

Dieser Artikel weist darauf hin, dass die Logotherapie sehr gut als supportive (= stützende) Therapie gebrauchen lässt. Nebenbei werden noch einmal die Grundaussagen der Logotherapie vorgestellt.

Einführung **in die Logotherapie und Supportive Psychotherapie**

Wolfgang Hoffmann

(Vortrag, gehalten am 4.06.2008 im Evangelischen Krankenhaus Bethanien der Johanna-Odebrecht-Stiftung, Fachkrankenhaus für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (Chefarzt Dr. med. J. Zimmermann))

1. Aufgaben einer supportiven (=stützenden) Psychotherapie

Noch im Jahre 1996 schreibt Jürg Willi in seinem Buch 'Ökologische Psychotherapie' (1), in dem er eine eigene, von der Familientherapie hergeleitete ökologisch-supportive Psychotherapie vorstellt, die „stützende Therapie verfügt jedoch bisher weder über eine Theorie noch über eine reflektierte, systematisierte Praxis“. Folglich erscheine die supportive Psychotherapie als das Aschenputtel (Cinderella) der Psychotherapie. Das sei umso erstaunlicher angesichts von Aussagen wie der des bekannten Psychoanalytikers O. Kernberg, der 1984/1988 in seinem Buch „Schwere Persönlichkeitsstörungen“ meint, „dass die Ausübung von stützender Therapie viel Erfahrung, Flexibilität und technische Geschicklichkeit erfordere“. Willi erwähnt auch eine Studie über supportive Psychotherapie von R. S. Wallerstein von 1986, in der die Resultate der supportiven Psychotherapie eindrücklicher waren als die der psychoanalytischen Therapie, zumal „der wesentliche Teil der Veränderungen im Zusammenhang mit unterstützenden, und nicht so sehr mit expressiven (deutenden) Interventionen“ erreicht wurde ((1) S. 131).

Was kann und soll nun die supportive Psychotherapie leisten? Sie soll Mut und Hoffnung machen, Trost spenden, das Selbstwertgefühl aufbauen durch Wertschätzung und die Übernahme von Selbst-Verantwortung, den Blick auf die Ressourcen lenken, die Wahrnehmung der anstehenden Lebensaufgaben und der Sinnverwirklichungsmöglichkeiten fördern, den Willen zu heilsamer Versöhnung und eventuellen Vergebung stärken, die Akzeptanz des Nicht-änderbaren unterstützen, destruktiv wirkende Einflüsse aufzeigen und den Blick auf das Gelungene und Positive lenken, wofür Dank gesagt werden kann u.s.w. Von diesen und sonstigen Lebenshilfen scheint mir die Sinnfindung besonders wichtig zu sein, denn wie Friedrich Nietzsche sagt „*Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie*“.

Sinn und Werte vermittelte früher allein die Kirche und die Religion. Sie war es, die in erster Linie die Menschen unterstützte, die Schwierigkeiten des Daseins zu ertragen, und ihnen Hoffnung und Trost spendete, ihre Trauer begleitete und den Menschen auch andere Lebenshilfen anbot. Aber schon Søren Kierkegaard schrieb vor mehr als 150 Jahren: „*Die Priester sind keine Seelsorger mehr; aber die Ärzte sind es geworden.*“ Das heißt, dass das Monopol der seelischen Unterstützung schon lange nicht mehr allein bei Religion und Kirche liegt, sondern dass viele Menschen in psychischer Bedrängnis und bei seelischen Erkrankungen eine „ärztliche Seelsorge“ erwarten bzw. erhoffen. Über die „ärztliche Seelsorge“ schrieb Viktor Frankl ein Buch (2), das unter diesem Titel 1946 erstmalig

herauskam, nachdem dessen Manuskript in Auschwitz verloren gegangen und 1945 von Frankl rekonstruiert worden war. Das Buch ist immer noch ein großer Erfolg! Allein bis 1986 erschien es in 57 Auflagen in 9 Sprachen!

2. Grundlagen der Logotherapie

2.1 Anthropologische Voraussetzungen der Logotherapie

Viktor E. Frankl (1905 – 1997) hat sich wie kaum ein anderer Seelenarzt mit der Sinnproblematik beschäftigt. Er bemerkte bereits in den 20-er Jahren des 20. Jahrhunderts, dass die mangelnde Wahrnehmung von Sinn und die damit verbundene Meidung von Verantwortung sich sehr destruktiv auf den einzelnen Menschen und auch auf die Gesellschaft auswirken. So beschrieb er als erster die durch Sinnleere ausgelöste „Existenzielle Frustration“ und die „Noogene Depression“.

„Existenziell“ bezieht sich im Sinne der (deutschen idealistischen) Existenzphilosophie auf ein dem Menschen gemäÙes Sein. „Noogen“ ist ein aus dem Griechischen abgeleitetes Wort, das in der Logotherapie soviel wie „auf den geistig-personalen Bereich bezogen“ bedeutet.

Die „Existenzielle Frustration“ ist keine Krankheit, sondern lediglich ein „Leiden am sinnlosen Leben“ und somit nach Frankl Ausdruck geistiger Mündigkeit, die dem Betroffenen zeigt, wie sehr er des Sinns bedarf. Wenn man andauernd keine Möglichkeit mehr sieht, Sinn und Werte zu verwirklichen, entsteht eine chronische Langeweile, ein Gefühl der inneren Leere, eine Orientierungslosigkeit, ein Mangel an Entschlusskraft, ein Initiativeverlust, eine Hoffnungslosigkeit und eine Verantwortungslosigkeit. Bei einer passiven Variante verharrt der existenziell Frustrierte abgestumpft in Passivität und Gefühlsarmut, bei einer neurotischen Variante ist er ständig auf der Flucht vor der Leere, zeigt einen neurotischen „Lebenshunger“ und sucht den „Kick“ in der Jagd nach Lust und Spaß. Dieses Sinnlosigkeitsgefühl kann zu einem massenneurotischen Syndrom mit Suizidneigung, Aggressivität und Drogenabhängigkeit führen. In dieses „Existenzielle Vakuum“ (Frankl) können seelische Erkrankungen hineinwuchern (Frankl nennt das Vakantwucherung) und so kann z. B. eine noogene Depression entstehen. Die existenzielle Frustration ist aber nicht die einzige mögliche Ursache für eine noogene Neurose; denn auch sonstige existenzielle Reifungskrisen, „Werte-Vergötzerungen“, Gewissenskonflikte und andere geistige Probleme können dadurch, dass sie zu einer „somatopsychischen Affektion“ hinzukommen, das Bild einer Neurose bieten. Diese Neurose ist dann aber nicht aus einer psychischen Ursache heraus, also psychogen entstanden, sondern durch eine Störung im geistigen Bereich, also noogen, verursacht. Leitsymptom der noogenen Neurose ist neben dem Leiden an der Sinnlosigkeit ein totales Desinteresse und eine ausgeprägte Verunsicherung des Selbstwertgefühls. Beispiele für noogene Krisen und eventuelle Neurosen sind die „midlife crisis“, die „empty nest depression“, die Arbeitslosigkeitsneurose/Arbeitslosigkeitsdepression, die Rentenneurose bzw. Rentendepression und viele Suchterkrankungen. Bei den noogenen Neurosen wirkt die Logotherapie nicht mehr nur supportiv, sondern sogar auch kausal! Als kausale Therapie kann die Logotherapie auch angesehen werden, wenn die Sinnleere zu körperlichen Störungen, vor allem zu psychoimmunologischen Störungen führt oder zu führen droht. Als Frankl der Frage nachging, wie neurotisch erkrankte Menschen es schaffen, wieder gesund zu werden, stellte er fest, dass diese Menschen meist Sinn- und Werte entdeckt oder wiedergefunden hatten. Aus all diesen Beobachtungen schloss er, dass den Menschen ein „Willen zum Sinn“ auszeichnet, den er zum Leben braucht, der einen gesundheitsfördernden und bestimmte neurotische Tendenzen und Neurosen vertreibenden Effekt hat.

