

## **Der Wille zum Sinn - Sinnvoll heilen in der Logotherapie und Existenzanalyse**

"Tatsächlich war die Lektion von Auschwitz, dass der Mensch ein sinnorientiertes Wesen ist. Wenn es überhaupt etwas gibt, das ihn auch noch in einer Grenzsituation aufrechtzuerhalten vermag, dann ist es das Wissen darum, dass das Leben einen Sinn hat, und sei es auch nur, dass sich dieser Sinn erst in der Zukunft erfüllen lässt. Die Botschaft von Auschwitz lautet: der Mensch kann nur überleben, wenn er auf etwas hin lebt." Viktor Frankl

Die Logotherapie wurde vom Wiener Psychiater Viktor E. Frankl in den 30er Jahren als Dritte Wiener Schule der Psychotherapie nach Freud und Adler begründet. Sie geht von einer ganzheitlichen Sichtweise des Menschen aus, von seinen noetischen (geistigen) Fähigkeiten und der "Sinnstrebigkeit" als primärer Motivationskraft. Sie beschäftigt sich zentral mit dem menschlichen Ringen um Sinn, mit seinem "Willen zum Sinn", seinem "Sein in Freiheit" und "Sollen in Verantwortung". In der Logotherapie geht es um die Befragung von Leben, Wert und Sinn und vor allem um die Beschreibung der Formen und Bedingungen der Sinnfindung, um die Möglichkeiten der Sinngestaltung. Die heutige Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE), gegründet 1985 in Wien, hat zwar ihre Wurzeln in der Franklschen Logotherapie, weicht aber in ihrer Auslegung und Weiterentwicklung zur personalen Existenzanalyse (Längle 1990) besonders durch die Ausrichtung auf Selbsterfahrung von ihrem Begründer ab. Im März 1991 trat Viktor Frankl aus der GLE aus und 1992 wurde in Wien das Viktor-Frankl-Institut gegründet, das sich der "authentischen" Auslegung seiner Werke verpflichtet fühlt.

### Die Sinnthematik bei Viktor Frankl

Wenn wir uns durch Frankls Werke durcharbeiten, fällt schon an den Buch- und Vortragstiteln auf, um welche zentralen Themen sein Denken kreist: "Die Sinnfrage in der Psychotherapie", "Im Anfang war der Sinn", "Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn", "Der Wille zum Sinn". "Sinnerfüllungserlebnisse" sind im logotherapeutischen Verständnis unabdingbar an die Verwirklichung von Werten gebunden. "Den Sinn des Daseins erfüllen wir - unser Dasein erfüllen wir mit Sinn - allemal dadurch, dass wir Werte verwirklichen." (Frankl: Der leidende Mensch, Bern 1984, S.204). Mit der Entscheidungsfreiheit ist für den Menschen auch der Auftrag verbunden, sich zu orientieren und die Dinge auf ihren Wert hin zu prüfen. Sinnvolles Leben bedeutet daher Flexibilität in der Wahrnehmung von Werten. Die wertvollste Möglichkeit der jeweiligen Situation stellt die "Fülle des Seins" dar, und Leben heisst, aus einer Situation das Bestmögliche zu machen. Sinn kommt somit zum Ausdruck in der Hingabe an Werte. Sinn macht, was mir wert-voll ist, und eine Sache ist sinn-voll, wenn sie mir etwas bedeutet, wenn ich mit ihr in Beziehung trete.

Frankl unterscheidet drei verschiedene Arten von Sinnmöglichkeiten, die drei Wertkategorien entsprechen: die schöpferischen Werte leiten den Menschen, wenn er eine Tat vollbringt, wenn er ein Werk schafft. Dann ist die Sinnmöglichkeit ein "Handlungsprogramm"; Sinn kommt vom Tun. Die Erlebniswerte sind einer Erfahrung, z.B. der Schönheit der Natur oder Kunst oder dem Erlebnis der Liebe zugeordnet. Einen Sinn sehen heisst daher auch, eine

"Ganzheit" erfassen, sich einem grösseren Zusammenhang öffnen. Die Einstellungswerte betreffen die innere Haltung des Menschen, die er angesichts einer schwierigen, schicksalshaften Situation einnimmt und die er ändern kann, indem er sein Schicksal annimmt. Dann zählt nicht mehr, woran er leidet, sondern das Wie und Wofür er leidet, seine Einstellung gegenüber dem Unabänderlichen, in der seine Würde zum Ausdruck kommt (vgl. Längle, A.: Sinnvoll heilen 1984).

Der Sinnbegriff bei Frankl ist primär als ein situativer Sinn zu verstehen, als ein Fragen nach dem Sinn einer konkreten Person in einer konkreten Situation. Der "Sinnanspruch" in Form dieser äusseren Gegebenheit entspricht in der Philosophie Max Schelers, auf den sich Frankl bezieht, der "Forderung der Stunde", die sich an den einzelnen Menschen in seiner Unersetzbarkeit richtet. Es ist "ein erlebter Fingerzeig... der auf 'mich' deutet; was gleichsam sagt und flüstert: 'für dich'." (Scheler, M. zitiert bei Wicki, B. 1991: a.a.O. S. 51). Beda Wicki's lesenswertes Buch "Die Existenzanalyse von Viktor E. Frankl" vermittelt neben einer klaren Übersicht über Frankls Werk vor allem auch den Bezug seiner philosophischen Grundlagen zu Max Scheler.

