



PHD C. George Boeree:

Persönlichkeitstheorien

VIKTOR FRANKL

[1905 - 1997]

Originaltitel: **Personality Theories**

[<http://www.ship.edu/~cgboeree/perscontents.html>]



Copyright 1997, 2006 C. George Boeree.
Shippensburg University, USA.

deutsche Übersetzung:
D. Wieser M.A., 2006

Index

Index	2
Einleitung	3
Biographie	3
Theorie	6
Bewusstsein	6
Das existentielle Vakuum	7
Psychopathologie	9
Sinn finden	10
Transzendenz	11
Therapie	12
Schlussfolgerungen	14
Diskussion	14
Literatur	15

Einleitung

Im September des Jahres 1942 wurden ein junger Arzt, seine junge Braut, seine Mutter, sein Vater und sein Bruder in Wien festgenommen und in ein Konzentrationslager in Böhmen gebracht. Es waren die Ereignisse, die sich in diesem Konzentrationslager sowie in drei weiteren Lagern ereigneten, die den jungen Arzt – Häftling 119.104 – dazu brachten, die Bedeutung des Lebenssinns zu erkennen.

Eines der frühesten Ereignisse, die dies klar werden ließen, war der Verlust eines Manuskripts – seines Lebenswerkes – während des Transports nach Auschwitz. Er hatte es in das Futter seines Mantels eingenäht, wurde aber gezwungen, es in letzter Minute zu entfernen. Er verbrachte später zahlreiche Nächte mit dem Versuch, es zu rekonstruieren, zunächst im Geiste, dann auf gestohlenen Papierfetzen.

Ein anderes bedeutsames Moment ereignete sich vor Sonnenaufgang während eines Marsches zur Arbeit, wo die Häftlinge Bahnschienen verlegen sollten: Ein anderer Häftling stellte laut Mutmaßungen über das Schicksal ihrer Ehefrauen an. Der junge Arzt dachte an seine Frau und erkannte, dass sie in ihm gegenwärtig war:

The salvation of man is through love and in love. I understood how a man who has nothing left in this world still may know bliss, be it only for a brief moment, in the contemplation of his beloved. (1963, S. 59)

Und während der gesamten Zerreißprobe konnte er nicht anders als zu erkennen, dass unter denen, die eine Chance zu überleben hatten, jene ihr Leiden am wahrscheinlichsten überleben würden, die sich an eine Zukunftsvision hielten – sei es eine bedeutsame Aufgabe, die vor ihnen liegt oder die Aussicht auf Rückkehr zu den Menschen, die sie lieben.

Tatsächlich sollte es der Sinn sein, der im Leiden selbst gefunden werden kann, der Frankl am nachhaltigsten beeindruckte:

(T)here is also purpose in that life which is almost barren of both creation and enjoyment and which admits of but one possibility of high moral behavior: namely, in man's attitude to his existence, and existence restricted by external forces.... Without suffering and death human life cannot be complete. (1963, S. 106)

Dieser junge Arzt war natürlich Viktor Emil Frankl.

Biographie

Viktor Frankl ist am 26. März 1905 in Wien geboren. Sein Vater, Gabriel Frankl, war ein starker disziplinierter Mann aus Mähren, der sich vom Stenograph der Regierung bis zum Direktor des Sozialministeriums hoch arbeitete. Seine Mutter, Elsa Frankl (geborene Lion), war weichherziger, eine fromme Frau aus Prag.

Der kleine Viktor, das mittlere von drei Kindern, war frühreif und überaus neugierig. Selbst im zarten Alter von vier Jahren wusste er schon, dass er Arzt werden wollte.

In der Mittelschule war Viktor Obmann der Sozialistischen Mittelschüler. Sein Interesse für Menschen lenkte ihn zum Studium der Psychologie. Er beendete seine Mittelschulausbildung mit einem psychoanalytischen Aufsatz zum Philosophen Schopenhauer, einer Veröffentlichung im International Journal of Psychoanalysis und einem beginnenden recht intensiven Schriftverkehr mit dem großen Sigmund Freud.

1925, ein Jahr nach seinem Abschluss war er auf bestem Wege, sein medizinisches Studium abzuschließen, und traf mit Freud zusammen. Allerdings gefiel Frankl Adlers Theorie mehr, und in diesem Jahr veröffentlichte er einen Aufsatz – Psychotherapie und Weltanschauung – in Adlers Zeitschrift *International Journal of Individual Psychology*. Im Jahr darauf verwendete Frankl den Begriff Logotherapie erstmals in einer öffentlichen Vorlesung und begann seine spezielle Form der Wiener Psychologie zu verfeinern.

1928 und 1929 organisierte Frankl kostenlose Beratungszentren für Jugendliche in Wien sowie in sechs anderen Städten und nahm die Arbeit an der Psychiatrischen Universitätsklinik auf. 1930 erhielt er den Doktor der Medizin und wurde zum Assistenten ernannt. Während der folgenden Jahre setzte Frankl seine Ausbildung im Fach Neurologie fort.

1933 wurde er Leiter des so genannten "Selbstmörderinnenpavillon" der Psychiatrischen Klinik, zu welchem jährlich einige Tausend Patientinnen zählten. Im Jahre 1937 eröffnete Frankl eine eigene Praxis für Neurologie und Psychiatrie. Ein Jahr darauf fielen Hitlers Truppen in Österreich ein. Er erhielt 1939 ein Visum für die USA, doch aus Sorge um seine betagten Eltern ließ er das Visum verstreichen.

1940 wurde Frankl Leiter der neurologischen Abteilung des Rothschild-Krankenhauses, dem einzigen Krankenhaus für Juden im Wien der Nazizeit. Er erstellte falsche Diagnosen für seine Patienten, um die neuen Euthanasiebestimmungen für psychisch Kranke zu umgehen. Während dieser Phase arbeitete er sein Manuskript *Ärztliche Seelsorge* aus.

