

Innere Bilder: Selbstdistanz, Selbsttranszendenz und Selbstgestaltung in Metaphern

von Dr. Bernd Zangger

Diplomarbeit
für den Abschluss der Ausbildung zum
Dipl. Lebens- und Sozialberater
bei der Europäischen Akademie für
Logotherapie - Universitär
Lehrgang: Graz, 2021 bis 2024

Graz, 20.08.2023

Eidesstattliche Erklärung

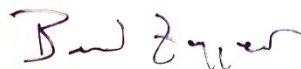
Hiermit erkläre ich eidesstattlich, dass es sich bei der hier vorliegenden Diplomarbeit mit dem Thema:

„Innere Bilder: Selbstdistanz, Selbsttranszendenz und Selbstgestaltung in Metaphern“ um meine eigene Arbeit handelt, die ich selbstständig, ohne fremde Hilfe und nur unter Verwendung der angegebenen Quellen verfasst habe. Die den benutzen Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen habe ich als solche kenntlich gemacht.

Gendererklärung

Es wird an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass in dieser Diplomarbeit, wenn die Sprachform des generischen Maskulinums angewandt wird, aus Gründen der besseren Lesbarkeit die Verwendung der männlichen Form geschlechtsunabhängig verstanden werden soll. Die personenbezogenen Ausdrücke dieser Arbeit betreffen, soweit dies mit der inhaltlichen Aussage vereinbar ist, Frauen und Männer gleichermaßen.

Graz, 20.08.2023



Dr. Bernd Zangger

Inhaltsverzeichnis

Einleitung – Innere Bilder in der Logotherapie und Existenzanalyse	4
Grundbilder – Existenz, Geist, Person	5
Existenz.....	5
Dimensionalontologie.....	7
Der Geist.....	8
Die Person	8
Menschenbild und Weltbild	9
Freiheit des Willens	9
Wille zum Sinn.....	10
Sinn im Leben	11
Metaphern zur Selbstdistanz und Selbsttranszendenz	11
Selbstdistanz	12
Selbsttranszendenz.....	14
Metaphern zur Selbstgestaltung in den drei Wertekategorien.....	20
Selbstgestaltung im Tun (Leistungsfähigkeit) und im Erleben (Liebesfähigkeit)	21
Selbstgestaltung in der Einstellung (Leidensfähigkeit)	26
Praxis-Exkurs: LTEA und deren Metaphern im Anwendungsfeld Telefonseelsorge	30
Spezifische Merkmale des Gesprächs in der Telefonseelsorge	31
LTEA und Metaphern in der Telefonseelsorge	32
Zusammenfassung	36
Literaturverzeichnis	37

Einleitung – Innere Bilder in der Logotherapie und Existenzanalyse

Die Logotherapie und Existenzanalyse (LTEA) Viktor Frankls hat zurecht einen guten Ruf in Hinsicht darauf, philosophisch gut durchdacht zu sein, eine solide Anthropologie als ihr Fundament aufzuweisen. Dieser Ruf beinhaltet aber für manche auch den Aspekt, dass die Logotherapie zu philosophisch, zu „verkopft“, zu sehr auf das Kognitive beschränkt sein könnte. Andere wichtige Dimensionen des Menschseins, wie das emotionale Erleben, die „Tiefendimension“ des Menschen, würden zu wenig berücksichtigt.

Verschiedene Antworten auf eine derartige Anfrage an die Logotherapie sind möglich – sowohl Zugeständnisse (auch nach V. Frankl ist die Logotherapie kein Ersatz, sondern eine Erweiterung anderer Psychotherapiemethoden, das „Dach des Hauses“), als auch Einwände (die Werte, das Gewissen, das Person-sein, der Geist etc betreffen immerhin den innersten Kern, die Identität des Menschen).

Ein möglicher Aspekt einer Antwort kann meiner Ansicht nach auch darin gesehen werden, dass die LTEA jedenfalls nicht nur mit „Worten“, nicht nur mit philosophisch begründetem Wissen und abstrakten Zusammenhängen arbeitet, sondern – wenn auch üblicherweise vermittelt durch Worte - sehr stark mit Bildsprache, mit inneren Bildern. Die Logotherapie gibt bereits den Beratern/Therapeuten in der Ausbildung sehr viele Bilder mit auf den Lern-Weg. So verwendet beispielsweise das sehr empfehlenswerte „Lehrbuch der Logotherapie“ (Lukas, 2014) viele auch graphisch dargestellte Bilder zur Wissensvermittlung. Zudem werden in der logotherapeutischen Literatur und Lehre verschiedene Arten sprachlicher Bilder, Symbole, Metaphern, Analogien, Gleichnisse etc. eingesetzt, die ein anschauliches Verständnis des logotherapeutischen Menschen- und Weltbildes ermöglichen (vgl. Biller, Stiegeler, 2020, S. 537 - 686).

Die Berater/Therapeuten ihrerseits verwenden diese Bilder – meist wiederum in sprachlicher Form vermittelt – explizit und implizit, um auch dem Weltbild,

Menschenbild und Selbstbild der Klienten einen Impuls in eine heilvollere Richtung zu geben. Wie Frankl schreibt, geht es darum, dass wir den Patienten/Klienten „sein Gesichtsfeld erweitern, so dass er des vollen Spektrums personaler und konkreter Sinn- und Wertmöglichkeiten gewahr wird“ (Frankl, 1991, S. 75).

Die neugewonnenen inneren Bilder gehen nicht nur mit einem gewonnenen Wissen einher, sondern auch mit Gefühlen wie Erleichterung, Entspannung, Freude, Empfinden von Selbstvertrauen, Zuversicht etc. einher, mit einem positiveren Erleben des eigenen Lebens und mit einem veränderten Verhalten. Ich denke, dass durch eine Fokussierung auf die inneren Bilder der LTEA, diese als eine umfassende, nicht rein auf das rationale, kognitive oder gar oberflächliche beschränkte Form der Beratung und Therapie sichtbar wird.

Als Kern der Logotherapie und Existenzanalyse haben sich für mich die Begriffe „Selbstdistanz“, „Selbsttranszendenz“ und „Selbstgestaltung“ gezeigt. Gerade diese Kern-Begriffe der LTEA sind zunächst abstrakt und sollen in dieser Arbeit durch eine Annäherung mittels entsprechender Metaphern konkreter und greifbarer werden.

Als kurzen Ausflug in die Praxis möchte ich dann noch auf eine besondere Anwendungssituation des logotherapeutischen Blickes eingehen. Wie weit lässt sich das Menschen- und Weltbild der Logotherapie und Existenzanalyse, mit ihren inneren Bildern und Metaphern, in die spezielle und eingeschränkte Kommunikationssituation einer Telefonseelsorge einbringen. Ist die LTEA hierfür eine hilfreiche Grundlage und ein geeignetes „Werkzeug“? Können die Bilder der Logotherapie unter den speziellen Bedingungen eines telefonseelsorglichen Gesprächs hilfreich sein?

Grundbilder – Existenz, Geist, Person

Existenz

Die grundlegende Tatsache, von der die Logotherapie ausgeht und die ihrem gesamten Gebäude zugrunde liegt, ist die „Existenz“ des Menschen. Dabei wird „Existenz“ nicht nur als Vorhandensein, im Gegensatz zum Nicht-Vorhandensein verstanden, wie in der traditionellen Ontologie und in der Naturwissenschaft üblich, sondern, in Anlehnung an Philosophen wie M. Heidegger, verstanden als spezifisch menschliche Weise

der Existenz, als „Hin-aus-gehen“ im Sinn des Herausgehoben-Seins oder Gegenüber-Seins: der Mensch ist herausgehoben aus der Welt und steht dieser und sich selbst gegenüber (Selbstdistanz) (vgl. z.B. Biller, Stiegeler, 2020, S. 58 ff). Deshalb hat der Mensch Freiheit, wie er in dieser Welt handelt. Das Wesen der menschlichen Existenz ist das fakultative Sein im Gegensatz zum faktischen Sein, also ein „Immer-auch-anders-werden-können“ im Gegensatz zum „Nun-einmal-so-und-nicht-anders-müssen“ außerhalb der menschlichen Form der Existenz (Frankl, 1998c, S. 60).

Diese Freiheit ist jedoch keine willkürliche Freiheit in einem absolut leeren Raum, so dass es beliebig wäre, wie der Mensch handelt, sondern der Mensch findet in der Welt intentionale Werte vor, Werte und Sinnmöglichkeiten, die ihn anziehen (Selbsttranszendenz).

Frankl zeigte, „dass menschliche Existenz intentional ist, d.h. auf Werte als Beweggründe des Lebens und auf Sinnwahrnehmung abzielt“ (Riedel, 2008, S. 43). Und „[...] Selbstbesinnung auf die Existenz heißt soviel wie Selbstbesinnung auf die Freiheit und die Verantwortlichkeit“ (ebd., S. 49).

Die Grundbestimmungen der Selbstdistanz und Selbsttranszendenz des Menschen ruhen daher bereits auf seiner Existenz und zeigen sich als dessen Freiheit und Verantwortung. Auf dieser Grundlage der Freiheit kann der Mensch auch selbst Gestalter seines Lebens sein – und ist dies ohnehin, auch wenn er sich dessen nicht bewusst ist. Die Freiheit vollzieht der Mensch in einer ihm mitgegebenen, existenziellen Ausgerichtetheit auf das Wertvolle, Sinnvolle.

Ein grundlegendes Bild in der Logotherapie zum Verständnis der Selbsttranszendenz, das hier schon erwähnt sein soll, ist das eines Kompasses. So wie die Nadel des Kompasses die Richtung Norden anzeigt, so zeigt das Gewissen des Menschen in die Richtung der aktuell realisierbaren Werte und vor allem des besten, in der aktuellen Situation für diesen konkreten Menschen realisierbaren Wertes, des derzeit Sinnvollen (vgl. Lukas, 2014, S. 31). Das Sinnvolle ist dabei als ein objektiv oder transsubektiv gegebenes gedacht – es steht nicht im Belieben des Menschen, so wie auch die Himmelsrichtung Norden nicht im Belieben des Menschen steht. Viele psychische Belastungen und Krankheiten gehen zurück auf ein „Nicht-im-Einklang-Sein mit dem Gewissen“ (Lukas, 2014, S. 32), in dem man sozusagen gegen sein eigentliches Ich lebt, gegen seine Identität. Viele weitere Bilder zur Verdeutlichung dessen, was mit diesen

grundlegenden Eigenschaften der Existenz, nämlich Selbstdistanz und Selbsttranszendenz, gemeint ist, werden in dieser Arbeit noch dargestellt.

Dimensionalontologie

Ein weiteres primäres Konzept der Logotherapie ist das der Dimensionalontologie, das bildlich vorgestellt wird: ein dreidimensionales Koordinatenkreuz, mit seinen drei Raum-Dimensionen, stellt die drei Dimensionen des Menschen dar: den Boden, die Ebene bilden die Dimensionen, die der Mensch zumindest mit seiner tierischen Umwelt gemeinsam hat, nämlich die somatische Dimension und die psychische Dimension, die zusammen das „Psychophysikum“ bilden. Die dritte Dimension, nämlich die Höhendimension des Koordinatenkreuzes, entspricht der spezifisch menschlichen, nämlich der geistigen Dimension, der noetischen Dimension.