Wenn kurz und knapp gesagt werden kann, dass Sinnfindung gesund und Sinnblindheit krank macht, dann bedarf es eben einer Therapie, die auf Sinnfindung hin orientiert ist. Folglich entwickelte Frankl die „Logotherapie“ als eine auf Sinnfindung hin ausgerichtete

Psychotherapie und Psychohygiene. Die Namensgebung erfolgte 1926. Sie leitet sich von dem griechischen Wort `Logos` her, das u. a. auch `Sinn` bedeutet.

Die Logotherapie macht drei axiomatische Grundannahmen:

- 1.) Es gibt eine „Freiheit des Willens“
- 2.) Es gibt einen „Willen zum Sinn“
- 3.) Es gibt einen (transsubjektiven) „Sinn des Lebens“

Die „Freiheit des Willens“ wird heute von manchen Neurowissenschaftlern angezweifelt. M. E. kann die Willensfreiheit aber auch nicht völlig widerlegt werden; denn wenn auch bewusstseinsferne Hirnabschnitte bei anstehenden Entscheidungen eher reagieren als der kortikale Ort unseres Bewusstseins (s. z. B. Versuch von Libet), so kann ich m. E. immer noch zu der von meinem Gehirn getroffenen „Entscheidung“ in einem längeren und komplexeren Denkvorgang Stellung nehmen und diese „Gehirn-Entscheidung“ korrigieren. – wie Frankl sagt: „ich kann immer auch noch anders“! Dass so etwas wie der „Wille zum Sinn“ im Menschen angelegt ist, kann man als phänomenologisch bewiesen ansehen. Umstritten ist dagegen die Frage, ob es wirklich einen objektiv gegebenen, also transsubjektiven Sinn gibt oder ob der Sinn nur ein selbsterzeugtes Konstrukt und damit ein Pseudophänomen ist. Im letzteren Fall wäre der Sinn „nichts Eigentliches und damit eigentlich nichts“ (Frankl). Dass es einen Sinn gibt, lässt sich nicht beweisen, aber dass es keinen Sinn gibt, lässt sich auch nicht beweisen. Frankl gibt in einer Plausibilitätsbetrachtung zu bedenken: *„Wie könnte die Natur in die condition humaine jemals ein Sinnbedürfnis eingepflanzt haben, gäbe es nicht auch wirklich einen Sinn bzw. Sinnmöglichkeiten“* analog Franz Werfel's Feststellung: *„Durst ist der Beweis für die Existenz von so etwas wie Wasser“*. Die Patt-Situation zwischen dem Glauben an Sinn und dem Leugnen von Sinn, wird dadurch zugunsten des Sinns entschieden, dass der Mensch beim Glauben an den Sinn seine Existentialität, sein dem Menschen gemäßes Sein, mit in die Waagschale wirft. Gleiches gilt wohl auch für die „Freiheit des Willens“; zumal ohne die „Freiheit des Willens“ unser humanes Sozial- und Rechtsgefüge total zusammenbrechen würde.

Der „Wille zum Sinn“ lässt sich nicht dem „Psyche“ genannten Seelenbild der psychoanalytischen und der verhaltenstherapeutischen Schule zuordnen; denn unter dem Begriff „Psyche“ subsumiert man Eigenschaften wie Wahrnehmungsvermögen, Intelligenz, Gedächtnis, Lernfähigkeit, soziale Fähigkeiten, „Über-Ich“, Triebe, bedingte Reflexe, „zuständliche“ Gefühle = Emotionen o. ä. Folglich hat Frankl den Seelenbegriff um einen geistigen Anteil erweitert, den er „geistige Dimension“ bzw. „Nous“ (griech. u. a. = Geist) nannte und die nach ihm den personalen Kern des Menschen bildet. In Frankls Menschenbild sind dem Nous die Willensentscheidungen („Wille zum Sinn“), das ethisches Empfinden („Gewissen“), die Spiritualität (Glaube), die Intuition, die „intentionalen“ Gefühle (z. B. die den Anderen meinende Liebe), der Humor, die Fähigkeit zu Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz zugeordnet. Das sind alles Seelenqualitäten, die nur dem Menschen und nicht dem Tier eigen sind, die seine Würde ausmachen und die jeden Menschen zu einer einmaligen und einzigartigen Person machen. Der geistige Bereich ist laut Frankls Definition, wie bereits oben erwähnt, der „Bereich des Freien im Menschen“, der nicht zerstört, sondern nur gestört werden kann, wie ein Pianist darin gestört und behindert wird, seine Melodie zu spielen, wenn er selbst zwar gesund, aber sein Flügel beschädigt ist. Der Pianist entspricht in diesem Gleichnis dem Nous, der Flügel dem psychophysischem Gehirn.

Das Bild, das ich mir von einem Menschen mache, schiebt sich als Filter über meine Wahrnehmung des anderen. So wird mein Verhalten ihm gegenüber beeinflusst, was wieder Reaktionen beim anderen hervorruft, die meinen Erwartungen bestätigen („Andorra-Effekt“). Mache ich das Frankl'sche Menschenbild zur Grundlage einer Begegnung mit einem Patienten, so werde ich ihm sehr respektvoll gegenüberzutreten. Das steigert die Qualität meiner Arbeitsbeziehung und damit auch meiner supportiven psychotherapeutischen Arbeit. So berichtet Frankl, dass ihn nachts eine Patientin angerufen hatte, die Selbstmord machen wollte. Er habe ihr eine Stunde lang etliche Argumente vorgetragen, warum sie sich nicht

umbringen solle und ihr das Versprechen abgenommen, sich am Morgen wieder zu melden. Das tat die Patientin, aber sie sagte zugleich, dass sie die Argumente Frankl nicht überzeugt hätten, aber die Tatsache, dass er sich eine Stunde lang nachts für sie Zeit genommen hätte, würde ihr gezeigt haben, dass sie doch was wert sei und das sie ihr Leben nicht so einfach wegwerfen könne. Dieser Bericht und ähnliche Erfahrungen von anderen Ärzten zeigt, welche therapeutische Bedeutung allein die Wertschätzung des Patienten durch den Therapeuten hat. Da spielt natürlich das Menschenbild, das einer Therapie zugrunde gelegt wird, eine große Rolle. Goethe sagte: „*Wenn wir den Menschen so nehmen, wie er ist, dann machen wir ihn schlechter. Wenn wir ihn aber so nehmen, wie er sein soll, dann machen wir ihn zu dem, der er werden kann.*“ Frankl hat in die Psychotherapie dieses idealistische Menschenbild mit der Annahme einer geistigen Dimension (wieder) eingeführt, von der die menschliche Seele in ihrem Innersten seit alters her weiß. Er betont damit die Würde jedes Menschen, auch die einer schwerst psychisch oder psychiatrisch erkrankten oder cerebral schwerst geschädigten Person.

