

Wolfgang Hoffmann:

Reifung durch Toleranz und Akzeptanz

Verarbeitung von Wert-Verlusten bzw. Wert-Gefährdungen wie z. B. Entwicklung von Frustrationstoleranz und sozialer oder weltanschaulicher Toleranz, Trauerarbeit und Schicksalsbewältigung

(Konzept eines vom Autor in Würzburg 2003 für die DGLE-Sektion „Logotherapie in der Arbeitswelt“ abgehaltenen Seminars über ein erweitertes Toleranz-Verständnis. Überarbeitete Fassung vom 29.05.2008)

1. Vielfalt an Wert-Verlustsituationen

In diesem Artikel soll der Frage nachgegangen werden, ob ähnliche Bewältigungsmuster durchlaufen werden, wenn wir etwas, was uns wertvoll und wichtig ist, verlieren oder wenn es uns gefährdet erscheint. Die Möglichkeiten solcher Wertverluste sind außerordentlich vielfältig, so dass hierfür nur einige Beispiele angeführt werden sollen: Wir können dadurch frustriert werden, dass wir durch eine Prüfung durchfallen und infolgedessen einen Verlust von Anerkennung bzw. Belohnung ausgesetzt sind. Politische Gegner oder Andersgläubige können unsere Wertvorstellungen bedrohen, so dass ein Verlust von Sicherheit befürchtet wird. Beim Verlust unserer Arbeit verlieren wir ein Stück Unabhängigkeit bzw. wir vermissen die mit der Arbeit verbundene Anerkennung durch andere oder auch nur die Sicherheit durch den geregelten Tagesablauf. Infolge einer Krankheit oder gar eines schweren Leides erfahren wir einen Verlust von Freiheit. Schmerzlich ist für uns auch der Verlust von Unschuld, wenn wir schuldig geworden sind. Wir können über den Verlust eines geliebten Menschen trauern, der uns durch Trennung oder Tod verloren ging. Irgendwann droht uns dann selbst der herbe Verlust, der Verlust unseres Lebens. Immer wieder werden wir im Leben mit irgendwelchen Verlustsituationen konfrontiert. An diesen Aufgaben, die das Leben stellt, an diesem „Aufgabencharakter des Lebens“ (Viktor Frankl) scheitern einige Menschen, während andere dadurch wachsen und reifen. Worin unterscheiden sich diese beiden Gruppen? Was machen diejenigen, die gestärkt aus Schicksalsschlägen hervorgehen, anders als die anderen? Beschreiten sie prinzipiell einen anderen Weg, wenn es ganz allgemein Verluste zu bewältigen gilt?

Dieser Frage soll in den folgenden Abschnitten nachgegangen werden. Dazu müssen wir uns ansehen, was ein Schicksalsschlag bei uns primär und sekundär auslöst, wobei das objektiv gegebene Ausmaß des Wertverlustes (s. obige Beispiele) genauso variieren kann wie die nach unserer subjektiven Maßstäben empfundene Bewertung.

2. Primäre Reaktionen auf Verlustsituationen: Angstreaktion

Störungen unseres Lebensmusters, insbesondere Wert-Verlustsituationen, lösen zunächst in der psychischen Ebene **Angst** und **Angstabwehrreaktionen** aus. Letztere wurden von Sigmund Freud und seinen Nachfolgern intensiv erforscht. Wichtige und häufige psychische Angstabwehrreaktionen sind z. B. Verdrängung, Verleugnung, Projektion, Reaktionsbildung, Verschiebung, Rationalisierung und Sublimierung u.s.w. Auf der körperlichen Ebene löst Angst Stressreaktionen aus, wobei sowohl vagotone als auch sympathikotone Entgleisungen des vegetativen Nervensystems möglich sind. Herzfrequenz, Gefäßtonus, Blutdruck, Atemfrequenz, Hormonausschüttungen, Blutzucker, Blutfettspiegel, Blutgerinnungsfähigkeit und Körpertemperatur sinken z. B. oder steigen, je nachdem ob Vagus oder Sympathikus überwiegen. Der Vagotoniker folgt im Extremfall einem „Todstellreflex“. Er neigt dazu, niedrigen Blutdruck und schlimmstenfalls einen Ohnmachtsanfall zu entwickeln. Er versucht alles Belastende „in sich hineinzufressen“ bis zum Entstehen von Magen- und Darmbeschwerden. Der Sympathikotoniker ist dagegen auf „fight oder flight“ eingestellt. Er ist leicht reizbar und nervös und neigt zum hohen Blutdruck mit den dadurch bedingten Herz-Kreislaufkrankheiten.

So wie es im körperlichen Bereich als Stressreaktion eine mehr passive, vom Vagus-Nerv, oder eine mehr aktive, vom Sympathikus-Nerv geprägte, vegetative Regulationsform gibt, so kann auch die Psyche bei Störungen und Verlustsituationen entweder mit einer mehr passiven, nämlich regressiven, oder einer mehr aktiven, nämlich aggressiven, Gefühlsgrundstimmung reagieren, d. h. im Extremfall mit einem Gefühl von Hilflosigkeit oder mit einem Wutausbruch (s. Abb.1).

