



»Der Mensch ist imstande, eine persönliche Krise in einen Triumph zu verwandeln«

Impulse für Seelsorge und Predigt aus der Logotherapie von Viktor E. Frankl

Von: Eckehard Fröhmel, erschienen im Deutschen Pfarrerblatt, Ausgabe 4/2024

Besonders in der Seelsorge geht es im Kern immer um die Würde des Menschen, um seine Verletzlichkeit und um die Suche nach Heilung. Dabei steht immer der ganze Mensch im Mittelpunkt, denn der Mensch ist stets mehr als „etwas“; er lebt in Beziehungen. Das hatte der Psychoanalytiker Viktor E. Frankl mit seiner Logotherapie im Blick. Aus ihr lassen sich wertvolle Impulse für die Seelsorge und die Predigt gewinnen, wie Eckehard Fröhmel mit Blick auf seine Berufspraxis bilanziert.

Weder lebt der Mensch vom Brot allein, noch meint Heilung (gerade auch die seelische) lediglich die Reparatur einer äußerlichen oder innerlichen Verletzung. Es geht immer um den ganzen Menschen. Das bedeutet: Der Mensch ist nicht nur eine Leib-Seele-Geist-Symbiose, sondern ganz wesentlich ein soziales Wesen. Ebenbildlichkeit im biblischen Sinn schließt eine holistische Betrachtung („das Ganze ist mehr als die Summe seiner Einzelteile“) des Menschen ein. Der Mensch „ist“ nicht irgendetwas, der Mensch bezieht sich immer auf etwas.

Es reicht nicht, mit Descartes zu meinen: cogito ergo sum („ich denke, also bin ich“). Der Mensch ist immer mehr als „etwas“. Der Mensch lebt und webt durch und durch, schon im Mutterleib, in Beziehungen. Mit Martin Buber übersetzt: „ich beziehe mich, also bin ich“. Mein Ich erfährt sich nur im Gegenüber zu einem Du. Ohne Du bin ich nicht (Buber: „Ich und Du“, 1923). Letztendlich mündet die Buber'sche Konsequenz in den Spitzensatz: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“ In seiner Existenzanalyse, umgesetzt in seiner Logotherapie, kreist Viktor E. Frankls Gesprächstherapie um die Würde des Menschen und ihrer ganzheitlichen Wiederherstellung. Die Affinität zur Seelsorge drängt sich stark auf und auch für die Predigt fällt noch vieles dabei ab.

„Sinnfrustrationen“ und „existenzielle Hohlräume“

Viktor E. Frankl wurde 1905 in Wien geboren und starb dort auch 1997. Er wurde Psychiater, leitete zeitweilig ein Krankenhaus. Als Jude machte er von 1942-1945 seine prägendste Erfahrung im KZ und schrieb darüber kurz nach dem Krieg, 1946, ein autobiografisches Buch unter dem Titel „...trotzdem Ja sagen zum Leben – Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager.“ Es wurde ein Welt-Bestseller mit der Botschaft: Der Mensch hat immer eine Möglichkeit sein unbedingtes Ja zum Leben und zu seiner Menschenwürde in seiner inneren Haltung auszudrücken. Ein ungeheuer bewegendes und lehrreiches Buch, immer wieder neu aufgelegt!

Frankl erhielt im Laufe seines Lebens 29 Ehrendoktorwürden, er schrieb viele Bücher, die in viele Sprachen übersetzt wurden. In Deutschland arbeiten mehr als 10 Lehrinstitute nach seinen logotherapeutischen Prinzipien.

Schon vor dem Krieg erkannte er, dass immer mehr Menschen an Sinnleere, an „Sinnfrustration“ bzw. an einem „existentiellen Vakuum“ leiden, „im Sinne einer soziologischen (noogenen) Neurose“. In Krisen brechen Sinnlosigkeitsgefühle auf und suchen nach einer Antwort, weil das Leben „Aufforderungscharakter“ hat, denn: „Der Mensch ist imstande, eine persönliche Krise in einen Triumph zu verwandeln.“



Für Frankl gehört zum Leben das unbedingte Ja des Menschen, wie für Karl Barth das unbedingte Ja Gottes zum Menschen im Kreuz Jesu. Wobei Frankl als Jude betont, dass wir Menschen eine „intentionale Beziehung zu Gott immer schon haben ... dass unsere Relation zu ihm unbewusst sein kann ... nämlich verdrängt und so zu uns selbst verborgen ... Schon in den Psalmen ist die Rede vom ‚verborgenen Gott‘“.

