

Dear reader,

This is an author-produced version of an article published in *Wege zum Menschen* 66 (2014/5). It agrees with the manuscript submitted by the author for publication but does not include the final publisher's layout or pagination.

Original publication:

Eschmann, Holger

Heilung durch Sinnfindung? Die Logotherapie und Existenzanalyse Viktor E. Frankls und ihr Beitrag für die christliche Seelsorge

In: *Wege zum Menschen* 66 (2014/5), pp. 438-451

Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2014

URL: <https://doi.org/10.13109/weme.2014.66.5.439>

Access to the published version may require subscription.

Published in accordance with the policy of Vandenhoeck & Ruprecht: <https://www.vr-elibrary.de/self-archiving>

Your IxTheo team

Liebe*r Leser*in,

dies ist eine von dem/der Autor*in zur Verfügung gestellte Manuskriptversion eines Aufsatzes, der in *Wege zum Menschen* 66 (2014/5) erschienen ist. Der Text stimmt mit dem Manuskript überein, das der/die Autor*in zur Veröffentlichung eingereicht hat, enthält jedoch *nicht* das Layout des Verlags oder die endgültige Seitenzählung.

Originalpublikation:

Eschmann, Holger

Heilung durch Sinnfindung? Die Logotherapie und Existenzanalyse Viktor E. Frankls und ihr Beitrag für die christliche Seelsorge

In: *Wege zum Menschen* 66 (2014/5), S. 438-451

Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2014

URL: <https://doi.org/10.13109/weme.2014.66.5.439>

Die Verlagsversion ist möglicherweise nur gegen Bezahlung zugänglich.

Diese Manuskriptversion wird im Einklang mit der Policy des Verlags Vandenhoeck & Ruprecht publiziert: <https://www.vr-elibrary.de/self-archiving>

Ihr IxTheo-Team

Heilung durch Sinnfindung? Die Logotherapie und Existenzanalyse Viktor E. Frankls und ihr Beitrag für die christliche Seelsorge

Holger Eschmann

1. Zur Biographie Viktor Emil Frankls¹

Bei kaum einem der bekannten Psychologen ist die enge Beziehung und Wechselwirkung von Biographie und psychologischer Konzeption so unmittelbar einsichtig wie bei *Viktor Frankl*.

Er wird 1905 als Sohn jüdischer Eltern in Wien geboren. Schon im Vorschulalter hat er den Wunsch, später einmal Arzt zu werden. Neben naturwissenschaftlichen Fragen interessiert er sich in der Schule stark für die Philosophie. Als einer seiner Lehrer im Biologieunterricht erklärt, dass das ganze Leben letztlich nichts anderes sei als ein Oxidationsprozess, springt *Frankl* mit der Frage auf: „Wenn das so ist, was für einen Sinn hat dann das Leben?“ Diese Frage nach dem Sinn im Leben steht von Anfang an im Mittelpunkt seines Denkens und Forschens. Es wird erzählt, dass der Suizid eines Mitschülers, der mit einem Buch des Philosophen *Friedrich Nietzsche* in der Hand tot aufgefunden wird, *Frankl* sehr bewegt. Er entdeckt für sich den Zusammenhang von Weltanschauung und Lebensgestaltung. Das Werk des späteren „Logotherapeuten“ ist immer wieder durch den Kampf gegen jede Form von Nihilismus bestimmt, also einer Lebenseinstellung, die – vereinfacht gesagt – einen Sinn im Leben verneint.

Bereits als Schüler tritt er in einen wissenschaftlichen Briefwechsel mit *Sigmund Freud*. Auf *Freuds* Empfehlung hin wird 1924 – *Frankl* war gerade einmal 19 Jahre alt – sein erster wissenschaftlicher Artikel in der *Internationalen Zeitschrift für Psychoanalyse* veröffentlicht.

Nach Auseinandersetzungen mit *Freud* über dessen psychoanalytisches Menschenbild schließt sich *Frankl* als Medizinstudent dem engeren Schülerkreis des Individualpsychologen *Alfred Adler* an. Allerdings wird er, als er an einigen Lehrmeinungen *Adlers* Kritik übt, 1927 aus dem Wiener Verein für Individualpsychologie ausgeschlossen.² *Frankl* stört sich insbesondere an den – seiner Meinung nach – starren und geschlossenen anthropologischen Konzeptionen in den psychologischen Schulrichtungen seiner Zeit.

1930 wird *Frankl* im Alter von 25 Jahren im Fach Medizin promoviert. Danach bildet er sich vor allem im Bereich der Neurologie und Psychiatrie weiter. Von 1933 bis 1937 leitet er im Psychiatrischen Krankenhaus „Am Steinhof“ in Wien den damals so genannten Selbstmörderinnenpavillon, wo er jährlich bis zu 3000 suizidgefährdete Frauen betreut. Danach eröffnet er eine Privatpraxis als Facharzt für Neurologie und Psychiatrie. Seit langen Jahren schon engagiert er sich bei der Wiener Sozialistischen Arbeiterjugend und hilft, Beratungsstellen für Jugendliche mit psychischen Problemen einzurichten. In dieser Zeit entstehen die Überlegungen, die später zu seiner Logotherapie und Existenzanalyse führen. Es ist die Zeit der Wirtschaftskrise. Ratsuchende sind verzweifelt, weil sie keine Arbeit finden. *Frankl* registriert bei vielen Menschen eine Sinnlosigkeitskrise, eine Art „existentielles Vakuum“. Immer mehr gewinnt er die Überzeugung, dass es die Aufgabe des Therapeuten ist, dem leidenden Menschen auch die Weite seiner Sinnmöglichkeiten zu eröffnen.

