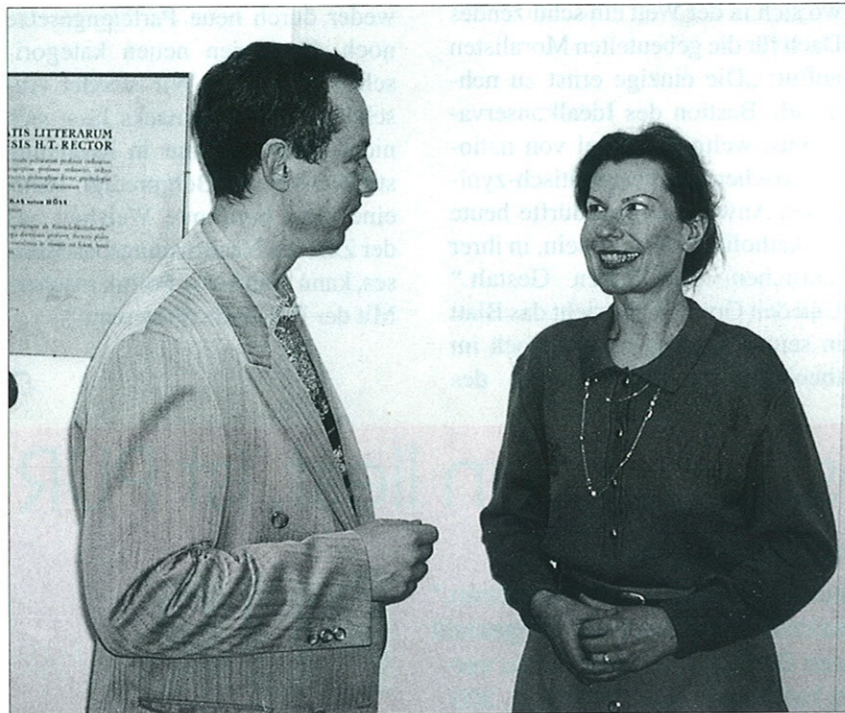


„Wir können niemand eine neue Kindheit geben!“



Psychotherapie muss mehr sein, als auf der Couch des Psychiaters bis in die Anfänge des Lebens hineinzuspüren und alle alten Verletzungen hervorzuholen. Die Psychologin Dr. Elisabeth Lukas, die sich der Logotherapie verschrieben hat, meint, man müsse sich mit seinem Leben versöhnen, man müsse es bejahen und als Geschenk annehmen. Unser Mitarbeiter Michael Ragg sprach mit der bekannten Buchautorin und Leiterin des *Süddeutschen Instituts für Logotherapie*.

PUR:

Würden wir die Leser fragen, wodurch sie glauben, seelisch ganz gesund werden zu können, würden wohl viele sagen: Ja, wenn ich alle Katastrophen, alles Unheil, das ich in meinem Leben von Kindheit an erlitten habe, einmal richtig aufarbeiten könnte. Warum hält die Logotherapie nicht viel von einer solchen Aufarbeitung?

Dr. Elisabeth Lukas: Auch in der Logotherapie müssen wir wissen, was wir für eine Krankheit vor uns haben, um einem Menschen helfen zu können. Es ist ein Unterschied, ob etwa jemand eine körperlich bedingte Depression hat, die auch mit Anti-Depressiva behandelt werden muss, oder ob jemand traurig ist, weil er einen großen Wertverlust erlitten hat. Das wäre eine andere Seins-Dimension, wo man auch in anderer Weise helfen müsste. Nur ist es eben nicht so, dass jede seelische Störung in einer schlechten Lebensvergangenheit wurzelt. Und es stimmt auch nicht, dass schwere Erfahrungen, Leiderfahrungen, unbedingt seelisch krank machen müssen. Sie machen manchmal Menschen auch innerlich stark, lassen sie wachsen und reifen und sind manchmal sogar, rückwirkend betrachtet, ein Gewinn.

PUR: Dann heißt Psychotherapie heute nicht mehr, dass man sich auf die Couch legt und mit Hilfe des Therapeuten bis in die ersten Anfänge des Lebens hineinspürt und alles wieder lebendig macht?

