägt man als Vater und Mutter *eine Verantwortung für seine Kinder*. Und es sei traurig, so Lukas weiter, dass man dies heute hervorheben muss. Nicht selten hatte der Rezensent schon den Eindruck, dass Haustiere für manche Menschen in unserem Lande wichtiger sind als Kinder. Eine heillose Verwirrung der Gefühle!

Liest man das Buch weiter, fällt einem auf: Die meisten Fragen, insgesamt 19, stellte Michael Ragg in dem Kapitel „Das Alter willkommen heißen“ (S. 165–180). Sie sei „sehr gerne Seniorin“, verrät hier die Autorin und plädiert dafür, nicht nur die Nachteile, sondern vor allem die Vorteile des Alters wahrzunehmen, z.B., dass man nicht mehr täglich arbeiten muss, dass man, zumindest bei uns in Europa, eine gewisse finanzielle Absicherung genießen darf, dass man ein *schöpferisches Restkapital* (eine wunderbare Formulierung!) für sinnvolle Projekte einsetzen kann. Außerdem, so Elisabeth Lukas weiter, dürfen endlich *die Erlebnis-*

werte, die während der produktiven Lebensphase eher „ins Wartezimmer verbannt“ waren, voll zum Zuge kommen (S. 169). Darunter meint sie z.B. Kreuzfahrten, Vernissagen, Busreisen, Festspielangebote für Senioren usw. Zugleich wird man im Alter auch mit den *Einstellungswerten* zu tun bekommen. Die Weise, wie der alte Mensch seine Einstellungen lebt, ist wählbar [heiter, dankbar, optimistisch oder eher resignativ, verzweifelt, pessimistisch]. Aus der Fülle der Gedanken in diesem Kapitel, zitiere ich die Folgenden: „Schuld und Versagen sind *nicht das Primäre* in einer Lebensbilanz. *Primär* ist das Zurückschauen auf die Gipfelerlebnisse. Auf Gelungenes, auf die Werke, auf die man zu recht stolz sein kann, auf die erfahrene Liebe, Güte und Gnade, die über einem gewaltet hat. (...) Im Alter sollten wir uns *sehr bewusst machen*, was uns alles im Leben geschenkt worden ist“ (S. 173). Die Seelen-Kraft „Dankbarkeit“ wird hier hervorgehoben, meines Wissens in keiner Psychologie und Psychotherapie so sehr präsent, wie bei Frankl und Lukas. Diesem seltenen und ursprünglich menschlichen Phänomen viel mehr Aufmerksamkeit und Wirkungsweite in unserem Leben zu schenken, ist aus psychohygienischer wie spiritueller Perspektive enorm bedeutsam.

Nach jedem der 14 Kapitel wird eine Literaturempfehlung aus dem reichen Schaffen von Elisabeth Lukas angegeben. Auch hier gelingt es ihr vorzüglich, ihre Gedanken in einer wunderschönen, geschliffenen Sprache zum Ausdruck zu bringen. *Dazulernen* von ihr kann man immer. Wer sich auf dieses lesenswerte Buch einlässt, wird sowohl interessante, spannende Fragen als auch wichtige Bausteine der sinnzentrierten Psychotherapie und einer „Logo-Philosophie“ neu entdecken und für sich selbst privat, oder auch beruflich fruchtbar machen können, selbst dann noch, wenn er den einen oder anderen Aspekt der Ausführungen anders beurteilen mag. (Otto Zsok)

Erich Schechner, *Lebe Deine Möglichkeiten. Viktor Frankl und die Entfaltung des Menschlichen*. Ostfildern: Patmos Verlag 2017, 174 Seiten, 17,- Euro

Der gebürtige Salzburger Autor (Jg. 1959) praktiziert die Logotherapie seit 2008 in eigener psychotherapeutischer Praxis in Bonn. Er promo-

vierte im Bereich der Betriebswirtschaft und studierte auch Kulturwissenschaft. Seine Neigung zum Philosophieren spürt man sehr gut in diesem Buch. Ebenso sein Ringen bei der Ausformulierung der existenziellen Fragen. In vier Kapiteln entfaltet er Gedanken über: Zeitgeisterscheinungen, existenzielles Denken, Logos als Wegbereiter des Daseins und Entfaltung der Persönlichkeit des Menschen. Dass er als Vorspann zu seinem Buch die letzte Szene aus der großen Mozart-Oper *Così fan tutte* zitiert, ist für mein Empfinden ein starkes Signal, heißt es doch im Text, [dessen Sinn durch Mozarts Musik in das Transzendente hinein hochpotenziert wird], hier abgekürzt zitiert: „Glücklich der Mensch, / der alles von der guten Seite nimmt / und in den Wechselfällen des Lebens / sich von der Vernunft leiten lässt. / Was im Leben andere weinen macht, ist für ihn nur ein Grund zum Lachen, / und mitten in den Stürmen der Welt, / wahrt er seinen heiteren Sinn.“

Ist es dem Menschen zuzumuten, mitten in den Stürmen der Welt, seine Möglichkeiten so zu leben, dass er Ruhe und Gelassenheit bewahrt (*bella calma troverà*, wie es in „*Così fan tutte*“ heißt)? Dem Autor zufolge sollte die Entwicklung und Reifung unserer Persönlichkeit in diese Richtung gehen: Sie liegt im Bereich des Möglichen. Diese Zuversicht wird in dem Buch vielfältig – philosophisch, literarisch und durch Beispiele aus der Praxis – entfaltet.

Ein Kerngedanke erklingt schon in der Einführung: Freiheit und Verantwortung bilden ein Geschwisterpaar. Sodann: Das existenzielle Denken, das sich am Logos orientiert, „erhellte und bewegt, reduziert aber den Menschen nicht“ (S. 8). Diese bei Frankl vorhandene Einsicht wird durch andere Denker flankiert, bereichert, ausdifferenziert, wie Hannah Arendt, Rudolf Eucken, Sören Kierkegaard, Karl Jaspers, Emmanuel Lévinas, Gabriel Marcel, Dalai Lama und andere, die Schechner in seinem Buch zitiert. Das existenzielle Denken sei diejenige Kraft, welche hilft, die Räume der persönlichen Sinnerfüllung zu entdecken. Es äußert sich am prägnantesten in dem Satz: „Ich bin Person in Freiheit, Verantwortung und Würde“. Durch die Haltung Beethovens in einer bestimmten Situation zeigt der Autor, welche enorme Kraft in dem bewusst durchgeführten Satz konzentriert ist, den Beethoven, der Titan der Musik, einem Fürsten schrieb: „Fürst, was Sie sind, sind Sie durch Zufall und Geburt. Was ich bin, bin ich durch mich; Fürsten hat es und wird es noch Tausende geben. Beethoven gibt es

nur einen“ (S. 14). Oh ja! Und man darf das Gemeinte ergänzen: Durch keinen Fleiß der Welt kann jemand ein Bach, ein Haydn, ein Mozart oder ein Beethoven werden, denn für diese Art der exceptionellen Geistesgröße, wird man von Ur-Anfang an [wenn man so will: vom Ewigen im Ewigen] vorbereitet.

Bewusstwerdung dessen, was „*ich bin*“ eigentlich bedeutet und besagt, sei der Schlüssel zur Überwindung allerlei Schläge des Schicksals, so der Autor. Er sieht im spezifisch menschlichen Phänomen des existenziellen Denkens den Ausgangspunkt der Möglichkeit, „eine gesunde Stabilität in unserem Leben“ zu entwickeln (S. 15). Und wann beginnen wir, existenziell zu denken? Im Grunde dann, so Schechner, wenn wir Krisen und schicksalhafte Situationen durchleben, wobei auch *Leidenschaft* dazugehört, eine anstehende Veränderung und Entfaltung zu erfühlen und fühlend zu wollen. Wichtig scheint es dem Rezensenten, „Denken“ und „Erfühlen“ zusammenzuhalten. Gedacht wird heute überaus viel. Erfühlt wird zuwenig. Existenzielles Denken schließt das Erfühlen „der Tiefe“ und „der Höhe“ ein. Es geht darum, das „wahre Ich“ durch lange Lernprozesse und Erfahrungen einzuholen oder, in anderen Worten, sein wahres Ich empfindungsbewusst in Besitz zu nehmen.

Dies allerdings sei nicht möglich durch die permanente Erweiterung des verstandesmäßigen Expertenwissens, meint richtig der Autor. Er bezieht sich auf die Philosophen Gottfried Wilhelm Leibniz und Gabriel Marcel und betont mit ihnen, dass ohne die Annahme einer Transzendenz [einer den Menschen und den Kosmos übergreifenden, wesenhaft geistigen Ur-Wirklichkeit] wir „in der Naturwissenschaft und in dem Expertenwissen hängen bleiben“ (S. 44). Die Zeitgeisterscheinungen analysierend, stellt Schechner heraus: Das Hin- und Hergerissensein des heutigen Menschen durch Millionen von Informationen und Möglichkeiten fordere heraus, sich der Herzensbildung, der Schulung des Gespürs für bleibende Werte zuzuwenden, Fanatismen und Fatalismus abzulegen und sich seiner persönlichen, ureigenen Verantwortung bewusst zu werden. Denn: „Der Sinn des Wissens ist nicht zu wissen, sondern im Sinne des Wissens zu handeln“ (S. 46). Womit wir wieder beim Thema existenzielles Denken wären, das ja nicht nach dem Haben, sondern vielmehr nach dem Sein fragt. Und nach dem konkreten Tun, nach der Tat.

