

Vortrag an der Suchtklinik Furth im Wald, Deutschland
Sinnkrise und Wertverlust
Ursula Wirtz
Zürich

**Aus Tauf- Hochzeits- und Grabgeläut
mischt sich der Klang des Lebens
Woher? Wohin? Wozu?
Du fragst vergebens!**

Diese Hausinschrift in Bern an der Junkergasse wirft jene Fragen , die unser Thema umkreisen.

Das "Tauf-, Hochzeits- und Grabgeläut" verweist auf Schwellensituationen auf dem Lebensweg, auf Grenzsituationen i.S. der Freude und Trauer, die zur Rückbe-sinnung und Vorschau zwingen. Sie haben in allen Kulturen einen besondern Stellen-Wert und werden gefeiert durch "Übergangsriten". Sie sind Knotenpunkte der Transformation, Geburt und Tod im Kleinen, Ausdruck des "Stirb" und "Werde", des Loslassens und Neubeginns und damit Zeichen eines dialektischen Lebens- und Wachstumsprozesses.

Indem Krisen unvermeidliche Begleiterscheinungen des Lebensprozesses, der individuellen und kollektiven Evolution sind, bedeuten sie Entwicklung und Entfaltung der uns inhärenten Potentiale. Im Zeichens Nr.3 des I Ging, des Buchs der Wandlungen, "Die Anfangsschwierigkeit" wird dies z.B. dargestellt im Bild eines Pflanzenkeimlings, der mühsam durch das harte Erdreich, um Hindernisse herum ans Sonnenlicht drängt. Dieses chinesische Piktogramm ist ein Symbol für einen mühsamen Aufstieg zu einer höheren Entwicklungsstufe, des durch Krisen gekennzeichneten Evolutionsprozesses. Die Krise ist die Zeit nach der Winterruhe, wenn die Natur wieder zu neuem Leben erwacht, wenn das Eis bricht und die im Winter erstarrten Prozesse wieder ins Fließen kommen und die Verwandlungsbewegung des Lebens neu beginnt. Das Wachstum und die Reifung sind daher stets mit "Wachstumsschmerzen" verbunden.

Krisen gehören zum Menschsein, so wie die Grenzen und Begrenzungen zum Lebendigsein gehören. Grenzen des Machbaren, der Belastungsfähigkeit, des Verstehens, des Glaubens- das sind Alltagserfahrungen für alle von uns.

Wir erfahren die Krise der Machbarkeitsideologie moderner Medizin, die Grenzen des Fortschritts, die Ohnmacht angesichts unheilbarer Erkrankungen, die Hilflosigkeit angesichts des Traumas der Gewalt. Wenn wir durch Grenzsituationen existenzieller Not erschüttert werden, wenn wir mit dem Verlust der Heimat auch unsere Identität verloren haben, stellen wir die Hiobsfrage: warum ich? Wir fragen nach dem Sinnmuster dieses Lebens und seinen Wandlungsmöglichkeiten. Herausgefallen aus der Seinsgeborgenheit durch Folter, Vertreibung, sexuelle Gewalt, tauchen existentielle Zweifel und Fragen nach Sinn, Ziel und Zweck unseres Lebens auf.

In Krisensituationen herrscht Chaos und Wertezerfall . Vielleicht steigert sich in einer seelischen Krise der Schmerz ins Unerträgliche, der Zweifel zur Verzweiflung, die Angst zur Todesangst. Es sind diese Krisen und Grenzerfahrungen, die uns zwingend nach dem Woher, Wohin und Wozu fragen lassen, nach Sinn oder Unsinn des Ganzen.

Das Wort "Krise" verweist in der Umgangssprache auf akute Schwierigkeiten und Konflikte, auf Hindernisse im Ablauf eines Prozesses. Z.B. sprechen wir von einem kritischen Zustand von PatientInnen, bei denen es um Leben und Tod geht. In der alten Medizin vor der Ära der Antibiotica war die "Krisis" bei der Lungenentzündung der Höhepunkt des Krankheitsgeschehens, wo es sich entschied, ob es auf- oder abwärts ging, auf eine Lösung ("Lysis") oder den Tod hin. D.h. mit Krise assoziieren wir gewöhnlich die Zuspitzung von Problemen und Konflikten auf Grund einer einseitigen Entwicklung.

So wird jede Krise zum Indikator, dass in der Entwicklung "etwas schief läuft", in eine einseitige Richtung und schliesslich in eine Sackgasse. Krise kann darum als "Transformationsstau" (M.v.Brück) verstanden werden. Sie beinhaltet aber immer auch die Chance, die Ursache der Einseitigkeit und Erstarrung zu erkennen und zu beseitigen (entsprechend dem chinesischen Schriftzeichen für Gefahr = Krise und Chance).