Der Wille zum Sinn

Als Jude erfuhr Frankl, wie schon angemerkt, von 1942 bis 1945 eine schwerste Sinnkrise am eigenen Leib als Insasse verschiedener Konzentrationslager, die er überlebte. Seine autobiografischen Erkenntnisse aus dieser Krisenzeit erschienen ab 1946 mit der Quintessenz: „... dass man dem Menschen im Konzentrationslager alles nehmen kann, nur nicht die letzte menschliche Freiheit, sich zu den gegebenen Verhältnissen so oder so einzustellen ... zu entscheiden, ein Mensch zu bleiben und Menschenwürde zu bewahren ... das ist die geistige Freiheit des Menschen bis zum letzten Atemzug sein Leben sinnvoll zu gestalten.“

Daraus entwickelte Frankl nach dem Krieg eine eigene existenzanalytische Psychotherapieform, die Logotherapie, eine sinn-zentrierte Gesprächstherapie, die mit der Sinnfrage dem „Willen zum Sinn“, auch einem Gottesglauben, einem „Willen zum letzten Sinn“, unbedingte Berechtigung zubilligt: „... dass menschliches Leben immer und unter allen Umständen Sinn habe, und das dieser Sinn des Daseins auch noch Leiden und Sterben, Not und Tod in sich mit einbegreife“.

Frankls Autobiografie schließt damit, dass ein Mensch „nach all dem Erlittenen nichts mehr auf der Welt fürchten muss – außer seinen Gott.“ In seinem Buch „Der unbewusste Gott“ geht es explizit um „Logotherapie und Theologie“: „... so kann der Mensch durch das Medium jeder Religion hindurch zu Gott finden – zu dem einen Gott ... wir gehen nicht auf eine universale, vielmehr auf eine zutiefst personalisierte Religiosität zu“.

„Gott ist der Partner unserer intimsten Selbstgespräche“

Zu den vielen Spitzensätzen gehört dieser: „entschließt sich der Mensch für den Glauben an einen letzten Sinn ... wird sich dieser Glaube schöpferisch auswirken ... Gott ist der Partner unserer intimsten Selbstgespräche ... ob wir uns nun für atheistisch oder gläubig halten ... Ist ein Gottesglaube bedingungslos, so wird er auch standhalten, wenn sechs Millionen dem Holocaust zum Opfer gefallen sind.“

Frankl beruft sich auf Ludwig Wittgenstein: „An Gott glauben heißt sehen, dass das Leben einen Sinn hat“ – mit Verweis auf Paul Tillich („Religiös sein heißt, leidenschaftlich die Frage nach dem Sinn unserer Existenz zu stellen“). Für Einstein war umgekehrt die Sinnfrage religiös motiviert. Was für ein Diskurs wartet hier noch! Ob alles einen Sinn hat oder nicht, kann nicht das Wissen, sondern nur der Glaube entscheiden, folgert jedenfalls der Analytiker. Frankl gilt auch als „Vater des Humors“ für die Psychotherapie. Eine Kostprobe: „Und sollte es Gott geben ... wird er es nicht übelnehmen, wenn ihn jemand mit seinem Selbst verwechselt.“

Frankls Psychotherapie lässt sich als Lebenskunst beschreiben, ja, als Kunst, am Glauben zu bleiben. Weil sein Leben so überzeugend war, sind seine Erkenntnisse und sein Glaube so überzeugend. Wenn ich in Pfarrkonventen referiere, entsteht jedes Mal ein großes Erstaunen: „Frankl, wer?“ Einsteigern empfehle ich die genannte Autobiografie und „Das Leiden am sinnlosen Leben“. Als junger Pfarrer begegnete ich Frankl in seinen Schriften. Es hat mein persönliches Leben und meine Arbeit als Gemeindepfarrer und Theologe entscheidend geprägt. Dazu gehört auch seine



logotherapeutische Praxis. Man lese hierzu beispielsweise Frankls Bücher: „Der leidende Mensch“ bzw. „Psychotherapie für den Alltag“ (Rundfunkvorträge).

Die „Trotzmacht des Geistes“

Logotherapie leitet sich vom griechischen Begriff „Logos“ ab: Wort, Geist, Rede, Vernunft, Sinn, Lehre. Für den Vorsokratiker Heraklit war der Logos die vernunftbegabte Weltordnung, bei den Stoikern das waltende göttliche Weltprinzip, im Johannesevangelium die Inkarnation Gottes, für Hermann Hesse im Gedicht „Stufen“ der „Weltgeist“; für Frankl eine therapeutische Lehre mit existenzanalytischem bzw. philosophischem Einschlag und vergleichsweise eingängiger praktischer Umsetzung und stark seelsorglicher Affinität: „Existenzanalyse meint Analyse auf Existenz hin.“

