

Existenzielle Psychotherapie

Rezension des Buches von Irving D. YALOM

Abschlußarbeit von
Mag. Dr. Susanne IVANEK
für die fachspezifische Ausbildung
zur Psychotherapeutin
in Existenzanalyse

Eingereicht bei Dr. Liselotte TUTSCH und DDr. Alfried LÄNGLE,

angenommen am
12. Juni 1999

Abstract:

Im Buch 'Existenzielle Psychotherapie' schlägt der Autor einen sich auf Existenzphilosophie und Phänomenologie beziehenden Zugang zur Psychotherapie vor. Er zeigt die Bedeutung und die möglichen Konsequenzen der existentiellen Gegebenheiten: Tod, Freiheit, Isolation und Sinnlosigkeit für das Leben des Menschen, die Psychopathogenese und die Psychotherapie auf. Ziel von Psychotherapie ist es, durch die therapeutische Beziehung Leben und Lebensgestaltung in Freiheit und Verantwortung zu ermöglichen. Im weiteren werden zahlreiche Hinweise auf Studien und psychotherapeutische Techniken anderer Therapierichtungen gegeben.

Schlüsselworte: Existenzielle Psychotherapie, Tod, Freiheit, Isolation, Sinnlosigkeit, Wollen, Schuld, Verantwortung, Beziehung.

abstract: In the book „Existential Psychotherapy“ the author suggests basing one's psychotherapeutical approach on existential philosophy, and phenomenology. He shows the importance and the possible consequences of existential situations such as death, freedom, isolation and meaninglessness for the life of a human being, psychopathogenesis and psychotherapy. Through the relationship with the psychotherapist, psychotherapy aims at enabling life and its organization responsibly and in freedom. In the following numerous references are made to studies and psychotherapeutical techniques of other therapyteachings.

keywords: Existential Psychotherapy, death, freedom, isolation, meaninglessness, will, guilt, responsibility, human relationships.

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	3
I. Existentielle Psychotherapie: Das Exzerpt	4
Einführung	4
TOD.....	8
Leben, Tod und Angst.....	8
Der Todesbegriff bei Kindern.....	9
Tod und Psychopathologie	11
Tod und Psychotherapie.....	13
FREIHEIT.....	18
Verantwortung.....	18
Wollen	23
ISOLATION	32
Existentielle Isolation.....	32
Existentielle Isolation und Psychotherapie.....	34
SINNLOSIGKEIT.....	38
Sinnlosigkeit	38
Sinnlosigkeit und Psychotherapie.....	40
II. Kurzübersicht.....	45
III. Erster Eindruck.....	46
IV. Kurzer Abriß der Logotherapie und Existenzanalyse.....	48
Bemerkungen zur Anthropologie der Logotherapie und der Existenzanalyse.....	48
Das Verhältnis von Logotherapie und Existenzanalyse.....	50
Die Bedeutung der Phänomenologie in der Logotherapie und in der Existenzanalyse.....	52
V. Zum Verständnis der Pathogenese bei Yalom und Längle.....	54
VI. Zum Problem der therapeutischen Beziehung bei Yalom, Frankl und Längle.....	56
VII. Einige weitere Anmerkungen zu den Gemeinsamkeiten und Unterschieden zwischen der Logotherapie/Existenzanalyse und der Position Yaloms unter besonderer Berücksichtigung der Themen: Tod, Freiheit, Isolation, Sinnlosigkeit.....	60
Der Tod als positiver Beitrag zum Leben	60
Die Freiheit	61
Die Isolation	62
Die Sinnlosigkeit.....	64
VIII. Abschließende Bemerkung	67
IX. Literaturverzeichnis	68

Einleitung

TOD, FREIHEIT, ISOLATION, SINNLOSIGKEIT

„Wie entdeckt man die Natur dieser Gegebenheiten? In einer Hinsicht ist die Aufgabe nicht schwierig. Die Methode ist tiefes persönliches Nachdenken. Die Bedingungen sind einfach: Einsamkeit, Stille, Zeit und das Frei-Sein von alltäglichen Ablenkungen, mit denen jeder von uns seine oder Ihre Erlebniswelt füllt.“¹

Wie schnell sich diese Worte für mich bewahrheiten sollten, ahnte ich zu dem Zeitpunkt als ich das Buch bestellte noch nicht.