In bitterer Weise muss *Frankl* diese Überlegungen im eigenen Leben durchbuchstabieren. 1938 marschieren *Hitlers* Truppen in Österreich ein. *Frankl* muss seine eben erst eröffnete

¹ Zur Vita *Frankls* vgl. *V. E. Frankl*, Was nicht in meinen Büchern steht. Lebenserinnerungen, München 1995; *H. Klingberg*, Das Leben wartet auf dich. Elly & Viktor Frankl, Wien 2002; *E. Lukas*, Viktor E. Frankl – Philosoph und Arzt, München/Wien 2004.

² Die näheren Umstände dieses Ausschlusses beschreibt *Frankl* autobiographisch in: *Frankl*, Was nicht in meinen Büchern steht, 40-43.

Privatpraxis schließen und übernimmt die Leitung der neurologischen Station am Rothschildspital in Wien, einem der wenigen Krankenhäuser, die zu dieser Zeit noch Juden behandelten. Trotz seiner beruflichen Stellung wird er schließlich mit Teilen seiner Familie ins Konzentrationslager Theresienstadt deportiert. Zuvor hatte er ein Ausreisevisum nach Amerika erhalten und musste wählen zwischen der Sicherheit im Ausland, was allerdings seine Eltern ihrem Schicksal überlassen würde, oder dem Ausharren unter dem nationalsozialistischen Regime. *Frankl* lässt das Visum ungenutzt. Allerdings können seine Familienangehörigen – bis auf eine Schwester – nicht vor dem Tod gerettet werden.

Ab 1942 verbringt *Frankl* drei Jahre in vier verschiedenen Konzentrationslagern – in Theresienstadt, in Auschwitz und in den Dachauer Außenlagern Kaufering III und Türkheim. Sein gerade erstelltes druckreifes Manuskript des Buchs „Ärztliche Seelsorge“ wird in Auschwitz vernichtet. Er schreibt später über diese Zeit:

In den Konzentrationslagern hatte ich Gelegenheit, die Logotherapie auf die Probe zu stellen. Tatsächlich war die Lektion von Auschwitz, dass der Mensch ein sinnorientiertes Wesen ist. Wenn es überhaupt etwas gibt, das ihn auch noch in einer Grenzsituation aufrecht zu erhalten vermag, dann ist es das Wissen darum, dass das Leben einen Sinn hat, und sei es auch nur, dass sich dieser Sinn erst in der Zukunft erfüllen lässt. Die Botschaft von Auschwitz lautete: der Mensch kann nur überleben, wenn er auf etwas hin lebt. Und wie mir scheint, gilt dies nicht nur vom Überleben des einzelnen Menschen, sondern auch vom Überleben der Menschheit.³

Nach seiner Befreiung aus der Gefangenschaft kehrt *Frankl* nach Wien zurück. In wenigen Tagen diktiert er sein Buch „Trotzdem Ja zum Leben sagen“⁴, von dem inzwischen über 12 Millionen Exemplare verkauft wurden.

Frankl überlebt die Konzentrationslager, aber die Erfahrungen dort gehen nicht spurlos an ihm vorüber. Etwas von dem selbstbewussten, kreativen jungen Arzt der Vorkriegsjahre ist gebrochen. Im Rückblick empfindet er keinen Hass; er glaubt nicht an eine Kollektivschuld der Deutschen, weil er schon immer die Eigenverantwortung des einzelnen Menschen stark betont hat. War er vor dem Krieg Arzt und Therapeut mit Leib und Seele, so ist er nach dem Krieg vor allem Wissenschaftler – ebenfalls mit Leib und Seele. Er habilitiert sich im Fach Medizin, wird Vorstand der neurologischen Abteilung an der Poliklinik in Wien und entfaltet eine reiche wissenschaftliche Tätigkeit.

1948 wird er im Fach Philosophie promoviert. Die Arbeit trägt den Titel: „Der unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion.“⁵ Die 32 Bücher, die *Frankl* im Laufe seines Lebens geschrieben hat, sind in etwa ebenso viele Sprachen übersetzt. Von Universitäten aus aller Welt bekommt er 29 Ehrendoktorwürden verliehen. *Frankl* stirbt am 2. September 1997 im Alter von 92 Jahren in Wien an einem Herzversagen.

Exkurs: Zur neueren Kritik an Viktor E. Frankl

An dieser Stelle ist ein kurzer Exkurs zur vor wenigen Jahren aufgekommenen Kritik an *Frankl* einzufügen. Nachdem seine Lebensgeschichte aus der Feder seiner Schülerinnen und Schüler bisweilen hagiographische Züge annehmen konnte, kam im Jahr 2005 ein Buch des kalifornischen Historikers *Timothy Pytell* mit dem Titel „Viktor Frankl. Das Ende eines Mythos?“⁶ auf den Markt. Das Buch irritierte die logotherapeutische Zunft, denn *Pytell* behauptete nichts Geringeres, als dass *Frankl* von den Nazis profitiert habe, dass er die Konzentrationslager zu

³ Zit. nach *J. Fabry*, Das Ringen um Sinn. Eine Einführung in die Logotherapie, Freiburg/Br. 1978, 23.

⁴ *Frankl*, Trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager, München ⁵2009.

⁵ *Frankl*, Der unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion, München 1974.

⁶ *T. Pytell*, Viktor Frankl. Das Ende eines Mythos?, Innsbruck 2005. Eine ausführliche Entgegnung zu *Pytell* bietet *A. Batthyány*, Mythos Frankl? Geschichte der Logotherapie und Existenzanalyse 1925–1945, Berlin u.a. 2007.

Beweiszwecken für seine Theorien bewusst genutzt und medizinische Versuche an Juden gegen deren Willen unternommen habe.