In der Logotherapie ist Sinn eine "Möglichkeit vor dem Hintergrund der Wirklichkeit"; das heisst, der Sinn muss gefunden werden, er ist nicht erst vom Menschen zu erfinden, sondern immer schon da. Wie aus dem Zitat seiner Botschaft von Auschwitz deutlich wird, glaubt Frankl an einen letzten, vorgegebenen Sinn, der allem Sein vorausgeht: "Im Anfang war der Sinn". In der Sprache der Philosophie Kants wäre der Sinn daher ein a priori und in der Terminologie Heideggers ein Existenzial. Für die Logotherapie gilt, dass die Wurzel des Sinnerfassens, der "Seinsgrund" oder die *logique du coeur* ebensowenig wie das Mysterium der Liebe rational ableitbar und objektivierbar ist.

Wir begegnen bei Frankl einer Sinndimension, die von der "Seinszuversicht" (Scheler) getragen ist, von der Gewissheit, dass eine sinnvolle Ordnung die Welt durchzieht, in der Absolutes und Raumzeitliches, Welttranszendentes und Weltimmanentes miteinander verbunden sind. So sehr Frankl die Bedeutung des situativen Lebenssinns betont, so deutlich wird andererseits, dass dieser je konkrete Lebenssinn aus dem Glauben an einen "Ursinn" oder "Übersinn" hervorgegangen ist (Frankl: *é rztliche Seelsorge*, Wien 1982, S.43). Es kann daher nicht verwundern, dass die Logotherapie in ihrer ursprünglichen Form besonders im seelsorgerischen Bereich sehr verbreitet ist. Die Suche nach Sinn im Leiden, das verzweifelte Bemühen, angesichts des Todes das eigene Leben als sinnvoll zu erkennen, um es dann besser loslassen zu können, hat gerade auch am Krankenbett logotherapeutische Beratung fruchtbar werden lassen. Die Nähe zur Religion wird nicht nur mit Publikationen wie zum Beispiel "Der Unbewusste Gott" (München 1979) oder mit einem Vortrag wie "Der Mensch auf der Suche nach einem letzten Sinn" deutlich, sondern viele von Frankls Interviewbeiträgen und Aussagen über die Werte verweisen auf Gott als "End-Sinn", als den "Höchstwert" und das "Wertmaximum". Auch seine Auffassung des Gewissens als Stimme einer "aussermenschlichen Instanz", als "Stimme der Transzendenz" verweist auf das Absolute, "dieses Personalissimum", das er Gott nennt. In seinem Bemühen, den Menschen letztlich wieder in Kontakt mit der ihm unbewussten religiösen Funktion der Seele ("*anima naturaliter religiosa*") zu bringen und zum Absoluten eine Verbindung herzustellen, erinnert Frankl an die Zielsetzung von C.G.Jung.

Auffällig ist bei Frankl aber ein fast ängstliches Bemühen, jede Grenzüberschreitung zur Theologie und Seelsorge zu vermeiden. So polemisiert

er gegen Jung, er würde aufgrund des Konzeptes der als göttlich aufgefassten Archetypen das Unbewusste verabsolutieren, womit die Religion den Charakter der freien Entscheidung und damit ihre Dignität verliere (vgl. Kolbe, Ch.: Heilung oder Hindernis. Religion bei Freud, Adler, Fromm, Jung und Frankl. Stuttgart 1986). So wie der Psychologismus in der Psychoanalyse die Würde und das Unsagbare des menschlichen Wesens gefährde, würden die Archetypen als religiöse Chiffren das Heilige profanieren. Es sei zwar die Aufgabe der Psychotherapie, die "Verantwortung für", nicht aber die "Verantwortung vor" - nämlich diejenige vor Gott - bewusst zu machen. Der interdisziplinäre Dialog sei zwar zu begrüßen, jedoch nur unter strenger Wahrung der Grenzen der beiderseitigen Zuständigkeit. Die Theologie habe sich mit der Offenbarung von Gottes Heilshandeln, die Psychologie aber lediglich mit der Rezeption dieser Offenbarung durch den Menschen zu befassen. Diese Besorgnis Frankls um eine säuberliche Trennung zwischen beiden Disziplinen scheint auf seiner Verwurzelung in der jüdisch-christlichen Auffassung eines anthropomorphen Gottesbildes zu beruhen, die letztlich auf der christlich geprägten Religiosität Schellers basiert. Im Gegensatz dazu finden wir in der humanistischen oder transpersonalen Psychologie eindeutige Anklänge an ein mystisches Religionsverständnis, bei dem die Grenzen zwischen einem Numinosum, das dem Menschen immanent ist, und dem Göttlichen zerfließen.

