

# RHEINISCHER MERKUR

Christ und Welt

Unabhängige Wochenzeitung für Politik, Kultur und Wirtschaft - Bonn

## Auf der Suche nach Sinn

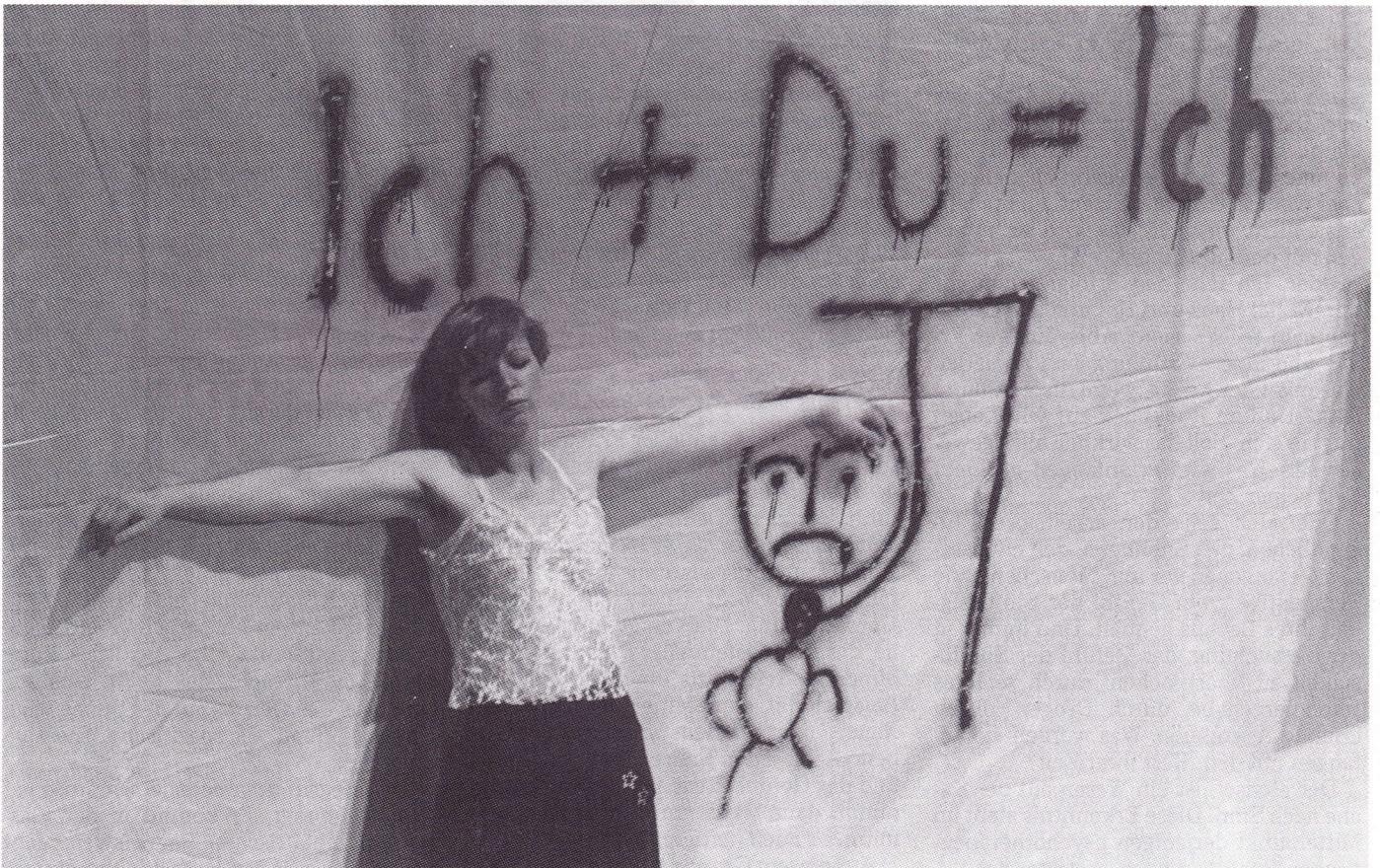


Foto: Jürgen Goldstein

Der Mensch ist ein Wesen auf der Suche nach Sinn. Diese Erkenntnis steht im Mittelpunkt der Logotherapie, eine sinnzentrierten psychotherapeutischen Schule, die Viktor E. Frankl begründet hat. Immer mehr Menschen leiden heute darunter, daß sie ihrem Leben keinen Sinn mehr abgewinnen können und geraten so in eine

existentielle Frustration. Dieses Alarmsignal ist kein Zeichen von Krankheit, vielmehr ein „gesunder Schmerz“. Existentielle Frustration kann jedoch in Krankheit umschlagen, wird der Sinnmangel nicht beseitigt. Zu einer wirklichen Überwindung des Problems kann es jedoch nur kommen, wenn der Mensch frei wird, seine

lebensthematische Mitte zu entdecken. Wesentliches Menschsein zeigt sich als ein Sein, das über sich selbst hinausgeht und den Nächsten in den Blick bekommt. Im ersten und zweiten Teil unserer Serie führt Wolfram K. Kurz, Leiter des Süddeutschen Instituts für Logotherapie in Tübingen, in das Thema ein.

# 1.

Die Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens zählt zu den Kardinalfragen des Menschen. Der Mensch stellt diese Frage aber nicht jeden Tag. Und dies ist gut so. Stellte er sie täglich, sein Leben würde mühsam. Es gibt Lebenszusammenhänge, in die wir langfristig eingebettet sind und die uns Sinn gewähren; ich meine das Leben in der Familie, in Ehe, Partnerschaft und Freundschaft; ich meine das Leben im Zusammenhang von Arbeit und Freizeit. In diesen Feldern des Lebens machen wir – möglicherweise – die Erfahrung von Sinn. Und nicht selten wird dies über längere Zeiträume hin geschehen. Dann stellen wir die Frage nach dem Sinn unseres Lebens nicht. Was lange trägt, kann aber auch zerbrechen. Ehen, Familien, Freundschaften gehen in die Brüche. Arbeit geht verloren, und auch die Lust an der Freizeit. Langeweile tritt ein. Dann treibt der Mensch in eine Mißbefindlichkeit, die Viktor E. Frankl existentielle Frustration genannt hat.

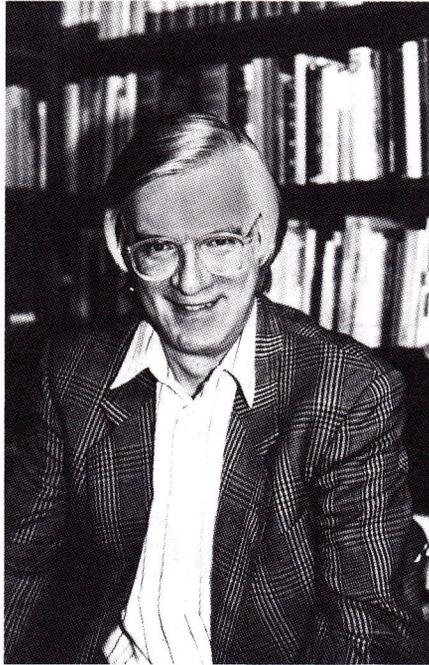
Ich sehe die Frau mittleren Alters vor mir. Die Kinder sind aus dem Haus. Der Mann, fasziniert von Karriere und Einkommen, ist zwar gelegentlich daheim, aber dann ist er müde. Eigentlich braucht er sie nicht wirklich. Was wird sie anfangen mit dem Rest ihrer Zeit?

Oder: Ich sehe den Erfolgreichen vor mir. Er hat Haus und Hof und alle Güter, wie man früher sagte. Aber äußerer Erfolg und innere Erfüllung sind zweierlei. Was nützt der Erfolg, wenn die Erfüllung fehlt? Und im Rückblick auf sein Leben fragt er sich: Soll das wirklich alles gewesen sei? Was wird er anfangen mit dem Rest seiner Zeit?

Oder: Ich sehe den arbeitslosen Jugendlichen, den Süchtigen, den entlassenen Gefangenen vor mir. Menschen ohne Perspektive, vom Gefühl der Sinnlosigkeit ihres Lebens gequält. Und immer in der Versuchung, das Gefühl der Sinnlosigkeit zu übertünchen: durch seichtes Imponiergehabe, durch Drogen, durch erneute Aggression. Was werden sie anfangen mit dem Rest ihrer Zeit?

Der Mensch ist ein Wesen auf der Suche nach Sinn. Diese Erkenntnis steht im Mittelpunkt derjenigen psychotherapeutischen Schule, die ich vertrete: der Logotherapie, der sinnzentrierten Psychotherapie, wie Frankl sie entworfen und andere sie weiterentwickelt haben. Und weil diese Erkenntnis nicht nur für Ärzte und Psychotherapeuten, vielmehr auch für Pädagogen, Psychologen und Theologen wichtig ist, werden in dieser Schule auch Menschen ausgebildet, zu deren Aufgabe pädagogisches, psychologisches, seelsorgerliches Handeln zählt.

Natürlich hat der Mensch eine Fülle von Bedürfnissen. Aber sein Grundbedürfnis ist es, ein sinnvolles Leben zu führen. Der Wille zum Sinn kennzeichnet ihn essentiell. Wird sein Wille zum Sinn frustriert, dann treibt er in die Mißbe-



**Der Autor dieser Serie, Privatdozent Dr. Wolfram K. Kurz, ist Leiter des Süddeutschen Instituts für Logotherapie in Tübingen. Dieses Institut bietet Pädagogen, Pfarrern, Ärzten und Psychologen eine berufsbegleitende Zusatzausbildung an. Informationen und das Buch „Suche nach Sinn“ (286 Seiten, 39 DM) von Wolfram K. Kurz können beim Süddeutschen Institut für Logotherapie (7400 Tübingen 1, Hauserstraße 23) angefordert werden.**

findlichkeit existentieller Frustration. Er fühlt sich apathisch, gelangweilt, niedergeschlagen, unerfüllt. Und daß er sich so fühlt, ist gut so. Denn dieses Gefühl enthält einen Aufruf. Ja, es ist gleichsam der Aufruf zur Überwindung seiner selbst. Ich sage bewußt Überwindung, nicht Übertünchung. Die Versuchung liegt nahe, das mit existentieller Frustration verbundene Gefühl zu übertünchen: zum Beispiel mit dem Mittel der Droge im Rausch oder mit dem Mittel rastloser Arbeit. Aber jeder Rausch geht zu Ende, und das Gefühl existentieller Frustration nimmt dann wiederum seinen Anfang – mitunter noch heftiger.

Aus diesem Grunde bleibt nur ein Weg: der Weg wirklicher Überwindung. Überwindung geschieht, wenn der Mensch freigesetzt wird, seine lebensthematische Mitte zu entdecken. Das heißt: dasjenige Thema, das sein Leben erfüllt und zur Erfüllung anderen Lebens etwas beiträgt.