Das Buch *Existentielle Psychotherapie* war von mir im vergangenen Sommer als Urlaubslektüre gedacht. Als ich es von der Buchhandlung abholte, waren die Überschriften, die mir auf den ersten Blick ins Auge sprangen, eher ein Schock (Tod, Freiheit, Isolation und Sinnlosigkeit), als die Verheißung einer leichten Urlaubslesekost. Man kann mich an dieser Stelle durchaus einer gewissen Naivität zeihen, denn hätte ich mir wohl gravierend anderes von einem Buch dieses Titels erwarten können? Ambivalent gestimmt, trug ich das Buch nach Hause, packte es in den Koffer und fuhr fort.

Ganz entgegen meinen Erwartungen fesselte mich das Buch zehn von mir zur Verfügung stehenden vierzehn Urlaubstagen, und es begleitete mich auch nach meinem Urlaub immer wieder in Gedanken, so daß ich beschloß, es in meiner Abschlußarbeit noch einmal gründlich durchzuarbeiten.

Anfänglich stand ich vor dem Problem der übergroßen Informationsfülle, die das Buch bot und entschied mich dann doch, den ersten Teil, das Exzerpt des Buches, genauer auszuführen, was natürlich einen größeren Umfang meiner Arbeit zur Folge hatte. Es erschien mir weiters im Anschluß an die Darstellung sinnvoll, exemplarisch einige Gedanken herauszugreifen und diese eingehender unter der Berücksichtigung der existenzanalytischen Sicht zu bedenken.

Wie ich beim Studium der anderen mir noch zur Verfügung stehenden Literatur feststellte, kannte Viktor E. Frankl ebenfalls das, mir zur Rezension vorliegende, Buch. Er muß den Verweis auf das Buch Yaloms in einer der Überarbeitungen seines Werkes eingebracht haben, da sein Buch vor dem Yaloms erschienen ist. Er schreibt:

„Und das Sinnlosigkeitsgefühl nimmt überhand. Immer mehr Menschen sind es, deren Suche nach Sinn eine vergebliche ist. Es liegt eine ganze Literatur vor, in deren Rahmen - aufgrund und mit Hilfe der 10 logotherapeutischen Tests, die uns bereits zur Verfügung stehen - die buchstäblich weltweite Zunahme des Sinnlosigkeitsgefühls empirisch nachgewiesen werden konnte. Um nur zwei Arbeiten herauszugreifen, auf die ich zufällig in den letzten Tagen gestoßen bin: >>of forty consecutive patients applying for therapy at a psychiatric outpatient clinic, 30 percent had some major problem involving meaning as adjudgement from self-ratings, therapists, or independent judges.<< (Irwing D. Yalom, *Existential Psychotherapy*, Basic books, New York 1980.)“²

Es sei an dieser Stelle nur darauf hingewiesen, daß das Kapitel über die Sinnlosigkeit nur eines der vier Kapiteln des Buches darstellt.

¹ YALOM, Irving D. *Existentielle Psychotherapie*. Edition Humanistische Psychologie, Köln: 1989, S. 18

² FRANKL, Viktor E. *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. Piper, München: 1990, S. 85

I. Existentielle Psychotherapie: Das Exzerpt

Einführung

Das Buch, so der Autor, setzt sich mit den vier 'letzten Dingen' auseinander. Es handelt von TOD, FREIHEIT, ISOLATION und SINNLOSIGKEIT. Diese existentiellen Gegebenheiten stellen unausweichliche Bedingungen der menschlichen Existenz dar, sind als solche daher einer Veränderung, Abmilderung etc. nicht zugänglich und führen den Menschen, der sich in seinem Leben damit konfrontiert sieht, geradewegs in Bereiche existentieller Kernkonflikte, die von dem Erleben intensiver existentieller Angst begleitet werden, welcher er sich nur all zu gerne entziehen würde.

Die Unvermeidbarkeit, mit der sich jedem Menschen diese Fragen stellen, begründet ihre Bedeutung für den psychotherapeutischen Prozeß.