Zu den Grundthesen der Logotherapie gehört, dass der Mensch grundsätzlich verantwortlich ist, d.h. er ist aufgrund seines Mensch-seins zu einer Antwort gegenüber dem Anspruch der Welt herausgefordert, aber auch gegenüber dem Anspruch seines "Sinnorgans", des Gewissens. Er ist dabei jedoch frei, sich für oder gegen eine sinn-volle Antwort zu entscheiden. Er ist der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten, das Leben zu ver-antworten hat. Der Sinn liegt daher, abgesehen von der Art dieser Antwort, in der grundsätzlichen Möglichkeit, auf diese Herausforderung einzugehen. Er ist frei bezüglich des Wie seiner Reaktion, aber nicht bezüglich der Tatsache, dass er prinzipiell zu einer Antwort herausgefordert ist. Das "Entscheidende" (im eigentlichen Sinn der Entscheidungsfähigkeit) des Menschen ist seine geistig-existentielle, noetische Dimension, seine Fähigkeit, aus sich und über sich selbst hinaus zu gelangen, das heisst die Fähigkeit zur "Selbsttranszendenz". Frankl betont ihre Bedeutung, da ohne sie eine Selbstverwirklichung unmöglich wäre und diese auf eine bloße subjektivistische Selbstbezogenheit hinauslaufen würde. Insofern sei der "Sinn" objektiv, als er vom Aufforderungscharakter des Objekts, von der Welt um uns her ausgehe. Daher handle es sich um ein Finden des Sinns, nicht um ein Erfinden. Frankl stellt damit die Bedeutung der Sinnfindung über die der Sinnggebung, wie wir sie verstehen. Andererseits ergibt sich aus seinen Schriften der Eindruck, dass es in der logotherapeutischen Arbeit nicht sonderlich abtinent zugeht, sondern dass der Sinn in einer therapeutisch aktiven und direktiven Weise "verschrieben" wird. Dies scheint in der aktuellen Situation oft auch glänzend zu gelingen, lässt jedoch an der Kontinuität dieses Sinnbewusstseins über einen längeren Lebensweg und Zeitraum hinweg zweifeln.

Obschon die Selbsttranszendenz einen der zentralen Begriffe der Existenzanalyse darstellt, hat sie hier nicht die radikale Bedeutung wie in der Transpersonalen Psychologie. Bei dieser geht es zwar zunächst auch um eine "innerweltliche" Transzendenz, v.a. um ein Überschreiten der Grenzen zum Du, dann aber schliesslich auch um ein Loslassen des Ich in dem viel umfassenderen Sinne der Mystik und der buddhistischen Psychologie, welche in der Ego-Verhaftung die zentrale Wurzel menschlichen Leidens sieht. Einen Ansatz in diese Richtung bildet zwar die Phänomenologie Heideggers, auf die sich Frankl stützt und die ebenfalls

das Transzendieren der dualistischen Wahrnehmung zum Inhalt hat. So soll denn auch Heidegger, als er am Ende seines Lebens dem Zen-Buddhismus begegnete, geäußert haben, dass er in diesem genau das wiederfinde, was er Zeit seines Lebens zu zeigen versucht habe: das unmittelbare Erfassen der Realität jenseits jeder Begrifflichkeit.

In dieser phänomenologischen Weltbetrachtung begegnen sich auch die Logotherapie mit der Gestalttherapie und ganz allgemein mit der humanistischen Psychologie, in welcher Maslows "Gipfelerlebnis", die mystische Verschmelzung mit dem Objekt, den höchsten Ausdruck der Reife bedeutet. Hier zerfließen auch die Begriffe von Sinngebung und Sinnfindung; der Aufforderungscharakter des Objekts motiviert den Menschen zum Handeln, die Liebe weckt Gegenliebe, das Finden und Annehmen des Sinn-Anspruchs weckt den Impuls, zu geben und Sinn zu erschaffen durch Aktivität i.S. von Frankls "schöpferischen Werten". Die Möglichkeit des Augenblicks, der Hier-und-jetzt-Situation erzeugt den Impuls, aufgrund meiner personalen Einzigartigkeit meinen spezifischen Sinn zu verwirklichen - ohne ihn zu erfinden, da er sich ereignet in der Wechselwirkung der Anmutung durch die Welt und der Verantwortung ihr gegenüber: darin begegnen sich schliesslich die Existenzanalyse und eine mystische Seinsweise. In der Initiatischen Therapie Graf Dürckheims heisst dies: "der Alltag als Übung". Zwar sind die Begriffe jeweils anders gewählt, doch ist wohl dasselbe gemeint: eine meditative Haltung gegenüber der "Forderung der Stunde", in welcher Sinngebung und Sinnfindung ineinander übergehen und in eine Spontaneität des Handelns münden, die jenseits eines martialischen "Willens zum Sinn" und des Ausdrucks einer bewussten Wahl ist und die im "unbewussten Geistigen", in einem "unbewussten Gott" gründet.

Aus dieser Grundannahme der Logotherapie, der Verantwortung des Menschen gegenüber dem Sinnanspruch der konkreten Situation, ergibt sich für die therapeutische Praxis die Konsequenz der "Entdeckung und Aktivierung des Positiven", im Verweisen auf die Sinnmöglichkeiten. Da die Welt und das Leben Fragen an den Menschen stellt und da es zum verantwortlichen Menschsein gehört, sich durch das Leben in Frage stellen zu lassen und Antwort zu geben, ist die Logotherapie nicht frei vom Appellativen, vom moralischen Anspruch, der aber auch als überfordernde Aufgabe und Pflicht erlebt werden kann. Dies ist beispielsweise dann der Fall, wenn es einem schwer depressiven Menschen nicht gelingt, den Sinn im Sein aufzufinden und an einen "šbersinn" zu glauben.

