

Ein Leben für Sinn

Am 2. September 1997 ist Viktor *Frankl* im Alter von 92 Jahren gestorben. Körperlich war er bis ins hohe Alter rüstig und gesund. Seelisch war er äußerst stabil und geistig bis zur letzten Minute unglaublich agil. Das ist ein Zustand, in dem man *getrost* vor seinen Schöpfer treten und Rechenschaft ablegen kann über das Leben, das einem geschenkt wurde, und was man daraus gemacht hat. Allein das hohe Alter ist schon eine Leistung, die Anerkennung verdient.

Wenn man bedenkt, dass Frankl in seinem Leben unzählige Vorträge gehalten hat, dass seine Lehre weltweit Menschen geholfen hat, ihr Leiden in Würde zu tragen und eben dadurch sogar dem Leiden einen Sinn abzugewinnen, wenn man bedenkt, dass dieser Mann 30 Bücher geschrieben hat, die in 22 Sprachen übersetzt worden sind, wenn man bedenkt, dass er mit 28 Ehrendokortiteln geehrt worden ist, dann reicht das Wort „Anerkennung“ eigentlich nicht aus. So etwas verdient tiefsten Respekt und höchste Würdigung.

Wenn man weiter bedenkt, dass Viktor Frankl drei Jahre seines Lebens in vier Konzentrationslagern zubringen musste (vgl. Frankl 1981, S. 162), dass er dort an Gelbfieber erkrankte und die Hälfte seines Körpergewichts verlor und dennoch überlebte. Wenn man in Rechnung stellt, dass sein Vater im Lager zu Grunde ging, dass sein Bruder und seine Mutter in Auschwitz getötet wurden, dass seine erste Frau mit 25 Jahren in Bergen-Belsen umkam, dann muss man über Respekt und Würdigung hinaus menschlich die Frage stellen: Wie ist das nur möglich? Welches Lebenskonzept lässt einen Menschen trotz einer solchen Biographie bis ins hohe Alter körperlich gesund, seelisch stabil und geistig agil bleiben?

Die Antwort lautet: Er hat ein „Leben für Sinn“ geführt. Die Lebenskraft bezog er aus der Überzeugung, dass alles im Leben einen Sinn hat, ja, dass das Leben selbst insgesamt einen Sinn hat und dass der Mensch die Verantwortung dafür trägt, welchen Sinn er wie gesucht, gefunden und erfüllt hat. Auf die Frage, worin sein Lebenssinn liege, hat Frankl geantwortet: Der Sinn seines Lebens liege darin, anderen Menschen zu helfen, ihren Lebenssinn zu finden. Im so genannten Selbstmörderinnen-Pavillon betreute Frankl jährlich 3000 Frauen, die einen Suizid verübt hatten. Solche Menschen sind deshalb am Ende, weil sie beim besten Willen in ihrem Leben keinen Sinn mehr sehen. Von ihnen können wir alle lernen, wie lebensnotwendig Sinn ist.

Das Geheimnis von Frankls Lebenserfolg liegt also im Sinn. Auf der Suche nach Sinnerfüllung sind ihm Gesundheit, Glück, Erfolg und Ruhm zugefallen. Es ist in der Tat bemerkenswert, dass Glück niemals direkt angepeilt und erreicht werden

kann. Glück und Erfolg sind vielmehr Nebenprodukt der selbstvergessenen Hingabe an eine Aufgabe, in der man einen Sinn sieht. Wer unentwegt darüber nachdenkt, wie er glücklich oder erfolgreich werden kann, wird neurotisch. Wer permanent über seine Gesundheit grübelt, wird am Ende noch krank. Übertriebene Selbst- und Nabelschau schadet dem Menschen und macht ihn beziehungsunfähig. Was der Mensch zu seiner Selbstentfaltung braucht, ist eine sinnvolle Aufgabe. Diese fand Viktor Frankl in der Bereitschaft, anderen Menschen zu helfen, ihr Leben sinnvoll zu gestalten. Als Nebenprodukt bekam er selbst ein sinnerfülltes, gesundes und glückliches Leben geschenkt. Er hat sein eigenes Leben dem Sinn verschrieben. Dieses Leben für Sinn brachte ihm eine Lebensaufgabe, nämlich die Entwicklung der Logotherapie und Existenzanalyse. Im Anfang steht der Sinn, jedoch erst die *bewusste Suche* nach ihm, die aufrichtige Bemühung um Sinnfindung macht aus der Idee eine sinnerfüllte Wirklichkeit. Sinn erfüllendes, Ideen verwirklichendes Leben ist geistiges Leben, ist lebendiges Leben.

Nach Frankls eigener Definition sind die „Logotherapie und die Existenzanalyse je eine Seite ein und derselben Theorie. Und zwar ist die Logotherapie eine psychotherapeutische Behandlungsmethode, während die Existenzanalyse eine anthropologische Forschungsrichtung darstellt.“ Der Ausdruck „Logos“ in der Wortzusammensetzung „Logo-Therapie“ meint zweierlei: „einmal den Sinn - und zum anderen Mal das Geistige.“ Unter „Existenzanalyse“ versteht Frankl die „Explikation der Existenz“ (Frankl 1959, S. 663). Explikation bedeutet Entfaltung. Das Leben der Person entfaltet sich, rollt sich auf und gibt so sein unverwechselbares Muster zu erkennen. Am Werden offenbart sich das Sein, an der Entfaltung zeigt sich das Wesen der Person. Es ist der Logos, der bei dieser Explikation Verstehenshilfe leistet. *Der Logos lässt das Reifen erst begreifen.*