Dieses grundlegende Bild kann auch zeigen, was „Reduktionismus“ bedeutet: nämlich eine Projektion des dreidimensionalen Gebildes auf nur zwei Dimensionen – die Vernachlässigung der dritten, geistigen Dimension, die das zentrale Interesse der Logotherapie ist und stattdessen Betrachtung nur des zweidimensionalen Abbildes, der Projektion des dreidimensionalen Gebildes. Der Mensch handelt in einer derartigen Projektion „eh nur“ aus Ursachen heraus, aus seinen Trieben heraus etc.

Anhand des dreidimensionalen Koordinatenkreuzes wird der Geist als eigenständige Dimension nahegebracht. Die beiden Dimensionen der Ebene, Physikum und Psyche, stehen in einem Parallelismus zueinander, wirken parallel, voneinander abhängig. Die dritte Dimension, der Geist, kann zu den beiden Dimensionen des Psychophysikums im Gegensatz stehen – im sog. Noo-psychophysischen Antagonismus. Beispielsweise kann man trotz körperlichem und psychischem Hunger, eine Mahlzeit jemand anderem überlassen, der diese nötiger braucht als man selbst. Dieses mögliche Entgegenstreben der geistigen Distanz steht mit der besprochenen existenziellen Eigenschaft der Selbstdistanz in engstem Zusammenhang und ermöglicht die bekannte Frankelsche „Trotzmacht des Geistes“.

Der Geist

Die geistige Dimension des Menschen ist in der LTEA die für den Menschen entscheidende Dimension, in der er seine Entscheidungen trifft, da er frei ist und sich in seiner Freiheit von Gründen, von Werten, von Sinnmöglichkeiten angezogen vorfindet. Die geistige Dimension wird erkennbar in der geistigen Person des Menschen und konkret in deren Ausdrucksweisen, wie Intention, Entscheidung, Freiheit, Verantwortung, Wertstrebigkeit, Liebe (vgl. Biller, Stiegeler, 2020, S. 96 ff).

Eine gründliche Auseinandersetzung mit dem Wesen des Geistes findet man beispielsweise in (Riedel, 2008). Der Geist ist im Grunde das, was sich im Vollzug des Aktes des „Bei-Seins“ zeigt (ebd., S. 53). Geistig Seiendes ist immer irgendwie bei anderem Seienden. Das „Bei-Sein“ ist das „ursprüngliche Vermögen“ des Geistes (ebd., S. 54). „Geistig Seiendes [...] ist `bei-sich`, indem es `bei` anderem Seienden ist“ (ebd., S. 55). Das Wesen des Geistes ist somit intentional. Der Geist ist immer schon auf etwas oder jemand hin ausgerichtet. Nur in diesem intentionalen Vollzug ist der Geist erkennbar - in seinem „Ursprung“, in seiner Mitte, ist der Geist unbewusst (Frankl, 1988, S. 24).

In der Logotherapie geht es um die Bewusstmachung des Geistigen – sie ist eine „Psychotherapie vom Geistigen her“ (Frankl, 1997a, S. 20). Es geht daher um die Bewusstmachung der konkreten Art, wie ein Mensch seine Intentionalität auf Basis seiner Freiheit lebt.

Die Person

„Das Aktzentrum aber, in dem Geist [...] erscheint, bezeichnen wir als `Person`“ (Frankl, 1998a, S. 38). Frankl schließt in seinem Personbegriff an den Philosophen Max Scheler an, nach dem „zum Wesen der Person gehört, dass sie nur existiert und lebt im Vollzug intentionaler Akte“ (Scheler, 1980, S. 389; zitiert nach Riedel, 2008).

So wie jeder Mensch einzigartig ist, so heißt auch Person-sein „absolutes Anders-sein“ (Frankl, 2020, S. 127). Die einzelne, konkrete Person ist somit nicht vergleichbar und – in ihrer Verantwortung - nicht vertretbar (Frankl verweist auf Hillel: Wenn nicht ich es tue – wer soll es tun? Und wenn ich es nicht jetzt tue – wann soll ich es tun? Und wenn ich es nur für mich tue – was bin ich dann? ebd., S. 284 Fußnote 36).

Weitere wesentliche Eigenschaften des Person-seins hat Frankl in seinen „Zehn Thesen zur Person“ zusammengestellt (ebd., S. 330 ff): die Person ist Individuum, nicht verschmelzbare Ganzheit, ein absolutes Novum, geistig, existentiell und somit nicht faktisch, sondern entscheidend, ichhaft, sie stiftet die Einheit des Menschen, ist dynamisch und kann sich distanzieren vom Psychophysikum, hat Welt, aber keinen Zugang zur Über-Welt und zum „Über-Sinn“, begreift sich selbst nicht anders als von der Transzendenz her.

Menschenbild und Weltbild

Zu den grundlegenden Bildern der Logotherapie gehören die drei Säulen, die die Lehre der LTEA als ganze darstellen und ihren Inhalt auf die Bereiche „Menschenbild“, „Weltbild“ und die zwischen diesen beiden Säulen liegende dritte Säule „Heilkunde“ bzw. „Psychotherapie“ aufteilt (vgl. Lukas, 2014, S14ff). Das für die Logotherapie so zentrale und wertvolle Menschenbild wird durch die Säule „Freiheit des Willens“ dargestellt, das Weltbild durch den „Sinn im Leben“ – je nach Autor und Werk wird stattdessen auch vom „Sinn des Lebens“ gesprochen – und die vermittelnde dritte Säule heißt „Wille zum Sinn“.

Dieses Bild der drei Säulen gibt dem Logotherapeuten einen Überblick, eine Orientierung bzgl. des grundlegenden Zusammenhangs zwischen Mensch und Welt, zwischen dem Inneren des Menschen und der äußeren Situation des Menschen in der Welt. Frankl bemerkt dazu, dass jeder Arzt ohnehin beeinflusst ist, von einem „Menschenbild, das der Arzt an seinen Patienten heranträgt, wenn auch noch so wenig kontrolliert und bewusst“ (Frankl, 1998c). Die Logotherapie zeigt zumindest klar ihre Theorie, also ihre „Schau eines Bildes vom Menschen“ auf.

Freiheit des Willens

Kern der Logotherapie ist ihr existenzielles Verständnis des Menschen: der Mensch existiert, ist sich selbst somit – wie oben beschrieben - gewissermaßen „gegenüber“, selbstdistanziert und kann daher frei gegenüber der Welt handeln. Er reagiert nicht nur auf diese Welt, funktioniert nicht nur kausal, im Sinne von Ursache und Wirkung, sondern agiert vielmehr auf spezifisch menschliche Weise: er kann aus seinem freien

Willen heraus handeln. Wie E. Lukas ausführte: „... ist jeder Mensch zumindest potentiell willensfrei“ (Lukas, 2014, S14). Diese Willensfreiheit hat der Mensch in einem von Bedingungen begrenzten Raum – nämlich innerhalb der schicksalhaften Gegebenheiten der Welt, die nicht nur Begrenzungen der Freiheit darstellen, sondern auch die Grundlage, die Voraussetzung der Freiheit bilden. Näheres hierzu später in den Metaphern – beispielsweise im Bild des Gehens auf einem Boden.

Ein weiteres Bild hierzu, das ich nicht aus der logotherapeutischen Literatur kenne, das aber meiner Ansicht nach das Wesen der Freiheit in Bezug auf sozial vorgegebenes Schicksal beschreibt, wären die Spielregeln etwa eines Fußballspiels: diese begrenzen einerseits die Möglichkeiten, die ein Spieler hat. Andererseits ermöglichen sie jedoch erst ein Fußballspiel, denn ohne diese Regeln wäre alles agieren der Spieler gerade kein Fußballspiel.

Die Freiheit des Willens ist, wie erwähnt, eng verknüpft mit der Selbstdistanz des Menschen, der Distanz des Geistes gegenüber dem Psychophysikum und auch gegenüber dem äußeren Schicksal, gegenüber den inneren Zuständen und gegenüber den äußeren Umständen.

Wille zum Sinn

Ebenso fundamental ist für die Logotherapie der Begriff des „Willens zum Sinn“: er verbindet den Geist des Menschen – seine Willensfreiheit – mit Aspekten der Wirklichkeit, die außerhalb seiner selbst liegen, nämlich mit den Werten oder Sinnmöglichkeiten, die die Welt dem Menschen darbietet – in der Situation, den Umständen und Zuständen denen der Mensch begegnet. Das für die Willensfreiheit des Menschen relevante Element dieser äußeren Welt ist der Sinn – oder genauer die Sinnmöglichkeit. Gerade diesen Blick des Menschen, auf die Sinnangebote die ihn (ad personam) jetzt (ad situationam) ansprechen, versucht die Logotherapie zu schärfen.

Der Wille zum Sinn ist eng verknüpft mit der Selbsttranszendenz des Menschen.

Bilder hierzu finden sich wieder unten, bei den Metaphern. Der Raum, in dem unsere Willensfreiheit stattfindet, ist somit nicht leer. Er wird nicht nur vom Schicksalhaften begrenzt und somit gebildet, sondern auch von den anziehenden Sinnmöglichkeiten strukturiert.

Sinn im Leben

Die Sinnmöglichkeiten sind dem einzelnen, einzigartigen Menschen in der jeweils einmaligen Situation objektiv vorgegeben (Frankl, 1997a, S. 25 ff). Jede Situation hat Forderungscharakter, Aufgabencharakter. Und dies bleibt unter allen Umständen, während des gesamten Lebens eines Menschen so. Das Leben hat einen bedingungslosen Sinn, den es unter keinen Umständen verliert (Lukas, 2014, S15; Frankl, 1996, S. 32).

Das schicksalhaft angetroffene Leben ist wie ein Werkstoff, wie Sand oder Legobau- steine: immer entscheidet der Mensch, was er aus dem Material, das ihm gegeben ist, baut - zum Beispiel ein Schloss oder ein Gefängnis. Immer hat der Mensch dabei mehr und weniger sinnvolle Möglichkeiten. Das Erkennen und Realisieren der ersteren ist ihm vom Leben aufgegeben.

Auch die nicht erwünschten „Materialien“, nämlich Leid, Schuld und Tod – die tragische Trias – kann der Mensch in eine Leistung gestalten, „wenn ihnen mit der rechten Haltung und Einstellung begegnet wird“ (Frankl, 1996, S. 32).

Der Sinn im Leben ist gewissermaßen der außerhalb des Menschen liegende Aspekt seiner Selbsttranszendenz: Die konkreten Sinnmöglichkeiten, die dem einzigartigen Menschen in seiner einmaligen Situation gegeben sind. Da diese Sinnmöglichkeiten immer gegeben sind, da es immer einen Sinn im Leben gibt, hat die Selbsttranszen- denz des konkreten Menschen immer ein vorgegebenes, objektives Ziel. Diese immer gegebenen Sinnmöglichkeiten, ermöglichen dem Menschen jederzeit eine sinnvolle Selbstgestaltung seines Lebens, auf Basis seines Schicksals.

