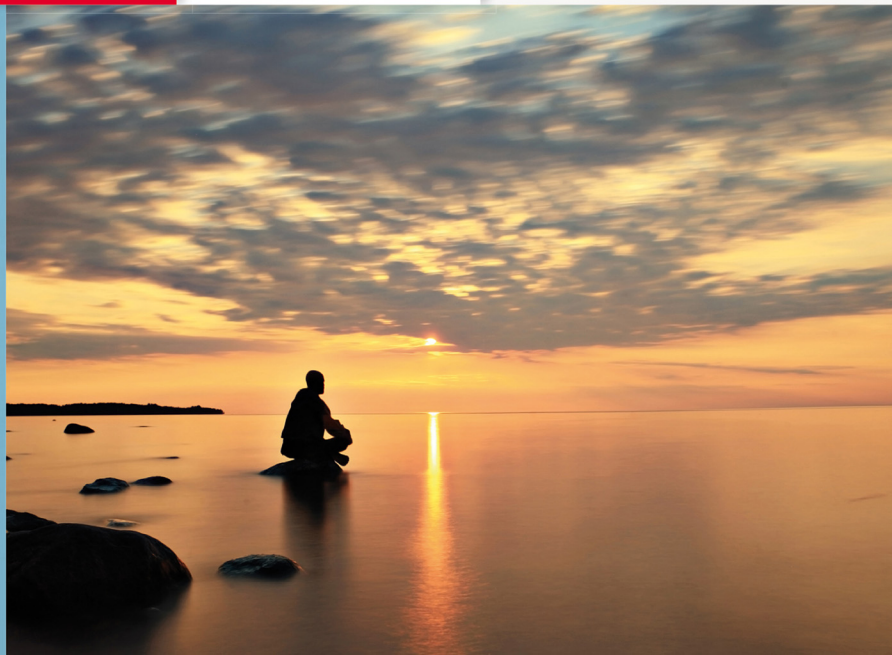


UDO HAHN

Sinn suchen – Sinn finden

Was ist Logotherapie?

topos taschenbücher



Udo Hahn
Sinn suchen – Sinn finden

topos taschenbücher, Band 1046

Eine Produktion der Verlagsgemeinschaft topos plus

HANDLE SO,
ALS OB DU ZUM ZWEITEN MAL LEBTEST
UND DAS ERSTE MAL
ALLES SO FALSCH GEMACHT HÄTTEST,
WIE DU IN GEFAHR BIST,
ES ZU TUN.

Viktor E. Frankl

Udo Hahn

Sinn suchen – Sinn finden

Was ist Logotherapie?

topos taschenbücher

Verlagsgemeinschaft topos plus

Butzon & Bercker, Kevelaer

Don Bosco, München

Echter, Würzburg

Lahn-Verlag, Kevelaer

Matthias Grünewald Verlag, Ostfildern

Paulusverlag, Freiburg (Schweiz)

Verlag Friedrich Pustet, Regensburg

Tyrolia, Innsbruck

Eine Initiative der

Verlagsgruppe engagement

www.topos-taschenbuecher.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8367-1046-6

E-Book (PDF): ISBN 978-3-8367-5045-5

E-Pub: ISBN 987-3-8367-6045-4

2016 Verlagsgemeinschaft topos plus, Kevelaer

Das © und die inhaltliche Verantwortung liegen bei der

Verlagsgemeinschaft topos plus, Kevelaer

Umschlagabbildung: © Kirchigin / Shutterstock.com

Einband- und Reihengestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Satz: SATZstudio Josef Pieper, Bedburg-Hau

Herstellung: Friedrich Pustet, Regensburg

Printed in Germany

Inhalt

Vorwort	7
 I. Der unbewusste Gott	
<i>Interview mit Viktor E. Frankl zum Verständnis des Religiösen in der Logotherapie</i>	9
Freiheit braucht verantwortungsbewusste Menschen	10
Religiös sein heißt nach dem Sinn fragen	14
Das Gewissen – Ort der Begegnung mit Gott	18
Echte Religiosität hat Entscheidungscharakter	23
Seelisches Heil und Seelenheil unterscheiden	27
An Gott glauben – trotz Auschwitz	31
 II. Hilfe zur Sinnfindung	
<i>Die Logotherapie Viktor E. Frankls</i>	33
Jeder Mensch stellt sich die Frage nach dem Sinn	36
Wo und wie kann Logotherapie helfen?	39
Der Mensch – zwischen Sein-Können und Sein-Sollen	42
Wer nur sich selbst beobachtet, verliert den Blick für die Welt	45
Die Wertkategorien der Logotherapie	48
Was fange ich mit meiner Gesundheit an?	51