Der Wertverlust ist oft die Folge dieser unabdingbar zum Leben gehörenden Tendenz zur Transformation, zu dauernder Differenzierung in immer komplexere Strukturen. Erstarrte Formen der Identität werden stets wieder aufgebrochen und "umgeschmolzen" und machen höheren Organisationsformen Platz. Insofern ist der Wertverlust nichts Negatives, sondern verweist auf die Unabdingbarkeit des Wachstums und auf das Gesetz des Lebens selbst. "Und wer ein Schöpfer sein muss im Guten und Bösen: wahrlich, der muss ein Vernichter erst sein und Werte zerbrechen" sagt uns Nietzsche. Freilich bleibt es dann nicht beim krisenhaften "Zerbrechen", sondern die brauchbaren Bruchstücke der alten Identität werden auf einer höheren Entwicklungsstufe wieder zu einem neuen Ganzen zusammenfügt und integriert.

Der Begriff der Werte hat daher die Bedeutung von Entscheidungskriterien, die eine Handlung steuern und ihr eine Richtung geben. Sinnkrise bedeutet Unsicherheit bezüglich der weiteren Richtung auf dem Lebensweg. Wenn sie als "Sinnkrise der Gegenwart" auf die Gesellschaft als Ganzes in politischer, wirtschaftlicher, weltanschaulicher oder religiöser Hinsicht angewendet wird, verweist sie auf die allgemeine Unsicherheit in einer Zeit des Umbruchs aller Werte und Traditionen. Die beiden Begriffe Sinn und Werte sind daher eng miteinander verknüpft. Im Leben einen Sinn erkennen heisst, sich von Werten leiten lassen, sich nicht in einem blinden Aktivismus verlieren, sondern sich nach Leitbildern ausrichten. *Sinn-krise* bedeutet hingegen, sich in der verwirrenden Vielfalt von möglichen Lebensentwürfen oder durch den Verlust tragender Wertvorstellungen nicht mehr zurechtzufinden und den inneren Kompass, der uns die Richtung weist, verlieren.

Sinnkrisen, als Suche nach dem richtigen Weg auf unserer Lebensreise (die etymologische Bedeutung von Sinn ist Weg, Reise) sind in besonderer Weise gefährlich und chancenreich, weil sie die spirituelle Dimension unseres Seins berühren und zu einer Bewusstseinsveränderung zwingen. Hier treffen sich die individuelle und die kollektive Sinnkrise der Menschheit, denn so wie das Individuum krank wird und erstarrt, das sich in der Sinnkrise dem Wandlungsimpuls verweigert, so droht auch das Kollektiv in der Ökokrise zu Grunde zu gehen, wenn es nicht zu einem Paradigmenwechsel, zu einem Sinneswandel, bereit ist.

Die Sinnkrise im süchtigen Lebensvollzug

Betrachten wir zuerst die Bedeutung von Sinnsuche und Sinnkrise im Suchtbereich und fragen wir nach den Werten und Zielsetzungen, die unsere therapeutische Arbeit mit Abhängigkeitskranken leiten..

Das Leben von Suchtkranken ist oft ein Sein an der Grenze, sie stossen an ihre eigenen Grenzen und die Grenzen der Gesellschaft, sie erfahren Begrenzungen im Verstehen, erfahren Ausgrenzung und Grenzen ihres Körpers. Suchttherapie ist eine konstante Auseinandersetzung mit Grenzen: Grenzen erweitern und Grenzen ziehen, Grenzen durchlässig machen und verinnerlichen. Suchtkranke erleben oft das Zerbrechen alles Werthafte und Sinnvollen. Im süchtigen Lebensvollzug ist der **Sinn als Ziel- und Orientierungsfunktion** für Normen, Werte und Entscheidungen verlorengegangen, aber auch **der Sinn als Selbstverständnis**, *wer ich bin und wie ich bin* ist nicht mehr fraglos vorhanden. Zur Sinnkrise in der Suchterkrankung gehört auch der Verlust von **Sinn als Zweck**, es ist nicht mehr deutlich, *was ich will und warum ich etwas will*, und schmerzhaft vertraut ist uns aus der Arbeit mit Abhängigkeitskranken das Fehlen jeglichen **Lebenssinns**, die Klage, dass es sinnlos ist, zu leben und sinnlos, zu sterben. Sinnverlust ist wie ein Verlust von Leben, denn so lange ich ein *Wozu* im Leben habe, kann ich fast jedes *Wie* ertragen. (Nietzsche)

Wir können das Suchen nach Entgrenzung und Grenzüberschreitung in der Sucht, die Lust auf den Rausch als Sehnsucht nach Veränderung, und zwar einer Veränderung der Wahrnehmung, des Gefühls und des Bewusstseins verstehen, die Sehnsucht nach einem neuen Lebensgefühl, nach Wandlung oder Erneuerung, nach Ekstase oder Betäubung. Der süchtige Mensch versucht dem Gefühl der Bedeutungslosigkeit seiner Existenz zu entinnen.