Metaphern zur Selbstdistanz und Selbsttranszendenz

Die Begriffe der Selbstdistanz und der Selbsttranszendenz sind die Grundlagen der Freiheit und der Sinnorientierung und die Grundlage dafür, dass ein Mensch seine Welt gestalten kann, sinnvoll gestalten kann. Die Selbstgestaltung, die allein dem Men- schen, diesem aber immer, möglich ist, beruht auf seiner angeborenen und unverlier- baren, existentiellen Fähigkeit zur Selbstdistanz und Selbsttranszendenz. Die

Selbstgestaltung betrifft sowohl die Identität und die Entwicklung der Persönlichkeit des Menschen, als auch sein äußerliches Ausgerichtetsein auf Sinn, da sie sich einerseits („Selbst-“) auf den einzigartigen Menschen, mit seinem einzigartigen und einmaligen Wertesystem bezieht, in seiner Identität und seinen Entwicklungsmöglichkeiten, und andererseits durch „-gestaltung“ der ihm gegebenen äußeren Welt, seines einzigartigen und einmaligen Schicksals, erfolgt.

Im Folgenden stelle ich in der LTEA bekannte Sprachbilder, Metaphern vor, die ich den drei Begriffen Selbstdistanz, Selbsttranszendenz und Selbstgestaltung zugeordnet habe, weil sie meiner Ansicht nach inhaltlich jeweils das Wesen der entsprechenden Begriffe besonders betreffen und klären. Insgesamt soll durch die Gesamtheit der Metaphern zu einem Begriff der jeweilige abstrakte Begriff greifbarer, verständlicher werden. Die hier dargestellten Metaphern stammen alle von V. Frankl selbst und sind von mir, wie erwähnt, nach den untersuchten drei Begriffen geordnet und kommentiert. Ein sehr umfangreiches alphabetisch geordnetes Verzeichnis von Metaphern, dass ich zur Auswahl und Namensgebung der Metaphern genutzt habe, findet sich im „Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl“ (Biller, Stiegeler, 2020).

Selbstdistanz

Flugzeug: „Ein Flugzeug hört selbstverständlich nicht auf, eines zu sein, auch wenn es sich nur auf dem Boden bewegt [...] Aber dass es ein Flugzeug ist, beweist es erst, sobald es sich in die Lüfte erhebt – und analog beginnt der Mensch, sich als Mensch zu verhalten, nur wenn er aus der Ebene psychophysisch-organismischer Faktizität heraus – und sich selbst gegenüber treten kann [...]“ (Frankl, 1998c, S. 73).

Diese bekannte Metapher Frankls beschreibt anschaulich, die Selbstdistanz des Menschen, die Fähigkeit sich selbst und der Welt des Faktischen gegenüber zu treten, die für sein Menschsein, für die geistige Dimension des Menschen so zentral ist. „Die Geistigkeit hebt den Menschen über die Ebene des Psychophysikums“ (Biller, Stiegeler, 2020, S. 589) und macht ihn frei und verantwortlich. Der Mensch muss die Selbstdistanz nicht jederzeit in gleichem Maß leben - er lebt aber jeweils nur soweit wirklich sein Mensch-sein, soweit er es selbstdistanziert tut, soweit er frei handelt und selbst gestaltet.

Kupplung: „Wer die biologischen, psychologischen und soziologischen Bedingtheiten des Menschen allein sieht und nicht die Trotzmacht des Geistes ihnen gegenüber, der gleicht einem Menschen, der am Motor eines Autos nur die Schaltung sähe, die Kuppelung aber übersähe: Der Mensch kann sich vom `Getriebe´ der Triebe, des Erbes und der Umwelt [...] auch distanzieren und [...] `auskuppeln´.“ (Frankl, 1993, S. 57)

In der Selbstdistanz, unter Nutzung der „Trotzmacht des Geistes“, kann der Mensch sich von seinen inneren, psychischen Zuständen, insbesondere den Trieben, und den äußeren Umständen, seiner physischen und sozialen Umwelt, ablösen. Auch wenn Triebe in ihm wirken und seine Zuständigkeit, seine Befindlichkeit bestimmen mögen, ist er doch frei, dazu Stellung zu nehmen, Nein dazu zu sagen und anders zu handeln – aus einem Grund der ihm wichtiger, wertvoller ist.

Boden: „Das Schicksal gehört zum Menschen, wie der Boden, an den ihn die Schwerkraft fesselt, ohne die aber das Gehen unmöglich wäre. [...] ein Boden, der das Sprungbrett für unsere Freiheit ist. Freiheit ohne Schicksal ist unmöglich, Freiheit kann nur die Freiheit gegenüber einem Schicksal sein, ein freies Sich-Verhalten zum Schicksal.“ (Frankl, 1998a, S. 119-120)

Der Boden ist zwar vorgegeben, die harte Realität, unser Schicksal, gerade hierdurch bildet er aber auch unseren Freiraum, erst auf diesem harten Boden können wir gehen, erst das Schicksal stellt uns die Aufgaben und „Material“ für deren Lösung bereit. Der Boden/das Schicksal wirkt geradezu als Sprungbrett – in den Freiraum, den unsere Selbstdistanz im Gegenüber zum Schicksal bildet. Die Härte des Schicksals erlaubt erst zusammen mit unserer Distanz dazu das Gehen - analog das sinnvolle Gestalten durch Tun, Erleben und Erleiden, das immer schon ein Gestalten, ein Erleben und ein Stellungnehmen zu dem schicksalhaft Vorgegebenen ist. Das Schicksal ermöglicht im Zusammenspiel mit unserer Freiheit die Selbstgestaltung.

Gefäß: „Immer ist das Sein, trotz aller Kausalität [...], ja gerade in seiner Kausalität, ein offenes Gefäß, bereitgestellt für die Aufnahme von Sinnhaftem.“ (Frankl, 1998c, S. 88)

Ähnlich der Metapher des Bodens zeigt dieses Bild, dass das Schicksal, hier als harter Rand des Gefäßes, uns nicht die Freiheit nimmt, sondern den Freiraum gibt, indem es den Freiraum begrenzt. Voraussetzung dieses Freiraums ist unsere Selbstdistanz, unser abgehoben sein vom Schicksalhaften. Den Freiraum sollen wir wahrnehmen und die Möglichkeiten in ihm erkennen. Die besten der Möglichkeiten sollen wir realisieren, um den Freiraum mit sinnvollen Handlungen zu füllen.

Herr und Knecht: „Als Herr meines Willens bin ich Schöpfer – als Knecht meines Gewissens aber bin ich Geschöpf. Mit anderen Worten: zur Erklärung menschlichen Frei-seins genügt die Existentialität – zur Erklärung menschlichen Verantwortlich-seins jedoch muss ich zurückgreifen auf die Transzendentalität des Gewissen-habens.“ (Frankl, 1988, S. 41).

Das Bild verbindet die beiden fundamentalen Aspekte der Selbstdistanz und der Selbsttranszendenz, der Freiheit und der Verantwortung. Wir sind gleichzeitig Herr, insofern wir frei sind dem Psychophysikum gegenüber, uns selbst gegenüber, dem Schicksal gegenüber und andererseits Knecht, insofern unsere Freiheit keine Beliebigkeit ist, sondern uns Sinnmöglichkeiten immer schon gegeben sind und wir auf unser Gewissen zu hören haben, auf unseren Kompass, die Stimme der Transzendenz, die uns die Sinnmöglichkeiten zeigt – wenn wir unserem Wesen gemäß leben wollen und glücklich werden wollen. Um „Knecht meines Gewissens“ (von V. Frankl übernommen von Marie von Ebner-Eschenbach) sein zu können, „muss dieses Gewissen wohl etwas anderes sein, mehr sein als ich selbst; dann muss es wohl etwas Höheres sein als der Mensch, der die `Stimme des Gewissens´ doch bloß vernimmt.“ (Frankl, 1988, S. 39-40). Diese Metapher leitet uns über zum Thema Selbsttranszendenz.

Selbsttranszendenz

Auge: „Tatsächlich pflege ich die Selbst-Transzendenz am Auge zu erläutern, dessen Sehtüchtigkeit zur Voraussetzung hat, dass es nicht sich selbst sehen kann, sondern sich selbst übersehen muss – genauso ist der Mensch ganz Mensch und ganz er selbst in dem Maße, in dem er – in der Hingabe an eine Aufgabe oder an einen Mitmenschen – sich selbst übersieht und vergisst.“ (Frankl, 1998c, S. 252)

Frankl verwendet somit die Metapher des Auges, um darzustellen, dass der Mensch nach außen blicken muss, auf die Aufgaben, Werte, Sinnmöglichkeiten, die ihn von dort her ansprechen und anziehen, um sein Menschsein zu verwirklichen. Er kann seine Identität nicht finden und nicht verwirklichen, in der Selbstbetrachtung. Die Selbst-Transzendenz ist gewissermaßen eine Dereflexion, ein Blick, der die eigene Befindlichkeit übersieht, um das jetzt wichtige, wertvolle zu verwirklichen, für den anderen Menschen, im Lösen der ihm gegebenen Aufgabe, die er jeweils außerhalb seiner selbst, im Raum seines Schicksals, findet.

Kaleidoskop und Fernglas: „Durch ein Kaleidoskop hindurch wird wieder nur es selbst sichtbar – im Gegensatz zu einem Fernglas, durch das hindurch ja [...] Sterne betrachtet werden können. [...] Reflexion ist ein defizienter und sekundärer Modus der Seinsintention – nicht anders, als wie Selbsterfüllung ein abkünftiger Modus der Sinnintention, der Intention von Sinnerfüllung.“ (Frankl, 1998b, S. 31)

Mit Hilfe unserer Selbsttranszendenz können wir – wie durch ein Fernglas – das wahrnehmen, was außerhalb von uns selbst liegt, das Material aus dem Sinnvolles werden kann, wenn wir etwas daraus machen, es erleben oder in der richtigen Haltung annehmen. Im Gegensatz dazu wird der Versuch einer unmittelbaren Selbsterfüllung mit dem Kaleidoskop verglichen, es zeigt immer nur die gleichen Bilder über sich selbst und sieht die wertvollen Möglichkeiten in der Welt nicht. Der Blick nach außen auf die Sinnmöglichkeiten ist der primäre Blick, der unserem innersten, intentionalen, Wesen entspricht. Die Selbsterfüllung sucht der Mensch nur dann, wenn seine Sinnerfüllung frustriert ist.

Bergsteiger: Einem Menschen, der den Sinn seines einmaligen Seins nicht sieht, geht es „wie dem Bergsteiger, der in einen dichten Nebel gerät und, ohne Ziel vor Augen, der lebensgefährlichen Müdigkeit zu erliegen droht. Lichtet sich aber der Nebel, wird gar die Schutzhütte in der Ferne sichtbar, dann fühlt er sich auf einmal wieder frisch und bei Kräften.“ (Frankl, 1998a, S. 155)

Wiederum muss also der Blick nach außen gerichtet sein, auf die Schutzhütte und im übertragenen Sinn auf den Sinn bzw. die Sinnmöglichkeit, die dem Menschen

aufleuchtet, ihm ein Ziel zeigt, dass ihn anzieht, ihm Kraft gibt zum Gehen und ihn so aus der drohenden Müdigkeit der Sinnleere aufweckt.