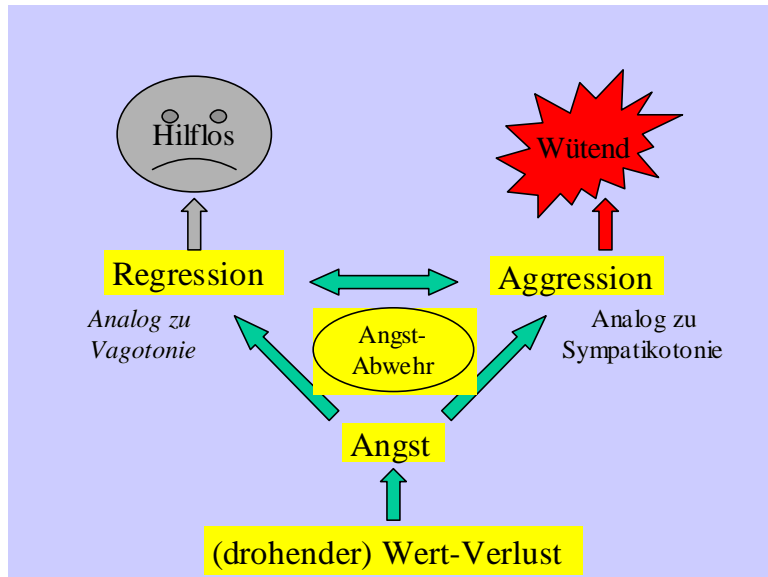


Abb. 1: Primäre Reaktion bei eingetretenen oder drohenden Wertverlusten

Regressiv verhält sich jemand, der psychisch in seinem Denken, Erleben und Verhalten auf eine unreifere, frühere, d. h. meist kindliche Entwicklungsstufe zurückfällt, also z. B. wie ein Kind von anderen Trost und eine Lösung der Probleme erwartet, sich ohnmächtig und hilflos fühlt, sich selbst bemitleidet, sich von „Schuldigen“ abhängig ansieht, sich passiv erweist oder gar in Trübsinn verfällt. **Aggressiv** zeigt sich dagegen jemand, der seine Wut und seinen Hass herauslässt, der voller Zorn und Groll gegen die (evtl. nur vermeintlichen) Schuldigen vorgeht, der zurückschlägt, bestraft und sich rächt. Eher selten wird jemand nach einem Wertverlust in einer nur regressiven oder nur aggressiven Gemütsverfassung verharren. Meist wird er - zumindest zeitweise - zwischen diesen beiden Grundstimmungen hin und her schwanken.

Dass unser Körper und unsere Psyche, kurz Psychophysikum genannt, so auf die durch den Wertverlust ausgelöste Angst reagiert, ist ganz normal und gehört zum Leben. Der psychophysische Reaktionsmodus sollte aber nicht perpetuieren, sondern das regressive bzw. aggressive Verhalten sollte nur eine Zwischenlösung darstellen. Verharrt man in diesem Zustand, so drohen psychische und/oder körperliche Krankheiten. In der psychischen Dimension kann die Aggression sich z. B. zur Raserei und zu destruktiver Zerstörungswut steigern. Eventuell kommt es dabei zu der kindhaften Allmachtsfantasie, Herr über Leben und Tod zu sein, was dann paradoxer Weise andererseits einer Regression entsprechen würde. Die Aggression kann der Betroffene andererseits auch gegen sich selbst richten („Auto-Aggression“, Selbstbeschädigung, Suizid). Auch ein regressives, rein passives Verhalten, wenn sich z. B. jemand um nichts mehr kümmert, zeigt deutlich, wenn auch nur latent, aggressive Züge und wird auch bei anderen via Übertragung aggressive Gefühle auslösen. Je mehr also Regression oder Aggression ein pathologisches Ausmaß annehmen, umso mehr gibt es fließende Übergänge zwischen diesen beiden Positionen. Bei Kränkungen z. B. entsteht mit der Scham sowohl ein regressives als auch mit den Rachegeleuten ein aggressives Potential, das sich wie bei der Sucht zu einer Selbst- und Fremd-Schädigung steigern kann bis zu Suizid und Totschlag. Weitere pathologische Reaktionen wären z. B. neben dem Entstehen von körperlichen Krankheiten – wie etwa Magengeschwür, Bluthochdruck und Herzinfarkt – die Entwicklung von seelischen Erkrankungen, z. B. einer Depression oder einer Sucht, die dann allerdings zugleich eine seelische und körperliche Erkrankung darstellt.

Was machen nun aber diejenigen anders, die einen Wertverlust konstruktiv bewältigen?

Toleranz ist aber nie das Endziel. „*Toleranz sollte eigentlich nur eine vorübergehende Gesinnung sein: sie muss zur Anerkennung führen*“ sagte schon Goethe. Toleranz bzw. Trauerarbeit sollten also letztendlich ein weiteres Ziel anstreben, nämlich die **Akzeptanz**, die Annahme in Liebe, die Versöhnung mit dem Wert-Verlust bzw. mit dem Schicksal. Wie das Schema von Abb. 2 zeigt, ist der eigentliche Gegenspieler der Akzeptanz, der Annahme dessen, „was ist“, der „Liebe“ im weitesten Sinne, nicht die Aggression, d. h. nicht der zu Aktionen drängende Hass, und auch nicht die Regression, d. h. nicht die in Passivität gefangene Gleichgültigkeit, sondern die Angst. Wenn es um Toleranz geht, muss ich also immer davon ausgehen, dass der wahre Gegenspieler zur bejahenden Liebe die Angst ist und nicht - wie oft angenommen - Hass oder Gleichgültigkeit und dass es die Liebe im Sinne der Akzeptanz ist, die allein die Angst überwinden kann. Die Akzeptanz löst die Fesselung an die Vergangenheit und macht die Gedanken und den Handlungsraum frei für die Zukunft.

Die in Abb. 2 schematisch dargestellten Grundmöglichkeiten der Reaktion auf Wertverluste finden sich auch bei den fünf Phasen des Sterbeprozesses, wie Elisabeth Kübler-Ross (3) sie beschreibt:

1. Phase: Nicht-Wahrhaben-Wollen
2. Phase: Zorn
3. Phase: Verhandeln
4. Phase: Depression
5. Phase: Zustimmung.

Auch Verena Kast (4) beobachtet einen ähnlichen Verlauf bei den Trauerphasen:

1. Phase: Nicht-Wahrhaben-Wollen
2. Phase: Aufbrechende Gefühle
3. Phase: Suchen, Finden und sich Trennen
4. Phase: Neuer Selbst- und Weltbezug.

Die 1. Phase bei Kübler-Ross und bei Kast entspricht einer ersten Angstabwehrreaktion. Die Phasen 2 bis 4 von Kübler-Ross und die Phase 2 von Kast entsprechen den regressiven und aggressiven Reaktionsweisen und dem Hin- und Herpendeln zwischen diesen beiden Gefühlszuständen, wie es auch von den beiden Autorinnen beschrieben wird. Die 3. Phase nach Kübler-Ross und nach Kast hat Beziehungen zur Toleranz. Beide Autorinnen sind sich einig, dass die Endphase die Akzeptanz sein muss, auf die (nach der Trauer) die Freiheit zu einem Neubeginn folgen kann.