Dr. Elisabeth Lukas: Das ist in jedem Fall überholt. Selbst wenn jemand in seiner Kindheit etwas Dramatisches erlebt hat, ist es nicht gut, alles noch einmal hervorzuholen. Wir müssen ja ehrlich sein: Wir können niemandem eine neue Kindheit geben oder eine neue Vergangenheit. Was schlimm war, bleibt schlimm und gehört

zum Leben dazu. Wichtiger ist, dass jemand in die Lage versetzt wird, das Erlittene in der Gegenwart in sein Leben zu integrieren. Man muss nicht alles gut heißen, was war. Man muss es aber akzeptieren. Das heißt: Es darf zu meinem Leben dazu gehören. Ich kann mein Leben trotzdem bejahen.

PUR: Sollte also Versöhnung statt Aufarbeitung das Ziel sein, wenn man heil werden will?

Dr. Elisabeth Lukas: Ja. Man sollte ein Stück Frieden machen. Nicht mehr richten, nicht mehr anklagen, nicht mehr mit dem Schicksal hadern, auch gar nicht mehr fragen: Warum ist ausgerechnet mir das geschehen? Warum ich? Statt „aufarbeiten“ würde ich also lieber „befrieden“ sagen.

PUR: Schließt man da nicht einen faulen Frieden mit dem Schicksal?

Dr. Elisabeth Lukas: Nein, denn auch das Negative in unserem Leben ist ja eingebettet in das Geheimnis unserer Existenz schlechthin, einer Existenz, die wir ja uns selbst in keiner Weise verdanken. Sich mit der Vergangenheit versöhnen, heißt also, dass man sagt: Gut, ich habe das Leben geschenkt bekommen - das ist ja ein Geschenk, das ist ja nicht verdient oder eine Belohnung für etwas. Dieses Leben hat nun seine hellen und dunklen Seiten, aber aus Leben lässt sich in jedem Fall etwas machen. Es ist eine Gelegenheit zur Entwicklung, zur Entfaltung, zur Gestaltung. Auch aus diesen dunklen Seiten lässt sich etwas herausgestalten. Ich vergleiche das Leben manchmal mit einem Mosaikbild. Ein Mosaik lebt ja davon, dass es aus den verschiedensten Steinen zusammengesetzt ist, helle, dunkle, bunte. Und so ähnlich ist das Leben auch. Was wäre es für ein Bild, wenn nur weiße Steine da wären? Das Leben formt sich auch

aus den Kontrasten. Wenn jemand sein eigenes Mosaikbild annehmen kann und sagt, dazu stehe ich, daraus mache ich noch etwas, dann ist das eine versöhnliche Haltung.

PUR: Dann wäre also die Vorstellung von Gesundheit als einem Zustand, in dem man keinerlei Sorgen und Probleme hat, gar nicht erstrebenswert?

Dr. Elisabeth Lukas: Wahrschein-



Viktor Frankl, der „Vater“ der Logotherapie, starb 1997. Die von ihm begründete sinnzentrierte Psychotherapie wird von Frau Dr. Elisabeth Lukas fortgeführt.

lich nicht. Ginge es uns nur gut, dann wäre kein Motor da, der uns in Bewegung setzt. Man sieht an Menschen, denen es sehr gut geht, dass sie meistens seelisch und geistig etwas abbauen und sich nicht weiter entwickeln, manchmal auch hochnäsiger werden, alles für selbstverständlich halten, zu selbstsicher sind - und oft programmiert das dann einen großen Absturz.

PUR: Trotz aller Probleme und Wehwehchen erleben wir immer wieder einmal Momente, in denen wir das Gefühl haben, ganz eins zu sein mit der Schöpfung, einfach

glücklich zu sein. Und die Probleme und Wehwehchen, die wir immer noch haben, scheinen dann gar keine Rolle mehr zu spielen. Woran liegt das?

Dr. Elisabeth Lukas: Dazu gibt es eine Reihe von Untersuchungen aus dem amerikanischen Raum, wo man diesen Zustand des Glücks und der inneren Erfüllung „flow“, also „Fließen“ nennt. Es fließt durch uns so eine Art Freude. Das sind in der Tat seltene Erlebnisse, die auch selten bleiben müssen, um kostbar zu sein. Damit es etwas Besonderes ist, muss es sich vom Alltag abheben, muss es einen gewissen Seltenheitswert haben.

PUR: Wenn wir nun wüssten, wie es zu einem solchen „Flow-Erlebnis“ kommt, dann könnte uns das doch dabei helfen, zu erkennen, wie wir überhaupt leben müssen, um heil zu werden oder zu bleiben.