Bumerang: „Selbsterfüllung [...] ist kein denkbarer Selbstzweck, und erst einem Menschen, der den wirklichen Sinn seines Lebens verfehlte, schwebt Erfüllung seiner selbst nicht als Wirkung, sondern als ein Zweck vor [...] nur ein Bumerang der sein Ziel verfehlte, kehrt dorthin zurück, woher er geworfen worden war; denn seine ursprüngliche Bestimmung ist es, die Beute zu treffen – und keineswegs zum Jäger, der ihn geschleudert hatte, zurückzukehren.“ (Frankl, 1998c, S. 104)

So wie der Bumerang – in seinem ursprünglichen „Wesen“ als Jagdwaffe gedacht – primär sein Ziel treffen soll, so soll der Mensch primär den Sinn außerhalb von ihm selbst verwirklichen. Als (Neben-)Wirkung davon, wird der Mensch dabei auch Selbsterfüllung finden. Nur falls diese Suche oder Verwirklichung von Sinn frustriert wird, und somit, wie der Bumerang, ihr Ziel nicht findet, ist er auf direktem Weg, als Zweck, auf seine Selbsterfüllung aus – wobei er sein eigentliches selbst aber schon verfehlt, indem er nicht mehr seinem Wesen gemäß lebt. Die logotherapeutische Beratung kann dabei unterstützen, dass er sein ursprüngliches Ziel wiedererkennt, für das er gemacht ist.

Tür: „Kierkegaard war es, der das weise Gleichnis ausgesprochen hat: die Tür zum Glück geht `nach außen` auf, das heißt sie verschließt sich gerade demjenigen, der die Tür zum Glück gleichsam einzudrücken versucht.“ (Frankl, 1997c, S. 88).

Die „Tür, die nach außen aufgeht“, steht hier für die Gerichtetheit der sinnvollen Handlungen eines Menschen von sich weg nach außen – für jemanden oder für etwas. Wer sich für jemand oder etwas außerhalb von sich selbst einsetzt, handelt selbsttranszendent und bewirkt nebenbei sein eigenes Glück. Wer „nach innen“, für sich selbst handelt, und das Glück „direkt“ für sich zu haben versucht, handelt nicht selbsttranszendent, nicht Sinn-orientiert, und wird das Glück, das er für sich anstrebt, nicht erreichen.

Eisenfeilspäne und Magnetpol: „Ohne fixen Punkt in der Zukunft jedoch vermag der Mensch nicht eigentlich zu existieren. Von diesem her wird [...] seine ganze Gegenwart

gestaltet, auf ihn hin gerichtet, wie die Eisenfeilspäne auf einen Magnetpol. Umgekehrt verliert die innere Zeit, die Erlebniszeit ihre ganze Struktur, wann immer der Mensch `seine Zukunft` verliert.“ (Frankl, 1998a, S. 141).

Wie die Eisenfeilspäne auf einer Platte nur dann geordnet sind und die ihnen gemäße Struktur finden, wenn sie einen Magnetpol haben, auf den hin sie ausgerichtet sind, so ist auch der Mensch nur dann in seiner natürlichen Ordnung und lebt nach seiner Struktur als geistiges Wesen, als Mensch und Person, wenn er auf einen „fixen Punkt in der Zukunft“ ausgerichtet ist. Der fixe Punkt in der Zukunft ist das, was ihn anzieht, ein intentionaler Wert, eine Aufgabe, eine Sinnmöglichkeit, deren Realisierung dem konkreten Menschen in der einmaligen Situation aufgegeben ist.

Flieger und Fluglotse: „[...] wie das Leben jedes Menschen ein einzigartiges Ziel hat, zu dem ein einmaliger Weg führt. Auf ihm gleicht der Mensch dem Flieger, der bei Nacht und Nebel im Blindflug in den Flughafen „gelotst“ wird. Der vorgezeichnete Weg allein führt den Piloten zu seinem Ziel. So hat aber auch jeder Mensch in allen Lebenslagen einen jeweils einmaligen und einzigartigen Weg vorgezeichnet, auf dem er zur Verwirklichung der eigensten Möglichkeiten gelangen kann“ (Frankl, 1998a, S. 91).

So wie der Flieger bzw. Pilot bei Nebel vom Fluglotsen auf dem einen, richtigen Weg zu seinem Ziel geführt wird, so hat auch jeder einzelne Mensch einen ihm eigenen, einzigartigen Weg vorgezeichnet. Die Aufgabe die ihm – durch seine Situation, sein Schicksal - gestellt ist, ist nur seine individuelle Aufgabe und nur er kann sie, nur jetzt, lösen. Die Aufgabe die eigentlich meine Aufgabe ist, für die ich jetzt da bin, kann niemand sonst lösen und später kann auch ich sie nicht mehr lösen.

Zwiebelschneiden: „Eine Psychologie ohne Logos [...] kennt aber keine Gründe, auf die hin wir unser Verhalten einrichten. Sie kennt nur Ursachen, und die gibt es nicht etwa draußen in der Welt, sondern in uns selbst, in unserer eigenen psychophysischen Verfassung. Ursachen sind aber nicht dasselbe wie Gründe. Wenn jemand Zwiebeln schneidet, dann weint er. Seine Tränen haben eine Ursache. Aber er hat keinen Grund zu weinen. Und wenn er unglücklich ist und einen Whisky zu sich nimmt, dann wird er weniger unglücklich sein, und der Whisky ist die Ursache dafür. Aber der Grund dazu

unglücklich zu sein, wird damit noch lange nicht aus der Welt geschafft.“ (Frankl, 1997a, S. 223)

Eine meiner Ansicht nach sehr nützliche Unterscheidung zwischen Ursachen und Gründen. Die Ursachen treiben einen Menschen an. Sie sind Teile von Kausalketten, die ihre Folge erzwingen, verursachen. Ursachen leben in der psychophysischen Welt. Ursache von menschlichen Handlungen können beispielsweise Triebe sein. Aber menschliche Handlungen sind nie von Ursachen allein bestimmt – und manche Handlungen – gerade die menschlichsten – bekommen ihre Kraft von Gründen, die Ursachen entgegengesetzt sein können (Trotzmacht des Geistes). Trotz aller Ursachen, Triebe und Kausalketten, kann sich der Mensch dafür entscheiden, dass Sinnvollere zu tun – aus gutem Grund (zum Beispiel in der finalen Vorleistung).

Röntgenbild: „Im Rahmen des röntgenologischen Schirmbildes, das nur kalkdichte Schatten zeigt, sieht der Mensch so aus, als ob er nur aus Knochen bestünde. Aber nicht nur, dass der Mensch nicht nur aus Knochen besteht: es gilt auch, dass, wann immer Knochen blosliegen – etwa im Fall eines offenen Bruches – der Mensch auch schon nicht mehr heil ist. Analog verhält es sich mit dem Menschenbild der Triebpsychologie [...] sobald die Triebhaftigkeit offen zutage tritt, ist der Mensch ebenfalls schon nicht mehr heil [...].“ (Frankl, 1997a, S. 120)

Frankl vergleicht in dieser Metapher ein Bild das den Menschen als Triebwesen sieht, mit dem Röntgenbild, das nur die Knochen des Menschen zeigt. Im übertragenen Sinn ist der Mensch auch nicht nur von seiner Triebhaftigkeit bestimmt, sondern zum Menschen gehört wesentlich seine Intentionalität. Gerade dort, wo die Triebhaftigkeit sichtbar wird, statt von Gründen, von Werten angezogen zu handeln, ist der Mensch auch schon nicht mehr heil.

Nabel: „Das Gewissen als ein immanent-psychologisches Faktum verweist also schon von sich aus auf Transzendenz; nur von der Transzendenz aus, [...] ist es zu verstehen. So wie der Nabel des Menschen für sich betrachtet sinnlos erscheinen müsste, weil er nur aus der Vorgeschichte [...] zu verstehen ist [...], genauso lässt sich das Gewissen als sinnvoll nur dann restlos verstehen, wenn es verstanden wird im Sinne eines Hinweises auf einen transzendenten Ursprung.“ (Frankl, 1988, S. 40)

Mit diesem Bild wird dargestellt, dass das Gewissen des Menschen – das Organ mit dessen Hilfe der Mensch die Ziele seiner Selbsttranszendenz, das Gesollte, erspürt – nur so verstanden werden kann, dass es selbst woanders, nämlich in der Transzendenz, seinen Grund hat – ähnlich wie die Funktion eines Nabels nur aus einem Bezug des Nabels erschlossen werden kann, der nicht unmittelbar sichtbar ist, nämlich aus seiner Bedeutung vor der Geburt des Menschen. Die Basis, auf der unsere Selbsttranszendenz beruht, und in unserer Welt liegende Sinnmöglichkeiten gesehen und bewertet werden können, liegt selbst nicht in unserer Welt.

Chamäleon: „Dereflexion meint also letzten Endes: sich selbst ignorieren. [...] Viel wichtiger als sich viel zu verachten (Übergewissenhaftigkeit) oder sich viel zu beachten (Überbewußtheit) – viel wichtiger als dies wäre, sich endlich vollends zu vergessen. Nur dass es unsere Patienten dann nicht so machen dürften [...] wie jenem Manne, dem man versprochen hatte, er könne aus Kupfer Gold machen, aber nur unter der Bedingung, dass er während der alchemistischen Prozedur zehn Minuten hindurch an kein Chamäleon denke; woraufhin er auch schon an nichts anderes zu denken imstande war als an dieses seltsame Tier [...]“ (Frankl, 1998c, S. 178-179).

Die Dereflexion ist eine konkrete Methode der LTEA, die unmittelbar mit der Selbsttranszendenz des Menschen in Verbindung steht: geht es doch darum sich selbst zu vergessen und – auf Basis der Selbsttranszendenz – auf etwas Wertvolles und Sinnvolles, wie geschenktes Wertvolles oder eine zu erfüllende Aufgabe, zu sehen. Die Dereflexion hat das Ziel, „pathogene Hyperreflexionen abzubauen und die Aufmerksamkeit des Patienten auf die in seiner jeweiligen Situation enthaltenen Werte und Sinnverwirklichungsmöglichkeiten zu lenken [...] Die Dereflexion tritt der pathogenen Hyperreflexion entgegen und trachtet die Selbsttranszendenz des Betroffenen zu steigern“ (Riedel, 2014, S. 166-167).

Wie es allerdings nicht gelingt, an ein Chamäleon nicht zu denken, so gelingt es auch nicht seine Selbsttranszendenz zu leben, solange wir uns damit beschäftigen, wovon wir loskommen möchten, mit unserem Problem – mit unserem Chamäleon. Unser selbsttranszendentes Wesen verwirklichen wir nur, indem wir das andere, das Heile, Wertvolle suchen, erkennen und tun.

Tausendfüßler: „Bekannt ist jene Fabel vom Tausendfüßler, den ein überwollendes anderes Tier eines Tages danach fragte, in welcher Reihenfolge er den seine `tausend` Füße bewege – woraufhin der in Verlegenheit geratene Tausendfüßler beim Versuch, in bewusster Reflexion das Gehen selbst zu beobachten, keinen Schritt mehr zu machen vermochte [...]“ (Frankl, 1991, S. 188).