Der Schauspieler Harald Juhnke: „Der Alkohol hilft mir über meine Tiefs hinweg. Aus dem Loch befreit mich nur der Rausch.“

Es ist wichtig, dass wir uns daran erinnern, wie sehr der Rausch aus einem Kontext stammt, der mit dem Sakralen, dem Numinosen, Göttlichen zu tun hatte (mit Dionysos, dem Gott des Rausches). Von C.G. Jung stammt das berühmte Diktum für die Suchttherapie: **Spiritus contra spiritum**. Jung wies darauf hin, dass das gleiche Wort für den Alkohol wie auch für das Geistige, die höchste religiöse Erfahrung verwendet wird. Dürstet es den Alkoholkranken letztlich nach etwas Geistigem? Verkörpert die Droge eine Art Ersatz für den Verlust des Spirituellen, können wir in der Sucht eine Sehnsucht nach dem Numinosen, nach dem, was mich übersteigt, erkennen? Ist Sucht ein Selbstheilungsversuch, ein Fehlversuch der Hingabe an etwas, das grösser ist als ich, ein dysfunktionaler Versuch des Loslassens, eine Sehnsucht nach Heil und Heiligem? Verkörpert sich in der zwanghaften Suche nach Rausch und Betäubung auch ein frustriertes spirituelles Suchen?

Interessant ist in diesem Zusammenhang der englische Terminus „addiction“ und „craving for“. Während addiction mit totaler Hingabe zu tun hat, verweist die ursprüngliche Wortbedeutung von craving auf inständig bitten. (Zoja) Worum bittet der süchtige Mensch? Wem oder was möchte er sich hingeben? Welche Beziehung wird gesucht? Ist die Droge, ob Alkohol oder Medikament, der Ersatz für fehlende oder gestörte Beziehung zu sinnstiftenden Werten, Ausdruck eines „spirituellen Vakuums“? Als spirituell bezeichnen wir das, was wir als bedeutungsvoll wahrnehmen, was einen hohen Wert für uns darstellt, etwas Numinoses, Sakrales, Heiliges. Wir beziehen uns auf etwas, das grösser ist als unser Ich, das über unsere Persönlichkeit, unser Ego hinausweist. Die spirituelle Sehnsucht ist eine Sehnsucht nach transpersonalen Erfahrungen, nach Transzendierung der Ich-Grenze. Wenn es uns gelingt in der Suchtbehandlung einen inneren Raum zu schaffen, in dem diese spirituelle Dimension Platz haben kann, in dem die Sehnsucht nach Sinn und Werten bewusst werden darf, ist viel gewonnen.

Felix Gutzwiler, Leiter des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Uni Zürich kommentiert, dass letztlich nur ein Wertewandel verhindern könne, dass die Zahl der Süchtigen weiter steige. Reichen die Konsensuswerte der Helfenden wie Freiheit, Autonomie, Genuss- Liebes- Und Arbeitsfähigkeit aus? Welche Werte brauchen wir, um nicht süchtig zu werden und welche Werte brauchen wir, um als Helfende nicht auszubrennen und durchzurosten?

Ich möchte diese Frage ganz schlicht und einfach beantworten:

Wir brauchen „Sinn“, „Spiritualität“ und „Liebe“, eine Haltung der Achtsamkeit, die auch bei den schwierigsten Behandlungsverläufen auf den letztlich unbeweisbaren Sinn unserer Arbeit vertraut, eine Art Ökologie des Heilens, die davon ausgeht, dass alles mit allem vernetzt ist und auch noch das sinnlos erscheinende Bemühen auf eine vielleicht jetzt nicht verstehbare Weise einen verborgenen Sinn enthält.

Mir hat darum sehr gut gefallen, dass Mario Wernado von der Spiritualität als der „vierten Seite des Suchtdreiecks“ sprach. Neben der Bedeutung von Individuum, Gesellschaft und Suchtmittel im Modell für Entstehung und Therapie von Abhängigkeitserkrankung bedarf es dringend des Einbezugs der spirituellen Dimension.

Interessant ist in diesem Zusammenhang eine Untersuchung, die 1996 in der Schweiz (M.Sieber, Forel Klinik) durchgeführt wurde und an der 55 BeraterInnen und TherapeutInnen von ambulanten sowie je einer halbstationären und stationären Fachinstitution teilgenommen haben. Sie wurden über ihre Wertprioritäten in der Suchtarbeit befragt. Als wichtigste und häufigst genannte Zielsetzung erwies sich das Item „dem Leben einen Sinn geben“, andere Items zum verbesserten Selbstverständnis (ein realistisches Selbstbild aufbauen, mehr Selbstbestimmung statt Fremdbestimmung, Förderung der Selbstreflexion und Selbst- und Körperwahrnehmung, eigene Bedürfnisse erkennen und äussern können und Items zu einer aktiveren Lebensgestaltung und Förderung von Entspannung wurden sehr viel später genannt.