Dr. Elisabeth Lukas: Dieses Glücksgefühl, das so überwältigend ist, weil es wirklich eine Übereinstimmung zwischen Mensch und Welt zustande kommen lässt, stellt sich ein, wenn sich ein Mensch mit seinem ganzen Wesen, mit seiner ganzen Person hingibt an geliebte Menschen oder an eine Sache, eine Idee, die ihm sehr viel bedeutet, von deren Richtigkeit und Wichtigkeit er überzeugt ist, die ihm sinnvoll erscheint und wo er in einer Art Selbstvergessenheit an gar nichts anderes denkt, an sich selbst am allerwenigsten, nur an diese Sache - oder den Menschen - um ihrer selbst willen. Es bedarf also der völligen Hingabe an eine wertgeschätzte Aufgabe. Es schwingt dann zwischen dem Menschen und der Welt in einer innigen Begegnung.

PUR: Welche Qualität muss die Aufgabe haben, die ich mir stelle? Wenn ich zum Beispiel meinen Konkurrenten im Betrieb ausschal-



Dr. Elisabeth Lukas, geboren 1942 in Wien, ist Klinische Psychologin und Psychotherapeutin, „Meisterschülerin“ des Wiener Neurologen und Psychiaters Viktor E. Frankl (1905-1997), Begründer der sogenannten Logotherapie. Die Logotherapie ist eine sinnzentrierte Psychotherapie. Ihr Heilungskonzept beruht auf der Annahme, dass der Mensch auch ein geistiges Wesen ist und zutiefst danach strebt, seinem Leben einen Sinn zu geben. Wird dieser „Wille zum Sinn“ frustriert, können seelische Störungen entstehen. Da nach Frankl der Sinn nicht selbst gemacht werden kann, sondern in der jeweiligen Situation vorgegeben ist und mit Hilfe des „Sinn-Organ“ Gewissen gefunden werden muss, ist diese Richtung der Psychotherapie offen für Religiöses und wird von vielen Christen besonders geschätzt.

Elisabeth Lukas arbeitet seit 1973 als Klinische Psychologin und Psychotherapeutin. Sie leitet das „Süddeutsche Institut für Logotherapie“ in Fürstfeldbruck bei München. Ihre Vorträge und ihr reichhaltiges Schrifttum machten sie international bekannt. Frau Dr. Lukas gehört dem Wissenschaftlichen Beirat der M3 Make Media München - Agentur für Öffentlichkeitsarbeit an. Ihr neuestes Buch „Rendezvous mit dem Leben“ ist im Kösel-Verlag, München, erschienen.

Kontaktadresse: Süddeutsches Institut für Logotherapie GmbH Geschwister-Scholl-Platz 8, D-82256 Fürstfeldbruck, Tel.: 08141/18041, Fax: 08141/15195, Internet: www.logotherapie.de

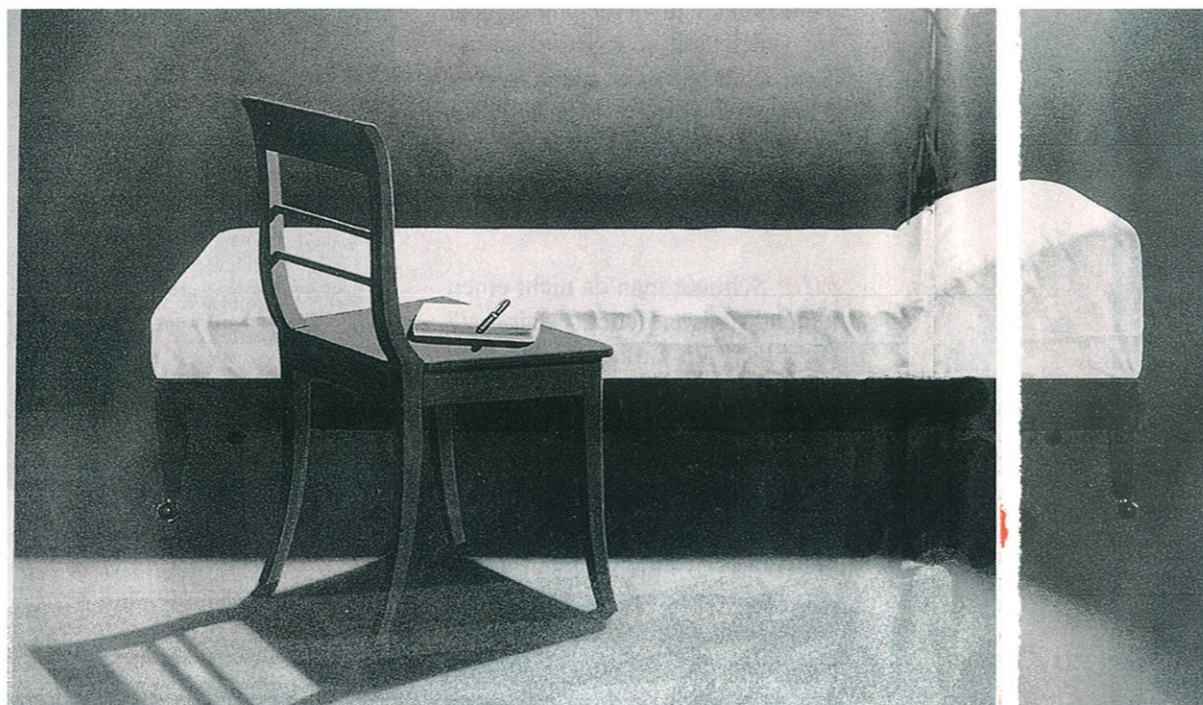
ten will oder viel Geld durch Spekulation verdienen will, könnte das hingebungsvolle Anstreben derartiger Ziele ein solches Glückserlebnis auslösen?

