

Die Logotherapie

Die Logotherapie wurde von Viktor E. Frankl (geb. 26. März 1905 und verstorben am 2. Sept. 1999) gegründet. 1938 nannte er zum ersten Mal seine Arbeit «Logotherapie». Sie wird als die sogenannte «dritte Wienerschule der Psychotherapie» genannt (nach Freud, der Psychoanalyse und Adler, der Individualpsychologie). Frankl selbst wuchs in Wien in einer jüdischen Familie auf. Machte seine Abschlüsse als Psychiater, Neurologe und Arztphilosoph. Wurde während des zweiten Weltkrieges, weil er Jude war, in drei verschiedenen Konzentrationslagern festgehalten. Er überlebte jene Zeit im KZ und schrieb zur Verarbeitung der Geschehnisse, in seinem wohl bekanntesten Buch «Trotzdem Ja zum Leben sagen», auf. Frankl erhielt im Laufe seines Lebens 29 Ehrendokortitel und veröffentlichte zahlreiche Bücher.

Frankl sah sein Werk als Ergänzung und Weiterführung der bestehenden Psychotherapie. Wo Freud die «Macht der Triebe» in den Vordergrund stellte und Adler die «Macht des Ichs», verwies Frankl auf die «Macht der Sinnfindung». Der Mensch ist ein geistiges- und sinnsuchendes Wesen, dessen Grundmotivation der Wille zum Sinn ist.

Die Logotherapie wird als Höhenpsychologie benannt, dadurch unterscheidet sie sich deutlich von den bisherigen Psychotherapien der Tiefenpsychologie. Logo wird im Kontext der Psychologie und der Ontologie mit «Sinn» übersetzt. Therapie bedeutet so viel wie «Begleitung». Somit versteht sich die Logotherapie als «Begleitung auf dem Weg zum Sinn». Sie ist eine sinnzentrierte Psychotherapie, welche Ressourcen orientiert arbeitet und an die Selbsthilfe, an die Selbstheilungskräfte des Menschen glaubt und ihnen vertraut.

Frankl war davon überzeugt, dass der Mensch an Selbstentfremdung leide, da er nicht mehr weiss, was er eigentlich will. Diese Selbstentfremdung äussert sich in einer veränderten Wertehierarchie, in der materielle Dinge dominieren. Das Wertgefühl des Menschen wird reduziert. Das ist aber nichts Schicksalhaftes, nichts Notwendiges, sondern zugelassenes, das von einer aktiven Sein- und Sinnvergessenheit zeugt. Jeder Therapie geht ein Menschenbild voran. Das Menschenbild der Logotherapie und Existenzanalyse ist dreidimensional. Nebst der psychosomatischen Ebene bringt Frankl die noetische Dimension ins Spiel. Für ihn ist dies von Nöten, da die bisherige Psychotherapie den Menschen auf die körperliche- und psychische Ebene reduziert hat.

Das Menschenbild der Logotherapie und Existenzanalyse nach Frankl

Das Menschenbild der Logotherapie lässt sich als dreidimensional bezeichnen.

- a) Die körperliche, physische Dimension (Soma)
- b) Die psychische (Seele, innere Stimmungen, Emotionen und Kognitionen ...) Dimension

Diese beiden Ebenen werden bestimmt durch Erbe, soziales Umfeld und äussere Bedingungen. Der Mensch ist in diesen beiden Dimensionen nicht frei. Auf dieser zweidimensionalen Ebene reagiert der Mensch mit seinen inneren Gegebenheiten auf äussere Situationen. Aber zwischen dem Reiz und unserer Reaktion gibt es einen Moment der Freiheit. In diesem Moment, je achtsamer wir unterwegs sind, meldet sich unsere geistige Ebene.

- c) Die geistige Dimension (Noogene Ebene)

In dieser Ebene wohnt der Geist (Nous) und ist fähig, Sinn zu erkennen. Der Geist in uns kann Stellung beziehen zu äusseren Umständen und inneren Reaktionen. Der Geist lässt den Menschen Werte sehen und Möglichkeiten aufblitzen, wo, wann und wie diese verwirklicht werden können. Tut er dies, erhebt sich der Mensch aus seiner Zweidimensionalität in die geistig-personale Existenz. Der Mensch ist im Stande, sein Psychophysikum geistig zu reflektieren. Nicht nur zu reflektieren, sondern zu steuern, bewusst zu lenken. Das heisst, der Mensch kann aus sich selbst heraustreten – sich selbst gegenüber treten. In diesem Prozess erkennt und entscheidet der Mensch in seiner noogenen Ebene was ihm wichtig ist und wie er sich verhalten will. Erst dann beginnt der Mensch zu existieren, wenn er sich in der dritten Dimension entscheidet und handelt. In dieser Dimension wird der Mensch frei. Seine Einzigartigkeit und Einmaligkeit wird sichtbar – erkennbar. Der Mensch ist dabei ausgerichtet auf etwas hin (Intension). Frankl nennt dies die Selbsttranszendenz. Das Ureigenste im Menschen ist, dass wir etwas intendieren, also auf etwas ausgerichtet sind. Dies kann ein Du (Mitmensch, ein Tier) oder ein Etwas (Projekt, Aufgabe, Beruf(ung)). sein

