

Der Seele Heimat
ist der Sinn

Logotherapie in Gleichnissen von
Viktor E. Frankl

Der Seele Heimat ist der Sinn

Logotherapie in Gleichnissen von
Viktor E. Frankl

Zusammengestellt und kommentiert von
Elisabeth Lukas

Kösel



Mix

Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. GFA-COC-1298

www.fsc.org

© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
Munken Premium liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

3. Auflage 2007
Copyright © 2005 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Kaselow Design, München
Umschlagfoto: Katharina Vesely. Mit freundlicher Genehmigung
des Viktor Frankl Instituts, Wien
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-36678-1

www.koesel.de

Inhalt

.....	Prolog	11
.....	Geeignete Gleichnisse	17
.....	Wer bist du, o Mensch?	21
	23	Das Flugzeug in den Lüften	
	25	Das offene Trinkglas	
	28	Die Schatten dreier Figuren	
	30	Sicherung und Zündkerze	
	32	Der Pianist und sein Klavier	
	34	Der Baumeister und sein Material	
.....	Worin die Psychoanalyse irrt	37
	39	Was sieht ein Kanalräumer?	
	41	Gibt es den Storch?	
	44	Nur 26 Buchstaben?	
	46	Nur ein Skelett?	
	48	Der Fluß und das Kraftwerk	
	51	Der Seiltrick des Fakirs	
.....	Die einzigartige Person	53
	55	Ein Würfelspiel	
	57	Schlag auf den Mund	
	59	Wagentyp und Fabrikmarke	
	61	Mehrzellige Lebewesen	

.....	Wieviel Freiheit haben wir?	63
65	Der Boden als Sprungbrett		
67	Einen Roman schreiben		
69	Gespräch im Schützengraben		
71	Von der Brücke springen?		
73	Sabbat in Permanenz		
.....	Der (Alp-)Traum vom Glück	75
77	Wo ist der Planet Erde?		
79	Das gesunde Auge		
81	Der zurückkehrende Bumerang		
83	Nicht so gut wie Whisky?		
85	Napoleons Schlachten		
87	Wie die Türe aufgeht		
.....	Seelische Fehlhaltungen	91
93	Das Kampffisch-Weibchen		
95	Taube und Tausendfüßler		
97	Habe Durst gehabt		
99	Das Riff bei Ebbe		
101	Der gefährdete Taucher		
.....	Professionelle Behandlung	103
105	Zum Essen eingeladen?		
107	Ein Spiegel mit Flecken		
109	In der Wand erschlafen		
111	Der kalifornische Fluglehrer		
113	Ärzte sind keine Schwimmlehrer		
115	Maler oder Augenarzt?		
.....	Das »Sinn-Organ« Gewissen	117
119	Der Hund unter dem Bett		
121	Vakatwucherung		

123	Ein Schilling für den Bettler	
125	Samuel versteht nicht	
.....	Vom Sinn des Lebens	127
129	Symphonie und Alpenglügen	
131	Der beste Schachzug	
133	Abertausende Filmszenen	
137	Wanderung durch die Wüste	
139	Unaufgelöster Akkord	
.....	Weltanschauung und Wirklichkeit	141
143	Kaleidoskop oder Fernglas?	
145	Die Seele im Mikroskop?	
148	A. Kinsey und der Blutdruck	
150	Kettenreaktionen	
152	36 wahrhaft Gerechte	
154	Besondere Brückenköpfe	
.....	Depression, Leid, Schuld	157
159	Figuren vom Brett fegen?	
161	Der Blick auf die Staffelei	
163	Die Sonne über den Wolken	
165	Die Kette zerreißen	
167	Das denkende Schilfrohr	
.....	Zeit und Vergänglichkeit	169
172	Die Lötstelle im Kreis	
174	Schallplatten-Wiedergabe	
176	Die Strahlkraft des Radiums	
177	Das Stoppelfeld und die Scheune	
180	Der Abreißkalender	
182	Ewiges Alluvium	

.....	Glaube und Religiosität	185
187	Papiertütenherstellung		
189	Adern voll Blut		
191	Das kleine und das große Feuer		
193	Blick durch die Ruinen		
.....	... und über uns der Himmel	197
199	Echolotung im Ozean		
201	Wolken am Himmel		
203	Der Goldene Schnitt		
205	Der Schmerz des Affen		
207	Eines Bildes Fluchtpunkt		
210	Der unsichtbare Zuschauer		
.....	Ein Zwerg auf der Schulter	211
.....	Über die Herausgeberin	215
.....	Literaturverzeichnis	217
217	Auswahl aus den Schriften von Viktor E. Frankl		
218	Auswahl aus den Schriften von Elisabeth Lukas		

Sofern der Arzt praktiziert,
geschieht Metaphysik.