Die Analyse, Interpretation und Explikation der Existenz geht von der Überzeugung aus, dass das Leben immer und unter allen Umständen einen Sinn hat. Der Mensch darf allerdings an das Leben niemals die Frage stellen: „Warum ich? Warum hast du gerade mir das angetan?“ Vielmehr ist er selbst der Befragte, der vom Leben her Befragte. Er muss durch sein Handeln antworten und eben dadurch sein Leben verantworten. Was immer das Leben mit ihm macht, *der Mensch* ist es, der daraus etwas machen soll und auch machen kann. Ich mache also etwas aus dem, was das Leben mit mir macht. Dadurch entfalte ich meine Existenz. Explikation der Existenz heißt zurückschauen auf das, was man sinnvoller Weise in seinem Leben verwirklicht hat, heißt vorauszuschauen auf einen Punkt in der Zukunft, von dem aus es sich lohnt, auf die Gegenwart zurückzuschauen. Wo stehe ich in fünf oder zehn Jahren? Was muss ich tun, um von meinem jetzigen Standpunkt aus dorthin zu kommen. Das ist sinnvolle und vom Geist her geleitete Lebensgestaltung.

Wenn der Logos die menschliche Existenz erhellt und befeuert, werden ungeahnte Lebensenergien frei, Energien, die offenbar Kraft geben und jung erhalten. Ener-

gien, die den Lebenswillen stärken und die Leistungskraft steigern; Energien, die den Menschen an dem messen, was er tut, was er erlebt und wie er leidet; Energien, die die Existenz zu einer sinnvollen Aufgabe machen. „Existenz“ (lat. *existere*) heißt vom Wortsinn her „über sich selbst hinauswachsen“. Unter allen Lebewesen ist einzig der Mensch in der Lage, kraft seines Geistes sogar dem Leiden und der Not einen Sinn abzuringen. Das Tier verliert an Kraft, wenn es hungert, der Mensch kann sogar im Hungern geistig stärker werden.

Dies ist - mit wenigen Strichen gezeichnet - der Kern von Frankls Logotherapie und Existenzanalyse. Seine Lehre gehört zu den humansten Theorien des 20. Jahrhunderts. Sie enthält einen Wahrheitskern, den niemand bestreiten kann, nämlich die Verifikation durch vorgelebtes Leben. Es gibt in dieser Hinsicht kaum vergleichbare wissenschaftliche Theorien. Selten ist eine Theorie am eigenen Leib ihres Schöpfers in die Praxis umgesetzt worden. Wir finden entweder große Theoretiker oder nachahmenswerte Lebensvorbilder. Den Theoretikern fehlt oft die Kraft, in Übereinstimmung mit ihren Einsichten zu handeln, den Praktikern fehlt oft die Gabe, ihr Handeln in ein Gedankenkonzept niederzulegen. Mancher Moraltheoretiker entpuppt sich in seinem Verhalten als Heuchler, und eine Persönlichkeitsperle wie Mutter Theresa hinterlässt eben keine theoretischen Schriften. Das ist das Dilemma zwischen Theorie und Praxis. Selten sind sie in einer Person vereinigt. Frankl verknüpft beides. Das Schicksal gab ihm Gelegenheit, die Wahrheit seiner Sinntheorie in den Konzentrationslagern unter Beweis zu stellen. Und er hat diese Feuerprobe bestanden. Damit ist diese Theorie in bemerkenswerter Weise verifiziert.

Bemerkenswert scheint mir Frankls Menschenbild. Hier liegt auch der wesentliche Unterschied zwischen der Logotherapie und anderen Therapien. Die Psychoanalyse etwa orientiert sich am kranken Menschen. Gesund wird der Mensch, indem er sich durch seine Neurosen und Zwänge hindurcharbeitet. Der Psychoanalyse zufolge gibt es keine Normalität. Wir alle haben irgendwelche Neurosen und Zwänge. Sie sind uns unbewusst. Erst aus der Einsicht kommt die Heilung. Sigmund Freud wurde einmal von einer besorgten Mutter gefragt: „Sagen Sie, Herr Doktor, wie soll ich mein Kind erziehen, damit es nicht neurotisch wird?“ Er antwortete: „Gnädige Frau, Sie können tun, was Sie wollen. Es läuft immer schief.“

Ganz anders die Logotherapie. Sie geht von einem gesunden Menschen aus und begreift den Kranken als einen, dessen Blick eben nur zeitweise getrübt ist. Gesund ist der Mensch, der sich einer Aufgabe widmet und dabei sich selbst vollkommen vergisst. Gesund ist der Mensch, der zu tiefem Erleben fähig ist, der die Natur ebenso intensiv genießt wie die Kunst. Gesund ist der Mensch, der in einem schicksalhaften Leiden einen Sinn sucht und dabei lernt, dass es darauf ankommt, in welcher Haltung man das unvermeidliche Leid trägt.

