

Atelier für Auf- und Umsteigende - Alfred Arm, lic. rer. pol.
Könizbergstr. 5, CH-3097 Liebefeld / Bern, Tel. 0041 (0)31 974 1 974
fred.arm@vtxmail.ch, www.roter-faden-finden.ch Hinterkappelen/BE 1998

Spirituelle Psychotherapie

„Am Anfang war der Sinn“

**Der Psychotherapeut Viktor Frankl ist überzeugt:
Jede Problemsituation enthält eine Frage. Und
jeder Mensch kann diese sinnvoll beantworten!**

In Vorfreude auf seine Liebesspeise greift ein Mann tief in ein Glas und fasst eine Handvoll Nüsse. Wie er den Arm aus dem Glas herausziehen will, bleibt dieser stecken. So sehr er auch zieht und zerrt, das Glas gibt seine Hand nicht frei. Er jammert, stöhnt und flucht – nichts hilft. Schliesslich holen er einen Freund zu Hilfe. Dieser rät dem Verzweifelten: „Schiebe Deinen Arm tiefer in den Krug hinein.“ Er tut erstaunt, was ihm geheissen wird. Der Freund fährt fort: „Oeffne die Hand und lasse die Nüsse fallen.“ Diese Anweisung erregt den Unwillen des Mannes, denn er will die Nüsse schliesslich herausholen! Trotzdem gehorcht er widerstrebend. Und siehe da: Nun kann er seine Hand, die er ganz schmal macht, aus dem Glas ziehen. Der Freund kippt das Glas um und siehe da: Er kann sich der Nüsse bedienen, die er so sehr begehrt.

Paradoxie des Glücks

In der Geschichte ist die Paradoxie des Glücks erkennbar: Je mehr der Mensch nach dem Glück greift, desto mehr verflüchtigt es sich. Die deutsche Logo- (=Sinn) Therapeutin Elisabeth Lukas schildert in ihrem neusten Buch* eine Patientin, die sich in diese Problematik verstrickt hat:

Schon als junges Mädchen hat sich die Klientin nach einer romantischen Beziehung mit Zärtlichkeit, Treueschwur und prickelnder Zweisamkeit gesehnt. Aber der Richtige tauchte lange Zeit nicht auf und sie hat Jahrzehnte voller Enttäuschungen hinter sich. Endlich bahnt sich die ersehnte Romanze an. Doch ausgerechnet jetzt ereilt sie ein Schicksalsschlag: Sie muss wegen eines Krebses ihre beiden Brüste wegoperieren.

Ihr Liebhaber R. verhält sich verständlicherweise vorerst unsicher, zögernd und reserviert. Das erträgt die Klientin nicht. Sie bombardiert R. mit Briefen und Telefonanrufen und beschwört frühere schöne Stunden. Er geht auf Distanz. Ihre Vorwürfe bewirken das Gegenteil von dem, was sie möchte. Eine negative emotionale Spirale beginnt. Die Klientin erkennt in der Therapie diese Falle und merkt, dass sie Liebe nicht erzwingen kann.

Sie lässt all ihre Hoffnungen und Erwartungen los und handelt nun sinnvoll, indem sie R. die Trennung anbietet. R. kann nun ohne Druck entscheiden. Nach einer „durchwachsenen“ Uebergangszeit entscheidet er sich für sie!

Wer loslässt, hat die Hände frei

„In der geschlossenen Hand kann auch Lebloses, Altes und Verfaultes sein“, gibt die Berner Sinn-Therapeutin Esther Rüegger der Geschichte mit dem Nussglas eine weitere Deutung. „Wir müssen den Mut haben, unsere Zelte abzurechen, wenn die Aufgabe erfüllt ist“, betont sie. Denn: „Wer loslässt, hat die Hände frei!“ Der Aufruf, der Sinn eines Leidens kann sein: „Lass los!“