Viktor E. Frankl

Prolog

In der Psychotherapie gibt es viele zum Teil widersprüchliche Richtungen, sogenannte »Schulen«. Der praktizierende Psychotherapeut weiß über die wichtigsten Bescheid; aber einmal muß er sich für eine oder wenigstens einige davon »entscheiden«, und das heißt: sie zu seiner Richtung machen, zu dem, was er vertritt, und zwar nicht nur nach außen hin, seinen Klienten und Patienten gegenüber, sondern auch innerlich aus voller Überzeugung. Er muß zu dem stehen, was er lehrt und empfiehlt.

In meinem Fall fiel schon während meines Studiums die Entscheidung für die sogenannte »Dritte Wiener Schule der Psychotherapie«, die von *Viktor E. Frankl* begründete Logotherapie. Wieso eigentlich? Ich vermute, daß dies u. a. mit einem Ereignis aus meiner Kindheit zusammenhängt. Dieses Ereignis blieb rund 20 Jahre vergessen, bis es während einer Vorlesung von Viktor E. Frankl, der ich als junge Studentin beiwohnte, in meinem Bewußtsein wieder auferstand.

Es muß 1946 oder 1947 gewesen sein. Wien war zerbombt; aber das fiel mir als damaligem Vorschulkind natürlich nicht auf. Es war sogar lustig, über die Schutthaufen zu klettern und mit »echten« Bausteinen aus altem Ziegelgemäuer zu spielen. Daß alle Mütter von der ständigen Angst geplagt wurden, wir Kinder könnten beim Herumstöbern auf eine verirrte Mine steigen, die noch in irgendeinem Bombentrichter lag und darauf wartete, bei der geringsten Erschütterung hochzugehen, gehört genauso zum Couleur jener Zeit wie die Begräbnisse von Kindergartenfreundinnen von mir, die an Unterernährung und Schwäche gestorben waren.

Meine Familie bestand aus meinen Eltern, meinen Großeltern mütterlicherseits, deren Wohnung im Krieg abgebrannt war, und

mir, also fünf Personen. Daß zwei Zimmer als Lebensraum dafür knapp sind, habe ich bis zu meinem Abitur nicht bemerkt. Denn mit dem Begriff »Wohnung« verband ich in Gedanken hauptsächlich unseren Wohnzimmertisch, an dem wir alle, wenn wir zu Hause waren, zu sitzen pflegten, jeder an seinem angestammten Platz. Da wurde gelesen, gegessen, genäht, gebastelt, da wurden später meine Hausaufgaben geschrieben, immer zwischen Tischdecken und Abräumen, Anklecksen und Saubermachen. Da wurde auch miteinander *gesprachen* – wie war das schön, das Gespräch miteinander in Freud und Leid! –, da wurde geteilt und mit-geteilt, und niemand war je allein. Ja, der alte Tisch war unsere lebendige Wohnung; der Rest aus Betten und Schränken war nur tote Staffage, Hintergrundkulisse für das Herz der Familie.

An so einem Abend muß es gewesen sein, als wegen Stromausfall die Kerzen brannten, der Wind vor den undichten Fenstern heulte, was sich daran zeigte, daß die Vorhänge mit dem flackernden Kerzenschein um die Wette schaukelten, während wir alle um den Wohnzimmertisch saßen. Doch halt, wir waren nicht komplett, mein Vater fehlte noch. Er kam spät von der Arbeit, später als sonst. Vielleicht war meine Mutter bereits etwas besorgt, denn es gab ja kein Telefon, über das er seine verzögerte Rückkehr hätte ankündigen können, und die Zeiten waren unsicher. Leute wurden aus der Not heraus wegen fünf Schillingen umgebracht ...