Es ist daher die Absicht des Autors, in diesem Buch einen existentiell-phänomenologischen Zugang zur Psychotherapie vorzuschlagen und zu erläutern - eine theoretische Struktur und eine Reihe von Techniken, die aus dieser Struktur hervorgehen - die einen Rahmen für die in der Therapie gesetzten Interventionen bereit stellt:

„Existentielle Psychotherapie ist ein dynamischer Zugang zur Therapie, der sich auf die Gegebenheiten konzentriert, welche in der Existenz des Individuums verwurzelt sind.“³

Am Beginn des Buches stellt der Autor einige grundsätzliche Überlegungen zum Thema Psychotherapie an. So geht er unter anderem der Frage nach: Ist die existentielle Psychotherapie eine dynamische Psychotherapie? Weiters bedenkt er die Frage nach den Inhalten bewußter und unbewußter Konflikte, die Frage nach der „Tiefe“ der Konflikte, die Bedeutung des entwicklungspsychologischen Gedankens, sowie die scheinbar gegebene selektive Unaufmerksamkeit mancher Therapeuten für existentielle Problematiken, er beleuchtet die Bedeutung der Gegenwart in der Therapie, um zuletzt mit einem kurzen geistesgeschichtlichen Abriß der existentialistischen Philosophie und der existentiellen Psychotherapie zu enden.

Zum Begriff der „dynamischen Psychotherapie“ meint Yalom, „... daß es Kräfte gibt, die innerhalb des Individuums in Konflikt miteinander stehen, und daß Gedanken und Gefühle und Verhalten, sowohl adaptiver als auch psychopathologischer Art, das Resultat dieser miteinander in Konflikt stehenden Kräfte sind. Darüberhinaus - und das ist wichtig - *existieren diese Kräfte auf verschiedenen Ebenen der Bewußtheit*; einige von ihnen sind tatsächlich völlig unbewußt.“⁴

Was nun sei der *Inhalt* dieses internen und unbewußten Kampfes, der auch von anderen wie der Psychoanalyse etc. hervorgehoben werde? An diesem Punkt löse sich die dynamische existentielle Therapie von der Gemeinschaft der anderen dynamischen Therapien.

Der Autor erläutert in der Folge drei kontrastierende Ansichten vom prototypischen innerpsychischen Konflikt des Individuums am Beispiel der Psychoanalyse, der Neopsychoanalyse und der existentiellen Psychotherapie. Die existentielle Position hebe eine andere Art des Grundkonflikts hervor als die Psychoanalyse:

„Weder einen Konflikt mit unterdrückten instinkthaften Antrieben, noch einen mit internalisierten bedeutsamen Erwachsenen, sondern *statt dessen einen Konflikt, der aus der Konfiguration des Individuums mit der Gegebenheit der Existenz hervor geht*. Und ich meine mit >>Gegebenheiten<< der Existenz bestimmte letzte Dinge, bestimmte intrinsische

³ YALOM, Irving D. *Existentielle Psychotherapie*. Edition Humanistische Psychologie, Köln: 1989, S. 15

⁴ Ebd., S. 16

Eigenschaften, die ein Teil, und zwar ein unausweichlicher Teil der Existenz des menschlichen Wesens in der Welt sind.“⁵

Die Begegnung des Individuums mit Tod, Freiheit, Isolation und Sinnlosigkeit stelle den Inhalt des existentiellen dynamischen Konflikts dar.

Im Tod begegne der Mensch der Spannung zwischen der Bewußtheit von der Unausweichlichkeit seines Todes und seinem Wunsch, weiterzuexistieren.

In der Freiheit finde der Zusammenprall zwischen unserer Begegnung mit der Grundlosigkeit und unserem Wunsch nach Grund und Struktur statt.

In der existentiellen Isolation sei die Spannung zwischen der Bewußtheit der absoluten Isolation und dem Wunsch nach Kontakt, nach Schutz, dem Wunsch, ein Teil von etwas Größerem zu sein, angesprochen und der existentielle dynamische Konflikt angesichts von Sinnlosigkeit rühre von dem Dilemma eines sinnsuchenden Geschöpfes her, das in ein Universum hineingeworfen sei, das keinen Sinn habe.

Alle dynamischen Psychotherapien gingen davon aus, daß Angst die Triebkraft für Psychopathologie ist; daß sich psychische Operationen, einige bewußt und einige unbewußt, entwickelten, damit der Mensch mit der Angst umgehen könne; daß diese psychischen Operationen (Abwehrmechanismen) die Psychopathologie ausmachten; und das sie, obwohl sie Sicherheit verschafften, unausweichlich das Wachstum und die Erfahrung beschränkten. Die Frage nach den Inhalten der Ängste und nach der „Tiefe“ der Konflikte würde jedoch von ihnen unterschiedlich beantwortet.

