

Das letzte Geheimnis im Menschen

Von Sebastian Fleischer

Der freie Wille und die selbstbestimmte Lebensgestaltung: Diese menschlichen Fähigkeiten stehen im Mittelpunkt der Logotherapie, die Viktor E. Frankl in den 1930er-Jahren begründete. Eine seiner wichtigsten Schülerinnen, die Wiener Psychologin und Psychotherapeutin Elisabeth Lukas, hat die Logotherapie-Ausbildung in Deutschland aufgebaut und an mehr als 50 Universitäten gelehrt. In zahlreichen Büchern hat sie die Erkenntnisse der Logotherapie einem nicht-akademischen Publikum zugänglich und nützlich gemacht. Ihr neuestes, „Das Schicksal waltet – der Mensch gestaltet“ erscheint nun beim plattform-Verlag. Sebastian Fleischer hat Elisabeth Lukas in ihrer Wahlheimat Perchtoldsdorf bei Wien besucht.



Die größte Weichenstellung ihres Lebens widerfuhr Elisabeth Lukas 1969 in Wien. Sie war im neunten Semester ihres Psychologie-Studiums und gerade auf der Suche nach einem Dissertationsthema. Eher zufällig geriet sie in eine Vorlesung von Viktor E. Frankl. Was der kleine, weißhaarige Professor den Studierenden zu sagen hatte, war ein Stück „Wahrheit“, schildert Lukas, das sie erschüttert und von dem sie in ihrem Studium noch nie vorher gehört habe.

Menschliches Verhalten – so hatte Lukas bis dahin gelernt – sei ein Resultat des Genmaterials, von Kindheitserfahrungen und angeborenem Charakter. Der Mensch sei ein abhängiges Wesen, lehrte man damals an den Universitäten. Nicht so Frankl: Für ihn gab es neben menschlichen Veranlagungen und äußeren Einflüssen noch ein Drittes: die geistige Dimension, die menschliche Fähigkeit, frei zu entscheiden und die Fragen, die das Leben stellt, selbst zu beantworten.

„Ich habe damals das Psychologie-Studium gewählt, weil ich Menschen helfen wollte“, sagt Elisabeth Lukas. „Aber im Studium selbst habe ich das vollkommen verloren. Der Mensch war da reiner Untersuchungs-Gegenstand: Man hat wie unter dem Mikroskop angeschaut, wie er unter diesen und jenen Bedingungen zwangsläufig handeln muss. Alles Menschliche und Mitfühlende war vollkommen ausgespart. Und als ich dann in die Vorlesung von Frankl gegangen bin, war auf einmal alles wieder da: dass es um ein Du geht, um einen Dienst an den Menschen, und nicht um ein Ego!“

Diese geistige Dimension, dieses „Letztgeheimnis“, das sich wissenschaftlich so schwer erfassen lässt, machte für Frankl die Einzigartigkeit jeder Person, aber auch des Menschen an sich aus. Seinen Patientinnen und Patienten ihren freien Willen, den sie auch in der größten Not noch hatten, bewusst zu machen, war für den Wiener Psychiater der Dreh- und Angelpunkt seiner Therapie. „Einer seiner Kernsätze lautete: Der Mensch ist nicht Opfer seines Schicksals, sondern aktiver Mitgestalter“,

Das letzte Geheimnis im Menschen

so die Frankl-Schülerin Elisabeth Lukas. „Er war überzeugt davon, dass bei allen äußeren Einflüssen immer noch ein kleiner Spielraum Freiheit bleibt. Menschen reagieren bei ähnlichen Schicksalsschlägen ja auch ganz unterschiedlich. Wenn man die äußeren Bedingungen nicht ändern kann, dann kann man zumindest seine Einstellung dazu ändern.“

Viktor Frankl wusste das aus seiner eigenen Erfahrung. In seinem weltberühmten Bericht „...trotzdem Ja zum Leben sagen“ schilderte er, durch welche Phasen der Entmenschlichung man als KZ-Häftling gehen musste, und wie es dennoch möglich war, auch seelisch zu überleben und der Welt versöhnlich gegenüberzutreten. „Er hat ja nach seiner Entlassung buchstäblich den Sträflingsanzug abgestreift und den Arztkittel angezogen und ging daran, allen zu helfen, die gekommen sind“, sagt Lukas. „Später hat er bei einer Gedenkveranstaltung am Wiener Rathausplatz eine berühmte Rede gehalten und mit den Worten eröffnet: ‚Erwarten Sie kein Wort des Hasses von mir.‘“ Schon vor der Machtübernahme der Nationalsozialisten hatte Frankl einen groben Entwurf seiner Logotherapie entwickelt und im Buch „Ärztliche Seelsorge“ niedergeschrieben. Er verlor das Manuskript im Konzentrationslager und musste es nach dem Krieg neu schreiben. „Frankl hat immer gesagt, die Erfahrungen in den Konzentrationslagern seien sein ‚experimentum crucis‘ gewesen“, so Lukas. „Man kann ja leicht Theorien aufstellen – nun war es an ihm, sie auch zu leben.“