Als ich den 60jährigen Physiker R. zum ersten Mal traf, war er zutiefst niedergeschlagen und unerfüllt. Dabei hatte er alles, was man sich nur wünschen kann. Er hatte ein erfolgreiches Berufsleben hinter sich und an Mitteln keinen Mangel. Aber dann wurde seine Frau lebensbedrohlich krank. Er ließ sich vorzeitig pensionieren, um sie zu pflegen und um in der verbleibenden Zeit ganz für sie

dazusein. Dann starb sie und sein Leben war ohne Thema. Beruf und Frau waren verloren. Der Mann blieb zurück. Er fühlte sich arm und verlassen.

Und auf der Suche nach einer sinnvollen Tätigkeit geschah ihm, was vielen Menschen geschieht: Sie wollen helfen, um sich zu helfen, aber sie werden nicht gebraucht. Sie gehen in ihre Kirchengemeinde, aber es findet sich keine wesentliche Arbeit. Sie gehen zu karitativen Einrichtungen, aber sie werden auch ehrenamtlich nur selten angestellt. Es ist nicht einfach, die Nische zu finden, in der man sein Leben wieder sinnvoll gestalten kann. Unser Mann hat diese Nische dennoch gefunden.

Auf einer Reise nach Ungarn hat er die Not der Menschen dort mit eigenen Augen gesehen: Kinder, denen das Nötigste fehlt; Familien, die unverschuldet darben; Krankenhäuser, die der Grundausstattung ermangeln. Seither organisiert er Transporte aus dem reichen Deutschland in das arme Ungarn, ganz privat. Und dies mit großer Erfindungsgabe und Einfallsreichtum. Ich habe ihn neulich wieder gesehen. Keine Spur von Niedergeschlagenheit und Unerfülltheit. Ein rundum begeisterter und für seine Sache begeisterter Mensch. Ein Mann, der den verlorenen Sinn seines Lebens wieder gefunden hat.

Existentielle Frustration ist kein Zeichen von Krankheit. Es ist ein gesundes Zeichen. In gewisser Weise ein „gesunder Schmerz“. Existentielle Frustration hat Verweischarakter. Sie verweist darauf, daß das Leben nicht richtig geführt wird. Dennoch kann existentielle Frustration bei einer entsprechenden psychophysischen Disposition in Krankheit umschlagen. Geschieht dies, dann entsteht eine noogene Neurose, so der Fachausdruck. Es ergibt sich eine durch Sinnmangel entstehende Neurose. Sie kann in körperlichen und seelischen Symptomen zum Ausdruck kommen. Logotherapie, das heißt Therapie im Mittel des Geistes auf der Suche nach Sinn, ist dann als spezifische Therapie angezeigt.

Den Begriff der noogenen Neurose hat Frankl geprägt. Er kommt in der klassisch-psychiatrischen Begriffswelt nicht vor. Wollte man mit Hilfe der herkömmlichen psychiatrischen Begriffe das Phänomen der noogenen Neurose fassen, so müßte man auf die Symptome der reaktiven Depression und auf Phänomene der narzißtischen Störungen verweisen. Die Unfähigkeit noogen-neurotisch gestörter Menschen, Freude, Genuß, Zufriedenheit zu erleben (Anhedonie), ihre Niedergeschlagenheit, das Absinken von Stimmung, Antrieb, Interesse, Leistung, das Absinken allgemeiner Aktivität deuten auf die depressive Komponente.

Aus diesem Grunde sprechen einige Logotherapeuten von „noogener Depression“. Die den noogen-neurotischen Menschen kennzeichnenden Gefühle von

Leere und Sinnlosigkeit, die Störung des Identitätsgefühls und das Gefühl ausgeprägter Selbstwertunsicherheit, das Gefühl, nichts zu haben, nichts zu sein, nichts wert zu sein, deuten jedoch zugleich auf eine narzißtische Störung. Jedenfalls dann, wenn man mit der modernen Psychotherapie nicht das Phänomen der Selbstverliebtheit, sondern die Bedrohtheit des Selbstwertgefühls als den Kern der narzißtischen Störung ansieht.

Es ist erstaunlich, wie viele Menschen unter noogen-neurotischen Störungen leiden. Einige Forscher gehen davon aus, daß dreißig bis vierzig Prozent aller neurotischen Störungen noogener Natur sind. Und es ist erstaunlich, wieviel mehr Menschen sich existentiell frustriert fühlen, also unter einem Sinnmangel ihres Lebens leiden, ohne krank zu sein; und dies gerade in den reichen Ländern. Dafür gibt es viele Gründe. Ein wesentlicher Grund ist das überzogene Konsumieren.

Nicht wenige Schüler und Studenten sind heutzutage existentiell frustriert, weil sie einseitig konsumorientiert leben müssen. In der Schule werden sie trainiert, die Stoffe möglichst schnell aufzufassen und im Test möglichst perfekt zu reproduzieren. Zum Teil werden sie, vor allem in den naturwissenschaftlichen Fächern, mit Einzelheiten traktiert, daß sie später fundamentale Denkfiguren von nebensächlichen nicht mehr unterscheiden können. Die besinnliche, meditative Aneignung von Bildungstoffen geschieht nur selten.

Aber auch zu Hause gibt es häufig wenig Möglichkeiten der kreativen Lebensgestaltung. Der perfekt organisierte, elektronisch gesteuerte Kleinfamilienhaushalt läßt dies nicht zu. Die Versuchung, auch dort in überzogener Weise zu konsumieren, anstatt zu kommunizieren, ist groß. Das geradezu süchtige Fernsehverhalten vieler Jugendlicher zeigt es. Und auch im gesellschaftlichen Umfeld ist die Verführung zum Konsum groß. Auch Jugendliche sollen kaufen. Und die Werbung sorgt dafür, daß sie es tun. Aber wir können immer wieder nur feststellen: Der dreifache Konsumdruck – in Schule, Elternhaus und Wirtschaft – macht depressiv.

Wer nimmt, sollte auch geben. Wer beeindruckt wird, sollte sich ausdrücken dürfen. Wer nur in sich hineinfrißt, dem wird das Leben schnell „zum Kotzen“. Aus diesem Grunde hat Frankl die Fähigkeit des Menschen zur Selbst-Transzendenz betont. Und er hat dies in einem ganz unmetaphysischen Sinne gemeint. Der Mensch ist nicht dazu da, in einseitiger Innenorientierung um sich selbst zu kreisen. Wesentliches Menschsein zeigt sich als ein Sein, das über sich hinausgeht. Der aus sich herausgehende, der bezugnehmende, der sich kümmernde und sorgende, der eine Aufgabe wahrnehmende und sich selbst immer wieder vergessende Mensch lebt wesentlich.

Im Blick auf die Psychoszene sei die Frage erlaubt, ob die in vielen Selbster-

fahrungsgruppen praktizierte und provozierte einseitige Innenorientierung nicht kontraproduktiv ist. Werden nicht viele Menschen auf diese Weise immer sensibler für sich selbst und immer unsensibler den Mitmenschen gegenüber? Sensibilität für sich selbst ist gut. Aber eine Sensibilität, die den Menschen davon abhält, die konkreten Aufgaben, die ihnen das Leben stellt, verantwortlich zu meistern – eine derartige Sensibilität ist vom Teufel. „Der Mensch ist nicht da“, schreibt Frankl, „um sich selbst zu beobachten und sich selbst zu bespiegeln; sondern er ist da, um sich auszuliefern, sich preiszugeben, erkennend und liebend sich hinzugeben . . . Es ist nicht die Aufgabe des Geistes, sich selbst zu beobachten und sich selbst zu bespiegeln. Zum Wesen des Menschen gehört das Hingeordnet- und Ausgerichtetsein, sei es auf etwas, sei es auf jemand, sei es auf ein Werk oder auf einen Menschen, auf eine Idee oder auf die Person.“ Worum es mir dabei geht, ist dies: um eine gesunde Balance von Innenorientierung und Außenorientierung.

**Z**u fragen ist, ob die einseitige Problemorientierung in den Szenarien des Helfens – in der Seelsorge, Beratung, Psychotherapie, Psychiatrie – nicht ebenfalls kontraproduktiv ist. Natürlich ist es nötig, die eigene Problemlage zu durchschauen. Gelingt der Durchblick, dann ist eine notwendige Bedingung für die Lösung einer schwierigen Lebenssituation gegeben. Eine notwendige Bedingung, sage ich. Aber auch eine hinreichende? Woher nehme ich die Kraft, nach der Erkenntnis die Lösung in Angriff zu nehmen?

Wir sind alle Artisten in der peniblen Rekonstruktion des Mißlingens. Aber das Leben immer wieder auch unter dem Aspekt des Gelingens, unter dem Aspekt seines Zaubers, seines Geheimnisses, seines Reizes, seiner Schönheit wahrzunehmen, dies verlernen wir nur allzuhäufig allzuschnell. Wir sollten es wieder üben, um seelische Kraft zu mobilisieren. Sie ist nötig, um die Lust an der produktiven Lebensgestaltung zu wecken. Sie ist nötig, um der Erkenntnis auch die Tat der Umsetzung folgen zu lassen. Und darauf kommt es an.

## 2.

**D**as Verlangen nach Sinn ist ein Grundverlangen des Menschen. Der Mensch will sein Leben sinnvoll gestalten. Und er will sowohl die Gestaltung als auch die Gestalt seines Lebens als sinnvoll erfahren. Die Wahrnehmung des Lebens unter dem Aspekt des Glückens ist jedoch keine einfache Sache. Die Wahrnehmung des Lebens

unter dem Aspekt des Verunglückens liegt vielen Menschen sehr viel näher. Wir sind nicht selten Akrobaten in der Rekonstruktion des Negativen. Wir sind durch und durch problemorientiert. Das ist eines unserer Hauptprobleme.

Die Menschen denken viel über den Sinn des Lebens nach. Aber sie denken meiner Erfahrung zufolge viel zu wenig darüber nach, ob sie überhaupt einen ausgereiften Sinn für das Leben haben. Oder anders: Was hülfe es dem Menschen, wenn das Leben durchaus einen Sinn hätte, aber der Mensch keinen Sinn fürs Leben? Es gilt nicht so sehr, nach dem Sinn des Lebens zu fragen. Es gilt vielmehr, Sinn fürs Leben zu entwickeln.