Die besondere Wertschätzung der geistigen Person und die dadurch intensiviertere Arzt-Patienten-Beziehung ist der erste Beitrag der Logotherapie zu einer supportiven Psychotherapie!

Frankl weist daraufhin, dass ein krasser Materialist, der seinen verstorbenen Freund am Grabe mit „Du“ anredet, nicht den verwesenden Leichnam meint, sondern die geistige Person, die nicht sterblich, aber auch nicht erzeugbar ist (3). Nach Frankl kann der Geist, d.h. die geistige Person, per definitionem nicht erkranken. Die geistige Person kann aber durch eine Krankheit (z. B. eine Psychose oder eine Demenz) „*ohnmächtig und unsichtbar*“ werden, weil die geistige Person nicht mehr über ein intaktes Gehirn verfügt, um sich den anderen kund zu tun. Das Psychophysikum verfügt nur über einen Nutzwert, die geistige Person dagegen hat Würde. Wenn aber die geistige Person nur „*störbar, aber nicht zerstörbar*“ (Frankl) ist, wenn sie also das ‚Gesunde‘ ist, so kann ich dem Patienten auch dadurch helfen, dass ich das Gesunde, eben diese geistige Dimension, stärke. Viele Naturheilverfahren, wie z. B. die „Ordnungstherapie“ nach Bircher-Benner und Kneipp, haben den gleichen Ansatz: sie konzentrieren sich nicht auf das Kranke, sondern sie fördern das Gesunde. Die geistige Dimension ist ja der Teil der menschlichen Person, der z. B. zu einer krankhafter Störung oder Affekt, etwa einer Angst, Stellung nehmen und darüber sprechen kann, der damit auch frei z. B. von der Angst ist. Die geistige Person ist eben der „*Ort des Freien im Menschen*“. Wenn ich ihn stark mache, hat das Kranke weniger Angriffsmöglichkeiten. So kann ich mir die geistigen Fähigkeiten des Patienten bei der Therapie zunutze machen. Ich kann z. B. versuchen, die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung, die „*Trotzmacht des Geistes*“ (Frankl), zu aktivieren, mit der sich der Mensch ein klein wenig seinem Körper und seiner Psyche widersetzen kann, nach dem Motto: „*Ich muss mir von mir nicht alles gefallen lassen*“ (Frankl), „*Ich bin mehr als meine psychischen Befindlichkeiten (z. B. meine Angst)*“. Wie der Mensch sich so nach innen gegen das Psychophysikum durchsetzen kann, so kann er sich auch nach außen mit willentlichen Entscheidungen behaupten: „*Ihr könnt bestimmen, was ihr mir antut, aber ihr könnt nicht bestimmen, wie ich darauf reagiere*“ (E. Lukas). Dadurch, dass er als geistige Person für sich selbst die Verantwortung übernimmt und somit jede Fremdbestimmtheit vermeidet, stärkt er sein Selbst.

Die Stärkung des Gesunden im Menschen, d. h. die Stärkung der geistigen Person, ist ein zweiter therapeutischer Beitrag der Logotherapie zur supportiven Psychotherapie!

Die Fähigkeit der Selbstdistanzierung wird auch beim Humor und bei (liebervollen) humorvollen Provokationen und Übertreibungen eingesetzt wie z. B. bei der „Paradoxen

Intention“, einer von Frankl schon in den 20-er Jahren des 20. Jahrhundert entwickelte Psychotherapie-Methode. Diese und weitere Logotherapie-Methoden, die Frankl von der geistigen Dimension herleitete, nämlich die „Dereflexion“ und die „Einstellungsmodulation“ werden ausführlich in der Logotherapie-Literatur, z. B. in Frankls „Ärztlicher Seelsorge“ (2) beschrieben.

2.2 Sinnfindung mit Hilfe der Logotherapie und Existenzanalyse

Zentrales Anliegen der Logotherapie ist es, dem Patienten bei der Sinn-Suche zu helfen. Hier geht es um die wahre „ärztliche Seelsorge“ (Frankl (2)).

Wenn man vom Sinn spricht, so sollte man drei Sinn-Kategorien unterscheiden:

- 1.) der Sinn des Ganzen = der „Übersinn“ (Frankl)
- 2.) der Sinn des Lebens
- 3.) der Sinn der jeweiligen Situation im Hier und Jetzt

Die Frage nach dem absoluten Sinn, dem Sinn des Ganzen, ist sinnlos, weil wir den Sinn des Ganzen nicht erkennen können. Frankl spricht deswegen vom „Über-Sinn“. Er weist darauf hin, dass deswegen aber noch lange nicht gesagt ist, dass es diesen nicht gibt. Der Sinn des Ganzen übersteigt einfach das Verständnisvermögen des Menschen. An den Sinn des Ganzen kann man eben nur glauben!

Fast genauso verhält es sich mit dem Sinn des Lebens. Nur manchmal kann man vielleicht erst nach Jahren, eventuell auch erst an seinem Lebensende, ahnen, welchen Sinn schmerzliche Lebensereignisse gehabt haben könnten. Letztendlich kann man die Existenz eines „Sinn des Lebens“ nicht beweisen, sondern nur glauben, wie oben bereits dargelegt wurde. Auch derjenige, der die Existenz eines derartigen Sinns leugnet, kann dafür keinen Beweis liefern, sondern lediglich nur seinen Glauben (besser seinen Nicht-Glauben) demonstrieren. Diese Patt-Situation von Glauben und Nicht-Glauben an einen objektiv vorhandenen, transsubjektiven Sinn kann aber der Glaubende dadurch für sich verbessern, dass er die spezifischen Möglichkeiten des Menschseins und damit wohl auch die Traditionen und Erfahrungen der Vorfahren und der ganzen Menschheitsgeschichte, die sich in der menschlichen Seele kondensiert haben, mit in die Waagschale wirft, so dass diese mehr Gewicht bekommt. Frankl drückt das so aus: „*Der Glaube ist nicht ein Denken, vermindert um die Realität des Gedachten, sondern ein Denken, vermehrt um die Existentialität des Denkenden.*“

Am ersten kann man noch den einmaligen und einzigartigen Sinn erkennen, der sich einem gerade in einer bestimmten konkreten Situation zu einer bestimmten Zeit und an einem bestimmten Ort anbietet. Hier sagt einem oft eine leise innere Stimme, die „Stimme des Herzens“, was sinnvoll ist und was nicht. Diesen „inneren Souffleur“ bezeichnet Frankl als „Gewissen“. Das Gewissen im Franklschen Sinne ist im Gegensatz zu Freuds moralischen (d. h. gesellschaftlichen Normen verpflichteten) Über-Ich-Begriff eine prä-moralische Instanz, die mir - oft über Körperempfindungen – zu erkennen gibt, was „das An-sich-Gute- für-mich“ ist. Für mich ist die folgende Geschichte aus dem 2. Weltkrieg eine Beispiel für den Unterschied zwischen Gewissen und Über-Ich: Himmler soll ein einziges Mal an einer Judenerschließung im Osten teilgenommen haben. Er habe diesem Massaker nicht zu Ende beiwohnen können, weil ihm ganz übel geworden sei. Offenbar hatte sich in diesem Falle sein Gewissen sehr laut und vehement über seinen Körper gemeldet. Sein national-sozialistisches Über-Ich ließ ihn dann aber später ein Lobschreiben an die SS-Männer für deren „Pflichterfüllung“ abfassen.