Eine weitere schöne Metapher zur Dereflexion aus dem Tierreich: wenn wir – wie der Tausendfüßler angesichts der ihm gestellten Frage – zu sehr auf uns selbst schauen, darauf wie wir selbst gehen/leben, dann funktioniert das Gehen/Leben auch schon nicht mehr. Stattdessen ist es sinnvoll nach vorne zu schauen, auf das Ziel hin, selbsttranszendent auf eine Wertmöglichkeit zu schauen, die uns erwartet. Dann wird als Nebeneffekt auch der eigene Gang, das eigene Leben, gelingen.

Metaphern zur Selbstgestaltung in den drei Wertekategorien

Die Selbsttranszendenz des Menschen motiviert ihn, wie zuvor betrachtet, Sinnmöglichkeiten in seiner physischen, psychischen und sozialen Umwelt zu suchen, zu entdecken und zu realisieren. Sinnmöglichkeiten sind konkrete Möglichkeiten, für den einzigartigen Menschen in seiner einmaligen Situation, Sinn und somit allgemein Werte zu verwirklichen. Werte sind nach V. Frankl „Gründe für Sinn“ oder auch „Sinn-Universalien“. Werte sind somit die universell geltenden und den Geist anziehenden Gründe für die Realisierung eines Sinns. Sinnmöglichkeiten sind objektiv gegeben und sollen entdeckt, nicht erfunden, werden.

Nach Frankl können Werte und somit Sinnmöglichkeiten in eine von drei Wertekategorien eingeteilt werden: schöpferische Werte, Erlebniswerte und Einstellungswerte. Eine Suche nach Sinnmöglichkeiten kann somit in diesen drei Wertekategorien stattfinden. Geeignete Metaphern können die Augen für eine Suche nach solchen Wertmöglichkeiten in den genannten Kategorien offenhalten. Dabei beziehen sich viele Bilder auf mehrere Wertekategorien gleichzeitig. Eine Trennung des auf Leidvolles gerichteten Schwerpunkts „Einstellungswerte“ von dem auf Heiles und Heilbares gerichteten Schwerpunkt „schöpferische Werte und Erlebniswerte“ scheint mir aber möglich und hilfreich für ein besseres „inneres Katalogisieren“ der Bilder.

Selbstgestaltung im Tun (Leistungsfähigkeit) und im Erleben (Liebesfähigkeit)

Bildhauer: „Denn der Mensch gleicht einem Bildhauer, der den ungeformten Stein mit Meißel und Hammer so bearbeitet, dass das Material immer mehr an Form gewinnt. Der Mensch wieder verarbeitet den Stoff, den das Schicksal ihm liefert: bald schaffend, bald erlebend oder leidend, versucht er, aus seinem Leben an Werten `herauszuschlagen´, soviel er kann, an schöpferischen oder Erlebniswerten oder Einstellungswerten.“ (Frankl, 1998a, S. 110-111)

In dieser Metapher wird der Mensch, der sein Schicksal zu formen hat, als Bildhauer dargestellt und somit in erster Linie als „homo faber“, der am Heil der Welt mitarbeitet. Das Bild schließt aber explizit auch das Formen des Schicksals durch positive Erlebnisse („homo amans“) und durch die Einstellung zu Leidvollem („homo patiens“) mit ein. Frankl erweitert das Bild dann auch damit, dass für das Realisieren von Wert und Sinn dem Menschen nur eine endliche Zeit zur Verfügung steht, wie auch dem Bildhauer zum Formen. Die Zeit ist also zu nützen. Andererseits tut aber ein „`Fragmentcharakter´ des Lebens dem Sinn des Lebens keinen Abbruch“ (ebd., S. 110-111), da es auf den Inhaltsreichtum ankommt und nicht auf die Länge. Wie Frankl – in einer weiteren Metapher - feststellt, gehört die `Unvollendete´ zu den schönsten Symphonien. Die Zeit ist somit zwar zu nützen, um etwas Schönes aus dem Material, das uns das Schicksal gibt, zu formen, aber in einer Gelassenheit, einem Urvertrauen, dass wir nicht alles selbst vollenden müssen.

Denkmal: „[...] jede Tat ist ihr eigenes Denkmal – unvergänglicher als eines, das bloß unserer Hände Werk ist. Denn die Tat eines Menschen lässt sich nicht aus der Welt schaffen.“ (Frankl, 1998b, S. 217) „Und nicht nur was wir getan, sondern auch all das, was wir jemals erlebt haben, `kann keine Macht uns rauben´, wie der Dichter sagt.“ (Frankl, 1992, S. 44)

Mit diesem Bild macht Frankl darauf aufmerksam, dass alles, was wir tun, unsere realisierten Taten und Erlebnisse, ein für alle Mal geschehen sind und nicht mehr aus der Welt zu schaffen sind – wie ein Denkmal das bestehen bleibt, auch wenn die dargestellte Person nicht mehr anwesend ist und mehr noch als das Denkmal, denn unsere Taten bleiben „aufgehoben“ (im 3-fachen Sinn Hegels) für immer. Das Bild führt uns unsere Verantwortung vor Augen. Vor allem: alle schöpferischen Werte, Erlebniswerte

und Einstellungswerte die wir verwirklicht haben, bleiben bewahrt für immer - wir formen die ewige Wirklichkeit mit. Diese bleibt bestehen, auch wenn wir alt werden, nicht mehr „schaffen“ können und wenn wir nicht mehr sind. Es liegt an uns, welche bleibende Spur wir hinterlassen, so lange wir noch entscheiden können, so lange wir leben.

Scheune: „Für gewöhnlich sieht der Mensch nur das Stoppelfeld der Vergänglichkeit; was er übersieht, sind die vollen Scheunen der Vergangenheit. Im Vergangensein ist nämlich nichts unwiederbringlich verloren, vielmehr alles unverlierbar geborgen. Nichts lässt sich aus der Welt schaffen, was einmal geschehen ist; kommt nicht alles nur umso mehr darauf an, dass es in die Welt geschaffen wird?“ (Frankl, 1998a, S. 123-124)

Eines der bekanntesten Bilder von V. Frankl, mit einer ähnlichen Aussage wie die Metapher des Denkmals: die Scheune in der alles, was wir geschaffen haben, unverlierbar geborgen ist. Zugleich kann das Bild den Blick umkehren, von dem Eindruck der immer weniger werdenden Zukunft vor uns, auf die immer mehr mit Sinn gefüllte, bleibende Realität. Ein Bild des Trostes und der Warnung zur Achtsamkeit, Motivation zu sinnvollem Handeln und Erleben – möglichst viel Wertvolles soll in die eigene Scheune eingebracht werden. Wann wenn nicht jetzt?

Fluss: „[...] dass der Fluss der Zeit nicht nur fortnagt, sondern auch aufhäuft; in der Vergangenheit reichert sich das Geschehene und Geschaffene fortwährend an [...] und bleibt dort aufbewahrt. [...] In Wirklichkeit wirken wir niemals in die Zukunft – im Gegenteil: immer wirken wir in die Vergangenheit. In die Vergangenheit hinein retten wir die Möglichkeiten – indem wir sie verwirklichen, indem wir Werte verwirklichen.“ (Frankl, 1998b, S. 135-136)

Die Sinnmöglichkeiten, auf die uns die Selbsttranszendenz ausrichtet, verwirklichen wir durch unser schöpferisches, erlebendes und stellungnehmendes Erfüllen von Werten, wahrnehmen von Sinnmöglichkeiten. Der Sinn, den wir realisieren, verändert nicht so sehr die Zukunft, wie wir üblicherweise geneigt sind zu denken, sondern verändert vor allem die Vergangenheit. Der realisierte Sinn wird in die Vergangenheit hinein unverlierbar gerettet und verändert somit unumkehrbar die Vergangenheit. Der Mensch

ist daher auch nicht Opfer der Zeit, die ihm davonrinnt, weil immer weniger Zukunft übrigbleibt, sondern Gestalter der Zeit, die er in Sicherheit bringt, durch seine Sinn-Verwirklichungen.

Protokoll: „Ins Protokoll der Welt `aufgenommen´ wird alles, unser ganzes Leben, all unser Schaffen, Lieben und Leiden; aufgenommen wird es in dieses Protokoll und `aufgehoben´, aufbewahrt bleibt es in ihm. Es ist also nicht so, [...] dass die Welt gleichsam ein Manuskript ist [...]. Nein, die Welt ist kein Manuskript, das wir zu entziffern haben [...] – die Welt ist vielmehr ein Protokoll, das wir zu diktieren haben.“

Für mich eines der schönsten Bilder Frankls, dass zu unserer Selbstgestaltung motiviert: die Welt ist nicht vorgeben, so dass wir sie wie ein fertiges Buch oder Manuskript zu lesen und zu verstehen hätten – sondern wir selbst diktieren dieses Buch, wir schreiben das Protokoll, durch alles was wir tun, erleben und erleiden. In diesem Buch, diesem Protokoll, bleibt dies auch alles aufbewahrt. Das Schicksal stellt nur die Fragen, protokolliert werden – unkorrigierbar – unsere Antworten, unser eigenes Agieren. Nicht also das Verstehen steht an oberster Stelle, sondern das Gestalten der Welt, das sinnvolle Tun, liebevolle Gestalten.

Roman: „Der `Roman´, den einer gelebt hat, ist noch immer eine unvergleichlich größere schöpferische Leistung als der, den jemand geschrieben hat.“ (Frankl, 1998a, S. 65)

Ähnlich wie bei der Metapher des Protokolls, geht es um das Schreiben seines eigenen Lebens-Buches, des Romans des eigenen Lebens, durch die Selbstgestaltung, durch das Leben von Werten und somit das verantwortliche Handeln – von Augenblick zu Augenblick. Das Tun, Erleben, Stellungnehmen, das Leben der Werte unter Einsatz des eigenen Lebens und über die ganze eigene Lebensdauer hin, ist eine viel höhere Leistung, als das Schreiben eines Buches. Ein tröstliches Bild auch für jene, die keine auf den ersten Blick sichtbaren großen Werke vollbracht haben, wie das Schreiben eines Buches oder das Ausüben eines angesehenen Berufes. Eine oft übersehene, viel größere Leistung ist die Art, wie wir unser alltägliches und gesamtes Leben formen, wie unsere Begegnungen aussehen und auf welche Art wir das tun, was wir ohnehin tun müssen. V. Frankl schreibt dazu „dass es letztlich gleichgültig ist, wo ein Mensch

im Berufsleben steht, was er arbeitet; es kommt vielmehr lediglich darauf an, wie er arbeitet, ob er den Platz auf den er nun einmal gestellt ist, tatsächlich auch ausfüllt. [...] Ein einfacher Mensch, der die konkreten Aufgaben, die ihm Beruf und Familie stellen mögen, wirklich erfüllt hat, ist trotz seines `kleinen´ Lebens `größer´ und höherstehend als etwa ein `großer´ Staatsmann [...], der aber seine Entscheidungen gewissenlos trifft.“ (Frankl, 1998a, S. 91). In der Art wie wir unser Leben leben, nutzen wir die Freiräume, die wir mit unseren Entscheidungen füllen, und formen wir uns zur je eigenen Persönlichkeit.