Dr. Elisabeth Lukas: Man muss wohl zwischen Ziel und Sinn unterscheiden. Nicht jedes Ziel ist notwendigerweise sinnvoll. Es gibt auch sinnwidrige Ziele. Was Sie aufgeführt haben, sind egozentrische Ziele. Sinnerfüllung transzendiert immer das Selbst ein Stück. Es kommt zu einer Selbst-

wertvoll erkannt habe. Da schwingt mehr mit, als nur die Stillung meiner Bedürfnisse. Da zeigt sich der Mensch so richtig als Mitschöpfer dieser Welt.

PUR: Woher weiß ich, welche Aufgabe mir eine bestimmte Situation stellt, welches Verhalten in einer bestimmten Situation sinnvoll ist und damit auch mein Leben gelingen lässt?

Dr. Elisabeth Lukas: Ich kann es wohl nur aus mir selbst heraus-



Nach Ansicht von Frau Dr. Elisabeth Lukas ist eine Psychotherapie, bei der man sich auf die Couch legt und mit Hilfe eines Therapeuten bis in die Anfänge seines Lebens hineinspürt, überholt: „Man muss nicht alles gut heißen, was im bisherigen Leben einmal war. Man muss es aber akzeptieren. Es darf zu meinem Leben dazugehören. Ich kann mein Leben trotzdem bejahen.“

überschreitung in Richtung auf einen Wert hin, der nicht nur allein mit mir und meinem Wohlergehen zu tun hat, sondern der ein Wert in der Welt ist, den ich fördern, den ich verwirklichen, dem ich dienen möchte, dem ich ein Stück meines Lebens weihe, weil ich ihn als

len, ohne dass ich aber selbst dafür der Maßstab wäre. Man spricht von einer inneren Stimme, die einen durchklingt, die man auch „Gewissen“ nennen kann. Das ist eine innere Instanz im tiefsten Personenkern. Dieses innere Zentrum hat Antennen, mit denen wir empfan-

gen können, was sich uns als Wert offenbart. Es klingt und schwingt etwas durch den Menschen hindurch. Das wird sehr schön deutlich durch den Ausdruck „Person“. „Person“ kommt vom lateinischen personare, das heißt „durchtönen“. In der Tat ist der Mensch durchtönt und durchklungen von Sinngehalten, die sich von selbst bei ihm melden. Der Sinn des Augenblicks tritt in Form eines Angebotes an den Menschen heran, und lockt aus ihm ein Ja dazu hervor. Darum hat Viktor Frankl das Gewissen als „Sinn-Organ“ definiert.

PUR: Jetzt sagen Sie, das sinnvolle, wertverwirklichende Tun müsse auch mit Hingabe geschehen. Was heißt das genau?

Dr. Elisabeth Lukas: Hingabe heißt, dass ich als ganzer Mensch dazu stehe, ohne wenn und aber. Es hat ja alles zwei Seiten. Man hat ja manchmal seine Zweifel, ob etwas wirklich sinnvoll ist. Wir sind nicht allwissend. Selbst unser Gewissen kann sich täuschen. Aber in dem Augenblick, wo man etwas übernimmt und zur eigenen Aufgabe macht, sollten die Zweifel zurücktreten und das Vertrauen Raum bekommen. Dann sollte man mit ganzem Herzen dazu stehen und die Zweifel beiseite lassen.

PUR: Also ist Mut zur Entscheidung gefragt?