Unwillkürlich wird hier der Rezensent an den 22-jährigen Viktor Frankl erinnert, der, angeregt durch die Erfahrungen mit den Jugendberatungsstellen in Wien, schrieb: „Das Denken dürfte nicht Selbstzweck sein, weder in der Philosophie noch in der Psychotherapie, sondern müsse eigentlich *dem Leben im Alltag* dienen. Philosophie wie Psychotherapie sind zur bedingungslosen Anerkennung des Lebenswertes und Lebenssinnes berufen. Es gilt, mit Kant den Primat *der praktischen Vernunft* hervorzuheben, die unmittelbar zur Tat weist. Das bedeutet: Alle Psychotherapie hat den Sprung ins tätige Leben zu wagen. Es kommt in der konkreten Arbeit an uns selbst [im Sinne der Selbsterziehung] und in der psychotherapeutischen Arbeit mit dem *homo patiens* [im Sinne der Hinführung des Leidenden zur Verantwortung] nicht so sehr darauf an, was einer meint, sondern *was er tut*. Ob seine Worte nicht nur als Phrase, sondern als echt zu werten sind, erkennt man in der schöpferischen Leistung, im echten Erleben, in lebensnaher Gemeinschaftlichkeit und in konkreten Taten im Rahmen des Alltags.“ Und dann fährt Frankl mit den Worten Goethes fort: „Durch Betrachten lernt man sich niemals kennen, wohl aber durch *Handeln*; tue deine Pflicht und du weißt, was an dir ist; was aber ist deine Pflicht? Die Forderung des Alltags!“ (Viktor Frankl, *Zur Psychologie des Intellektualismus* [Vortrag am 22. März 1926], in: Viktor E. Frankl, *FRÜHE SCHRIFTEN 1923–1942*, hrsg. v. Gabriele Vesely-Frankl, Wien – München – Bern: Wilhelm Maudrich Verlag 2005, S. 34, 52–54.).

Ja, durch Handeln lernt ein Mensch, wer er als „Ich“ ist. Und Schechner zufolge lautet die weiterführende Frage: „Wer bestimmt, wer *ich* zu sein habe und wer *ich* sein möchte“ (S. 52)? Ist es die Firma? Oder das Leben an sich? Sind es die Vorgesetzten, der Staat oder eine andere Institution? Schechner führt aus, dass ein in Stress geratener Mensch urplötzlich erkennt: *Er selbst* ist es, der die *eigenen* Antworten auf die *eigenen* Fragen nach dem Sinn des *eigenen* Daseins zu finden hat (S. 53). Und das heißt dann weiter: Lerne erkennen, *deine* Möglichkeiten zu leben. Das aber beginnt beim Denken und mit dem existenziellen Denken. Eine gewisse Unterstützung ist dabei durch sinnzentrierte Psychotherapie sicher möglich und sie besteht darin, so Schechner, dass einem einmaligen Menschen sein Verantwortlich-Sein in jenen Freiraum hinein aufgezeigt wird, „den ich (*nur ich*) mit Sinn

füllen kann“ (S. 55) bzw. in dem ich, *und nur ich*, meinen Sinn, meine *ureigene* Wertmöglichkeit, meine *urpersönliche* Aufgabe entdecken kann. Dann aber bestimme ich in diesem kleinen Freiraum, den ich noch habe, wie ich weiter handeln und wer ich sein will.

Schechner erzählt zwischendurch sowohl Fallgeschichten als auch Weisheitsgeschichten nach, um seine philosophierenden Reflexionen zu konkretisieren. Er verweist auf die Bedeutung der *Kontemplation* in dem länger andauernden Prozess der Selbsterkenntnis (S. 73f.) und unterscheidet – was in unserer Zeit der Digitalisierung besondere Relevanz hat – zwischen dem Sachwissen und Bildungswissen. Er betont, dass Sachwissen *kein* Sinnwissen sei (S. 75). Die klassischen Begriffe der Herzensbildung und der Herzensweisheit (*sapientia cordis*) werden eingeführt und damit die Rolle der tieferen Gefühle hervorgehoben. Fühlen, wie schön eine Klaviermusik auf uns wirkt, könne man nur dann, so Schechner, wenn das Klavier nicht bloß als Dekoration im Wohnzimmer steht, sondern wenn ihre Tasten bespielt werden. Ein starkes Bild, das besagt: „Es liegt an jedem Menschen selbst, die eigenen Saiten zum (Er-)Klingen zu bringen“ (S. 81). Zugleich anerkennt Schechner, dass wir in vielfacher Weise, in Teilen, fremdbestimmt werden und uns oft die Entfaltung des Menschlichen nicht so gut gelingen will. Auf der Basis der sinnzentrierten Psychotherapie können sich einzelne Menschen Hilfe holen. Die beharrliche Suche nach dem eigenen Freiraum, das Vernehmen des sanften Rufes des Logos im Gewissen und die Aneignung des existenziellen Denkens können als Kontrapunkt fungieren, um sich aus Verstrickungen und Fremdbestimmungen aller Art – und mit Hilfe der Logotherapie – zu befreien. Letztlich sei die Liebe diejenige Ur-Kraft, aus der sich das existenzielle Denken speist. Liebe sei auch *Wille* und ein „endlos Wagen“ (Ludwig Binswanger), und die so aufgefasste Liebe habe eine enge Bindung zum Sinn, schreibt Schechner mit Verweis auf Frankl. Während Macht nur den Nutzwert einer Sache kennt, „wahrt Liebe auch die Würde der Person und macht wert-sichtig“ (S. 140). Und in einem Nebensatz erwähnt Schechner: Die gegenwärtige Entwicklung der Türkei sei durch und durch Ausdruck des Willens zur Macht. Der Rezensent fügt hinzu: Im asiatischen wie im europäischen Raum sind seit einigen Jahren politische wie wirtschaftliche Tendenzen zu beobachten, die Alfred Adlers These nur bestätigen: Einige,

vor allem in der Politik tätige, Männer scheinen von Minderwertigkeitskomplexen und von einer grenzenlosen Geltungs- und Großmannssucht geplagt. Manche von ihnen beziehen sich *verbal* auf dauerhaft gültige Werte und auch auf Gott, in ihrem Tun aber entfernen sie sich von jeder Grundlage, welche dem Frieden und der Bewahrung der Würde des Menschen dient. Es ist naiv zu meinen, dass es hilfreich sein könnte, den hier gemeinten Männern auf ihren irrigen Wegen *sinnorientierte Botschaften* zukommen zu lassen, wie sie in dem Buch von Erich Schechner zu vernehmen sind. Und doch ist es nützlich zu lesen: „Weder die wahrgenommene Welt [der Politik und der Wirtschaft] noch die Naturwissenschaft [und die Technik] können absolute Normen für mein Leben setzen“ (S. 163). In anderen Worten: Die physisch-sinnliche Welt wird uns, ohne Geistlenkung, vielfach zur Falle. Nur durch tiefes Erfühlen des „Sinn des Wir“ kommen wir als Menschheitsfamilie lebensfördernd weiter. Es ist ermunternd und wertvoll, dass Erich Schechner in diesem Buch geistgelenkte Wege aus mancherlei Krisen, Fallen und Verstrickungen gezeigt hat. Lesenswert.

(Otto Zsok)

Tajana Schnell, *Psychologie des Lebenssinns*. Mit 20 Abbildungen und 4 Tabellen, Berlin – Heidelberg: Springer 2016, 196 Seiten, 34,99 Euro

Ein außerordentlich wichtiges Buch, ein Standardwerk ist hier anzuzeigen, und zwar für alle logotherapeutisch Interessierten, denn der Begriff des Lebenssinns ist ja gewissermaßen ein Markenzeichen der Logotherapie. Die Autorin, Professorin für Persönlichkeits- und Differentielle Psychologie an der Universität Innsbruck, fasst hier die Ergebnisse der empirischen Sinnforschung zusammen, wobei sie ausdrücklich Viktor Frankl dankt: „In vielen Aspekten bestätigen die vorliegenden Befunde die Aussagen des österreichischen Neurologen und Psychiaters Viktor Frankl“, sein Anliegen erfährt „in der empirischen Sinnforschung eine Bestätigung und Weiterentwicklung, die es schon längst verdient hat“ (VII).

Das Buch ist in 13 Kapitel unterteilt: Sinn suchen; Sinn definieren; Zur Erfassung von Lebenssinn; Wie entsteht Sinn?; Sinnvariationen; Lebensbedingungen – Quellen des Lebenssinns; Sinnkrise – wenn der Boden brüchig wird; Existentielle Differenz; Sinn und Glück; Sinn, Gesundheit und Krankheit; Interventionen zur Stützung der Sinnhaftigkeit; Arbeit und Sinn; Ausblick.

Die Sprache ist leserfreundlich, freilich ohne Preisgabe wissenschaftlicher Exaktheit, der Umfang mit 196 Seiten überschaubar. Die graphische Gestaltung der Seiten mit jeweils an den Seitenrand herausgezogenen Stichworten bzw. Thesen zum danebenstehenden Text-Absatz ist einladend und fördert das Verständnis. Der inhaltliche Reichtum fordert heraus: zur Auseinandersetzung, zur Vertiefung, zur Kritik, zur Schärfung der Begrifflichkeit, und darin liegt stets ein hoher Wert. Doch gehen wir der Reihe nach auf die einzelnen Kapitel ein, aus denen jeweils der eine oder andere Punkt aufgegriffen wird.

Kapitel 1 und 2 zeigen, wie vielfältig und inhaltsreich das Wort „Sinn“ ist, oder, anders gesagt, mit welcher anderen Formulierungen man ausdrücken kann, was dieses Wort meint. Das ist hilfreich schon allein dafür, dass man nicht den Fehler macht zu glauben, jemand, der das Wort nicht benutzt, sei auf dessen Inhalt nicht ansprechbar oder würde den Inhalt nicht leben/anstreben bzw. schmerzlich vermissen. Die Autorin stellt heraus: Das, was unserem Leben Sinn und Bedeutung verleiht, ist in den seltensten Fällen bewusst (12). Sinn wird nur registriert, wenn er fehlt, ansonsten wird er gar nicht wahrgenommen, denn eine „sinnvolle (Lebens-)Situation ist durch Stimmigkeit und Passung gekennzeichnet – also Merkmale, die meist unterhalb der Wahrnehmungsschwelle bleiben“ (32). Darin ähnelt Sinn der Gesundheit, die in der Regel auch erst wahrgenommen wird, wenn sie fehlt. Auf jeden Fall gelte: „Eine Sache mag schön sein, eine Handlung langweilig oder interessant; sinnvoll wird sie erst dann, wenn sie eine weitgehende Bedeutung hat“ (27).

Kapitel 3 handelt über die Bedeutung von Fragebögen zur Erfassung von Lebenssinn. Dazu kann man unterschiedlicher Meinung sein. Für empirisch forschende Psychologen ist eine Fragebogen-Entwicklung stets eine spannende Sache mit hohen Hürden bezüglich Validität und Reliabilität und natürlich wichtig für die Gewinnung von Renommée in der Scientific Community. Für die praktische psychotherapeutische

Arbeit können derlei Fragebögen hin und wieder hilfreich sein, etwa wenn eine Differentialdiagnose erforderlich ist. Ansonsten stellen erfahrene Psychotherapeuten ohnehin punktgenaue Rückfragen, um sich ein klares Bild von der Leidenssituation eines Klienten und den Hindernissen zu deren Bewältigung zu machen, sie müssen Klienten nicht das ganze Spektrum von 150 Fragen eines umfangreichen Fragebogens absolvieren lassen. Aber das mag jede Psychotherapeutin und jeder Psychotherapeut für sich selbst entscheiden ...