Sinnsuche und Wertorientierung ist aber nicht nur im Bereich der Suchttherapie

von Bedeutung. Wir befinden uns ja in einer **kollektiven Sinnkrise**.

Haltlosigkeit und Verlust des Vertrauens in die bisher tragenden Wertvorstellungen und tradierten Normen sind Aspekte der Sinnkrise der Gegenwart, da wir nicht mehr wissen, was wir wollen und keine Götter uns mehr sagen, was wir sollen. (Frankl) Dabei drängt sich die Sinnfrage nicht nur bei Verlust von Werthaltigem auf, sondern auch bei persönlichem Erfolg, wenn man "alles hat, wovon man leben kann, aber nichts wofür man leben kann" (Frankl).

Heute ist die Haben-Orientierung (Fromm) der des Seins übergeordnet. Das "Immer-weiter" und "Immer-höher" lässt uns nicht mehr zur Ruhe kommen, und dies schafft eine tiefreichende Haus- und Heimatlosigkeit. (Dieter Wyss) Hiess es bei Rilke "wer jetzt kein Haus hat baut sich keines mehr", lautet die zeitgemässe Variation "wer jetzt *ein* Haus hat, baut sich eines *mehr*", denn das existentielle Vakuum will gefüllt werden. Mit dieser Einseitigkeit anstelle eines ausgeglichenen harmonischen "Klangs des Lebens" geht eine einseitige Erstarrung der Werte einher. Ideologie, Dogma und Fundamentalismus haben Hochkonjunktur, da sie eine Scheinsicherheit, eine scheinbare "ideologische Geborgenheit" versprechen. Der Preis ist aber die "Totenstarre", das fundamentalistische Kleben am

toten Buchstaben. Gleichzeitig folgt aus dieser kollektiven Sinnkrise das kollektive Suchen nach Sinn und Orientierung.

Die Sinnsuche ist kollektiv wieder „in“, wie Sie in den verschiedensten Zeitungen und Illustrierten lesen können. Sozialwissenschaftler bestätigen, das „die Fun- und Erlebnisgesellschaft ihren Zenith überschritten hat“ (Trendforscher Matthias Horx) und von der „Sinngesellschaft“ abgelöst wird. Horkheimers düstere Prognose „*Was wir Sinn nennen, wird verschwinden*“ scheint sich nicht zu bewahrheiten. In der Wirtschaft wird mit Sinnverheissungen zur Erhöhung der Produktivität und besseren betriebswirtschaftlichen Erfolgen gelockt. „Sinn bieten- Management by values“ - so werben in der Schweiz die Time-system Manager für die Implementierung von Grundwerten in Visionen und Ziele einer Unternehmung. Wenn sich also die Unternehmen auf ihre Grundwerte, die Leitbildfunktion übernehmen, besinnen müssen, wenn die Wertediskussion als Marketing- und Public Relation-Strategie einen Platz bekommen hat, so gilt ganz besonders für uns Helfende, dass die Grundwerte ,die uns therapeutisch leiten, einen Sinngehalt haben müssen.

Wenn Sie Menschen befragen, was die Sinnfrage für sie bedeutet, erhalten sie ein breites Spektrum. Für den Einen ist das Fragen nach dem Sinn nichts anderes als subjektive Nabelschau und pathologischer Luxus, für den Anderen frommer Glaube und Projektion, Kaffee fürs Volk sozusagen, für Günther Anders etwas Antiquiertes, und für andere Menschen ist Sinn der letzte Grund der Welt oder die Bejahung eines du-haften Guten und Unbedingten.

So subjektiv für Menschen die Sinnerfahrung sein mag, empirische Untersuchungen haben gezeigt, (Tausch) dass Folgendes als besonders sinnvoll erlebt wurde:

1. Das Leben mit der Familie, in der Partnerschaft, oder mit Kindern
2. Arbeit, Erfüllung von Pflichten, Verwirklichung von Zielen, Erbringung von Leistung
3. Für andere da zu sein, gebraucht zu werden, soziales Engagement
4. Befriedigung von Grundbedürfnissen nach Geborgenheit, Nahrung, Sexualität
5. Erfahrungen zur persönlichen Entwicklung und zu seelischem Wachstum
6. Religiöse Beziehung zu einem liebenden Gott, einer sinnvollen Ordnung im Kosmos

Für unsere Arbeit bedeutet dies, dass wir bescheiden werden müssen, dass wir weder uns selbst, noch die Menschen, die wir begleiten überfordern dürfen. Hier ist der „Teilsinn“, und nicht zuerst der grosse „Gesamtsinn“ das Thema. Wahrnehmung von Sinn kann sich auf ganz kleine Bereiche erstrecken, es muss nicht der grosse Lebenssinn sein, sondern Sinnerfahrung kann auch bedeuten, das gemeinsame Brot backen, der gemeinsame Spaziergang, das gemeinsame Spiel etc...