Der existentiellen Sicht zufolge stellten die Inhalte der Konflikte die existentiellen Gegebenheiten und nicht die Triebe dar; und die „Tiefe“ der Konflikte messe sich nicht an deren zeitlichen Auftreten (der früheste Konflikt ist der Tiefste), sondern an ihrer existentiellen Bedeutung für das Individuum.

Existentielle Dynamiken seien außerdem keinem Entwicklungsmodell verpflichtet, was wiederum nicht bedeute, daß man existentielle Faktoren nicht in einem entwicklungsmäßigen Rahmen erforschen könne. Sie seien jedoch nicht von Relevanz wenn ein Individuum fragt, ‘Welche sind die grundlegenden Quellen der Furcht in diesem Moment auf der tiefsten Ebene meines Seins?’. Die frühesten Erfahrungen eines Individuums gäben, obwohl sie unbestreitbar wichtig für das Leben seien, keine Antwort auf diese grundlegende Frage. Die Antwort auf die Frage sei transpersonal. Sie gehöre zur Situation des menschlichen Wesens in der Welt.

Die Unterscheidung zwischen dem entwicklungsorientierten, dynamischen, analytischen Modell und dem unmittelbaren, ahistorischen, existentiellen habe tiefgreifende Implikationen für die Technik des Therapeuten. Es bedeute, nicht nur über den Weg nachzudenken, wie man zu dem geworden sei, was man ist, sondern vielmehr, *daß* man ist und daß die Zukunft, die zur Gegenwart wird, als das primäre Tempus existentieller Therapie gesehen werden muß.

Im Kapitel „die existentielle Orientierung: Fremd aber seltsam vertraut“ erklärt Yalom, daß er eine Hauptaufgabe des Buches darin sieht, den Fokus des Therapeuten zu verschieben und ihn zu ermuntern, sich sorgfältig den existentiellen Dingen: Tod, Freiheit, Isolation und Sinnlosigkeit und den therapeutischen Transaktionen, die oft an der Peripherie formaler Therapien stattfinden zuzuwenden, und sie dorthin zu stellen, wo sie hingehören, nämlich ins Zentrum der therapeutischen Arbeit.

Die Behauptung, daß die letzten existentiellen Dinge niemals in der Therapie zur Sprache kämen, sei ganz und gar eine Funktion der selektiven Unaufmerksamkeit des Therapeuten: Ein Zuhörer der auf den richtigen Kanal eingestellt sei, fände offensichtliches und reichliches Material.

⁵ Ebd., S. 18

Manche Therapeuten dächten, daß man existentielle Fragen am besten ignoriere, weil es nur zwei Möglichkeiten gäbe, mit den brutalen existentiellen Tatsachen des Lebens umzugehen: angstvolle Wahrheit oder Verleugnung. Beides jedoch sei unbekömmlich.

Der Autor steht jedoch nicht an zu erwähnen, daß das existentielle Paradigma *ein* Paradigma und nicht *das* Paradigma der Psychotherapie sei, es sei ein psychologisches Konstrukt, das, obwohl durch viele Einsichten gestützt, nur durch seine klinische Nützlichkeit begründet werden könne und der beständigen Modifizierung und Anreicherung bedürfe.

Nach diesen Ausführungen stellt sich der Autor eine weitere Frage zum Verständnis der Psychopathogenese in der existentiellen Psychotherapie: „Wie kann dann, mag man fragen, eine Theorie der Psychopathologie auf Faktoren beruhen, die von jedermann erfahren werden? Die Antwort ist natürlich, daß jede Person den Streß der menschlichen Situation in hochindividueller Form erfährt. In dieser Hinsicht unterscheidet sich das existentielle Modell nicht in bedeutsamer Weise von jeder größeren konkurrierenden Theorie. Jedes Individuum geht durch bestimmte Entwicklungsstufen, jede mit ihrer eigenen dazugehörigen Angst. Jeder geht durch den ödipalen Konflikt, das irritierende Auftauchen aggressiver und sexueller Gefühle, die Kastrationsangst (zumindest für die Männer), den Schmerz der Individuation und der Trennung, und viele andere ernsthafte Herausforderungen der Entwicklung. Das einzige Modell der Psychopathologie, das nicht auf allgemein erfahrbaren Faktoren beruht, ist eines, das auf akute Traumata begründet ist. Traumatische Neurosen sind jedoch selten. Die überwältigende Mehrheit der Patienten leidet an dem Streß, der in unterschiedlichem Ausmaß Teil der Erfahrung jedes Menschen ist.“⁶

Im Kapitel: „Das Feld existentieller Psychotherapie“ gibt der Autor im weiteren einen Überblick über die geistesgeschichtliche Entwicklung der Existentiellen Psychotherapie, auf die ich aus Gründen des beschränkten Umfanges der Arbeit ebensowenig genauer eingehen möchte, wie auf das Kapitel „Existentielle Therapie und die akademische Gemeinschaft“.