Gelegentlich sagen wir, ein Mensch habe Sinn für Blumen. Und wenn wir das sagen, dann meinen wir, er habe in einem zweifachen Sinne Sinn für sie: als Gabe und als Aufgabe. Es geht um doppelte Wahrnehmung. Menschen, die Sinn für Blumen haben, fragen nicht danach, welchen Sinn die Existenz von Blumen nun ihrerseits habe. Dieser Sachverhalt müßte uns hellhörig machen. Sollte es am Ende vielleicht so sein, daß Menschen, die Sinn fürs Leben haben, von der Frage, welchen Sinn das Leben nun seinerseits habe, nicht gequält werden? Oder sollte es am Ende sogar so sein, daß Menschen, die hartnäckig die Frage nach dem Sinn des Lebens stellen, nur selten Sinn fürs Leben haben?

Manche Menschen haben Sinn für eine gute Tat, Sinn für die Schönheit einer Frau, Sinn für eine erhabene Landschaft. Was heißt in dieser Hinsicht: Sinn für etwas zu haben? Es heißt: Sinn für einen Wert zu haben. Sinn für den Wert des Guten. Sinn für den Wert der Schönheit. Sinn für den Wert der Erhabenheit. Wer in dieser Form Sinn für etwas hat, sieht die betreffenden Phänomene der Welt unter dem Aspekt ihres Wertes. Er ist wertfülig. Die betreffenden Phänomene erscheinen ihm als wertvoll.

Und wer Sinn für das Leben hat, wird das Leben als wertvoll erleben. Trotz der Tatsache, daß er sterben muß. Trotz des Sachverhaltes, daß er sich selbst und andere immer wieder als entfremdet erlebt. Trotz des Umstandes, daß persönliches Wachstum mit Schmerzen verbunden ist. Trotz der Bewandnis, daß niemand mit Sicherheit zu sagen weiß, ob das Leben gut ausgeht; das individuelle wie das geschichtliche. Diese Fähigkeit, das Leben trotz allem als wertvoll zu begreifen, das Leben trotz allem als lebenswert zu erleben, ist nicht selbstverständlich. Sie setzt den Sinn fürs Leben voraus. Und nicht wenige haben den Sinn fürs Leben verloren oder sind im Begriff, den Sinn fürs Leben zu verlieren. „Täglich nehmen sich 1000 Menschen das Leben, das heißt alle 90 Sekunden stirbt ein Mensch von eigener Hand.“ So die Suizidforschung. Und dennoch zählt es zur Lust derer, die menschliches Leben reflektieren, dieses Leben vorrangig unter dem Aspekt des Scheiterns zu reflektieren.

Die Philosophen reflektieren es im Begriff. Und sie reflektieren nicht selten die Verunglückbarkeit des Menschen in allen Dimensionen des Seins. In der somatischen Dimension im Blick auf die Somatosen, auf die Krankheiten im geläufigen Sinne. In der psychischen Dimension im Blick auf die Psychosen. In der geistigen Dimension im Blick auf das Bewußtsein von Endlichkeit, Orientierungslosigkeit und Sinnlosigkeit.

Und die Schriftsteller spiegeln das Leben gerne narrativ. Ihr Medium ist die Erzählung. Und was sie erzählen, sind nicht selten Geschichten des Scheiterns.

Die Regisseure und Filmemacher spiegeln das Leben und sein Scheitern über das Mittel des Bildes. Welcher Film von Rang wäre nicht vorrangig problemorientiert? Welcher Regisseur von Rang hätte nicht den Ehrgeiz, die Spielarten des Scheiterns ins Bild zu setzen? Durchaus gekannt, mit viel Liebe zum negativen Detail, häufig formal perfekt.

Aber die Frage ist, was die Vervielfältigung des Scheiterns in den Spiegelungen von Begriff, Erzählung und Bild bewirkt? Vor allem ist zu fragen, ob sie bewirkt, was sie bewirken will. Was hat es gebracht, daß die Medien das mögliche Scheitern der ganzen Welt ununterbrochen übermitteln? In messerscharfer Analyse im Mittel des Begriffs. In eindringlicher Darstellung im Mittel der Erzählung. Und in der Fülle gräßlicher Bilder. Es hat das gebracht, was ich *Titanic-Effekt* nennen möchte. Die Menschen tanzen, während das Schiff sinkt.

In psychologischer Perspektive ist durchaus zu verstehen, daß sie tanzen. Man mutet ihnen zuviel zu. Die negativen Analysen wollen verarbeitet werden. Das kostet zusätzliche Kraft und auch mitunter zuviel Kraft. Wer keinen Ausweg weiß, verdrängt, schiebt weg. Im Bilde: Er tanzt, obwohl das Schiff sinkt. Und vielleicht geschieht Verdrängung dieser Art nicht nur individuell, sondern auch kollektiv, und dies in besonders raffinierter Weise: durch totale Information gepaart mit minimaler Konsequenz.

Was ist die Alternative? Ist es falsch, schonungslos zu berichten, schonungslos zu analysieren, schonungslos zu photographieren? Oder anders gefragt: Was ist falsch an den schonungslosen Analysen, Berichten, an der schonungslosen Bilderflut? Ich meine dies: Nicht die diesbezüglichen Analysen, Berichte, Bilder sind falsch. Falsch ist unter Umständen die ihnen zugrundeliegende Pädagogik. Kein Mensch tut, was er kann, wenn ihm Angst und immer mehr Angst gemacht wird. Kein Mensch gebraucht seine Vernunft, wenn man ihn in Panik treibt. Kein Mensch setzt sich für eine Zukunft ein, die ihn schwarzsehen läßt.

Aber ein Mensch, der das Leben trotz allem liebt, wird das Leben schützen. Ein Mensch, der seinen Kindern eine menschenwürdige Zukunft eröffnen kann, wird das Leben fördern. Oder, im Bilde gesprochen: Er wird den Tanz unterbre-

chen, um das Schiff zu retten. Aus diesem Grunde sind die Analysen, Erzählungen und Bilder daraufhin zu prüfen, ob sie ermutigen oder entmutigen. Ob sie die Liebe zum Leben oder die Liebe zum Tod fördern. Ob sie eine *Entmutigungspädagogik* oder eine *Ermutigungspädagogik* betreiben. Das ist das Entscheidende.

Aus diesem Grunde gilt es auch, die andere Fähigkeit zu trainieren: die Wahrnehmung des Lebens unter dem Aspekt seines Gelingens. Jetzt und morgen. Das will geübt sein. Nicht nur von den Handhabern der Medien. Auch und gerade von Erziehern in den pädagogischen Feldern und von Nacherziehern in den therapeutischen Institutionen. Die psychotherapeutische Schule der Logotherapie und Existenzanalyse, die ich vertrete, ist ein ausgezeichnetes Beispiel für die angesprochene Umorientierung. Nicht die Rekonstruktion des Negativen und die Negation des Negativen stehen im Mittelpunkt ihres Interesses. Vielmehr die Entdeckung dessen, was die tragende Mitte eines Menschenlebens sein kann: nämlich der einem Menschen in „personaler Exklusivität“ abverlangte Sinn, den nur er in einem doppelten Blick entdecken und verwirklichen kann. Im Rück-Blick auf die einmalige Person, die einer ist; und im Vor-Blick auf die einmalige Situation, für die jemand verantwortlich ist.

Im übrigen hängt die auffallende Neigung des modernen Menschen zur brillianten Rekonstruktion mißlingenden Lebens meines Erachtens damit zusammen, daß die großen Horizonte, in denen sich der Zeitgenosse versteht, unter Umständen emotional negativ besetzt sind. Dabei ist vor allem an zwei Totalhorizonte zu denken: an den räumlichen, nämlich an die Erde, die im Begriff ist, vergiftet zu werden; und an den zeitlichen: nämlich an die Endkatastrophe, die möglicherweise auf uns zukommt. Lebt ein Mensch dauernd im Gefühl totaler Bedrohung, dann wird er möglicherweise die destruktiven Einzelheiten seines Lebens besonders prägnant wahrnehmen. Und dies, weil er sie bewußt oder unbewußt als Verweis auf ein letztes Verunglücken, als symbolhafte Vergegenwärtigung endgültigen Scheiterns erlebt. Derjenige jedoch, der aus der Betroffenheit lebt, daß Welt und Mensch in ihrer Zweideutigkeit paradoxerweise dennoch von einer Macht umfassen sind, die beide letztlich heil werden läßt, wird auch den kleinen Sinn in seinem Alltag in seiner Sinnhaftigkeit erleben können. Und er wird zum Handeln befreit.

Um es noch einmal deutlich zu sagen: Es gilt, Sinn für das Leben zu entwickeln. Dabei geht es nicht um die Verklärung des Lebens. Aber es geht darum, das Schöne des Lebens so wahrzunehmen, daß wir Kraft entwickeln, die häßliche Seite des Lebens zu tragen, soweit nötig, und zu vernichten, soweit möglich. Den Blick auch für das Gute im Leben zu schärfen, darum geht es.

Und wenn ein Mensch zu dir kommt,

weil etwas in seinem Leben schief gelaufen ist, und er einen braucht, der zuhört: dann hör gut zu. Sei ganz bei ihm. Und laß ihn klagen und laß ihn weinen und laß dir sagen, daß das Leben zum Verzweifeln ist. Und glaub es ihm. Für diesen Augenblick jedenfalls. Aber achte sehr auf den Moment, da sich die Klage im Kreise dreht. Dann brich dein Schweigen und bring das Karussell der Klage zum Stillstand. Denn nun gilt es zu entdecken, was in diesem Leben gelungen ist und noch gelingen kann, trotz allem.

Nun gilt es, noch einmal Augenblicke des Glückes zu erinnern und die möglichen Augenblicke des Glückes vorwegzunehmen, trotz allem. Nicht allein mit dem Kopf, vorrangig mit dem Herzen. Und dann geschieht mitunter das Wunder. Die Fesseln des Unglückes lösen sich. Sie lösen sich, weil einer veranlaßt wurde, mitunter auch sein Glück wahrzunehmen. Das vergangene und das zukünftige. Trotz allem.

Helfen – wie geht das? Erfolg und Mißerfolg hängen bei einem Arzt, Seelsorger oder Psychologen nicht von der Kenntnis verschiedener Techniken der Gesprächsführung ab. Das Süddeutsche Institut für Logotherapie in Tübingen bietet eine Zusatzausbildung an, bei der weniger die „Archäologie der Seele“ gelehrt wird, da vielmehr dem Ratsuchenden mit einem Blick nach vorne geholfen werden soll, seiner Existenz Sinn abzugewinnen.