Das Gewissen sagt mir, was subjektiv „für mich“ in der jeweiligen konkreten Situation der Sinn dieses Augenblicks, eben transsubjektiv das „An-sich-Gute“ ist. „*Der Sinn dient der Optimierung der gegebenen Situation schlechthin, in die der betreffende Mensch, die aufgegebene Sache und die gemeinten anderen Menschen hineingestellt sind.*“ schreibt Elisabeth Lukas. Das Gewissen ist aber oft nur eine „leise Stimme des Seins im Lärm des

Seienden“ (Heidegger). Da Sinn-Wahrnehmung mit Sinnes-Wahrnehmung verbunden ist, bedarf es der Schulung des Körpergefühls und der Achtsamkeit und gegebenenfalls auch des Rückzugs in die Stille, um die Antwort des Gewissens nicht zu überhören.

Frankl betont immer wieder: „Sinn kann nicht er-funden werden, sondern nur ge-funden werden“. Darum kann auch kein anderer, also auch nicht ein Therapeut, dem Sinn-Suchenden sagen, welchen Sinn der Augenblick für ihn bereithält. Es darf also keinen von außen kommenden „Sinn-Oktroy“ (Frankl) geben! Frankl weist aber darauf hin, dass es drei „Hauptstrassen“ für die Sinn-Verwirklichung gibt:

- 1.) die Erlebniswerte,
- 2.) die schöpferischen Werte und
- 3.) die Einstellungswerte.

Abb. 1 verdeutlicht, welche weiten Areale sich für eine Sinn- und Werteverwirklichung auftun.

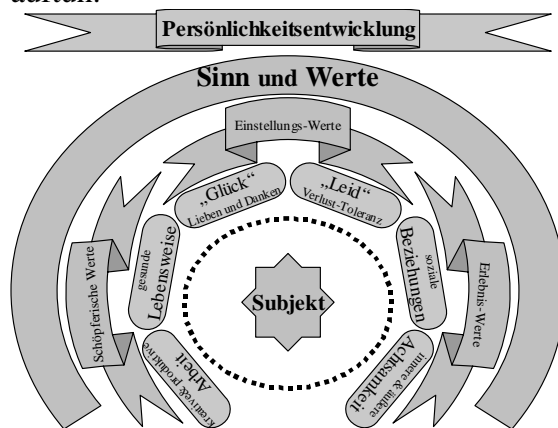


Abb. 1: Vielfache Möglichkeiten der Sinn- und Werte-Verwirklichung

Bei der Realisierung von Erlebniswerten geht es um Erleben anstelle von Konsumieren, z. B. um das nach außen gerichtete freudige Wahrnehmen von Natur, Kunst oder anderen Menschen in ihrer Einmaligkeit und Einzigartigkeit oder die nach innen gerichtete respektvolle Achtsamkeit auf meinen Geist und mein Psychophysikum (Bereitschaft zur Kontemplation). Schöpferische Werte kann ich nach außen verwirklichen, indem ich sinnvoll ein Werk verrichte, Arbeit leiste, mich einer Aufgabe hingeebe, oder nach innen gewandt, indem ich meinem Körper etwas Gutes tue, „damit meine Seele Lust hat in ihm zu wohnen“ (Teresa von Avila), indem ich also ein gesundes Leben führe (Bereitschaft zur Aktion). Über Einstellungswerte kann der Mensch nach Frankl Sinn die Welt bringen, indem er z. B. bei unvermeidbarem Leid seine Einstellung zu diesem Leid ändert, wenn er sonst daran nichts ändern kann (Bereitschaft zur Passion). So kann der Leidende anderen Menschen zeigen, wozu der Mensch auch in ausweglosen Situationen fähig ist und somit anderen ein positives Beispiel geben, das anderen helfen kann, in einer Art von „existentiellen Recycling“ (Frankl) nun ihrerseits mit schweren Situationen fertig zu werden. Viktor Frankl und später auch Elisabeth Lukas machten darauf aufmerksam, dass der Mensch auch bei positivem Schicksal, also im 'Glück', zur Verwirklichung von Einstellungswerten aufgerufen ist, diesmal zu 'Einstellungswerten bei positivem Schicksal'.

Vorraussetzung für die Verwirklichung von Erlebniswerten ist die 'Liebesfähigkeit' und von schöpferischen Werten die 'Arbeitsfähigkeit'. Die Wiederherstellung der Liebes- und Arbeitsfähigkeit ist auch das gesetzlich legitimierte Ziel der heute staatlich anerkannten Psychotherapieverfahren. Zur Umsetzung von Einstellungswerten bei negativem bzw. positivem Schicksal ist 'Leidensfähigkeit' bzw. 'Glücksfähigkeit' gefragt. Hier macht gerade

die Logotherapie wichtige therapeutische Angebote, wo sich die meisten anderen Psychotherapieverfahren zurückhalten.

Die Förderung der Leidensfähigkeit ist ein weiterer, besonders wertvoller Beitrag der Logotherapie zur supportiven Psychotherapie, weil sie den Menschen unterstützt, dass er wieder „ein Warum zu leben“ findet, so dass er „fast jedes Wie“ ertragen kann (im Sinne des Nietzsche-Zitats (s. o.))!

Wie kann nun ein Therapeut dem Patienten helfen, den Sinn zu entdecken, der in der aktuellen Situation liegen kann, ohne dem Patienten seine eigenen Sinn- und Wert-Vorstellungen aufzuoktroyieren? Als erstes wird der Therapeut dem Patienten helfen, seine Möglichkeiten, seinen `Freiraum´, zu erkennen. Dann sind oft „die Begabungen und Sehnsüchte“ des Patienten „Lotsen zu Werten und Sinn“ (Uwe Böschmeyer), wenn der Patient sich Fragen stellt, wie z. B.: „Wozu bin ich begabt?“, „Was ersehne ich?“, „Was ist mir wichtig?“, „Was macht mir Freude?“, „Wofür bin ich dankbar?“, „Worum habe ich Angst?“, „Worum trauere ich?“, „Woran hängt mein Leben?“, „Wer ist mein Vorbild?“, „Was soll einmal an mich erinnern?“. Kann er im Hier und Jetzt keine Antwort auf diese Fragen finden, so kann er sich erforschen, wie er `früher´ diese Fragen beantwortet hätte. Wenn er bei diese Fragen in sich hineinhorcht und bereit ist, auf die Antworten seines `Inneren Souffleurs´ zu hören, so hat er eine gute Chance zu erfahren, welches Sinnangebot in der jeweiligen Situation liegt. Gar nicht so selten meldet sich nach meiner Erfahrung die `Innere Stimme´ auch über einen Traum. Es ist nur die Frage: „Will ich wissen, was ich ahne?“ (Uwe Böschmeyer).