Das hehre Ziel der Akzeptanz kann ich nur erreichen, wenn ich den ausschließlich psychischen Bereich verlasse. Dazu ist die passive, abwartende regressive Haltung in zuwartende Besinnung, in Achtsamkeit und in kontemplatives Offensein und das zornige aggressive Verhalten in zur Aktion drängende Empörung und Veränderungswillen umzuwandeln. Bei der Besinnung (= Kontemplation) und bei der Empörung (= Aktion) kommt die geistige Dimension des Menschen ins Spiel. Wahre Akzeptanz, Liebe und Versöhnung können nur in der geistigen Dimension stattfinden – angesichts von Sinn und Werten.

Regression, Aggression, Akzeptanz und Toleranz können verschiedene Formen annehmen (Abb. 3). So kann die **Regression** mit ihrem Bestreben, sich nicht zu beteiligen, sondern sich lieber herauszuhalten, in drei Ebenen stattfinden:

- 1.) Interesselosigkeit, Gleichgültigkeit, Apathie,
- 2.) Indifferenz, Neutralität, Unparteilichkeit, „Abwarten“,
- 3.) Allparteilichkeit, sich allem und allen öffnende Hinwendung und Hinnahme, „Zuwarten“.

Ebenso kann sich die **Aggression** in drei verschiedenen Formen zeigen:

- 1.) Wut, Hass, Destruktion, Grausamkeit,
- 2.) Konkurrenz, Konfrontation, engagierte Auseinandersetzung,
- 3.) Entfaltung von Aktivität, Kraft zur Veränderung.

Und auch die **Akzeptanz** kann dreierlei Gestalt aufweisen:

- 1.) Harmonisieren, manipulierendes Vereinnahmen,
- 2.) wohlwollende und bejahende Aufnahme und Unterstützung,
- 3.) „reine“ Liebe mit Bereitschaft zu Opfer und Verzicht.

Natürlich hat dann auch die **Toleranz** (mindestens) drei Seiten:

- 1.) Rückzug, Flucht in eine Art „Waffenstillstand“, Warten auf externe Hilfe,
- 2.) diszipliniertes Aushalten, Ertragen, Dulden,
- 3.) Achtung, Respekt, Offenheit, Interesse.

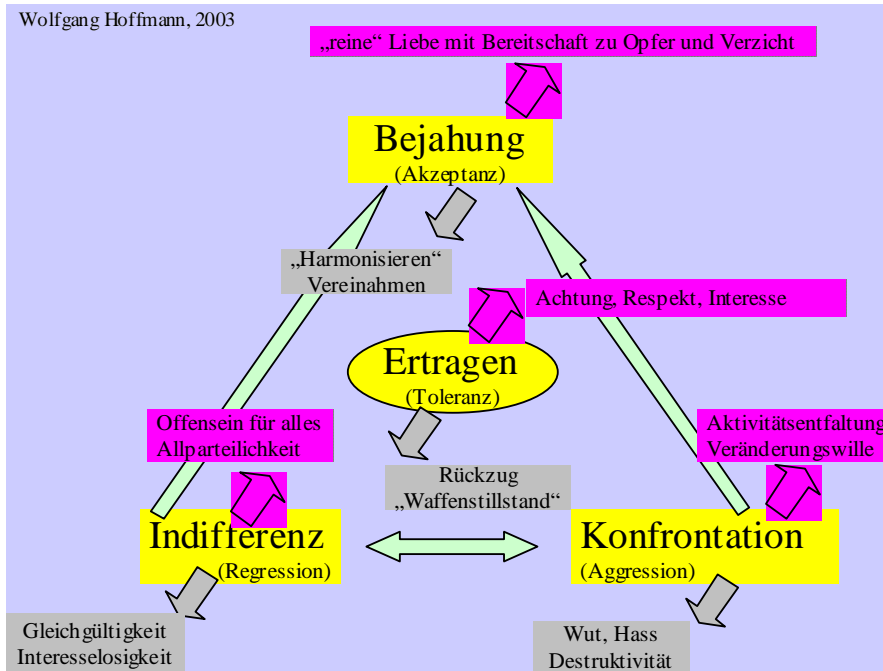


Abb. 3: Konstruktive und destruktive Formen von Regression, Aggression, Akzeptanz und Toleranz

Die vier Grundmöglichkeiten der Regression, Aggression, Akzeptanz und Toleranz können also allesamt (mindestens) in drei verschiedenen, psychologischen, ethisch unterschiedlich zu bewertenden Ebenen ausgelebt werden. Die unterste Ebene, die Ebene 1.), gehorcht der Angst, einer das Selbstwertgefühl schwächenden Daseins-Angst (existenzielle Angst, Urmisstrauen). Auf der mittleren Ebene, der Ebene 2, sorgt sich der Mensch um die Selbstbehauptung in seiner Umwelt und sucht den Ausgleich mit ihr. Die oberste Ebene, die Ebene 3.), lässt sich nur erreichen, wenn man sich in der geistigen Dimension Werten anvertraut und dem ganzen Geschehen mit sich und der Transzendenz versöhnt zustimmt, wenn man also über ein belastbares Urvertrauen verfügt.

