

Die Logotherapie von Viktor Frankl

• Ein kurzer Überblick über sein Leben

In Wien, der Stadt von Sigmund Freud, entstanden drei wichtige psychotherapeutische Lehren:

Die Psychoanalyse, in deren Mittelpunkt das Lustprinzip und das unbewusst Verdrängte stehen. (Sigmund Freud).

Die Individualpsychologie, bei der es um die Fragen von Geltung und Minderwertigkeit geht. (Alfred Adler).

Die Logotherapie, in welcher die Suche nach dem Sinn das eigentliche existenzielle Thema ist. (Viktor Frankl).

Viktor Frankl wurde 1905 in Wien geboren. Dort studierte er Medizin. Er hatte während des Studiums intensiven Briefkontakt zu Sigmund Freud. Damals trat er Alfred Adlers Verein für Individualpsychologie bei, wurde aber 1927 aus diesem ausgeschlossen.

Nach dem Studium arbeitete Frankl im psychiatrischen Universitätskrankenhaus in Wien und wurde dann Leiter einer Abteilung im Krankenhaus Steinhof.

Nach dem Anschluss Österreichs 1938 an Hitler-Deutschland war er als Jude der Verfolgung durch die Nationalsozialisten ausgesetzt. Er wurde mit seiner Familie deportiert und verbrachte über drei Jahre in verschiedenen Konzentrationslagern. Dort wurden seine Eltern, sein Bruder und seine erste Frau ermordet. Er selbst überlebte und kehrte 1945 nach Wien zurück.

Nach dem zweiten Weltkrieg wirkte Frankl als Professor für Neurologie und Psychiatrie in Wien, in San Diego (USA) und an anderen Universitäten der Welt. Seine fast 30 Bücher wurden in 17 Sprachen übersetzt. Hervorzuheben sind davon: „*Der Mensch auf der Suche nach Sinn*“ und „*Das Leiden am sinnlosen Leben*“.

Vortragsreisen, Ehrendokorate und ein Weltkongress für Logotherapie zeugen von der internationalen Anerkennung. Privat heiratete Frankl ein zweites Mal und aus dieser Ehe stammt eine Tochter. 1997 starb Frankl 92-jährig in Wien.

Es folgt ein kurzer Überblick über seine Konzepte des „*Sinnstrebens*“, der „*noogenen Neurose*“ und der „*Logotherapie*“. (griechisch: noos = Geist, logos = Wort bzw. Sinn).

• Das Streben nach dem Sinn

Das Leben des Menschen ist geprägt von Lust und Leid. Drei fundamentale Strebungen bestimmen unser Leben: Der **Sexualtrieb**, das **Geltungsstreben** und darüber weit hinaus gehend die **Suche nach dem Sinn** des Lebens.

Das Wesen des Menschen liegt in der **Selbst-Transzendenz**: Der Mensch ist über sein Selbst hinaus auf etwas gerichtet, das nicht er selbst ist: Auf eine sachliche Aufgabe, die es zu erfüllen gibt, auf einen anderen Menschen, den er liebt und umorgt, oder auf Gott, der zum eigentlichen Lebenssinn wird.

• Das Verhältnis von Intention und Effekt

Jeder von uns hat schon an Schlaflosigkeit gelitten und dann versucht, diese mit meistens untauglichen Mitteln zu bekämpfen. Am wenigsten geeignet ist es, wenn man sich nur auf das Einschlafen konzentriert.

Einige Menschen leiden an der Unfähigkeit, einen Orgasmus zu erleben. Je mehr sie versuchen, diesen mit aller Gewalt zu erzeugen, umso weniger wird er erreicht. Andere Menschen wiederum streben ihr ganzes Leben nach Geltung. Sie arbeiten nicht einer Sache wegen, sondern nur der Anerkennung wegen. Je offensichtlicher diese Geltungssucht wird, umso eher wird ihnen die Anerkennung versagt.

Das zu sehr Gewollte, das zwanghaft Gesuchte tritt nicht ein. Das ist das paradoxe Verhältnis von Intention und Effekt, der Widerspruch von Absicht und Ergebnis.

• Die existenzielle Frustration

Viele Menschen sehen keinen Sinn mehr in ihrem Leben. Ihr Alltag pendelt zwischen Not und Langeweile. Ausgerichtet nach Lustgewinn, sozialer Geltung und materiellem Besitz, vergessen Sie das Wesentliche - die Hinwendung an ein anderes als das eigene Ego.

„**Immer-Mehr-Haben-Wollen**“ bestimmt ihr ganzes Leben. Irgendwann erkennen Sie dann die Sackgasse, in der sie sich befinden, erkennen die Oberflächlichkeit ihres Tuns und die innere Leere (**existenzielles Vakuum**). Dann sind Sie zutiefst enttäuscht (existenziell frustriert). Aus ihrer inneren Leere entsteht das **Gefühl der Sinnlosigkeit**.