III. Sinn für das Leben entwickeln

<i>Praxiserfahrungen mit der Logotherapie</i>	55
Die Trotzmacht des Geistes mobilisieren	61
Interesse an der Logotherapie in Ostdeutschland	64
Selbstverantwortlich das Leben gestalten	67
Wenn einer allen Mut verloren hat	70

IV. Das eigene Schicksal mitbestimmen?

<i>Eine theologische Annäherung an die Logotherapie</i>	74
Wer Sinn sucht, fragt letztlich nach Gott	77
Enge Beziehung zwischen Seelsorge und Logotherapie	78
Den Blick für den Sinn stiftenden Gott öffnen	81

V. Hilfe zur Bewältigung von Gegenwart und Zukunft

<i>Interview mit Franz Sedlak über Perspektiven der Logotherapie</i>	84
Die Einheit von Leib und Seele erkennen	88
Selbsterfahrung muss zur Verantwortung befreien	93
Dem modernen Fatalismus widersprechen	96
Literatur	103
Weiterführende Adressen	107

Vorwort

Woher komme ich? Und wohin gehe ich? Oder – um es mit dem Philosophen Immanuel Kant (1724–1824) zu formulieren: Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? Was ist der Mensch? Seit jeher haben Menschen auf diese Fragen eine Antwort zu finden gehofft. Im Zeitalter der Moderne ist eine weitere Frage hinzugekommen: Was ist der Sinn meines Lebens?

Immer mehr Menschen geraten in Lebenskrisen, obwohl sie keine sozialen Sorgen und Probleme haben. Ursachen für Krisen sind vielmehr die Übersättigung an materiellen Gütern sowie die Unfähigkeit, das eigene Leben von einer sinnvollen lebensthematischen Mitte her zu gestalten, und all dies zusammen treibt sie in den Zustand der Langeweile, der inneren Leere und in die existenzielle Frustration. Das Leiden an einer tiefen Sinnlosigkeit und lähmenden Leere ist die Krankheit unserer Zeit.

Viktor Emil Frankl (1905–1997), der Begründer der „Dritten Wiener Richtung der Psychotherapie“, verfolgt mit seiner Logotherapie das Ziel, dem Ratsuchenden zu helfen, sein Leben sinnvoll zu gestalten. Er entdeckte, dass der Mensch weder an der Frustration seiner sexuellen Bedürfnisse (Sigmund Freud) noch an der seines Machtverlangens (Alfred Adler) leidet, sondern an der Frustration seines Bedürfnisses nach Sinn. Logotherapie, nicht zu verwechseln mit Logopädie (Lehre von den Sprachstörungen und deren Heilung), will unter anderem durch Erziehung zur Verantwortung eine Hilfe zur Bewältigung von Sinnkrisen bieten. Frankls Logotherapie ist offen für

Religion, denn er hat entdeckt, dass die Frage nach dem Sinn des Lebens irgendwann in die Frage nach Gott einmündet.

Dieses Buch möchte Interessierte mit der Logotherapie bekannt machen. Einem Interview mit dem Gründer folgen Kapitel über das Selbstverständnis der Logotherapie, ein Bericht über Praxiserfahrungen von Theologen, Psychologen, Medizinern und Pädagogen, eine Würdigung der Logotherapie aus theologischer Sicht sowie ein Gespräch über Perspektiven dieser psychotherapeutischen Richtung. Im Anhang werden weiterführende Literatur sowie Adressen genannt.

Der Autor dankt Viktor E. Frankl, Elisabeth Lukas und Franz Sedlak für die Unterstützung seiner Arbeit. Ein besonderer Dank gilt Wolfram K. Kurz, der dem Verfasser wesentliche Einsichten in die Logotherapie vermittelt hat.