An jenem besagten Abend hatte es glücklicherweise einen erfreulichen Grund, daß mein Vater spät heimkam. Er hatte etwas »organisiert«. Feierlich öffnete er seine geflickte Aktentasche und holte zwei Orangen heraus. Es waren die ersten Orangen, die ich in meinem Leben sah. Ich habe keine Ahnung, wo mein Vater sie aufgetrieben hatte; falls es in der Familie besprochen wurde, habe ich nicht hingehört. Ich wollte nur eines: damit Ball spielen. Aber schnell wurde ich belehrt, daß »Bälle« solcher Art einem anderen Zwecke dienen. Es kann sein, daß meine Mutter die Gelegenheit beim Schopf ergriff, um mir eine Einführung in die Vitaminkunde

zu erteilen, aber auch davon ist gewiß nichts bei mir hängen geblieben, so aufgeregt waren wir alle über das unerwartete Geschenk.

Danach wurde es noch feierlicher. Die Orangen wurden in die Mitte des Tisches gelegt, und während wir die Linsen- oder Brot-suppe, die es täglich als Abendessen gab, löffelten, hingen unsere Blicke an den mild glänzenden Früchten, die eine leckere Nachspeise versprachen. Wie lange hatten meine Großeltern und Eltern schon Hunger gelitten und gedarbt? Sieben, acht, neun Jahre? Es war kein Thema bei uns zu Hause, aber unausgesprochen stand es wohl in ihren mageren Gesichtern und umrandeten Augen geschrieben.

Endlich war es so weit. Die Teller waren in die Küche gewandert, der Tisch war sauber abgewischt, da nahm mein Vater ein Messer und schälte die beiden Orangen behutsam, damit kein Tropfen ihres kostbaren Saftes verloren ging. Nach dieser Zeremonie trennte er die einzelnen Spalten ab, zählte sie, dividierte sie durch fünf und legte vor jeden von uns das abgezählte Häufchen Orangenspalten hin, das einem Fünftel entsprach.

Was dann geschah, verschmolz zu jenem Erinnerungsbild, das sich tief bei mir einbrennen sollte. Zunächst herrschte Stille und jeder sah begehrllich auf sein »Häufchen« nieder. Dann begann einer – und ich weiß nicht einmal mehr, wer – sein Häufchen mit einer schlichten Handbewegung zu dem meinigen herüberzuschieben. Der nächste folgte, und der nächste. Oma und Opa, Mutti und Papa schoben stillschweigend ihre abgezählten Orangenspalten auf meinen Platz, und ich – aß sie alle auf einen Sitz. Sie schmeckten himmlisch, und ich machte mir als vier- oder fünfjähriges Kind nicht die geringsten Gewissensbisse daraus, der zuschauenden Familie vorzuschwärmen, wie süß sie waren. Aber ich erinnere mich noch an das Lächeln auf den im Kerzenschein fleckigen und vom Hunger gefurchten Gesichtern rundum; es war ein Lächeln der Freude.

Wie gesagt, dieses Bild sank auf den Grund meiner Seele und ruhte dort, bis es rund 20 Jahre später in einem Hörsaal der Wiener Universität wieder zum Leben erwachte. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich als junge Psychologiestudentin fast sämtliche Werke von Freud, Jung, Adler, Reich und aus der Pawlowschen Schule mit steigendem Interesse gelesen und wußte eine Menge über die Triebdynamik im Menschen, über kompensierte Machtgelüste, konditionierte Gewohnheiten und dergleichen mehr. Da verschlug es mich in eine Vorlesung von Viktor E. Frankl, einem kleinen, weißhaarigen Professor, von dem ich bis dahin nichts gehört hatte. Er trat vor uns Studenten; und es war, als spräche er eine andere Sprache als die übrigen Psychologielehrer. Er behauptete, daß der Mensch zwar einerseits ein hochentwickeltes Tier mit Trieben, Gelüsten und Gewohnheiten sei, doch andererseits sich über das Animalische in sich selbst erheben könne, sich selbst *transzendieren* könne – in der Hingabe an eine Aufgabe und in der Begegnung mit anderen Menschen. Ja, daß der Mensch in Wahrheit ganz Mensch nur dort werde, wo er sich (trotz Trieben, Gelüsten und Gewohnheiten) freiwillig unterordnet einem von ihm erkannten Sinn, den es zu erfüllen gilt, oder einem Liebesdienst, den es zu leisten gilt, was beides ihn zugleich beglückt und erspüren läßt, wozu er auf der Welt ist.