Schaut man sich das umstrittene Buch näher an, merkt man schnell, dass es ziemlich nachlässig geschrieben und mit vielen Fehlern im Detail versehen ist. Manches mag davon kommen, dass der Autor nach eigenen Angaben nur über sehr geringe Deutschkenntnisse verfügt. Jedenfalls fällt auf, dass das Buch mit einem deutlichen erkenntnisleitenden Interesse verfasst wurde. *Pytell* bekennt im Nachwort freimütig, dass er „voreingenommen“ sei, dass er „Abscheu“ für *Frankl* empfinde, dass er darum „froh“ sei, „ihn nicht gekannt zu haben“ – eine mindestens ebenso wenig wissenschaftliche Motivation wie die bisweilen unkritische Verehrung *Frankls* bei anderen Biographen.

Ich denke, dass sich die in *Pytells* Buch aufgestellten Behauptungen anders und sachgemäßer interpretieren lassen. Dennoch hat sein Werk zumindest bewirkt, dass die Logotherapie-szene genötigt wurde, auf die Rolle *Frankls* in der nationalsozialistischen Zeit noch genauer als bisher zu schauen. Freilich scheint es mir von *Pytell* zynisch und geschmacklos zu sein, angesichts der schrecklichen Erfahrungen *Frankls* in den Konzentrationslagern, die ihm auch später immer wieder Albträume bescherten, davon zu reden, dass er sein Amerika-Visum verfallen ließ, um in den Konzentrationslagern Psychotherapieexperimente zu betreiben.

2. Was ist Logotherapie und Existenzanalyse

Im Zusammenhang der Logotherapie übersetzt *Frankl* das griechische Wort *logos* mit Sinn. Man kann daher die Logotherapie als eine sinnzentrierte oder sinnorientierte Psychotherapie bezeichnen. Was mit dem Begriff „Existenzanalyse“ gemeint ist, geht aus *Frankls* Schriften nicht so deutlich hervor. Meist wird mit Existenzanalyse die Anthropologie bezeichnet, die hinter dem therapeutischem Ansatz steht.⁷

Die Logotherapie und Existenzanalyse entstand als Antwort auf den von *Frankl* zeitlebens bekämpften Psychologismus, den er in der Psychologie und Psychiatrie seiner Zeit sah. Mit Psychologismus bezeichnet *Frankl* die Geschlossenheit psychologischer Systeme, in denen der Mensch *nur* als Produkt seiner Triebe, seiner Wunschvorstellungen, seiner Ängste und anderer vor allem emotionaler Faktoren, betrachtet wird. Dabei will *Frankl* mit der Logotherapie nicht das Recht der herkömmlichen psychologischen Betrachtung bestreiten – auch wenn er sich hier zuweilen missverständlich ausdrücken kann. Er ist ja selbst Psychologe und Psychiater und wendet die Erkenntnisse *Freuds*, *Adlers* und anderer in seiner Praxis an. Aber er will den Menschen aus einer psychologistischen Engführung und Festlegung herausführen und ihm zur Freiheit und zur Sinnhaftigkeit seines Lebens verhelfen. Oder mit anderen Worten gesagt: *Frankl* will die damalige Psychotherapie, wie sie sich ihm darstellt, um die Dimension des Geistigen oder des Sinnhaften ergänzen und erweitern.⁸ Er weiß also sehr wohl, dass ein Mensch krank werden kann, wenn beispielsweise seine frühkindliche Entwicklung gestört oder er traumatischen Lebenserfahrungen ausgesetzt ist. Er behauptet aber darüber hinaus, dass der Mensch auch krank werden kann, wenn ihm ein Sinn zum Leben fehlt. Er fällt dann in eine – von *Frankl* so bezeichnete – noogene Neurose. „Noogen“ kommt von dem griechischen Wort *nous*, was übersetzt Geist, Sinn, Vernunft oder geistige Wahrnehmung bedeutet. Eine noogene Neurose ist demzufolge eine Daseinsleere, die sich vor allem in zwanghaftem und ängstlichem Verhalten zeigen kann.

Die philosophischen Grundlagen für die existenzanalytische Sicht des Menschen findet *Frankl* bei den Existenzphilosophen *Karl Jaspers* (1883–1969) und *Martin Heidegger* (1889–

⁷ *Frankl*, Theorie und Therapie der Neurosen, München 1987, 187.

⁸ *Frankl*, Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, München 1990, 272: „Es ist nicht möglich, die Psychotherapie durch Logotherapie zu ersetzen, es ist aber notwendig, die Psychotherapie durch Logotherapie zu ergänzen.“

1976), bei dem philosophischen Anthropologen und Ethiker *Max Scheler* (1874–1928) und nicht zuletzt auch in seiner jüdischen Religion – insbesondere vertreten durch den Religionsphilosophen *Martin Buber* (1878–1965) – und seinem katholischen Wiener Umfeld.⁹ Der Mensch ist nach *Frankl* ein nicht festgelegtes, selbsttranszendentes Wesen, das sich zu sich selbst verhalten kann. Er kann über sich lachen oder weinen. Er hat die Fähigkeit zur Selbstdistanz – eine spezifisch menschliche Eigenschaft. Das heißt aber nicht, dass ihn nicht auch vieles mit anderen Lebewesen verbindet, z.B. in seinen physiologischen Abläufen und Funktionen.