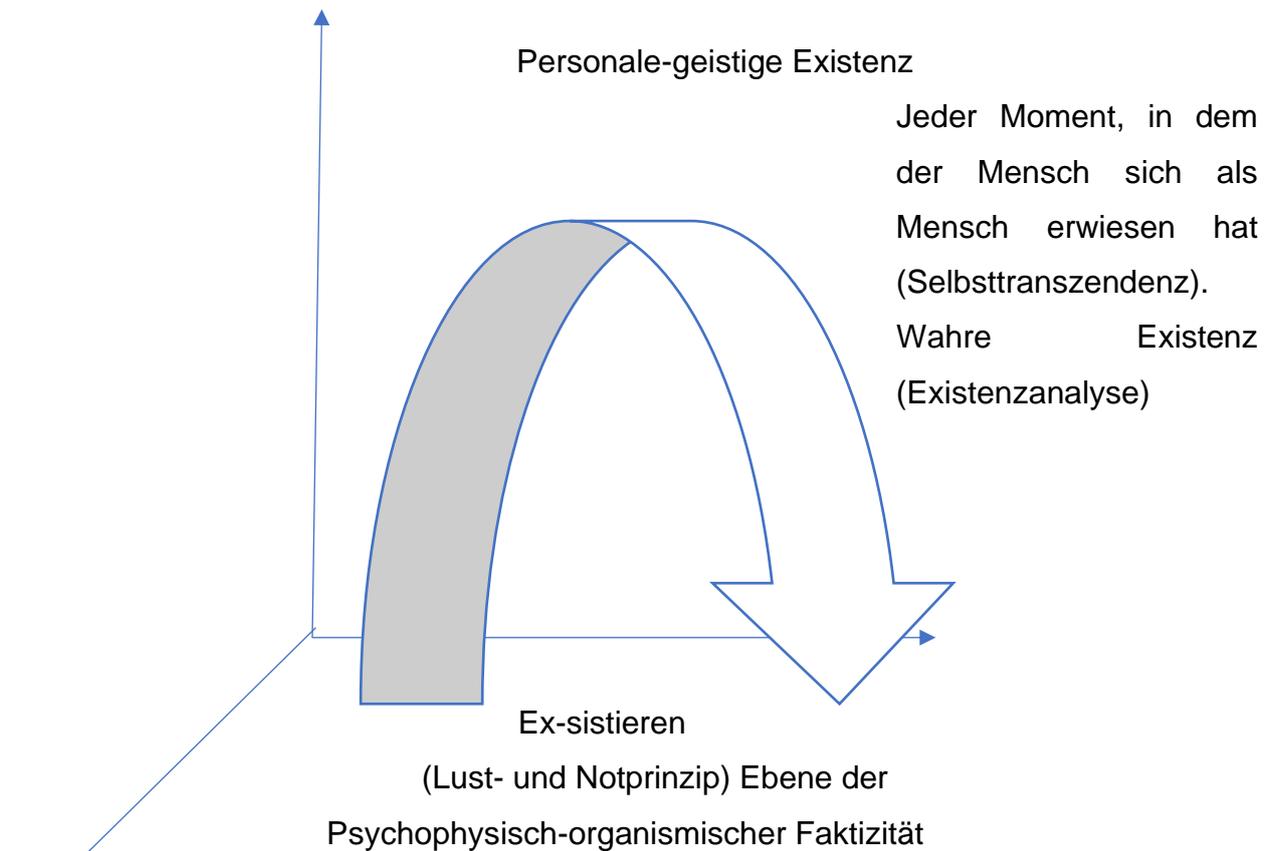


Abb. 1 (Steiner 2017:18)

Die drei Grundsäulen der Logotherapie helfen uns hierbei, dies zu verstehen.

Die drei Säulen der Logotherapie

A) Freiheit des Willens

Jeder Mensch ist – zumindest potenziell – willensfrei! Hat also einen freien Willen. Die Kehrseite der geistig begründeten Freiheit heisst Verantwortung gegenüber einem Sinn, der persönlich, situativ und konkret ist.