Frankl bezieht sich in seiner Auffassung der menschlichen Freiheit und Verantwortung gegenüber Sinn und Werten auf Jaspers, für den galt: "was der Mensch ist, ist er durch die Sache, die er zur seinen macht". So gehört in der Logotherapie das lebensnotwendige Ausgespanntsein zwischen Sein und Sollen, zwischen Freiheit und Verantwortung zum Wesensgrund menschlicher Existenz. Formelhaft verkürzt liessen sich diese Thesen Frankls so zusammenfassen:

1. Der Mensch kann, wenn er will. Er kann sich frei für eine sinn-volle Antwort auf die Fragen, die das Leben an ihn stellt, entscheiden und diese auch verwirklichen. Grundsätzlich will er auch, denn er hat einen immanenten "Willen zum Sinn", und darüber hinaus soll er, denn er muss sinnvoll handeln, wenn er nicht krank werden will.
2. Der Mensch kann immer, wenn er will. Er behält selbst in existentiellen Grenzsituationen immer noch einen Rest innerer Freiheit bei, mit der er sich innerlich zum Unveränderlichen einstellen kann. Frankl grenzt sich damit von der Psychoanalyse ab, für die nach seinem Verständnis gelten würde: der Mensch kann nur beschränkt, da seine Entscheidungsfreiheit durch den Triebdeterminismus begrenzt ist, und ebenso distanziert sich Frankl von der

Humanistischen Psychologie, für die, wenn wir sie aus Frankls Sicht interpretieren, die Formel gelten würde: der Mensch kann und will zwar, aber er soll nur bedingt, nämlich nur im Dienste seiner Selbstverwirklichung, d.h. mit einer weitgehenden Abgrenzung gegenüber den Forderungen der Umwelt. Frankl geht davon aus, dass auch in scheinbar ausweglosen oder extrem eingeschränkten Lebensumständen, in existentiellen Grenzsituationen wie zum Beispiel in Auschwitz, nicht Ohnmacht und Verzweiflung das letzte Wort haben, sondern dass selbst dann noch ein Rest von Entscheidungsfreiheit, ein "survival value" in Form der aktiven Gestaltung von scheinbar unabwendbaren Umständen bestehen bleibt. Der Mensch ist nie ganz frei von (Bedingungen), aber allemal frei zu bzw. frei für (mögliche énderungen). Damit ist er immer zu einer sinnvollen Antwort fähig und sei es "nur" insofern, als er ein unabänderliches Schicksal annehmen kann und auf sich selbst, als den einzigen ihm verbleibenden Wert zurückgeworfen ist. Logotherapie bezieht sich auf die menschliche Grundtatsache des Ausgefliertseins an etwas, das uns übersteigt, ans Schicksal mit seinem Auf und Ab von Freud und Leid. Es geht ihr vor allem um die innere Einstellung des Menschen, seine "Einstellungswerte", die ihn leiten angesichts der Einschränkung seines Handlungsspielraums durch ein unabwendbares Schicksal, durch Tod, Leiden oder Schuld. Diese "tragische Trias" kann jedoch auch und gerade Sinn ermöglichen, wenn wir ihr mit der richtigen inneren Haltung begegnen. Das Bewusstsein der Sterblichkeit kann uns dann zum sinnvollen Nutzen jeder Situation ermutigen. Die Einstellungswerte gehören zu den bedeutsamsten Möglichkeiten der Werterfassung und verschaffen damit Gelegenheit, auch im Dunkel der Verzweiflung Sinn aufleuchten zu lassen. Menschliches Sein ist in der Logotherapie "fakultatives Sein"; statt dem "Nun-einmal-so-sein-müssen" verfügt es über das "Anders-werden-können". Diese Überzeugung verweist auch auf den existenzphilosophischen Hintergrund Heideggers, für den Dasein ein "Sein zum Sein-Können" bedeutet, ein "über-sich-hinaus" und "auf-etwas-hin". Frankl betont die aktive, zielgerichtete und zunkunftsorientierte Daseinshaltung, die "Trotzmacht des Geistes" im Gegensatz zu einer mehr kontemplativen östlichen Haltung, die sich eher an der Maxime orientiert: "der Weg ist das Ziel". Vielleicht wird in dieser Auffassung seine typisch abendländische, jüdisch-christliche Einstellung einer unbeugsamen, aktiven Lebensbewältigung und sein Glaube an einen linearen Fortschritt deutlich.

Für Frankl sind grundsätzlich alle Lebensumstände Sinnmöglichkeiten, die in ihrer Gesamtheit zum "grossen Lebenssinn" zusammenfliessen. Dabei spricht aber jede Situation den Menschen persönlich an. Dieses "Ansprechende" führt in ihm zu einer Resonanz in Form der Faszination oder Erschütterung. Da Sinn somit die Antwort des Menschen auf den Sinnanspruch ist, auf die Möglichkeit der je konkreten Situation, die er aufgrund der Resonanz seines Sinnorgans wahrnimmt, geht es Frankl ausdrücklich um den Sinn im Leben, und nicht um den generellen Sinn des Lebens, den er in den Kompetenzbereich der Theologie und Philosophie verweist. Dennoch führt die Unschärfe in seiner Begrifflichkeit dazu, dass letztlich Sinn und Werte auf diesen "Anfang, der Gott heisst", zurückverwiesen wird und dass der konkrete, situative Lebenssinn gespeist wird aus jenem Ur-sinn, der das ganze Leben durchwaltet.