Was wir heute Resilienz nennen, war für Frankl die „Trotzmacht des Geistes“, was z.B. bedeutet, aus dem „Leiden eine Leistung“ zu machen. Damit prägte Frankl einen Begriff, dem der „Resilienz“ vergleichbar, jener innerlichen Widerstandskraft in Krisen. Der Mensch neigt in Krisen dazu, sich zu reduzieren. Ein Beispiel: Ein junger Mann, durch einen Motorradunfall im Gesicht mit Brandnarben schwer gezeichnet, hält sich nun für wertlos und will nicht mehr leben. Frankl sagt ihm lediglich: „Sie sind doch mehr als Ihr Gesicht!“ Daraus erwächst die Erkenntnis vom Mehrwert, in einem anderen als von Karl Marx auf die Arbeitsleistung bezogenen Sinn. Wir können nun einem Menschen sagen: „Sie sind mehr als Ihr Krebs. Sie sind jetzt nicht ‚die Frau oder der Herr Krebs‘. Sie behalten ihre volle Menschenwürde.“ Ein anderes Beispiel: Eine jüdische Mutter verliert alle neun Kinder in den Gaskammern. Auf die Frage „Wie können Sie damit leben?“ ihre Antwort: „Ich habe in Israel die Leitung eines Waisenhauses übernommen“. Damit hat sie ihr Leid transformiert, „eine persönliche Tragödie in einen Triumph umgewandelt“, wie Frankl interpretiert.

In Dostojewskis Werk gehören Leidenserfahrungen und Sinnfindung, Sinneswandel notwendig zusammen. Goethe schrieb, man solle sein Leben in bestimmten schweren Situationen „veredeln“, mit Frankl: sein Leiden in eine Leistung wandeln. Denn kaum etwas erfordert mehr Aufwand, mehr Energie, als sich im Leiden nicht aufzugeben.

Was für relevante Möglichkeiten für die seelsorgliche Arbeit und die Predigt sich daraus ergeben, schildert Frankl in seinen drei Jahren Konzentrationslager. Immer wieder beobachtet er, wie sich Mithäftlinge aufgeben haben und daraufhin sterben, weil keine Zielmotivation mehr vorhanden war. In diesem Zusammenhang findet sich des Öfteren ein Satz Friedrich Nietzsches bei Frankl: „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.“

Sinn muss nicht erfunden, sondern nur gefunden werden

Sinn, so Frankl, muss nicht „erfunden“ werden, er muss „gefunden“ werden. Auch in dieser Unterscheidung liegen große seelsorgliche Amplituden. Es liegt auch ein großer Trost in dem Wissen, dass ich nichts erfinden muss – ich soll es „nur“ wiederfinden, so als hätte ich einen Schlüssel verloren, der mir bzw. zu mir gehört. Beim Wiederfinden darf ich mir gerne helfen lassen, mir - Unterstützung suchen. Der Mensch ist ja von Gott nicht fürs Alleinsein geschaffen, sondern auf Geselligkeit und Gemeinschaft hin; das „Ich“, so Martin Buber, findet sich im „Du“ des Mitmenschen als bewusst lebendig.

Mit Frankls Lehre kann jemand vom „frustrierten Dompteur“ zum „kreativen Jongleur“ mutieren. Heilsames liegt häufig nur einen Schritt entfernt. Weg vom destruktiv klagenden „Warum?“ hin zum gestalterischen „Darum!“. Auch das Wissen um den Tod motiviert eher, weil ich nur von dieser Einsicht aus zu einer sinnerfüllenden Lebensplanung fähig werde. Bei Thomas Mann finden wir diese



Einschätzung in der Überlegung wieder, dass sinnvolles, motiviertes Leben nur darum möglich ist, weil das Leben zeitlich begrenzt ist. Das Wissen um den Tod ist Ansporn zum Leben. Homiletisch eine wichtige Perspektive!

Auch betont Frankl gerne, dass nicht nur wir Fragen an das Leben haben, sondern das Leben fragt uns. Eine Frau von 90 Jahren erzählte, dass drei von ihren fünf Kindern verstorben seien. „Wie halten Sie das aus?“ fragte ich sie. Ihre Antwort: „So ist das Leben, ich muss es nehmen, wie es ist und das Beste draus machen. Es wird nichts besser, wenn ich mir das Leben nehme.“

Der Mensch muss sich nicht alles von sich selber gefallen lassen

Aus dem Leiden unaufdringlich eine Leistung machen, es „veredeln“. Auch aus Steinen im Weg lässt sich etwas bauen, riet schon Goethe, oder anders: aus sauren Zitronen erfrischende Limonade machen. „Der Mensch muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen (Trotzmacht des Geistes), er kann transzendieren, über sich hinausgehen“, so Frankls autobiografisches Resümee.