Frankl heiratete 1942, doch im September wurden er, seine Frau, sein Vater, seine Mutter und sein Bruder verhaftet und in das Konzentrationslager Theresienstadt in Böhmen verbracht. Sein Vater verhungerte und starb. Seine Mutter und sein Bruder wurden 1944 in Auschwitz ermordet. Seine Frau starb 1945 in Bergen-Belsen. Nur seine Schwester Stella sollte überleben, nachdem es ihr gelungen war, kurz zuvor noch nach Australien zu emigrieren.

Als man ihn nach Auschwitz deportierte, wurde sein Manuskript für "Ärztliche Seelsorge" entdeckt und zerstört. Seine Sehnsucht, das Werk zu vollenden, und seine Hoffnungen, seine Frau und seine Familie irgendwann wiederzufinden, sorgten dafür, dass er in einer ansonsten hoffnungslosen Situation die Hoffnung nicht verlor.

Nach zwei weiteren Deportationen zu zwei weiteren Konzentrationslagern erkrankte Frankl schließlich an Typhus. Er hielt sich wach, indem er sein Manuskript auf gestohlenen Papierfetzen zu rekonstruieren versuchte. Im April 1945 wurde Frankls Lager befreit und er kehrte nach Wien zurück, um dort vom Tod derer, die er liebte, zu erfahren. Obwohl er beinahe daran zerbrach und sehr allein in der Welt dastand, wurde er Vorstand der Wiener Neurologischen Poliklinik – eine Position, die er 25 Jahre lang innehaben würde.

Schließlich rekonstruierte er sein Buch und veröffentlichte es, woraufhin er einen Lehrauftrag an der medizinischen Hochschule Wien erhielt. In nur neun Tagen diktierte er ein weiteres Buch, ... *trotzdem Ja zum Leben sagen (Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager)*. Noch vor seinem Tod wurden über 9 Millionen Exemplare verkauft, 5 Millionen allein in den USA (Titel: *Man's Search for Meaning*)!

Während dieser Phase lernte er die junge OP-Schwester Eleonore Schwindt – Elly – kennen und verliebte sich auf den ersten Blick. Obwohl sie halb so alt war wie er selbst, schreibt er es ihrer Einwirkung zu, dass er den Mut aufbringen konnte, sich wieder in der Welt zu etablieren. Sie heirateten im Jahre 1947 und hatten im Dezember desselben Jahres eine gemeinsame Tochter, Gabriele.

1948 machte Frankl seinen Doktor der Philosophie. Seine Dissertation – *Der unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion* – widmete er der Untersuchung der Beziehung zwischen Psychologie und Religion. In diesem Jahr wurde er Assistenzprofessor für Neurologie und Psychiatrie an der Universität Wien. Im Jahre 1950 wurde Frankl Präsident der Austrian Medical Society for Psychotherapy.

Nachdem er eine Vollprofessur erhalten hatte, wurde er auch außerhalb Wiens zusehends bekannter. Seine Gastprofessuren, Ehrendoktorwürden und Auszeichnungen kann man an dieser Stelle kaum auflisten, ihm wurde beispielsweise von der American Society of Psychiatry der Oskar Pfister Preis verliehen und Frankl war für den Friedensnobelpreis nominiert.

Bis 1990 lehrte Frankl weiter an der Universität Wien, bis er 85 Jahre alt war. Man muss darauf hinweisen, dass er ein großer Bergsteiger war und noch mit 67 den Flugschein machte!

Im Jahre 1992 richteten Freunde und Familie zu seinen Ehren das Viktor Frankl Institut ein. 1995 beendete er seine Autobiographie und 1997 veröffentlichte er sein letztes Werk *Man's Search for Ultimate Meaning*, basierend auf seiner Dissertation. Er hat 32 Bücher verfasst, die in 27 Sprachen übersetzt wurden.

Viktor Emil Frankl starb am 2. September 1997 an einem Herzinfarkt. Er hinterlässt seine Frau Eleonore, seine Tochter Dr. Gabriele Frankl-Vesely, seine Enkelkinder Katharina und Alexander und seine Großkelin Anna Viktoria. Sein Einfluss auf Psychologie und Psychiatrie wird noch Jahrhunderte lang spürbar bleiben.



Theorie

Viktor Frankls Theorie und Therapie entstanden aus seinen Erfahrungen in den Todeslagern der Nazis. Indem er sich ansah, wer überlebte und wer nicht (so denn eine Überlebenschance bestand), kam er zu dem Schluss, der Philosoph Friedrich Nietzsche liege richtig: "He who has a why to live for can bear with almost any how" (Friedrich Nietzsche, zitiert nach 1963, S. 121). Er erkannte, dass jene, die die Hoffnung aufrecht erhielten, ihre Familien wieder zu sehen, oder jene, die das Verlangen hatten, Projekte zu vollenden, oder jene, die großen Glauben hatten, bessere Chancen hatten, als jene, die alle Hoffnung aufgegeben hatten.

Er bezeichnete seine Therapie als Logotherapie, abgeleitet vom griechischen Wort *logos*, welches Studium, Wort, Geist, Gott oder Sinn bedeuten kann. Auf die letztgenannte Wortbedeutung konzentriert sich Frankl, obzwar die anderen Bedeutungen nie weit entfernt liegen. Indem er sich mit den beiden anderen großen Wiener Psychiatern Freud und Adler verglich, ging er davon aus, dass Freud im Grunde einen Willen zur Freude als Wurzel aller menschlichen Motivation postuliert hatte und Adler einen Willen zur Macht. Logotherapie postuliert einen Willen zum Sinn.

Frankl verwendet auch den griechischen Begriff *noös*, welcher Verstand oder Geist bedeutet. In der traditionellen Psychologie, so meint er, konzentrieren wir uns auf "Psychodynamik", man betrachtet also Menschen im Hinblick darauf, dass sie psychologische Spannung zu reduzieren suchen. Statt dessen oder zusätzlich dazu sollten wir, so Frankl, unsere Aufmerksamkeit auf die Noödynamik richten, indem nämlich Spannung für die Gesundheit erforderlich ist, zumindest wenn es um Sinn geht. Die Menschen verlangen nach jener Spannung, die beim Streben nach einem wertvollen Ziel erforderlich ist!