Die erste Ausgabe dieses Bandes ist 1994 erschienen. Über das Interesse der Verlagsgemeinschaft topos plus an dieser Publikation habe ich mich sehr gefreut. Für die erneute Veröffentlichung habe ich sie überarbeitet und aktualisiert.

Tutzing, Januar 2016

Udo Hahn

I. Der unbewusste Gott

Interview mit Viktor E. Frankl zum Verständnis des Religiösen in der Logotherapie

Viktor Emil Frankl wurde am 26. März 1905 in Wien geboren. Schon als Schüler setzte er sich mit Psychologie und Psychoanalyse auseinander und korrespondierte mit Sigmund Freud. Nach dem Studium der Psychologie war er zwischen 1928 und 1938 Leiter einer von ihm gegründeten Jugendberatungsstelle. Beinahe zeitgleich arbeitete er an der neuropsychiatrischen Universitätsklinik, ab 1936 als Facharzt für Neurologie und Psychiatrie. Von 1940 bis 1942 gehörte er dem Vorstand der Nervenstation des Spitals der israelischen Kultusgemeinde (Rothschildspital) in Wien an. Danach wurde er verhaftet und drei Jahre lang als Häftling mit der Nummer 119104 unter anderem im Konzentrationslager Auschwitz interniert. Seine Eltern, sein Bruder und seine Frau überlebten das KZ nicht.

Bereits 1939 hatte er das Buch *Ärztliche Seelsorge* verfasst, das im KZ verlorenging. Mühsam rekonstruierte er es noch während er interniert war und brachte es schließlich 1946 auf den Markt. Mit seinen Ausführungen legte Frankl sein Konzept der Logotherapie vor und leitete damit eine Rehumanisierung der Medizin ein.

Logotherapie bedeutet sinnzentrierte Psychotherapie. Sie versteht sich als Hilfe zum Leben und will Ratsuchende motivieren, ihrem Leben trotz allen Leidens einen Sinn abzugewinnen. Ein Konzept, das Frankl buchstäblich am eigenen Leib er-

proben konnte. Als „Dritte Wiener Richtung der Psychotherapie“ setzt die Logotherapie auf den Willen zum Sinn und setzt sich deutlich von den Schulen Sigmund Freuds (Psychoanalyse) und Alfred Adlers (Individualpsychologie) ab.

Von 1946 bis 1970 leitete Frankl die Wiener neurologische Poliklinik. 1947 habilitierte er sich. Durch seine Arbeit und Vortragstätigkeit als Professor für Neurologie und Psychiatrie an der Universität Wien und als Professor für Logotherapie an der US International University in San Diego (Kalifornien) sowie aufgrund zahlreicher Gastprofessuren und etwa dreißig Büchern, die in 22 Sprachen übersetzt wurden, hat Frankl die Logotherapie weltweit bekannt gemacht. Viktor Frankl ist am 2. September 1997 in Wien gestorben.

Im folgenden Interview, das 1993 geführt wurde, geht Frankl zunächst darauf ein, wie Menschen nach den großen Umbrüchen in Mittel- und Osteuropa mit der wiedergewonnenen Freiheit umgehen sollen. Vor allem aber stehen Fragen im Mittelpunkt, die sich mit der Beurteilung des Religiösen aus der Perspektive der Logotherapie befassen.

Freiheit braucht verantwortungsbewusste Menschen

Frage:

Herr Professor Frankl, nach dem Zusammenbruch des Kommunismus in Mittel- und Osteuropa befinden sich die Menschen in einem Sinnvakuum. Die bisher das Leben weithin bestimmende Ideologie ist zerbrochen, neue Orientierung tut not. Diese Suche ist auch unter den Menschen in der ehemaligen

DDR festzustellen. Wie sehen Sie die Lage in den neuen Bundesländern?

Frankl:

Die Menschen in den neuen Bundesländern haben seit der Wende im Jahr 1989 eine historische Phase zu durchleben begonnen, die ihnen viel abverlangt und eine große Herausforderung darstellt. Es wird aber auch so sein, dass sie etwas durchlebt haben, was ich als Hochgefühl bezeichnen möchte, wie ich dies im Jahr 1945 erleben durfte. Wir standen damals buchstäblich vor dem Nichts, in mancherlei Beziehung. Gleichzeitig tat sich eine Fülle neuer Möglichkeiten auf, sich auf die neue Situation einzustellen. Vor allem aber war es das beseligende Gefühl, wieder die Freiheit der Wahl geschenkt bekommen zu haben.