Am Rande ist anzumerken, dass sich heute die Situation im Bereich von Psychologie und Psychotherapie weitaus differenzierter darstellt als zu den Zeiten, in denen *Frankl* seine Ideen entwickelte. Das geht nicht zuletzt auf sein Wirken selbst zurück, aber auch auf die weite Verbreitung der humanistischen Psychologie, der kognitiven Therapien und der Religionspsychologie. Mit dem Vorwurf des Psychologismus ist angesichts dieser Vielfalt psychologischer und -therapeutischer Zugänge zum Menschen heute sehr viel vorsichtiger umzugehen. Er kann allerdings dort weiterhin zutreffen, wo sich eine therapeutische Richtung absolut setzt.¹⁰

Was bringt dem Logotherapeuten diese „dritte“ Dimension des Menschlichen und wie wirkt sie sich in der therapeutischen Praxis aus? *Frankl* weist in diesem Zusammenhang vor allem auf folgende Bereiche hin:

a) Der spezifische Behandlungsbereich der Logotherapie betrifft die Formen von Neurosen, die sich vor allem deshalb bilden, weil ein Mensch keinen Sinn mehr in seinem Leben sieht, zum Beispiel nach dem Verlust der Arbeit oder eines geliebten Menschen. *Frankl* bezeichnet sie, wie bereits erwähnt, als noogene oder existentielle Neurosen. Mit Hilfe des sogenannten Sokratischen Dialogs ist der Therapeut – gemäß dem Vorbild des Philosophen *Sokrates* – wie eine Hebamme bei der Sinnsuche des Patienten behilflich. Wichtig dabei ist, dass nicht der Therapeut den Sinn für den Patienten findet oder ihm gar einen Sinn vorschreibt oder verschreibt. Er soll lediglich helfen, einen Raum zu eröffnen, in dem Sinnfindung – oder etwas vorsichtiger gesagt: Sinndeutung – in der konkreten Lebenssituation erleichtert wird. Existentielle Neurosen können nach *Frankl* allerdings auch ohne Psychotherapie geheilt werden durch etwas, was dem leidenden Menschen wieder Sinn und Verantwortung schenkt, beispielsweise ein ehrenamtliches Engagement oder eine religiöse Überzeugung. Wegen dieser umfassenden Bedeutung des Suchens nach Sinn für den Menschen kann die Logotherapie und Existenzanalyse durchaus auch als Lebensphilosophie oder Lebenskunst bezeichnet werden, denn sie kann auch dem gesunden Menschen zu einem erfüllten Dasein verhelfen.

b) Da der Mensch sich nach *Frankls* Überzeugung zu sich selbst verhalten und Selbstdistanz üben kann, kann er sich auch zu seiner Krankheit verhalten und diese Krankheit – ob sie nun körperlich oder seelisch ist – günstig beeinflussen. *Frankl* nimmt hier Einsichten der modernen Coping-Forschung vorweg, also wie ein Mensch hilfreiche Bewältigungsformen im Umgang mit Krankheit und Leid entwickeln kann. Ein Leitsatz *Frankls* ist: „Ich lass mir doch von mir selbst nicht alles gefallen!“ Er bezeichnet diese menschliche Möglichkeit, sich zu sich selbst, seinem Körper und seiner Psyche zu verhalten, als „Trotzmacht des Geistes“.

Diese Einsichten hat er auch im Selbstversuch umgesetzt. *Frankl* hatte Höhenangst und Flugangst. Um sie zu überwinden, machte er noch mit 67 Jahren den Flugschein und meisterte mehrere Schwierigkeitsgrade beim Bergklettern. Selbst unheilbar kranke Menschen sind nach

⁹ Zu den philosophischen Wurzeln *Frankls* vgl. *O. Zsok*, Der Arztphilosoph Viktor E. Frankl, St. Ottilien 2005; *Ders./Batthyány* (Hg.), Viktor Frankl und die Philosophie, Wien/New York 2005. Zum Verhältnis *Frankls* zum Judentum vgl. *R. Nurmela*, Die innere Freiheit. Das jüdische Element bei Viktor E. Frankl, Frankfurt/M. 2001.

¹⁰ *Frankl* weiß übrigens durchaus um seine eigene Einseitigkeit, mit der er das logotherapeutische Gedankengut vertritt: „Ich bin mir ... der Einseitigkeit, die der Logotherapie anhaftet (durchaus bewusst). Solche Einseitigkeit ist jedoch unumgänglich. Kierkegaard war es, der einmal meinte, wer ein Korrektiv zu bieten hat, müsse einseitig sein – ‚tüchtig einseitig‘“ (*Frankl*, Was nicht in meinen Büchern steht, 103).

Frankl ihrer Krankheit nicht gänzlich ausgeliefert und können ihr in manchen Fällen sogar einen Sinn abtrotzen. Deshalb ist die Frage: „Was will mir meine Erkrankung an Botschaften vermitteln?“ aus logotherapeutischer Sicht berechtigt. Andererseits muss man jedem Leben zugestehen, dass es dunkle Stellen und Zeiten gibt, die zumindest hier und jetzt sinnleer bleiben. Diese Sinnleere anzuerkennen und auszuhalten, fiel *Frankl* in seinem therapeutischen Bemühen um den Menschen allerdings sichtlich schwer. Hier setzt zum Beispiel auch die Kritik von *Karl Jaspers* an der Existenzanalyse *Frankls* an.¹¹

c) Wegen der Möglichkeit zur Selbstdistanz ist aus *Frankls* Sicht kein Mensch durch seine Erziehung, durch Behinderungen oder durch sein soziales Milieu so festgelegt, dass nicht doch Veränderungen zum Guten möglich wären. Diesen Glauben an die Veränderbarkeit des Menschen nennt er sein psychotherapeutisches Credo. Daran hält er gegen allen psychologischen oder soziologischen Determinismus fest, also gegen alle Festlegungen des Menschen auf seine Ethnizität, sein Schicksal, seine Fehler oder seine Erziehung.

d) Neben der Möglichkeit zur Selbstdistanz spricht *Frankl* auch von der Fähigkeit des Menschen zur Selbsttranszendenz. Darunter versteht er, dass das menschliche Leben stets einen Verweischarakter auf etwas anderes hat und sich selbst nicht genügen kann. „Wirklich Mensch wird der Mensch erst dann und ganz er selbst ist er nur dort, wo er in der Hingabe an eine Aufgabe aufgeht, wenn er im Dienst an einer Sache oder in der Liebe zu einer anderen Person sich selbst übersieht und vergißt.“¹² Aus dieser Selbsttranszendenz erwächst die Verantwortung für die Gestaltung des eigenen Lebens, die in der Hingabe an eine Sache, an eine Person oder ein Ideal zu ihrem Ziel findet. *Frankl* vergleicht das gerne mit der Funktion des menschlichen Auges. Wenn das Auge nur noch sich selbst sieht, weil sich die Linse beispielsweise bei einem Grauen Star eintrübt, kann es seine ureigene Bestimmung nicht mehr ausüben. Das Auge funktioniert nur richtig, wenn es über sich hinwegsieht – und so auch der Mensch.