Der vielleicht ursprüngliche Aspekt, mit welchem sich Frankl in seiner frühen Karriere als Arzt beschäftigte, war die Gefahr des Reduktionismus. Damals wie heute betonen medizinische Hochschulen den Gedanken, alle Dinge ließen sich auf Physiologie zurückführen. Auch die Psychologie unterstützte den Reduktionismus: Der Geist wird am besten als "Nebeneffekt" der Hirnmechanismen verstanden. Der spirituelle Aspekt menschlichen Lebens war (und ist) kaum jemals eine Erwähnung wert! Frankl ging davon aus, ganze Generationen von Ärzten und Wissenschaftlern seien so indoktriniert worden, dass das Ergebnis nur ein gewisser Zynismus bei der Untersuchung des menschlichen Daseins sein könne.

Er machte es sich zum Ziel, die physiologische Sicht mit einer spirituellen Perspektive auszubalancieren und betrachtete dies als einen bedeutenden Schritt hin zur Entwicklung einer wirkungsvolleren Behandlung. Wie er sich ausdrückte: "...the de-neuroticization of humanity requires a re-humanization of psychotherapy." [die Entneurotisierung der Menschheit erfordert eine Rehumanisierung der Psychotherapie] (1975, S. 104).

Bewusstsein

Ein Hauptkonzept bei Frankl ist das Bewusstsein. Er betrachtet das Bewusstsein als eine Art unbewusster Spiritualität, von dem instinkthaften Unbewussten, wie es Freud und andere ausarbeiteten, klar unterschieden. Das Bewusstsein ist nicht nur ein Faktor unter vielen; es ist der Kern unseres Daseins und die Quelle unserer persönlichen Integrität..

Er bringt dies recht eindeutig zum Ausdruck: "... (B)eing human is being responsible – existentially responsible, responsible for one's own existence." [Mensch sein heißt verantwortlich sein – existentiell verantwortlich, verantwortlich für die eigene Existenz.] (1975, S. 26). Das Konzept bezieht sich auf eine wirkliche Person in einer wirklichen Situation und lässt sich nicht auf schlichte "universell gültige Gesetze" reduzieren. Es muss gelebt werden.

Er bezieht sich auf das Bewusstsein als "pre-reflective ontological self-understanding" oder "the wisdom of the heart", "more sensitive than reason can ever be sensible" [ein präreflektives ontologisches Selbstverständnis | die Weisheit des Herzens | sensibler als die Vernunft je sein könnte] (1975, S. 39). Das Bewusstsein "erschnuppert" das, was unseren Leben Sinn verleiht.

Wie Erich Fromm bemerkt Frankl, dass Tiere von ihren Instinkten geführt werden. In traditionellen Gesellschaften haben wir Instinkte hinreichend durch unsere gesellschaftlichen Traditionen ersetzt. Heute haben wir kaum einmal mehr das. Die meisten versuchen in Konformität und Konventionalität Führung zu finden, es wird jedoch zusehends schwieriger zu vermeiden, dass man der Tatsache ins Auge sieht, dass wir nun Freiheit und Verantwortlichkeit inne haben, um unsere eigenen Entscheidungen im Leben zu treffen, unseren eigenen Lebenssinn zu finden.

Doch "...meaning must be found and cannot be given" [Sinn muss gefunden und kann nicht gegeben werden] (1975, S. 112). Er sagt, Sinn sei wie Gelächter: Sie können nicht jemanden zum Lachen zwingen, Sie müssen ihm einen Witz erzählen! Ebensoles gilt für Glaube, Hoffnung und Liebe – sie lassen sich nicht durch Willenskraft erreichen, weder durch eigene noch durch fremde Willensanstrengung.

"...(M)eaning is something to discover rather than to invent" [Sinn ist etwas, das man entdeckt, nicht etwas, das erfunden wird] (1975, S. 113). Sinn hat eine eigene Wirklichkeit, unabhängig von unserem Verstand. Wie eine Figur, die in einem Magic Eye Bild eingebettet ist, ist der Sinn da, um erkannt zu werden, Sinn ist nicht etwas, das wir mit unserer Vorstellungskraft hervorbringen. Wir sind vielleicht nicht immer in der Lage, das Bild – oder den Sinn – heraus zu bringen, aber es ist da. Wie Frankl es ausdrückt, ist Sinn "...primarily a perceptual phenomenon" [vornehmlich ein perzeptuelles Phänomen] (1975, S. 115).

Tradition und traditionelle Werte verschwinden schnell aus dem Leben vieler Menschen. Und obzwar es schwierig für uns ist, muss es uns nicht zur Verzweiflung bringen. Sinn ist nicht an gesellschaftliche Werte gebunden. Mit Sicherheit versucht jede Gesellschaft Sinn in ihren Verhaltensregeln zusammen zu fassen, doch letztlich sind Sinnbedeutungen für jedes Individuum einzigartig.

"...(M)an must be equipped with the capacity to listen to and obey the ten thousand demands and commandments hidden in the ten thousand situations with which life is confronting him" [Der Mensch muss mit der Fähigkeit ausgestattet sein, die zehntausend Anforderungen und Bestimmungen wahrzunehmen und zu befolgen, welche in den zehntausend Situationen verborgen sind, mit welchen das Leben ihn konfrontiert.] (1975, S. 120). Und es ist unser Job als Ärzte, Therapeuten und Lehrer, den Menschen bei der Entwicklung ihres individuellen Bewusstseins zu helfen sowie dabei, ihren je einzigartigen Sinn zu finden und zu erfüllen.

Das existentielle Vakuum

Das Streben nach Sinn kann natürlich frustriert werden, und diese Frustration kann zu noögener Neurose führen, andere würden von spiritueller oder existentieller Neurose sprechen. Die Menschen scheinen ihr Leben heute mehr denn je als leer, bedeutungslos, zwecklos, ziellos, umhertreibend etc. zu erleben und scheinen auf diese Erfahrungen mit ungewöhnlichem Verhalten zu reagieren, indem sie etwa sich selbst, andere, die Gesellschaft oder alle drei Instanzen verletzen.