Auf die oben gestellte Frage der besorgten Mutter würde Frankl also möglicher-

weise geantwortet haben: „Tun Sie etwas, was in Ihren eigenen Augen Sinn macht. Wenden Sie sich einer Aufgabe zu, und gehen Sie darin so auf, dass Sie nicht unentwegt über Ihre Erziehungsfehler grübeln müssen. Dann werden Sie Ihr Kind richtig und natürlich erziehen.“

Hier sieht man klar, dass die Logotherapie Orientierung geben kann, allerdings ohne dabei inhaltlich zu bestimmen, was im Einzelnen Sinn macht und was nicht. Die Logotherapie will dazu beitragen, dass das Leben gelingt, indem es sinnvoll gestaltet wird. Sie will aber weder eine bestimmte Lebensweise verordnen noch einen bestimmten Lebenssinn verallgemeinern. Im Gegenteil: Sinn ist für Frankl eine individuelle und subjektive Angelegenheit, die zudem auch situativ gebunden ist. Es gibt nicht den einen objektiven und allgemeingültigen Sinn für alle. Sinn ist der Objektivität weder fähig noch bedürftig. Er ist der Objektivität nicht fähig, weil dafür unser Bewusstsein nicht vollkommen ist; und er ist der Objektivität nicht bedürftig, weil dann die Sinnsuche selbst sinnlos werden würde. Wenn ich einen objektiven Sinn gefunden habe, brauche ich nicht mehr Sinn zu suchen.

Was objektiv über Sinn gesagt werden kann, ist lediglich dies: *Es gibt ihn*. Sinn gibt es im Leben, in der Welt und auch im Kosmos. Dies aber ist eine für das Individuum völlig unbrauchbare und unhandhabbare Aussage. Sie ist zu allgemein, als dass der Einzelne damit konkret etwas anfangen könnte. Mag eine solche Aussage als Sinn Glaube helfen, in der Not nicht zu verzweifeln, aber in der konkreten Situation kann ich daraus für mich nichts ableiten. Objektiver Sinn ist nichts als Über-Sinn, also ein Glaubensvorschluss an den Sinn schlechthin, ist also Sinn *an sich*. Hegel nennt das „abstrakte Allgemeinheit“ (Hegel 1952, S. 20).

Subjektiver Sinn hingegen ist der Sinn, den ich suchen und finden soll, wenn mich das Schicksal hier und jetzt ruft. Er ist die Aufgabe, die das Leben für mich bereitstellt. Ich muss zunächst einmal diese Aufgabe als Aufgabe erkennen, muss sehen lernen, dass sie nur wie eine Katastrophe aussieht, dass in Wahrheit aber das, was ich hier und jetzt lernen soll, durch nichts anderes vollbracht werden kann, als eben durch das Lösen dieser *gerade mir* zugefallenen Aufgabe. Subjektiver Sinn ist der Sinn, der an mich adressiert ist, ist Sinn *für mich*. Hegel nennt das „Selbstbewegung“ (ebd.). In Anlehnung an diese berühmte Terminologie Hegels hat sich Frankl ausgedrückt, wenn er in seinem Bahn brechenden Handbuchartikel schreibt:

„Das Kranksein hat sowohl einen Sinn *an sich* als auch einen Sinn *für mich*; aber der Sinn an sich ist ein Übersinn, das heißt, er geht über alles menschliche Sinnverständnis hinaus.“ (Frankl 1959, S. 677; Hervorhebung nicht im Original)

Die Suche nach einem Sinn an sich, der über alles menschliche Sinnverständnis hinausgeht, wäre also entweder offenkundiger Unsinn oder Sinn Glaube. Beides hat im Rahmen einer Wissenschaft keinen Platz. Wissenschaftlich thematisierbar

ist allein der „Sinn für mich“, also ein subjektiver und situativ gebundener Sinn.

Ich möchte den Unterschied zwischen dem objektiven Übersinn und dem subjektiv-situativen Sinn an einem authentischen Beispiel verdeutlichen:

Zu Viktor Frankl kommt ein Arzt, der schon zwei Jahre lang unter Depressionen leidet. Grund dafür ist der Tod seiner geliebten Frau. Was ist zu tun? Die Verstorbene ist ja nicht wieder lebendig zu machen. Wie kann dieser gestandene und reife Mann mit einem unwiederbringlichen Verlust fertig werden? Im Gespräch wird zunächst festgestellt, dass der Leidende und seine verstorbene Frau sich sehr geliebt und eine ausgesprochen harmonische Ehe geführt haben. An diesem Punkt knüpft Frankl an:

„Sagen Sie, lieber Herr Kollege, was wäre gewesen, wenn Ihre Frau nicht zuerst gestorben wäre, sondern Sie selbst?“ - „Das wäre furchtbar für sie gewesen“, sagt der Arzt spontan und fügt geradezu entsetzt hinzu: „Wie die Arme gelitten hätte!“ Darauf Frankl: „Sie werden zugeben, dieses Leid ist Ihrer Frau erspart geblieben. Und Sie sind es, der es ihr erspart hat. Allerdings um den Preis, dass Sie nun ihr nachtrauern müssen.“ (Frankl 1987).

Der Mann steht wortlos auf, drückt Frankl die Hand und geht. Er ist geheilt, weil er nicht mehr sinnlos leidet. Wer ein *Wozu* zu leiden findet, leidet nicht grundlos. Bei der Sinnsuche leistet die Logotherapie Hilfe zur Selbsthilfe. Sie hilft dem Betroffenen, sein Bewusstsein für den möglichen Sinn zu schärfen, der in jeder Lebenssituation verborgen sein könnte.

Das angeführte Beispiel hat Frankl oft erzählt und wiederholt publiziert. Gleichwohl wird wohl niemand auf die Idee kommen, jedem Menschen, der seinen Lebenspartner verloren hat, dasselbe anzusinnen. Das Beispiel beweist zweierlei.