⁶ Ebd., S. 23-24

Zusammenfassung und kurze Diskussion

- Existenzielle Psychotherapie, ein dynamischer Zugang zur Therapie
- Konflikte existieren auf unterschiedlichen Ebenen der Bewußtheit
- Konflikte entstehen aus der Konfiguration: Individuum und Gegebenheiten der Existenz (Tod, Freiheit, Isolation und Sinnlosigkeit)
- Existenzielle Dynamiken sind keinem Entwicklungsmodell verpflichtet.
- Die ahistorische Technik der Existenziellen Psychotherapie und die Bedeutung der Gegenwart als primären Tempus existenzieller Therapie

In der Einleitung legt der Autor die Grundlagen der Existenziellen Psychotherapie dar. Er geht davon aus, daß Psychopathologie durch innerpsychische Konflikte, welche sich auf verschiedenen Bewußtheitsebenen abbilden, verursacht und aufrechterhalten wird und sieht sich damit in Gemeinschaft mit allen anderen dynamischen Therapien. Über die Inhalte dieser innerpsychischen Konflikte werden sich jedoch bereits die ersten unterschiedlichen Meinungen manifestieren. Yalom erkennt hinter allen Konflikten im letzten die Angst vor dem Tod, der Freiheit, der Isolation und der Sinnlosigkeit.

Aus existenzanalytischer Sicht kann dieser Auffassung zugestimmt werden, hat doch die Existenzanalyse ihrerseits ähnliche Inhalte im Konzept der Grundmotivationen formuliert und dargelegt (vgl. dazu: die Angst vor dem Nichtsein - IGM; die Angst vor der Beziehungslosigkeit - IIGM; die Angst vor dem Selbstverlust - IIIGM; die Angst vor der Sinnlosigkeit - IVGM). Das Konzept der Grundmotivationen beinhaltet jedoch eine Erweiterung des Gedankens von Yalom in der Weise, daß sie stärker die Biographie in ihre theoretischen Überlegungen mit einbezieht. Ich würde daher folgendermaßen formulieren: Die größte Angst des Menschen ist die vor dem Tod. Die emotional prägenden Erlebnisse in der Lebensgeschichte des Einzelnen jedoch bestimmen, wie der Mensch mit dieser existenziellen Bedrohung umgeht. Yalom berücksichtigt meiner Meinung nach diese Tatsache in seiner praktischen Arbeit, läßt sie jedoch in seiner theoretischen Konzeption etwas zu kurz kommen. (vgl. dazu: Bemerkungen zur Anthropologie der Logotherapie und der Existenzanalyse)

Die Feststellung, daß existenzielle Dynamiken keinem Entwicklungsmodell verpflichtet sind, kann unwidersprochen bestehen bleiben, da offensichtlich ist, daß jeder Mensch vom ersten bis zum letzten Tag seines Lebens den gleichen existenziellen Bedingungen unterworfen ist. Daraus ist meiner Meinung nach auch der Schluß des Autors zulässig, daß sich so die ahistorische Technik der Existenziellen Psychotherapie begründen lasse. Ich würde jedoch noch einen weiteren Gedanken ergänzen, wonach jeder Patient in der therapeutischen Situation das Drama seiner Neurose von neuem inszeniert. So wird der Therapeut in der Gegenwart, im Hier-und-Jetzt, mit den neurotischen Konflikten und ihren Auswirkungen konfrontiert. Auch die Existenzanalyse kann unter diesem Gesichtspunkt als 'ahistorische' Therapierichtung bezeichnet werden. Dieses bedeutet jedoch wie gesagt nicht, daß dem zeitlichen Aspekt in der Gewordenheit der menschlichen Existenz nicht Rechnung zu tragen ist. Weder Yalom noch die Existenzanalyse leugnen die Bedeutung der biographischen Arbeit, aber sie steht nicht primär im Mittelpunkt des Interesses. Beiden Therapierichtungen ist daher die große Bedeutung der Gegenwart als primären Tempus existenzieller Therapie gemein. Nicht zuletzt ist noch zu erwähnen, daß sich sowohl Yalom als auch Frankl als Wissenschaftler verstanden wissen wollen, denen es ein Anliegen ist, die existenzielle/geistige Dimension zu den bestehenden psychotherapeutischen Richtungen zu ergänzen, um so die existenziellen Bedingungen, unter welchen der Mensch lebt, zu würdigen und so seinem 'Willen zum Sinn' Rechnung zu tragen.