Ein derartiges Nachforschen führt mich dann nicht nur zu einem singulären Sinn-Aufruf sondern auch zu für mich geltenden Werten, wo ich in sich wiederholenden, typischen Situationen eine gute Chance habe, auf Sinnangebote zu stoßen. Deshalb nennt Frankl Werte auch `Sinn-Universalien´. Wichtig ist es, dass ich über eine breite Werte-Vielfalt verfüge, selbst wenn ich dann auch manchmal Werte-Konflikte durchstehen muss. Sollte ich dagegen nur von einem einzigen Wert geleitet werden, so bin ich in großer Gefahr, wenn dieser eine Wert gefährdet oder gar ganz wegbrechen kann. In einem solchen Fall von `Werte-Vergötzung´ droht dann eine schwere Sinnkrise mit Verzweiflung oder sonstigen neurotischen Fehlentwicklungen.

Aber die Logotherapie öffnet nicht nur die Augen für den Sinn und macht den Menschen dadurch u. a. leidensfähig, sondern sie fördert darüber hinaus die Reifung und die Resilienz der Persönlichkeit, denn indem der Mensch Sinn und Werte verwirklicht, verwirklicht er sich nach Frankl auch selbst und dadurch entwickelt er seine Persönlichkeit. Parallel dazu kann die Logotherapie auch helfen, sich des Glücks z. B. durch Dankbarkeit bewusst zu werden und seine `Glücksfähigkeit´ weiter zu entwickeln (s. Artikel: „Reifung durch Toleranz und Akzeptanz“, Abschnitt 4 und s. Artikel: „Glück und Gesundheit“ (erscheint im Oktober 2008 auf dieser Webpage)).

Die Logotherapie macht den leidenden Menschen nicht nur leidensfähiger, indem sie ihn unterstützt, sondern sie fördert zugleich auch seine Persönlichkeitsentwicklung, Glücksfähigkeit, Reifung und Resilienz. Eine stärkere Persönlichkeit wird besser mit seelischen und körperlichen Problemen fertig werden, so dass sich die supportive Wirkung potenziert.

3. Umgang mit den Herausforderungen des Lebens

Es gehört zum Leben, dass wir immer wieder vor Herausforderungen gestellt werden. Wir können angesichts dieser Krisen versagen, weil wir diesen Lebensaufgaben nicht gewachsen sind oder weil wir uns auch nur diesen Aufgaben nicht stellen wollen. Wenn wir vor eine Lebensaufgabe gestellt werden, hat es auf jeden Fall keinen Sinn, darüber zu klagen und zu lamentieren, wieso uns das Schicksal in eine so schwierige und schlimme Situation gebracht hat, sondern wir sind aufgefordert, diese Aufgabe als solche anzunehmen. Es zählt allein, wie wir die Aufgabe lösen. Frankl betont den „Aufgabencharakter des Lebens“: *„Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten – das Leben zu ver - antworten hat“*. *„Wie einer das ihm auferlegte Leiden auf sich nimmt, in diesem Wie des Leidens liegt die Antwort auf das Wozu des Leidens“* (Frankl, Ärztliche Seelsorge, S. 96). Wenn man also nicht mehr kausal, sondern stattdessen final denkt, hat man eine gute Chance, nicht nur die Krise zu überstehen, sondern auch aus der Krise gestärkt und „gereift“ hervorzugehen – so wie das Immunsystem unseres Körpers stärker und komplexer wird, wenn es eine Infektion überstanden hat (vgl. Abb. 2).

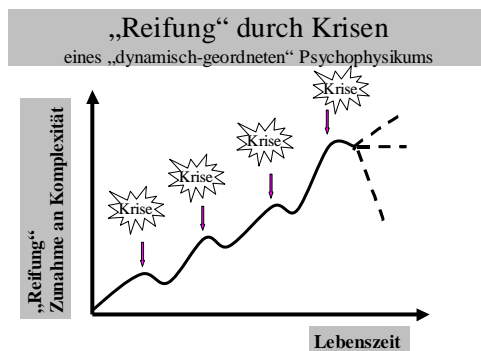


Abb. 2: „Reifung“ durch Lebenskrisen im Sinne von Lebensaufgaben

Es ist ein besonderer supportiver Ansatz der Logotherapie, dem vom Leben herausgeforderten Menschen dabei zu helfen, die unvermeidliche Lebenskrise als Aufgabe zur Sinnverwirklichung anzuerkennen und ihn dadurch in eine pro-aktive Verhaltensweise zu bringen und so seine Vitalität zu stärken.

3.1 Bewältigung von Wertverlusten

Die Lebenskrisen können sehr stark in ihrem Ausmaß variieren. Im Allgemeinen handelt es sich um den Verlust von Werten, z. B. um den Verlust von Anerkennung (Liebe), Freiheit, Handlungs- und Erlebnisfreiheit, Wohlergehen, Unschuld - oder gar dem Verlust des Lebens. Wie ich auf dieser Website in dem Artikel: „Reifung durch Toleranz und Akzeptanz“ näher ausgeführt habe, gelingt es einem Menschen nur dann, einen Wertverlust zu bewältigen, wenn er sich zu Toleranz im Allgemeinen, beispielsweise Frustrationstoleranz oder Trauerarbeit im Besonderen, und schließlich zu Akzeptanz, d. h. zu einer bedingungslosen Annahme „in Liebe“ und zur Versöhnung mit dem, was ist, durchringen kann und wenn er dadurch bereit wird, dem in einem Neubeginn liegenden Sinnaufruf zu folgen. Das wird ihm aber nur möglich sein, wenn er sich auf seine „geistigen Dimension“ besinnt. Unterstützt wird er dabei natürlich von der Logotherapie! Wie man im Einzelnen vorgehen könnte, wird in dem oben genannten Artikel „Reifung durch Toleranz und Akzeptanz“ dieser Website näher beschrieben.

3.2 Umgang mit der unausweichlichem Schicksal

Ein `Bewährungstest´ für die Eignung der Logotherapie als supportive Psychotherapie ist sicher, inwiefern sie unterstützend wirken kann im Extremfall eines unausweichlichem Schicksals wie im Falle von unabwendbarem Leid, Schuld und Tod - diese drei Herausforderungen des Schicksals, die Karl Jaspers die `Tragische Trias´ genannt hat.