Der kleine, weißhaarige Professor hatte kaum zehn Minuten gesprochen, da tauchten vor meinem geistigen Auge der alte Tisch, die rußigen Kerzen und vier Personen auf, die einem Kind Orangspalten zuschieben, die sie selbst bitter benötigen ... Und plötzlich wußte ich: der Professor hat recht! Die *Selbsttranszendenz*, die Fähigkeit des Menschen, in der Erfüllung eines Sinnes über sich selbst hinauszuwachsen, gibt es; mehr noch, sie ist *das* menschliche Spezifikum, das uns erst wirklich Mensch sein läßt. Eine Psychologie, die dies übersieht, kennt den Menschen nicht.

Längst sind sie alle tot, meine Großeltern und meine Eltern. Doch daß sie nicht mehr unter uns weilen, nimmt nichts von dem weg, was sie getan haben. In der Ewigkeit ist die Handbewegung,

mit der sie einst die Früchte ihres Lebens zu mir herübergeschoben haben, aufgehoben wie alles andere: unverlierbar. Hätte ich ohne sie meinen Weg als Psychologin zu den Herzen meiner Mitmenschen gefunden?

Vielleicht.

Vielleicht auch nicht.

So wünsche ich den Leserinnen und Lesern des vorliegenden Buches, daß es ihnen ähnlich ergehen möge wie mir seinerzeit im Hörsaal, als ich Frankl zum ersten Mal live erlebt habe. Mögen die ausgewählten Texte auch in ihnen Erinnerungen an Augenblicke wach rufen, in denen sie die ungeheure potentielle Größe des Menschen erschauen haben dürfen, und nicht nur sein ungeheures Elend.

Elisabeth Lukas

Geeignete Gleichnisse

Sobald der Kranke seiner wesenhaften Verantwortlichkeit durch den Psychotherapeuten sich bewußt geworden ist, wird dieser, der Arzt, etwa die Lösung folgender zwei Hauptfragen dem Kranken selbst überlassen müssen: 1. Vor wem dieser sich verantwortlich fühle – z. B. ob vor dem eigenen Gewissen, oder: vor Gott – und 2. wofür er sich verantwortlich fühle, d. h., welchen konkreten Werten er dienend sich zuwendet, in welcher Richtung er den Sinn seines Lebens findet und welche Aufgaben ihn erfüllen.

Die Lösung dieser Fragen bleibt auf jeden Fall dem Kranken selbst vorbehalten. Und wenn er, wie so viele differenziertere Persönlichkeiten, sein Ringen um den Sinn seiner Existenz, mit der Frage nach dem Sinn des Lebens, uns offenbart, so werden wir ihm vor allem bewußt machen müssen, daß letztlich nicht er der Fragende ist, sondern eigentlich der Befragte; daß es dem Urtatbestand der Verantwortlichkeit im Dasein mehr entspräche, wenn er, statt stets nach dem Sinn des Lebens zu fragen, sich selbst als Befragten erlebte, als Menschen, dem das Leben seinerseits ständig Fragen stellt, als ein Wesen hineingestellt mitten in die Fülle von Aufgaben. Lehrt doch die Psychologie, daß Sinnentnahme auf einer höheren Entwicklungsstufe steht als Sinngebung. Zur persönlichen Fähigkeit jedoch, dem eigenen Leben in seiner Einzigartigkeit und Einmaligkeit Sinn zu entnehmen, zur Fähigkeit der selbständigen Sinnfindung also, haben wir Psychotherapeuten den Kranken zu bringen.