Frankl kritisiert, dass das Motivationsverständnis bei Freud auf den "Willen zur Lust" und bei Adler auf den "Willen zur Macht" reduziert wird und der "Wille zum Sinn" dahin fällt, weil beide Theorien auf Beobachtungen an neurotischen statt gesunden Menschen gründeten. Im Gegensatz zur Psychoanalyse ist für Frankl das In-Frage-stellen des Lebenssinns nicht Ausdruck einer Neurose, sondern des

Menschseins schlechthin. Die Logotherapie grenzt sich auch deshalb ausdrücklich von der Psychoanalyse ab, da diese sich besonders dem psychischen Entwicklungsprozess und seinen Störungen gewidmet hat. Die Logotherapie wirft ihr aufgrund der Triebtheorie Determinismus, aufgrund ihrer Beschränkung der Motivation auf das Lustprinzip Reduktionismus und wegen ihrer theoretischen Konstrukte Psychologismus vor.

Uns scheint aber andererseits die Kompetenz und Wirksamkeit der Logotherapie für neurotische Menschen ebenso frag-würdig. Besteht bei ihr nicht die Gefahr, ihre Einflussmöglichkeit zu überschätzen, wenn sie sich zutraut, den Fixierungen und "Restneurosen" auf früheren Entwicklungsstufen wirksam zu begegnen? Wohl kritisiert sie ihrerseits zu Recht bei den "noogenen" Neurosen, die auf einer ausschliesslichen Sinnthematik basieren, die Unzulänglichkeit der analytischen Methode aufgrund ihres Reduktionismus und Psychologismus und fordert stattdessen einen rein phänomenologischen Zugang und eine Therapie, die die existentielle Not im unmittelbaren Zugang zum menschlichen Wesen angeht. Nach Ansicht von Frankl genügt offenbar bei den meisten Menschen eine richtung- und sinngewandte Begleitung ohne das differenzierte analytische Aufarbeiten neurotischer Fehlentwicklungen und Verkümmierungen. Ein solches Vorgehen erscheint zwar angemessen bei Menschen, die ein genügendes Mass an Ichstärke und Freiheit von neurotischem Beiwerk schon erworben haben und unabhängig von persönlicher Verstrickung in biografische Traumata "nur" an einem "existentiellen Vakuum" leiden. Hier ist Frankls Devise "Sinnlehre gegen Sinnleere" angemessen und als einzige Massnahme ausreichend. Doch sind dabei zum Beispiel Menschen mit narzisstischen Frühstörungen, mit Borderline-Syndrom oder gar Psychose überfordert, bei denen es zunächst darum geht, eine intakte Selbstorganisation aufzubauen. Diese PatientInnen sind - in existenzanalytischen Begriffen ausgedrückt - noch gar nicht fähig zu einer Sinnfindung in Form der Selbsttranszendenz und Selbstdistanzierung, weil zuerst ein stabiles Selbst mit konturierten Grenzen vorhanden sein muss, bevor in einem zweiten Schritt eine Distanzierung von ihm möglich ist. Die biblische Forderung "liebe deinen Nächsten wie dich selbst" setzt die Existenz eines Selbst voraus.

Mit dem Begriff der Selbstdistanzierung wird in der Logotherapie die spezifisch menschliche Fähigkeit bezeichnet, aus sich heraus und sich gegenüber zu treten. Die Grundlage für diese Fähigkeit bildet das menschliche Bewusstsein, das die geistige Dimension vom Leib-Seelischen und von der umgebenden Welt durch eine Kluft, einen "Hiatus" abgrenzt. Konkret bedeutet dies, dass wir nicht mit unseren Gefühlen, Trieben und Charakteranlagen identisch sind, sondern uns auch frei gegen sie entscheiden können. Auf diese Herausforderung an den personalen Sinnwillen, der sich aus der Selbstdistanzierung ergibt, vermögen PatientInnen mit einem Selbst-Defizit aber gar nicht einzugehen. Zu einem freiwilligen Ja zur Welt und zur Selbsttranszendenz sind sie noch nicht fähig. Sie haben sich erst einmal ihrer eigenen Grenzen zu versichern und ihrer "Selbstfindung" zu widmen, bevor sie die Veränderungsmöglichkeiten der äusseren Gegebenheiten ausschöpfen und die Grenzen ihrer Identität überschreiten können, ohne dass die Nähe zu einem Du einer Todesbedrohung und Ichauflösung gleichkommt. Konkret ausgedrückt heisst dies, wer beispielsweise Borderline-PatientInnen auf den "Sinn-Anspruch" der aktuellen Hier-und-Jetzt-Situation hin anspricht, ohne vorher in langer und mühsamer therapeutischer "Kleinarbeit" eine einigermaßen funktionierende Selbstorganisation erreicht zu haben, wird bestenfalls verständnisloses Achselzucken, schlimmstenfalls aber aufgrund der Überforderung und mangelnden Empathie Verzweiflung, Panik und narzistische Wut hervorrufen.

Es erscheint uns daher als ein Manko der Logotherapie, dass Frankl sich mit den biographischen Traumata nicht auseinandergesetzt hat und im kognitiven und rhetorisch zwar brillanten, aber oft suggestiven "Sinnverschreiben" steckengeblieben ist. Für die noogenen Neurosen ist logotherapeutische Beratung zweifellos eine sinnvolle Hilfe, im Terrain der "gemeinen Neurosen" hingegen bedarf sie einer Ergänzung und Erweiterung, wie sie von Längle u.a. mit der personalen Existenzanalyse und ihrer Konzeptualisierung des Personseins, der Einführung der Selbsterfahrung, dem Einbezug der Emotionalität und der eigenen "Störtendenzen" versucht wird.