Sinngebung oder Sinnfindung

Kann oder soll Psychotherapie Sinn stiften? Kann Sinn einem Menschen überhaupt gegeben werden oder muss nicht vielmehr der Sinn aufgefunden werden? Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse meint dazu:

"Wenn der leidende Mensch schreit, dass er keinen Sinn im Leben sehen kann, so meint er eben dies, dass der Sinn des Lebens nicht er-funden, sondern ge-funden werden muss".

In der Klinik sind wir aufgerufen, diese Sinn-Möglichkeiten entdecken zu helfen. In der psychosozialen Beratung, in der Gesprächs- und Verhaltenstherapie geht es um die Verbesserung des Selbstwertgefühls, das Lernen neuer Bewältigungsformen, den Erwerb lebenspraktischer Fähigkeiten, die Sinnmöglichkeiten fördern. Weil Tätigkeiten und Handlungen, die zum Erreichen von Zielen und Aufgaben führen als sinn-voll erlebt werden, unterstützen wir den Prozess von Neuorientierungen und suchen gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten, welche Ziele für sie sinnvoll sind, welche Tätigkeiten ihnen das Gefühl sinnerfüllten Tuns geben.

Wenn wir die verschiedenen therapeutischen Systeme auf ihre Werte und ihr Menschenbild untersuchen, finden wir ein breites Spektrum, das vom einen Extrem einer beschränkten Wertvorstellung der Symptombefreiung zum anderen Extrem der „Numinosität des Symptoms“ und der Krankheit als "noogener Neurose", und des Leidens am fehlenden Sinn reicht.

Wie kann der Sinn gefunden werden? Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie, des „Willens zum Sinn“, spricht von den 3 Hauptstrassen zum Sinn. Er glaubt, dass der Mensch, indem er Wertvolles im Bereich des Schaffens, (Sinn kommt vom Tun, Werke schaffen, schöpferisch sein) der Erlebnisse (etwas Wertvolles aus der Welt aufnehmen, erfahren z.B. in der liebenden Begegnung mit einem Menschen) und der Einstellung zum Unabänderlichen realisiert, Sinn findet. "Nicht im Dass des Krankseins, sondern im Wie des Leidens liegt der Sinn".

Das Trauma der Gewalt- Die Zerstörung des Sinns?

Gibt es in unserer Zeit der Entmenschlichung und Entfremdung überhaupt noch tragfähige Sinnkonzepte? Der Glaube an die therapeutische Wirksamkeit des Wortes scheint brüchig, wenn wir in Berührung kommen mit dem archetypisch Zerstörerischen im Krieg oder in der Folter, wenn Todesverlassenheit, Gott- und Menschenferne unser Gegenüber ist.

Wie steht es mit dem Sinn, wenn wir die Kammern des Bösen betreten, die Räume der Gewalt, wenn wir mit Menschen konfrontiert sind, deren Seelenverwüstungen und- verfinsterungen uns an die Grenzen unseres an Heil- und Heilung orientierten therapeutischen Selbstverständnisses stossen. Wie kann dort, wo alle Sinne wie abgestorben sind, noch Sinn erfahren werden? Können wir lernen, über den Wahnsinn des Traumas nicht tödlich zu erschrecken, sondern Gewalt, Folter und Vertreibung als Herausforderung für Glaube, Liebe, Hoffnung zu begreifen, auch dort, wo weder Glaube, noch Liebe, noch Hoffnung mehr vorhanden ist?

Welche Möglichkeiten haben **kriegstraumatisierte Menschen**, deren tragende Werte und Grundüberzeugungen, nach denen wir alle unbewusst leben, gewaltsam zerschmettert worden sind, die Vorstellung nämlich, dass die Welt im Grunde gutwillig ist, sinnvoll, vorhersehbar und gerecht und das eigene Selbst wertvoll, liebenswert und gut, welche Möglichkeiten der Sinnfindung und Wertorientierung gibt es für diese aus dem Strom der Zeit Herausgefallenen? Wie kann ein Mensch nach dem Verlust von Heimat und sinnvoller Ordnung wieder heimisch werden in der Welt, wie spricht

einer sich selbst wieder Leben zu, dem es- degradiert zum Ding- abgesprochen war (Edvardson) - das sind die Fragen, die auch uns als Helfende in Sinnkrisen zu stürzen vermögen, wenn die eigene Wertorientierung angesichts des Traumas nicht mehr zu tragen vermag.