Was wir bisher besprochen haben, macht sozusagen den allgemeinen Teil der Logotherapie aus, der nunmehr ergän-

zungsbedürftig ist durch deren speziellen Teil, unter dem wir uns jene Technik vorstellen, die mit den vielfältigsten Einwänden des Kranken fertig wird, und jene Dialektik, die die Auflehnung des Menschen gegen die vermeintliche Bürde des Verantwortlichseins, die Flucht vor seiner Freiheit aufhebt. Vor allem wird es unter Umständen notwendig sein, das Aufzeigen der Verantwortlichkeit als eines Grundzuges menschlichen Daseins dem Verständnis des schlichten Menschen näherzubringen, in einer möglichst konkretisierenden Alltagssprache, die sich in manchen Fällen nicht scheuen darf, sich geeigneter Gleichnisse zu bedienen.

Viktor E. Frankl, Logotherapie und Existenzanalyse, S. 21/22

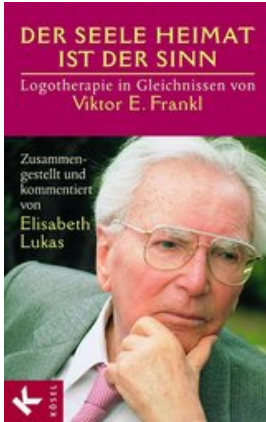
Kommentar Dieser Textausschnitt stammt aus einem Aufsatz von Viktor E. Frankl aus dem Jahr 1938. Der damals 33jährige Arzt ahnte gewiß nicht, welche furchtbare Leidenszeit und »Prüfungszeit« seiner eigenen Verantwortlichkeit mit dem 2. Weltkrieg auf ihn zukommen würde. Doch schon hatte er eine Lebensmaxime formuliert, die nicht nur für seine Patienten, sondern auch für ihn selbst durch alle Fährnisse hindurch tragend werden sollte: Wir sind nicht die Fragenden – wir sind die vom Leben her Befragten. Wir sind diejenigen, die dem Leben zu antworten haben – auf unsere beste Weise. Wir können uns die Frage, warum etwas geschieht, das uns nicht gefällt, sparen, denn das Leben gibt keine Erklärungen ab. Was auch kommen mag, ob es uns gefällt oder nicht, sind wir aufgerufen zur »Sinnentnahme«. Eine sinnvolle und verantwortbare Antwort auf die Fakten des Lebens zu geben, ist höchste Lebenskunst.

Es ist exakt die Kunst, die das Gedankengebäude der Logotherapie lehren und vermitteln will. Dazu bedient sie sich, wie wir im Text erfahren haben, auch geeigneter Gleichnisse. Frankl selbst hat es in seinen Fachbüchern zu einer wahren Meisterschaft der Sym-

bolsprache gebracht, insbesondere bei jenen Themen mit philosophischem Tiefgang, für die einfache Worte nicht ausreichen würden. Wo alle Worte zu wenig wären ..., soll das Gleichnis zu uns sprechen.

Wer bist du,
o Mensch?

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Elisabeth Lukas

Der Seele Heimat ist der Sinn

Logotherapie in Gleichnissen von Viktor E. Frankl.
Zusammengestellt u. komment. v. Elisabeth Lukas

Gebundenes Buch, Pappband, 224 Seiten, 13,5 x 21,0 cm
ISBN: 978-3-466-36678-1

Kösel

Erscheinungstermin: Februar 2005

Die schönsten Texte Viktor E. Frankls

Die Logotherapie befähigt Menschen in belastenden Situationen und mit schwer lösbaren Problemen, Sinn im Leben neu zu entdecken. Diese positive und humane Psychotherapie geht zurück auf Viktor E. Frankl (1905–1997). Der große Arzt, Therapeut, Schriftsteller und international renommierte Lehrer würde am 26. März 2005 einhundert Jahre alt werden.

Aus diesem Anlass hat Elisabeth Lukas, seine bedeutendste Schülerin, die schönsten, tief poetischen, ja mystischen Texte aus Viktor E. Frankls Gesamtwerk zusammengestellt. Das Wesen und die Grundlagen der Logotherapie hat Frankl immer wieder in Gleichnissen verdichtet. Erstmals sind diese Grundtexte der Logotherapie im Überblick greifbar. Elisabeth Lukas kommentiert die Gleichnisse Frankls und schließt deren Bedeutung für heute auf.

Ein kostbares Lesebuch für alle, die nach Lebenssinn suchen. Hilfreich für alle, die die Seelenheilkunde nach Viktor E. Frankl schätzen oder kennen lernen wollen.