### 3.

**L**ogotherapie – nicht zu verwechseln mit Logopädie – ist sinnzentrierte Psychotherapie. Sie wurde vom Wiener Psychiater Viktor E. Frankl im Zuge der Auseinandersetzung mit Sigmund Freud und Alfred Adler begründet und von seinen Schülern weiterentwickelt. Die in der „Deutschen Gesellschaft für Logotherapie e.V.“ zusammengefaßten Institute bieten eine berufsbegleitende Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse an. Die Ausbildung ist vorrangig für Ärzte, Psychologen, Pädagogen und Theologen gedacht. Sie dauert drei bis vier Jahre. In den ersten beiden Jahren wird vorrangig praxisorientierte Theorie vermittelt. Im dritten Jahr geht

es um fallorientierte Supervision. Die sinnorientierte Selbsterfahrung kann parallel zum Supervisionsjahr absolviert werden. Grundziel der Ausbildung ist es, den Teilnehmern die Kompetenz zu vermitteln, in optimaler Weise mit eigenen und beruflichen Problemen umzugehen.

Der zentrale Gedanke der Logotherapie läßt sich in den lapidaren Satz fassen: Der Mensch ist essentiell sinnorientierte Existenz. Er ist seinem Wesen nach geprägt vom Willen zum Sinn. Seine Ur-motivation ist es, daß sein in allen Dimensionen gefährdetes Leben dennoch glückt. Das heißt, daß sein Leben so gestaltet, so erlebt und so durchstanden wird, daß er es selbst als wertvoll erlebt. Und das heißt zugleich, daß sein Leben so gestaltet, so erlebt und so durchstanden wird, daß es zur Erhaltung und Erfüllung anderen Lebens etwas beiträgt.

Herkömmliche Psychotherapie ist vorrangig störungs- und vergangenheitsorientiert. Ihr Ziel ist es, Symptome durchsichtig zu machen, indem man ihre Entstehungsgeschichte einsichtig macht. Ohne einen biographischen Rückblick kommt keine psychotherapeutische Richtung aus. Auch die Logotherapie nicht. Dennoch ist eine einseitig betriebene „Archäologie der Seele“ gefährlich. Am Ende hat man unter Umständen viel Zeit und Geld verbraucht, und weiß nun sehr genau, wie es dazu kam, daß man schizoid, depressiv, zwanghaft oder hysterisch geworden ist. Aber wie man das Leben heute und morgen so gestalten kann, daß es sowohl von einem selbst als auch von denjenigen Menschen, mit denen man unterwegs ist, als sinnvoll erlebt wird, dies weiß man unter Umständen nicht. Wer sein Leben unter dem Aspekt des Gewordenseins verstanden hat, muß sich noch lange nicht auf das Leben verstehen, das vor ihm liegt.

Aus diesem Grunde ist im Zusammenhang des therapeutischen beziehungsweise beraterisch-seelsorgerlichen Prozesses der rechtzeitige Paradigmenwechsel wichtig: weg von der „Archäologie der Seele“, hin zur „Futurologie der Person“. Demzufolge gilt es, so mit Menschen umzugehen, daß sie hinkommen zu einem erfüllenden Lebensthema. Der dargestellte Sachverhalt wirft Licht auf die logotherapeutische Anthropologie. Nicht Rekonstruktion der Symptomatik steht im Mittelpunkt ihres Interesses, vielmehr die Entdeckung derjenigen Lebensgestalt, die zu realisieren einem Menschen aufgetragen ist. Und dies nur ihm, in „personaler Exklusivität“, im Vor-Blick auf die Situation, für die er verantwortlich ist, und im Rück-Blick auf die einmalige Person, die einer darstellt.

Die theoretische Ausbildung gliedert sich in vier Semester. Stoff des ersten Semesters ist die logotherapeutische Anthropologie. Mode in der therapeutischen Szene ist es, sich Techniken anzueignen: Techniken der Gesprächsführung, der Interaktion überhaupt. Davon verspricht man sich den Erfolg. Viel zuwenig wird

bedacht, daß heilsame Kommunikation erst nachrangig von den Interaktionsmethoden abhängt. Entscheidend ist meiner Erfahrung zufolge die personale Gesamtverfassung des Helfers. Entscheidend ist, wer er ist. Und gerade für ihn gilt das Wort Meister Ekkhardts: „Die Menschen sollten nicht so viel darüber nachdenken, was sie tun; sie sollten vielmehr bedenken, was sie sind.“

Es gibt auch im therapeutischen Prozeß das Phänomen der produktiven Ansteckung. Das aber hängt ab von der Art des Therapeuten da zu sein. Seine Art da zu sein aber ist Ausdruck derjenigen Anthropologie, die sein Handeln leitet. Daher: Das Menschenbild ist grundlegend, die Methode folgt. Und es macht einen Unterschied, ob der Therapeut den hilfesuchenden Menschen vorrangig als lustorientiert (Freud) oder als machtorientiert (Adler) oder als sinnorientiert (Frankl) versteht. Denn die jeweilige Anthropologie leitet den therapeutischen Blick. Im Zusammenhang des heilsamen Durch-Blickens aber spielt das Menschenbild des Therapeuten eine wesentliche Rolle. Es ist gleichsam therapeutische Kommunikationsleitlinie; das Wortleiten des therapeutischen Prozesses.

Und umgekehrt: Erst im Horizont der Essentialität des Menschen, die im Menschenbild eines Therapeuten zum Ausdruck kommt, erscheint der Klient sowohl in seiner unheilen aktuellen als auch in seiner heilen potentiellen Wirklichkeit. Die nie zu vollendende, doch immer wieder in Angriff zu nehmende Aufgabe des Menschen ist es, das verborgene Wesen, das er im Grunde ist, in der Lebensgestaltung heraus-zubringen: die verborgene essentielle Gestalt in der Gestaltung der Lebensverhältnisse Wirklichkeit werden zu lassen. Der Schmerz der Differenz zwischen dem, was man im Grunde ist, und dem, was man realisiert, wirkt als Beweggrund, Essenz und Existenz.

Jeder sieht sich anders. Er hat ein Bild von sich, das seine Lebensgestaltung motiviert. Die Frage ist nun, ob er im Bilde, das er als Regulativ seines Seins in der Welt vor sich hat, sein Wesen auch wirklich verpaßt oder verfehlt. In der Perspektive der Logotherapie jedenfalls ist der Mensch essentiell ein Wesen des Geistes: verantwortlich, wertorientiert und frei – sein Schicksal zu gestalten.

Im zweiten Semester geht es um „Logotherapie als Krisenprävention“. Was können wir tun, um die wachsende Neurotisierung der Bevölkerung zu verhindern? Wie müssen wir mit den uns anvertrauten Menschen umgehen, daß sie psychisch gesund bleiben, nicht neurotisch oder gar psychotisch werden? Die Antwort auf die Frage ist drängender denn je. Eine Fülle von psychohygienischen Einsichten wurden vor allem von Elisabeth Lukas, der bedeutendsten Schülerin Frankls formuliert. Dabei spielt immer wieder die Einsicht eine Rolle, daß ein Mensch, der über eine sinnvolle, lebens-

thematische Mitte verfügt, eine hervorragende Chance hat, psychisch gesund zu bleiben. Mode ist die Sucht nach Selbstverwirklichung. Aber die Sinnverwirklichung ist vorrangig. Selbstverwirklichung ist die Folge, der „affektive Nachhall“. Sinnverwirklichung ist das Fundament.

Im dritten Semester geht es um Krisen-Intervention. Die Frankl'sche Neurosenlehre und die von ihm entwickelten Methoden, mit Zwangsneurosen, Angstneurosen, Sexualneurosen, Süchten, hysterischen Störungen und so weiter umzugehen, werden vermittelt. Dies geschieht im Gespräch mit anderen therapeutischen Schulen, vorrangig der tiefenpsychologischen und der verhaltenstherapeutischen. Und natürlich geht es auch um die Darstellung derjenigen Störung, die heute einen Großteil der Neurosen ausmacht: um die noogenen Neurosen, wie Frankl sie genannt hat.

Wenn der Mensch sich und sein Leben als wertlos empfindet, kann er bei einer entsprechenden psychophysischen Disposition noogen neurotisch werden. Der Mangel an Sinn ist der Grund. Jeder Mensch braucht ein „System der Orientierung und ein Objekt der Hingabe“ (Fromm), um leben zu können. Er muß wissen, wofür er sich verbrauchen soll. Die Grundverbindlichkeiten moderner Industriegesellschaften – einseitige berufliche Leistungen, Aufstiegs-, Konsumorientierung – erleben immer mehr Menschen als immer weniger erfüllend. Nicht wenige werden noogen-depressiv mitten im Wohlstand. Sie haben alles, aber das Entscheidende haben sie nicht: Sinn. Sie sind satt und hungern doch nach einem erfüllten Leben. Dieses zu entdecken und zu realisieren gilt es. Im logotherapeutischen Gespräch soll die Entdeckung geübt werden.

Das Thema des vierten Semesters ist „ärztliche Seelsorge“. Viele denken darüber nach, was noch zu machen ist, auch wenn ganz offensichtlich nichts mehr zu machen ist. Die überzogene „Therapie“ mit Stahl, Strahl und Chemie bei Krebs ist bekannt. Logotherapeuten denken darüber nach, was zu tun ist, wenn medizinisch nichts mehr möglich ist. Frankl zufolge ist es möglich, jeder Lebenssituation Sinn abzugewinnen. Und den Grenzsituationen sogar den höchsten Sinn. Dabei kommt es auf die Einstellung an, die der betreffende Mensch zum Leiden hat, und auf die Haltung, in der er sein Leiden trägt. Es geht um die optimale Verarbeitung eines unabänderlichen Geschicks.

Außerdem geht es in diesem Semester um die Frankl'sche Psychosenlehre. Es gibt zwar keine Logotherapie der Psychosen, aber es gibt Logotherapie bei Psychosen, verstanden als zusätzliche Therapie. Entscheidend ist dabei die Einsicht, daß auch das Erleben der Psychose von der Einstellung der psychotisch Gestörten zu seiner Störung abhängt. Thema ist demnach, den optimalen Umgang

mit der Krankheit zu entdecken. Wer diesen entdeckt und realisiert, gestaltet die Psychose. Die Gestaltung aber ist Ausdruck seines Geistes. Am gesund Gebliebenen anzuknüpfen, das gesund Gebliebene zu stärken ist hier die Kunst.

Jede psychotherapeutische Schule hat ihre Perspektive. Dies ist ihre Stärke und Schwäche zugleich. Die Logotherapie sieht den Menschen unter dem Aspekt von Sinnmangel und Sinnmöglichkeit. Ziel der Ausbildung ist der Perspektivenwechsel, um Einseitigkeiten zu vermeiden und um wesentliche Einsichten und Methoden aus anderen Schulen für die logotherapeutische Ausbildung fruchtbar zu machen. In diesem Sinne ist Logotherapie offen – für alle Methoden, die ihrer Anthropologie nicht widersprechen. Dazu gehört zum Beispiel auch die narrative Intervention, das Erzählen von Geschichten an Knotenpunkten des therapeutischen Prozesses. Zum Beispiel um neugierig zu machen.