e) Neben der körperlichen und seelischen Dimension weist *Frankl* auf die geistige Dimension beim Menschen hin. Diese geistige Dimension ist es, die dem Menschen seine Würde und Sinnhaftigkeit verleiht und – weil sie unverlierbar ist – auch immer bewahrt. Keinem Menschen, und sei er psychisch oder körperlich noch so krank und eingeschränkt, ist aufgrund dieser geistigen Dimension die Menschenwürde und der eines Menschen würdige Umgang abzusprechen. Für diese Anschauung gebraucht *Frankl* den Begriff Psychiatrisches Credo. Wenn man sich vor Augen hält, dass *Frankl* zeitlebens in psychiatrischen Kliniken gearbeitet hat, kann man sich vorstellen, dass sein psychotherapeutisches und psychiatrisches Credo durchaus aus einer leider probten Praxis heraus erwachsen sind. In seiner Autobiographie schreibt er:

Wenn man ... nach den letzten Ursachen und ... dem verborgensten Grund meiner Motivation, die Logotherapie zu kreieren, fragt, dann kann ich nur einen nennen ...: das Erbarmen mit den Opfern des zeitgenössischen Zynismus, wie er sich in der Psychotherapie breit macht ... Tatsächlich ist der Kampf gegen die depersonalisierenden und dehumanisierenden Tendenzen, die vom Psychologismus in der Psychotherapie ausgehen, ein roter Faden, der sich durch meine ganzen Arbeiten hindurchzieht.¹³

f) Die Annahme, dass in jedem Menschenleben Sinn entdeckt werden kann, führt *Frankl* zu der Entwicklung von drei Wertekategorien.

a) Die erste Gruppe von Werten wird als „schöpferische Werte“ bezeichnet. Sie setzen die Arbeitsfähigkeit und Kreativität des Menschen voraus. Durch ein entsprechendes

¹¹ Vgl. *A. Fintz*, Die Existenzanalyse: Eine Angewandte Existenzphilosophie?, in: *Batthyány/Zsok* (Hg.), Viktor Frankl und die Philosophie, 183-212; *M. Bormuth*, „Ärztliche Seelsorge“ in der entzauberten Welt – Karl Jaspers als Kritiker des frühen Viktor Frankl, in: *Batthyány/Zsok* (Hg.), Viktor Frankl und die Philosophie, 213-236. Auch der Poststrukturalismus mit seiner Kritik am „Logoentrismus“ kann hier genannt werden.

¹² *Frankl*, Theorie und Therapie der Neurosen, 10.

¹³ *Frankl*, Was nicht in meinen Büchern steht, 46.

schöpferisches Tun – bei der Arbeit oder in der Freizeit – wird Sinn verwirklicht. Dabei ist es von untergeordneter Bedeutung, unter welchen Umständen der Mensch diese Sinnkategorie verwirklicht und ob er dafür bezahlt wird oder nicht.¹⁴

β) Neben den schöpferischen Werten oder in dem Fall, dass einem kranken oder behinderten Menschen die Wertverwirklichung durch ein schöpferisches Tun nicht mehr offen steht, kann Sinn in der Kategorie der „Erlebniswerte“ gefunden werden. Sie realisieren sich im „Erleben, Begegnen und Lieben“¹⁵. Diese zweite Wertekategorie, die der Genussfähigkeit des Menschen entspricht, ist ein Hinweis darauf, dass die Sinnerfüllung nicht an die Produktivität des Menschen gebunden sein muss. „Ein einziger Augenblick“ empfundenen Glücks, genossener Schönheit und erfahrener Liebe „kann rückwirkend dem ganzen Leben Sinn geben“¹⁶.

γ) Sollte im Verlauf eines Lebens die Verwirklichung auch dieser zweiten Wertegruppe nur noch eingeschränkt möglich sein, kann sich dem leidenden Menschen nach *Frankl* immer noch die Kategorie der „Einstellungswerte“ erschließen:

Die Möglichkeit, Einstellungswerte zu verwirklichen, ergibt sich immer dann, wenn sich ein Mensch einem Schicksal gegenübergestellt findet, dem gegenüber es sich nur darum handeln kann, dass er es auf sich nimmt, dass er es trägt; wie er es nun trägt, wie er es gleichsam als sein Kreuz auf sich nimmt, darum geht es. Es geht um Haltungen wie Tapferkeit im Leiden, Würde auch noch im Scheitern.¹⁷

g) Die Fähigkeit des Menschen zur Selbstdistanz und Selbsttranszendenz führt – neben dem bereits erwähnten sokratischen Dialog bei der Sinnfindung – zu drei logotherapeutischen Behandlungsweisen, nämlich der Paradoxen Intention, der Dereflexion und der Einstellungsmodulation.

α) Die sogenannte Paradoxe Intention, die eine gewisse Nähe zur Paradoxen Intervention oder Symptomverschreibung bei *Paul Watzlawick* aufweist, kommt vor allem bei angstneurotischen und zwanghaften Störungen zur Anwendung. Durch sie soll der Angstkreislauf, in dem der Patient oder die Patientin gefangen ist, durchbrochen oder wenigstens gemindert werden. Bei der paradoxen Intention wünscht sich der Mensch auf übertriebene Weise genau das herbei, wovor er sich eigentlich fürchtet. *Frankl* schreibt:

Gelingt es unseren Patienten, paradoxerweise zu intendieren ... nimmt er seiner Befürchtung sozusagen den Wind aus den Segeln ... Der Patient soll lernen, der Angst ins Gesicht zu sehen, ja ihr ins Gesicht zu lachen ... Nichts lässt den Patienten von sich selbst so sehr distanzieren wie der Humor.¹⁸

Das Ironisieren der Angst, ist wichtig, damit die paradoxe Intention sich nicht in Selbstsuggestion verkehrt.

