

## **Sinnerfüllung als Ressource**

*Elisabeth Lukas gewährt im Gespräch mit Lichtblick-Autorin Siglinde Hiestand Einblick in ihre über 30-jährige Erfahrung und Praxis.*

### **Trauer ist zeitlos. Ihren Bestseller "In der Trauer lebt die Liebe weiter" haben Sie vor 23 Jahren geschrieben (siehe S. 24). Was berührt die Menschen?**

Elisabeth Lukas: Wenn etwas von ihnen nachvollziehbar ist, weil sie es irgendwie schon selbst erlebt haben. Dazu gehört das Phänomen der Trauer. Jeder von uns war schon oft genug traurig. Jeder hat sich in diesem Zustand mit existenziellen Fragen herumgeschlagen: "Wieso?", "Warum?", "Ausgerechnet ich?" Ein erlittenes Leid bleibt im Letzten unbegreiflich, auch wenn man seine Ursachen kennt. Im Würfelspiel des Schicksals hätte es schließlich auch anders kommen können.

### **Trauernde Menschen ziehen sich oft zurück mit quälenden Fragen. Was sagt man den Betroffenen?**

Frankl ermahnte uns, eine "kopernikanische Wende" zu vollziehen. Wir sind nicht die Fragenden an das Schicksal, an Gott, sondern wir sind die Befragten, die auf die Fragen des Lebens zu antworten und die ihre Antworten auch zu ver-antworten haben. Die Benotung bemisst sich wie in der Schule nicht an den Fragen, sondern allein an den Antworten. Frankl empfahl, sich vor dem undurchschaubaren Geheimnis zu beugen und an den eigenen Antworten auf die Lebensfragen zu feilen. Menschen fragen kaum, warum es ihnen gut geht. Warum fragen sie dann im Kummer?

### **Es gibt auch die Trauer über Schuld am "Nicht-wiedergutmachen-Können".**

Die Trauer über Versäumtes und Misslungenes ist von quälender Art. Sie erzählt von einem Wert, der das Leben bereichert hätte, dem wir aber den Zutritt verwehrt haben. Es gehört zum Menschsein dazu, schuldig zu werden, den Sinnanruf einer Situation nicht zu verstehen oder ihm zuwiderzuhandeln. Manches lässt sich rückwirkend wiedergutmachen, manches nicht. Doch nicht nur jeder Versuch einer Wiedergutmachung, auch die Reue, das ehrliche Eingeständnis, die Bitte um Vergebung und Ähnliches sind sinnvolle Antworten. Dann wächst ein Mensch über seine Schuld hinaus in eine bessere Identität hinein. Wir sind fehlerbare Wesen, wir dürfen Milde mit uns walten lassen.

### **Manchmal verweigern Betroffene Trauer, sie hadern mit dem Schicksal oder lassen ihre Wut an anderen aus.**

Therapeutisch geht es darum, Aggressionen als biopsychisches Kraftpaket transparent zu machen, das der Organismus zur Bewältigung des Frusts bereitstellt. Welche Art dann am sinnvollsten ist, etwa Start einer Neuorientierung, Anzapfen von Reserven, klärende Gespräche, Vergebung, Wegstecken einer Kränkung oder Akzeptanz einer

Unabänderlichkeit, hängt von der jeweiligen Sachlage ab. Dafür ist innere Kraft nötig. Kann "Aggression" in eine Werte berücksichtigende "Frustrationsbewältigungskraft" verwandelt werden, erweist sich dies als optimale Lösung. Es ist die "Trumpfkarte der Resilienz".

### **In dem Ratgeber "Distanz zur Angst zeigen Sie, dass Sinn trotz Misserfolg und Scheitern möglich ist.**

Frankl hat dargelegt, dass der "Wille zum Sinn" ein humanes Spezifikum ist. Dieser Wille ist in die humane (geistige) Dimension "eingebaut", und bildet dementsprechend die urgründlichste Motivation des Menschen. Sinn kann weder "gemacht" noch beliebig gesetzt, sondern nur in aller Demut gesucht und gefunden werden. Sinnfindung ist nicht leichter im Stadium des Wohlergehens. Die Statistiken sprechen dafür, dass die konsumverwöhnten Bewohner reicher Industrieländer oft mehr mit seelischen Störungen, Kriminalität, Drogenabhängigkeit und sonstigen Entgleisungen zu kämpfen haben als die Naturvölker. "Not zu wenden" ist eine äußerst sinnvolle Aufgabe. Wo die "Notwendigkeiten" schrumpfen, fällt diese Aufgabe weg. Ebenso können betrübliche Lebensumstände die Sinnfindung erschweren. Wie jedoch die Umstände auch sein mögen, nie ist der Mensch ausschließlich deren Opfer, immer ist er ihr Miterschaffer und Mitgestalter.

### **Wer seine Lebensgeschichte bejaht, besitze ein Schatzkästchen, schreiben Sie.**

Es gibt zwei "Raubtiere": Hader mit der Vergangenheit und Angst vor der Zukunft. Dabei ist die Gegenwart der einzige Verfügungsraum, den wir haben und wo wir Entscheidungen treffen. Deshalb brauchen wir volle Wachheit und Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt. Der Hader mit der Vergangenheit raubt uns "Gegenwärtigkeit". Ebenso zieht die Angst vor der Zukunft Teile von Denken und Fühlen vom aktuellen Augenblick ab. Wir schlingern mit halber Konzentration durch die Gegenwart, was zu Fehlern und Versagen führt und zu Hadern. Anders ist es mit einem bejahenden Rückblick auf die Lebensvergangenheit. Gipfel und Täler finden sich in jedem Leben. Frankl sagte: "Eine Bergkette bemisst sich nach ihren höchsten Gipfeln und nicht nach den Tälern dazwischen." Wer seine Vergangenheit bejahen kann, hat Hände und Sinne frei für die Gegenwart.