Film: „Wie verhält sich nun der „konkrete Sinn einer Situation“ zu diesem universalen Sinn? [...] Denken wir doch nur an einen Film – er setzt sich aus Tausenden und Aber-tausenden von einzelnen Szenen zusammen, und jede einzelne trägt an den Zu-schauer einen Sinn heran; aber der Sinn des ganzen Films dämmert uns erst gegen Ende der Vorstellung – vorausgesetzt dass wir zunächst einmal auch den Sinn jeder einzelnen Szene `mitbekommen´“ (Frankl, 1998c, S. 271-272).

Wie sich der Sinn eines Films aus dem Sinn der einzelnen Szenen des Films ergibt, so ist auch der Sinn eines Lebens als Ganzes durch die einzelnen konkreten Sinnver-wirklichungen im Laufe des Lebens gegeben – und nur diese sind für uns erkennbar. Die einzelnen Sinnmöglichkeiten haben so ein hohes Gewicht, da sie letzten Endes den Gesamt-Sinn jedes Lebens prägen. Wie Frankl an anderer Stelle sagt: „im Tode ist der Mensch der Film selbst geworden. Er ist nunmehr sein Leben, sein gelebtes Leben; er ist seine eigene Geschichte, sowohl die ihm geschehene als die von ihm geschaffene“ (Frankl, 1997a, S. 54). Den Gesamt-Sinn, den Sinn des Lebens, können wir nicht erkennen, weder allgemein noch für das eigene Leben. Wie V. Frankl aber gezeigt hat ist die Tür offen, wir haben Grund zur Hoffnung, dass auch das Ganze einen Sinn hat.

Teppich: „Die Existenzanalyse ist Explikation der Existenz. Nur dass wir nicht überse-hen, dass sich die Existenz, die Person, auch sich selbst expliziert: sie expliziert sich, sie entfaltet sich, sie rollt sich auf, und zwar im ablaufenden Leben. Wie ein aufgerollter Teppich sein unverwechselbares Muster enthüllt, so lesen wir im Lebenslauf, am Wer-den, das Wesen der Person ab.“ (Frankl, 1998c, S. 59).

Unser Tun im einzelnen, in den konkreten Situationen unseres Lebens, gestaltet das Muster des Teppichs, der unser Leben ist, das Gesamte. Wir bestimmen das Muster durch unsere Handlungen jederzeit selbst. Das ganze Muster in seinem Zusammenhang sehen, können wir erst am Ende des Lebens, wenn der ganze Teppich ausgerollt ist. Dann, wenn wir am Ende vom Werden zum Sein übergehen und gewissermaßen das fertige Muster unseres Teppichs sind.

Schachzug: „Eine allgemein gültige, für alle verbindliche Lebensaufgabe muss uns in existenzanalytischem Aspekt eigentlich unmöglich erscheinen. In dieser Sicht ist die Frage nach `der` Aufgabe im Leben, nach `dem` Sinn des Lebens – sinnlos. Sie müsste uns vorkommen wie etwa die Frage eines Reporters, der einen Schach-Weltmeister interviewt: `Und nun sagen Sie, verehrter Meister – welcher ist der beste Schachzug?` Diese Frage lässt sich ebenso [...] nur in Bezug auf eine konkrete Situation (und Person) beantworten.“ (Frankl, 1998a, S. 95-96)

Was ist also die sinnvollste, wertvollste Tat? Durch welche Tat könnte der Mensch den Sinn des Lebens erfüllen? Auf diese allgemeine Frage gibt es keine Antwort, wie es auch keinen besten Schachzug gibt. Das konkrete und einmalige Schicksal des einzelnen, einzigartigen Menschen bestimmt, welcher Zug unvertretbar für ihn, jetzt, der Beste ist.

Kette: „Was es gälte, wäre jetzt, die Kette des Bösen zu zerreißen; nicht wieder Gleiches mit Gleichem, Böses mit Bösem zu vergelten, sondern: die einmalige Chance zu nützen, die man jetzt hat, um das Böse gerade dadurch zu überwinden, dass man es eben nicht perpetuiert und perpetuiert [...]“ (Frankl, 1997a, S. 100)

Das Bild zeigt die Kraft, die unsere Handlungen auf Basis unserer Freiheit haben können – wir sind nicht an Kausalketten gebunden, müssen nicht wegen einer Ursache in der Vergangenheit (wieder so) handeln, sondern können wegen eines guten Grundes die Zukunft so gestalten, wie es wertvoller ist. Diese Art der Handlung wird in der LTEA „finale Vorleistung“ genannt. Eine derartige Handlung schafft neues, wertvolles, ist schöpferisch - die freie Entscheidung dazu, akausal trotzdem das Gute zu tun, ist eine Frage der eigenen Einstellung, die wir wählen können.

Matura-Prüfung: „Der Mensch steht im Leben wie vor einer Matura-Prüfung: Hier kommt es ebenfalls weniger darauf an, dass die Arbeit vollendet wird, als darauf, dass sie hochwertig ist.“ (Frankl, 1998a, S. 111).

Ein Bild Frankls dafür, dass es nicht auf die Länge des Lebens ankommt, und nicht darauf, ob es gelungen ist, die eine oder andere Aufgabe zu vervollständigen - sondern auf die Qualität, auf den Inhalt, nämlich auf den verwirklichten Sinn in der uns gegebenen Lebenszeit – deren End-Zeitpunkt ohnehin nicht in unseren Händen, nicht in unseren Möglichkeiten liegt. Das Bild ist somit ähnlich der oben erwähnten Metapher von der „Unvollendeten“.

Selbstgestaltung in der Einstellung (Leidensfähigkeit)

Baustelle: „Denn wer da meint, ein Menschenleben müsse ein Schreiten von Erfolg zu Erfolg sein, der gleicht wohl einem Toren, der kopfschüttelnd an einer Baustelle steht und sich wundert, dass da in die Tiefe gegraben wird, da doch ein Dom entstehen soll. Gott baut sich einen Tempel aus jeder Menschenseele. Bei mir ist Er gerade daran, die Fundamente auszuheben. Meine Aufgabe ist es nur, mich willig Seinen Spatenstichen hinzuhalten.“ (Frankl, 1998a, S. 253-254)

Ein Mensch, der gerade ein Schicksal erfährt, dass in seine Tiefe gräbt, dass ihm Misserfolg oder allgemein Leiden beschwert, kann sich für eine Einstellung entscheiden, in der ihm bewusst wird, dass dieses Leiden das Fundament von etwas großem, etwas wertvollen, sinnvollen sein kann. Das Leben, für den religiösen Menschen Gott, kann gerade das Material für etwas Wertvolles schenken, dass wir in seiner sinnvollen Gestalt (noch) nicht sehen können. Ein Aufruf zu einem Blick der Hoffnung und des Vertrauens. Und auch ein Aufruf daran mitzuarbeiten, dass aus dem Material, das uns das Schicksal liefert, noch ein schöner Tempel wird.

Wandkalender: „[...] wie sich ein `Optimist der Vergangenheit´ zum Pessimisten verhält [...]: Der Pessimist gleicht einem Manne, der vor einem Wandkalender steht und wehmütig zusieht, wie dieser Kalender – von dem er täglich ein Blatt abreißt – immer schwächer und schwächer wird. Der Optimist hingegen gleicht einem, der das

Kalenderblatt, das er jeweils entfernt, fein säuberlich auf die bisher abgenommenen Blätter legt, sich auf der Rückseite Notizen macht darüber, was er an diesem Tage getan oder erlebt hat, und nicht ohne Stolz auf die Gesamtheit dessen zurückblickt, was da alles in diesen Blättern festgelegt – was alles in diesem Leben `festgelebt` ist.“ (Frankl, 1997a, S. 50-51)

V. Frankl beschreibt mit diesem Bild zwei verschiedene Einstellungen, zwei verschiedene Arten auf unser vergängliches Leben zu schauen – ähnlich der Blickumkehr vom Stoppelfeld auf die Scheune: auf denn immer dünner werdenden Rest des Kalenders – die immer weniger werdenden Möglichkeiten, die noch vor uns liegen, oder auf den immer dicker werdenden Stapel an bereits genutzten Blättern, die bereits gelebten Sinnmöglichkeiten. Jeder Mensch kann sich für eine dieser beiden Sichtweisen, Einstellungen entscheiden – es liegt in unserer Hand, wie wir auch den Ablauf der Zeit und die erfolgten Umwandlungen von Möglichkeiten in Wirklichkeiten bewerten.

Wolke: „Die Kranke wurde daher angewiesen, das Grübeln aus der Depression und über die Depression möglichst zu vermeiden, da es begreiflicherweise, aber unberechtigterweise, schwarzseherisch ausfallen muss. Der Patientin wurde empfohlen, die Depression vorüberziehen zu lassen, wie eine Wolke, die an der Sonne vorüberzieht, die Sonne unseren Blicken entziehend; aber so wie die Sonne auch weiterexistiert, wenn wir sie momentan nicht sehen, existieren die Werte fort, auch wenn ein durch die Depression wertblind gewordener Mensch ihrer momentan nicht ansichtig ist.“ (Frankl, 1998a, S. 131)

Der Mensch, der gerade keine Werte sieht, die ihn anziehen, der gerade keine Gründe sieht, für die er leben will, kann diese „Wertblindheit“ gleich einer Wolke sehen, die vorüberzieht. Trotz mangelnder Motivation durch einen anziehenden Grund, ist der Mensch aufgerufen, sich für diese Einstellung zu entscheiden, die immer noch, trotzdem, an das Vorhandensein der Werte glaubt, die er gerade nicht sieht und, trotzdem, hofft, dass sie für ihn später wieder anziehend sein werden. Auch ein Funke Vertrauen darauf, dass das Leben später wieder Sinn haben könnte, ist schon Sinn.

Dur/Moll: „[...] dass die Lust gar nicht imstande wäre, dem Leben des Menschen einen Sinn zu geben. Solange sie dies nicht vermag, kann aber auch der Mangel an Lust

dem Leben den Sinn nicht nehmen. [...] man denke bloß daran, wie irrelevant für den künstlerischen Gehalt die Frage ist, ob eine Melodie in Dur oder Moll gesetzt ist. Nicht nur unvollendete Symphonien gehören trotzdem zu den wertvollsten Musikstücken [...] sondern auch die 'Pathétiques'." (Frankl, 1998a, S. 146-147)

Durch den Vergleich mit der Tonart eines Musikstückes, die nicht dafür relevant ist, ob das Stück künstlerisch, also gut ist, weist diese Metapher darauf hin, dass auch die Befindlichkeit des Menschen, sein Zustand, Lust oder Leid, nicht dafür relevant sind, ob Sinn verwirklicht wird oder nicht. Weder das Lustgefühl an sich noch das leidhafte Gefühl an sich hat einen Wert oder nimmt den Wert. Vielmehr kann das Bewerten, Handeln und Erleben des Menschen der Lust und dem Leiden einen Sinn geben: der Lust beispielsweise, wenn diese eingebettet ist in eine Liebe zu einer einzigartigen Person, oder allgemeiner, wenn ein positives Gefühl auch dankbar wahrgenommen, genossen und somit als Erlebniswert realisiert wird; dem Leid, wenn dieses in einer würdigen Einstellung, für jemand oder für etwas, getragen wird und auch hierdurch ein Einstellungswert realisiert wird.