Zwei Beispiele aus *Frankls* Büchern sollen das erläutern: Ein junger Arzt leidet an schweren Schweißausbrüchen.

Eines Tages reicht er seinem Vorgesetzten die Hand und beobachtet hierbei, daß er in auffallendem Maße in Schweiß gerät. Das nächste Mal, bei analoger Gelegenheit, erwartet er bereits den Schweißausbruch, und die Erwartungsangst treibt ihm auch schon den Angstschweiß in die Poren. Unser Kollege wurde nun von uns angewiesen, gegebenenfalls – in ängstlicher Erwartung eines Schweißausbruchs – geradezu sich vorzunehmen, demjenigen, dem er da begegnet, recht viel vorzuschwitzen. „Bisher hab‘ ich nur 1 Liter zusammenschwitz‘, so sagte er jeweils zu sich selbst, ‚jetzt aber will ich 10 Liter herausschwitzen!‘ Und das Ergebnis? Nachdem er vier Jahre

¹⁴ Vgl. *Frankl*, Ärztliche Seelsorge, Frankfurt/M. 41987, 81.

¹⁵ *Ders.*, Theorie und Therapie der Neurosen, 180.

¹⁶ *Ders.*, Ärztliche Seelsorge, 82.

¹⁷ *A.a.O.*, 83.

¹⁸ *Frankl*, Theorie und Therapie der Neurosen, 155ff.

lang an einer Phobie gelitten hatte, konnte er sich von ihr auf diesem von uns gewiesenen Wege – nach einer einzigen Sitzung – innerhalb einer Woche vollends und endgültig befreien.¹⁹

Oder eine die Geschichte einer Patientin, die 23 Jahre alt ist, und

seit dem 17. Lebensjahr an der Zwangsvorstellung (leidet), sie könnte im Vorbeigehen, ohne es zu wissen, jemanden umgebracht haben. Sie muß dann mehrfach zurückgehen, sich vergewissern, ob nicht irgendwo am Weg eine tote Frau liegt. Sie wird von Frau Dr. *Niebauer* behandelt. Der Patientin wird geraten, sie solle sich sagen: Gestern habe ich 30 umgebracht, heute erst 10, da muß ich rasch weitergehen, damit ich mein heutiges Pensum noch rechtzeitig erledige. 6 Tage später (Tonbandaufnahme): ‚Ich muß sagen, das mit der paradoxen Intention haut hin, ich muß mich gar nicht umschaun. Mit der Zwangsvorstellung, daß ich jemanden ermordet hätte, werde ich ganz gut fertig!‘ Therapeutin: ‚Wie verhalten Sie sich denn jetzt?‘ Patientin: ‚Ganz einfach, ich sage mir, wenn eine solche Zwangsvorstellung aufkommt, daß ich gleich weiter muß, da ich ja noch so viele umzubringen habe. Dann ist aber auch der Zwang weg.‘²⁰

β) Die zweite Methode, die Dereflexion, ist als therapeutisches Vorgehen vor allem bei starkem Selbstbeobachtungszwang, bei Übergewissenhaftigkeit und Skrupulosität angebracht:

Während die paradoxe Intention den Patienten instand setzt, die Neurose zu ironisieren, ist er mit Hilfe der Dereflexion imstande, die Symptome zu ignorieren ... Etwas ignorieren – also die geforderte Dereflexion leisten – kann ich allerdings nur, indem ich an diesem Etwas vorbei agiere, indem ich auf etwas anderes hin existiere.²¹

Möglichkeiten für die Anwendung der Dereflexion finden sich zum Beispiel bei bestimmten Schlafstörungen und Sexualstörungen. Wenn der Schlaf oder auch der sexuelle Höhepunkt krampfhaft erwartet werden oder herbei gezwungen werden sollen, tritt beides eben gerade nicht ein. Dereflexion bei Schlafstörungen könnte zum Beispiel heißen, dass die Betroffenen – statt unruhig den Schlaf herbeizusehnen – sich lieber vornehmen, wach zu bleiben und an den letzten Urlaub oder an ein bevorstehendes schönes Ereignis zu denken. Bald werden sie einschlafen. Bei Sexualstörungen infolge zu großer Reflexion auf den Sexualakt hilft – laut *Frankl* – manchmal schon das medizinisch begründete Verschreiben eines Beischlafverbotes. Meist riefen die Patienten schon wenige Tage nach der Therapiesitzung an, um mitzuteilen, dass sie, die vorher unfähig waren, miteinander zu schlafen, sich einfach nicht an das Verbot halten könnten.²² Soll die Dereflexion eine dauerhafte therapeutische Wirkung zeigen und nicht einfach eine Verdrängung darstellen, ist die Kategorie des Sinns, auf den hin das Leben gestaltet wird, zu beachten. Nur wer auf einen Sinn hin lebt, verarbeitet und verdrängt nicht nur das Problem.²³

γ) Die Einstellungsmodulation schließlich kommt vor allem bei unausweichlichem oder unabänderlichem Leiden zum Tragen, wenn also kaum eine Möglichkeit besteht, den leidvollen Zustand zu verändern. Dann kann immer noch die eigene Haltung zur Situation verändert und das Unabänderliche in das Leben integriert werden. Dabei werden Freiräume wahrnehmbar, die auch in dieser Situation noch gegeben sind. Hier spielen vor allem die genannten drei Wertekategorien eine Rolle. Das Ziel ist eine gesündere und hoffnungsvollere Einstellung zum Leben, die eine größere Belastbarkeit in Krisensituationen mit sich bringt. Die Resilienzforschung, die untersucht, warum manche Menschen in schwierigen Situationen widerstandsfähiger sind als andere, bestätigt im Grunde diese Überlegungen *Frankls*.