Kapitel 4 unterscheidet gut zwischen Ziel und Sinn: „Ziele werden oft per se als etwas Sinnvolles angesehen ... Doch diese Sicht muss relativiert werden: Zielverfolgung kann auch destruktiv und sinnlos sein“ (28).

Die Autorin benennt ferner vier Kriterien der Sinnerfüllung, die sie bei ihren eigenen empirischen Studien leiten, die sich aber auch in vielen anderen diesbezüglichen Studien finden. Diese vier Kriterien begegnen im Verlauf des Buches immer wieder: Menschen haben das „Bedürfnis nach Kohärenz, Orientierung, Bedeutsamkeit und Zugehörigkeit“ (32). Mit „Kohärenz“ ist hier gemeint: Alles passt zusammen, alles ist stimmig, ist gleichsam – das ist jetzt die Interpretation des Rezensenten – das Gegenteil von kognitiver Dissonanz. Zu diesen vier Kriterien der Sinnerfüllung siehe im Folgenden mehr unter Kapitel 12.

Kapitel 5 über Sinnvariationen führt u.a. das Ergebnis einer Studie mit hochintelligenten Menschen an, die ergab, dass diese mehr als andere „das Gefühl haben, in der Schule nicht wertgeschätzt, gefördert und adäquat gefordert zu sein“ und demzufolge eine „sehr niedrige Sinnerfüllung“ aufweisen (46). Das ist ziemlich überraschend, ist doch die landläufige Meinung die, dass Hochintelligente die Schule ganz locker absolvieren und daher ein hohes Selbstwertgefühl haben. Nicht überraschend ist dagegen: „Bei guter Laune schätzen wir unser Leben als sinnvoller ein als bei schlechter Laune“ (47). Erfreulich auch zu hören, dass Menschen sehr klar zwischen *angenehm* und *sinnvoll* unterscheiden: „Die größten Unterschiede zwischen ‚angenehm‘ und ‚sinnvoll‘ finden sich beim Fernsehschauen (meist angenehm, selten sinnvoll)“ (49), bei der beruflichen Tätigkeit sei es in der Regel umgekehrt, wobei hier gelte: „Wer ein hohes Maß an Selbstbestimmtheit aufweist, nimmt seine alltäglichen Aktivitäten ebenfalls als sinnvoller

wahr“ (50). Leider erschreckend, aber nicht überraschend ist eine Studie aus dem Jahr 2013, die zeigt, dass die große Mehrheit der Kinder die Schule motiviert und interessiert beginnt, dass aber der Spaß mit den Schuljahren dramatisch sinkt: „Von 860 Kindern gaben 53% der Sechsjährigen an, immer Spaß am Lernen in der Schule zu haben. Unter den Zehnjährigen waren es 32%, unter den Dreizehnjährigen nur noch 6%.“ (51). Das unterstreicht einmal mehr die durch die Hirnforschung untermauerte Kritik von Gerald Hüther und Manfred Spitzer an unserem Schulsystem.

Kapitel 6 über die Quellen des Lebenssinns untersucht, welche Orientierungen von Menschen gelebt werden, und welche davon die Menschen als besonders „sinngelend, handlungsleitend und entscheidungsprägend“ erfahren. Diese „sinnrelevanten Orientierungen“ (54) lassen sich unterscheiden, wobei sich zeigt, dass folgende zehn „ein stärkeres Potential, Sinn zu stiften“ (54) haben: Generativität, Fürsorge, Religiosität, Harmonie, Entwicklung, soziales Engagement, bewusstes Erleben, Naturverbundenheit, Kreativität, Gemeinschaft (54). Was jeweils mit diesen Begriffen gemeint ist, wird erklärt, z.B. Generativität als „eine Lebenshaltung, die sich dazu verpflichtet, etwas von bleibendem Wert zu tun oder zu schaffen“ (54), indem man also „einen Beitrag für die Gesellschaft, das größere Ganze, die nachfolgenden Generationen leistet“ (56).

Dabei zeigen die Studien der Autorin, dass diese sinnrelevanten Orientierungen von Jugend an möglich sind und in jedem Alter Sinn stiften. Ferner, dass es sinnvoller ist, mehrere, und zwar möglichst unterschiedliche dieser Orientierungen zu verwirklichen (56), die Autorin nennt dies einen „balancierten Lebenssinn“ (75) – ein Gedanke, der für Logotherapeuten nicht neu ist, weil bei einer Wert-Pyramide mit einer einzigen Spitze eine Lebenskrise droht, wenn diese eine Spitze wegbricht.

Ferner gibt es in Kapitel 6.4.1 einen bemerkenswerten Abschnitt über „Religion und Sinn“ sowie über „Sinn ohne Religion“. Interessant ist dabei das Ergebnis einer empirischen Studie der Autorin, wonach religiöse Menschen „eine stärkere Neigung zur sinnstiftenden Selbsttranszendenz“ haben (71). Dieses Ergebnis überrascht nicht, jeder Logotherapeut hätte es erwartet, aber überraschend ist, dass es sich so deutlich empirisch nachweisen lässt.

Kapitel 7 bringt einen interessanten Exkurs über die psychischen Wirkungen des Pilgerns: Die Autorin erwähnt eine empirische Studie, die klar zeigt, dass im Anschluss an das Pilgern „alle Anzeichen einer Sinnkrise verschwunden“ waren, und obendrein „der Wert der Skala Sinnerfüllung deutlich angestiegen“ war (81).

Im *Kapitel 8* widerspricht die Autorin Viktor Frankl. Während letzterer von einem angeborenen Willen zum Sinn ausgeht, dessen Nichtberücksichtigung oder Nichterfüllung in Krisen führt, geht die Autorin davon aus, dass es so etwas wie eine existentielle Indifferenz gibt: „Gar nicht so wenigen Menschen ist es offenbar nicht so wichtig, dass ihr Leben einen Sinn hat. Sie sind zwar nicht besonders glücklich mit dieser Haltung, aber sie leiden auch nicht“ (86). Nach der Definition der Autorin liegt diese existentielle Indifferenz immer dann vor, wenn jemand trotz fehlender Sinnhaftigkeit seines Lebens nicht in eine (Sinn-)Krise gerät. Und mithilfe dieser Definition hat sie in einer eigenen Studie festgestellt, dass existentielle Indifferenz im Alter von 16 Jahren bei ca. 50% liege und dann mit dem Älterwerden kontinuierlich absinke, heißt: bei den über 60jährigen nur noch bei ca. 27% liege (88). „Dies mag einerseits daran liegen“, so begründet sie das Ergebnis, „dass sich viele junge Menschen noch nicht festlegen wollen oder können, welcher Lebensweg ihnen sinnvoll erscheint. Zudem kann der Alterszusammenhang auch dadurch erklärt werden, dass mit voranschreitendem Lebenslauf Sinnbrüche durch kritische Lebensereignisse immer wahrscheinlicher werden, wodurch es zu einem ‚Aufrütteln‘ aus der Indifferenz kommen kann“ (88).

Diese Beobachtung kann man freilich auch machen, ohne dass man Frankls Willen zum Sinn infrage stellt, zumal es gar nicht so einfach ist zu prüfen, ob jemand unter fehlender Sinnhaftigkeit wirklich leidet oder nicht. Psychotherapeuten wissen aus ihrer Arbeit, dass Leid derart viele Gesichter haben kann, derart viele unterschiedliche Formen und Ausprägungen, dass es ziemlich mutig ist zu behaupten, man könne mit ein paar Fragen eines Fragebogens zweifelsfrei erfassen, ob jemand unter seinem sinnlosen Leben tatsächlich leidet.

Gänzlich unabhängig von dieser Frage ist das, was die Autorin im Folgenden beschreibt, vor allem, wenn man es weniger unter dem Aspekt der „existentiellen Indifferenz“ der Autorin als vielmehr unter dem Franklschen Aspekt des Willens zum Sinn liest, nämlich, dass die

sinnvolle Gestaltung des Lebens in hochkomplexen wohlhabenden Gesellschaften erschwert sein kann, dass in diesem Umfeld die Motivation zum Erwachsenwerden weniger stark ausgeprägt ist, dass hierzulande junge Menschen weniger mit sich anzufangen wissen, der hohe Leistungsdruck zum Rückzug führen kann und vor allem anderen: dass die Erfahrung von Selbstwirksamkeit und Bedeutsamkeit reduziert ist, weil zu wenig Verantwortung für andere übernommen wird. „Wo sind“, so fragt die Autorin, „Kinder von Migranten in gesellschaftliche Entscheidungs- und Willensbildungsprozesse eingebunden? Wann erleben Rentnerinnen und Rentner, dass sie gebraucht werden? Wo machen Azubis die Erfahrung, eine wichtige Rolle für unsere Gesellschaft zu spielen? Welche politischen Gestaltungsmöglichkeiten haben Arbeitslose?“ (97)

Freilich wird man der Aussage am Ende dieses Kapitels, „zur Erhöhung der Sinnerfüllung bietet es sich daher an, Zeit in Selbsterkenntnis zu investieren“ (99), nur bedingt zustimmen können, und zwar aufgrund der Einsicht Frankls in die Bedeutung von Selbsttranszendenz. Für Frankl ist in erster Linie das Über-sich-selbst-Hinaussehen, das Sich-selbst-Überschreiten (= sich selbst transzendieren), also der Blick weg von sich hin auf andere bzw. auf anderes, sinntragend. Erst in zweiter Linie steht die Fürsorge für sich selbst, sie ist wichtig, ohne Frage, aber man kann buchstäblich darüber streiten, ob sie für sich allein ein sinnvolles Ziel ist oder ob sie im Dienst des selbsttranszendenten Verhaltens steht. Unter sozialem Aspekt (und auch evolutionsbiologisch gesehen) dürfte Letzteres der Fall sein.