Viele Menschen betäuben ihre innere Leere und ihr Sinnlosigkeitsgefühl durch Sucht: Trunksucht, Tratschsucht, Spielsucht, Arbeitswut, Hypersexualisierung und Hyperaggressivität sind nur scheinbare Auswege.

Die Angst vor der eigenen Leere wird unterdrückt durch immer mehr Zerstreuung - wo innere Sammlung notwendig wäre. Ein Beispiel ist die Überhand nehmende Technologisierung und Motorisierung unserer Welt. Diskolärm und Motorenlärm übertönen alles. So ist auch der Ausspruch des Wiener Kabarettisten **Helmut Qualtinger** über den rasenden Motorradfahrer zu verstehen: „*Ich hab' zwar keine Ahnung, wo ich hinfahr' - aber dafür bin ich g'schwinder dort.*“

Es geht um das Leiden der Seele, die ihren Sinn nicht gefunden hat.

• Die Entstehung der noogenen Neurose

Eine Neurose ist eine reaktive seelische Erkrankung. Ausgangspunkt ist meistens eine tiefe Frustration, also eine Enttäuschung, eine Versagung oder ein Misserfolg. Wichtig dabei ist, dass ein Inhalt überwertig, affektbesetzt und mit Angst verbunden erlebt wird. In diesem Zusammenhang spricht man auch von **Komplex**. So kann beispielsweise ein frustrierter Geltungsdrang zu einem **Minderwertigkeitskomplex** führen oder die Dissonanz zwischen eigenen Werthaltung und dem eigenen Handeln zur Entstehung eines **Schuldkomplexes** beitragen. Die Symptome einer solchen Erkrankung sind vielfältig. Typische allgemeine Merkmale sind dabei die Anspanntheit, die Ängstlichkeit und die Selbstunsicherheit.

Wird nun das Gefühl der Sinnlosigkeit übermächtig und die Angst vor der inneren Leere immer intensiver erlebt, dann kann diese **existenzielle Frustration** zur Ursache einer seelischen Krankheit werden, die von Frankl **noogene Neurose** genannt wird. In der modernen Welt sind beispielsweise die Arbeitslosigkeit oder der Pensionseintritt solche Situationen, welche pathogene existenzielle Frustrationen verursachen können.

Frankl nennt drei Lebensformen, mit denen der existentiellen Frustration entgegnet werden kann: Der **Homo faber**, welcher durch Arbeit seinem Leben Sinn gibt. Der **Homo amans**, dessen Motive Liebe und Sorge sind. Der **Homo patiens**, der versucht, auch noch seinem Leid einen Sinn zu geben. Wie Letzteres möglich ist, erklärt Viktor Frankl in seiner Logotherapie.

Die bestimmenden Kategorien im Leben des Homo faber sind jene von **Erfolg und Misserfolg**. Für den Homo patiens sind es **Erfüllung und Verzweiflung**. Diese beiden Wertrichtungen sind voneinander unabhängig, d.h. Erfüllung ist nicht abhängig vom Erfolg. Nicht die egomanische Selbstverwirklichung sollte zum Lebenssinn gemacht werden. Selbstverwirklichung kann nur die Folge eines sinnerfüllten Lebens sein. Auch in extremsten Situationen von Not und Leid kann uns eine praktische Sinngebung am Überleben helfen.

• Was kann dem Leben Sinn geben?

- (a) Die Hingabe an eine Sache (der schöpferische Wert)
- (b) Die Hingabe an einen anderen Menschen (der emotionale Wert)
- (c) Das würdige Ertragen eines Leids (der existenzielle Wert)

Am Schwierigsten ist es, auch im tiefsten Leid und im schwersten Schicksal nicht zu verzweifeln, sondern einen Sinn zu finden. Zu Viktor Frankl kam einmal ein pensionierter Arzt, dem seine über alles geliebte Frau vor einem Jahr verstorben war und der somit sehr deprimiert war. Frankl fragte den alten und unglücklichen Patienten, ob er sich überlegt habe, was geschehen wäre, wenn er selbst früher als seine Frau gestorben wäre. *„Nicht auszudenken, meine Frau wäre verzweifelt gewesen“*, antwortete der Mann. Darauf sagte Frankl: *„Sehen Sie, dies ist ihrer Frau erspart geblieben, und dies ist auch der Sinn ihres Leidens“*. Am traurigen Schicksal des Patienten konnte das nichts ändern, aber so konnte der Mann dem Schicksal einen Sinn abgewinnen und seine Einstellung ändern.

• Die Logotherapie

Obwohl der **Sinn des Lebens** das zentrale Thema der noogenen Neurose ist, kann keine Rede davon sein, dass die Logotherapie dem Leben des Patienten einen Sinn gibt. Den muss dieser selbst und eigenständig finden. Der Therapeut kann dem Patienten nur helfen, sich ernsthaft auf die Suche nach einem Sinn in seinem Leben zu begeben. Der Therapeut kann im Patienten die Überzeugung wecken, dass auch unter schlechten Bedingungen (physisch, sozial, ökonomisch) eine Sinnfindung möglich ist, dass auch dann der Einsatz sich lohnt.