Eine Lieblingsmetapher bei Frankl ist das existentielle Vakuum. Wenn wir Sinn ersehen, dann ist Sinnlosigkeit ein Loch, eine Leere in unserem Leben. Wo ein Vakuum ist, strömen Dinge herbei, um es zu füllen. Frankl meint, ein besonders verdächtiges Anzeichen für ein existentielles Vakuum in unserer Gesellschaft sei Langeweile. Er weist darauf hin, wie oft Menschen scheinbar gar nichts mehr tun wollen, wenn sie endlich die Zeit haben, zu tun, was sie wollen. Rentner geraten ins Trudeln; Studenten betrinken

sich jedes Wochenende; wir tauchen jeden Abend in passive Unterhaltung ab. Er nennt das die "Sonntagsneurose".

Also versuchen wir unser existentielles Vakuum mit "Zeugs" zu füllen, von dem wir hoffen, weil es eine gewisse Befriedigung bringt, werde es auch ultimative Befriedigung bringen: Wir versuchen etwa, unser Leben mit Spaß zu füllen, wir essen jenseits aller Notwendigkeit, haben promiskuitiven Sex, leben "high life"; oder wir suchen nach Machtgewinn, insbesondere nach Macht, die durch finanziellem Erfolg repräsentiert ist; oder wir füllen vielleicht unser Leben mit "busy-ness", Geschäftigkeit, Konformität, Konventionalität; oder wir füllen das Vakuum vielleicht mit Wut und Hass und bringen unsere Tage damit zu, das zu zerstören, von dem wir meinen, es verletze uns. Wir könnten unsere Leben auch mit gewissen neurotischen "Teufelskreisen" füllen, etwa eine Obsession mit Bakterien und Reinlichkeit, oder angstgetriebene Obsessionen bezogen auf ein phobisches Objekt. Die solche Teufelskreise definierende Eigenschaft lautet, egal was wir tun, es ist niemals genug.

Solche neurotischen Teufelskreise basieren auf etwas, das Frankl als antizipatorische Angst bezeichnet: Jemand mag sich so davor fürchten, gewisse angst-verwandte Symptome zu bekommen, dass es unausweichlich wird, dass er diese Symptome tatsächlich bekommt. Antizipatorische Angst erzeugt genau das Befürchtete! Prüfungsangst ist ein offensichtliches Beispiel: Wenn Sie befürchten, schlecht abzuschneiden, wird die Angst Sie davon abhalten, gut abzuschneiden, dadurch entwickeln Sie Angst vor Prüfungen und so weiter.

Eine ähnliche Idee ist Hyperintention. Dabei geht es darum, dass man sich zu sehr bemüht, was Sie wiederum davon abhält, in irgend einer Sache gut zu sein. Ein sehr bekanntes Beispiel ist Schlaflosigkeit: Viele Menschen ziehen weiterhin alle Register, um einschlafen zu können, wenn sie an Schlaflosigkeit leiden. Natürlich verhindert der Versuch, einzuschlafen das Einschlafen, also setzt sich der Kreislauf fort. Ein anderes Beispiel ist die Art wie viele von uns heute meinen, sie müssten außergewöhnlich gute Liebhaber sein: Männer meinen, sie müssten so lange als irgend möglich "durchhalten", und Frauen fühlen sich verpflichtet, nicht nur Orgasmen zu haben, sondern multiple Orgasmen und so fort. Zu viel Aufmerksamkeit in dieser Hinsicht führt selbstverständlich zu der Unfähigkeit, sich zu entspannen und Spaß zu haben!

Eine dritte Variante ist Hyperreflektion. In diesem Fall geht es darum, "zu sehr nachzudenken". Manchmal erwarten wir, dass etwas geschieht, und es geschieht, schlicht weil das Geschehen stark an unseren Glauben oder unsere Einstellung gebunden ist – die *Self-fulfilling Prophecy*. Frankl erzählt von einer Frau, die in ihrer Kindheit schlimme sexuelle Erfahrungen gemacht, dennoch aber eine starke und gesunde Persönlichkeit ausgebildet hatte. Als sie sich mit psychologischer Literatur vertraut machte und herausfand, dass solche Erfahrungen dazu führen sollten, dass man sexuelle Beziehungen nicht genießen kann, entwickelte sie exakt diese Probleme!

Frankls Verständnis des existentiellen Vakuums geht zurück auf seine Erfahrungen in den Todeslagern der Nazis. Als den Gefangenen die alltäglichen Dinge, die Menschen einen Lebenssinn bieten – Arbeit, Familie, die kleinen Freuden des Lebens –, genommen wurden, schien es, als verschwinde die Zukunft. Der Mensch, so Frankl, "can only live by looking to the future" [kann nur leben, indem er auf die Zukunft schaut] (1963, S. 115). "The prisoner who had lost faith in the future – his future – was doomed" [Der Häftling, der den Glauben an die Zukunft – seine Zukunft – verloren hatte, war verdammt] (1963, S. 117).

Während nur wenige Leute, die heute psychologische Hilfe suchen, die Extreme des Konzentrationslagers erlitten haben, meint Frankl, die durch das existentielle Vakuum verursachten Probleme seien nicht nur verbreitet, sondern verbreiteten sich rasend schnell in der ganzen Gesellschaft aus. Er verweist auf die allgegenwärtige Klage des "Sinnlosigkeitsgefühls", Frankl bezeichnet dies auch als Abgrunderfahrung.

Selbst die politischen und wirtschaftlichen Extreme der heutigen Welt können als Widerhall der Sinnlosigkeit betrachtet werden: Wir scheinen zwischen automatenartiger Konformität der westlichen Konsumkultur und Totalitarismus in seinen kommunistischen, faschistischen und theokratischen Ausprägungen gefangen zu sein. Ob man sich in der Massengesellschaft oder im Autoritarismus verbirgt – beide Richtungen kommen der Person entgegen, welche die Leere des eigenen Lebens zu verneinen wünscht.