Hammerschläge: „Das Leiden, die Not gehört zum Leben dazu, wie das Schicksal und der Tod. Sie alle lassen sich vom Leben nicht abtrennen, ohne dessen Sinn nachgerade zu zerstören. [...] Erst unter den Hammerschlägen des Schicksals, in der Weißglut des Leidens an ihm, gewinnt das Leben Form und Gestalt.“ (Frankl, 1998a, S. 150).

Frankl veranschaulicht in diesem Bild, dass das Leiden – trotz seiner ganzen Härte – letzten Endes auch die Kraft hat, Gutes, das Gewollte, zu formen – wie die Hammerschläge das Eisen in die gewünschte, wertvolle Form bringen. Sogar nicht nur trotz der Hammerschläge bzw. trotz des Leides, wird Form bzw. Sinn verwirklicht, sondern das Leiden selbst kann zum Grund einer Sinnverwirklichung werden. Vor allem dann, wenn wir das Unabänderliche würdevoll, insbesondere aus Liebe zu jemandem, annehmen.

Missernte: „Wie ist es nun dann, wenn die Scheunen leerstehen – wie ist es dann, wenn das ganze Leben nichts anderes war als eine große Missernte? [...] Wir müssen ihnen zeigen und darum selbst sehen, wie sehr ihre Verzweiflung auf eine

Verblendung zurückgeführt werden kann, will heißen auf die Überschätzung eines einzelnen Werts [...], als ob dieser einzelne der einzige Wert wäre.“ (Frankl, 1998c, S. 143)

Das Bild zeigt, wie eine Einstellungsänderung das eigene Leben wertvoller erscheinen lassen kann. Der Eindruck einer Missernte entsteht bei jenen, die auf einen oder wenige einzelne Werte fixiert sind, die sie in ihrem Leben gerade nicht realisieren konnten. Wichtig ist es, den Blick zu weiten, ein umfassenderes, horizontales Wertesystem in den Blick zu nehmen. Dann wird sich viel Wertvolles zeigen, dass erfüllt wurde oder noch erfüllbar ist. Das Wert- und Sinnvolle zeigt sich manchmal genau dort, wo nicht unsere Erwartungen an uns selbst oder an jemand anderen liegen. Dort, wo nicht unsere hyperreflektierenden Gedanken kreisen.

Mosaikstein: „Aber ebenso wie der Tod als zeitliche, äußere Beschränkung das Leben nicht sinnlos macht, vielmehr dessen Sinnhaftigkeit erst konstituiert, ebenso gibt die innere Beschränkung des Menschen seinem Leben nur Sinn. Wären alle Menschen vollkommen, dann wären alle einander gleich, jeder [...] ersetzlich. Gerade aus der Unvollkommenheit des Menschen folgt aber die Unentbehrlichkeit. [...] In einem Mosaik ist ebenfalls jedes Teilchen, der einzelne Stein, in Form und Farbe etwas Unvollständiges, gleichsam Unvollkommenes; erst aus dem Ganzen und für das Ganze bedeutet es etwas.“ (Frankl, 1998a, S. 113).

Der Vergleich mit dem Mosaikstein regt den Menschen zu einer anderen Sicht auf seine Unvollkommenheit, seine Eigenheiten und Schwächen, an: gerade durch diese bin ich einzigartig, gerade durch diese habe ich meinen unvertretbaren Platz im Gesamt dieser Welt. Durch meine Unvollkommenheiten kann ich meine einzigartigen Sinnmöglichkeiten erfüllen, meine Möglichkeiten das Sinn-Ganze zu vervollständigen.

Ruine: „Die Religion, die man erst hat, sobald es einem schlecht geht, [...] ist mir lieber, als die Religion, die man nur hat, solange es einem gut geht – ich möchte sie nennen die Business Men Religion. Wie oft sind es erst die Ruinen, die den Blick freigeben auf den Himmel!“ (Frankl, 1998b, S. 237)

Ähnlich wie ein Gebäude durch einen harten Schlag zu einer Ruine werden kann und gerade dadurch den Blick zum Himmel freigeben kann, kann auch ein Schicksalsschlag das Leben eines Menschen zwar sichtbar zerstören – im unsichtbaren kann dabei aber der Mensch auch einen Blick für den Himmel, das wirklich wertvolle im Leben, das Leben selbst gewinnen, auch eine neue Verbindung zu Gott – und so eine wertvollere Einstellung ausbilden und Sinn verwirklichen. Auch zeigt sich eine wirklich tiefe, tragende wertvolle Einstellung, wie Dankbarkeit, vor allem dann, wenn man zu ihr steht, im Angesicht der Ruinen und nicht nur vor schönen fertigen Bauwerken.

Sündenbock: „Immer wieder hören wir, wie sich unsere Patienten auf ihren Charakter berufen; aber der Charakter, auf den ich mich berufe, wird im gleichen Augenblick zu einem Sündenbock: im Augenblick, da ich von ihm rede, rede ich mich auf ihn auch schon aus. Die Charakteranlage ist daher auf keinen Fall das jeweils entscheidende; letztlich entscheidend ist vielmehr immer die Stellungnahme der Person.“ (Frankl, 1998a, S. 96)

V. Frankl ruft mit dieser Metapher in die Selbstgestaltung und macht bewusst, dass wir selbst es sind die entscheiden, wie wir zu einer Situation Stellung nehmen. Nicht unser Charakter ist schuld, wenn wir das Sinnvollere nicht tun – es liegt schon an uns selbst, wie wir handeln, welche Erlebnisse wir aufsuchen und wahrnehmen und vielleicht noch grundlegender: wie wir eine Gegebenheit sehen, Stellung dazu nehmen, entscheiden. Auch in unheilvollen Situationen. Wir brauchen uns nicht auf den Sündenbock „Charakter“ ausreden – wir können einfach jetzt das richtige tun.

Praxis-Exkurs: LTEA und deren Metaphern im Anwendungsfeld Telefonseelsorge

Im Folgenden möchte ich noch beispielhaft einen Blick auf die Praxis, auf eine Anwendungsmöglichkeit der LTEA, werfen und der Frage nachgehen, ob das dargestellte logotherapeutische Menschen- und Weltbild und speziell, die in der LTEA bekannten Bilder und beschriebenen Metaphern, im konkreten Anwendungsfeld der Telefonseelsorge gewinnbringend für die Klienten bzw. Anrufer eingebracht werden können.

Im Gegensatz zu aufdeckenden Therapieformen, wie der Psychoanalyse, ist die Logotherapie eine „entdeckende“ Therapieform - es gilt die gesunden, heilen und wertvollen Bereiche im Leben des Menschen und seine Möglichkeiten, Wert und Sinn zu verwirklichen, zu entdecken. Der Klient wird dabei unterstützt, diese heilen Bereiche und Möglichkeiten zu sehen und mit diesem neuen Blick besser, dankbarer, autonomer, freudvoller, sinnvoller und verantwortungsvoller zu leben. „In der Logotherapie spürt der Therapeut die Selbstheilkräfte des Patienten, wie Mut, Trotzskraft, Humor oder Dankbarkeit auf und stärkt sie gezielt. Er verbündet sich mit dessen intakten geistigen Fähigkeiten und benützt sie zur Bekämpfung von dessen psychischen Schwächen“ (Lukas, 2014, S. 62).

Hat jeder Mensch solche heilen Bereiche in sich, in seinem aktuellen Leben und in seiner ins Dasein geretteten Vergangenheit? Gilt dies auch, wenn das Leben noch so schwierig verläuft, noch so belastend gesehen wird – was für viele Anrufer der Telefonseelsorge der Fall ist?

Können gemeinsam mit dem Anrufer diese heilen Bereiche und die wertvollen Möglichkeiten im Leben des Klienten aufgespürt werden, mit Hilfe der LTEA, auch wenn der Kontakt mit dem Anrufer nur einmalig ist und wenig Zeit zur Verfügung steht? Wenn man sich nur am Telefon begegnet – nur akustisch bei dem Anrufer sein kann („Beisein“)?

Spezifische Merkmale des Gesprächs in der Telefonseelsorge

Für diese kurzen Überlegungen zur Anwendbarkeit der LTEA in der Telefonseelsorge gehe ich von den speziellen Merkmalen eines telefonseelsorglichen Gesprächs aus, die dieses von anderen Beratungsgesprächen unterscheidet. Dies sind meiner Ansicht nach vor allem, dass der Anrufer

- meist in einer akuten Belastungssituation anruft und in dem Wunsch, sich die Belastung von der Seele zu reden,
- dass keine kontinuierliche Bearbeitung von Themen in aufeinander folgenden Terminen möglich ist, sondern das einzelne Gespräch ein in sich abgeschlossenes Ereignis ist,

- dass ausschließlich das Medium Sprache (Inhalt und Stimme) zur Verfügung steht – somit beispielsweise auch keine gezeichneten Bilder, Übungen etc eingesetzt werden können.

LTEA und Metaphern in der Telefonseelsorge

Ich denke, dass es hilfreich ist, die Charakterisierung des Beratungsprozesses anzusehen, die A. Noyon in (Riedel, 2008, S. 133 ff) darstellt, unter Verwendung des Modells nach (Grawe, 1998) zur Unterscheidung der Existenzanalyse von der Logotherapie. Im Wesentlichen liegt der Schwerpunkt der Beratung nämlich im „existenzanalytischen Erhellenden“, in der „Intentionsinitiierung“, im Finden dessen was der Klient will: „In der Graweschen Terminologie steht links des Rubikon die Intentionsbildung im Vordergrund: der Patient ist sich noch gar nicht darüber klar, was er eigentlich will; es ist somit Klärungs- und Motivationsarbeit zu leisten [...]“, (Riedel, 2008, S. 133) und „Das Behandlungsziel ist dann darin zu sehen, existenzanalytisch erhellend zu arbeiten, um eine Intention auf ein Ziel bzw. einen Wert hin zu bilden.“, (ebd., S. 134) – im Gegensatz zum Schwerpunkt der Psychotherapie und speziell der Logotherapie, der eher damit zu tun hat, dass „Patienten `wissen, was sie wollen´, sie wissen nur nicht, wie sie dies erreichen sollen“ (ebd., S 134) und somit mehr mit der Intentionsrealisierung zu tun hat.

Auf Seiten der Psychotherapie/Logotherapie geht es mehr um das (zeitaufwändigere) Anwenden spezifischer Techniken, um ein bekanntes Ziel zu erreichen, bei der Beratung geht es mehr um das (kurzzeitigere) Anwenden bzw. Einbringen des grundlegenden Menschenbildes, um die Situation des Klienten in einem neuen Licht zu sehen: „Generell lässt sich sagen, dass eine jede therapeutische Orientierung (und damit auch die logotherapeutische) bei der Beratung primär als `Hintergrund´ wirksam wird und weniger als spezifische Strategie. [...] Die hier geschilderte Grundorientierung sollte dem Berater als Hintergrund präsent sein [...] Bei der Beratung kommt somit die `anthropologische Seite´ der Logotherapie (im Schwerpunkt also die Existenzanalyse) besonders zum Tragen, nicht so sehr das Anwenden spezifischer Techniken.“

Gerade der Berater soll somit das Menschenbild der LTEA präsent haben, mehr noch als die spezifischen Methoden. Ich denke, dass dies umso mehr für den Kontext einer Seelsorge, insbesondere Telefonseelsorge, zutrifft, in der es ja nicht darum geht,

gezielt ein Problem des Klienten zu bearbeiten. Daher denke ich, dass gerade die LTEA, die ein sehr starkes Menschen- und Weltbild als ihr Fundament hat, nicht nur für die Beratung bestens geeignet ist, sondern auch in einen seelsorglichen Prozess und speziell ein Telefonseelsorgegespräch sehr gut einbringbar ist. Gerade die Bilder und Metaphern der LTEA eignen sich gut für ein kurzeitiges, auch beiläufiges Einbringen dieses positiven Welt- und Menschenbildes in die Situation des Klienten bzw. des Anrufers.