### **Sie sagen, der vorwurfsvolle Blick zurück macht unfrei. Mancher habe sich auf der analytischen Couch in das Memorieren negativer Kindheitserlebnisse verbissen und in schlechtes Gewissen. Sie plädieren in der Therapie für eine Koalition von Vernunft und Gefühl.**

Frankl bezeichnete das Gewissen als das "Sinn-Organ" (nicht Sinnesorgan!) schlechthin. Nämlich das "Organ", das uns zuflüstert, was der "Sinn des Augenblicks" ist. Er grenzte das Gewissen sauber vom Über-Ich (Freud) ab, welches nur eingelernte Normen und Gesetze repetiert. Das Gewissen hingegen vermag diese zu prüfen und dagegen zu plädieren. Es vereint Gefühl und Verstand/Vernunft. Die Logotherapie überbeachtet weder die Gefühle von Klienten noch appelliert sie primär an ihren Verstand. Sie will die Stimme des Gewissens hervorrufen. Zutiefst ahnt jeder Mensch, was "das Erfordernis seiner Stunde" ist, das braucht ihm kein Therapeut vorzukauen. Kann man diese Ahnung verstärken, verstärkt man auch die Bereitschaft der Person, auf sie zu hören.

### **Sie waren Zeitzeugin und Vertraute von Frankl. Wie stand er zu Alfred Adler?**

Er stand ihm wohlwollend gegenüber, zeitweise hat er zum engsten Kreis der "Adlerianer" gehört (1925 bis 1927). Es gab kleinere Meinungsverschiedenheiten zur Genesis von Neurosen. Erster wurde es, als sich Frankl vom Psychologismus dieser Zeit lossagte, wonach hinter jedweder menschlichen Strebung ein verborgenes (?) egozentrisches Motiv steckt, und sei es die Gier nach Macht zur Kompensation eines Minderwertigkeitsgefühls. Auch das, was Adler unter "Sinn" definierte, war für Frankl ein auf das Selbst zurückgebogenes Sinnkonstrukt. Frankl sprach dem Menschen die Fähigkeit zur Selbsttranszendenz zu, die Kompetenz, über sich selbst hinauszuschauen. Er war überzeugt, dass der seelisch Gesunde weltoffen und sich seiner Verantwortung für die Mit- und Umwelt bewusst und daran interessiert ist. Wexberg, Dreikurs und Adlers Tochter Alexandra hielten zu Frankl, aber der Bruch war nicht abzuwenden. Frankl hat das sehr bedauert.

### **Dreikurs und Mosak haben das Modell der Lebensaufgaben später um den "guten Umgang mit sich selbst" und die "Spiritualität" ergänzt.**

Aus unserer Sicht sehen wir in der Logotherapie eine "Überhöhung" bzw. Ergänzung der Freudschen und Adlerschen Theorien um die Geistigkeit der Person. Wobei Frankl unter der geistigen Dimension menschliche Attribute subsumierte, die dem Wesen des Menschen gemäß sind: Willensfreiheit und Verantwortung, die Fähigkeiten zur Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz, die Frage nach Gut und Böse, die permanente Suche und Sehnsucht nach Sinn und Werten- bis hin zu einem überragenden Übersinn, der Religiosität. Dass zu sinnvollen Aufgaben ein "guter Umgang mit sich selbst" oder ein "spiritueller Dienst" zählen können, deckt sich mit den Post-Adler-Modellen. Frankl und Dreikurs waren ja auch befreundet.

### **Adlers Credo war: "Die Welt braucht mehr Gemeinschaftsgefühl". Frankl sprach von der Sinnhaftigkeit im gemeinsamen Schaffen.**

Frankl hat von seiner einstigen Freundschaft mit Adler profitiert. Er übernahm die Ansicht, dass "sich der Sinn der Individualität erst in der Gemeinschaft erfüllt" und jeder aufgerufen ist, an einer menschenwürdigen Zukunft für alle mitzuarbeiten. Als Frankl davon sprach, dass es Jahrtausende gebraucht habe, um zum Monotheismus - zum Glauben an einen Gott - vorzustoßen, dass aber nicht mehr Jahrtausende vergehen dürften, um zum Monanthropismus - zum Glauben an die eine Menschheit - vorzustoßen, hat er quasi dem Credo von Adler ein eigenes beigelegt.

### **In "Distanz zur Angst" beschreiben Sie Techniken aus der Logotherapie. Sie gehen in den Beispielen stets pragmatisch und transparent vor.**

Frankl warnte vor dem Abspulen von erlernten Psychotechniken. Denn jeder ist anders, und obgleich sich Störungsbilder ähneln, sind doch die personalen Handhabungen der Störungen different. Deshalb verstehen wir unter den logotherapeutischen Methoden eher Leitlinien der Improvisationskunst als therapeutische Verschreibungen. Sobald sich Menschen ihres persönlichen Freiraumes bewusst werden und der Sinn-Offerten, die ihnen darin beschieden sind, überspringen sie viele ihrer psychischen Hürden.

**Sie wollen Menschen Mut machen mit Ihren Büchern. Was sind Ihre nächsten Pläne?**

· Mit dem Coach und Unternehmensberater Paul M. Ostberg habe ich ein Buch über "sinnzentrierte Unternehmenskultur" verfasst, es erscheint im Frühjahr. Es geht um Freude an der Arbeit, Umschiffen von Stressdruck, Burnout-Klippen, Langeweile und Respekt am Arbeitsplatz.

**Vielen Dank für dieses Gespräch.**