Um Sinn kreist die in den 30er Jahren vom Wiener Viktor E. Frankl entwickelte Logotherapie (Logo, griechisch, heisst Sinn). Er vertritt eine ähnliche Grundannahme wie der berühmte Zürcher Therapiebegründer Carl Gustav Jung: Die Neurose ist das Leiden der Seele, die ihren Sinn nicht gefunden hat. Religionsverlust ist somit Ursache der Neurose. Frankl glaubt zutiefst daran, dass Sinnfindung jedem Menschen offen steht, unabhängig von Geschlecht, Bildung und Intelligenz, ja sogar „unabhängig davon, ob er religiös ist oder nicht.“

Für Sigmund Freud, den Begründer der modernen Psychologie, ist Religion „eine Kollektivneurose“ der unaufgeklärten Menschheit; weitgehend unbewussten Triebe und vor allem sexuelle Wünsche würden den Menschen antreiben. Viktor Frankl hingegen betont den menschlichen „Willen zum Sinn“ und die „Widerspruchskraft des menschlichen Geistes“, welcher Triebe beherrschen und in eine nutzbringende Richtung lenken kann.

Viktor Frankl überlebte dank seines tiefen Glaubens, sich auch in verzweifelten Situationen sinnvoll verhalten zu können, die Hölle eines deutschen Konzentrationslagers. „Ein Mensch, der auf einen Sinn ausgerichtet ist, hat unvergleichlich grössere Überlebenschancen in Extremsituationen als ein durchschnittlich anderer“, schrieb er rückblickend.

Sinnmöglichkeit in jeder Situation

Natürlich ist es nicht immer einfach, schwierigen, leidvollen oder destruktiven Situationen Sinn abzugewinnen. Doch Frankl ist überzeugt: „Ich bin, von Minute zu Minute, mit Situationen konfrontiert, die einen Aufruf an mich ergehen lassen: Das musst du machen, das kannst du machen, du musst die Welt verändern, du musst die Situation verändern. Du musst dir helfen, du musst anderen helfen... diese Sinnmöglichkeit liegt in jeder Situation!“

Sinnorientierte Psychotherapie ist eine Form spiritueller Psychotherapie. Sie wühlt kaum, wie viele andere Therapien, in der Vergangenheit, sondern fragt nach dem Sinn des gegenwärtigen Augenblicks. Sie verweigert sich der traditionellen Annahme vieler Psychotherapien, Therapie sei „nur durch Verständnis und Bewusstmachung der Ursachen der Vergangenheit möglich“. Diese Ansicht kritisiert inzwischen auch der berühmte amerikanische Psychotherapeut Paul Watzlawick: „Nicht ein einziges Mal“ habe diese Annahme in vierzig Jahren seiner Tätigkeit einem seiner Klienten geholfen...

Sinnorientierte Psychotherapie findet im „Hier und Jetzt“ statt. Sie hört auch auf „die Bisse des Gewissens“ und ist damit ethisch geleitet. Sie fragt in Problemsituationen nach Sinn und Nutzen für den Betroffenen und für seine Umgebung. Sie glaubt: Am Anfang der Schöpfung stand, vielleicht versteckt, ein tiefer Sinn“.

Ein Sprichwort sagt: Gott ist ein versteckter Schatz. Er sehnt sich danach, gefunden zu werden. Deshalb schuf er den Menschen... Der Mensch kann ihn auch heute noch in der Stille und im Gebet, aber auch durch sein verantwortliches Tun erkennen. Das ist die beste Therapie. Viktor Frankl: „Im Anfang war der Sinn, und siehe, der Sinn war die Tat!“

Alfred Arm

Dieser Artikel erschien im saemann, der reformierte Zeitung des Kantons Bern (Schweiz). Nr. 5/1998, Titelseite.

Quellen zum Artikel

Elisabeth Lukas: Quellen sinnvollen Lebens, Spirituelle Psychologie, Kösel-Verlag 1998.

Weitere Buchempfehlungen, Tagungen und Adressen zum Thema Sinn sind erhältlich bei: A. Arm, Postfach 5253, CH-3001 Bern