In der Therapie mit traumatisierten Menschen geht es darum, das zusammengebrochene Selbst- und Weltvertrauen wieder aufzubauen, nach dem Einbruch des Unsinn in die relative Ordnung der Welt wieder Sinn und Orientierung zurückzugewinnen. Die Therapie ist ein Prozess des Leben- Zusprechens, der Erschaffung eines inneren Raumes, in dem sich der geflüchtete Mensch neu erschaffen kann und sich aus den Bruchstücken wieder neu zusammensetzen versucht, die Fragmente seines Lebens in eine Geschichte zusammenfügt, in der das Trauma integriert wird und seinen Platz im Lebenskontext bekommt. Der Wert der Kreativität, die schöpferische, symbolische Dimension ist für diesen Erschaffensprozess zentral.

Die Sinnkrise der Psychotherapie-Der Zweifel an der Zunft

"Die Patienten sind ein Gesindel..Die Patienten sind nur gut,um uns leben zu lassen, und sie sind Stoff zum Lernen.Helfen können wir ihnen ja nicht." (Freud zu Ferenczi,Tagebuch,1.Mai 1932,S.142)

Wie fühlen wir uns angesichts dieser pessimistischen Grundeinstellung Sigmund Freuds?Finden wir auch,dass die Patienten hier in der psychosomatischen Klinik ein Gesindel sind und wir ihnen letztlich ja doch nicht helfen können?

"Nur nicht heilen wollen, lernen und Geld erwerben! Das sind die brauchbarsten, bewussten Zielvorstellungen." Brief an Jung (25.1.1909)Lernen können wir viel in der Suchtarbeit. Aber schützt uns das Lernen vor dem allseits beklagten Wertezerrfall und der existentiellen Sinnkrise der Gegenwart? Gründet unser Selbstverständnis und unser Tun in einem tragfähigen Sinnkonzept, bietet uns der Klinik-Alltag ausreichend Sinn-Erfahrungen oder sind wir auf der Suche nach dem,was unserem Leben und unserer Arbeit wieder Sinn verleiht?

Kritik am Psychopfad, am Geschäft mit der Seele, am Scheinheil des Psychobooms begegnet uns heute überall. Wir lesen von der "psychotherapeutischen Verschwörung" und "Lügtherapie" (Robert Langs),vom "Risiko Therapie",von den utopischen Versprechen der Psychokultur des Heilseins in einer nicht heilen Welt.Wir erfahren vom "Tatort Therapie",von den "schmierigen Zweideutigkeiten auf der Couch", von "Therapieschäden" auf dem Jahrmarkt der Therapien.

Macht Psychotherapie Sinn? Ist Psychoanalyse nicht vielmehr ein "Tiefenschwindel" (D.Zimmer), ein "marodes Wahnsystem" und nur die Verhaltenstherapie, wie Grawe meint, einzig erfolgversprechend? An der gegenwärtigen polemischen Diskussion um die Wirksamkeit und Effizienz psychotherapeutischer Heilmethoden ist die Krise der Psychotherapie deutlich geworden.Die Suggestivität und Verführungskraft, mit der eine akademische Psychologie den Alleinvertretungsanspruch behauptet, der ideologische Streit zwischen der sogenannten Alternativmedizin und der klassischen Schulmedizin rückt die Frage nach dem Menschenbild und nach den offen oder verdeckt verheissenen Werten ins Zentrum.

Die Sinnkrise der Professionellen

Im institutionellen Bereich haben auch die Spar- und Sachzwänge die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in eine Sinnkrise gestürzt. Wenn Rentabilität und Leistungserfassung die zentralen Kriterien sind, wenn ich mir bei all meinem Tun die Frage stellen muss, wie ich diese Arbeit verrechnen kann, wenn Effizienz handlungsbestimmend wird und der Druck zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Nachweisbarkeit von Therapieerfolg im Zentrum der therapeutischen Begegnung steht, dann ist die Verunsicherung und Orientierungslosigkeit in Bezug auf die Werte, die unsere Arbeit leiten, einfühlbar.

"Es hat also seinen guten Sinn, wenn man vom Analytiker als Teil seines Befähigungsnachweises ein höheres Mass an seelischer Normalität und Korrektheit fordert. (Freud 1937, Fischer S.387)

Wenn wir uns umschaun hier im Raum und unsere Kolleginnen und Kollegen in den Blick nehmen, wenn wir nach innen schauen und uns selbst befragen, wieviel seelische Gesundheit, Vitalität und Normalität sehen wir dann? Wie gut bewältigen wir unseren beraterischen und therapeutischen Alltag? Wie lebendig und engagiert sind wir als Helfende?

Kennen Sie das Bedürfnis, am Abend daheim das Telefon herauszuziehen oder nicht zu beantworten, weil es unerträglich ist, noch ein Wort über Erziehungsprobleme oder Partnerschaftskonflikte zu hören, selbst wenn es die beste Freundin wäre? Haben Sie auch schon von ihrer Kollegin gehört, dass sie "ausgelaugt und völlig fertig" sei, aber am Abend gleichwohl nicht abschalten und einschlafen könne? Kennen Sie die ewige Klage, dass die Möglichkeiten der Dienststelle nicht ausreichen, um KlientInnen angemessen helfen zu können; haben Sie sich auch schon mit dem quälenden Gefühl herumgeschlagen, dass diese Arbeit ihnen auch noch den letzten Rest von Selbstvertrauen raubt?