Belastungssituation

Üblicherweise besteht ein guter Teil eines Gespräches in der Telefonseelsorge – wie auch in anderen Beratungssituationen – in der Entlastung, die zuerst und in erster Linie bedeutet, dem anrufenden Menschen mit Empathie und unbedingter Wertschätzung zuzuhören. Dies entspricht nicht nur dem Auftrag der Telefonseelsorge und der Erwartung der Anrufer, sondern wird auch von Seiten der LTEA ohnehin als notwendig und sinnvoll gesehen. So schreibt beispielsweise A. Noyon in (Riedel, 2014, S. 169) „Mitunter ist es eine ungerechtfertigte Einseitigkeit, wenn man in allen Fällen von Neurosen immer sofort die noetische Ebene der Selbstdistanzierung und der Selbsttranszendenz betreten wollte und also mit Freiheit und Verantwortung einsetzte. [...] Logotherapeutische Abstinenz ist geboten, solange der Patient seelisch-geistig zu fassen versucht, worin sein Leiden besteht [...] Generell ist es somit wichtig, den Patienten erst einmal in seinem Leidenszustand ernst und anzunehmen. Es ist nicht möglich, sich von einer nicht zugelassenen Erfahrung zu distanzieren.“

Mein Eindruck ist, dass es sinnvoll ist, zunächst – und in manchen Gesprächen fast ausschließlich - dem Anrufer Raum zu geben sich auszudrücken, seine Eindrücke, Gefühle und Deutungen auszusprechen, und mit Empathie – entsprechend auch den Kern-Kriterien des personzentrierten Ansatzes von Carl Rogers - zuzuhören. Dies wirkt aber nicht nur sehr entlastend für den Anrufer, sondern liefert dem Logotherapeuten in der Regel auch zahlreiche Hinweise auf Wertvolles und Wertmöglichkeiten im Leben des Anrufers – was schon an Wertvollem da war (auch wenn es vielleicht verloren gegangen ist oder derzeit nicht gelebt oder nicht gesehen wird) und was dem Anrufer jetzt noch wichtig und wertvoll ist. Nach der ersten Phase des Gesprächs, die diesem empathischen Zuhören und der Informationsgewinnung gewidmet ist, kann dann auf das Wertvolle, das in den Aussagen des Anrufers aufgeleuchtet ist, eingegangen wird.

Das Heile wird wieder in den Blick genommen und Dankbarkeit sowie begründete Hoffnung, in Form von Wertmöglichkeiten, die der Anrufer noch verwirklichen kann, finden Platz. Daher sehe ich die akute Belastung, die der Anrufer durch seinen Anruf besprechen bzw. abbauen möchte, nicht als Hindernis für eine existenzanalytische Sicht auf das Leben des Anrufers und logotherapeutische Interventionen, wie das Einbringen des salutogenetischen Blicks auf das Heile und der Metaphern zur Selbstdistanz, Selbsttranszendenz und Selbstgestaltung in die belastete Situation des Anrufers, die die Entlastung durch reines Zuhören ergänzen können.

Einzelgespräch

Auch die Begrenzung auf ein einziges Gespräch – da ja nicht von einem Folgegespräch ausgegangen werden kann und ein solches niemals vereinbart wird – spricht in keiner Weise gegen das Einbringen des logotherapeutischen Blicks in die Gespräche, sondern vielmehr für diesen Ansatz. Ist doch das Einbringen der existenzerhellenden Seite der LTEA, wie erwähnt, gerade für kurzzeitige Interventionen geeignet. Auch gibt es schon von V. Frankl selbst, ebenso wie von vielen seiner Schüler, zahlreiche Berichte von Fallbeispielen, die zeigen wie in kürzester Zeit, oft mit einer einzigen Intervention, einem passenden Gedanken, eine deutliche Verbesserung des Zustands eines Patienten erreicht wurde, insbesondere durch Einstellungsmodulationen - wie beispielsweise durch einen Blick auf die Beständigkeit des bereits Gelungenen mit der Metapher des Denkmals (Frankl, 1998b, S. 217), durch Ausrichtung der Aufmerksamkeit einer Patientin auf ihren Partner (Frankl, 1991, S. 55), die Heilung einer Angst durch Imagination der Folgen (Hadinger, 1995., S. 308), die Heilung der Schwermut eines Arztes durch Blick auf die „Brötchen“, den Wert den man erhält, und nicht nur auf die ausgegebenen „Pfennige“ (ebd., S. 311-312), durch die Unterscheidung zwischen Sein und Haben in der Heilung eines an sozialer Phobie leidenden Bankkaufmanns (Riedel, 2014, S. 179) - sowie in ebenso vielen Fällen durch paradoxe Intentionen (siehe zu Fallbeispielen z.B. auch Lukas, 2020 und Lukas, 2015).

Das Erkennen und Hinweisen auf schon realisierte oder noch mögliche Wertverwirklichungen, eine Verbesserung des Blickes auf das Gelingende, Heile und das Mögliche, Wertvolle kann bei jedem Gespräch stattfinden. Unter anderem kann dies auch durch das Einbringen eines geeigneten Bildes, einer geeigneten Metapher an einer passenden Stelle im Gespräch erfolgen – so dass in kurzer Zeit ein neues Denken angeregt

werden kann, das auch nach dem Telefonat im Anrufer weiterwirken kann. Der neue Blick ist nicht davon abhängig, dass in einem späteren Gespräch erneut daran gearbeitet werden müsste.

Medium Sprache

Schließlich stellt die alleinige Verwendung des Mediums Sprache (Sprachinhalt inklusive Stimme) in der Telefonseelsorge kein Hindernis für die Verwendung der LTEA und speziell innerer, logotherapeutisch fundierter Bilder dar: Zum einen arbeitet die LTEA ohnehin allgemein sprachlich, mit dem Dialog und speziell dem sokratischen Dialog, der in erster Linie Fragen stellt. Zudem sind die Bilder in der Logotherapie schon immer – auch von V. Frankl – in erster Linie als sprachliche Bilder, Metaphern ausgedrückt worden. Durch das Einbringen logotherapeutischer Begriffe und Bilder kann so eine neue, heilvollere Perspektive beim Klienten bzw. Anrufer angeregt werden. Das konkrete Bild, das beim Klienten entsteht, wird und soll auch, in Ergänzung zu den sprachlich mitgeteilten Inhalten, von ihm individuell weiter ausgestaltet, um die konkrete Lebenswelt und Situation des Klienten bzw. Anrufers einzubeziehen. Die rein sprachliche Vermittlung der Bilder ist somit keineswegs ein Hindernis für das Einbringen der LTEA in die Telefonseelsorge, sondern entspricht der Vorgehensweise, die seit V. Frankl – und seinen Sprachbildern - ohnehin die für die Logotherapie übliche und geeignete war.

Zusammenfassung

Kern der Logotherapie und Existenzanalyse ist ihr Menschenbild und Weltbild. Dieses Menschen- und Weltbild wird unter anderem in Form zahlreicher Bilder und Metaphern dargestellt, die bereits den angehenden Logotherapeuten in dessen Ausbildung formen und die er seinerseits in seine Arbeit mit Klienten einbringt. Gerade in der Arbeit als Berater oder Seelsorger geht es in erster Linie darum, Aspekte dieses Menschen- und Weltbilds dem Klienten zu vermitteln, so dass aus diesem neuen Blick dessen Leben erhellt wird. Die Metaphern helfen dem Berater und seinem Klienten dabei, die abstrakten aber das reale Leben beschreibenden, zentralen Begriffe „Selbstdistanz“, „Selbsttranszendenz“ und „Selbstgestaltung“ sichtbar und greifbarer zu machen und die Analogien im eigenen konkreten Leben zu erkennen. Mit Hilfe der Logotherapie und ihren Metaphern kann der heilsorientierte, sinnorientierte Blick auf Wertvolles, auf Sinnmöglichkeiten und somit auch auf die eigene Identität, auch in den Kontext einer Telefonseelsorge, mit ihrer speziellen Charakteristik, eingebracht werden.

Literaturverzeichnis

Biller K., De Lourdes Stiegeler M., „Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl“, Tarsoly Verlag, Budapest, 2020.

Frankl V. E., „Der unbewusste Gott. Psychotherapie und Religion.“, Kösel, München, 1988.

Frankl V. E., „Die Psychotherapie in der Praxis“, Piper, München, 1991.

Frankl V. E., „Psychotherapie für den Alltag.“, Herder, Freiburg, 1992.

Frankl V. E., „Theorie und Therapie der Neurosen: Einführung in Logotherapie und Existenzanalyse.“, Reinhardt, München, 1993.

Frankl V. E., „Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute.“, Herder, Freiburg, 1996.

Frankl V. E., „Der Wille zum Sinn“, Piper, München, 1997 (zit. 1997a).

Frankl V. E., „Im Anfang war der Sinn“, Piper, München, 1997 (zit. 1997b).

Frankl V. E., „Die Sinnfrage in der Psychotherapie“, Piper, München, 1997 (zit. 1997c).

Frankl V. E., „Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse.“, Fischer, Frankfurt, 1998 (zit. 1998a).

Frankl V. E., „Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie“, Huber, Bern, 1998 (zit. 1998b).

Frankl V. E., „Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten.“, Psychologie Verlags Union, Weinheim, 1998 (zit. 1998c).

Frankl V. E., „Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Mit den >Zehn Thesen über die Person<“, dtv Verlagsgesellschaft, München, 2020.

Grawe K., „Psychologische Therapie“, Hogrefe, Göttingen, 1998 (zit. 1998d).

Hadinger B., „Methoden zur Einstellungsänderung“, in: Kurz W., Sedlak F. (Hrsg), „Kompendium der Logotherapie und Existenzanalyse“, Verlag Lebenskunst, Tübingen, 1995.

Lukas E., „Lehrbuch der Logotherapie“, Profil Verlag, München, 2014.

Lukas E., Schönfeld H., „Sinnzentrierte Psychotherapie. Die Logotherapie von Viktor E. Frankl in Theorie und Praxis.“, Profil Verlag, München, 2015.

Lukas E., Schönfeld H., „Psychotherapie in Würde. Logotherapie konkret.“, Elisabeth-Lukas-Archiv, 2020.

Riedel C., Deckart R., Noyon A., „Existenzanalyse und Logotherapie. Ein Handbuch für Studium und Praxis“, WBG Verlag, Darmstadt, 2008.

Scheler M., „Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik“, Bouvier, Bonn, 1980.