Kapitel 9 bringt eine klare Unterscheidung zwischen Glück und Sinn. In aller Kürze zusammengefasst: „Glück ist ein Gefühl. Bei Sinn handelt es sich nicht um ein Gefühl, sondern um eine Kognition, die auf impliziten oder expliziten Bewertungsprozessen beruht. Gefühle können dabei eine bestätigende oder unterstützende Funktion aufweisen.“ (102; ähnlich bereits in Kapitel 4.4 mit der allgemeinen Unterscheidung zwischen Gefühl und Sinn). Sinn ist also „unabhängig von Lust und Unlust“, ist vielmehr „prinzipiell auch in Leidsituationen möglich“ (109), wie man, so die Autorin, an Viktor Frankl und Etty Hillesum zeigen könne (111).

Kapitel 10 steht unter der Frage, ob Sinn gesund macht. Und hier finden logotherapeutisch Interessierte eine Fülle von positiven Ant-

worten, alle weltweit belegt durch empirische Studien: „Je mehr Sinnerfüllung ein Mensch erfährt, desto gesünder ist er – sowohl in seelischer wie auch in körperlicher Hinsicht“ (114). Denn Sinnerfüllung „korreliert negativ mit Neurotizismus, Depression, Ängstlichkeit und der Schwere Posttraumatischer Belastungsstörungen“ und korreliert positiv mit „körperlicher Gesundheit, weniger Schmerzen und weniger Beeinträchtigung der körperlichen Funktionstüchtigkeit“. Selbst das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, ist „deutlich geringer für Menschen mit hoher Sinnerfüllung“ (ebd.) – wohlgemerkt, hier handelt es sich nicht um Vermutungen, sondern um Aussagen, die allesamt das Ergebnis empirischer Studien sind. Überraschend deutlich sind auch die Aussagen zu den Wirkungen auf organische Erkrankungen: „Ganz konkret fand eine aktuelle amerikanische Studie, dass hohe Sinnerfüllung das generelle Sterblichkeitsrisiko um 23% senkt und das Risiko eines Herzinfarkts, Schlaganfalls oder der Notwendigkeit einer Bypass-Operation oder Stent-Implantation um 19% verringert“ (115). Ferner kommt es bei vorhandener Sinnerfüllung „zu deutlich weniger Entzündungsprozessen“ (123f).

Auf die Frage, warum das so ist, verweist die Autorin als Erklärungsversuch auf die *motivierende* und *moderierende* Kraft der Sinnerfüllung: Sinnerfüllung *motiviere* dazu, sich gesundheitsverträglicher zu verhalten, also Verantwortung für das eigene Wohlergehen zu übernehmen (118); und sie *moderiere* (habe mäßigenden und regelnden Einfluss, wirke wie ein Stress-Puffer), weil sie „das negative Erleben direkt reduziert bzw. kompensiert“ (120) und belastendes Grübeln verringert (ebd.).

Wenn man fragt, was Sinnerfüllung für *positive* Konsequenzen zeigt, dann legt es sich nahe, auch zu fragen, was umgekehrt eine Sinnkrise für *negative* Konsequenzen haben kann. Auch hierzu zitiert die Autorin eine Reihe eindrucksvoller Studien, die z.B. zeigen, dass Sinnkrisen bei Jugendlichen zu Drogen- und Alkoholmissbrauch führen können (126) und dass ganz allgemein „eine Zerrüttung des persönlichen Lebenssinns eine Menge zusätzliches Leid hervorruft, jenseits von den unabdingbaren Folgen von Erkrankungen und anderen Stressoren. Wer in Gesundheitsberufen arbeitet, tut daher gut daran, eine Sensibilität für diese Dimension menschlichen Erlebens zu entwickeln, die jenseits des biopsychosozialen Modells liegt. Auch bei ange-

messener Medikation, vorhandenem Selbstbewusstsein und engem sozialem Netz kann ein Sinnverlust Heilung verhindern und Leid schaffen“ (128). Wie wahr!

In *Kapitel 11* beschreibt die Autorin sieben sinnzentrierte Therapieansätze. Aufgeführt werden:

(1) „Dignity Therapy“: eine „individualisierte Kurzzeittherapie“, deren Ziel es ist, bei Palliativpatienten „einem Verlust an Würde am Ende des Lebens entgegenzuwirken“ (137), und zwar mit Hilfe eines Sets von neun ausgewählten Fragen, die dazu dienen sollen, „ein Bewusstsein der Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens hervorzurufen und dadurch seelisches Leid zu verringern“ (ebd.). Die Autorin steht dieser Therapie kritisch gegenüber: Es gebe „keine überzeugenden Belege für eine Erhöhung von Sinnerfüllung“ (138).

(2) „Short-Term Life Review“ umfasst zwei Sitzungen für Krebspatienten, ebenfalls mit einem fragengeleiteten Lebensrückblick (sieben ausgewählte Fragen). Hierzu führt die Autorin zwei empirischen Studien an, die eine Verbesserung in Bezug auf Sinnerfüllung, Hoffnung und seelisches Leid zeigen (140).

(3) „Meaning-Making Intervention“: In bis zu maximal vier Sitzungen soll für die Zeit unmittelbar nach einer bedrängenden Krebsdiagnose verhindert werden, dass Patienten in eine existentielle Sinnkrise stürzen. In Gesprächen soll die Vergangenheit mit bewältigten Krisen, die Gegenwart mit der Krebsdiagnose und die Zukunft mit aktuellen Prioritäten und neuen Zielen ausgelotet werden. Positiv erwähnt werden drei empirische Studien, die eine gute Wirkung dieser Gespräche zeigen.

(4) „Outlook“: wurde für den Einsatz in der Palliativversorgung entwickelt und ist ein manualisiertes Verfahren, „das eine geleitete Bearbeitung existentieller Themen erlaubt“ (142), denn in der Sterbegleitung gehe es meist um Symptom- und Schmerzkontrolle, während die psychosozialen und spirituellen Dimensionen vernachlässigt würden. In drei einstündigen Sitzungen geht es hier um Lebensrückblick (1. Sitzung), um Vergebung (2. Sitzung) und um Vermächtnis (3. Sitzung). Für den Nachweis der Wirksamkeit werden zwei empirische Studien angeführt.

(5) „Managing Cancer and Living Meaningfully“: Auch dies ist ein manualisiertes Verfahren mit dem Ziel, seelisches Leid bei Krebskran-

ken zu verringern und Wohlbefinden und Wachstum zu fördern. In bis zu acht Sitzungen geht es um Symptomkontrolle, Kommunikation mit ärztlichem und pflegendem Personal, um Selbstkonzept und Beziehung zu nahestehenden Personen, um spirituelles Wohlbefinden und sinnstiftende Werte, um Vorbereitung der Zukunft, Hoffnung und Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit. Die Autorin ist von diesem Konzept sehr angetan und lobt, es gäbe bereits „eine erste Wirksamkeitsstudie“ (145).

(6) „Meaning-Centred Group Psychotherapy“: Hier handelt es sich um eine vielfach evaluierte sinnzentrierte Gruppentherapie (in acht jeweils 90-minütigen Sitzungen), die „auf den Prinzipien von Frankls Logotherapie“ basiert mit dem Ziel, „Menschen mit vorangeschrittener Krebserkrankung in der Erhaltung des Lebenssinnes zu unterstützen und somit seelisches Leid und Verzweiflung zu begrenzen“ (146). Die Teilnehmer sollen vor der ersten Sitzung Frankls Buch „... trotzdem Ja zum Leben sagen“ lesen. In den Sitzungen selbst werden dann „drei Methoden“ miteinander kombiniert: 1. didaktische Vorstellung der philosophischen Grundlagen des Verfahrens, 2. erfahrungsbezogene Übungen und Hausaufgaben, 3. offene Diskussionen, die durch die Gruppenleitung interpretativ ergänzt werden können (146). Drei randomisiert-kontrollierte Wirksamkeitsstudien werden von der Autorin aufgezählt.

(7) „Logotherapie“: Die Autorin beschreibt diese Therapieform kurz und fügt an, „dass empirische Überprüfungen ihrer Wirksamkeit bisher extrem rar sind“ (148), es hätten sich bislang nur zwei randomisiert-kontrollierte Studien gefunden. Zwar gäbe es zahlreiche „Beispiele, Fallbeschreibungen und klinische Beobachtungen“, die aber „keinen substantiellen Beitrag zu einer empirisch fundierten Interventionsforschung leisten können“ (ebd.). Diese Bemerkung erstaunt den Leser, denn bei den anderen oben genannten US-amerikanischen Therapie-Ansätzen hat die Autorin offenbar kein Problem damit, dass es bei ihnen ebenfalls nicht mehr als ein bis drei empirische Wirksamkeitsüberprüfungen gibt. Wenn schon, dann hätte sie fragen können, warum es bei der Logotherapie als der ältesten aller genannten Richtungen nach so langer Zeit nicht *mehr* derartige Studien gibt.

Wie auch immer, diese Kritik der Autorin an der Logotherapie kann man gerne zur Kenntnis nehmen. Dass eine Psychologieprofessorin,

die empirische Forschung betreibt, randomisiert-kontrollierte Studien vermisst, die die Wirksamkeit der Logotherapie in ihren Augen empirisch fundieren, darf nicht verwundern. Das ist ihre Welt, und in dieser Welt leistet sie Hervorragendes. Nicht ihre Welt aber ist die konkrete psychotherapeutische Arbeit mit Klienten. Um die geht es jedoch, wenn die Autorin eine „systematische Gestaltung des Therapieprozesses“ (148) bei der Logotherapie einfordert. Denn genau das sah Frankl, den sie im Vorwort eigens hervorhebt, nicht als Ziel seiner Arbeit. Sein Menschenbild (von der Autorin auf S. 148 gelobt: „klar herausgearbeitet“, eine „wertvolle Grundlage für therapeutische und beratende Arbeit“) ließ ihn vielmehr die Klienten und Patienten in ihrer jeweiligen Einzigartigkeit derart ernstnehmen, dass er auf einer streng auf die jeweilige Person ausgerichteten und demzufolge jeweils einzigartigen Therapie bestand. (In diesem Punkt vertrat er übrigens dieselbe Ansicht wie Milton Erickson, der 1979 formulierte: „Jeder Mensch ist ein Individuum. Die Psychotherapie sollte deshalb so definiert werden, dass sie der Einzigartigkeit der Bedürfnisse eines Individuums gerecht wird, statt den Menschen so zurechtzustutzen, dass er ins Prokrustesbett einer hypothetischen Theorie vom menschlichen Verhalten passt.“) Dass sich manche Therapeuten und Therapeutinnen mit der Aufgabe einer „Individualisierung und Improvisation überfordert fühlen mögen“, wie die Autorin schreibt (149), und sich daher lieber an ein manualisiertes, also an ein mithilfe vorgegebener Fragen gesteuertes systematisches Vorgehen klammern möchten, spricht nicht gegen Frankl. Es spricht für eine fundierte Ausbildung künftiger Logotherapeuten, die so sein muss, dass Logotherapeuten zu diesem individualisierenden und improvisierenden Vorgehen befähigt werden, ohne sich überfordert zu fühlen. Daher sind die hohen Ausbildungsstandards der DGLE für ihre Ausbildungsinstitute umso mehr zu begrüßen.