Die Logotherapie betont, dass es darauf ankommt, Leid, Schuld und Tod in etwas Positives , nämlich **Leid in Leistung**, **Schuld in Wandlung** (Sühne, Reue) und **Tod in Ansporn zum Leben**, d. h. Ansporn zu verantwortetem Tun, zu verwandeln. Frankl weist immer wieder darauf hin, dass die Hoffnung auf ein endlos langes, gesundes, angenehmes Leben unrealistisch ist. Realistisch sei dagegen die Hoffnung darauf, dass ich etwas Sinnvolles vollenden kann, einen Sinn (er-)leben kann, dass ich ... „selbst noch aus den `negativen Aspekten´, ja gerade aus ihnen etwas Sinnvolles `herausschlagen´, und solcherart in etwas Positives transformieren kann.“ Wenn der Mensch vor eine konkrete Lebensaufgabe gestellt wird, dann ist er der Befragte und seine Antwort hat Vorrang. Alle seine Fragen nach dem `Wieso´ und `Warum gerade mir´ sind sinnlos und destruktiv. Nur der religiöse Mensch kann darüber hinaus „das Dasein nicht nur als konkrete Aufgabe, sondern als persönlichen Auftrag“ erleben, „der an ihn ergeht von einem persönlichen, ja überpersönlichen Wesen. So sieht er denn die Aufgabe transparent, nämlich auf die Transzendenz hin; er allein kann trotzdem ja zum Leben sagen unter allen Bedingungen und Umständen – trotz alledem: trotz Not und Tod.“ (Frankl: „Logotherapie und Existenzanalyse“, Piper, 1987, S. 141). Das macht nach Frankl die Freiheit des Menschen aus: „Zu unserem Schicksal haben wir zu stehen wie zu dem Boden, auf dem wir stehen – ein Boden, der das Sprungbrett für unsere Freiheit ist.... Wollte man den Menschen definieren, dann müsste man ihn bestimmen als jenes Wesen, das sich je auch schon frei macht von dem, wodurch es bestimmt ist“ (Frankl).

Die Logotherapie ist auch deswegen eine heilsame supportive Therapie, weil sie den vom Schicksal gebeutelten Klienten nicht in der Vergangenheit nach letztlich doch nicht befriedigenden Erklärungen für sein Leid suchen lässt, sondern ihn in die Zukunft blicken lässt, um seine eigene Freiheit und Verantwortlichkeit zu sehen und sein eigenes Potential zu entfalten. Nicht zuletzt wird der Klient dadurch in seinem Selbstwertgefühl gestärkt.

3.2.1 Umgang mit unabwendbarem Leid

Unabwendbares Leid kann den Verlust von Gesundheit, von Möglichkeiten, von Freiheit bzw. der endgültige Abschied von dem, was einem lieb und teuer war, bedeuten. Oft wird einem erst im Leid bewusst, welchen Wert das Verlorene für einen darstellte. Angesichts des Leids sind zwei sich extrem gegenüberstehende Positionen möglich: einerseits die Verzweiflung über das erfahrene Leid und andererseits der Triumph über das Leid. „Der Mensch kann in seinem tiefsten Tief ein äußeres Leid in einen inneren Triumph verwandeln“ (Frankl). Dadurch, dass er seine Einstellung entsprechend ändert, beweist er sich und anderen Menschen, wozu der Mensch auch in extremen Situationen fähig ist. Damit gibt er anderen ein Beispiel und wird anderen zum Vorbild und zur Orientierungshilfe, wenn es darum geht, unabwendbares Leid zu bewältigen. In diesem Sinne spricht Frankl vom `Existentiellen Recycling´. Frankls Credo lautet dabei: „Leiden hat einen Sinn. Alles hat einen Sinn, aber wir verstehen diesen Sinn nicht. Es gibt eine Grenze des Begreifens“. An den Sinn auch dann noch zu glauben, wenn man den Sinn des Leidens nicht versteht, macht den Menschen leidensfähig, denn „nicht im Dass, im Wie des Leidens liegt der Sinn des Leidens“ (Frankl). 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“. „Der Opfer-sinn macht den eigentlichen Eigen-wert der Dinge aus“ (Frankl).

Bei der supportiven Therapie eines Menschen, der unabwendbares Leid zu bewältigen hat, sind also aus logotherapeutischer Sicht vier Gesichtspunkte hilfreich:

- 1.) Der Leidende hat immer dann und dort Anerkennung und Bewunderung verdient, wenn er nicht in der Falle der destruktiven Fragen: „Warum leiden?“ und „Warum gerade ich?“ stecken geblieben ist. Selbst, wenn diese Fragen zeitweilig wieder auftauchen, so ist nach solchen Momenten zu suchen, wo diese Fragen nicht gestellt wurden, und diese sind zu würdigen.
- 2.) Der Therapeut kann den Leidenden ermutigen und ihm dabei helfen, im Leiden Sinn zu erkennen und dem Leiden Sinnmöglichkeiten abzuringen, und sei es nur, um ein `existentielles Recycling` in die Welt zu setzen.
- 3.) Der Therapeut kann dem Leidenden dadurch helfen, dass er ihn fragend bei der Suche nach dem noch verbliebenen Freiraum unterstützt. Es ist nie alles kaputt!
- 4.) Schließlich ist die Bereitschaft zum Opfer und zum Loslassen gefragt. Demjenigen, der dazu den Mut aufgebracht hat, winkt als Belohnung i. a. eine neue Perspektive und die Möglichkeit zu einer Transformation; denn „*der Verzicht nimmt nicht, er gibt; er gibt die Größe des Einfachen*“ (Heidegger) und „*oft sind es erst die Ruinen, die den Blick wieder freigeben auf den Himmel*“ (Frankl).

Die Logotherapie erweist sich als ideale stützende Therapie, wenn es darum geht, dem leidenden Menschen neue Perspektiven aufzuzeigen und seine Leidensfähigkeit zu verbessern. Das Vorbild, das Viktor Frankl allen Leidenden durch die eigene Bewältigung seines schweren Schicksals gegeben hat, wie er „Trotzdem Ja zum Leben“ (5) gesagt hat, macht die Logotherapie als stützende Therapie besonders glaubhaft.

3.2.2 Umgang mit echter (existentieller) Schuld

Es besteht ein Unterschied von (nicht berechtigten) Schuldgefühlen und berechtigter, echter, existentieller Schuld. Die existentielle Schuld setzt immer die Freiheit voraus, die Wahl unter verschiedenen Verhaltensmöglichkeiten gehabt zu haben und über die Befähigung verfügt zu haben, von diesen Möglichkeiten die sinnvollste zu erkennen. Zur Sinnerkenntnis verhilft mir mein Gewissen. Derjenige, der sein Gewissen nicht wahrnehmen kann, weil er z. B. als Kind dafür noch nicht reif genug ist oder weil eine Krankheit (z. B. eine Demenz) dies verhindert, kann keine existentielle Schuld auf sich laden, sondern allenfalls nur Schuldgefühle entwickeln. Auch wenn sich Depressive oder Zwangskranke Schuld zuschreiben, ist zwischen echter Schuld und krankheitsbedingten Schuldzuweisungen zu unterscheiden. Frankl weist darauf hin, dass Depressive unter einer Hyperakusis des Gewissens leiden: sie hören mehr als ihr Gewissen in Wahrheit zu ihnen spricht. Aus der Freiheit des Willens, dem Gewissen zu folgen oder ihm aber zuwider zu handeln, ergibt sich die Verantwortlichkeit des Menschen (s. Abb. 3). Nimmt er sein Gewissen wahr und verwirklicht er Sinnvolles, so erwirbt er sich

