



Logotherapie und Existenzanalyse

Psychotherapie der Gegenwart/des Zeitgeistes

von MMAG. INGRID PIRKER-BINDER

» *Es sind nicht nur unsere Sinne, die uns das Leben erspüren und erfahren lassen, es ist der geistige, tiefere Lebenssinn, der die Erfüllung in unser Leben trägt. (Frankl)*«

Anlässlich des 100. Geburtstages von Viktor Frankl ist seine Logotherapie und Existenzanalyse mehr denn je wieder in die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit gerückt. Es ist nicht nur dieses Jubiläum, das wir feiern, es ist auch die Aktualität der Logotherapie und Existenzanalyse. Sie hat einen Stellenwert erreicht, der genau in unseren Zeitgeist hineinpasst. Sie ist lebendiger und notwendiger denn je.

Viktor Frankl, ist der Begründer der 3. Schule der Psychotherapie. Die Existenzanalyse setzt sich anthropologisch mit einem Menschenbild auseinander, das Begriffe wie Freiheit, Verantwortung, die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz (Hinwenden auf ein Ziel, eine Aufgabe), die unbedingte Sinnhaftigkeit des Lebens, die unverlierbare Würde der Person, die Mehrdimensionalität des Seins und das Sinn-Organ Gewissen zum Inhalt hat. Die Logotherapie – abgeleitet vom griechischen Wort „logos“ – Sinn, versteht sich als praktische Anwendung der Existenzanalyse.

► WERTEVERLUST UND EXISTENTIELLE FRUSTRATION IM BERUFLICHEN UND PRIVATEN ALLTAG

Industrialisierung, rascher technologischer Fortschritt, Eile und Hetze im täglichen Streben nach Macht, Geld und Anerkennung haben die Menschen an einen Punkt gebracht, wo die Frage immer lauter wird „Wo ist mein Leben geblieben? Wo ist der Sinn in all dem Streben?“. Die Frage nach dem Wofür stellt sich ein und oft tritt hier ein großes Fragezeichen auf – vieles, das man sich in jungen Jahren vorgenommen hat, ist erreicht worden, doch irgendwie fehlt die Freude darüber, die Freude am Leben selbst. Der Sinn ist vielen abhanden gekommen, die Wertepyramide ist verdeckt, oder sogar zusammengebrochen. Rationalisierungen am Arbeitsmarkt versetzen die Leute in Angst und Schrecken, Stress, Burn-out

und Depressionen sind an der Tagesordnung, psychotherapeutische Interventionen sind nötiger denn je. Prof. Dr. Michael Linden (1) hat sogar den Begriff der posttraumatischen Verbitterungsstörung geprägt, der dieses Phänomen rund um das Zustandsbild vieler Menschen beschreibt und als therapeutische Antwort Frankls Logotherapie und Existenzanalyse empfiehlt. Durch die ständige Angst um den eigenen Arbeitsplatz ist auch das Gruppengefühl in vielen Firmen abhanden gekommen, jeder ist sich selbst der nächste und Mobbing an der Tagesordnung.

Frankl spricht von der „Signatur des Zeitgeistes“, als ein weltweit um sich greifendes Sinnlosigkeitsgefühl. Der herrschende Reduktionismus mit seiner Einstellung vom „Nichts-als“, „Nur-weil“ (jede Aktivität ist Ausdruck einer Triebbefriedigung) kann dieses Gefühl der Sinnlosigkeit verstärken (2). Am meisten betroffen und auch gefährdet sind dabei die Jugendlichen, die ja überhaupt erst Wurzeln im Leben schlagen müssen und sich in ihrer Zeit des Heranwachsens, der Pubertät, gerade intensiv mit Sinn, Lebenszielen, Ich-Stärke, Selbst- und Weltbild beschäftigen.

Es sind aber nicht immer dramatische Krisen oder Existenzängste, die Menschen in ein existentielles Vakuum fallen lassen. Was ist noch beständig, was hat WERT und bietet SINN. Manchmal ist es auch der Wohlstand, der uns zu einer „Sinnlosigkeit“ führt oder die so genannte Midlife-Crisis, die Menschen in der Lebensmitte trifft. In unserer Gesellschaft sind wir es gewöhnt, dass alle Bedürfnisse gestillt werden, sogar jene, von denen wir gar nicht wussten, dass wir sie haben. Nur das individuelle Sinnbedürfnis jedes einzelnen Menschen kann so nicht befriedigt werden.

Anders ist es in der Midlife-Crisis. Immer dann, wenn die ersten Lebensziele erfüllt sind – eine schöne Wohnung, ein angenehmer Job, wenn die Kinder erwachsen sind, die Kinderer-



ziehung ein Ende hat – dann tritt ein Verlust der Werte ein, die bis jetzt feste Wertepyramide hält nicht mehr. Die Betroffenen fallen in ein tiefes Loch, sie befinden sich in einem existentiellen Vakuum, oder noch tiefer, in der noogenen Depression (einer tiefen Sinnkrise) oder Neurose (3). Natürlich stellt sich die Frage, wie es denn kommen kann, dass die gestalteten Werte das Leben nicht mehr tragen. Hilfe kann nur eine Neuorientierung bieten oder ein neuer Lebensweg. Die Logotherapie und Existenzanalyse ist eine positive Psychotherapie. Sie zeigt Sinnaspekte auf, hilft dem Patienten sich von psychischen Altlasten zu befreien und eine neue Wertekultur aufzubauen.