Frankl bezeichnet Depression, Abhängigkeit und Aggression die massenneurotische Triade. Er bezieht sich auf Forschungen, die eine starke Verbindung zwischen Bedeutungslosigkeit (gemessen in Test zum "Lebenszweck") und solchen Verhaltensweisen wie Kriminalität und Drogen. Er warnt uns, Gewalt, Drogenkonsum und andere negative Verhaltensweisen, wie sie täglich im Fernsehen, in Filmen, sogar in der Musik gezeigt werden, überzeuge nur die Sinnhungrigen, dass ihr Leben verbessert werde, indem sie ihre "Helden" imitierten. Sogar Sport, so Frankl, ermutige nur zu Aggression.

Psychopathologie

Frankl bietet Details zum Ursprung einer Vielzahl von Psychopathologien an. Beispielsweise werden die verschiedenen Angstneurosen als in existentieller Angst begründet gesehen – "der Stachel des Gewissens" (1973, S. 179). Das Individuum versteht nicht, dass die Angst mit dem Empfinden unerfüllter Verantwortlichkeit und fehlendem Sinn zusammenhängt, nimmt diese Angst und fokussiert sie auf irgendein problematisches Detail des Lebens. Der Hypochonder zum Beispiel fokussiert seine Angst auf eine schreckliche Krankheit; der Phobiker fokussiert ein Objekt, das ihm in der Vergangenheit Sorgen machte; für den Agoraphobiker kommt die Angst aus der Welt vor der Tür; ein Patient mit Lampenfieber oder Sprechangst fokussiert die Bühne oder das Podium. Jemand mit einer Angstneurose erzeugt auf diese Weise Sinn aus ihren oder seinen Problem mit dem Leben.

Er weist darauf hin, "Sometimes, but not always, it (the neurosis) serves to tyrannize a member of the family or is used to justify oneself to others or to the self..." [Manchmal, aber nicht immer, dient sie (die Neurose) dazu, ein Familienmitglied zu tyrannisieren oder sie wird verwendet, um sich vor anderen oder sich selbst zu rechtfertigen...] (1973, S. 181), warnt aber, dass dies, wie schon andere herausgestellt haben, dem tieferen Aspekt gegenüber zweitrangig sei.

Eine obsessiv-zwanghafte Erkrankung funktioniert in ähnlicher Weise. Einer obsessiv-zwanghafte Person mangelt es an einem Sinn für Vollendung. Die meisten von uns sind mit der annähernden Gewissheit zufrieden, beispielsweise bezüglich der einfachen Aufgabe, abends die Haustüre verschlossen zu haben; eine obsessiv-zwanghafte Person braucht vollendete Sicherheit, also etwas, das letztlich nicht zu erreichen ist. Weil Perfektion in jeglicher Hinsicht selbst für obsessiv-zwanghafte Menschen ein Ding der Unmöglichkeit ist, fokussiert er oder sie die eigene Aufmerksamkeit auf einen Bereich des Lebens, der in der Vergangenheit Schwierigkeiten bereitet hat.

Der Therapeut sollte dem Patienten beim Entspannen behilflich sein und nicht gegen die Neigungen ankämpfen, Gedanken und Handlungen zu wiederholen. Des weiteren muss der Patient seine Neigung zur Perfektion als schicksalsgegebenen Aspekt seines Temperaments erkennen lernen und lernen, mindestens ein kleines Maß an Ungewissheit zu ertragen. Doch letztlich müssen sowohl der obsessiv-zwanghafte wie auch der an einer Angstneurose erkrankte Patient Sinn finden. "As soon as life's fullness of meaning is rediscovered, the neurotic anxiety... no longer has anything to fasten on" [Sobald erkannt wird, dass das Leben eine Fülle von Sinn beinhaltet, hat die neurotische Angst ... nichts mehr, woran sie sich festmachen kann] (1973, S. 182).

Wie die meisten existentialistischen Psychologen erkennt Frankl die Bedeutung der Genetik und der physiologischen Faktoren der Psychopathologie an. Er sieht Depression zum Beispiel als in einem "vitalen Tief" begründet, i.e. eine Verringerung der physischen Energie. Auf psychologischer Ebene, verbindet er Depression mit dem Gefühl der Unangemessenheit, das wir empfinden, wenn wir mit Aufgaben konfrontiert sind, die unsere physischen oder geistigen Kapazitäten übersteigen.

Auf spiritueller Ebene betrachtet Frankl Depression als "tension between what the person is and what he ought to be" [Spannung zwischen dem, was die Person ist und was sei sein sollte] (1973, S. 202). Der Person scheinen ihre eigenen Ziele unerreichbar und sie verliert das Gespür für die eigene Zukunft. Mit der Zeit entwickelt die Person Selbstekel und projiziert diesen Ekel auf andere Menschen oder gar die gesamte Menschheit. Die ewig präsente Lücke zwischen dem, was ist, und dem, was sein sollte, wird zum "gähnenden Abgrund" (1973, S. 202).

Auch die Schizophrenie versteht Frankl als in einer physiologischen Dysfunktion wurzelnd, in diesem Fall eine Fehlfunktion, die dazu führt, dass die Person sich als Objekt statt als Subjekt erlebt.

Wenn wir Gedanken haben, erkennen die meisten von uns, dass sie aus unserem Verstand kommen. Wir "besitzen" sie, wie man im modernen Jargon sagt. Aus noch ungeklärter Ursache ist ein an Schizophrenie erkrankter Menschen gezwungen, diesen Gedanken gegenüber eine passive Perspektive einzunehmen, er nimmt sie als Stimmen wahr. Und er wird sich selbst im Auge behalten und sich misstrauen – was er wiederum passiv als Beobachtetwerden und Verfolgtwerden erlebt.