Erstens: Es gibt immer einen Sinn, auch wenn ich ihn im Moment nicht erkennen kann. Sinn gibt es im Leben, in der Welt und im gesamten Kosmos. Das ist die *objektive Seite* des Sinnes.

Zweitens: Es gibt einen individuell *an mich* adressierten Sinn in jeder noch so schlimmen Lebenssituation. Jede Lebenskrise, jeder Unfall, jeder Verlust, jede Krankheit hat einen Sinn *für mich*. Wenn ich aufrichtig suche, werde ich fündig, und in dem Moment verschwindet auch der Druck, der auf mir lastet. Nicht die Tatsache der Krankheit, nicht die Tatsache des Verlustes ändert sich, sondern ich ändere meine Einstellung zur Krankheit oder zum Verlust. Das ist die *subjektive Seite* des Sinnes. Diese geht immer mit einem Bewusstwerden, mit einem existentiellen Lernprozess, mit einer Wandlung, mit einer Sichtveränderung einher und ist daher eine geistige Leistung. *Die Welt ändert ihr Angesicht, wenn du deine Ansicht änderst.*

Frankl hat dem depressiven Arzt zwar nicht seine Frau zurückgegeben, aber es ist ihm gelungen, bei diesem sinnlos leidenden Menschen eine andere Einstellung herbeizuführen. Die Heilung, die der Sinn bewirkt, gleicht einer geistigen Neugeburt, die durch Bewusstseinswandel zustande kommt. Sinn und Bewusstsein gehören zusammen. Ohne Sinneswandel gibt es keinen Bewusstseinswandel und ohne Bewusstsein kann kein Mensch einen Sinn suchen oder finden. Sinn und Bewusstsein schaukeln sich gegenseitig hoch, und in diesem Prozess der Sinnsuche und Bewusstseinsveränderung entwickeln wir uns geistig. Dies hat Hegel in seiner Phänomenologie des Geistes in beeindruckender Weise gezeigt (vgl. Hegel 1952).

Bei der Sinnsuche lässt die Logotherapie niemanden allein. Sie leistet Hilfe zur Selbsthilfe. Sie schärft das Bewusstsein für die Verantwortung in der Entfaltung der eigenen Existenz. Der gefundene Sinn ist und bleibt ein individueller und situativ gebundener Sinn. Er ist weder verallgemeinerbar noch für andere verschreibbar. Aber diesem Sinn kann, auch wenn er noch so subjektiv ist, ein hoher exemplarischer Stellenwert zukommen. Jakob, Jesus, Buddha und Gandhi sind Einzelpersonen. Ihr Leben und ihre Art der Sinnerfüllung lassen sich nicht kopieren. Dennoch sind sie Vorbilder für Millionen von Menschen auf der ganzen Welt.

Für die Sinnsuche gibt Frankl ein Prüfkriterium an, damit die Subjektivität hier nicht zur Beliebigkeit ausartet. Es ist das Gewissen. Frankl nennt es „Sinn-Organ“. Das Gewissen schaut dem Menschen bei der Sinnsuche zu. Das Gewissen entscheidet, ob der gefundene Sinn der wahre und der Situation angemessene ist. Das Gewissen ist die höchste subjektive Schiedsinstanz der Person. Sofern der Mensch einen Sinn findet, der mit seinem Gewissen vereinbar ist, befindet er sich auf dem richtigen Sinnweg. Was aber wirklich der richtige Weg ist oder war, das weiß man immer nachträglich. Die Wahrheit des gefundenen Sinnes erschließt sich dem Menschen immer *post festum*. „*Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden.*“ (Adl-Amini 2004, S. 22)

Nun könnte jemand einwenden, es gibt Menschen, die in ihrem Leben absolut keinen Sinn sehen und eben deshalb Hand an sich legen, um das unerträglich sinnlose Leben gewaltsam und freiwillig zu beenden. Das wäre doch ein Beweis dafür, dass das Leben auch völlig sinnlos sein könnte. Versetzen wir uns in die Lage eines derart verzweifelten Menschen. Er will Schluss machen, aber wie? Legt er sich in die Badewanne und wirft dann das angeschlossene Bügeleisen ins Badewasser? Steckt er sich eine Pistole in den Mund? Nimmt er einen Strick? Gibt er sich einen goldenen Schuss Heroin? Wirft er sich vor den Zug oder stürzt er sich von der Hochbrücke zu Tode?

Schon die Art und Weise der Realisierung seines letzten Entschlusses nötigt dem

Menschen noch eine Entscheidung, eine Wahl ab. Und er steht wieder vor der Sinnfrage. Mehr noch: Wenn jemand Hand an sich legt, dann tut er dies doch deshalb, weil er in dieser letzten Handlung noch einen Sinn sieht, sonst nämlich würde er etwas anderes tun. Wir sehen also, dass es unmöglich ist, dem Sinn auszuweichen. Sinn ist das Fundament unserer Existenz. Wir können nichts tun und nichts unterlassen, ohne dass dahinter ein Sinn steckt. Sinn begleitet uns von Grund auf. Ohne Sinn gibt es überhaupt keine menschliche Existenz. Das ist die wohl tiefste anthropologische Einsicht, die die Logotherapie vermittelt: *Menschliches Sein ist primär ein Sein zum Sinn* (vgl. Frankl 1982).