Als Werte, die einem helfen, die oberste Ebene (Toleranz-Ebene 3.) zu erreichen und dort die reifsten Formen der vier Grundmöglichkeiten wahr werden zu lassen, bieten sich die **vier Kardinaltugenden** nach Platon an: Klugheit (Phronesis), Selbstzucht (Sophrosyne), Tapferkeit (Andreia) und Gerechtigkeit (Dikaiosyne). Diese sind für sich selbst genommen aber nur Sekundärtugenden. Sie sollten im Dienste **spiritueller Tugenden** stehen, nämlich der Weisheit und der drei paulinischen Tugenden Liebe, Glaube, Hoffnung. Bonaventura (5) ist z. B. der Ansicht, dass jede der vier Kardinaltugenden in die drei paulinischen Tugenden überführt werden sollte (z. B. sollte die Klugheit glaubend, zuversichtlich und liebend sein). Ich habe in Abb. 4 darzustellen versucht, dass bestimmte spirituelle Tugenden zu bestimmten Kardinaltugenden und diese wieder zu bestimmten Grundmöglichkeiten eine besondere Beziehung haben könnten: Die aus der Regression durch geistige Transformation entstandene „Hinnahme“ hat zur „Gerechtigkeit“ = „Angemessenheit“ und diese wieder zum „Glauben“ = „Vertrauen“ eine besondere Beziehung. Der aus der Aggression durch geistige Transformation entstandene „Veränderungswille“ braucht den „Mut“ und die „Tapferkeit“ und diese wieder die „Hoffnung“ = „Zuversicht“. Die Akzeptanz sollte nicht ohne die „Klugheit“ erfolgen, um zu unterscheiden, was man loslassen und was man integrieren sollte, und um dabei das richtige Maß zu finden. Dabei sollte die Klugheit von spiritueller „Liebe“ (Agape) geleitet sein. Toleranz benötigt schließlich Selbstzucht (Disziplin) und diese bedarf insbesondere der Weisheit. Die Toleranz ist aber wohlgemerkt nicht das Endziel; denn das höchste erreichbare Ziel ist und bleibt die Akzeptanz, d. h. der Annahme und Bejahung in reiner, bedingungsloser Liebe. Natürlich kann man Einwände gegen diese etwas willkürliche Zuordnung erheben.

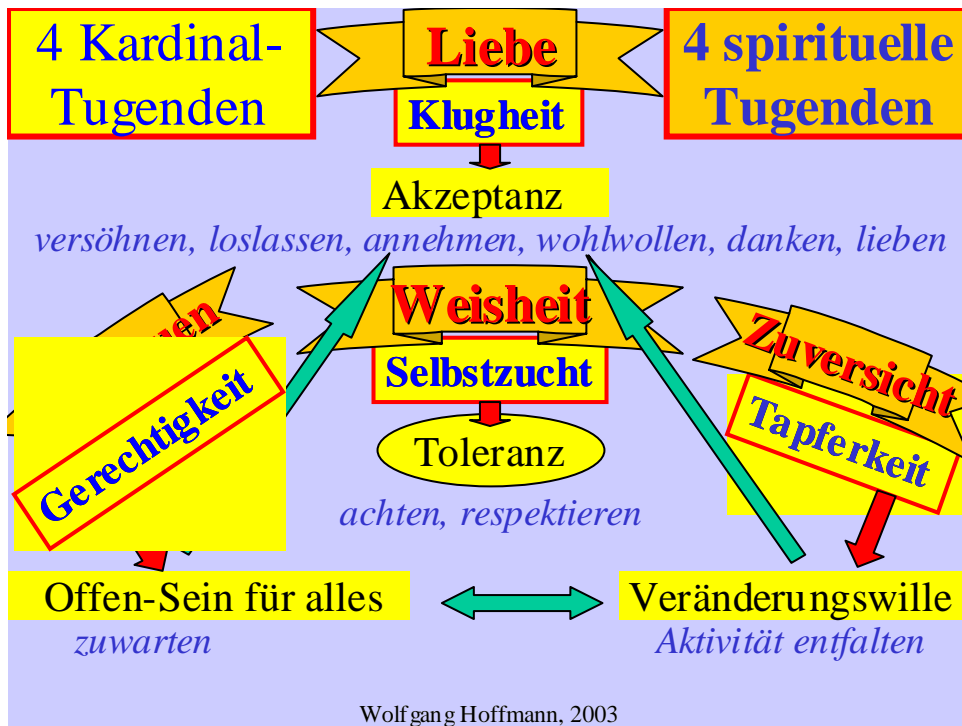


Abb. 4: Wert- und Sinnhorizonte über der höchsten Ebene der vier Grundmöglichkeiten

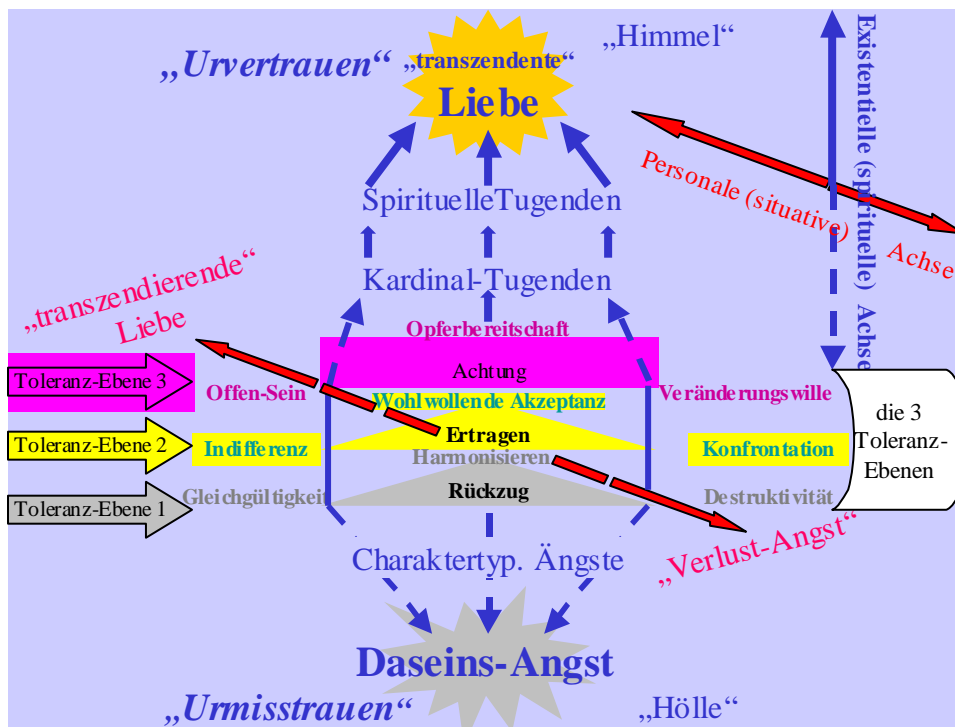


Abb. 5: Die Situative und die existentielle Achse der Polaritäten „Angst“ & „Liebe“