Wann ist ein Mensch psychisch gesund? Dieser Frage wird im vierten und fünften Teil unserer Serie nachgegangen. Vorgestellt wird unter anderem das Sinnverwirklichungsmodell. Dabei soll dem Patienten zu einer sinnvollen Lebensaufgabe verholfen und seine Ich-Konzentration aufgebrochen werden. Er soll lernen, etwas für sich zu tun, indem er sich für andere engagiert. Ein Mensch ist dann psychisch gesund, wenn es ihm gelingt, die ihn bestimmenden Impulse – Für-Sich-Sein, Mit-Sein, Bewahren und Verändern – ausgeglichen zu leben und Gegensätze auszuhalten.

#### 4.

**W**as heißt es, seelisch gesund zu sein? Diese Frage ist nicht einfach zu beantworten und bringt auch so manchen Spezialisten in Verlegenheit. Natürlich kann man eine Antwort auf dem Wege der Negation versuchen. Hast du keine Neurose, hast du keine Psychose, leidest du unter keiner Persönlichkeitsstörung oder einer psychosomatischen Krankheit, dann bist du seelisch gesund. Was man nicht hat, sofern man seelisch gesund ist, weiß man nun. Aber was man als seelisch Gesunder

„hat“, weiß man nicht. Ziel der folgenden Überlegungen aber ist genau dies: zu sagen, was seelische Gesundheit im positiven Sinne ausmacht.

Es gibt eine Fülle von Modellvorstellungen zum Phänomen der seelischen Gesundheit. Sie stammen vorwiegend von humanistischen Psychologen; unter ihnen so bekannte Namen wie Abraham Maslow, Erich Fromm oder Carl Rogers. Nun ist von Peter Becker der Versuch unternommen worden, aus der Fülle der Modelle Grundmodelle herauszufiltern. Vier davon sollen beschrieben werden: das Regulationskompetenzmodell I, das Selbstverwirklichungsmodell, das Sinnverwirklichungsmodell und das Regulationskompetenzmodell II. Im folgenden geht es um die ersten drei Modelle.

Der Begriff Regulationskompetenzmodell hat es in sich. Diesem Modell zufolge hat der seelisch Gesunde die Kompetenz und die Fähigkeit, etwas zu regulieren, zu ordnen, zu steuern. Aber was? Um zu verstehen, was das Regulationskompetenzmodell meint, muß man wissen, worauf es sich bezieht. Es bezieht sich auf die Sigmund Freuds sogenannte Instanzenlehre. Freud geht davon aus, daß der seelische Apparat des Menschen im Prinzip aus drei Instanzen besteht. Er nennt sie Es, Ich, Über-Ich. Unter dem „Es“ versteht er die Triebhaftigkeit des Menschen, vorrangig die sexuelle Triebstruktur. Sexuelle Impulse ereignen sich im Innern eines Menschen. Der Mensch wird ihrer gewahr als Lust. Als Lust des Mannes auf die Frau. Als Lust der Frau auf den Mann. Der ursprüngliche innere Impuls will demzufolge ein äußeres Verhalten: die Vereinigung der Geschlechter. Der Mensch spürt jedoch nicht allein die Impulse des Es. Er spürt auch die Impulse des Über-Ichs.

Unter dem Über-Ich versteht Freud die Gesamtheit derjenigen Normen, die ein Mensch verinnerlicht hat. Das Handeln des Menschen ist nicht determiniert. Der Mensch hat die Wahl und weil er sie hat, benötigt er Orientierungsleitlinien. Normen sind solche Orientierungsleitlinien. Sie besagen, wie der Mensch handeln sollte, damit sein Leben nicht mißglückt und das Leben der Menschen, mit denen er unterwegs ist, keinen Schaden nimmt.

Unmittelbar nach der Geburt ist der Mensch im biologischen Sinne lebensfähig. Im sozialen Sinne ist er es nicht. Deshalb muß er „noch einmal geboren werden“. Die Soziologen nennen diese Geburt die „soziale Geburt“. Sie ist ungefähr im sechsten Lebensjahr abgeschlossen. Dann kennt der junge Mensch die wichtigsten Spielregeln derjenigen Gesellschaft, in die er hineingeboren wurde.

Während das Triebgeschehen seinen Weg von innen nach außen nimmt, ist es nun umgekehrt. Die Normen sind vorgegeben. Ihr Ort ist das soziale Umfeld. Das Kind muß sie lernen: die Normen der Familie zu verinnerlichen. Dann erlebt es die fremde Norm als eigene Norm. Lernen heißt hier: die Norm wissen, sie be-

folgen und Gewissensangst zu erleben, sofern man sie einmal nicht befolgt.

Die dritte Instanz ist das Ich, die Person der Mitte des Menschen. Das Ich nimmt wahr: Es nimmt die Ansprüche des Es und die des Über-Ichs wahr. Und es nimmt wahr, daß die Ansprüche von der einen Seite unter Umständen im Widerspruch zu denen der anderen Seite stehen. Wer seinen Triebimpulsen uneingeschränkt nachgibt – zu jeder Zeit, an jedem Ort –, gerät sehr schnell in Konflikt mit den Spielregeln der Gesellschaft.

Und umgekehrt: Wer ausschließlich lebt, was die anderen von ihm verlangen, ohne Rücksicht auf seine sexuellen Bedürfnisse, der verkümmert; vor allem dann, wenn der radikale Verzicht auf Befriedigung sexueller Bedürfnisse nicht bewußt, begründet und freiwillig, sondern unbewußt-gezwungenermaßen geschieht; eben weil sich der Mensch in den Fängen eines rigiden Über-Ichs befindet. Das kann geschehen. Und wenn es geschieht, geschieht es im Wege der Erziehung. Wenn Eltern alles Geschlechtliche in den Schmutz ziehen, wenn Sexualität – vielleicht sogar im Namen falsch verstandener Religion – mit dem Bösen identifiziert wird, dann bestehen gute Chancen, daß der Jugendliche die sexuellen Impulse verdrängt und unter Umständen einen hohen Preis dafür zahlt. Der Preis ist das neurotische Symptom. Zum Beispiel übermäßige, unkontrollierbare Angstzustände.

Was hat das alles mit psychischer Gesundheit zu tun? Im Blick auf das Regulationskompetenzmodell ist so zu antworten: Psychisch gesund ist derjenige, der über ein starkes Ich verfügt. Und je stärker das Ich, desto stabiler die Gesundheit der Psyche. Ein schwaches Ich wird im Konflikt zwischen Es und Über-Ich zermalmt. Ein schwaches Ich fühlt sich ausgeliefert: Entweder den Ansprüchen der Sexualität. Oder den verinnerlichten Ansprüchen der Sozietät. Ein starkes Ich aber ist fähig, die libidinösen und normativen Impulse wahrzunehmen und Ansprüche sinnvoll zu regulieren. Es hat Regulationskompetenz.

Das zweite Modell, das hier beschrieben werden soll, ist das Selbstverwirklichungsmodell, das mit Carl Rogers in Verbindung zu bringen ist. Die Vertreter dieses Modells gehen davon aus, daß jeder Mensch eine Fülle von Fähigkeiten hat. Und sie setzen voraus, daß jeder Mensch entdecken und realisieren will, wer er im Grunde ist. Jeder ist einmalig und unverwechselbar. Und jeder hat den Udrang, sich in seiner unverwechselbaren Gestalt auszudrücken.

Diese einmalige Gestalt ist innerlich. Bevor sie äußerlich werden kann, muß sie entdeckt werden. Das aber heißt: Menschen müssen so miteinander kommunizieren, daß sie freigesetzt werden, sich selbst in ihrer Individualität wahrzunehmen. Und freigesetzt werden, sich selbst in ihrer Individualität auszudrücken. Dies aber geschieht immer in



Die Lebenseinstellungen unterscheiden sich – Überbetonungen schaden aber.

Foto: Hermine Oberück

Form von Lebens-Gestaltung. Lebens-Gestaltung aber ist immer Gestaltung von Verhältnissen. Das Verhältnis des Menschen zu sich selbst spielt da ebenso eine Rolle wie das zu den anderen, auch das Verhältnis zum natürlichen und künstlichen Kosmos. Seine ureigensten Fähigkeiten zu entwickeln und sich selbst in einer ureigensten Gestalt zum Ausdruck zu bringen aber ist Selbstverwirklichung.

Die Fähigkeit zur Selbstverwirklichung ist bei jedem Menschen in mehr oder minder großem Maße vorhanden. Je intensiver diese Fähigkeit bei einem Menschen ausgebildet ist, desto größer ist seine psychische Gesundheit. So die Vertreter dieses Modells. Rogers hat einmal darauf hingewiesen, daß jeder Mensch während seines Lebens eine Fülle von Problemen hat, aber nur ein Grundproblem; er hat vielleicht mit seinem Ehepartner oder Probleme mit seinen Vorgesetzten oder mit seinen Kindern. Und daraus ergibt sich eine Fülle von Fragen. Aber die Kardinalfrage, die hinter allen Fragen steht, lautet so: wer bin ich im Grunde. Psychische Gesundheit aber besteht Rogers zufolge darin, diese Grundfrage zu lösen; das heißt zu erkennen, wer man im Grunde ist, und zu realisieren, was man im Grunde ist. Je besser dies gelingt, desto größer die jeweilige psychische Gesundheit – so das Selbstverwirklichungsmodell.

Das Sinnverwirklichungsmodell ist das dritte Modell. Sein vornehmster Vertreter ist Viktor E. Frankl. Ihm zufolge ist der „Wille zum Sinn“ die Grundintention des Menschen. Und demzufolge geht er davon aus, daß derjenige psychisch gesund ist, der dieser Grundintention entspricht. Was aber heißt es, dem Willen zum Sinn zu entsprechen? Und worin liegt der Unterschied zum Selbstverwirklichungsmodell?

Selbstverwirklichung – Frankl ist diesem Modewort gegenüber reserviert. Wer Selbstverwirklichung will, schaut vorrangig auf sich: seine Fähigkeiten, seine Wünsche, seine Ziele. Wer Sinnverwirklichung will, schaut vorrangig auf die ihm vorgegebene Situation, auf die Menschen, die ihm anvertraut sind, auf seinen Arbeitsplatz, auf die gesellschaftlichen und politischen Szenen. Und er nimmt sie unter dem Aspekt wahr, daß er in ihnen Sinn verwirklichen kann. Natürlich kann man nicht sinnvoll handeln, ohne die je eigenen Fähigkeiten entfaltet zu haben. Aber die Frage ist, ob einseitige Inorientierung oder vorrangig Außenorientierung den Menschen psychisch erhält.