Zur Wahlfreiheit muss aber notwendigerweise das Verantwortungsgefühl hinzukommen. Die Verantwortungsfreude war uns damals aber nicht geschenkt, sondern regelrecht aufgebürdet worden. In der Aufbauphase mussten wir für Jahrzehnte in die Zukunft hineinplanen. Die Übernahme dieser Verantwortung war nicht leicht zu bewältigen. Durch das Dritte Reich waren die Menschen davon entwöhnt worden, Initiativen zu ergreifen und Verantwortung zu übernehmen. Denn sie wurden in einem totalitären Staat, unter der Diktatur einer Ideologie, zum Gehorsam erzogen. Menschen soll man aber nicht zum Gehorsam erziehen, sondern dazu, dass sie, ihrem Gewissen verpflichtet, verantwortlich handeln.

Frage:

Welchen Rat können Sie zur Aufarbeitung der Vergangenheit im Blick auf vierzig Jahre DDR geben?

Frankl:

Damals wie heute liegt es nahe, einem Rachegefühl nachzugehen, sich an denen zu revanchieren, die über Jahrzehnte hinweg versuchten, die Menschen in irgendeiner Form zu indoktrinieren. Aber mit der Zuschreibung von Kollektivschuld an die Funktionäre und deren Bestrafung ist es nicht getan. Zur Bewältigung der Indoktrination muss sozusagen eine Exdoktrination erfolgen. Was in solchen Situationen nützt, ist das Ringen um Verständnis für das Vorgehen solcher Menschen in jenen Situationen, relativen Zwangslagen, in denen man kaum anders handeln konnte. Es sagt sich so einfach, man hätte sich dem Widerstand anschließen müssen. Aber Heroismus darf man nur von einem einzigen Menschen verlangen, nämlich von sich selbst. Von anderen heroisches Verhalten zu erwarten ist einfach, zumal man selbst in einer entsprechenden Situation noch nie gewesen ist.

Meiner Ansicht nach sind die Funktionäre der einen oder anderen Tyrannei bereits vielfach vorbestraft. Es kommt ihnen nämlich im Laufe der Jahre immer mehr zum Bewusstsein, zu wie viel Unrecht sie sich unter dem Parteikommando haben hinreißen lassen, und das Gewissen quält sie. Und in diesem Sinne – das sage ich als Psychotherapeut – sind sie vorbestraft. Wir sollten diesen Menschen vielmehr mit Verständnis begegnen, um gemeinsam in die Zukunft gehen zu können.

Frage:

Was raten Sie den Menschen in Ostdeutschland? Wie sollen sie sich auf die Zukunft einstellen?

Frankl:

Im Laufe der Entwicklung hat der Mensch seine Geborgenheit und seine Sicherheit verloren. Er hat aber auch in Phasen der Geschichte – und eine dieser Phasen haben die Menschen in Ostdeutschland durchlebt – seine moralischen, religiösen und politischen Traditionen verloren. Und jetzt steht der Mensch da und weiß nicht so recht, wo er hin soll und was er tun will. Er tut schließlich das, was die anderen tun – das ist *Konformismus*. Oder er tut, was andere von ihm verlangen – das ist *Totalitarismus*.

Die Menschen in Ostdeutschland sind dem Totalitarismus entronnen, aber es besteht die Gefahr, dass sie von diesem Regen in die Traufe des Konformismus geraten, also nur noch das tun, was man im Westen auch tut. Nicht alles, was glänzt, muss auch Gold sein.

Vor allem aber: Die Menschen müssen nicht Sklaven ihrer eigenen Vergangenheit bleiben, also in Apathie verharren und darauf warten, dass man ihnen vorschreibt, was künftig zu tun ist. Jeder Mensch kann sein Geschick selbst in die Hand nehmen, initiativ werden und aus seinem Leben etwas machen.

Frage:

Kann der Glaube an Gott das vorhin beschriebene Sinnvakuum füllen?

Frankl:

Im atheistischen Kommunismus hat es geheißsen, die Menschen wissen nichts mehr von Gott. Aber dies gilt auch für immer mehr Menschen in der westlichen Welt.