Kapitel 12 handelt über „Arbeit und Sinn“. Ein hochinteressantes Kapitel, auch weil es zeigt, dass das Reden über Sinn keineswegs so einfach ist, wie es oftmals scheint. Selbst die Autorin hat da ihre Probleme. Doch der Reihe nach:

Unbezweifelbar ist das Bedürfnis vieler, „die eigene Berufstätigkeit als sinnvoll zu erleben“ (153). Umfragen zeigen, dass ein hoher Prozentsatz von Menschen dafür sogar eine niedrigere Position und we-

niger Gehalt hinnehmen würden (154). Umgekehrt gelte aber auch: „Nicht jeder sucht seinen Lebenssinn in der Arbeit, und nicht jede Arbeit hat Qualitäten, die sie zu einem geeigneten Lebensmittelpunkt werden lassen“ (167).

Bei der Frage, wann eine Arbeit denn als sinnvoll erlebt wird, kommt die Autorin wieder auf die in Kapitel 4 schon erwähnten vier Kriterien der Sinnerfüllung (Bedeutsamkeit, Orientierung, Kohärenz und Zugehörigkeit) zurück (155 f): Als sinnvoll wird demnach ein Beruf erlebt,

- wenn man *Bedeutsamkeit* erfährt: Nutzt meine Tätigkeit anderen, hat sie Auswirkungen, ist sie für andere wichtig?

- wenn die Tätigkeit sich orientiert an Werten, Visionen, gesellschaftlichen Anliegen (selbsttranszendente *Orientierung* des Unternehmens),

- wenn Kohärenz im Sinne einer *Job-Passung von Person und Position* gegeben ist,

- wenn es ein Gefühl von *Zugehörigkeit* zum großen Ganzen gibt mit dem Wissen, gebraucht zu werden und Verantwortung zu haben (Betriebsklima).

Dabei sei der erste Punkt derjenige, so die Autorin, mit dem man am besten vorhersagen könne, ob jemand seinen Beruf als sinnvoll erlebt: „Je mehr Berufstätige glauben, dass ihre Arbeit für andere von Nutzen ist, desto sinnvoller erleben sie sie“ (157).

Diese vier Kriterien möchte man jedem Vorgesetzten ans Herz legen. Sie sollten Bestandteil sämtlicher Seminare für Führungskräfte sein.

Weniger gut gelungen finde ich dagegen die unterschiedlichen Definitionen von Sinn, die die Autorin in diesem Kapitel, aber nicht nur hier, anbietet:

(1) - Zum einen definiert sie: „Prinzipiell ist jede Arbeit sinnvoll“, und zwar immer dann, „wenn diese Tätigkeit zur Erreichung des vorgegebenen Arbeitsziels beiträgt“ (155). „Sinnvoll“ ist hier also gleichbedeutend mit „zielführend“, mit „effektiv“. Doch diese Gleichsetzung ist m.E. nicht hilfreich, außerdem steht sie in Widerspruch zu dem, was die Autorin in Kapitel 4 richtigerweise zur Unterscheidung zwischen Sinn und Ziel formuliert hatte.

(2) - Zum anderen spricht sie von einer „inhärenten Sinnhaftigkeit von Arbeitsprozessen“, heißt: „nicht jede Arbeit muss zur Quelle von

Lebenssinn“ werden. Mal abgesehen davon, dass von einem Müssen ohnehin keine Rede sein kann, so bedeutet das doch: Es gibt nach Meinung der Autorin Arbeitsprozesse, die mehr oder weniger „sinnstiftend“ sind, mehr oder weniger eine „Quelle von Lebenssinn“ (168). Das klingt nach einer objektiven Eigenschaft von bestimmten Berufen, die demjenigen, der sie ausübt, Sinn schenken (wie eine Quelle Wasser schenkt). So stellt die Autorin z.B. die Arbeit einer Chirurgin derjenigen einer Reinigungskraft gegenüber und bezeichnet die Tätigkeit der Chirurgin als in höherem Maße sinnstiftend, für die Reinigungskraft dagegen hält sie fest: „Wahrscheinlich wird die Reinigungskraft ihren Lebenssinn nicht in ihrer Erwerbstätigkeit finden“ (169). Aber ist Sinn wirklich eine objektive Eigenschaft von Berufen? Dafür fehlt jeglicher Beweis. Ich wäre z.B. sehr neugierig auf eine Studie, die prüft, ob alle Ärzte unseres Landes ihren Beruf als sinnvoll erleben. Aus meiner eigenen psychotherapeutischen Arbeit mit Ärzten und Krankenschwestern jedenfalls kann ich das nicht bestätigen. Vielmehr gilt da Frankls Aussage: „Kein Beruf macht in diesem Sinne allein selig“, man müsse sich vielmehr klarmachen, „dass es keineswegs auf den Beruf ankommt, in dem man schafft, vielmehr auf die Art, in der man schafft“ (in: *Ärztliche Seelsorge*, 122), sowie auf die organisatorischen Bedingungen, unter denen man schafft.

(3) - Im gleichen Atemzug hält die Autorin fest, dass „jede Arbeit, die einen gesellschaftlichen Nutzen aufweist, als sinnvoll erlebt werden“ kann (169). Dem kann man nur zustimmen, doch damit relativiert die Autorin ihre Aussage von (2), wonach die Tätigkeit einer Reinigungskraft weniger sinnstiftend sei, denn auch die Arbeit einer Reinigungskraft hat in aller Regel gesellschaftlichen Nutzen.

(4) - Ebenfalls im Gegensatz zu (2) hält die Autorin an anderer Stelle zu Recht fest, „dass Sinn nicht zum Wesen einer Sache oder eines Ereignisses gehört“. Sinn werde „immer zugeschrieben: von einer Person in einer bestimmten Situation“, weshalb „Menschen sehr unterschiedliche Dinge als sinnvoll erachten können“ (178 f). Wenn das so ist, ist die unter (2) beschriebene Unterscheidung zwischen „sinnvoll“ und „Quelle von Lebenssinn“ hinfällig. Entweder ein Beruf stiftet von sich aus Sinn oder der Sinn wird von einer Person jeweils zugeschrieben. Und wie schon unter (2) beschrieben, sind mir keine Berufe bekannt, aus denen von selbst Sinn sprudelt. Die Autorin fährt

an dieser Stelle ihres Zitats, dass Menschen sehr unterschiedliche Dinge als sinnvoll erachten können, dann merkwürdigerweise fort: „Wir müssen davon ausgehen, dass Hitler, Stalin oder die Mitglieder des sogenannten Islamischen Staates eine hohe Sinnerfüllung aufwiesen“ (ebd.). Letzteres deckt sich mit der Aussage der Autorin unter Punkt (1), wonach prinzipiell jede Arbeit sinnvoll sei, wenn sie zur Erreichung eines Zieles beitrage, also effektiv sei. In der Tat haben die genannten Personen sehr effektiv gehandelt – zum Leidwesen ihrer unzähligen Opfer. War ihr Handeln aber sinnvoll? Wer das bejaht, hat einen Begriff von Sinn, der sich mit dem Franklschen Sinnbegriff in keinsten Weise deckt.

Zur Erinnerung: Frankls Sinnbegriff orientiert sich zum einen am inneren Gespür des Menschen für das ethisch Angebrachte (er nennt dieses innere Gespür „Gewissen“ oder „Sinn-Organ“), weshalb für Frankl Sinn mit Verantwortung gekoppelt ist: Er schreibt, der Sinn des Lebens sei nicht zu erfragen, „sondern zu beantworten, indem wir das Leben verantworten“ (in: *Ärztliche Seelsorge*, 121). Und Frankls Sinnbegriff orientiert sich zum anderen am inneren Gespür für die Lebenswärme von *Werten* (bzw. die Kälte von Wertlosem und Wertevernichtendem). Sinn ist demnach *die wertvollste Möglichkeit der jeweiligen Situation für eine ganz bestimmte Person*. Dabei geht es nicht um beliebige, nicht um selbstsüchtige Werte im Sinne von „Für mich ist dieser Bankraub jetzt das Höchste“. Vielmehr gilt: Eine Sache oder eine Handlung ist wertvoll dann, wenn es durch sie *in der Welt einen Zugewinn an Wärme* gibt, an seelischer Wärme, an Lebenswärme. Der Zugewinn an Lebenswärme macht den Wert einer Handlung aus (um einen schönen Gedanken von Gottfried Matthias Spaleck aufzugreifen, siehe seinen Beitrag „Freiheit, Gleichheit, Geschwisterlichkeit“, in: *Existenz und Logos*, Heft 2 [2005] S. 106f). Wir Menschen spüren genau, ob es irgendwo einen Zugewinn an Lebenswärme gibt, wir haben dafür eine spezielle Antenne, ein dafür besonders empfängliches Organ, nämlich das, was wir „Herz“ nennen. Das Herz registriert den Zugewinn an Lebenswärme sehr sensibel. Der Kleine Prinz in Saint-Exupéry's gleichnamigem Buch formuliert das mit den Worten: „Man sieht nur mit dem Herzen gut.“ Freilich spricht das Herz mit *leiser* Stimme und ist daher leicht zu überhören, man denke etwa – um bei dem Hitler-Beispiel der Autorin zu bleiben – an Heinrich Himmler, Hitlers

obersten Polizeichef und SS-Führer, verantwortlich für die mörderischen Judenverfolgungen im Dritten Reich. Himmler nahm einmal selbst an einer Erschießung jüdischer Mitbürger im Osten teil. Aber er konnte dem Massaker nicht bis zum Ende zusehen, weil ihm übel wurde. Offenbar hat hier die leise Stimme des Herzens den Körper zur Hilfe gerufen, damit er durch massive Übelkeit zu verstehen gibt, was die leise Stimme des Herzens mitteilen wollte. Leider hat sich Himmler, wie wir wissen, dadurch nicht zum Umdenken bewegen lassen. Es gibt Lebenssituationen, da hören Menschen auf gar nichts mehr, weder auf ihr Lebenswärme registrierendes Herz noch auf irgendwelche Körpersymptome ...

