

Vorlesungen Viktor Frankl

Einführung in die Logotherapie und Existenzanalyse

Teil 1 - Logotherapie und Existenzanalyse der Neurosen

Definition von Logotherapie: Heilen/Therapie durch Sinn (Logos)

Logotherapie und Existenzanalyse sind zwei verschiedene Aspekte eines Systems: die Existenzanalyse ist die anthropologische Grundlage (zugrundeliegendes Menschenbild) der Logotherapie und die Logotherapie ist die klinische Anwendung der Existenzanalyse im Hinblick auf seelisches Kranksein.

[man beachte: Existenzanalyse \neq Daseinsanalyse nach Ludwig Binswanger, wobei sich die beiden Richtungen in der Praxis ergänzen; Binswanger hat die Logotherapie als die therapeutische Ergänzung zu seiner rein analytischen Daseinsanalyse gesehen]

Die Logotherapie dient weniger dem besseren Verstehen der Psychose als der kürzeren Behandlung der Neurose.

Drei Hauptsäulen als anthropologische Grundlage sind vereinfacht gesprochen:

1. die Freiheit des Willens
Fähigkeit des Menschen, sich von sich selbst zu distanzieren (sich selbst zu verstehen) und zu transzendieren. [\neq pandeterministische Sichtweisen der Psychoanalyse; trotz z.B. biologischer, soziologischer und psychologischer Determiniertheit hat der Mensch immer noch die Möglichkeit/Freiheit, zu allen diesen Determinanten Stellung zu nehmen]
2. der Wille zum Sinn
Handeln des Menschen nicht aufgrund des Homöostase-Prinzips (Herstellung eines inneren Gleichgewichts durch Befriedigung von Bedürfnissen und Trieben), sondern im Hinblick auf eine geliebte Person oder eine Sache/Aufgabe. Menschsein ist gekennzeichnet durch Selbsttranszendenz, d.h. es weist über sich selbst hinaus. Ursprünglich und im Wesen ist der Mensch immer befasst/bekümmert mit etwas oder jemand außerhalb seiner selbst. Erst wenn dieser ursprüngliche Wille zum Sinn frustriert wird, kommt es zu einem Willen zur Lust (Lustprinzip nach S. Freud) und einem Willen zur Macht (Macht-/Überlegenheitsstreben nach A. Adler).
3. der Sinn des Lebens
Diese Säule stellt sich gegen das Konzept des Reduktionismus, der behauptet, alles ist subjektiv und relativ und es gäbe gar keinen Sinn; Sinn sei allenfalls, was man willkürlich einem Ding oder einer Sache zuschreibe. Das ist eine falsche Annahme: Sinn kann gar nicht gegeben werden; Sinn muss gefunden werden und niemand kann einem anderen einen Lebenssinn geben, sondern es ist etwas, was jeder für sich selbst besorgen muss. [Es gibt ein weit verbreitetes Tabu, dass das Leben einen Sinn habe, und dieses Tabu richtet sich auch gegen die Logotherapie, die den Sinn zur Grundlage ihrer Behandlung macht.]

Die drei Säulen stützen und fordern sich gegeneinander: der Mensch hat einen Willen zum Sinn und deshalb muss es auch einen Sinn des Lebens geben; ohne die Freiheit des Willens wäre es nicht möglich dem eigenen Leben einen Sinn zu geben.

Der Sinn des Lebens teilt sich auf in drei fundamentale Möglichkeiten:

1. schöpferische Werte (etwas in die Welt setzen, eine Tat, eine Leistung, ein Werk)
2. Erlebniszerte (Leben als sinnvoll empfinden durch etwas Erleben, etwas von der Welt in sich aufnehmen, das Schöne in der Kunst, das Wahre in der Wissenschaft, das Gute in einem einzelnen Menschen, eine Person als einzigartig erfassen und lieben)
3. Einstellungswerte (Art und Weise, *wie* man zu einem schicksalhaften, unausweichlichen Leiden Stellung bezieht, ob heroisch oder nachgebend/zusammenbrechend, z.B. in einer

aussichtslosen, hoffnungslosen Situation, bei unheilbarer Krankheit), „Zeugnis für die menschliche Potentialität, eine Tragödie in einen Triumph zu verwandeln“, „die Umgestaltung eines Leidens in eine Leistung auf menschlicher Ebene“

Der Sinn ist besonders/spezifisch für jeden einzelnen Menschen, mehr noch sogar für jede einzelne Situation.

Die Einstellungswerte kommen zum Tragen, wenn sich schöpferische Werte und Erlebniswerte nicht verwirklichen lassen. Sie gliedern sich auf in die tragische Trias von

- Tod (Vergänglichkeit im Dasein)*,
- Leid und
- Schuld (niemand ist unfehlbar; existentielle Schuld, dass man die allermeisten Möglichkeiten unverwirklicht lässt; man kann nie mit sich ganz zufrieden sein).