Das erleben wir nach jeder Krise, nach jeder Enttäuschung, nach jedem unwiederbringlichen Verlust. Wir fragen nach dem Sinn und finden im Verlust, in der Enttäuschung, in der Krise keinen Sinn. Die Logotherapie sensibilisiert gerade in solchen Lebenssituationen den Menschen dafür, wie sehr seine Existenz mit Sinn verkettet ist. Leiden, Krankheit, Verzweiflung und Tod sind somit die besten Anlässe, um einmal den Grund der Existenz zu berühren und so eine existentielle Selbst- oder Grenzerfahrung zu machen. Wenn uns das Leben sinnlos erscheint, wenn wir an einem Gefühl der existentiellen Leere leiden, dann brauchen wir ein Heilmittel oder ein geistiges Konzept. Gegen die Sinn-Leere bietet Frankls Logotherapie eine Sinn-Lehre. Logotherapie ist also eine sinnzentrierte Betrachtung der menschlichen Existenz - mag dieser Mensch nun gesund oder krank sein. Für den Gesunden ist Sinn eine notwendige Nahrung, für den Kranken eine unerlässliche Medizin. Dem einen wie dem anderen gibt Sinn wieder Lebenshalt und Lebensinhalt. *„Die denkbar größte Katastrophe des Lebens besteht darin, nicht im Tod ein Ende, sondern in der Sinnkrise kein Ende zu finden.“* (Adl-Amini 1990, S. 174)

Geboren wurde Viktor Emil Frankl am 26. März 1905 als Sohn eines jüdischen Verwaltungsdirektors in Wien. Er wurde 92 Jahre alt und starb am 2. September 1997. Er genießt internationalen Ruhm, und seine Logotherapie gilt neben Sigmund Freuds Psychoanalyse und Alfred Adlers Individualpsychologie als die „Dritte Schule der Wiener Psychotherapie“. Das ist das geistige Erbe eines sinnerfüllten Lebens. Das ist ein Leben für Sinn und im Dienste der Sinnerfüllung. Das ist ein Leben, bei dem man getrost Bilanz ziehen und vor seinen Schöpfer treten kann. Über sich selbst hat Frankl einmal gesagt, er könne Menschen gut zuhören, erinnere sich aber nicht an das, was er gesagt habe. Ich hoffe, dass er sich im Himmel an den folgenden Satz erinnert, den er 1959 schrieb:

„Während ich das Schicksal gestalte, gestaltet die Person, die ich bin, den Charakter, den ich habe - gestaltet ‘sich’ die Persönlichkeit, die ich werde.“ (Frankl 1959, S. 686)

Er hat sein Schicksal gestaltet und das Beste daraus gemacht. Er hat etwas aus dem gemacht, was das Leben mit ihm gemacht hat. Schiffsjunge wollte er werden und Offizier. Den Entscheidungskonflikt löste er schon mit drei Jahren, indem er

sagte, er wolle Schiffsarzt oder Militärarzt werden. Man sieht, wie er schon früh verstanden hat, integrativ zu denken. Überhaupt ist Denken seine Stärke, weshalb ihn die Magd den „Denker“ nennt (Frankl 1981, S. 144). Mit etwa vier Jahren soll der Junge zu seiner Mutter gesagt haben:

„Ich weiß schon, Mama, wie man Medikamente erfindet: man läßt sich Leute kommen, die sich das Leben nehmen wollen und zufällig krank sind, und gibt ihnen alles mögliche zu essen und zu trinken - sagen wir Schuhwichse oder Petroleum (wörtlich!). Gehen sie dann zugrunde, dann haben die es ja nur so gewollt. Kommen sie aber mit dem Leben davon, dann haben wir für ihre Krankheit das Medikament entdeckt.“ (Frankl 1981, S. 144)

Später, als Frankl über diese Anekdoten einmal im Zusammenhang reflektiert, kommentiert er: „Und da werfen mir meine Gegner vor, ich sei zu wenig experimentell eingestellt und ausgerichtet.“ (ebd.)

Zwei Charaktermerkmale deuten sich schon in der frühen Kindheit an:

- Zum einen Frankls geniale Fähigkeit, konsequent und integrativ zu denken. So wie er den Beruf des Arztes mit dem des Offiziers verbindet, ist auch seine Existenzanalyse und Sinntheorie ein integratives und interdisziplinäres Denkgebäude. Die architektonischen Bauteile nimmt er aus der Medizin und Psychotherapie, aus der Anthropologie und Philosophie, aus der Theologie und Pädagogik. Was diese Heterogenität zusammenhält, ist der scharfsinnige Blick eines geradlinigen und konsequenten Menschen, der nach dem Sinn fragt. Das Ergebnis ist eine Humanwissenschaft mit medizinischem Unterbau und philosophischem Überbau.

- Zum anderen erkennen wir Frankls Humor. Nach dem Motto, Selbstmordkandidaten haben ohnehin nichts zu verlieren, benutzt er sie in seiner Kindheitsphantasie als Versuchskaninchen für einen produktiven Zweck, nämlich für die Erfindung neuer Medikamente. Diesen Humor wird Frankl zeit seines Lebens nicht verlieren. Ich möchte Ihnen eine Kostprobe davon geben. Frankl wurde einmal in den USA von einem amerikanischen Arzt gefragt, ob er ganz kurz, vielleicht mit einem Satz, den Unterschied zwischen seiner Logotherapie und Sigmund Freuds Psychoanalyse erklären könnte. Die Frage scheint mir äußerst dreist. Wie kann man eine 50jährige Forschungsarbeit in einem einzigen Satz zusammenfassen? Was in den Gesammelten Schriften von Sigmund Freud oder in den Büchern von Viktor Frankl steht, lässt sich doch nicht in zwei Sätzen sagen. Insofern ist schon die Frage - kommunikativ gesehen - eigentlich eine Kränkung.