(5) - Schließlich unterscheidet die Autorin auch noch einen wertneutralen Sinnbegriff von einem normativen Sinnbegriff (179). Das ist durchaus bedenkenswert und hilft wenigstens, die unter (1) bis (4) festgehaltenen Merkwürdigkeiten der Autorin zu verstehen: (1) und (4) würden dann eben einen wertneutralen Sinnbegriff beinhalten, demzufolge Hitler und Konsorten sinnvoll gehandelt hätten; Frankls Sinnbegriff hingegen wäre ein normativer, der das ethisch Angebrachte und die Verwirklichung von Werten vor Augen hat und demzufolge das Handeln von Hitler und Konsorten als sinnwidrig definiert. Die Autorin selbst schwankt zwischen beiden Begriffen. Einerseits betont sie: Der wertneutrale Sinnbegriff „mag uns widerstreben; doch sobald wir den Sinnbegriff normativ definieren, schränken wir seine Erklärungskraft massiv ein“ (ebd.). In der Tat! Was nützt ein Sinnbegriff, der effektives Handeln mit sinnvollem Handeln gleichsetzt?

(6) - Andererseits endet das Buch mit einem weiteren Sinnbegriff der Autorin, der zweigeteilt ist: Zum einen ist sinnvoll an dieser Stelle identisch mit einem „selbstbestimmten und verantwortungsvollen Ausleben persönlicher Begabungen“, zum anderen mit einem Handeln, „das die Bedürfnisse anderer nicht außer Acht lässt und sich selbst nicht über andere stellt“ (179). Der zweite Teil des Satzes lässt klar auf einen normativen Sinnbegriff im Sinne Frankls schließen, weil von Verantwortung, von Rücksicht auf Bedürfnisse und Achtung der Würde anderer Menschen die Rede ist. Der erste Teil des Satzes aber irritiert. Man fragt sich, warum der Sinnbegriff jetzt auf einmal mit dem Ausleben persönlicher Begabungen gleichgesetzt wird. Sind denn sterbenskranke Menschen zu sinnlosem Dahinvegetieren verur-

teilt, weil sie ihre persönlichen Begabungen nicht mehr selbstbestimmt ausleben können?

Man sieht, das Reden über Sinn ist tatsächlich nicht so einfach, wie es oftmals scheint, und auch die Autorin dieses von mir hochgeschätzten Buches verfängt sich zuweilen in unklaren Formulierungen – zwingt aber auf diese Weise zu einer Schärfung des Sinnbegriffs, und das kann man nicht hoch genug einschätzen.

Kapitel 13 mit der Überschrift „Ausblick“ weitet abschließend die Sinnfrage aus: „In der ‚Psychologie des Lebenssinns‘ steht das Individuum im Vordergrund – als das Subjekt, das Sinnfragen stellt ... Doch wenn wir unseren Blick weiten, sehen wir, dass auch Institutionen nicht vor der Sinnfrage gefeit sind“ (174). Denn „wer sinnorientiert lebt, hat zwangsläufig den übergeordneten Zusammenhang im Blick ... und wird so immer wieder auf Dissonanzen und Ungerechtigkeiten stoßen, die mit den gegenwärtigen gesellschaftlichen Strukturen einhergehen“ (175) und „das persönliche Sinnerleben einschränken“ (176). Krankmachende Lebensbedingungen aber müssen geändert werden, weshalb die Autorin zum Schluss ihres Buches noch eine kleine Auswahl alternativer Lebensweisen aufzählt als Anstöße zum Weiterdenken: das bedingungslose Grundeinkommen, Nahrungsmittel-Initiativen, Tauschinitiativen, regionale Währungen. Sie alle eröffnen, so die Autorin, sinnerfüllende Lebensformen, und zwar – jetzt schließt sich gewissermaßen der Kreis, der schon in Kapitel 4 eröffnet und in Kapitel 12 vertieft wurde mit der Beschreibung der vier Kriterien der Sinnerfüllung – „Lebensformen, die an Gemeinwohl und Gerechtigkeit orientiert sind (*Orientierung*), mit persönlichen Werten übereinstimmen (*Kohärenz*), die *Bedeutungshaftigkeit* des eigenen Handelns neu erlebbar machen und *Zugehörigkeit* stärken“ (178, Kursivsetzung durch den Rezensenten).

Ein ausführliches Literaturverzeichnis, das vermutlich sämtliche relevante Literatur zur empirischen Sinnforschung weltweit aufführt, und ein Stichwortverzeichnis komplettieren das Buch. Hochinteressant und wirklich empfehlenswert!

(Peter Suchla)

IV. DGLE-NACHRICHTEN

Otto Zsok

Uwe Böschemeyer zum 80. Geburtstag

Nachdem Zweiten Weltkrieg dauerte es noch fast drei Jahrzehnte, bis die besonders tief gehenden Begegnungen zwischen Viktor E. Frankl (1905–1997) und vier seiner Schüler, Walter Böckmann, Uwe Böschemeyer, Elisabeth Lukas und Wolfram Kurz, zur Gründung der ersten vier Logotherapie-Institute in der alten Bundesrepublik führten. Das erste Institut wurde von Uwe Böschemeyer, geboren am 17. Januar 1939 in Oranienburg, einem promovierten evangelischen Theologen, in Hamburg am 1. April 1982 gegründet.¹ Ihm, der im Januar 2019 seinen runden achtzigsten Geburtstag feiern wird, gilt die nun folgende Würdigung.

Das von ihm gegründete erste Logotherapie-Institut hieß: „Hamburger Institut für integrative Logotherapie“. Das war damals ein Novum, eine Pioniertat. Als etwas Neues stellte sich dann auch das von Böschemeyer herausgearbeitete und vielfach erprobte Konzept der Wertimagination (WIM®) sowie das Konzept der Wertorientierten Persönlichkeitsbildung (WOP® – ein logotherapeutisches Präventionskonzept) heraus. Längst werden diese neuen Ansätze auch in der klassischen Logotherapie-Ausbildung rezipiert, nicht anders als die wertorientiert interpretierte Charakterlehre des Enneagramms (der neun Gesichter der Seele), worüber Böschemeyer ebenfalls mehrere, sehr lesenswerte Bücher vorgelegt hat. Als er vom 30. März bis 1. April 2007 das 25-jährige Jubiläum seines Institutes feierte – inzwischen war das Institut in Lüneburg und hieß „Hamburger Institut für Existenzanalyse und Logotherapie / Akademie für Wertorientierte Per-

¹ Die anderen Institute wurden von Dr. Walter Böckmann (1983 in Bielefeld), Dr. Elisabeth Lukas (1986 in Fürstenfeldbruck) und Dr. Wolfram Kurz (1989 in Tübingen) gegründet. Einzelheiten dazu siehe bei Otto Zsok, Ein logotherapeutisches Quartett. Viktor E. Frankl und vier seiner Schüler. München: Edition Logos und Ethos 2013. Erhältlich im Süddeutschen Institut für Logotherapie und Existenzanalyse in Fürstenfeldbruck.

sönlichkeitsbildung“, – lud er auch Andreas Ebert als Referenten ein. Dieser hatte sich zusammen mit Richard Rohr mit dem ersten Buch über das Enneagramm einen Namen gemacht. Uwe Böschmeyer erkannte schon Mitte der 1990er Jahre, welchen Gewinn die Sichtweise des Enneagramms für die Logotherapie und Existenzanalyse bedeutet. Als ein Reformertypus, wie er sich selbst zu erkennen gibt, bereicherte Böschmeyer die sinnzentrierte Psychotherapie nach Viktor Frankl. Mehr noch: er schuf eine neue Richtung der Persönlichkeitsbildung, zentriert um die Werte, die gelten und die von der Seele erfüllt werden können.

Uwe Böschmeyer begegnete Viktor Frankl persönlich am 13. Juni 1971 in Wien. Damals begann er, eine Dissertation über die Sinnfrage zu schreiben² und wollte den Wiener Arztphilosophen und Begründer der Logotherapie kennenlernen. Die Begegnung mit Frankl hat einen entscheidenden Einfluss auf sein Leben genommen. Zwar ging Böschmeyer von Anfang an eigene Wege, doch blieb er im Fühlkontakt mit der Essenz des Franklschen Menschenbildes (der Mensch ist in seinem Innersten *geistige Person* und offen gegenüber der Transzendenz). Er suchte nach einer tieferen Verbindung zwischen Kognition und Emotion, die ihm zufolge – und mit Blick auf die therapeutische Relevanz – mehr Aufmerksamkeit verdient, als dies seiner Ansicht nach in den Schriften Frankls der Fall ist. Das Hauptthema bei Böschmeyer lautet: Mensch sein und Mensch werden unter Einbeziehung der Gefühlskräfte (im weiten Sinne des Wortes) und derjenigen Werte, die einem Menschen, auch von seiner Charakterstruktur her, besonders „liegen“. Dieses Hauptthema, das Böschmeyer vielfach und originell variiert, stellt eine spannende Herausforderung auf dem Weg einer persönlichen Reifung dar, an dessen Ende, oder schon davor, der Einzelne erfahren kann, erstens, dass er allmählich „vom Typ zum Original“ wird (so heißt Böschmeyers Buch über das Enneagramm, SKV-Edition 1994), und zweitens, dass „unsere Tiefe hell ist“ (so heißt ein weiteres Buch von Böschmeyer, Kösel Verlag 2005).

² Die Sinnfrage in Psychotherapie und Theologie. Die Existenzanalyse und Logotherapie Viktor E. Frankls aus theologischer Sicht. Berlin–New York: Walter de Gruyter Verlag 1975.

Sich selbst geistig als „König“ empfinden zu lernen, ist Ausdruck und Resultat eines immer wieder einzuübenden Aktes des Selbstvertrauens, sagt sinngemäß Böschemeyer und führt dazu aus:

„Vertrauen zu sich selbst und Vertrauen ins Leben sind kardinale Voraussetzungen für das Größte, von dem in den Wertimaginationen die Rede ist: die Liebe. Unter allen Fährten des Lebens gibt es keine, die unmittelbarer in die Mitte des Menschseins führte als sie. Nichts befreit mehr, nichts füllt mehr aus, nichts ist heilsamer als sie. Sie begründet das Gefühl, dass das Licht stärker ist als die Dunkelheit, dass das ‚Wesen der Welt‘ aller hintergründigen Erfahrung nach Wohlwollen ist, Bejahung, Annahme, Sinn – nicht Ablehnung, Chaos, Verweigerung, Zerstörung.