¹⁹ *A.a.O.*, 156.

²⁰ *A.a.O.*, 163.

²¹ *A.a.O.*, 171.

²² *A.a.O.*, 114.

²³ Vgl. *Frankl*, *Ärztliche Seelsorge*, 290–293.

3. Der Beitrag der Logotherapie und Existenzanalyse für die christliche Seelsorge

In diesem letzten Teil wird ein Ausblick darauf gegeben, wie die Logotherapie und Existenzanalyse für die christliche Seelsorge fruchtbar gemacht werden kann.²⁴

a) Zunächst ist die Religionsoffenheit des *Frankl'schen* Ansatzes und seine Nähe zu biblisch-christlichem Gedankengut zu nennen. Der Praktische Theologe *Wolfram Kurz* bezeichnet die Logotherapie als einen „Glücksfall der Praktischen Theologie im allgemeinen und der Theorie und Praxis der Seelsorge im besonderen“, weil „die Theologie eine unmittelbare Nähe zu derjenigen Kategorie hat, die im Zentrum der Logotherapie steht: nämlich zur Kategorie Sinn“²⁵. Da *Frankl* diesen Sinn weltanschaulich nicht festlegt, kann die Seelsorge hier den christlichen Glauben ins Spiel bringen und auch gegenwärtige philosophische Ansätze in ihr Handeln einbeziehen.²⁶

b) Die Logotherapie macht sich das Vermögen des Menschen zur Selbstdistanz zunutze. Der Mensch ist weder durch Erbanlagen noch durch seine Biographie so festgelegt, dass nicht doch Veränderungen und Neuanfänge möglich wären. Dieses psychotherapeutische Credo *Frankls* kann auch bei scheinbar hoffnungslosen Fällen, mit denen es die Seelsorge immer wieder zu tun hat, Zuversicht schenken. Das Vermögen des Menschen zu Umkehr und Neuanfang ist ein ureigenes Anliegen christlicher Seelsorge, das durch die Logotherapie methodisch unterstützt wird. Hier finden sich auch Parallelen zur modernen Entwicklungspsychologie, wonach der Mensch als Erwachsener und im Alter in weit größerem Maße veränderbar ist, als bisher angenommen.²⁷

c) Neben der Selbstdistanz betont *Frankl* das menschliche Vermögen zur Selbsttranszendenz. Ein sinnvolles Leben ist ein Leben auf etwas hin, ein Leben im Dienst der Mitmenschlichkeit, im Einsatz für Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der Schöpfung. Logotherapie und Seelsorge sind sich einig darin, dass eine heilsame Existenz kaum aus dem Kreisen um sich selbst, um die eigenen Probleme oder das individuelle Seelenheil erwächst, sondern sich vor allem auf dem Weg zu einem Ziel hin ereignet. Man könnte das Anliegen der Logotherapie in einer Umformulierung von Matthäus 6,33 ausdrücken: „Trachtet zuerst nach der Sinnverwirklichung, dann wird euch vieles andere wie Lebensfreude und psychische Stabilität zufallen.“

d) Nachdem jetzt mehrfach die Nähe der Logotherapie und Existenzanalyse zur christlichen Theologie und Seelsorge betont wurde, muss an dieser Stelle noch einmal differenziert werden. *Frankl*, der um die Verwandtschaft seines Gedankenguts mit religiösen Aussagen weiß und deshalb manches Mal auch angegriffen wurde, stellt in seinen Büchern immer wieder heraus,

²⁴ Vgl. *U. Böschmeyer*, Die Sinnfrage in Psychotherapie und Theologie. Die Existenzanalyse und Logotherapie Viktor E. Frankls aus theologischer Sicht, Berlin/New York 1977; *H. Eschmann*, Theologie der Seelsorge. Grundlagen, Konkretionen, Perspektiven, Neukirchen-Vluyn 2002, bes. 96–116; *C. Kreitmeir*, Sinnvolle Seelsorge. Der existenzanalytisch-logotherapeutische Entwurf Viktor E. Frankls, sein psychologischer und philosophischer Standort und seine Bedeutung für die kirchlich-praktische Seelsorge, St. Ottilien 1995; *S. Peeck*, Suizid und Seelsorge. Die Bedeutung der anthropologischen Ansätze V. E. Frankls und P. Tillichs für die Theorie und Praxis der Seelsorge an suizidgefährdeten Menschen, Stuttgart 1991; *K.-H. Röhl*, Sinnorientierte Seelsorge. Die Existenzanalyse und Logotherapie V. E. Frankls im Vergleich mit den neueren evangelischen Seelsorgekonzeptionen und als Impuls für die kirchliche Seelsorge, München 2005.

²⁵ *W. Kurz*, Seel-Sorge als Sinn-Sorge. Zur Analogie von kirchlicher Seelsorge und Logotherapie, in: *WzM* 37 (1985), 225.

²⁶ Zu philosophischen Sinnkonzepten vgl. u.a. Wilhelm Schmid, Dem Leben Sinn geben, Berlin 2013; Peter Bieri, Wie wollen wir leben, München 2014; Volker Gerhardt, Theodizee nach Auschwitz. Versuch über die Wahrung des menschlichen Lebenssinns, Hannover 2011. Aus praktisch-theologischer Sicht hat sich Kristin Merle, Alltagsrelevanz. Zur Frage nach dem Sinn in der Seelsorge, Göttingen 2011, unlängst mit der Sinnthematik befasst, ohne allerdings auf die Logotherapie direkt Bezug zu nehmen.