Frankl gibt eine Antwort, aber diese Antwort spielt nur den Ball zurück, der ihn treffen sollte:

„Gewiß kann ich das [...], aber dann müssen zuerst Sie mir mit einem Satz sagen, was Psychoanalyse ist!“ (Frankl 1980, S. 44 f.)

Ohne die Ironie zu bemerken, gibt der amerikanische Arzt die folgende Antwort: „Nun“, sagt er unbedarft, „in der Psychoanalyse muß sich der Patient auf eine Couch legen und Dinge sagen, die manchmal unangenehm zu sagen sind.“ Worauf Frankl schlagfertig zurückgibt: „Sehen Sie, in der Logotherapie darf er sitzen bleiben - und muß Dinge anhören, die manchmal unangenehm zu hören sind.“ (ebd.)

Das ist für mich eine wunderbare Kostprobe seines Humors. Ob der Arzt wohl die Pointe verstanden hat?

Frankls Kindheit und Schulzeit verlaufen in einer harmonischen Atmosphäre. Recht früh kommt er zur Psychologie und Existenzphilosophie, macht Bekanntschaft mit Sigmund Freud, Alfred Adler, Martin Heidegger, Karl Jaspers, Ludwig Binswanger und anderen bekannten Persönlichkeiten. Seine erste Publikation erscheint im Jahre 1923, als er gerade 18 Jahre alt ist. Es ist ein Anfang, ein Artikel in der Jugendbeilage einer Tageszeitung. Aber schon 1924, also ein Jahr danach, erscheint der erste wissenschaftliche Artikel unter dem Titel: „Zur Entstehung der mimischen Bejahung und Verneinung“ in der „Internationalen Zeitschrift für Psychoanalyse“, und zwar auf Empfehlung von Sigmund Freud. Wieder ein Jahr später, also 1925, erscheint der zweite wissenschaftliche Artikel unter der Überschrift: „Psychotherapie und Weltanschauung“, und zwar in der „Internationalen Zeitschrift für Individualpsychologie“, diesmal auf Empfehlung von Alfred Adler. Frankl ist jetzt 20 Jahre alt. Noch will er Arzt werden, aber er stößt zufällig auf den dänischen Philosophen Sören Kierkegaard. Kierkegaard hatte gefragt, was mit einem Menschen geschieht, der existentiell derart verzweifelt ist, dass er gar nicht mehr er selbst sein möchte. Und das packt Frankl. Hatte er als Karikaturist den Schwächen der Menschen charakteristisch Ausdruck verliehen, so fragt er jetzt, welcher Sinn sogar in jeder Schwäche liegen könnte und wie er den Jämmerlichkeiten „einen Sinn abzuringen“ vermöchte (Frankl 1981, S. 149). Damit ist der neue Lebensweg mit 20 Jahren bereits vorgezeichnet. Für Frankl beginnt von nun an ein Leben für Sinn, obwohl er unter dem Einfluss Alfred Adlers steht - noch.

1926, mit 21 Jahren, hält Frankl auf dem Internationalen Kongress für Individualpsychologie ein Hauptreferat. Dabei erlaubt sich der junge Mann, von der Lehrmeinung des Meisters abzuweichen. Adler ist konsterniert, lässt ihm nahe legen, aus dem Verein für Individualpsychologie auszutreten. Und als sich Frankl weigert, wird er einfach ausgeschlossen. Das ist übrigens erstaunlich, denn hier wiederholt sich genau das, was Adler selbst durch Sigmund Freud schmerzlich hatte erleben müssen, als dieser ihn aus dem Verein für Psychoanalyse ausschloss. Wiederholungszwang?

Wie immer Frankl diesen Ausschluss aufgefasst haben mag, das Jahr 1926 darf wohl als die Geburtsstunde der Logotherapie datiert werden. In diesem Jahr hält

Frankl einen öffentlichen Vortrag und prägt erstmals den Begriff „Logotherapie“. Den zweiten Begriff, die „Existenzanalyse“, verwendet er erst von 1933 an. Nur drei Jahre nach diesem Vortrag, also 1929, entwickelt er seine Wertetheorie. Ihr zu Folge gibt es drei Königswege, dem Leben einen Sinn abzugewinnen.

1. Schöpferische Werte: Indem wir schöpferisch tätig sind, ob wir nun Blumen züchten, einen Garten anlegen, ein Schränkchen basteln, das Fahrrad reparieren oder ein Buch schreiben. All diese Werke sind Ergebnis einer sinnvollen Tätigkeit, durch die wir schöpferische Werte hervorbringen. Wer schöpferisch tätig ist, erfüllt einen Sinn und verwirklicht einen konkret sichtbaren oder fassbaren Wert.

2. Erlebniswerte: Indem wir unsere Erlebniswelt kultivieren, z. B. durch Musik, Kunst oder Natur. Intensive Erlebnisse stellen einen inneren Wert dar. Erleben ist eine unverzichtbare Art der Sinnerfüllung. Es bringt besondere Werte hervor, zwar keine, die man sehen oder anfassen kann, wohl aber solche, die ewig und unverlierbar in Erinnerung bleiben.