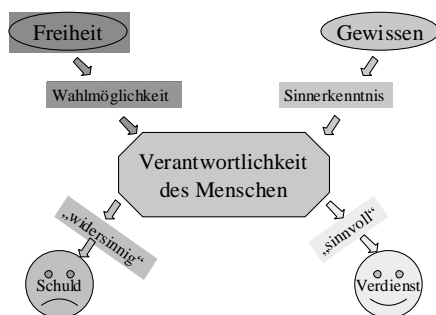


Abb. 3: Willensfreiheit und Selbstverantwortlichkeit

einen Verdienst. Entscheidet er sich aber wider den Sinn, so wird er sich existentielle Schuld aufladen. Die Möglichkeit, schuldig werden zu können, ist der Preis dafür, auf der anderen Seite Verdienste erwerben zu können und vice versa. Leugne ich die Schuldfähigkeit eines Menschen, so negiere ich auch gleichzeitig seine Möglichkeit, Verdienstvolles und Bewunderungswürdiges in die Welt zu setzen. Wenn ich auf diese Weise jemanden seinen selbstverantwortlichen freien Willen abspreche, dann wird dieser Mensch letztendlich zu einem fremdbestimmten unfreien Wesen mit entsprechender Beeinträchtigung seines Selbstwertgefühls. Aus diesem Grunde liegt Frankl die Verantwortlichkeit des Menschen besonders am Herzen. Der Mensch ist in jedem Moment verantwortlich für sein Tun. Wenn ihn ein anderer betrügt oder schlägt, kann er den anderen ebenfalls betrügen oder schlagen; dann ist er auch ein Betrüger oder Schläger. Er kann aber auch das Empfangene an den Kontrahenten nicht weitergeben und ihn seinerseits nicht betrügen bzw. schlagen; dann ist er ein ehrlicher bzw. friedvoller Mensch. Der andere kann bestimmen, was er ihm antut, aber er kann nicht bestimmen, wie er darauf reagiert. Jede Entscheidung, die der Mensch trifft, ist zugleich eine Entscheidung über sich selbst. Nicht immer wird die Entscheidung sinnvoll sein, so dass man stolz auf sie sein kann. Man wird auch mal seinem Gewissen nicht gefolgt sein oder es gar nicht gefragt haben. Dann hat man eben Schuld auf sich geladen, zu der man stehen muss. Durch beides, Verdienste und Schuld, gestaltet der Mensch sich selbst.

Leider fördert unser Konsumzeitalter nicht gerade die Wahrnehmung der Selbst-Verantwortung. Frankl hat schon in den 20-er Jahren des vorigen Jahrhunderts negative Auswirkungen eines pathologischen Zeitgeistes auf die menschliche Seele beschrieben, die er auch kollektive (soziogene) Neurosen nannte, nämlich 1.) die fatalistische Lebenseinstellung, 2.) die provisorische Daseinshaltung, 3.) das kollektivistische Denken, und 4.) den Fanatismus. Beim Fatalismus empfinde ich mich stets machtlos gegenüber jeglichen Umweltfaktoren. Bei der provisorischen Daseinshaltung interessiert mich nur das Jetzt und die Zukunft ist mir egal („nach mir die Sintflut“). Beim kollektivistischen Denken denke ich nur in Schubladen und ich tue nur das, „was man tut“. Noch pathologischer wird dieses Denken, wenn ich wie beim Fanatismus nur noch einen Wert kenne, nämlich denjenigen, dem das Kollektiv folgt. Den vier kollektiven Neurosen ist die Scheu vor Freiheit und Verantwortung gemeinsam. Dadurch, dass ich mich nur auf den oder die anderen konzentriere und glaube, nur andere seien schuld, geht viel Energie verloren; denn das Potential der geistigen Dimension des Menschen wird nicht gelebt und damit werden die persönliche Identität und das Selbstwertgefühl geschwächt.

Stehe ich jedoch zu meiner Verantwortung und gegebenenfalls zu meiner Schuld, so kann ich mich durch Sühne, d. h. durch Wiedergutmachung, oder, wenn eine Wiedergutmachung nicht mehr möglich ist, durch Reue zu einem neuen Menschen wandeln. Der Umgang mit eigener Schuld beeinflusst auch den Umgang mit fremder Schuld. *„Wenn wir verzeihen, akzeptieren, bereuen, eine andere Haltung entwickeln, sind wir ein anderer Mensch als vor dem Verzeihen, Akzeptieren, Bereuen, sind wir ein neuer Mensch geworden ... haben wir die Schicksalsgrenze, die äußerlich unumstößlich ist, innerlich überwunden“*, schreibt Elisabeth Lukas (7).

Der amerikanische Logotherapeut Joseph Fabry beschreibt in seinem Buch „Happy Endings“ eine Möglichkeit, wie man seine Reue bei fehlenden Möglichkeiten der Wiedergutmachung durch ein imaginiertes Zusammentreffen mit dem Konfliktpartner im „Jenseits“ bearbeiten kann. In diesem „Jenseits“, wo es keine negativen Eigenschaften mehr wie Missgunst, Neid, Habgier etc. gibt und wo man darauf vertrauen kann, dass Verständnis, Großmut und Güte vorhanden sind, beginnt man einen Dialog über das damalige Geschehen, über seine

Beweggründe und spricht über das, was damals nötig gewesen wäre, und über die jeweilige Schuld und seine Reue. Dieser „Phantastische Dialog“ sollte danach auch schriftlich festgehalten werden. Für den Bereuenden gilt der Satz von Konfuzius: „*Woran merkst du, dass dir eine Sünde vergeben ist? Daran, dass du sie nicht mehr tust!*“ und für den Verzeihenden der Satz von Karl Heinrich Waggerl: „*Wer seinen nächsten verurteilt, kann irren. Wer ihm verzeiht, irrt nie*“ (zitiert nach E. Lukas (7)).

Schuld entspricht einem Werte-Verlust, nämlich dem Verlust von Unschuld. Schuldbewältigung ist daher nur dadurch möglich, dass ein neuer Wert entsteht! Da die Logotherapie Sinnfindung und Werteverwirklichung im Visier hat, ist sie eine besonders geeignete Form von stützender Therapie, wenn es darum geht, Menschen zu helfen, sich von ihren Gewissensqualen zu lösen, sich von Schuldzuweisungen gegenüber sich und anderen zu befreien, sich somit von der Vergangenheit abzuwenden und der Zukunft zuzuwenden und durch die Übernahme von Selbstverantwortung die Persönlichkeit zu stärken.