Der kleine Spalt der Freiheit

Elisabeth Lukas schrieb bei Frankl ihre Dissertation. Bevor sie das erste Mal bei ihm vorsprach, bereitete sie sich gründlich vor. Doch Frankl fragte kein Wissen ab, sondern führte die Studentin zu einer Patientin – einer älteren Frau, die lethargisch in ihrem Bett lag. „Und nun sprechen Sie mit der Dame“, habe Frankl zu Lukas gesagt. Sie bestand den kleinen Test, Frankl erklärte sich einverstanden, sie zu betreuen.

„Er war ein Individualist, ein bisschen ein Genie“, erinnert sich die Psychologin. „Und wie alle Genies hat er sich etwas anders verhalten als der Rest. Es war ein Abenteuer, wie er seine Patienten oft vorgeführt hat. Manchmal hat er sogar mit ihnen geschimpft, humorvoll natürlich. Aber sie haben es ihm nicht übel genommen, im Gegenteil!“ Immer wieder habe sie erlebt, wie Patienten, die mit gesenktem Blick in die Praxis geschlichen sind, stolz und erhobenen Hauptes wieder herausgekommen sind. „Einmal ist eine Frau gekommen und hat gesagt: ‚Ich hab ja so viel Angst, ich bekomme nicht einmal den Mund auf vor irgendwelchen Leuten.‘ Und da hat Frankl gesagt: ‚Was, und dann trauen Sie sich da herein, vor all die Studenten und vor mich, den weltbekannten Professor, und erzählen von Ihren Sorgen? Na Sie sind eine mutige Frau!‘ Und da ist sie gleich um drei Zentimeter gewachsen.“

Dieses liebevolle Vor-den-Kopf-stoßen, diese Umkehrung der Perspektive und das Ausgraben verborgener Potentiale: All das findet sich auch im Buch „Das Leben waltet – das Schicksal gestaltet“, das Elisabeth Lukas nun vorlegt. Anhand zahlreicher Beispiele aus ihrem jahrzehntelangen Berufsleben präsentiert die Psychologin und Psychotherapeutin darin Möglichkeiten, mit familiären Krisen, Schuldgefühlen oder traumatischen Erfahrungen umzugehen. Sie schlägt vor, sich angesichts

Das letzte Geheimnis im Menschen

schwieriger Situationen nicht in quälenden Fragen zu verheddern, sondern die Probleme selbst als Fragen des Lebens zu begreifen, auf die es Antworten zu finden gilt, um weitergehen zu können. Allein dieser Perspektivwechsel ist für viele überraschend. „Manchmal ist es das Unerwartete, das jemanden erst aufhorchen lässt. Oft kamen Leute zum Erstgespräch und haben gleich erzählt, dass ihre Mutter sie abtreiben wollte oder der Vater nie da war. Denen habe ich immer gesagt: Erzählen Sie doch einmal von heute! Was ist heute schon alles schiefgegangen? Und als sie dann keine Antwort gefunden haben, habe ich gesagt: Na sehen Sie! Dann war das doch schon einmal ein schöner Tag! Ich finde, wir sind es den Leuten schuldig, eine Art Erste Hilfe zu leisten, die Gegenwart lebbar zu machen. Und erst dann kann man sich den Luxus leisten, zurückzuschauen.“

Der kleine Spalt der Freiheit, des Mitsteuern-Könnens, müsse gut genutzt werden: Diese Botschaft wolle sie den Leserinnen und Lesern mitgeben, so Lukas. „Die andere Seite der Medaille ist freilich die Verantwortung. Die Beispiele sollen zeigen, dass Menschen auch unter schwierigen Bedingungen sinnvoll wirken können. Und wie wir sehen, hat die Welt solche Menschen gerade in Zeiten wie diesen bitter nötig.“

In über vierzig Büchern hat Elisabeth Lukas die Erkenntnisse der Logotherapie in eine praxisnahe Lebensberatung umgesetzt. Zum Schreiben habe sie mehr Talent als zum öffentlichen Reden, sagt die Therapeutin. Gleichwohl war sie in ihrer aktiven Zeit eine weltweit gefragte Dozentin. Anfang der 1970er-Jahre, nach erfolgter Dissertation, zog Lukas mit ihrem Mann nach Deutschland, weil für ihn als Piloten die Jobsituation dort leichter war. Neun Jahre leitete sie eine Familienberatungsstelle in München, ehe sie zusammen mit ihrem Mann 1986 das Süddeutsche Institut für Logotherapie und Existenzanalyse gründete. Es war die erste Ausbildungsstätte für Logotherapie in Deutschland. „Die Entscheidung war schwierig für mich, denn ich hatte eine Beratungsstelle im öffentlichen Dienst und war unkündbar. Bei einem neuen Institut konnte man natürlich nicht wissen, ob sich das trägt.“