Wenn man seine Situation schon nicht ändern kann, dann kann man zumindest seine Einstellung ändern. Diese **Einstellungs-Modulation** ist Aufgabe des Therapeuten. Sie besteht in einer Sinnfindung, in positiver Veränderung negativer Selbstdefinition und schließlich in Leidbewältigung. Dabei bedient sich der Therapeut vor allem der Methode des **sokratischen Dialogs**, bei welcher durch geschickte Fragen die Einstellungen des Patienten hinterfragt werden.

• Dereflexion und paradoxe Intention

Bei psychosomatischen Erkrankungen, Schlafstörungen und Sexualstörungen wird in der Logotherapie sehr häufig die Therapiemethode der **Dereflexion** angewendet. Schlafstörungen, Sexualprobleme und ähnliche Symptome entstehen meistens auf der Basis des widersprüchlichen Verhältnisses von Intention und Effekt. Das zu sehr Gewollte wird selten erreicht. Dabei wird diesen Symptomen vom Patienten übermäßige Aufmerksamkeit geschenkt. Sie nehmen in seinem Erleben eine überwertige Stellung ein. Man nennt diesen Sachverhalt **Hyperreflexion**. Das Einschlafen wird, durch zu starke Konzentration darauf, verhindert. Der Orgasmus wird, durch den Zwang ihn zu erreichen, eben nicht erreicht.

Bei der **Dereflexion** geht es nun darum, die störenden Symptome zu ignorieren, indem die Aufmerksamkeit von ihnen abgelenkt wird. Sie wird gezielt auf andere Vorstellungsinhalte gelenkt. Dadurch kann die gedankliche Fixierung aufgelöst werden. Bei Schlafstörungen wird dem Patienten geraten, sich nicht mehr um das Schlafen zu kümmern, sondern sich das nächste Wochenende möglichst angenehm vorzustellen.

Eine andere Interventionstechnik ist die **paradoxe Intention**. Die ängstliche Erwartung eines Patienten, dass ein bestimmtes Ereignis eintreten könnte, wird **Erwartungsangst** genannt. Die Erwartungsangst verstärkt aber meist das Symptom, vor dem sich der Patient fürchtet: Ein an sich schwaches Symptom erzeugt eine Phobie (Furchtneurose). Die Phobie verstärkt wiederum das Symptom, womit ein Teufelskreis beginnt. So kann beispielsweise eine leichte körperliche Unregelmäßigkeit, wie Herzklopfen oder ein roter Kopf, als Hinweis für einen möglicherweise sich ankündigenden Zusammenbruch gewertet werden. Die Furcht vor diesem Kollaps aber lässt das Herz noch schneller schlagen. Das bemerkt der Patient und reagiert mit noch stärkerer Angst. In diesen Fällen wird von der paradoxen Intention Gebrauch gemacht. Der Patient wird aufgefordert, die befürchteten Symptome absichtlich herbeizuführen. Beispielsweise soll ein Patient mit einer Sprechstörung versuchen, bewusst zu stottern. So werden die Erwartungsangst und ihr Teufelskreis durchbrochen. Diese Methode sollte so humoristisch wie möglich angewendet werden. **Humor** ist ein Mittel, den Menschen von seinen Ängsten und Zwängen zu distanzieren.

• Die drei allgemeinen Ziele der Logotherapie

Es geht dabei um die (Wieder)Herstellung und die Erhaltung von

- (a) Arbeitsfähigkeit (Sinn durch Schaffen)
- (b) Genussfähigkeit (Sinn durch Lieben)
- (c) Leidensfähigkeit (Sinn durch Leiden)

Mit Sicherheit ist es am Schwierigsten einer chronischen, vielleicht unheilbaren Krankheit noch irgendeinen Sinn abzugewinnen. Goethe sagte dazu: *„Es gibt keine Lage, die man nicht veredeln könnte - entweder durch Leisten oder durch Dulden“*.

Was könnte beispielsweise der Sinn einer fortschreitenden senilen Demenz einer alten Frau sein? Vielleicht jener, dass der im alltäglichen Leben sich von der Mutter bereits emotional weit entfernte Sohn zurück findet zu seiner alten hilflosen Mutter. Sie braucht ihn jetzt, so wie er sie gebraucht hat, als er noch ein Kind war. Das kann zu einer positiven Einstellungsmodulation beim Sohn führen und der Demenz der Mutter indirekt und nachträglich einen Sinn verleihen: Ihr Sohn hat nach vielen Irrwegen die echten Werte für sein Leben und den Weg zu seiner Mutter gefunden!