3.2.3 Umgang mit Sterblichkeit und Tod

Die Angst vor Sterben und Tod ist die große Urangst des Menschen. Darum kann das Thema `Tod` bei einer stützenden Psychotherapie nicht ausgeklammert werden. Im Gegenteil: „*Es ist gerade der Tod, der dem Leben und unserem Dasein als etwas Einmaligem Sinn verleiht*“, behauptet Frankl. Er vergleicht das Leben mit einem Kornfeld, das abgeerntet wird und dessen Ertrag in eine Scheune eingebracht wird. Was zählt, sind dann nicht die „Stoppelfelder der Vergänglichkeit“, sondern die Ernte in der Scheune. Diese Lebensernte, „*insbesondere das Gelungene und Geglückte, das liebevoll Gewirkte, die positiven Möglichkeiten der Welt, die an uns und durch uns verwirklicht worden sind, können durch den Tod nicht zunichte gemacht werden; denn der Tod ist der `Sensemann`, der `Herr des Stoppelfeldes`, aber zu der Scheune, in der das Ergebnis unseres Lebens geborgen ist, hat er keinen Zutritt*“. Daraus ergibt sich die Erkenntnis, dass „*die Vergänglichkeit unseres Daseins nicht nur diesem Dasein seinen Sinn nicht zu rauben vermag, sondern dass umgekehrt der Sinn unseres Daseins sogar dessen Vergänglichkeit voraussetzt wie der Sinn des Mähens die Existenz einer Scheune voraussetzt*“ (E. Lukas (7)).

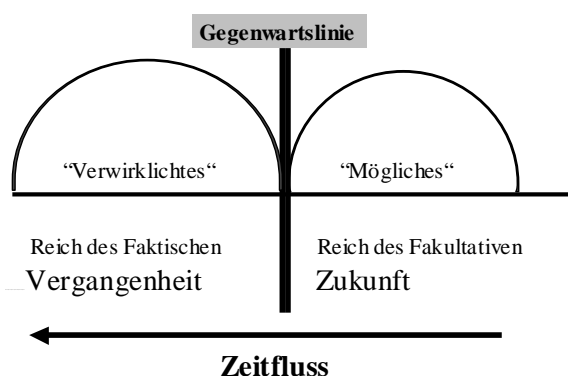


Abb.4: Die Vergangenheit als die eigentliche Zukunft
(nach Elisabeth Lukas)

Frankl steigert diesen Gedanken noch zu folgender Paradoxie: „*Der Mensch wird gar nicht mit seiner Geburt in die Welt gesetzt, sondern er setzt sich mit seinem Tod selber in die Welt.... Zwischen Geburt und Tod ist noch alles im Wandel, ist noch alles wandelbar, was da in die Ewigkeit eingeht, und erst mit dem Tod steht die ganze Lebenswirklichkeit eines*

Menschen fest..... Das vollendete Leben dieses Menschen gerinnt dann zum unumstößlichen Denkmal seiner selbst“. Frankl kehrt dem gemäß die uns gewohnte Sicht des Zeitflusses um (s. Abb. 4), indem er behauptet: „*unsere Vergangenheit wird unsere eigentliche Zukunft sein!*“; denn „*in Wirklichkeit wirken wir niemals in die Zukunft, im Gegenteil: immer wirken wir in die Vergangenheit. Die verwirklichten Möglichkeiten sind in ihrem Vergangensein gerade vor der Vergänglichkeit bewahrt. Sie sind hineingerettet in die Vergangenheit. In der Vergangenheit ist nichts unwiederbringlich verloren, im Gegenteil: im Vergangensein ist alles unverlierbar geborgen.*“

Dieser `Tragische Optimismus´ (Frankl) und der Gedanke, dass das Leben an seinem Ende zu einem Denkmal des betroffenen Menschen geworden ist, hat etwas ungemein Tröstliches. Wenn man auf diesen Gedanken aufbaut, wird die Logotherapie auch beim Thema `Sterben´ und `Tod´ zu einer hervorragenden stützenden Therapie.

4. Zusammenfassung:

Beitrag der Logotherapie zur supportiven Psychotherapie

Die obigen Ausführungen zeigen, dass sich die Logotherapie sehr gut als supportive Psychotherapie gebrauchen lässt. Besonders möchte ich noch einmal die folgenden Beiträge der Logotherapie zu einer supportiven Psychotherapie hervorheben:

- 1) Verbesserung der Arbeitsbeziehung durch vermehrten Respekt vor der und Neugier auf die einmalige und einzigartige Person und ihrer Würde,
- 2) Stärkung des Gesunden z. B. durch Förderung geistiger Kräfte wie z. B. der Fähigkeit zur Selbstdistanzierung (Trotzmacht des Geistes),
- 3) Entdeckung der Entscheidungsfreiheit und Fokussierung auf die Selbstverantwortung und das Vermeiden von Fremdbestimmtheit sowie Hinweise auf die Selbstgestaltung der Persönlichkeit,
- 4) Gewährwerden der Ressourcen durch Erkennen des Freiraums und der Dankesmöglichkeiten,
- 5) Förderung der Leidensfähigkeit und des Glücksfähigkeit durch Sinnfindung,
- 6) Wiederentdeckung des Urvertrauens z. B. u. a. durch Erkennen der Dankesmöglichkeiten in Vorunglückszeit,
- 7) Transformation zu einem neuen, gereiften, belastbaren (resilienten) Menschen über den „geistigen“ Weg zur Toleranz und Akzeptanz bei Wertverlustsituationen einschließlich der extremen Herausforderungen bei Leid, Schuld und Tod (= `Tragische Trias´ (K. Jaspers)).

Diese sieben Effekte der Logotherapie führen zu einer Stärkung des Selbstwertgefühls und des Selbstvertrauens und insgesamt zu einer Reifung der Persönlichkeit. Damit ist die Logotherapie mehr als eine nur supportiv wirkende Psychotherapie. Da nämlich die meisten neurotischen Störungen mit einer Schwäche des Selbstwertgefühls und des Selbstvertrauens einhergehen und diese Schwäche den neurotischen Prozess wesentlich fördert, kann die Logotherapie dann zugleich auch als eine an der `causa´ ansetzende, also als eine kausale Therapie angesehen werden.

5. Literatur

- (1) Willi, Jürg: „Ökologische Psychotherapie“ (1996), Hogrefe-Verlag, Göttingen u. a.
- (2) Frankl, Viktor E.: „Ärztliche Seelsorge“ (1995), 4. Aufl., Frankfurt am Main, Fischer Taschenbuch Verlag
- (3) Frankl: „Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten“ (1994), München, Quintessenz

- (4) Frankl, Viktor E.: „Der leidende Mensch“ (1990), Neuausgabe, München, R. Piper
- (5) Frankl, Viktor E.: „Trotzdem ja zum Leben sagen“ (2005), 25. Aufl., München, dtv
- (6) Lukas, Elisabeth: „Urvertrauen gewinnen“ (1997), Freiburg, Herder-Verlag
- (7) Lukas, Elisabeth: „Alles fügt sich und erfüllt sich. Die Sinnfrage im Alter“ (1994), Stuttgart, Quell Verlag
- (8) Lukas, Elisabeth: „Lehrbuch der Logotherapie“ (1998), München – Wien, Profil Verlag