Wie Abb. 5 verdeutlichen soll, ist das Geschehen in zweifacher Weise in die Polarität von Angst und Liebe eingebunden. Einmal gibt es die situative Verlust-Angst, die durch den aktuellen Wert-Verlust ausgelöst wird und die durch die Akzeptanz, d. h. eine zu Opfer, Verzicht und Versöhnung bereite personale Liebe, also eine die eigene psychische Dimension transzendierende Liebe, überwunden werden kann, nachdem Toleranz und Trauerarbeit aufgebracht worden sind. Toleranz und Trauerarbeit wirken sich aber erst dann konstruktiv aus, wenn sie im Streben nach Sinn und Werten von den vier Kardinaltugenden und den vier spirituellen Tugenden geleitet werden und uns in die oberste Ebene der Toleranz führen. Die Quelle dieser spirituellen Tugenden ist die uns bejahende und uns Geborgenheit

stiftende transzendente Liebe, der Quelle unseres Urvertrauens. Der religiöse Mensch wird sie Gott nennen, der nicht-religiöse Mensch darf sie dem Über-Sinn zuordnen. Die unterste der Toleranz-Ebenen wird dagegen letztendlich von existentieller, mit dem Urmisstrauen verbundener Angst beherrscht, wobei dieser Angst noch einige z. B. charaktertypische Ängste wie die vier Riemannschen Ängste (s. (7)) oder die neun Grundängste des Enneagramms (s. (8)) vorgeschaltet sein können. Diese unterste Toleranz-Ebene gilt es zu vermeiden – nicht nur aus ethischen, sondern auch aus psychohygienischen Gründen. Dagegen sollte man sich mit allen (geistigen!) Kräften der obersten, nach transzendenter Liebe ausgerichteten Ebene zuwenden! Es gibt also zwei quasi senkrecht zueinander stehende Achsen und jede hat die zwei Pole Angst und Liebe: 1.) die personale (individuelle) Achse, die bei der Verlust-Situation, also „situativ“, angesprochen wird, und 2.) die existentielle (spirituelle) Achse, die dem Betroffenen am Angst-Pol mit dem Urmisstrauen, d.h. mit dem Zweifel, die Daseins-Erlaubnis zu haben, eine eigene „Hölle“ bereitet, aber am anderen Pol das Urvertrauen schenkt, von einer transzendenten Liebe gewollt, getragen und geschützt zu sein, die somit für ihn einen „Himmel“ öffnet. Wir haben uns daher der Frage zu stellen, wie man eine starke, über genügend Urvertrauen verfügende Persönlichkeit entwickelt.

4. Angstbewältigung durch Persönlichkeitsentwicklung

Angst ist ganz normal. Angst gehört zum Leben. Angst ist auch geprägt von den Vorerfahrungen und vom jeweiligen Charaktertyp. Angst ist wichtig; denn Angst ist ein Warnsignal. Angst zeigt uns an, dass der Wert, der in Gefahr ist, für uns wirklich einen Wert darstellt. „Was letztlich den Preis eines Dinges bestimmt, das ist die mögliche Preisgabe an das jeweilige Höhere, letztlich an das Höchste – 'zum Preise, zum höheren Ruhme` Gottes“ und Verzweiflung entsteht nur, wenn der Mensch „nicht zulassen will, dass das, was er verloren hat, eben nur „Platzhalter“ war für das jeweils Höherwertige oder gar für den Höchstwert, für die absolute Wertperson, 'für den Herrn““, sagt Viktor Frankl. Angst ist der Anfang, nicht das Ende eines Weges (vgl. Abb. 2 und 5). Das Ende des Weges ist die Akzeptanz, d. h. die Versöhnung und die Annahme in Liebe. Angst muss als solche erkannt werden, um den Startpunkt des Weges zu kennen. Ich kann dann der Angst ins Gesicht sehen und ihr gegenüber Stellung nehmen. Mein Geist, der dies tut, ist dann schon frei von der Angst. Um mich der Angst zu stellen, sollte mein Selbst möglichst all die Werte verinnerlicht haben, die in Abb.4 aufgeführt werden wie z. B. Mut, Zuversicht, Angemessenheit, Vertrauen, Disziplin, Weisheit, Klugheit und Liebe.

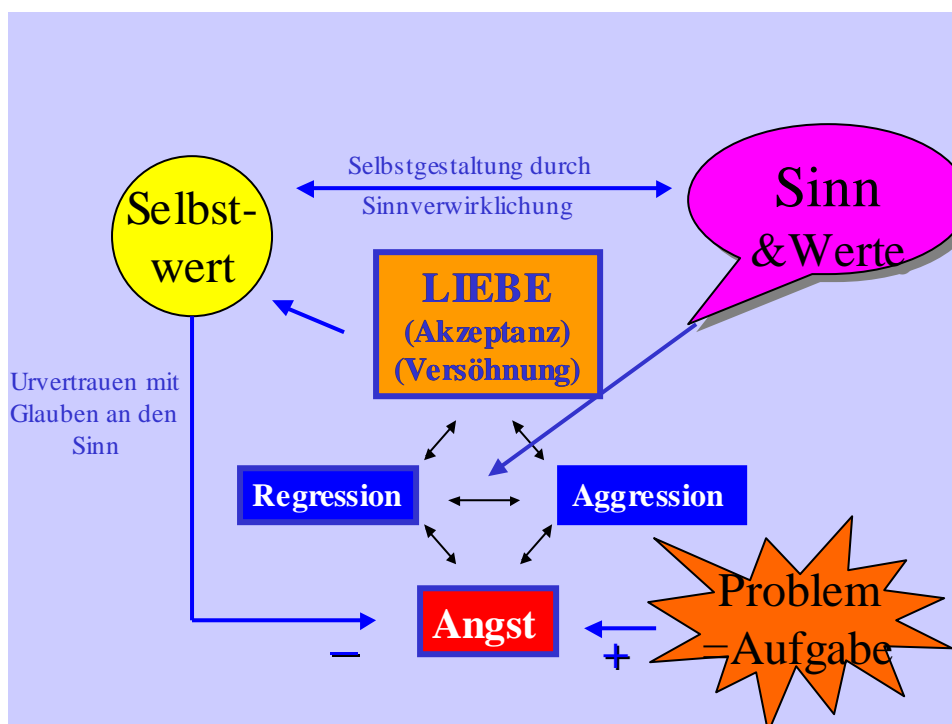


Abb. 6: Angstbewältigung durch Persönlichkeitsreifung bei Sinnverwirklichung

Abb. 6 zeigt, wie Wertverlust (=Problem, Aufgabe) und Selbstwertgefühl mit der Angst konkurrieren. Der Wertverlust macht Angst, aber ein starkes Selbstwertgefühl wird die Angst abschwächen. Dadurch wird es leichter, die Akzeptanz zu erreichen. Die Erfahrung, einen Wertverlust durch Akzeptanz überwunden zu haben, steigert das Selbstwertgefühl, so dass beim nächsten Wertverlust noch mehr Kraft vorhanden ist, den Wertverlust zu verarbeiten. Ein schwaches Selbstwertgefühl wird hingegen den feed-back-Prozess genau in der entgegengesetzten Richtung ablaufen lassen, so dass Ängste aufgrund von subjektiv als Verlust erlebten Situationen immer heftiger werden können.