Frankl zufolge stellt sich Selbstverwirklichung ein, sofern Sinnverwirklichung geschehen ist. Sinnverwirklichung ist ihm zufolge vorrangig. Selbstverwirklichung ist nachfolgend. Und sorgfältig angelegte empirische Untersuchungen deuten daraufhin, daß der Sinnverwirklichung in der Reihe der Modelle die größte Bedeutung zukommt. Natür-

lich ist es wichtig, daß der Mensch seine positiven Fähigkeiten realisiert. Aber dies muß so geschehen, daß dadurch das Leben der anderen ermöglicht, erhalten oder sogar gesteigert wird; so daß es reizvoller wird, lustvoller, geistvoller.

Psychotherapeutische Interaktion, die sich, wenn auch in noch so winzigen Aspekten und Segmenten, eingegliedert weiß in Weltverantwortung, verliert sehr schnell den Geruch einer apokryphen Subkultur ätherisch-lieblicher Seelenpflege. Therapeut und Patient kommunizieren im Bewußtsein, daß sie sehr Persönliches, sehr intime Dinge bedenken und durchfühlen. Und doch ist ihre Interaktion niemals privatistisch. Denn Ziel dieser Interaktion ist es, den Patienten, der ja immer zunächst um eine Symptomatik kreist, freizusetzen zur Welt-Offenheit; freizusetzen, den Anspruch wahrzunehmen der von jenseits seiner selbst auf ihn gerichtet ist. Deshalb steht im Zusammenhang der Logotherapie nicht das Wegkommen vom Symptom im Mittel der Konzentration aufs Symptom, vielmehr das Hinkommen zu einer sinnvollen Lebensaufgabe und die so sich einstellende Befreiung vom Symptom ganz im Mittelpunkt des Interesses.

Entwickelt sich im Verlauf einer Therapie das Bewußtsein, daß ein Stück Freiheit errungen wird, sich zu übersehen und dem Anruf der Welt außerhalb seiner selbst zu entsprechen, dann wirkt sich dies auch auf die therapeutische Beziehung und Zielsetzung aus. Sie ereignet sich in dem Bewußtsein, nicht in privatistischer Weise etwas für sich zu tun, sondern dadurch etwas für sich zu tun, daß man freigesetzt wird, sich für die Welt außerhalb seiner selbst zu engagieren.

## 5.

**W**as ist seelische Gesundheit? Diese Frage wurde in der letzten Folge mit Hilfe dreier Modelle beantwortet. Ein viertes Modell steht noch aus: das Regulationskompetenzmodell II. Dem Begriff zufolge ist derjenige seelisch gesund, der über die Fähigkeit verfügt, etwas zu regulieren, etwas in ausgeglichener Weise zu gestalten. Die Frage ist nur, worauf sich diese Fähigkeit bezieht. Sie bezieht sich auf das anthropologische Modell, das F. Riemann in seinem Buch „Grundformen der Angst“ dargestellt hat. Dieses Modell muß man kennen, sofern man das Regulationskompetenzmodell II. verstehen will.

Riemann geht davon aus, daß die physikalische Welt durch vier Kräfte bestimmt wird. Durch Rotation, Drehung der Erde um die eigene Achse. Durch Revolution, Drehung der Erde um die Sonne. Durch Schwerkraft. Sie hält alles an seinem angestammten Platz fest, zieht

alles in den Erdmittelpunkt hinein. Und durch Fliehkraft. Sie treibt die Dinge in die entgegengesetzte Richtung, weg von ihren angestammten Plätzen.

Diese vier Grundkräfte bestimmen den Makrokosmos, aber auch den Mikrokosmos: den Menschen. Sie spiegeln sich in ihm als Grundimpulse, Leben zu gestalten. Vier Impulse sind hier zu nennen:

Zunächst das Für-sich-Sein: gleichsam Spiegelung der Drehung um sich selbst. Der Mensch will immer wieder allein sein, zurückgezogen, einsam sein. Jeder braucht die Besinnung auf sich selbst. Manches macht man mit sich selbst aus. Der zweite Grundimpuls, der Menschen bestimmt, ist das Mit-Sein: gleichsam Spiegelung der Drehung der Erde um die Sonne. Keiner kann auf Dauer allein sein. Ein isolierter Mensch ist ein zum Tode verurteilter Mensch. Der Mensch ist ein Wesen des Austauschs. Er will kommunizieren: Gedanken, Gefühle, Meinungen, Erkenntnisse zum Beispiel.

Der dritte Grundimpuls ist das Bewahren. Menschen leben in Institutionen und Lebensräumen. In ihrer Familie zum Beispiel, an ihrem Arbeitsplatz, im Dorf oder in der Stadt, im Verein oder in ihrer Kirchengemeinde. Dies sind Räume, in denen sich das Spiel des Lebens ereignet. Sie müssen bewahrt werden, damit sich dieses Spiel ereignen kann. Aber das Mit-Sein des Menschen wird nicht allein durch äußere Ordnungen, vielmehr auch durch innere geregelt: durch die Moral des Menschen, seine Meinungen, seine Standpunkte, durch das, was ihm lieb und wert ist. Der Wille zur Bewahrung aber ist gleichsam die „Schwerkraft“ eines Menschen.

Der vierte Grundimpuls ist das Verändern. Institutionen verkrusten zuweilen. Beziehungen werden schal. Einstellungen obsolet. Wenn das der Fall ist, wird aus einem Spielraum ein Todesraum, aus einer Beziehung eine „Beziehungskrise“, werden aus Einstellungen Doktrinen. Dann hilft nur noch der Wille zur Veränderung. Er ist gleichsam die „Fliehkraft“ eines Menschen.

Was hat dies alles mit seelischer Krankheit und seelischer Gesundheit zu tun? Der Zusammenhang wird klar, wenn man erkennt, daß die vier Grundimpulse überwertig, unterwertig, aber auch relativ ausgeglichen gelebt werden können. Es gibt Menschen, die kreisen vorrangig um sich selbst. Sie sind in sich eingeschlossen, ja in sich verkapselt. Im Umgang mit anderen sind sie ängstlich, abweisend, vielleicht sogar zynisch. Ihre Unfähigkeit, mit den Menschen ihrer Umgebung in warmer, gefühlsechter Weise umzugehen, ist auffallend. Mit Gefühlen geizen sie. Das, was die anderen fühlen, ist ihnen fremd. Einen Menschen dieses Zuschnitts nennt man schizoid. Er lebt den Pol des Für-sich-Seins in überwertiger Weise.

Aber es gibt auch Menschen, die nichts mehr verabscheuen als dies: für sich zu sein. Sie kreisen um ihren Partner pau-

senlos. Alles Glück dieser Welt erwarten sie von ihm. Sie können nicht allein sein. Einsamkeit ist ihnen ein Greuel. Da ihnen die Beziehung alles bedeutet, müssen sie nicht selten gehorsamst tun, was der Partner von ihnen verlangt. „Nein“ können sie nicht sagen, weil ein Riß in der Beziehung, gar ein Bruch so erlebt wird: als innere Katastrophe. Dennoch: Manchmal klammern sich Menschen dieser Art so an ihre Partner, daß sie sie ersticken. Wovon ich rede, sind Menschen depressiver Persönlichkeitsstruktur. Sie leben den Pol des Mit-Seins in überzogener Weise.

Sodann gibt es Menschen, die das Neue fürchten wie der Teufel das Weihwasser. Wenn es nach ihnen ginge, müßte alles bleiben, wie es ist. In unverrückbarer Ordnung von „Ewigkeit zu Ewigkeit“. Ihre Meinungen sind ihnen heilig. Sie ändern sie niemals. Ihre moralischen Anschauungen sind absolut. Zu widersprechen wage niemand! Ihre Urteile sind unfehlbar. Was für sie einmal Geltung gewonnen hat, gilt für immer. Ordnung ist ihnen alles. Jede Veränderung schmerzt sie sehr. Ganz offensichtlich leben sie den Pol des Bewahrens in überzogener Weise. Menschen zwanghafter Persönlichkeitsstruktur sind sie.

Ihr Gegenstück ist der hysterische Mensch. Was feststeht, liebt er nicht. Ein Gesetz mag ja gelten, aber für ihn bitte schön nicht. Ordnung mag ja verbindlich sein. Aber für die anderen. Pünktlichkeit ist ja eine sinnvolle Eigenschaft. Aber sollte sie einem selbst auch abverlangt sein? So haben Menschen dieser Art Schwierigkeiten mit allem, was feststeht. Sie lieben das Neue. Und sie lieben die Liebe, nicht den Partner. Und nach Möglichkeit immer wieder einen neuen. Das Leben ist bunt. Und es soll bunt bleiben. Bunt aber bleibt es nicht im Einerlei, nur im Vielerlei. Deshalb die unaufhörliche Jagd nach dem Neuen.

Was zeigt der Gang der Gedanken? Er zeigt, daß die vier Impulse zu jedem Menschenleben hinzugehören: das Für-sich-Sein, das Mit-Sein, das Bewahren, das Verändern. Zum anderen ist offensichtlich, daß jeder Grundimpuls in überwertiger Weise gelebt werden kann. Dann wird das Leben schwierig. Wer schizoid ist, verstellt sich eine Fülle von Sinnerfahrungen: solidarisch mit anderen zu sein zum Beispiel. Sie zu lieben, ohne sie zu vereinnahmen. Mit ihnen zu erleben: Natur zum Beispiel, Kunst, Musik. Sich über das Erlebte zu verständigen. Mit ihnen zu arbeiten, zu feiern, sich gemeinsam zu freuen, wenn etwas glückt, mit ihnen zu trauern, wenn etwas mißglückt.

Und auch wer depressiv im aufgezeigten Sinne ist, verstellt sich eine Fülle von Sinnerfahrungen. Er kann den Reiz, allein zu sein, nicht genießen: die Stille, die Ruhe, den Rückzug. Er hält es mit sich selbst nicht aus. Er kennt die Lust der schöpferischen Einsamkeit nicht: wenn man die Fülle der Bilder, Gedanken, Anregungen von draußen in sich ordnet. In

der Zurückgezogenheit. An einem Platz für sich. Wenn man mit sich allein auf den guten Einfall wartet, bevor man wieder aufbricht in die Welt.

Und so ergeht es auch dem Zwanghaften. Er bewahrt, aber er unterscheidet nicht, was bewahrenswert ist und was nicht. Er bewahrt um des Bewahrens willen. Der Reiz neuer Gedanken, neuer Erkenntnisse, neuer Möglichkeiten geht an ihm vorüber. Die gute Möglichkeit aus dem Gefängnis der Wirklichkeit zu befreien reizt ihn nicht: ein Grundreiz in jedem Menschenleben! So wird sein Leben zur reizlosen Kost. Für ihn und seine Umgebung. Sinn wird verspielt. Auch da.

Bleibt noch der Mensch hysterischer Persönlichkeitsstruktur. Fasziniert vom Neuen. Ein Fanatiker der Veränderung. Voller Haß auf das, was dauert und gilt. Geht es ihm besser? Keineswegs! Eine Beziehung mit Tiefe bedarf der Dauer.