Wie gesagt: Humor als geistige Kraft spielt bei Frankl eine große Rolle. Im Humor distanzieren wir uns von uns selber. Daraus entwickelt Frankl eine therapeutische Technik, die er „Paradoxe Intention“ nennt. Paradox meint hier, sich gerade das zu wünschen, wovor man heimlich Angst hat. Angst ist wie ein Hund: Läuft man vor ihr weg, läuft sie hinterher und packt einen dauerhaft. So zum Beispiel bei einem zitternden Chirurgen: „Ich zeige meinem Chef bei der nächsten OP, dass ich Weltmeister im Skalpell-Zittern bin.“ Darüber muss der Chirurg lachen und distanziert sich von seinem Zittertick. Natürlich braucht es auch Zeit der Einübung.

Wo Freud „verEST“, „verIChT“ Frankl – der Tiefenpsychologie eine Höhenpsychologie gegenüberstellen

In sehr kritischer Auseinandersetzung mit Sigmund Freuds einseitiger Trieblehre im tiefenpsychologisch Unbewussten, dem „Es“, versteht sich Frankl als positiver Höhenpsychologe, der den geistigen Fähigkeiten des Menschen, dem „Ich“, viel mehr zutraut: der Mensch ist „geistige Existenz“. Wo Freud das menschliche Sein „verEST“, „verIChT“ es Frankl. Der Mensch ist ein gestaltendes, liebesfähiges Wesen, der Mensch entscheidet sich in der Liebe für ein Du, nicht für ein „Es“.

Sich selbst verwirklichen heißt bei Frankl: sich selbst vergessen. Im Flow (M. Csikszentmihály), im Sich-Verlieren (Dereflexion, nach Frankl), in einer Aufgabe bzw. Hingabe an ein Ziel wird der Mensch frei für sich, für anderes und andere. Nur wer sich selbst vergessen kann, kann sich hingeben. Wahre Liebe ist dort, wo keine Gegenleistung erwartet wird. Leid, Schuld, Vergänglichkeit können mit dem Mut zur Wandlung mit neuen positiven Impulsen verändert werden.

Stoppelfeld der Vergänglichkeit oder Lebensscheune?

Wir können das Leben am Ende als bedrückendes, sinnloses Stoppelfeld der Vergänglichkeit deuten oder als eine volle Lebensscheune, in der Freud und Leid, Erfolg und Misserfolg Platz haben (vgl. das Gebet von Antoine de St. Exupéry: „Herr, ich bitte nicht um Wunder und Visionen ...“). Der Begriff der Lebensscheune hilft in der Midlife-crisis und im Alter, eine neue Blickrichtung und neue Wertschätzung aufzubauen; Frankl: „Nichts ist in der Vergangenheit unwiederbringlich verloren, sondern alles unverlierbar geborgen ... man sieht nur das Stoppelfeld der Vergänglichkeit, aber man übersieht die



vollen Scheunen des Vergangenseins.“

Als Gemeindepfarrer in 36 Jahren verdanke ich der Logotherapie Frankls viele wertvolle Impulse für Predigt und Seelsorge, einen tieferen Einblick in das Leben insgesamt. Frankls so menschliche, auf Nächstenliebe zielende Therapieform, hat mich beeinflusst, in jeder Predigt bewusst auf seelsorgliche Aspekte zu achten. Predigt ohne Seelsorge wird eventuell hartherzig. Feiner Humor, lerne ich von Frankl, ist ganz wichtig, distanziert von sich selbst, entspannt und macht leicht, ohne oberflächlich zu werden. Z.B. Hanns Dieter Hüsch: „Was macht, dass ich so unbeschwert/ und mich kein Trübsal hält/ weil mich mein Gott das Lachen lehrt/ wohl über alle Welt.“ Luther soll bei Tisch den Humor als „Doktorhut des Glaubens“ gelobt haben. Er kannte ja schon das Osterlachen. Eine Prise Humor an der richtigen Stelle in der Predigt kann die Aufmerksamkeit erheblich steigern.

Das und noch viel mehr habe ich von Frankl gelernt und auch aus den Büchern seiner hervorragenden Schülerin Elisabeth Lukas, die ich hiermit für die praktische Seelsorge sehr empfehle.

Abschließend möchte ich Viktor E. Frankls Logotherapie noch einmal mit einem wesentlichen Zitat charakterisieren: „Kein Psychiater, kein Psychotherapeut – auch kein Logotherapeut – kann einem Kranken sagen, was der Sinn ist, sehr wohl aber, dass das Leben einen Sinn hat, ja – mehr als dies: dass es diesen Sinn auch behält, unter allen Bedingungen und Umständen, und zwar dank der Möglichkeit, noch im Leiden einen Sinn zu finden.“

Davon ich weiter „singen und sagen will“.

Deutsches Pfarrerblatt, ISSN 0939 - 9771

Herausgeber:

Geschäftsstelle des Verbandes der ev. Pfarrerinnen und Pfarrer in Deutschland e.V

Heinrich-Wimmer-Straße 4

34131 Kassel