Teil 2 – Klinische Anwendung der Existenzanalyse

Zwei Grundtechniken der Logotherapie:

1. Technik der Dereflektion:
die neurotisch übertriebene Selbstbewusstheit psychischer Vollzüge (z.B. Sprechen beim Stotterer) wird abgestellt, d.h. die Aufmerksamkeit wird abgezogen/abgelenkt und auf positive Inhalte hingelenkt. Die Hyperreflektion, d.h. die übertriebene Bewusstheit, wird überwunden durch die Dereflektion. [„Die Selbstreflektion ist die schwerste Geisteskrankheit.“ F.W.J. von Schelling]
2. Technik paradoxer Intention (von Frankl 1929 entwickelt und 1939 publiziert):
Verlernen von Ausweichreaktionen im Hinblick auf ängstigende Situationen; z.B. wird ein Zwangsneurotiker oder ein Phobiker dazu angeleitet bzw. angewiesen, sich genau das zu wünschen und vorzunehmen, was er immer gefürchtet hat.
[Im autogenen Training nicht ausdrücklich zu Entspannungsübungen auffordern, sondern durch die Intention „die Arme und Beine werden schwer“ wird die Entspannung erreicht.]
Humor: Distanzierung des Menschen zu seinen Ängsten [im Gegensatz zum Vorgehen in der Verhaltenstherapie]

Noogene Neurosen entstehen durch die Frustration des Willens zum Sinn.

Teil 3 - Neurosen

Man kann die Neurose als das Ergebnis von konditionierten, d.h. bedingten Reflexen auffassen und dementsprechend auch durch ein Umbauen der krankhaften Reflexe beheben.

Nach der Logotherapie gibt es drei Arten von Neurosen:

1. Angstneurose: Flucht vor der Angst/Furcht (aus Erwartungsangst weicht der Mensch der angsterzeugenden Situation aus; therapeutisch soll der Patient sich gemäß der *paradoxen Intention* z.B. vornehmen in einer bestimmten Situation, die stottern auslöst, erst recht zu stottern)
2. Zwangsneurose: Kampf gegen den Zwang, z.B. Unterdrückung von Zwangsvorstellungen sich selbst oder andere zu verletzen; je mehr der Mensch gegen das Symptom ankämpft, desto stärker wird es („Druck erzeugt Gegendruck“)
3. Sexualneurose: Kampf um die Lust (Hyperintention der Lust, d.h. das verkrampfte Habenwollen der Lust; je mehr man nach Lust strebt, desto mehr jagt man sie

* ↔ Konzept der Reinkarnation

davon; therapeutische Behandlung z.B. von Orgasmusstörung durch *Dereflektion*, d.h. Abziehen der Aufmerksamkeit und Aufhebung der Erwartungsangst bzw. Hinlenkung der Aufmerksamkeit auf etwas Anderes/auf den Partner)

Teil 4 – Das System und die Sonderstellung der Logotherapie

Die Wirksamkeit der paradoxen Intention beruht darauf, dass sie intuitiv bereits im Wissen der Menschheit enthalten ist. Der Wert der Logotherapie ist, dass sie die paradoxe Intention zu einer Methode gemacht und einen systematischen Zusammenhang gestellt hat.

Die Logotherapie ist ein System, das sich von den anthropologischen Grundlagen über die Technik der Phobienbehandlung bis hin zum Gegenwartsproblem des Sinnlosigkeitsgefühls spannt. Sie ist ein offenes System im Hinblick auf drei Dimensionen: a) auf ihre eigene Entwicklung/Evolution hin (es bedarf noch der Komplettierung), b) zur Kooperation mit anderen psychotherapeutischen Richtungen hin und c) zur nächst höheren Dimension der Theologie/Religion (die Tür zu einer höheren Dimension bleibt offen).

Aber die Logotherapie ist kein Allheilmittel. Die Therapie hängt ab von der einzigartigen Persönlichkeit des Patienten und von der einzigartigen Persönlichkeit des Therapeuten. Nicht jede Methode reüssiert erfolgreich bei jedem Fall und nicht jeder Arzt ist mit gleichem Erfolg fähig eine bestimmte Methode zu handhaben.

Der Mensch strebt nicht nach Glück, sondern nach einem Grund/Sinn, um glücklich zu sein. Glück und Lust sind eine Konsequenz des Liebens, der Begegnung und des Sinnerfüllens, aber niemals ein Ziel. In dem Augenblick, wo wir Glück und Lust zum Ziel machen, scheitern wir.

Eklektische Orientierung der Logotherapeuten, insofern als die Logotherapeuten die Notwendigkeit einer solchen eklektischen Orientierung einsehen und zugeben.

1. Nicht mit jeder Methode und Technik kann ein Arzt in jedem Fall reüssieren.
2. Nicht jede Methode und Technik lässt in den Händen eines jeden Arztes erfolgreich handhaben (es muss die Individualität des Patienten und des Arztes berücksichtigt werden).

Inwiefern hat die Logotherapie innerhalb der psychotherapeutischen Methoden und Richtungen eine Sonderstellung bzw. eine besondere Bedeutung? Inwiefern spricht sie vielleicht zu den Nöten der Zeit (im Hinblick auf existentielle Frustration und Sinnlosigkeitsgefühl)?