► SELBSTVERANTWORTUNG UND WÜRDE DES PATIENTEN

Dr. Rainer Paschinger, Facharzt für Psychiatrie in Linz, sieht die Betonung des Faktors "Sinn im Leben" bei der Beurteilung von Suizidgefährdung und bei therapeutischen Gesprächen als einen eindeutigen Vorteil, insbesondere bei der Entwicklung neuer Perspektiven für den Patienten.

Die Betonung der Selbstverantwortung der Person, die ihr niemand abnehmen kann, und des Aufgabencharakters des Lebens sowie der Wertigkeit des Leidens aus Sicht der Logotherapie und Existenzanalyse geben dem Arzt/Therapeuten hier methodisch abgesicherte Interventionsmöglichkeiten. Bei depressiven Krankheitsbildern kommt es immer wieder vor, dass Patienten „hospitalisieren“, d.h. dass sie die Vorteile des Krankenhauses zu schätzen lernen, nicht mehr nach Hause zurück und keine Verantwortung mehr für ihr Leben übernehmen wollen.

Die dreidimensionale Betrachtungsweise - somatisch, psychisch und geistig - des Patienten hilft, seine Würde zu wahren und mit ihm präventive Strategien zu entwickeln, sowie sein Selbstwertgefühl wieder aufzubauen.

Harald Mori, Psychotherapeut und langjähriger Assistent von Viktor Frankl auf die Frage, "Wie hätte Frankl selbst den therapeutischen Einsatz der Logotherapie und Existenzanalyse in der heutigen Zeit erklärt/beschrieben?" "Die Logotherapie und Existenzanalyse ist als dritte Wiener Richtung der Psychotherapie (nach der Psychoanalyse Sigmund Freuds und der Individualpsychologie Alfred Adlers) eine sinnzen-

trierte Psychotherapie, weil sie den Menschen in ihrer Anthropologie als ein sinnorientiertes Wesen betrachtet. Gerade in der heutigen Zeit, die vom Verlust sinnstiftender Traditionen und Werte betroffen ist, geht es wesentlich darum, den Menschen auf der Suche nach Sinn im Leben Hilfestellung zu bieten. Viktor Frankl betonte seit jeher, dass vor den so genannten „Nutzwert“ des Menschen, also vor seine Funktionalität, erst einmal seine Würde als einzigartige und einmalige Person zu stellen ist. Neben der Aufgabe, dem Sinnverlust, der existentiellen Frustration entgegenzuwirken, geht es bei Frankl auch darum den Ängsten der Zeit etwas entgegenzusetzen das stabilisierend wirkt. So wird Selbstdistanzierung, der Einsatz von Humor bei Angststörungen angewandt (über sich selbst auch lachen können) und der immer häufiger werdenden Volkskrankheit Depression dadurch entgegengewirkt, dass der Logotherapeut den Patienten durch die Depression begleitet, ihn gewissermaßen hindurchlotst und dabei auf fachärztliche Betreuung und Medikation hinweist. Wenn der Patient nach 1-2 Wochen eine Besserung erfährt, kann der existenzanalytische Ansatz zur Sinnfindung trotz Krankheit und Leid zum Einsatz kommen.

Univ.-Prof. Siegfried Kasper, Leiter der klinischen Abteilung für Allgemeine Psychiatrie an der Medizinischen Universität Wien hatte 1997 die ehrenvolle Aufgabe übernommen, noch vor dem Tode Prof. Frankls, dessen berühmte Mittwochvorlesung mit meiner Hilfe fortzuführen. Prof. Kasper weist immer wieder darauf hin, dass Frankl schon vor einem halben Jahrhundert Techniken und Anwendungen in der Psychiatrie und Psychotherapie entwickelt hat, welche auch heute noch von moderner Gültigkeit sind. Insbesondere Frankls Betonung für den sinnvollen Einsatz von Medikation und Spitalsbetreuung schätzt Prof. Kasper in seinen Vorlesungen als weit vorausblickend und erwähnt dazu die einfühlsame therapeutische Zuwendung, die der leidende Mensch wesentlich benötigt um gesund zu werden". ■

*MMag. Pirker-Binder
Institut BiCo Biofeedback & Stresstherapie & Coaching
Psychotherapie und Coaching nach V. E. Frankl
Schopenhauerstr. 39/2/9 1180 Wien
stress@pirker-binder.at; www.stress-therapiezentrum.at*

» Die Logotherapie und Existenzanalyse ist eine positive Psychotherapie. Sie zeigt Sinnaspekte auf, hilft dem Patienten sich von psychischen Altlasten zu befreien und eine neue Wertekultur aufzubauen. »

LITERATUR:

1. MICHAEL LINDEN: <http://idw-online.de/pages/de/news67519>;
2. VIKTOR FRANKL: *Die Sinnfrage ebenda*, S 174
3. V. FRANKL: *Logotherapie und Existenzanalyse*, Psychologie Verlags Union, Weinheim 1994, S 147 ff; und in: *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*, Piper, 1996, 8.Aufl., S 46ff