Das Institut lief gut – für Lukas bedeutete das 17 arbeitsintensive Jahre. Unter der Woche hatte sie Patienten, am Wochenende leitete sie am Institut den Postgraduierten-Lehrgang für Psychologen, Lehrer oder Seelsorger. Dazu kamen die zahlreichen Lehraufträge von Kanada oder Brasilien über Italien und Finnland bis Israel. Eine produktive Kombination von Praxis und Theorie, in der Lukas etwa die Sinnzentrierte Familientherapie entwickelte – Frankl selbst hatte mit Familien nämlich nicht gearbeitet.

Die Wurzeln bewahren

2003 beschlossen Elisabeth Lukas und ihr Mann – beide waren damals 60 – das Institut an ihre Nachfolger zu übergeben und nach Österreich zurückzukehren. Sie setzten sich in Perchtoldsdorf südlich von Wien zur Ruhe. Lukas gilt bis heute als zentrale Vertreterin der Logotherapie – oder zumindest eines Zweigs davon. Denn schon zu Beginn der 1980er-Jahre hatte ein anderer Frankl-Schüler, der österreichische Psychotherapeut Alfried Längle, die Logotherapie weiterentwickelt. Für Längle stand nicht mehr der „Wille zum Sinn“ allein im Vordergrund, sondern war lediglich eine von

Das letzte Geheimnis im Menschen

mehreren „Grundmotivationen.“ Auch das Biographische rückte bei Längle wieder mehr in den Vordergrund.

Viktor Frankl sah sein Welt- und Menschenbild in dieser Ausformung der Logotherapie schließlich nicht mehr vertreten. Er fürchtete eine Wiederkehr jenes „Psychologismus“, den er zeitlebens bekämpft hatte und beharrte auf einer Sinnlehre, die auf die Zukunft gerichtet sein sollte. Er trennte sich von der von Längle mitbegründeten Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, der er als Ehrenpräsident vorgestanden war, und es kam zur Gründung des Viktor Frankl Instituts in Wien. Bis heute arbeiten beide Institute voneinander unabhängig, wobei Elisabeth Lukas als Hauptvertreterin der Frankl-treuen Schule gilt, und Längle als Vertreter der anderen Richtung. Auch international gibt es keine Zusammenarbeit zwischen den beiden Zweigen der Logotherapie.

„Schismen gibt es überall“, meint Elisabeth Lukas heute dazu. „Das war bei den Katholischen und Evangelischen auch so. Früher war es ein Problem, heute nicht mehr. Die Trennung war nicht in unserem Sinne. Das Problem war, dass Längle wesentliche Grundsätze gestrichen hat, und da hat Frankl gemeint, das sei nicht mehr seine Lehre. Aber vielleicht finden die nachkommenden Generationen wieder zusammen. Ich würde es begrüßen.“

Sie habe ihre Schülerinnen und Schüler in der „authentischen“ Logotherapie ausgebildet, sagt Lukas. „Ich habe es als meine Aufgabe gesehen, dass sie das einmal lernen. Aber was sie dann damit machen, wie sie es mit eigenen Anschauungen oder anderen Lehren verbinden und weiterentwickeln, das liegt dann wieder bei denen. Auch von meinen Schülern ist nicht jeder bei dem geblieben, was er gelernt hat. Es ist eine Vielfalt da, und das ist auch gut so. Man kann die Menschen nicht auf ein Dogma einchwören. Die Logotherapie soll auch offen bleiben zu ihrer eigenen Evolution.“

Und hat sie auch selbst das, was sie von Frankl gelernt hat, weiterentwickelt? Elisabeth Lukas: „Ja, einiges, etwa in der Gesprächsführung mit den Patienten. Aber ich habe immer versucht, die Grundlagen zu bewahren. Wenn Sie einem Strauch die Wurzeln kappen, wird er verwelken. Aber wenn Sie die Wurzeln bewahren, dann kann er blühen, bekommt neue Zweige und wird weiterwachsen.“

Und diese Wurzeln nähren sich für Elisabeth Lukas von jenem „Stück Wahrheit“, das sie einst im Hörsaal der Wiener Universität mit großem Erstaunen aus dem Mund eines kleinen, weißhaarigen Professors vernommen hat.

Elisabeth LUKAS „Das Schicksal waltet – der Mensch gestaltet . Philosophie für den Alltag“,
mit einem Postskriptum „Sebastian Fleischer über die Autorin“ ,
ISBN: 978-3-9503682-2-2, 156 S., brosch., **€ 16,90** >> **lieferbar ab 2. Februar 2015** <<