Eine Beziehung mit Substanz bedarf der Verlässlichkeit. Sex und hopp ist keine Liebe. Liebe braucht Zeit. Und natürlich nimmt jeder Mensch an den Unumstößlichkeiten des Lebens Anstoß: daß er endlich ist, leiden muß, daß er selten verstanden, häufig mißverstanden wird, daß er um den gültigen Ausdruck seiner selbst ringen muß.

Aber zur Reife eines Menschen gehören auch: sich eines fernen Tages auszusöhnen mit den Unumstößlichkeiten des Lebens. Und das heißt: gelassen zu werden trotz der Tatsache, daß der Weg, auf dem man geht, verschlungen, manchmal ohne Aussicht, manchmal vernebelt, manchmal mühselig ist. Und daß der Weg, auf dem man geht, hierhin und dorthin weißt. Und man nicht genau weiß, manchmal nur ahnt, woher und wohin. Und vielleicht doch im Tiefsten spürt, daß dieser Weg gut ausgeht. Es macht sicherlich auch einen Reiz des Lebens aus, dieses anzunehmen, trotz allem.

Was macht seelische Gesundheit aus? Es ist die Fähigkeit, die Grundimpulse ausgeglichen zu leben. Schöpferisches Für-sich-Sein befreit den Menschen dazu, in fruchtbarer Weise am Leben der anderen teilzunehmen. Schöpferisches Teilnehmen befreit den Menschen zur produktiven Einsamkeit. Bewahrung, die ihren Namen verdient, bewahrt, was Leben ermöglicht und nichts sonst. Und Veränderung, die ihren Namen verdient, ändert, was Leben stört. Worauf es ankommt: alle Impulse in dialektischer Weise zu leben. Je besser das einer kann, desto größer seine seelische Gesundheit.

Eine Psychotherapie, die die religiöse Verfassung des Menschen leugnet, wird ihm nicht gerecht. Viktor E. Frankls Logotherapie – sie geht davon aus, daß Religion zum Menschsein dazugehört und menschliches Leben in allen Dimensionen mitbestimmt – gilt als Brücke zwischen Theologie und Psychologie. Dieses Verhältnis wird im letzten Teil der Serie beschrieben.

## 6.

Wie halten es psychotherapeutische Schulen eigentlich mit der Religion? Die Gretchenfrage, so gestellt, wirft ein bezeichnendes Licht auf die Vertreter der verschiedenen psychotherapeutischen Richtungen. Und um es vorweg zu sagen: Die sinnorientierte Psychotherapie und Beratung, die ich vertrete, hat ein sehr aufgeschlossenes Verhältnis zur Religion und zur Religiosität eines Menschen. Vorausgesetzt, es handelt sich um wahre Religion und um echte Religiosität.

Den Aufschrei der Theologen höre ich schon! Will Psychotherapie sich anmaßen, über die Wahrheit einer Religion und über die Echtheit der Religiosität eines Menschen zu urteilen? Und ich antworte: natürlich nicht. Aber was ist Wahrheit? Antoine de Saint-Exupéry hat jemandem auf diese schwierige Frage einmal eine ganz einfache Antwort gegeben: Schau dir den Kaktus vor dir an. Er entfaltet sich zu seiner besten Form, und er blüht wunderschön. Das macht die Erde, in die seine Wurzeln reichen. Diese Erde ist seine Wahrheit.

Und so ist es: Wahrheit ist gleichsam die Erde, in der man gedeihen kann. Religion, die Menschen befreit, ist wahre Religion; befreit von aller moralischen Enge, befreit von der Lebensangst, befreit zur Großzügigkeit, befreit zur Liebe zum Leben. Religion, die versklavt, ist falsche Religion; versklavt an die eigene Sicht der Welt, die andere Perspektiven nicht mehr gelten lassen kann. Versklavt an ein Über-Ich, das den tiefer liegenden Ruf des Gewissens erstickt. Versklavt an Kontemplation ohne Kampf, an Rückzug ohne Wiederkehr.

Psychologie schaut nicht vorrangig auf die Lehre einer Religion. Und es steht ihr nicht an, über die Wahrheit der Lehre zu urteilen. Psychologie schaut auf den Effekt der Religion. Sie schaut darauf, was Religion unter psychohygienischem Gesichtspunkt an einem Menschen bewirkt. So gesehen gewinnt sie jedoch Bedeutung für die Theologie. Denn dem Theo-

logen kann es nicht gleichgültig sein, was die Lehre bewirkt. Religion wird angeeignet. So wird aus Religion Religiosität. Die Frage ist, ob in der Religiosität auch zum Ausdruck kommt, was Religion will. Die Frage ist, ob Liebe zum Leben nur gelehrt oder auch gelebt wird.

Logotherapie ist an der Religiosität eines Menschen sehr interessiert. Dabei ist sie nicht konfessionell orientiert, hegt auch keine Option für eine bestimmte Religion in der Familie der Religionen. Aber sie geht davon aus, daß Religion zum Menschsein hinzugehört und das Leben des Menschen in allen Dimensionen bestimmt. In diesem Zusammenhang ergeben sich nun mehrere wichtige Fragen.

Die erste Frage lautet: Wie kann man zeigen, daß der Mensch als Mensch religiös ist; gleichgültig ob er sich selbst als Katholik, als Protestant, als Agnostiker oder als Atheist versteht? Oder anders gefragt: Inwiefern ist Glaube ein Phänomen, das jede menschliche Existenz kennzeichnet? Die klassische Antwort lautet so: Der Mensch ist als Frage „konstruiert“. Er ist gleichsam die Frage nach dem Woher seines Lebens, nach dem Wohin seines Lebens, nach dem Grund seines Lebens, nach dem Sinn seines Lebens. Diese Fragen, die er verkörpert, muß er nicht selbst stellen. Jedenfalls nicht immer.

Aber das Leben hat die Eigenart, daß es den Menschen stellt. Jeden trifft gelegentlich dies: ein Unglück, ein Mißerfolg, ein Verlust, eine Krankheit. Ein Unfall zwingt mein Kind in den Rollstuhl. Ein Examen wird nicht bestanden. Da verliert einer seine Arbeit. Da entdeckt die Medizin Krebs ausgerechnet in meinem Körper. Nun brechen die Fragen auf. Der Mensch stellt nun auch die Frage, die er gleichsam verkörpert: Warum, wozu, und warum ausgerechnet ich? Aber die religiösen Fragen werden nicht nur in Situationen der Tiefe gestellt, wenn Menschen leiden müssen, wenn Menschen kämpfen müssen, wenn Menschen sterben müssen. Sie brechen auch dann auf, wenn Menschen auf der Höhe ihres Lebens stehen und alles erreicht haben. Wenn der Erfolg sie verwöhnt. Wenn die Fülle der Güter ihnen zufällt wie von selbst. Auch dann stellt sich die Frage: Was jetzt und was jetzt noch? Wofür will ich jetzt noch leben? Wofür will ich mein Leben jetzt noch einsetzen?

Solche Fragen, einmal gestellt, lassen sich nicht mehr abweisen. Antwort tut not. Antwort geben die Orientierungssysteme: Religionen, praktische Philosophien. Der Mensch braucht ein System der Orientierung und ein Objekt der Hingabe, hat Erich Fromm gesagt. Er braucht beides, um zu überleben. So gesehen ist der Mensch ein fragliches Wesen, ein bedürftiges, ein verlangendes. Und als ein in diesem Sinne verlangendes Wesen ist er ein religiöses Wesen. Augustin hat diesen Sachverhalt klassisch so formuliert: Tu nos fecisti at te et

cor nostrum inquietum est donec requiescat in te (Du hast uns auf dich hin geschaffen, und unser Herz ist unruhig, bis es ruht in dir).

Die zweite Frage lautet: Aus welchem Grunde ist Logotherapie der religiösen Struktur des Menschen gegenüber offen? Dies hat vorrangig nichts damit zu tun, daß der Erfinder der sinnzentrierten Psychotherapie, Viktor E. Frankl, ein religiöser Mensch ist. Es hat vielmehr mit der Logik derjenigen Kategorie etwas zu tun, die im Mittelpunkt der Logotherapie steht: mit der Logik der Sinn-Kategorie. Die Frage nach Sinn ist zwar nicht identisch mit der Gottesfrage. Aber die Frage nach Sinn, weit genug verfolgt, mündet irgendwann ein in die Frage nach Gott. Sinn ergibt sich aus dem Sinnzusammenhang. Der Sinn eines Wortes ergibt sich aus dem Satz. Der Sinn eines Satzes ergibt sich aus dem Aufsatz. Der Sinn eines Sinnzusammenhanges ergibt sich aus einem übergreifenden Sinnzusammenhang. Der letzte Sinn, der tiefste Sinn von allem, was ist, ergibt sich aus demjenigen Sinnzusammenhang, der alles umgreift. Diesen letzten, alles umgreifenden Sinnzusammenhang aber bringt Theologie in der Chiffre „Gott“ zum Ausdruck. Entspricht es der Wahrheit, daß der Mensch durch den „Willen zum Sinn“ gekennzeichnet ist, dann ist er zumindest immer schon auf dem Weg zu Gott; ob er es nun weiß oder nicht. Eine Psychotherapie, die die religiöse Verfassung des Menschen leugnet, wird dem Menschen nicht gerecht. Sie kann als Psychotherapie auf die religiösen Fragen des Menschen zwar keine Antwort geben – und auch die Logotherapie kann das nicht –, aber sie kann so mit Menschen kommunizieren, daß sie offen werden. Offen für die heilsamen Antworten auf die letzten Fragen.

Glaube ist das Betroffensein durch diejenige Wirklichkeit, die uns letztlich angeht und über Sein und Sinn des je eigenen Lebens letztlich entscheidet. So, sinngemäß, Paul Tillich. Das Betroffensein kann fehlgehen. Was einen Menschen letztlich interessiert, kann dies sein: Aufstieg, Leistung, Konsum. Niemand wird etwas dagegen haben, wenn Menschen ihren Verantwortungsbereich erweitern, ihre Fähigkeiten trainieren und ihr Eigentum genießen. Die Frage ist jedoch, welchen Stellenwert Konsum, Leistung oder Aufstieg in ihrem Leben haben. Gefahr für die Seele des Menschen droht immer dann, wenn bedingte Dinge als unbedingt erlebt werden. Dann werden aus Gütern Götzen. Dann ereignet sich die Dämonisierung des Glaubens. Man glaubt. Aber der Gegenstand des Glaubens hält nicht, was er verspricht. Der Mensch sucht Erlösung. Erlösung aber gewährt nicht die Welt in ihrer Vorläufigkeit, vielmehr Gott in seiner Endgültigkeit. Deshalb ist es wichtig, daß wir uns von demjenigen betreffen lassen, was uns wirklich letztlich angeht und wirklich über Sein und Sinn unseres Lebens entscheidet. Psychotherapie kann dies

nicht anbieten. Hier ist die Theologie gefragt. Aber Psychotherapie kann so mit Menschen umgehen, daß ihr echter Glaube nicht verschüttet und ihr neurotischer Glaube als solcher durchsichtig wird.