Frankl meint, diese Passivität stamme aus einer übertriebenen Neigung zur Selbstbeobachtung. Es ist, als gebe es eine Trennung von Selbst als Betrachter und dem Selbst als Betrachtetem. Das betrachtende Selbst, ohne Inhalt, scheint kaum real, während das betrachtende Selbst fremd erscheint.

Obwohl die Logotherapie nicht dazu ausgelegt ist, schwere Psychosen zu behandeln, geht Frankl dennoch davon aus, sie könne hilfreich sein: indem man dem schizophrenen Patienten beibringt, die Stimmen zu ignorieren und die fortwährende Selbstbeobachtung zu unterlassen, während man ihn zugleich einer sinnvollen Tätigkeit zuführt, wäre der Therapeut in der Lage, den Teufelskreis kurzzuschließen.

Sinn finden

Wie also finden wir Sinn? Frankl diskutiert drei breite Zugänge. Der erste geschieht durch Erfahrungswerte, indem man also etwas erlebt – oder jemanden – wertschätzen wir. Hierzu können Maslows "peak experiences" und ästhetische Erlebnisse wie etwa das Betrachten großer Kunst oder der Wunder der Natur.

Das wichtigste Beispiel für Erfahrungswerte ist die Liebe, die wir für jemanden empfinden. Durch unsere Liebe können wir die geliebte Person befähigen, Sinn zu entwickeln, und indem das geschieht, entwickeln wir selbst Sinn! Liebe, sagt Frankl, "is the ultimate and the highest goal to which man can aspire" [ist das letzte und höchste Ziel, das der Mensch anstreben kann] (1963, S. 58-59).

Dann weist Frankl darauf hin, dass in der modernen Gesellschaft oft Sex und Liebe verwechselt werden. Ohne Liebe, so sagt er, ist Sex nichts weiter als Masturbation und der Sexpartner ist wenig mehr als ein Werkzeug, dessen man sich bedient, ein Mittel zum Zweck. Sex kann nur als physischer Ausdruck der Liebe voll genossen werden.

Liebe ist das Erkennen der Einzigartigkeit des Anderen als Individuum mit intuitivem Verständnis für das volle Potential des Menschen. Frankl glaubt, dies sei nur in monogamen Beziehungen möglich. So lange die

Partner austauschbar sind, bleiben sie Objekte.

Eine zweite Möglichkeit, Sinn zu entdecken, geschieht durch kreative Werte, indem man "eine Tat tut", wie er es ausdrückt. Das ist die traditionelle existentialistische Idee, sich selbst mit Sinn zu versorgen, indem man sich eigenen Projekten widmet oder besser noch dem Projekt des eigenen Lebens. Dazu gehört die Kreativität, die in Kunst, Musik, Schriftstellertum, Erfindungen etc. eine Rolle spielt.

Frankl sieht Kreativität (ebenso wie Liebe) als Funktion des spirituellen Unbewussten, das bedeutet, des Gewissens. Die Irrationalität künstlerischen Schaffens ist dieselbe wie die Intuition, mit der wir das Gute erkennen. Er illustriert dies mit einem interessanten Beispiel:

We know a case in which a violinist always tried to play as consciously as possible. From putting his violin in place on his shoulder to the most trifling technical detail, he wanted to do everything consciously, to perform in full self-reflection. This led to a complete artistic breakdown.... Treatment had to give back to the patient his trust in the unconscious, by having him realize how much more musical his unconscious was than his conscious. (1975, S. 38)

Die dritte Möglichkeit, Sinn zu finden, ist eine, von der außer Frankl nur wenige Menschen sprechen: Werte der Einstellung. Zu diesen Werten gehören Tugenden wie Mitgefühl, Tapferkeit, ein guter Sinn für Humor etc. Doch Frankls berühmtestes Beispiel ist, durch Leid Sinn zu erlangen.

Er illustriert dies am Beispiel eines Klienten: Ein Arzt, dessen Frau verstorben war, trauerte entsetzlich um sie. Frankl fragte ihn, "wenn Sie zuerst gestorben wären, wie wäre das für Ihre Frau gewesen?" Der Arzt antwortete, es wäre für sie unglaublich schwierig gewesen. Frankl wies dann darauf hin, dass der Ehefrau das Leiden erspart geblieben sei, da sie zuerst verstorben war, doch nun müsse er den Preis bezahlen, indem er litt und um sie trauerte. Anders ausgedrückt, Kummer ist der Preis, den wir für die Liebe bezahlen. Für den Arzt verlieh dieser Gedanke dem Tod seiner Ehefrau und seinem eigenen Schmerz Sinn, was es ihm wiederum ermöglichte, damit umzugehen. Sein Leiden wird etwas Größeres: Mit Sinn kann Leid mit Würde ertragen werden.

Frankl merkt zudem an, dass ernstlich kranke Menschen oft keine Gelegenheit erhalten, tapfer zu leiden, um so eine gewisse Würde zu aufrecht zu erhalten. Seien Sie optimistisch! sagen wir. Oft bringen wir sie damit dazu, sich ihrer Schmerzen und ihres Unglücks zu schämen.

In *Man's Search for Meaning*, schreibt Frankl folgendes: "...everything can be taken from a man but one thing: the last of the human freedoms – to choose one's attitude in any given set of circumstances, to choose one's own way" [man kann einem Menschen alles nehmen außer einer Sache: der letzten aller menschlichen Freiheiten – die eigene Einstellung unter den gegebenen Umständen zu wählen, den eigenen Weg zu wählen] (1963, S. 104).

Transzendenz

Letztlich sind allerdings erfahrungsbezogene, kreative und einstellungsbezogene Werte bloße oberflächliche Manifestationen von etwas wesentlich Fundamentalere, das er als Supra-Sinn oder Transzendenz bezeichnet. Hier sehen wir Frankls religiöse Einstellung: Supra-Sinn bedeutet, dass es tatsächlich ultimativen Lebenssinn gibt, ein Sinn, der nicht von anderen, von unseren Projekten oder unserer Würde abhängt. Es ist eine Referenz an Gott und spirituellen Sinn.