Es ist grundsätzlich gefährlich, in narzisstischer Selbstüberschätzung die eigene Methode als omnipotent zu verkennen und über alle andern zu stellen. Besonders bei den unzureichend analysierten LogotherapeutInnen (Frankl ist ja erklärermassen gegen die Selbsterfahrung und versteht sie als "eine Verbiegung des essentiell Humanen") wird dieses Problem deutlich und nicht zuletzt auch bei Frankl selbst, der offenbar in seiner eigenen Dialogfähigkeit hinter den theoretischen Anspruch seiner Logotherapie zurückfällt. Natürlich teilt die Logotherapie diese Gefahr, sich selbst als der Weisheit letzter Schluss zu betrachten mit vielen andern, wahrscheinlich mit allen therapeutischen und auch religiösen Richtungen, wenn wir vielleicht den Buddhismus und die mystischen religiösen Strömungen davon ausnehmen. Auch von Freud, Jung, Adler, Moreno, Perls liessen sich Textstellen nachweisen, die eine gleichermassen omnipotente Haltung dokumentieren (vgl. Masson 1984). Insofern ist es für alle hilfreich, sich darauf zu be-sinnen, dass jede Methode ihre eigenen spezifischen Grenzen hat und jede sozusagen "die olympische Fackel" nur eine beschränkte Wegstrecke weit tragen kann.

Eine gründliche Durchsicht logotherapeutischen Schrifttums zeigt, dass zwar der "kollektive Un-sinn", die Sinnkrise der Gegenwart mit ihrem "existenziellen Vakuum" in Form von Langeweile und Gleichgültigkeit thematisiert wird, aber nirgends lesen wir vom Zweifel an der eigenen Zunft, von einer möglichen Sinnkrise der LogotherapeutInnen selbst. Frankl beschreibt zwar eindringlich die soziogene Neurose unserer Industriegesellschaft, die alle Bedürfnisse befriedigt, nur nicht das Sinnbedürfnis. Unter den ExistenzanalytikerInnen scheint aber ein Zweifel am Sinn nicht vorzukommen; vielleicht wäre das eine logotherapeutische Blasphemie. Einzig der Existenzanalytiker Walter Winkelhofer aus München hat sich für das Thema mit seiner Arbeit: "Das Burn-out-Syndrom - eine unheilbare Krankheit unserer Zeit?" engagiert. Statt der üblichen Coping-Methoden gegen das Burnoutsyndrom und gegen diese in psychosozialen Arbeitsfeldern typische Befindensbeeinträchtigung hat er in Form der "personalen Beziehung und des Sich-existenziell-Einlassens" ein "wirksames spezifisches Antidot" angeboten (vgl. den Hinweis in Bulletin GLE, Januar 1993, Nr.1).

Nun wissen wir, dass Ausgebranntsein auch in anderen therapeutischen Schulen als Thema bislang nahezu tabuiert war und unter Kollegen kaum und vor der Öffentlichkeit schon gar nicht verhandelt wurde, zumal in einer Zeit, in der jede therapeutische Schule sich anschickt, "ihren" Sinn - heute bereits ein Modebegriff - auf dem Psychomarkt plakativ anzupreisen. Sinnsuche, ob beim "christusorientierten Bergsteigen" oder beim "Trommeln unter toskanischen Korkeichen" ist "in", und wer daran zweifelt, ist von gestern. So wird denn auch in der Existenzanalyse bei ihrem oft missionarisch anmutenden Impetus der Zweifel an ihrem eigenen Sinn und Tun bisher wohl kaum möglich sein. Vielmehr wurde ihr zum Beispiel von Günther Anders in sarkastischer Weise angekreidet, aus allem und jedem, nach dem Motto "wo ein Wille, da ist ein Sinn", sozusagen aus der letzten Absurdität noch einen Sinn herauspressen zu wollen.