Dafür, dass ich der Angst Stand halten kann, ist also entscheidend, dass meine **Identität bzw. Persönlichkeit** stark ist. Das Identitätsbewusstsein eines Menschen kann vier Stufen erklimmen. Die unterste ist das reine **Selbstbewusstsein**. Wenn auch manchmal Selbstbewusstsein mit Selbstvertrauen verwechselt wird, meint der Begriff „Selbstbewusstsein“ eigentlich nur, dass ich mich meiner selbst bewusst bin, dass ich mich kenne mit meinen Stärken und Schwächen. **Selbstsicherheit** bezieht sich auf mein Auftreten anderen gegenüber. Dabei ist entscheidend, ob die Sicherheit nur vorgetäuscht ist oder ob sie echt ist. **Selbstwertgefühl** habe ich, wenn ich mir meines Wertes bewusst bin. Selbstwertgefühl entspringt der geistigen Auseinandersetzung mit Werten und der Sinnverwirklichung. **Selbstvertrauen** ist mit der im weitesten Sinne religiösen Erfahrung verbunden, dass ich darauf vertrauen darf, dass ich gewollt bin und dass mein Leben Sinn in sich trägt. Deshalb darf ich mich im Leben - allen Widerwärtigkeiten zum Trotz - geborgen fühlen und dafür dankbar sein. Selbstvertrauen schafft Selbstwertgefühl und beides sorgt für Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein. Selbstvertrauen ist mit Urvertrauen verbunden. Elisabeth Lukas (6) weist darauf hin, dass Urvertrauen das tragende Wertempfinden aus der Vorunglückszeit ist und deswegen reaktivierbar ist und dass Urvertrauen die „Einwilligung“ in den Verlust schafft.

Um sein Selbstbewusstsein zu verbessern, ist es gut, seinen Charaktertypus zu kennen mit seinen Begabungen und Schwächen. Seit langem arbeiten Mönche und andere geistig engagierte Menschen z. B. mit den neun Charaktertypen des Enneagramms (s. z. B. (8) und (9)). Das Enneagramm ist wohl deswegen zur Persönlichkeitsentwicklung besonders geeignet, weil es die geistige Dimension berücksichtigt.

Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit lassen sich gut verhaltenstherapeutisch trainieren, z. B. durch ein Selbstwahrnehmungstraining, ein Kontakt- und Kommunikationstraining, ein Selbstbehauptungstraining, ein Kompetenztraining u. s. w. Das mag auch dem Selbstwertgefühl gut tun, aber da geht es um mehr, nämlich um Erkenntnis und Verwirklichung von Sinn und Werten. Mein Selbstwertgefühl kann ich durch eine „Selbstverwirklichung“ gemäß Viktor Frankl steigern, indem ich Sinn verwirkliche. Frankl sagt: *„In dem Maße, in dem der Mensch Sinn erfüllt, etwa in der Hingabe an eine Sache oder in der Liebe zu einem anderen Menschen, verwirklicht er sich selbst.“* Er zitiert auch Karl Jaspers Worte: *„Was der Mensch ist, das ist er durch die Sache, die er zur seinen macht.“*, d. h. es gibt eine „Selbstgestaltung durch Sinnverwirklichung“ (vgl. Abb.6). Mit dem, was ich tue oder nicht tue, erschaffe ich auch immer ein Stück weit mich selbst. Zur Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls scheint daher die auf Sinnerfahrung ausgerichtete Logotherapie besonders hilfreich zu sein. Die Beschäftigung mit Sinn und Werten lässt die spirituellen Tugenden nicht unberücksichtigt. Nach Frankl wendet man sich damit einer einem selbst vielleicht nicht bewussten Religiosität zu, ganz im Sinne des Ausspruchs von Albert Einstein: *„Religiös sein ist, eine Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens wissen“*. Wer aber um den Sinn des Lebens weiß, der hat auch Selbstvertrauen.

Wenn man Umfragen machen würde, was Menschen in ihrem Leben erreichen wollen, so werden sie wahrscheinlich weniger von Sinn und Werten sprechen. Eher wünschen sie sich **„Glück“** und sie denken dabei an äußere Glücksgüter wie Erfolg, Anerkennung, Prestige, Reichtum, Macht, Gesundheit etc. oder an innere Glücksgüter wie Selbstverwirklichung (nach Art der „humanistischen Psychologie“), freie Entfaltung, Liebe – und dann vielleicht auch an Sinnerfüllung. Glück als Ziel menschlichen Handelns ist aber wie Liebe ein mehrdimensionaler Begriff. Das wird durch folgendes chinesisches Sprichwort deutlich:

Wenn du eine Stunde glücklich sein willst, betrinke dich.
Willst du drei Tage glücklich sein, dann heirate,
Wenn du aber für immer glücklich sein willst, werde Gärtner.