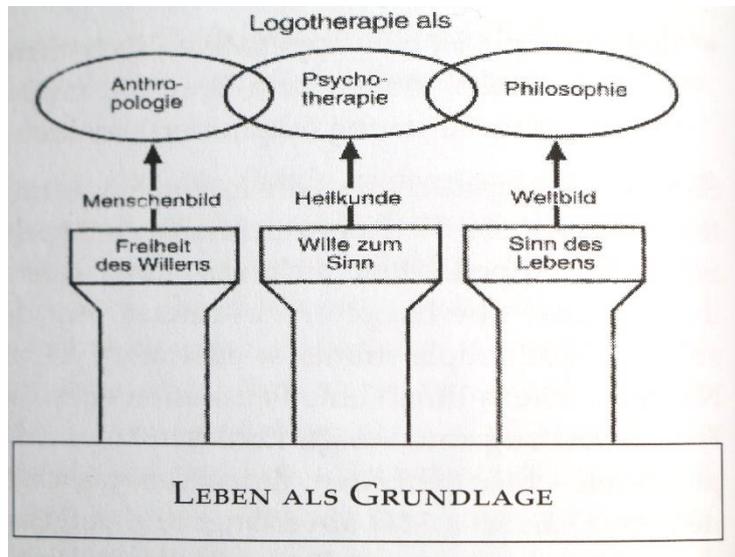
B) Wille zum Sinn

Jeder Mensch hat einen Willen zum Sinn in sich. Glücklich dann, wenn das Streben und Sehnen nach Sinn, der sich in der Exklusivität des Menschen aufdrängt, verwirklichen kann. Somit kann Sinnverwirklichung Glück mit sich bringen.

C) Sinn des Lebens

Das Leben hat einen bedingungslosen Sinn, den es unter keinen Umständen verliert! Dieser Sinn kann sich menschlichem Begreifen entziehen. Insofern ist der Sinn eine

menschenübergreifende Grösse (Übersinn), der erspürt und erahnt werden muss... immer wieder.



Das Leben ist reich an Sinnmöglichkeiten. Sinn ist für Frankl nichts Abstraktes, sondern sehr konkret. U.a. der Augenblick, in dem ich gefordert werde. «Sinn des Augenblicks», wie Frankl zu betonen wusste. Oder «die Forderung der Stunde». Als Mensch kann ich den Sinn nicht geben, sondern nur erkennen. In der geistigen Ebene erkennt der Mensch was gefordert wird, was ihm wichtig ist und wie er sein Leben zu verantworten - zu beantworten hat gegenüber den Fragen des Lebens. Um die eigenen Werte zu verwirklichen, was wiederum Sinnerfüllung mit sich bringt, dafür gibt es in der Logotherapie drei Hauptstrassen in der Sinnfindung/Werteverwirklichung.

Wertverwirklichungen / Hauptstrassen zur Sinnfindung

Werte sind Wichtigkeiten, die in unserem Inneren verankert sind. Werte treiben uns nicht, sie ziehen den Menschen. Sie sind sinnvolle Möglichkeiten, um zu einem sinnvollen Leben zu gelangen. Sie sind Orientierungs- und Entscheidungshilfen im Leben eines Menschen. Frankl hat, angelehnt an die Wertphilosophie Max Schelers, die existenziell (d.h. die bedeutsam sind für ein sinnerfülltes Leben) in drei hierarchisch angelegte Gruppen eingeteilt:

Die drei Bereiche der Wertverwirklichung nach Frankl:

- Schöpferische Werte

Der Mensch will in der Welt draussen etwas tun. Nicht bloss abreagieren, agitieren oder reagieren, sondern agieren. Ganz nach dem Motto «ich will etwas verändern in der Welt». In diese Kategorie der Werteverwirklichung gehört alles, was der Mensch in seiner Aktivität und Produktivität bewerkstelligt. Eben schöpferisch tätig ist. Etwas tut, handelt, sich einbringt – alles was vom Menschen nach aussen geht.

- Erlebniswerte

Dies sind Werte, die – jenseits aller Aktivitäten – von aussen auf die Person kommen. Alle möglichen Arten von Kontemplation fallen in diesen Bereich. Natur, Musik, Kunst, die Beziehung zu anderen Mitmenschen, ...

- Einstellungswerte

Hier geht es um meine Einstellung zu einer Situation, einem Ereignis, etwas, das von aussen auf mich einwirkt, das ich aber nicht verändern kann. Was ich aber kann ist, meine Einstellung zum Unveränderbaren verändern. Es geht um eine heroische Leistung in Bezug auf das Ertragen von Schicksalsschlägen und Leid.

Die Logotherapie und Existenzanalyse ist weitumfassend. Ich beschränke mich auf die oben skizzierten Linien, welche die Hauptbestandteile der Logotherapie – wenn auch nur in Kürze – aufzuzeigen versuchen.

Im Weiteren wenden wir uns dem Themenbereich der Religion zu. Es geht darum, in welchem Verhältnis die Logotherapie und Frankl als Privatperson zu ihr stehen.