Wenn dies auch eine Karikatur der Logotherapie sein mag, erscheint die vorschnelle Sinnverschreibung dennoch als eine Gefahr nicht nur für die KlientInnen, sondern auch für die TherapeutInnen, die sich kaum je ein Gefühl der Sinn- oder Hilfslosigkeit leisten dürfen und sich damit leicht überfordern mögen. Stattdessen wird es für die Psychohygiene der Helfenden günstiger sein, wenn sie sich auch einmal ihre Zweifel an der Zunft und am Sinn ihres Tuns eingestehen dürfen und mit den KlientInnen angesichts eines unabänderlichen Schicksals ihre Trauer teilen, statt gleich nach einem Sinn zu haschen. Ebenso wichtig wie die Sinnsuche mag dabei das authentische Bewusstsein der eigenen Befindlichkeit, vielleicht gar der therapeutischen Ohnmacht sein. Neben einem vorschnellen therapeutischen Optimismus im Geiste der gegenwärtigen Esoterik-Szene könnte sich dann Freuds Eingeständnis: "... denn helfen können wir ja nicht" erfrischend redlich und realistisch ausnehmen und entlasten und vielleicht sogar eher vor einer Burnout-Erfahrung schützen als ein fragloser Glaube an den Sinn einer unanfechtbaren Psychotherapie. Der unerschütterliche Franklsche Sinn Glaube kann daher überrichhaft wie ein Denk- und Wahrnehmungsverbot wirken und jeden Zweifel am eigenen therapeutischen Tun ausgrenzen, verleugnen und durch einen fundamentalistischen Sinnbezug kompensieren. Wenn wir nun versuchen, das Franklsche Sinnkonzept den einzelnen Sinnaspekten, wie wir sie verstehen, zuzuordnen, sehen wir im Wahrnehmen des "Sinnanspruchs", im Aufforderungscharakter der konkreten äusseren Situation eine Entsprechung zur Sinnfindung. Aufgrund seiner existentiellen Entscheidungsfreiheit hat der Mensch die Wahl, darauf konstruktiv zu reagieren oder sich gegenüber diesem Anspruch zu verweigern, doch wird er durch den "Willen zum Sinn", durch sein immanentes "Sinnorgan", das Gewissen zu einer Entscheidung gedrängt. Indem er durch die "Erlebniswerte" der ihn umgebenden Welt "angemutet" wird, fühlt er sich zu ver-antwortlichem Handeln herausgefordert und veranlasst, entsprechend der "schöpferischen Werte" sein Leben sinnvoll zu gestalten. Indem daher primär nicht der Mensch nach Sinn fragt, sondern das Leben an ihn Fragen stellt, da der Sinn nach Frankl nicht er-funden, sondern ge-funden werden muss, wird in der Logotherapie die Sinnfindung betont. Gleichzeitig ist der Mensch aber auch für Frankl zur aktiv handelnden Sinnggebung herausgefordert, zur Selbsttranszendenz auf die Welt und die Menschen hin. Diese ethische Verpflichtung gegenüber der Umwelt deckt sich mit dem "Gesamtsinn", dem ganzheitlichen Wert einer umfassenden Vernetzung i.S. des des neuen Bewusstseins. Doch steht für Frankl der "Teilsinn" des verantwortlichen Handelns, der Antwort auf die "Forderung der Stunde", der Sinn im Leben gegenüber dem Sinn des Lebens im Vordergrund. Er ist zwar von der Existenz einer sinnvollen Ordnung, die der Welt zu Grunde liegt, vom Glauben an einen "šbersinn", den er mit Gott gleichsetzt, durchdrungen. Die "Verantwortung vor" diesem letzten Sinn gehört bei ihm aber in die Domäne der Religion und Seelsorge, während für die "Verantwortung für" die konkrete Lebenssituation die Logotherapie zuständig ist. Sie setzt sich zum Ziel, die Aufmerksamkeit auf den Sinnanspruch der je konkreten Lebenssituation hinzulenken und damit die Sinnfindung anzuregen, aber gleichzeitig auch - oft recht direktiv - zur aktiven Sinnggebung hinzuführen. Ein besonderer Akzent der Logotherapie, der in der persönlichen Erfahrung Frankls in Auschwitz gründet, betrifft nun aber die Situation, wo der äussere Sinnanspruch nicht erfüllbar scheint. Wenn aufgrund einer unabänderlichen Schicksalkonstellation unser Wille und Sinnerfassen auf eine existentielle Grenze stösst, wenn Sinnggebung ebenso wie Sinnfindung zunächst absolut unmöglich erscheint, ist der Mensch in einer ganz besonderen Weise herausgefordert, damit

dennoch sinnvoll umzugehen. Frankl ist aufgrund eigener Erfahrung überzeugt, dass dann die innere Haltung, die "Einstellungswerte" aufgrund der "Trotzmacht des Geistes" dennoch "ein Ja zum Leben" möglich machen, indem die Situation angenommen wird und die Vorstellung eines sinnvollen Ziels in der Zukunft zum "survive value" werden kann. Ein Mensch oder eine Sache, die von uns auch jetzt noch etwas erwartet, kann uns dann zum Überleben verhelfen. Die Erfahrung völliger Ohnmacht und scheinbarer Sinnlosigkeit kann sich dann durch einen inneren "Sinneswandel" in eine Sinnerfahrung transformieren, indem Sinnfindung im Annehmen des unausweichlichen Schicksals dennoch möglich wird und Sinngewinnung in der Vorstellung eines utopischen Ziels in der Zukunft, im "Leben auf etwas hin" vorweggenommen wird.

Wir haben darauf hingewiesen, dass eine solche innere Haltungsänderung eine genügende Ichstärke voraussetzt, über die Frankl offensichtlich verfügte, die aber bei unseren KlientInnen oft noch nicht gegeben ist und eine vorgängige Aufarbeitung durch andere therapeutische Methoden erfordert. Die Neufassung der Existenzanalyse durch Längle u.a. bemüht sich, diesen Gesichtspunkt mehr in die Logotherapie einzubringen.