Wie geht es Ihnen nach einem anstrengenden Arbeitstag, an dem Sie Ihr Bestes gegeben haben, wenn in der letzten Beratungsstunde der Klient zu Ihnen sagt, diese Sitzung hätte ihm wieder nichts gebracht, Sie seien offenbar nicht so kompetent wie die Therapeutin seines Freundes und überhaupt habe er gerade in der Zeitung gelesen, dass Ihre therapeutische Methode noch gar keinen wissenschaftlich haltbaren Wirksamkeitsnachweis erbracht habe? Ob Sie dann versucht sind, sich mit Freud zu verbünden und die Patienten insgeheim ein Gesindel zu schimpfen?

Und wie steht es mit Kommentaren von älteren Kollegen, dass sie das "Mitleid verlernt" und jegliche "Spontaneität verloren" haben? Ist Ihnen das Gefühl von Zermürbung vertraut, wenn Ihr engagiertes Eintreten für einen frauenspezifischen Blickwinkel in Therapie und Beratung zum x-ten Male im Team als "typisch weibliche Überidentifikation" abgeschmettert wird?

Wissen Sie, dass an der Spitze der Statistik von Scheidungsquoten, die nach Berufen getrennt erhoben worden sind, Psychologen gemeinsam mit Schriftstellern und Schauspielern stehen? Dass die

Selbstmordrate bei psychotherapeutisch tätigen Psychiatern gegenüber anderen Fachärzten erheblich erhöht ist.

Aus dem amerikanischen Studien haben wir lernen müssen, wie häufig Alkohol- und Tablettenabhängigkeit, emotionale und psychiatrische Störungen gerade in der psychologischen Zunft sind. Was macht diesen "unmögliche Beruf", wie Freud ihn genannt hat, mit uns, den Helfenden? Wir, die als unser wichtigstes Arbeitsinstrument unsere eigene Persönlichkeit mit einbringen, sind zunehmend gefährdet, an einer sehr typischen Berufsdeformation zu erkranken, an einer Befindensbeeinträchtigung, die in der Forschung als BURNOUT, als Ausgebranntsein bezeichnet wird. Gemeint ist damit ein Syndrom von Hilflosigkeits- und Erschöpfungsgefühlen, ein Gefühl mangelhafter persönlicher Leistungsfähigkeit, eine Depersonalisierung und Dehumanisierung, mit der Gefahr, eine zunehmend zynische und fatalistische Haltung zur eigenen Arbeit zu entwickeln. Wer von uns kennt nicht die Desillusionierung, die sich bei Stichworten wie "Drehtürpsychiatrie" oder "Hospitalismus" einstellt?

Die Forschung hat längst herausgefunden, dass die modernen wissenschaftlich-technischen Paradigmen, die menschlichen Bindungs- und Unterstützungsmöglichkeiten unterminiert haben. Wir haben feststellen können, dass moralisch-religiöse Paradigmen hingegen verlässlich vor Burnout schützen, weil die eigene Arbeit als sinnvoll und in ein größeres Ganzes eingebettet erscheint.

Das Symptombild des Burnout und das des "existentiellen Vakuums", als Ausdruck der Sinnkrise der Gegenwart, sind letztlich ähnlich: depressiv-resignierte Verstimmung, Apathie und Energielosigkeit, Erschöpfungsgefühl und mangelnde Motivation, sich noch für irgendetwas zu engagieren.

Das Ohnmachtsgefühl als Hauptsymptom verweist letztlich auf das Gefühl der Sinnlosigkeit des eigenen Tuns, das Fehlen eines sinnstiftenden "Warum". Hingegen macht "Sinn vieles, vielleicht alles ertragbar", hat C.G. Jung formuliert.

Copingstrategien, Psychohygiene und Supervision können letztlich das Burnoutsyndrom nicht heilen, wenn nicht die Auseinandersetzung mit der Sinnfrage, mit Sinn und Unsinn von Leben und Tod **in uns selbst** zum Thema wird.

Als Jungesche Analytikerin fühle ich mich dem Menschenbild der Transpersonalen Psychologie verbunden, einem Menschenbild, das psychische Krankheit neu zu deuten sucht: "Die Psychoneurose ist im letzten Verstande ein Leiden der Seele, die ihren Sinn nicht gefunden hat." (Jung)

In der analytischen Psychologie ist eine Erkrankung der Ausdruck eines Selbst- und Sinnverlustes und damit gleichzeitig auch eines Verlustes der religiösen Einstellung als Bezogenheit auf einen transpersonalen Hintergrund.