Die erste Zeile fokussiert nur die körperliche Dimension des Glücks bzw. Glücksgefühls als Folge eines chemischen Prozesses. Die zweite Zeile bezieht sich auf die psychische Dimension und entsprechende Gefühle („Schmetterlinge im Bauch“). Erst die dritte Zeile zielt auf die geistige Dimension. Hier verwirklicht der Gärtner mit seiner Arbeit schöpferische Werte, mit seiner Freude an seinem Garten und der Natur Erlebniswerte und auch Einstellungswerte, wenn er z. B. abends im Einklang mit der Schöpfung dankbar die Hände falten sollte. Die Fähigkeit zur Dankbarkeit wird sein Glück allein dadurch steigern, dass er es wahrnimmt. Das Danken wertet das Ich auf, denn der Dankende tritt nicht mehr nur als Empfangender, also als Kind-Ich, sondern auch als Gebender, also als Eltern-Ich, in Erscheinung, denn er gibt jetzt etwas zurück, nämlich Anerkennung und Aufmerksamkeit. Damit zahlt er nach Georg Franck (10) in einer universelleren Währung als Geld! Danken kann jeder - egal, ob er nun weiß oder nicht weiß, wem er danken kann (Frankl). Dank lässt die Ressourcen erkennen. Im Dank würdigt und erkennt man, dass nicht alles dauerhaft und selbstverständlich ist. Dankend würdigt man und akzeptiert man dasjenige, was noch da ist. Im Dank wird der Grund zur Freude sichtbar. Der Gärtner kennt Vorfreude und „Nachfreude“ (Elisabeth Lukas). Er ist glücklich, weil er einen Grund zum Glücklichein hat (Frankl). Er lebt – mit sich und der Welt versöhnt - aus seiner geistigen Dimension heraus. So gewinnt er immer mehr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. Auch das Wachsen seines Erfahrungswissens und seiner Kompetenz trägt zu einem besseren Gelingen seiner Selbstgestaltung und damit zu einem stärkeren Selbstwertgefühl bei.

Zusammenfassend sei nochmals auf fünf Punkte hingewiesen:

- 1.) Wertverluste lösen normaler Weise in unterschiedlichem Ausmaß Angst, Angstabwehrreaktionen und regressive und aggressive Affekte aus. Davon befreien kann ich mich nur mit Hilfe meiner geistigen Dimension (Frankl). Offensichtlich wollen sich manche Menschen nicht ihrer geistigen Dimension anvertrauen. Sie haben dann Schwierigkeiten, über das Toleranzfeld zu gehen und den Weg zur Akzeptanz zu finden.
- 2.) Angst kann ich dann wirksam bekämpfen, wenn ich einen gefährdeten Wert durch einen anderen, möglichst höheren Wert ersetzen kann. Das wird dadurch erleichtert, wenn ein breites Band von Wertvorstellungen vorhanden ist, was aber auch zu Wertkonflikten führen kann. Gefährlich sind einseitige (pyramidale) Wertvorstellungen, weil bei deren Verlust Verzweiflung droht.
- 3.) Der existentiellen Angst stehen letztlich die spirituellen Werte, und damit insbesondere die geistige Form der Liebe (nach Paulus „die größte unter ihnen“) gegenüber. Die Schemata der Abb.2 bis 5 verdeutlichen, in welche Richtung ich mich ausrichten und an was ich mich dabei halten kann, wenn ich mein Problem lösen bzw. von ihm erlöst werden möchte, um Selbstbestimmtheit und Freiheit für die Zukunft zu gewinnen.
- 4.) Um mich in heilsame Richtung zu bewegen, benötige ich ein gesundes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen (mit Urvertrauen). Gleichzeitig wird meine Erfahrung und damit auch mein Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen wachsen, wenn es mir gelungen ist, mein Problem zu lösen.
- 5.) Bei der Lösung von Problemen infolge von Wertverlusten werden automatisch ethische Fragen relevant; denn letztendlich wird die Richtigkeit meines Handelns davon bestimmt, inwieweit ich mich von den Kardinaltugenden und den spirituellen Tugenden leiten lasse, inwieweit ich vor allem meinem Gewissen folge und somit Sinn erfülle. So erfolgt eine „Selbstverwirklichung“ im Sinne von Viktor Frankl.

5. Praktisches Vorgehen

Meiner Erfahrung nach lässt sich mit Abb. 2 bis 5 gut therapeutisch arbeiten, wenn man dem Klienten an Hand dieser Schemata klarmacht, was in uns abläuft und was das Leben von uns erwartet, wenn es uns vor Aufgaben stellt und wir Probleme zu bewältigen haben. Die unterschiedlichsten Verluste, die auch immer Wertverluste darstellen, lösen zunächst regressive und aggressive Reaktionen aus, die

über eine Toleranz in weitesten Sinne, die Frustrationstoleranz und Trauerarbeit mit einschließt, in Versöhnung und Akzeptanz umgewandelt werden sollten. Dieser schwierige Weg geht sich leichter, wenn man:

- 1.) den Toleranzprozess versteht,
- 2.) seine Ängste, aber auch die mit ihnen korrespondierenden Werte kennt,
- 3.) den Prozess aus der Distanz der Theorie möglichst vollständig überblickt und seinen Freiraum entdeckt,
- 4.) Zugang zu Sinn und Werten hat, d. h. auch zu den platonischen Kardinaltugenden und spirituellen Tugenden,
- 5.) über ein gesundes Selbstwertgefühl verfügt,
- 6.) zu Versöhnung, Vergebung, Dank und Liebe fähig ist und
- 7.) über Kreativität und „Begeisterung“ für einen Neubeginn bzw. eine Veränderung verfügt.

Diese sieben „Wegerleichterungen“ sind untereinander z. T. eng vernetzt. Sie sind alle erlernbar bzw. trainierbar. Hierzu erweist sich die Logotherapie als sehr hilfreich. Der durch sie eingeleitete Klärungsprozess kann dadurch unterstützt werden, dass man Vergleiche z. B. mit den analogen Abläufen in sozialen Systemen oder bei geschichtlichen Ereignissen anstellt und durch diese Verfremdung aufdeckt, welche Grundmuster bei der Verarbeitung von Wertverlusten wirksam sind. Gedanklicher Rollentausch, Verfremdungen und Suche nach Metaebenen, Reframing u. s. w. schärfen den Blick für das Prinzipielle und das Spezielle. Geschichten, Gedichte, Filme etc. können uns beispielhaft zeigen, wie andere ihre Wertverluste gemeistert haben.