Dies unterscheidet Frankls Existentialismus vom Existentialismus eines Jean Paul Sartre. Sartre und andere atheistische Existentialisten gehen davon aus, dass das Leben letztlich bedeutungslos sei und wir den Mut

aufbringen müssen, uns dieser Bedeutungslosigkeit zu stellen. Sartre sagt, wir müssen lernen, ultimative Sinnlosigkeit zu ertragen; Frankl hingegen sagt, wir müssen unsere Unfähigkeit ertragen lernen, ultimative Bedeutung voll zu verstehen, denn "Logos ist tiefer als Logik".

Wieder waren es seine Erfahrungen in Todeslagern, die ihn zu diesen Schlussfolgerungen führten: "In spite of all the enforced physical and mental primitiveness of the life in a concentration camp, it was possible for spiritual life to deepen.... They were able to retreat from their terrible surroundings to a life of inner riches and spiritual freedom" [Trotz all der erzwungenen physischen und geistigen Primitivität des Lebens in einem Konzentrationslager, war es möglich, dass das spirituelle Leben sich vertiefte.... Sie waren in der Lage, sich von der schrecklichen Umgebung in ein Leben innerer Reichtümer und spiritueller Freiheit zurück zu ziehen] (1963, S. 56). Das steht mit Sicherheit in Kontrast zu Sigmund Freuds Perspektive, die er in *Zukunft einer Illusion* zum Ausdruck bringt (*The Future of an Illusion*: "Religion is the universal compulsive neurosis of mankind...." (zitiert aus 1975, S. 69).

Man muss verstehen, dass Frankls Gedanken zu Religion und Spiritualität bedeutend breiter angelegt sind als die meisten. Sein Gott ist nicht der Gott des Kleingeistes, nicht der Gott der einen oder anderen Konfession. Es ist nicht einmal der Gott institutioneller Religion. Gott ist hier der Gott des inneren menschlichen Wesens, ein Gott des Herzens. Selbst ein Atheist oder Agnostiker, so Frankl, mag den Gedanken der Transzendenz akzeptieren, ohne das Wort "Gott" zu verwenden. Lassen wir Frankl selbst sprechen:

This unconscious religiousness, revealed by our phenomenological analysis, is to be understood as a latent relation to transcendence inherent in man. If one prefers, he might conceive of this relation in terms of a relationship between the immanent self and a transcendent thou. However one wishes to formulate it, we are confronted with what I should like to term "the transcendent unconscious. This concept means no more or less than that man has always stood in an intentional relation to transcendence, even if only on an unconscious level. If one calls the intentional referent of such an unconscious relation "God," it is apt to speak of an "unconscious God." (1975, S. 61-62)

Man muss außerdem sehen, dass dieser "unbewusste Gott" nichts mit den Archetypen gemein hat, von denen Jung spricht. Dieser Gott ist eindeutig transzendent und dennoch profond persönlich. Er ist da, so Frankl, in jedem von uns, und es geht nur darum, dass wir diese Präsenz anerkennen, die uns zum Supra-Sinn führt. Andererseits ist die Abwendung von Gott die ultimative Quelle aller Krankheiten, die wir schon diskutiert haben:

"...(O)nce the angel in us is repressed, he turns into a demon" [Ist der Engel in uns erst einmal unterdrückt, wird er zum Dämon] (1975, S. 70).

Therapie

Viktor Frankl ist nahezu ebenso bekannt für bestimmte klinische Details seines Zugangs wie für seine gesamte Theorie. Das erste dieser Details ist eine Technik, die als paradoxe Intention (*paradoxical intention*) bekannt ist, sie ist hilfreich, um neurotische Teufelskreise zu zerschlagen, die durch antizipatorische Angst und Hyperintention entstehen.

Bei der paradoxen Intention geht es darum, das zu wünschen, vor dem man sich fürchtet. Einem jungen Mann, der stark schwitzte, wenn er in gesellschaftlichen Kreisen verkehrte, wurde von Frankl geraten, den Schweiß herbeizuwünschen. "I only sweated out a quart before, but now I'm going to pour at least ten quarts!" (1973, S. 223) gehörte zu seinen Anweisungen. Als es dann so weit war, konnte der junge Mann nicht schwitzen. Die Absurdität der Aufgabe durchbrach den Teufelskreis.

Die Kapazität menschlicher Wesen, eine objektive Perspektive dem eigenen Leben gegenüber einzunehmen

oder aus sich heraus zu treten, ist die Basis für Humor, so Frankl. Und wie ihm in den Lagern aufgefallen war, "Humor was another of the soul's weapons in the fight for self-preservation" [Humor war eine weitere Waffe der Seele im Kampf um Selbstbewahrung] (1963, S. 68).

Ein anderes Beispiel betrifft Schlafstörungen: Wenn Sie unter Schlaflosigkeit leiden, so Frankl, verbringen Sie nicht die Nacht damit, sich umher zu wälzen und schlafen zu wollen. Stehen Sie auf. Versuchen Sie so lange als möglich wach zu bleiben! Mit der Zeit werden Sie dankbar zurück ins Bett kriechen.

Eine zweite Technik wird als "*dereflection*" bezeichnet. Frankl geht davon aus, dass viele Probleme aus einer übermäßigen Betonung des eigenen Selbst hervorgehen. Indem man die Aufmerksamkeit von sich selbst weg auf andere verschiebt, verschwinden die Probleme oft. Wenn Sie beispielsweise Schwierigkeiten mit Sex haben, versuchen Sie ihren Partner zu befriedigen, ohne selbst Befriedigung zu suchen. Sorgen um Erektionen und Orgasmen verschwinden – und die Befriedigung kehrt zurück! Oder versuchen Sie, überhaupt niemanden zu befriedigen. Viele Sexualtherapeuten empfehlen, dass ein Paar nur schmust und Orgasmen "um jeden Preis" vermeidet. Die Paare stellen fest, dass sie es kaum bis zum Abend aushalten, bis einfach das geschieht, womit sie zuvor solche Schwierigkeiten hatten!