Niemand, der solche wertimaginativen Erfahrungen machte, hat je gesagt, diese Liebe sei weltfremd, märchenhaft oder ätherisch, weil sie nicht nur Seele und Geist durchdringt, sondern auch alle Sinne, weil sie die Basis schafft für ein gefühltes Ja zum Leben. Diese Liebe ist bedingungslos, großzügig, einfach.

Deshalb ist es von entscheidender Bedeutung, ob sich ein Mensch auf diese Liebe besinnt und sie lebt oder ob er sie verweigert. Darin besteht für ihn die größte Gefährdung und die größte Möglichkeit. Lebt er sie nicht, öffnet er dem Elend Tür und Tor. Lebt er sie, gewinnt sein Leben Glanz.“³

Die Botschaft der zutiefst *durchgefühlten* und *empfundenen* Liebe, die sich im Kosmischen wie im Menschen selbst durch lebensfördernde und schöpferische Taten offenbart, ist für Böschemeyer zentral. Es war der Finne Lauri Pykäläinen (Jg. 1953), der im Rahmen einer Doktorarbeit,⁴ die in Finnland auch als Buch erschien, die Unterschiede zwischen den Menschenbildern und Werten bei Frankl und Böschemeyer untersuchte. Sein Fazit: Bei Böschemeyer stehen die Gefühlskräfte und die Liebe mehr im Zentrum als bei Frankl. Das Denken von Frankl und das von Böschemeyer enthielten unterschiedliche Betonungen, ohne dass man von Gegensätzen sprechen könnte. Anhand von sorgfältig ausgesuchten Texten Frankls und Böschmeyers stellte er fest:

³ Uwe Böschemeyer, Gottesleuchten. Kösel Verlag 2007, S. 125.

⁴ Vgl. Lauri Pykäläinen, Ihmiskäsitys, arvot ja kasvatus Franklin ja Böschemeyerin logoterapioissa. Oulu 2004.

(a) Das Denken von Frankl sei oft imperativisch: „Du sollst...“. Böschemeyer betone eher das Angenommensein: „Du bist angenommen“.

(b) Die wichtigsten Werte für Frankl seien die Einstellungswerte, vor allem die Einstellung gegenüber dem unvermeidbaren und unveränderbaren Leiden, während bei Böschemeyer die Liebe als der wichtigste Wert in Erscheinung trete.

(c) Im Menschenbild von Böschemeyer seien differenziertere Aspekte als bei Frankl vorhanden, zum Beispiel die Rolle des Körpers und der sozialen Faktoren.

(d) Das Gewissen sei im Menschenbild Frankls ein bedeutenderer Faktor als im Menschenbild Böschmeyers.

(e) Das Menschenbild Frankls sei stark intellektuell-theoretisch (stärker philosophisch), das Böschmeyers hauptsächlich intuitiv-erlebnisreich (also mehr den Gefühlen und den vitalen menschlichen Bedürfnissen Platz gebend).

(f) Die Liebe habe im Menschenbild Böschmeyers eine wesentlichere Bedeutung als im Menschenbild Frankls.

(g) Für einen Menschen sei es nach Böschemeyer vorteilhaft, den Kräften im „unbewusst Geistigen“ zu begegnen. Nach Frankl könne man „das unbewusst Geistige“ weder beobachten noch untersuchen.

(Eine Ergänzung dazu von mir: Sowohl Frankl als auch Böschemeyer verwenden den Begriff des „Unbewussten“ [von Freud übernehmend] ohne weitere kritische Reflexion, die aber notwendig ist – und von mir auch geleistet wurde –, um das eigentlich Gemeinte adäquat zur Sprache zu bringen).⁵ Und weiter führt Lauri Pykäläinen aus:

(h) Frankl lehne die Selbstreflexion ab, Böschemeyer halte sie für notwendig. (Aber: Dass Frankl als Mensch auf die Selbstreflexion nicht verzichtet hat, bestätigen alle, die ihn näher gekannt haben. Was Frankl ablehnt, ist die Ansicht, dass man über die Selbstreflexion allein, also ohne Selbsttranszendenz, je zum wahren Menschsein findet.)

⁵ Vgl. Otto Zsok, Das geistig „Unbewusste“ oder das geistig „Unterbewusste“? Kritischer Versuch, das Gemeinte adäquat auszudrücken. In: Existenz und Logos, Heft 17/2009, S. 49–73.

(i) Frankl unterstreicht die Ausnutzung des geistigen Potenzials, Böschmeyer betont auch die Beseitigung der „geistigen Barrieren“ (gemeint: der Sinnfindungsbarrieren, die in der Regel im Psychischen zu finden sind).

(j) Frankl hält den Glauben an Gott für eine Privatangelegenheit, Böschmeyer intendiert bei seiner Arbeit das Religiöse bewusst.

(k) Für Böschmeyer sind Gefühle, innere Bilder und das innere Leben [der Seele] wichtiger als für Frankl.

(l) Die Vergangenheit ist für Frankl ‚eine Scheune‘, in der die Ernte aufgehoben ist. Nach Böschmeyer soll der Mensch auch die Dinge der Vergangenheit ansprechen, die er seinerzeit nicht genug behandelt hat.⁶

Soweit die Beobachtungen des finnischen Autors, die freilich offenlassen, ob die genannten Unterschiede nicht Folgen der jeweiligen Lebensumstände gewesen sein könnten, man denke z.B. an die Punkte b und d.

Festhalten möchte ich persönlich, dass Böschmeyer der erste der vier genannten Schüler Frankls war, der es wagte, über die Wunden der Vergangenheit eines *Kriegskindes* – nämlich ohne Vater aufgewachsen zu sein –, offen zu schreiben. Da dieser Aspekt in der heutigen europäischen Kultur, teilweise auch Unkultur (Stichworte: wachsender Nationalismus, Rechtsradikalismus und Antisemitismus) hohe Relevanz hat, soll Böschmeyer dazu selbst zu Wort kommen. Als 75-Jähriger schreibt er unmissverständlich, dass der Verlust des Vaters, der Schatten des Schweigens und dessen Auswirkungen ihn Jahrzehnte hindurch gequält haben. Ich zitiere:

„Erst im letzten Jahr [2014], als ich 75 Jahre alt wurde, verminderte sich mein Drang, Bücher über die Waffen-SS zu lesen, Filme über jene Zeit anzusehen und Dokumentationen zum Nationalsozialismus zu studieren. Ich weiß nicht, wie viele Stunden ich darüber nachdachte, warum ausgerechnet mein Vater bei der SS ‚gelandet‘ war, was er wohl ‚gemacht‘, ob auch er gemordet oder ob er – vielleicht – ‚nur‘ in der ‚Schreibstube‘ gesessen hatte.“

⁶ Lauri Pykäläinen, Deutsche Zusammenfassung seiner oben erwähnten Doktorarbeit, die er uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt hat.

Ich wohnte mit meinen Eltern nur wenige Kilometer vom Konzentrationslager Sachsenhausen, nahe Berlin, entfernt. Hätte mir jemand die für Kinder gewiss unübliche Frage gestellt, ob ich mich hier zu Hause fühlte, wäre mir die Antwort nicht leicht gefallen. Meine Mutter war da und das war gut. (...) In dieser frühen Zeit meines Lebens erinnere ich mich an meinen Vater kaum, weil er ständig ‚Dienst‘ hatte. Nur zu Silvester sehe ich ihn vor mir, mit ihm seine ‚Kameraden‘. Sie trugen für meine Kinderaugen eine umwerfend schöne, schwarze Uniform, an denen lange Säbel hingen. Nur schwach erinnere ich mich daran, dass ich mich fragte, welche Bewandnis ‚diese scharfen Dinger‘ hätten.

Später – ich war schon Student – erzählte mir meine Mutter, mein Vater sei oft bedrückt nach Hause gekommen. Auf ihre Frage nach dem Grund habe er nur geantwortet: ‚Ich sag’s dir lieber nicht‘. *Hätte er es doch getan!* Ich habe wenig Konkretes über ihn erfahren, über diesen Mann, der mein Vater war, der so fremd, aber gut roch, der in den wenigen Wochen vor Kriegsende, in denen ich ihn längere Zeit erlebte, so gut zu mir war und mich in seinen starken Armen barg. Er kam nie mehr nach Hause zurück. Hätte ich doch mehr über ihn erfahren! Nicht nur von den Orten, an denen er kämpfte, sondern über die Gründe des großen Schattens, der fast ein ganzes Leben auf meiner Seele lag. (...) Mir wären viele innere Auseinandersetzungen erspart geblieben. Mein Durst nach Klarheit wäre irgendwann gestillt gewesen. So aber überkam mich bis vor Kurzem in Gedanken an meinen Vater immer wieder eine tief greifende Traurigkeit und manchmal auch ein großer Zorn.“⁷

Man erspüre mit Empathie einmal den kursiv gedruckten Satz *Hätte er es doch getan!* sowie den anderen Satz *er kam nie mehr nach Hause zurück*. Für mich fühlt sich das an wie ein Schrei der Seele; der Seele eines Kindes, das in dem 76-jährigen Uwe Böschmeyer noch lebt und Sehnsucht nach seinem Vater hat, den er als 5-Jähriger das letzte Mal gesehen hatte.