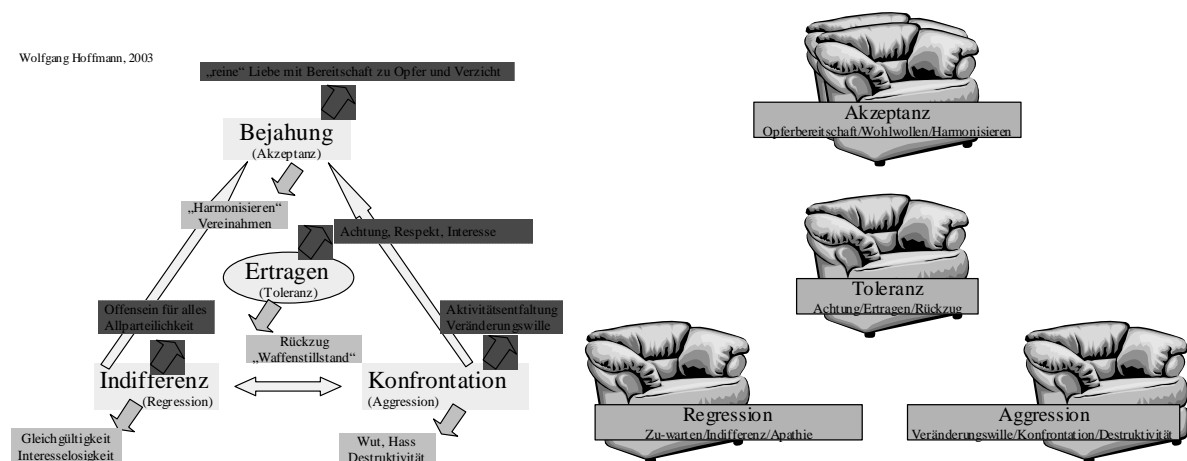


Abb. 6: Die Einnahme des „gefühlten Platzes“ im Toleranzdreieck der vier Grundpositionen

Eine Anleihe bei der Gestalttherapie ist auch möglich: man kann die vier Grundpositionen des Toleranz-Prozesses durch vier Stühle bzw. Sessel symbolisieren, die man dem Toleranz-Dreieck entsprechend aufstellt (s. Abb. 6). Der Klient bestimmt zunächst den Ort oder die Orte im Toleranz-Dreieck, an dem bzw. an denen er sich nach seinem Gespür gerade aufhält bzw. zwischen denen er hin- und herpendelt. Er soll dann angeben, zu wie viel Prozent er an diesen Orten Gefühle von Regression (Indifferenz), Aggression (Konfrontation) und Akzeptanz (Bejahung) bei sich verspürt. Schon allein dadurch merkt er, dass er z. B. nicht nur wütend oder hilflos ist. Dann kann er nacheinander auf den vier Stühlen Platz nehmen und dem Gefühl „seiner“ Regression, Aggression und Toleranz nachspüren und sich auch vorstellen, wie es sich anfühlen würde, wenn er die Akzeptanz erreicht hätte. Auf jedem Stuhl kann er die auf Seite 4 beschriebenen drei Ebenen erleben. Das, was er dabei fühlt, kann noch dadurch verstärkt werden, dass er bei der „untersten“ Ebene 1 kniet, bei der „mittleren“ Ebene 2 sitzt und bei der „obersten“ Ebene 3 frei steht. Natürlich sind auch da wieder Skalierungen möglich. Jedenfalls kann er so die Position herausfinden, bei der ihm sein „innerer Souffleur“, sein Gewissen (im Frankl'schen Sinne), sagt, dass diese jetzt gerade den meisten Sinn in

sich trägt. Nach diesem „Stuhlrücken“ ist er zum Schluss möglicherweise dem heilsamen Akzeptanz-Pol näher gekommen. Auf jeden Fall wird er mehr über sich und die ihm gestellte Aufgabe wissen.

Das gedankliche Spielen mit Werten und Wertentsprechungen verdeutlichen die Wertevielfalt und den Freiraum. Dann fällt es auch nicht so schwer, einen notwendig gewordenen Verzicht zu akzeptieren und sich mit dem Verlust zu versöhnen. „*Der Verzicht nimmt nicht, er gibt, er gibt die Größe des Einfachen*“ sagt Martin Heidegger und Viktor Frankl ergänzt: „*Oft sind es erst die Ruinen, die den Blick wieder freigeben auf den Himmel*“. Der Verlust und der Verzicht führen einen also oft zu Werte-Metaebenen, so dass das bisher übersehene, existentiell Wesentliche aufleuchtet. „*Müssten wir nicht immer wieder Abschied nehmen, verlöre das, was ist, an Wert*“, sagt Elisabeth Lukas. Daher dient Trauerarbeit, Toleranz und auch Frustrationstoleranz dem Erkennen des Wertvollen und Wichtigen und somit der Reifung. Möglicherweise bekommen wir dabei auch eine Ahnung vom Sinn des Lebens.

6. Literatur

- (1) Frankl, Viktor E.: „Ärztliche Seelsorge“ (1995), 4. Aufl., Frankfurt am Main, Fischer Taschenbuch Verlag
- (2) Frankl, Viktor E.: „Der leidende Mensch“
- (3) Kübler-Ross, Elisabeth: „Interviews mit Sterbenden“ (1977), 11. Aufl., Stuttgart – Berlin, Kreuz Verlag
- (4) Kast, Verena: „Sich einlassen und loslassen“ (1994), 8. Aufl., Freiburg, Herder Verlag
- (5) Bonaventura: „Collationes in Hexaameron“, Auszug in Otfried Höffe (Hrsg.): „Lesebuch der Ethik“ (1999), 2. Aufl., S. 149 – 152, München, C. H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung
- (6) Lukas, Elisabeth: „Urvertrauen gewinnen“ (1997), Freiburg, Herder-Verlag
- (7) Riemann, Fritz: „Grundformen der Angst“ (1997), Verlag E. Reinhardt, München
- (8) Don Riso, Richard und Hudson, Russ: „Die Weisheit des Enneagramms“ (2000), Goldmann-Verlag, München
- (9) Böschmeyer, Uwe: „Vom Typ zum Original“ (1994), SKV-Edition, Lahr
- (10) Franck, Georg: „Ökonomie der Aufmerksamkeit“ (1998), Carl Hanser Verlag, München und Wien

Anmerkungen zum Sonderfall der religiösen Toleranz *erscheint in ca. 2 Monaten*