Frankl besteht darauf, dass in der heutigen Welt viel zu viel Wert auf Selbstreflektion gelegt werde. Seit Freud sind wir ermutigt worden, in uns selbst hinein zu schauen, unsere tiefsten Motivationen auszugraben. Frankl bezeichnet diese Neigung sogar als unsere "kollektive obsessive Neurose" (1975, S. 95). Dass wir uns selbst in dieser Weise fokussieren, führt tatsächlich dazu, dass wir vom Sinn abgewandt werden!

Trotz allem Interesse an diesen Techniken besteht Frankl darauf, dass die Probleme, mit denen diese Menschen konfrontiert sind, letztlich aus ihrem Bedürfnis nach Sinn hervorgehen. Obwohl diese und andere Techniken ein hübscher Beginn für eine Therapie sind, sind sie bei weitem nicht das Ziel.

Die vielleicht wichtigste Aufgabe des Therapeuten ist es, dem Klienten bei der Wiederentdeckung der latenten Religiosität behilflich zu sein, die laut Frankl in jedem von uns existiert. Das jedoch lässt sich nicht erzwingen: "Genuine religiousness must unfold in its own time. Never can anyone be forced to it" [Wahre Religiosität muss sich zur gegebenen Zeit entfalten. Niemals kann jemand dazu gezwungen werden] (1975, S. 72). Der Therapeut muss es dem Patienten erlauben, den eigenen Sinn zu entdecken.

"(H)uman existence – at least as long as it has not been neurotically distorted – is always directed to something, or someone, other than itself -- be it a meaning to fulfill or another human being to encounter lovingly" [Die menschliche Existenz – zumindest so lange sie nicht neurotisch verformt ist – ist immer auf etwas oder jemanden gerichtet, das bzw. der nicht man selbst ist – sei es ein zu erfüllender Sinn oder die liebende Begegnung mit einem anderen Menschen] (1975, S. 78). Frankl bezeichnet das als Selbsttranszendenz und setzt es in Kontrast zur Selbstverwirklichung in Maslows Verständnis des Begriffs. Selbstverwirklichung, selbst Freude und Glückseligkeit, sind Nebeneffekte der Selbsttranszendenz und der Entdeckung von Sinn. Er zitiert Albert Schweitzer: "The only ones among you who will be really happy are those who have sought and found how to serve" [Die einzigen unter euch, die wirklich glücklich sein werden, sind jene, die erkundet und herausgefunden haben, wie man dient] (zitiert aus 1975, S. 85).

Schlussfolgerungen

Auch wenn Sie (wie ich) keine religiöse Neigung haben, ist es schwierig, Frankls Botschaft zu ignorieren: Es gibt abseits von Instinkten und "selbstsüchtigen Genen", abseits von klassischer und operanter Konditionierung, abseits der Imperative von Biologie und Kultur etwas Besonderes, etwas einzigartig Menschliches, einzigartig persönlich. Über weite Strecken in der Geschichte der Psychologie haben wir im Namen der Wissenschaft versucht, die "Seele" aus unserem Fachvokabular zu streichen. Doch vielleicht ist es Zeit, Frankl zu folgen und die Jahre des Reduktionismus umzukehren.

Diskussion

Neben all meiner Bewunderung für Frankl und seine Theorie habe ich auch starke Vorbehalte. Frankl versucht, die Religion wieder in die Psychologie einzufügen und tut dies in besonders subtiler und verführerischer Weise. Es ist schwer mit jemandem zu diskutieren, der durchlitten hat, was Frankl durchlitten hat und gesehen hat, was er gesehen hat. Und dennoch ist das Leiden keine automatische Garantie für Wahrheit! Indem er Religion in der denkbar tolerantesten und liberalsten Sprache darstellt, erwartet er dennoch von uns, dass wir unser Verständnis menschlicher Existenz auf Glauben gründen, auf einer blinden Akzeptanz der Existenz ultimativer Wahrheit, ohne andere Beweise als die "Gefühle" Intuitionen und Anekdoten derer, die schon gläubig sind. Das ist im Grunde ein gefährliches Vorzeichen und vieles in Richtung "Pop-Psychologie" basiert auf derartigen Gedanken. Dieselbe Tendenz trifft auf die quasi-religiösen Theorien Carl Gustav Jungs und Abraham Maslows zu.

Wie May und andere bezeichnet sich Frankl als Existentialist. Viele andere mit religiösen Neigungen tun dies ebenso. Sie haben sogar Kierkegaard in die honorige Position eines Gründers des Existentialismus erhoben – ein Wort, von dem Kierkegaard noch nie gehört hat. Und dabei ist Glaube, der uns auffordert, den eigenen Skeptizismus für Gott oder andere universale Prinzipien aufzugeben, intrinsisch mit den grundlegendsten Prinzipien des Existentialismus unvereinbar. Religion – selbst liberale Religion – legt immer Essenzen als Wurzel menschlicher Existenz fest. Existentialismus tut dies nicht.

Literatur

Frankl, V. E. (1963). (I. Lasch, Trans.) *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. New York: Washington Square Press. (Earlier title, 1959: *From Death-Camp to Existentialism*. Originally published in 1946 as *Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager*)

Frankl, V. E. (1967). *Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy*. New York : Simon and Schuster.

Frankl, V. E. (1973). (R. and C. Winston, Trans.) *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*. New York: Vintage Books. (Originally published in 1946 as *Ärztliche Seelsorge*.)

Frankl, V. E. (1975). *The Unconscious God: Psychotherapy and Theology*. New York: Simon and Schuster. (Originally published in 1948 as *Der unbewusste Gott*. Republished in 1997 as *Man's Search for Ultimate Meaning*.)

Frankl, V. E. (1996). *Viktor Frankl – Recollections: An Autobiography*. (J. and J. Fabray, Trans.) New York: Plenum Publishing. (Originally published in 1995 as *Was nicht in meinen Büchern steht*.)