Dass hier nicht nur das Grauen der NS-Zeit, sondern die sich daraus ergebende *Vaterwunde* thematisiert wird – deren Auswirkungen in

⁷ Uwe Böschmeyer, Weil ich es Dir nicht sagen konnte. Vom Schatten des Schweigens zur befreienden Wahrheit, Salzburg: Ecowin Verlag 2015, S. 13–15.

der Seele vieler inzwischen ausreichend untersucht wurden –, ist gar nicht zu übersehen. Einige Seiten weiter heißt es:

„Wie ich bereits in der Einleitung sagte, bin ich selbst *ein Kriegskind*. Doch obwohl ich zahllose Selbsterfahrungsstunden absolviert habe, fiel es mir lange Zeit schwer, Abstand zu den Bildern der Kriegs- und Nachkriegszeit zu gewinnen. Immer wieder sah ich, um nur ein Beispiel zu nennen, wie am Palmsonntag 1944 [Böschemeyer war gerade 5 Jahre alt], an einem hellen Frühlingstag, plötzlich der Himmel schwarz wurde. Pure Angst breitete sich in mir und den Umstehenden aus. Eine apokalyptische Szenerie! Wir wussten nicht, dass etwa 20 Kilometer von uns entfernt eine Papierfabrik von Bomben getroffen worden war und das verbrannte Papier die gesamte Landschaft in Dunkelheit verwandelte. Noch heute kann ich die näheren Umstände genau beschreiben. *Niemand aber sprach mit mir weder an diesem Tag noch später über dieses makabre Bild*. Es gab niemanden, der Einsicht und Mut gehabt hätte, mich darüber aufzuklären, warum an einem hellen Frühlingstag ein solch schreckliches Bild in meine Kinderseele dringen durfte. Wie viele Kinder erlebten das Gleiche und weit Schlimmeres als ich!“ (Böschemeyer, ebd., S. 42)

Was mir persönlich auffällt, ist wiederum *der Schrei der Seele*: Warum hat mir damals niemand etwas gesagt? Warum hat mich niemand getröstet? Ich war doch ein 5-jähriges Kind. Warum schwiegen alle – damals und Jahrzehnte später noch? Zwar ist die Warum-Frage rückwärts orientiert, während die Wozu-Frage vorwärts orientiert ist, dennoch lässt sich nicht *jede* Warum-Frage einfach unterdrücken mit der Begründung, Leben werde ja schließlich vorwärts gelebt, und man solle deshalb nicht zu viel oder gar permanent rückwärts schauen. Ist es wirklich so einfach? Schauen und fühlen wir doch genauer hin, denn die andere Seite des von Kierkegaard stammenden Spruches heißt: „Leben wird vorwärts gelebt *und* rückwärts verstanden“. Woraus folgt: Um vorwärts leben zu können, muss man, wenn erforderlich, auch in die Vergangenheit gehen, um *fühlend* zu verstehen und verstehend zu *erfühlen*, was dort tatsächlich der Fall gewesen ist. Und wenn es um den eigenen Vater geht, wie hier bei Böschemeyer, und darum, ob der Vater in die Mordmaschinerie der Nazis involviert war oder nicht, dann kann das sehr wohl siebzig Jahre später den Sohn beschäftigen, beunruhigen und auch quälen. Mir will es scheinen: Bö-

schemeyer hat sich spät, wenn auch nicht zu spät – jedenfalls mutig –, seiner Vergangenheit *als Kriegskind* gestellt. Unter anderem auch durch Schreiben von etlichen Büchern hat er mancherlei Qualen und Themen seines Lebens bearbeitet. Er hat mit dem Konzept der Wertimagination aufzeigen können, dass Heilung möglich ist.⁸ Die Methode der Wertimagination besteht in der begleiteten Wanderung in die innere Welt, in das weite Land der Seele, in der Wertgestalten („innere Verbündete“) ruhen und die man erspüren kann, wie sie dem Menschen in Liebe und Annahme zugetan sind. Einige Zitate dazu:

„Nichts in der inneren Welt ist stärker als das Licht. Wenn es sich zeigt, sind die größten Gefährdungen überwunden. Dann fühlt der Imaginand Lebenskraft. Dann weiß er, dass dieses Licht ‚mehr‘ ist als das Licht des Tages. Er weiß, dass es göttliches Licht ist. Selbst Menschen, die sich unreligiös nennen, spüren das.

Nach dem Studium mehrerer Tausend Wertimaginationen, in denen das Licht eine besondere Rolle einnahm, habe ich die Überzeugung gewonnen, dass im Unbewussten [im Unterbewussten] die Dunkelheit zwar quantitativ überwiegt, qualitativ jedoch das Licht stärker ist als sie, jedenfalls für den, der es sucht und sich nach ihm ausrichtet. Das Licht ist die Kraftquelle des Lebens. Es ist das Licht, das die Tiefe ausfüllt, nicht die Dunkelheit. Das bedeutet: Das Dunkle im Leben drängt sich von selbst auf – das Helle muss man suchen. Die Wut zum Beispiel kommt über mich – um Versöhnung muss ich mich bemühen. Die Zwänge, gleich welcher Art, nehmen mich gefangen – nach der Freiheit muss ich mich ausstrecken. Unglück stellt sich von selbst ein – nach Gründen für Glück muss ich suchen. Die dunklen Kräfte kommen ungerufen – für die ‚guten Mächte‘ muss ich mich öffnen.“⁹

In seinen Büchern, die er in einer feinfühligem, ansprechenden, Resonanz hervorrufenden Sprache geschrieben hat, bietet Uwe Bösch-

⁸ Vgl. Uwe Böschmeyer, *Gottesleuchten. Begegnungen mit dem unbewussten Gott in unserer Seele*, München: Kösel Verlag 2007.

⁹ Ebd., S. 129. Eine Würdigung der Wertimagination findet sich auch in: Karlheinz Biller und Maria de Lourdes Stiegeler: *Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl. Sachbegriffe, Metaphern, Fremdwörter*. Edition: Süddeutsches Institut für Logotherapie und Existenzanalyse, Fürstenfeldbruck 2017, 2. erweiterte Auflage. (Die erste Auflage erschien 2008.)

meyer viele gute Zugänge zu der hier gemeinten Öffnung, die dem geistigen Ich fühlbar machen können, dass es ein „Ich im Licht“ ist, dessen Ursprung in einer transzendenten Dimension der Wirklichkeit ruht. Sein Lebenswerk, das in den Texten *erfühlbar* ist, darf als überaus wertvoll bezeichnet werden und verdient viel Beachtung. Wer seine Bücher liest, findet und empfindet auch hinter den Zeilen eine subtile, einladende, reformatorische Energie, die bestrebt ist, die Dinge in dieser Welt voranzutreiben.

Dem bald achtzigjährigen Uwe Böschemeyer, der 1982 auch bei der Gründung der DGLE (Deutsche Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse)¹⁰ mitgewirkt, Schülerinnen und Schüler ausgebildet, zwei Dutzend Bücher sowie viele Artikel geschrieben und auf zahlreichen Kongressen hervorragend referiert hat, wünschen wir alles Gute mit den Worten:

Ad multos annos, geehrter, lieber Herr Böschemeyer, der Segen des Himmels möge Sie täglich begleiten! Wirken Sie in Salzburg, wo Sie seit 2012 leben, weiterhin segensreich!

¹⁰ Vgl. Otto Zsok, *Der weiter wirkende Wille zum Sinn. Eine kurze Geschichte der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (DGLE) (1982–2015)*. Gießen: Psychosozial Verlag 2016.

Nachruf für Frau Dr. Gerda Jun

Mit Trauer denken wir an Frau Dr. Gerda Jun, die im Mai verstorben ist. Unser Mitgefühl gilt den Hinterbliebenen.

Fast 20 Jahre lang gehörte sie der DGLE an. Regelmäßig besuchte sie Kongresse und Tagungen der DGLE, die sie mit ihrem enormen Fachwissen bereicherte. 2005 hielt sie einen viel beachteten Vortrag zum Jubiläumskongress in Mainz zum Thema „Humor als Essenz der Lebenskunst – auch in der Therapie und Erziehung“.

Sie war eine richtungsweisende Persönlichkeit in der Kinder- und Jugendpsychiatrie und in den Humanwissenschaften. Individualität, Selbsterkenntnis und Werteorientierung standen im Zentrum ihres Menschenbildes. In der Behindertenhilfe und in der Persönlichkeitsforschung waren ihre Erkenntnisse wegweisend. Ihre besondere Aufmerksamkeit und Zuwendung galt geistig behinderten Kindern. Sie richtete den Blick auf das Höhere, das Humane in den Verhaltensqualitäten des Menschen.

Immer war sie dem leidenden Menschen zugewandt. Sie sah den Menschen in seiner Ganzheit und Gesamtheit, bestimmt für ein sinnvolles und werteorientiertes Leben.

Wir sind dankbar für die Begegnungen mit ihr und für ihr Engagement in der DGLE und in der GLE-O.

Nachruf für Frau Marlies Mühl

Kurz vor Drucklegung erreichte uns noch die Nachricht vom Tode von Frau Marlies Hick-Mühl. Wir sind tief betroffen, unser Mitgefühl gilt den Hinterbliebenen.

Frau Hick-Mühl war viele Jahre Mitglied der DGLE, die sie 2012 verließ.

Besonders engagierte sie sich im Vorstand von 1997 bis 1999, wobei sie immer ausgleichend und konzilient die Belange aller Beteiligten im Blick hatte.

Von 2005 bis 2012 gehörte sie nochmals dem Vorstand an, die letzten drei Jahre als Schatzmeisterin.

Lange Jahre war sie in Beratung und Erwachsenenbildung tätig, auch im klinischen Bereich. Kompetent und energisch setzte sie sich für die Logotherapie und für die Belange der DGLE ein.

Wir denken in Dankbarkeit an sie.

Johanna Fischer
Vorstand DGLE

HINWEISE FÜR AUTORINNEN UND AUTOREN DER ZEITSCHRIFT „EXISTENZ UND LOGOS“

Bitte richten Sie Ihre Artikel, Briefe, Anregungen, Fragen und Kritiken zur Zeitschrift per Mail an den Schriftleiter.

Dr. Peter Suchla

Email: suchla@web.de

In der Regel nimmt die Redaktion nur Arbeiten an, die zuvor weder im Inland noch im Ausland veröffentlicht worden sind. Ausnahmen gelten in begründeten Fällen nur nach Absprachen.

WIE SOLL IHR MANUSKRIFT VERSCHICKT WERDEN?

- **Originalmanuskripte** senden Sie bitte grundsätzlich **als Email-Anhang**. **Speichern Sie bitte Ihr Dokument als *.rtf** - Datei ab. Dieses Rich-Format finden Sie in jedem Textprogramm (z.B. Word).

- **Bilder und Grafiken**, die aus einer WORD-Textdatei kopiert werden, sind in der Druckqualität **immer unbefriedigend! Bitte diese mit mindestens 300 DPI einscannen und als gesonderte Datei mitsenden.**

Mit der Annahme des Manuskripts zur Veröffentlichung in der Zeitschrift geht das **Copyright** an die Deutsche Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse e.V. über. Nachdruck oder sonstige Vervielfältigung setzt in jedem Fall die Genehmigung durch die Schriftleitung voraus.