Und die letzte Frage lautet: Gibt es weitere Entsprechungen zwischen Logotherapie und Theologie? Es gibt sie. Man entdeckt sie zunächst nicht, wenn man auf die Indikationsbereiche der Logotherapie schaut. Logotherapie ist bei noogenen Neurosen, also durch Sinndefizite ausgelösten Neurosen, angezeigt. Auch bei Angst- und Zwangsneurosen, bei Süchten und hysterischem Verhalten, bei Psychosen als zusätzliche Therapie, um einen optimalen Umgang des Menschen mit seiner Krankheit zu gewährleisten, bei inoperablen Krankheiten, bei nicht mehr zu verändernden Zuständen. Dann aber auch immer, wenn völlig gesunde Menschen unter der Sinnlosigkeit des Lebens zu leiden beginnen und bei vielen anderen Störungen.

Man sieht: Der Indikationsbereich ist weit. Aber die Entsprechung zwischen Logotherapie und Theologie wird so nicht einsichtig. Einsichtig wird sie, wenn man auf die Denkfigur der Selbst-Transzendierung schaut. Der Mensch ist, Frankl zufolge, da, sich immer wieder selbst zu verlassen. Er soll hinausgehen in die Welt, soll sie erhalten und gestalten. Er soll aus ihr einen Raum machen, in dem das Spiel des Lebens gelingt. Trotz allem. Dies aber setzt voraus, daß der Mensch seine Innenfixierung aufbricht. Dies setzt voraus, daß er aus sich herausgeht und offen wird für den Auszug. Den Exodus gilt es zu wagen. Die Chiffre dafür ist Selbst-Transzendierung. Wer wollte leugnen, daß biblische Motive hier Pate gestanden haben? Pate beim Entwurf eines psychotherapeutischen Systems. Warum auch nicht?

Bleibt nur noch dies zu sagen: Natürlich haben die Vertreter von Religion und Psychotherapie verschiedene Aufgaben. Aber es gibt auch Schnittpunkte. Und die Aufgabe, die im Schnittpunkt aller Hilfe liegt – der Logotherapeuten, Seelsorger, Berater, Psychiater und so weiter – kommt wohl in besonders schöner Weise in folgender Geschichte zum Ausdruck (aus: Uwe Böschmeyer, Mut zum Neubeginn, 1988):

*Ein Mann ging in einen Wald, um nach einem Vogel zu suchen, den er mit nach Hause nehmen könnte. Er fing einen jungen Adler, brachte ihn heim und steckte ihn in den Hühnerhof zu den Hennen, Enten und Truthühnern. Und er gab ihm Hühnerfutter zu fressen, obwohl er ein Adler war, der König der Vögel.*

*Nach fünf Jahren erhielt der Mann den Besuch eines naturkundlichen Mannes. Und als sie miteinander durch den Garten gingen, sagte der: „Der Vogel dort ist kein Huhn, er ist ein Adler!“ – „Ja“, sagte der Mann, „das stimmt. Aber ich habe ihn zu einem Huhn erzogen. Er ist jetzt kein Adler mehr, sondern ein Huhn, auch wenn seine Flügel drei Meter breit sind.“*

„Nein“, sagte der andere. „Er ist noch immer ein Adler, denn er hat das Herz eines Adlers. Und das wird ihn hoch hinauffliegen lassen in die Lüfte.“ – „Nein, nein“, sagte der Mann, „er ist jetzt ein richtiges Huhn und wird niemals wie ein Adler fliegen.“

Darauf beschlossen sie, eine Probe zu machen. Der naturkundliche Mann nahm den Adler, hob ihn in die Höhe und sagte beschwörend: „Der du ein Adler bist, der du dem Himmel gehörst und nicht dieser Erde: breite deine Schwingen aus und fliege!“ – Der Adler saß auf der hochgestreckten Faust und blickte um sich. Hinter sich sah er die Hühner nach ihren Körnern picken, und er sprang zu ihnen hinunter. Der Mann sagte: „Ich habe dir gesagt, er ist ein Huhn.“ – „Nein“, sagte der andere, „er ist ein Adler. Versuche es morgen noch einmal.“

Am anderen Tag stieg er mit dem Adler auf das Dach des Hauses, hob ihn empor und sagte: „Adler, der du ein Adler bist, breite deine Schwingen aus und fliege!“ Aber als der Adler wieder die scharrenden Hühner im Hofe erblickte, sprang er abermals zu ihnen hinunter und scharrte mit ihnen.

Da sagte der Mann wieder: „Ich habe dir gesagt, er ist ein Huhn.“ „Nein“, sagte der andere, „er ist ein Adler und hat noch

immer das Herz eines Adlers. Laß es uns noch ein einziges Mal versuchen; morgen werde ich ihn fliegen lassen.“ Am nächsten Morgen erhob er sich früh, nahm den Adler und brachte ihn hinaus aus der Stadt, weit weg von Häusern an den Fuß eines hohen Berges. Die Sonne stieg gerade auf, sie vergoldete den Gipfel des Berges, jede Zinne erstrahlte in der Freude eines wundervollen Morgens. Er hob den Adler hoch und sagte zu ihm: „Adler, du bist ein Adler. Du gehörst dem Himmel und nicht dieser Erde. Breite deine Schwingen aus und fliege!“

Der Adler blickte umher, zitterte, als erfüllte ihn neues Leben – aber er flog nicht. Da ließ ihn der naturkundliche Mann direkt in die Sonne schauen. Und plötzlich breitete er seine gewaltigen Flügel aus, erhob sich mit dem Schrei eines Adlers, flog höher und höher und kehrte nie wieder zurück.

Redaktion Rheinischer Merkur,  
Godesberger Allee 91, 5300 Bonn 2

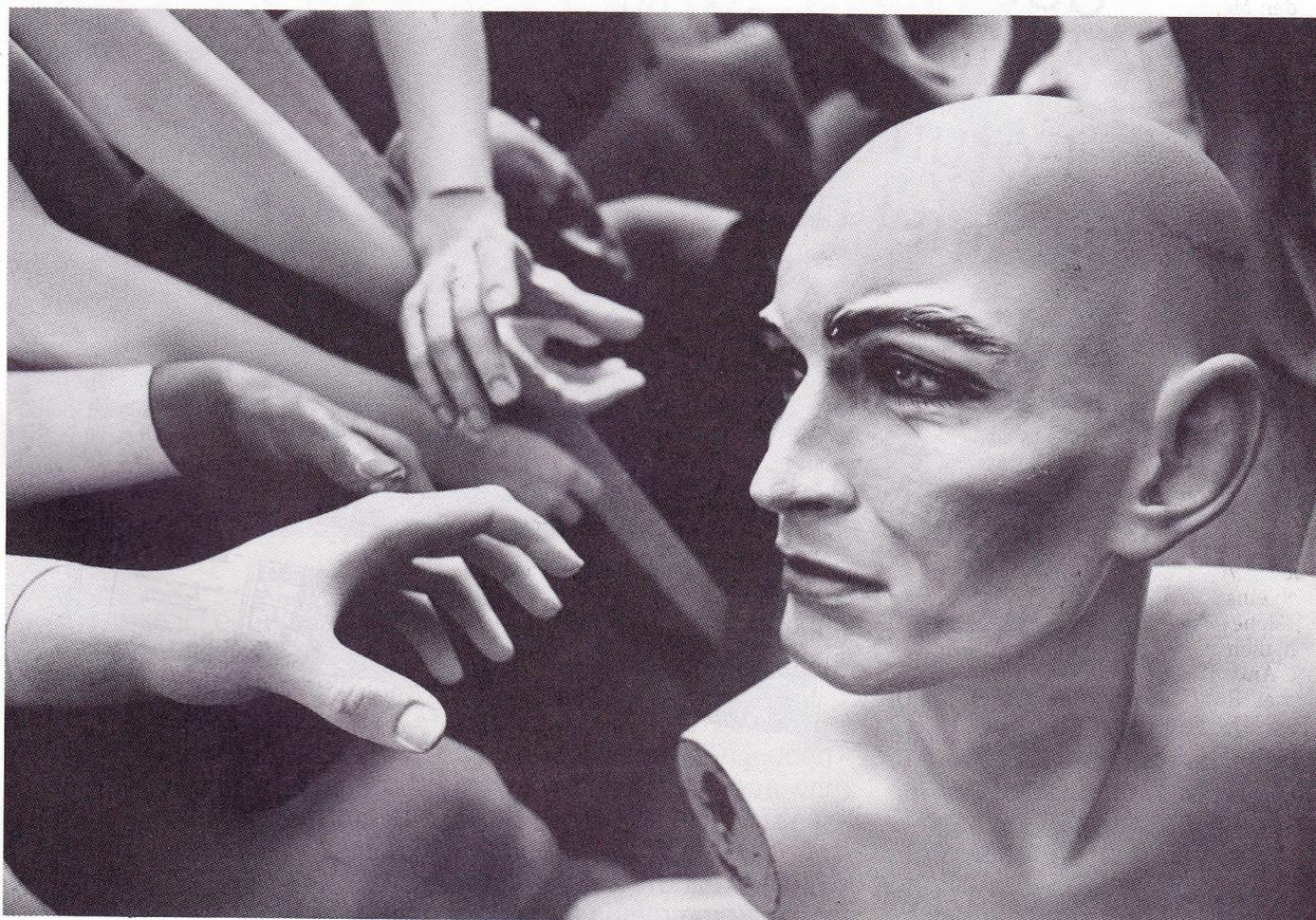
## LITERATUR

**Viktor E. Frankl:**  
Ärztliche Seelsorge,  
1987.

Das Leiden am sinnlosen Leben, 1989.  
Der Mensch vor der Frage nach Sinn, 1988.  
Psychotherapie für Laien, 1989.  
Der unbewußte Gott, 1988

**Elisabeth Lukas:**  
Auch dein Leben hat Sinn, 1987.  
Von der Trotzmacht des Geistes, 1986.  
Psychologische Vorsorge, 1989.  
Psychologische Seelsorge, 1988

**Wolfram K. Kurz**  
Ethische Erziehung als religionspädagogische Aufgabe, 1987.  
Die sinnorientierte Konzeption religiöser Erziehung, 1989.



Jeder Mensch sieht sich anders und hat ein Bild von sich.

Foto: Zenit/H. P. Stiebing