²⁷ Vgl. z.B. *T. Faltermaier/P. Mayring/W. Saup/P. Strehmel*, Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters, Stuttgart 2002.

dass es in der Logotherapie und Existenzanalyse um *Heilung* und nicht um *Heil* gehe.²⁸ Weil er mit seinem Ansatz psychologisch anschlussfähig bleiben will, begründet er ihn existenzphilosophisch und nicht biblisch-theologisch, und er versucht, die medizinische und die religiöse Dimension beziehungsweise die Kompetenz der Ärzte und Ärztinnen und die der Geistlichen auseinanderzuhalten. Aber so einleuchtend dieses schieflich-friedliche Nebeneinander auf den ersten Blick zu sein scheint, so wenig lässt es sich in Therapie und Seelsorge konsequent durchhalten. Denn weder kann die Psychotherapie davon absehen, dass die religiösen Vorstellungen der Klienten wichtige Dimensionen bei der therapeutischen Arbeit darstellen, noch wird eine Seelsorge, die über den Streit zwischen kerygmatischen und therapeutischen Ansätzen hinausgekommen ist, Heilung und Heil voneinander zu trennen. Vielmehr wird sie versuchen, beides miteinander in eine hilfreiche Beziehung zu setzen.²⁹

e) *Frankl* legt Wert darauf, dass der Hilfe suchende Mensch nicht primär von seiner Krankheit her definiert wird, sondern dass auch seine Ressourcen in den Blick kommen. Die Logotherapie und Existenzanalyse kann der Seelsorge helfen, die Bereiche des leidenden Menschen in den Blick zu bekommen, die von der Not nicht oder nur wenig betroffen sind. Logotherapeutisch geschulte Seelsorger können dem Hilfesuchenden darin beistehen, eine umfassende Wertewelt in den Blick zu bekommen, die ihm je nach Vermögen und Einschränkung durch Krankheit und anderes Leid sinnvolle Lebensmöglichkeiten bis zum Lebensende erschließen kann. Aus dem Blickwinkel der Systemischen Therapie und Seelsorge könnte man sagen, dass Krankengeschichten in Lebensgeschichten oder Geschichten zum Leben verwandelt werden können.³⁰

f) Hier stellt sich nun allerdings die Frage, ob der Mensch nicht überfordert wird, wenn er bis zum letzten Atemzug die Realisierung von schöpferischen Werten, Erlebniswerten und Einstellungswerten zu leisten hat. Ist nicht in der christlichen Seelsorge noch eine vierte Kategorie von Werten oder Überzeugungen nötig, die *Wolfram Kurz* „Orientierungswerte“ genannt hat? Das ist eine Dimension, in der der Mensch sein Leben aus der Hand geben und in stärkere Hände legen darf, um sich – jenseits aller eigenen Leistung – von Gott gnädig beschenken zu lassen. *Kurz* schreibt dazu:

In theologischer Perspektive scheint es mir wenig sinnvoll, die Menschen angesichts ihrer Leiden zu heroischen Leistungen zu ermutigen, sie vielmehr mit derjenigen Macht bekannt zu machen, die das Kreuz in Auferstehung verwandelt, die den Kranken gesunden lässt und den Menschen in seiner erbärmlichen Fragmentarität heil machen wird.³¹

Frankl würde wahrscheinlich mit Worten aus seiner Autobiographie erwidern: Man muss die Werteverwirklichung angesichts unheilbarer Krankheit und nahem Tod sehr behutsam aufzeigen. „Verlangen darf man den Heroismus solcher Selbstverwirklichung in Grenzsituationen nur von einem, und das ist – man selbst.“³² Dennoch wirken seine Aussagen an dieser Stelle bisweilen sehr moralisch, und die Frage nach den Orientierungswerten und damit nach der Grenze der Selbstverwirklichungsmöglichkeiten bleibt nachdenkenswert.

Zum Schluss soll noch einmal auf den Titel dieses Beitrags Bezug genommen werden: „Heilung durch Sinnfindung?“ Aus der Beschäftigung mit dem Leben und Werk *Viktor Emil Frankls* und aus der eigenen therapeutischen und seelsorglichen Erfahrung möchte ich diese

²⁸ Vgl. z.B. *Frankl*, *Ärztliche Seelsorge*, 271: „Das Ziel der Psychotherapie ist seelische Heilung – das Ziel der Religion jedoch ist das Seelenheil.“

²⁹ Vgl. Eschmann, *Wie hältst du's mit der Psychotherapie? Zur Verhältnisbestimmung von Seelsorge und Psychotherapie*, in: *WzM* 61/2009/4, 367–377.

³⁰ Vgl. *M. Ferel*, *Die Verwandlung von Krankengeschichten in Lebensgeschichten und die Konstruktion von Biographien*, in: *A. Lanfermann/H. Pompey* (Hg.), *Auf der Suche nach dem Leben begegnet dir Gott*, Mainz 2003, 76–86.

³¹ Vgl. *Kurz*, *Der leidende Mensch im Lichte der Logotherapie*, in: *ZW* 63 (1992), 78–94, 90f.

³² *Frankl*, *Was nicht in meinen Büchern steht*, 59.

Frage mit Ja beantworten: Es gibt Heilung durch Sinnfindung. Wichtig ist allerdings gerade bei Frankls therapeutischer Konzeption mit ihrer Nähe zu religiösem Gedankengut ein fundiertes theologisch-philosophisches Urteilsvermögen, das Gesundheit und Heil weder in eins setzt, noch gegeneinander ausspielt, sondern sorgfältig auf die Unterschiede und die Verknüpfungen beider Dimensionen achtet.³³

Prof. Dr. Holger Eschmann
Praktische Theologie I
Theologische Hochschule Reutlingen
holger.eschmann@th-reutlingen.de

³³ Vgl. *Eschmann*, Der Angst ins Gesicht lachen. Die logotherapeutische Krisenintervention Viktor E. Frankls und Martin Luthers Seelsorge im Vergleich, in: ThFPr 37/2011, 79–85.