#### Sinn-Glaube oder Sinn-Gespür?

Zur Differenzierung von ontologischem und existenziellem Sinn in der Logotherapie

Diese Fragestellung Alfred Längles in der Jubiläumsausgabe des Bulletins der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (Juni 1994, 11. Jahrgang) leitet eine Auseinandersetzung ein, die an Frankls alttestamentarischer Gesetzesstrenge und seiner unzureichenden Berücksichtigung der Emotionalität des Menschen Kritik übt, vor allem aber zwischen einem existenziellen und ontologischen Sinn unterscheidet. Längle sucht einen Zugang zum Sinn, der "keinen Gott mehr braucht, und der keine Religiösität (..) impliziert". Frankl selbst hat diese begriffliche Unterscheidung nicht vorgenommen. Er differenzierte zwischen dem absoluten, universalen, letzten Sinn, dem "Sinn des Ganzen" und dem "Situationssinn" andererseits. Längle stellt in seinem existenziellen Sinnverständnis Gott aber nicht wie Frankl an den Anfang und entlastet damit von dem "Unterwerfungsanspruch unter die apriorische, absolute Sinnhaftigkeit alles Erlebten und Erlittenen." In Längles psychologischer Verankerung des Sinnbegriffs, der sich mehr an der unmittelbaren konkreten Lebenssituation und ihren Veränderungsmöglichkeiten orientiert, schwingt die Kritik an der "subkutanen Missionierung durch die Logotherapie" mit.

In der gegenwärtigen Diskussion ist zwar auch Längles Position nicht unumstritten. Ihm wird eine Reduktion der Sinnfrage und der "Rückfall in einen relativistischen Subjektivismus" vorgeworfen, ein "Aufgeben der ontologischen Position", ohne die auch Psychotherapie nicht möglich ist. "Wir können den Menschen nur dann heilen, wenn wir ihn in Beziehung bringen zur ontologischen Ordnung, in der er steht, meint der Philosoph Peter Egger in seiner Replik auf Längle. (Bulletin November 1994, Nr.3, S. 37). Er findet das Festhalten an einem letzten Sinn, an der ontologischen Dimension der Logotherapie unverzichtbar. "Letzter Sinn bedeutet also Einheit und Harmonie mit dem Sein, das uns trägt und umgibt."

Die personale Existenzanalyse beschränkt sich dagegen auf den existenziellen Sinn, verstanden als Orientierung in "Richtung der Wertoptimierung" und der

höchsten Entfaltungsmöglichkeiten der Person. Sie beschreibt mit der "Sinnerfassungsmethode" vier Stufen zur existenziellen Sinnfindung:

1. durch Wahrnehmung
2. durch Erfassen der darin enthaltenen Werte
3. durch Wählen und Entscheiden
4. durch wirkendes Ausführen (vgl. Längle, A.: Personale Existenzanalyse. In: Wertbegegnung. Tagungsbericht Nr.1 und 2/1991 der GLE, S.145).

Der Mensch ist "Handlungszentrum", Schöpfer und Veränderer der Welt. Dieser Haltung entspricht die existentielle Sinnfrage: "was tue ich als schöpferische, freie, eigenverantwortliche Person?" Dabei besteht keine Abhängigkeit mehr von ausserhalb, auch nicht von einem Schöpfergott. Der entsprechende Schritt der Sinnerfassung bedeutet, aus den Gegebenheiten einer Situation Handlungsmöglichkeiten abzuleiten, sich dann für die als richtig erkannte Möglichkeit zu entscheiden und diese in die Tat umzusetzen. Dies heisst konkret, sich engagieren, Handlungsstrategien entwickeln, neue Verhaltensweisen ausprobieren und üben und dabei evtl. erleichternde Zwischenschritte einbauen. Hier kommt also die aktiv gestaltende Teilnahme an der Welt und die Auseinandersetzung mit ihr ins Spiel. Mit diesem Schritt geht die Logotherapie über die blossе Existenzanalyse i.S. von Ludwig Binswanger hinaus; zur "Seinserhellung" kommt die "Sinnerhellung" hinzu. In der Therapie soll der Appell an den "Willen zum Sinn" zu einer Stellungnahme und Entscheidung und dann zur Verwirklichung der gewählten Möglichkeit verhelfen. Die therapeutische Suchhaltung geschieht in der teilhabenden Nähe des Therapeuten zum Patienten und ist charakterisiert durch Fragen wie: "Was benötigt der Patient von mir als Therapeut? Was fehlt(e) ihm, das er vom Leben erhalten sollte? Was benötigt die Welt, in der er lebt, von ihm?" (in Längle, A.: Existenz zwischen Zwang und Freiheit, Tagungsbericht 1/2, 1988 der GLE, S. 16).

Gemäss der Orientierung am Konkreten wird methodisch vor allem die Person durch Fragen zur Emotionalität und zum subjektiven Eindruck angesprochen, zum Beispiel: "Wie ist das für Sie? Was empfinden Sie dabei? Wie wirkt das auf Sie?" Daneben gibt es ein "Fragensortiment", das zu einer inneren Stellungnahme provoziert und darauf abzielt, die Wertzusammenhänge besser zu verstehen. Die Grundfrage lautet: "Was halten Sie davon? Was ist in ihren Augen das Beste und Richtige?" Da auch für die personale Existenzanalyse die Selbsttranszendenz bedeutsam ist und zum sinnvollen Existenzvollzug der "Wille zur Tat" gehört, wird die "Motivationsebene Lebenssinn" mit der Grundfrage "Was wollen Sie tun?, was werden Sie jetzt unternehmen?" angesprochen. Mit diesem "Fragensortiment" der personalen Existenzanalyse wird versucht, den Menschen sich selbst besser verständlich und einen erlebens- und handlungsorientierten Sinn erfahrbar zu machen.