3. Einstellungswerte: Indem wir ein unvermeidliches und schicksalhaftes Leid in rechter Haltung und Einstellung tragen, erfüllen wir einen Sinn und veredeln unseren Charakter. Diese dritte Wertekategorie ist die höchste, weil wir durch sie das Leiden sogar in *Leisten* verwandeln. Wer den Sinn des Leidens begreift, reift geistig.

An dieser Stelle möchte ich einen Augenblick innehalten und über das Gesagte kurz reflektieren. Ein junger Mann Mitte 20 spricht vom Sinn des Lebens und spricht dem im Leiden gewonnenen Sinn den höchsten Wert zu - einen Wert, der darin besteht, dass wir unsere Einstellungen veredeln. In diesem Alter tragen junge Menschen oft mehrere Ringe im Ohr - nicht gerade aus Edelmetall. Sie sind laut und wollen so optisch oder akustisch auffallen. Sie studieren ein Fach, von dem sie keine Vorstellung haben und sind stolz auf ihren Golf oder ihre Stereoanlage.

Frankl organisiert in diesem Alter Beratungszentren für verzweifelte, Hilfe und Rat suchende Menschen, und das gleich in sechs Städten. Er bringt es fertig, Männer wie August Aichhorn, Wexberg und Dreikurs für diese Arbeit zu gewinnen. Sogar eine Persönlichkeit wie Charlotte Bühler erklärt sich bereit, Rat suchende Jugendliche in ihrer Wohnung zu empfangen. 1930 organisiert er eine Sonderaktion speziell für die kritische Zeit der Schulzeugnisvergabe. Aufgrund dieser Aktion gibt es erstmals keinen Schülerselbstmord (vgl. Frankl 1981, S. 155 f.). Ich frage mich, wieso ein junger Mann in diesem Alter so etwas tut. In Frankls selbstbiografischer Skizze finde ich folgende Antwort:

„Ich trachtete, vom Patienten zu lernen - dem Patienten zu lauschen. Ich wollte herausbekommen, wie er es anstellt, wenn sich sein Zustand bessert.“ (Frankl

1981, S. 157)

Nicht nur die Initiative, sondern auch Frankls Mut und Offenheit verdienen Respekt. Denn er hat im Grunde noch kein Beratungs- oder Therapiekonzept. Er hat eine Idee, und die will er verwirklichen: „Ich begann zu improvisieren.“, schreibt er (ebd.). War es sein Ausschluss aus dem Verein für Individualpsychologie, die die „Trotzmacht des Geistes“ bei ihm provozierte? War es ein innerer Drang? War es Nächstenliebe? Auf jeden Fall scheint mir darin das Geheimnis von Frankls Erfolg zu liegen. Die grobe Übersicht über das erste Viertel seines Lebens macht schon deutlich, dass er ein äußerst lernbegieriger, äußerst agiler, äußerst ambitionierter und äußerst hilfsbereiter Mensch gewesen sein muss.

Frankls Initiative und Mut beruhen auf einem Menschenbild, das er recht früh entwickelte und an dem er zeit seines Lebens festhielt. Nicht einmal seine Erlebnisse in den Konzentrationslagern haben dieses Menschenbild erschüttern können. Er hätte weiß Gott allen Grund gehabt, Menschen für Bestien zu halten, die andere peinigen, demütigen und kaltblütig vergasen! Er hätte sich den Spruch „homo homini lupus“ (der Mensch ist des Menschen Wolf) zu eigen machen können. Er hätte sich in seinen scharfsinnigen Analysen und Synthesen an allem rächen können, was man ihm angetan hatte. Er blieb gerecht. Selbst die Kollektivschuld hat er nicht gelten lassen wollen. Schuld trägt jedes Individuum für das, was er tut, aber nicht ein Volk für eine inhumane Politik. Überall in der Welt und in allen Völkern gibt es anständige und unanständige Menschen. Dabei bleibt Frankl. Und jedem Menschen, auch dem unanständigsten räumt er die Möglichkeit ein, sein Leben doch noch zu ändern, sich zu entwickeln und ethisch zu veredeln, und zwar aus folgendem Grund:

„Denn niemals ‘ist’ der Mensch - immer ‘wird’ er erst; niemals ist er einer, der von sich sagen dürfte: Ich bin, der ich bin - immer ist er einer, der von sich nur sagen kann: Ich bin, der ich werde - oder: Ich werde, der ich bin - ich ‘werde’ actu (der Wirklichkeit nach), der ich potentia (der Möglichkeit nach) ‘bin’,, (Frankl 1996, S. 199).

Der wahre Mensch ist der werdende Mensch. Sein wirkliches Sein geht nicht in dem statischen „Ist“ auf. Ständig verändert er sich, ständig entwickelt er sich, ständig „wird“ er. Noch während dieses Vortrages, meine Damen und Herren, haben auch Sie alle sich verändert. In Ihrem *Körper* haben sich Millionen neuer Zellen gebildet, andere sind gestorben. In Ihrer Psyche haben sich die Stimmungen verändert, und in Ihrem Geist haben sich Assoziationen geknüpft. Das ist Leben, es *ist* nur dadurch, dass es *wird*, sich ständig verändert und eben durch Veränderung sich erhält. Leben, das nicht wird und sich nicht verändert, Leben, das nicht loslassen kann, Leben das Prozesse einfrieren will, ist „totes Leben“ (Thomas Mann). Wie sagt doch Meister Eckhart so trefflich: „Gottes Sein ist unser Werden.“