Nicht das Minderwertigkeitsgefühl (gemäß der Individualpsychologie von A. Adler) sondern das Gefühl des fehlenden Lebenssinns ist die kollektive Neurose unseres Zeitalters. Im Gegensatz zur sexuellen Frustration zur Zeit von S. Freud ist der Mensch heute existentiell frustriert; nicht unbefriedigte Triebe, sondern unerfüllte Motivationen. Man kann den heutigen Menschen in seiner Not nicht verstehen, solange man in ihm einen Computer oder ein rein triebgesteuertes Wesen sieht.

Im Gegensatz zum *Lustprinzip* der Psychoanalyse nach S. Freud (dessen Erweiterung das Realitätsprinzip ist) und im Gegensatz um *Machtstreben* nach A. Adler sieht V. Frankl den *Willen zum Sinn* als maßgebliche Motivation für die Neurose. Der Mensch ist primär, ursprünglich und eigentlich gar nicht darauf ausgerichtet, Lust zu erleben oder nach Macht zu streben, sondern Lust und Macht sind Nebenprodukte. Was der Mensch will, ist einen Sinn im Leben finden und in jeder einzelnen Lebenssituation diesen Sinn zu erfüllen und

zu verwirklichen. Diesen Sinn kann er erfüllen durch Schaffen, durch Erleben, durch Lieben, durch Kunst, durch Forschung, durch Taten, durch ein Werk und, wenn es in einer *unabänderlichen* Situation nicht anders geht, unter Umständen auch dadurch wie er zu dieser Situation Stellung nimmt (z.B. heroische, ironische, humorvolle Einstellung oder eine Tragödie in einen Triumph umwandeln). Erst geht dem Menschen nicht um sich selbst. Erst wenn er in einen neurotischen Daseinsmodus fällt, weil er in seinem ursprünglichen Streben zum Sinn frustriert war, kommt es zu einem Willen zur Macht oder einem Willen zur Lust.

Nur jener Persönlichkeitstypus kehrt zu sich selbst bzw. wendet sich auf sich selbst zurück, reflektiert buchstäblich auf sich selbst, der mit sich selbst, mit seinem eigenen Selbst und der Selbstverwirklichung so befasst und bekümmert ist, wie der Typ von Mensch, der zunächst einmal in seinem ursprünglichen Anliegen leer ausgegangen war, d.h. in seinem Willen zum Sinn frustriert war.

Teil 5

Wenn man tut, was das Gewissen verlangt, ohne auf den Erfolg zu schießen, dann wird über kurz oder lang der Erfolg von selbst kommen.

In einer heutigen Zeit, wo eine Massenneurose die Frustrierung des Sinnwillens ist, die existentielle und nicht mehr die sexuelle Frustration, das Sinnlosigkeitsgefühl und nicht mehr das Minderwertigkeitsgefühl, kann man den Nöten der Zeit nur gerecht werden, wenn man den Einstieg in die menschliche Dimension wagt. Die existentielle Neurotisierung der Menschheit fordert eine Humanisierung der Psychotherapie.

Motivationstheorie aus logotherapeutischer Sicht (mit Bezug auf J.W. von Goethe):

Wenn man den Menschen so nimmt, wie er ist, macht man ihn schlechter. Wenn man den Menschen so nimmt, wie er sein soll (wenn man ihn höher einschätzt), macht man ihn zu dem, was er werden kann.

Idealistischerweise ist der Mensch nicht von Trieben gesteuert, pandeterminiert oder ein konditioniertes Wesen, sondern er will einen Sinn im Leben sehen und erfüllen. In gewissem Sinne ist der Mensch ein Idealist. Aber dieser Idealismus ist der wahre Realismus, da man an die höheren Strebungen im Menschen appelliert.

Auch der Begründer der Selbstverwirklichung, A. Maslow, hat anerkannt, dass die Selbstverwirklichung nur als Ergebnis auf einem Umweg über Sinnerfüllung und liebende Begegnung zu erreichen ist, aber nicht durch direktes Anpeilen. Der Wille zum Sinn ist die primäre menschliche Motivation. - Das Streben nach Macht und Lust sind nur Substitute und springen dort ein, wo ein Mensch bereits existentiell frustriert ist.

Das Sinnlosigkeitsgefühl geht mit einem Leeregefühl einher: dem existentiellen Vakuum. Im Gegensatz zum Tier sagen dem Menschen keine Triebe, was er tun muss, und im Gegensatz zu den Menschen in früheren Zeiten sagen ihm heute keine Traditionen mehr, was er tun soll. Weder wissend, was er tun muss, noch was er tun soll, scheint der Mensch gar nicht mehr recht zu wissen, was er eigentlich will. Entweder will er nur das, was die anderen tun (westlicher Konformismus), oder er tut nur das, was die anderen von ihm wollen (östlicher Totalitarismus). Die dritte Nebenwirkung ist ein spezifischer Neurotizismus, die Entstehung der noogenen Neurose.