Psychotherapeutischer Eros als Wert und Weg zum Sinn

Wie nun vermag Beratung und Psychotherapie sich dieser existentiellen Herausforderung zu stellen,
Wie kann Sinn in der Therapie erfahren werden?

Sinn und Sinnerfüllung erleben wir in Beziehungen der Liebe."Suche ich Sinn,so muss ich Liebe suchen",hat Gollwitzer einmal formuliert und "suche ich Liebe,muss ich Liebe geben".

Darum ist die Qualität der psychotherapeutischen Begegnung,die Verlässlichkeit der Gefährtenschaft im Leiden,das gemeinsame Durchwandern der "Todeslandschaften der Seele" eine Möglichkeit Sinn zu erfahren und damit ein wichtiger Heilfaktor.

Der psychotherapeutische Eros, die liebende,bejahende Haltung zum Sosein des Anderen,ermöglicht, ganz der Mensch zu werden,der ich zu sein gemeint bin.

Eros ist ein zwischenmenschliches schöpferisches Energiepotential,das vereinigt.Psychotherapeutischer Eros bedeutet liebende Teilnahme,die nicht haben will,nicht Besitz ergreifen,sondern geben.Ihre therapeutische Wirkung beruht darauf,dass sie auf das Wachsenkönnen des Anderen ausgerichtet ist,nicht manipuliert und nicht abhängig macht,sondern die Autonomie des Anderen fördert und schützt.Psychotherapeutischer Eros kann als eine Art Geburtshelferdienst verstanden werden,mit dem Ziel,dem Menschen beim Geborenwerden in das eigentliche Menschsein zu helfen. Die von Eros berührten Therapeutinnen und Therapeuten sind auf Grund der Fähigkeit der Liebe in der Lage "das Wertgesichtsfeld zu erweitern" (Scheler), den kranken Menschen jenseits seiner neurotischen Verzerrungen und Fragmentierungen zu erschauen und sein Bestes aus ihm herauszulieben.

Die existentielle Bestätigung der eigenen Person in ihrem spezifischen Sosein,der Glaube an einen letzten unbeweisbaren Sinn unseres therapeutischen Handelns,das Wissen darum,dass Psychotherapie keine apollinische Heilkunst ist,sondern gelegentlich auch eine lange dauernde schmerzliche "Absorbierung des Unheilbaren"(Benedetti),das uns in unserem ganzen Menschsein herausfordert,konstituiert Sinn.

Wenn wir uns als Helfende in dieser spirituellen Grundorientierung verwurzelt fühlen,dann müssen wir uns vor dem Burnout nicht fürchten,dann müssen wir uns nicht in Zynismus oder Scheinkompetenz flüchten,denn dann stehen wir in einer sinnvollen Beziehung zu uns selbst und zur Welt.

Und wenn wir doch an den "Block des Zweifels" kommen,wie es im Zen heisst,wenn wir doch von Ohnmacht und Erschöpfung heimgesucht werden und die dunkle Nacht der Seele erleben,dann kann sich diese Krise des Burnout als Chance erweisen.Vielleicht werden dann das Leiden und die Verzweiflung ein Hinweis zum Innehalten,vielleicht erfahren wir über unser persönliches Ausgebranntsein die Einseitigkeit unserer Einstellung.Wenn wir uns dem Schmerz stellen, kann die professionelle Krise zu einer zutiefst spirituellen Krise werden,die uns einen neuen Weg eröffnet.

Lassen Sie mich auf den Anfang meines Vortrages zurückkommen,die Inschrift an der Häuserwand in Bern:

"Du fragst vergebens" .Wir erfahren, dass es keine abschliessenden Antworten auf die Sinnfrage gibt, und dass der "Sinn, der sich er-sinnen lässt, nicht der ewige Sinn" ist, wie Laotse uns lehrt.

Es gibt keine verschreibbaren Sinnrezepte, sondern nur den Weg als Ziel, das Paradox. Sinn liegt weder ausschliesslich im Gehen des Weges, noch im Ankommen am Ziel, sondern in beidem zugleich, im Paradox" des "Werde der du bist", im Erkennen dessen, was ist.

Darum möchte ich mich mit Erich Fried verabschieden, der uns lehrt, was es ist.

Was es ist

Es ist Unsinn, sagt die Vernunft

Es ist, was es ist, sagt die Liebe.

Es ist Unglück, sagt die Berechnung

Es ist nichts als Schmerz, sagt die Angst

Es ist aussichtslos, sagt die Einsicht

Es ist, was es ist, sagt die Liebe

Es ist lächerlich, sagt der Stolz

Es ist leichtsinnig, sagt die Vorsicht

Es ist unmöglich, sagt die Erfahrung

Es ist, was es ist, sagt die Liebe

Weiterführende Literatur zum Thema:

Wirtz, Ursula/Zöbeli, Jürg: Hunger nach Sinn. Menschen in Grenzsituationen, Grenzen der Psychotherapie. Kreuz Verlag 1995