Das ist der Grund, weshalb Frankls Lehre immer wieder Menschen motiviert, sich zu bewegen, nach dem Sinn zu suchen und ihr geistiges Potential zu entfalten. Hatte Immanuel Kant gesagt, der Mensch solle so handeln, dass jede seiner Taten jederzeit als Vorbild für alle gelten kann, so stellt Frankl die Forderung auf: Lebe so, als würdest du zum zweiten Mal leben und gerade im Begriff wärest, deine Fehler zu wiederholen. Er ruft zur Selbstreflexion auf, zur Selbstveredelung; und wie soll das möglich sein, wenn der Mensch weder Sinnvolles tut noch Sinnvolles erlebt noch in rechter Haltung sinnvoll leidet.

„Handle so, daß die Maxime deines Willens jederzeit zugleich als Prinzip einer allgemeinen Gesetzgebung gelten könne!“ (Kant 1970, S. 140; A54)

Ich möchte abschließend nur noch kurz andeuten, wie dringend wir heute die Sinntheorie von Viktor Frankl brauchen. Nach der Statistik von Leo A. Nefiodow (1997, S. 104) geben Menschen für den Alkoholkonsum jährlich weltweit mehr als 600 Mrd. USD aus. Das ist weit mehr als das, was man für die Forschung ausgegeben wird. Der Umsatz im Drogengeschäft ist noch höher, er beträgt weltweit jährlich mehr als 800 Mrd. USD. Damit zusammenhängend entstehen natürlich Folgeschäden. Ich nenne im Anschluss an Nefiodow folgende drei:

1. Durch Gewalt und Kriminalität entstehen weltweit Kosten in Höhe von jährlich 1000 Mrd. USD.
2. Durch Bestechung, Schmiergelder und Korruption entstehen weltweit Kosten in Höhe von jährlich 1000 Mrd. USD.
3. Durch Umweltzerstörung und Energieverschwendung entstehen weltweit Kosten in Höhe von jährlich 2800 Mrd. USD.

Wie hatte Frankl gesagt? Wir leben in einer Zeit der um sich greifenden Sinnlosigkeit. Unser Leben ist gekennzeichnet durch ein abgrundtiefes Gefühl der Sinnleere, durch das Gefühl des existentiellen Vakuums. Die Menschen leiden an noogenen Neurosen, d. h. an Neurosen, die mit einem fehlenden Sinn zusammenhängen und daher ihren Ursprung im Geist haben. Die Statistik bestätigt das 70 Jahre später in ebenso beeindruckender wie entsetzlicher Weise.

Hand aufs Herz: Haben Sie gewusst, dass jeder vierte Deutsche heutzutage seine Versicherung betrügt? Haben Sie gewusst, dass Mitte der 90er Jahre jeder 50. US-Amerikaner schon einmal im Gefängnis saß? Können Sie sich vorstellen, dass in den USA trotz allen Reichtums und trotz allen Überflusses jährlich eine Million Kinder von zu Hause weglaufen?

Was heute existentiell Not tut, ist nicht Gold oder Geld, davon haben wir genug,

ohne glücklich zu sein. Uns fehlt vielmehr ein Sinn, für den zu leben es sich lohnt. Deshalb brauchen wir die Logotherapie, um unser eigenes Leben sinnvoll zu gestalten. Wir brauchen Sinn, wenn wir unseren Kindern ein glaubwürdiges Vorbild sein wollen. Wir brauchen Sinn, um unsere Mutter Erde vor Raubbau und Zerstörung zu retten. Frankls Werk bietet für individuelle, gemeinschaftliche und auch kosmische Gestaltung des Lebens eine solide Basis. Uns bleibt nur, diese Lehre lebendig zu erhalten und zeitgemäß weiterzuentwickeln. Aber was gilt es zu tun angesichts der tobend um sich greifenden Sinnlosigkeit?

- Wir dürfen niemals der Sinnlosigkeit tatenlos zusehen!
- Wir dürfen niemals Sinnlosigkeit akzeptieren, tolerieren oder dulden!
- Wir dürfen uns niemals an die Sinnlosigkeit gewöhnen oder uns in ihr einrichten!
- Wir dürfen niemals vor der Sinnlosigkeit resignieren!

Sinnlosigkeit ist eine Krücke, die aus gesunden Menschen geistige Krüppel macht. Sie ist ansteckend und Existenz gefährdend. Wie man sich solcher Krücken entledigt? Nun, es gibt kein Rezept dafür, aber gelungene Beispiele wie das folgende Gedicht von Bertolt Brecht:

Die Krücken

„Sieben Jahre wollt kein Schritt mir glücken.
Als ich zu dem großen Arzte kam
Fragte er: Wozu die Krücken?
Und ich sagte: Ich bin lahm.
Sagte er: Das ist kein Wunder.
Sei so freundlich, zu probieren!
Was dich lähmt, ist dieser Plunder.
Geh, fall, kriech auf allen vieren!
Lachend wie ein Ungeheuer
Nahm er mir die schönen Krücken
Brach sie durch auf meinem Rücken
Warf sie lachend in das Feuer.
Nun, ich bin kuriert: ich gehe.
Mich kurierte ein Gelächter.
Nur zuweilen, wenn ich Hölzer sehe
Gehe ich für Stunden etwas schlechter.“ (Brecht 1967, Bd. 9, S. 739)