Dr. Elisabeth Lukas: Zur Entscheidung und damit zur völligen Präsenz. Es gehört dazu, dass man ganz gegenwärtig ist. Zu all diesen Flow-Erlebnissen gehört die Empfindung: Ich bin ganz in diesem Zeitraum zuhause. Ich denke jetzt nicht viel nach, was früher war und was später sein wird, ob ich Erfolg

haben werde, was dabei herauskommen wird.

PUR: Kann jeder Mensch in jeder Situation noch Sinn verwirklichen, auch wenn ihm etwa durch Krankheit, durch seelisches Leid, durch materielle Not, kaum noch Spielraum verbleibt, kaum noch ein Ziel erreichbar scheint?

Dr. Elisabeth Lukas: Sinn ist nicht identisch mit einem Ziel. Gerade in den schweren Zeiten des Lebens gibt es die ethisch höchsten Möglichkeiten zur Sinnerfüllung. Es ist ja am schwierigsten, Sinn zu erfüllen, wenn es einem gerade nicht gut geht, wenn man krank ist, wenn man einen Menschen verloren oder sonst etwas Schweres zu tragen hat. Aber gerade da kann der Mensch zeigen, zu was er fähig ist, dass er sich auch da noch ein Stück aufrichten kann, dass er das Kreuz, das auf seiner Schulter liegt, tapfer tragen kann, dass er nicht völlig verzweifeln muss, dass er sich da noch würdig erweisen kann in der Art und Weise, wie er sein Schicksal trägt. Das sind wohl die höchsten Sinnerfüllungen. Es gibt viele Beispiele von großartigen Menschen, die gerade in schwierigsten Lebensphasen ihr ganzes Können, ihre ganze menschliche Kompetenz gezeigt haben, indem sie zum Beispiel nicht gehässig geworden sind oder nicht sich und andere verurteilt haben, indem sie das Leben nicht verworfen haben, sondern beispielhaft durch diese dunkle Phase hindurchgegangen sind, ermutigend für andere Menschen. Indem sie bezeugt haben, man kann sich immer

noch ein Ja oder ein trotzdem Ja zum Leben abringen. Professor Frankl ist ja selbst so ein Beispiel.

PUR: Sie haben einmal geschrieben, Sie würden gerne vielen Ihrer Klienten, die schwere Probleme haben, zurufen: Vergessen Sie nicht, dass Sie ein „Rendezvous mit dem Leben“ haben. Was meinen Sie damit?

Dr. Elisabeth Lukas: Zu einem Rendezvous geht man in einer bestimmten Haltung. Mit ein bisschen Vorfriede und Neugierde. Man möchte sich überraschen lassen, man ist offen: Was kommt da auf mich zu? Man ist auch irgendwie voller Hoffnung und guter Erwartung. Es hat auch etwas Fröhliches, so ein Fünkchen Vorgeschnack an Liebe oder Zärtlichkeit schwingt mit und ich denke, so sollten wir auch auf das Leben zugehen: in dieser Offenheit, mit etwas Vorfriede und mit guter Hoffnung, was auch kommen mag. Es wird nicht jedes Rendezvous gleich gut ausgehen, aber wenn man sich immer wieder mal auf eine neue Begegnung einlässt, eine Begegnung nicht nur mit Menschen, auch mit Inhalten, mit Themen, mit Werten, dann ist man auf einem guten Weg.

PUR: Herzlichen Dank für das Gespräch. □

anzeige

AKTUELL: Wer ist Bonhoeffer?

Das ist der Titel einer 64-seitigen Buchbroschüre über den evangelischen Theologen Dietrich Bonhoeffer, der als Widerständler in der NS-Zeit hingerichtet wurde. Bonhoeffer ist der Verfasser schöner Gebete und Gedichte; am bekanntesten ist wohl „Von guten Mächten wunderbar geborgen“. Die Info-Broschüre befasst sich aus glaubenskonservativer evgl. Sicht mit Bonhoeffers theologischem Denken und Wirken - und gelangt dabei zu einer kritischen Bewertung. Wer sich von beiden Seiten her informieren möchte (nicht allein mit dem Lesen der Jubelschriften und Lobreden begnügen will), kann die Broschüre 'Wer ist Bonhoeffer?' per Brief mit 10-Mark-Schein-Beilage direkt beim Verfasser bestellen: Hans J. Schultz, Hermann-Löns-Str. 48, D-22926 Ahrensburg. Oder bestellen Sie telefonisch: 04102-53608.