TOD

In den folgenden Kapiteln beschäftigt sich der Autor mit der Rolle des Begriffs des Todes in der Psychopathologie und der Psychotherapie.

Die grundlegenden Postulate lauten:

„1. Die Todesfurcht spielt eine wesentliche Rolle in unserer inneren Erfahrung, sie verfolgt uns wie nichts anderes, sie rumort ständig unter der Oberfläche, sie ist eine dunkle, unstete Präsenz am Rande unseres Bewußtseins.

2. Das Kind ist im frühen Alter ausgiebig mit dem Tod beschäftigt und seine hauptsächliche Entwicklungsaufgabe ist es, mit den erschreckenden Ängsten vor der Vernichtung umzugehen.

3. Um mit diesen Ängsten umgehen zu können, errichten wir Abwehrmechanismen, die auf Verleugnung gründen, die die Charakterstruktur formen und die, wenn sie nicht gut angepaßt sind, zu klinischen Syndromen führen. Mit anderen Worten, Psychopathologie ist das Ergebnis ineffektiver Modi der Transzendenz des Todes.

4. Schließlich kann ein solider und effektiver Ansatz der Psychotherapie auf der Grundlage der Bewußtheit des Todes konstruiert werden.“⁷

Weiters erfolgt ein Überblick über die Rolle des Todesbewußtsein in der Psychotherapie, die Entwicklung des Todesbegriffs bei Kindern, der Vorstellung eines Paradigmas der Psychopathologie, das auf todesverleugnenden Abwehrmechanismen gegründet ist, und die Theorie als auch die praktische Verwirklichung eines Therapieansatzes, der auf Todesbewußtheit basiert.

Leben, Tod und Angst

Dieser Abschnitt des Buches beschäftigt sich mit der Interdependenz von Leben und Tod; Tod und Angst; der Unachtsamkeit gegenüber dem Tod in der Theorie und Praxis der Psychotherapie.

Was meint nun die Feststellung der „Interdependenz von Leben und Tod?“ Der Autor schreibt: „Obwohl die *Physikalität* des Todes den Menschen zerstört, rettet ihn die *Idee* des Todes.“⁸ „*Der Tod ist die Bedingung, die es für uns möglich macht, das Leben auf authentische Art und Weise zu leben.*“⁹ Hier wird die Bewußtheit des Todes als Ansporn für den Wechsel von einem Modus der Existenz zu einem höheren angesprochen. Diese trüge zur Würze des Lebens bei, Sorge für einen radikalen Wandel in der Lebensperspektive und könne uns von einem Modus des Lebens, der durch Ablenkung, Beruhigung und kleinliche Ängste charakterisiert ist, in einen authentischeren Modus überführen. Die Konfrontation mit dem Tod trägt also, laut Yalom zum Persönlichkeitswachstum bei, sie führt zu einem neuen Arrangement der Prioritäten im Leben einem Gefühl der Befreiung: Die Fähigkeit, darüber entscheiden zu können, Dinge nicht zu tun, wenn wir sie nicht wollen; ein gesteigertes Gefühl für das Leben in der Gegenwart; eine lebhaftere Wertschätzung der elementaren Tatsachen des Lebens: Wandel der Jahreszeiten, Wind, fallende Blätter; eine tiefergehende Kommunikation mit geliebten Menschen als vor der Krise und weniger zwischenmenschliche Ängste und Besorgnis, zurückgewiesen zu werden. Dieses ginge

⁷ Ebd., S. 42

⁸ Ebd., S. 44

⁹ Ebd., S. 45

aus mehreren klinischen Studien und Beobachtungen in der Arbeit mit todkranken Patienten eindeutig hervor.

In einem authentischeren Leben würden wir uns unserer selbst mehr bewußt, stellten uns unseren Möglichkeiten und Begrenzungen und der Tatsache der absoluten Freiheit und dem Nichts, doch angesichts dieser Tatsachen haben wir Angst.

Zum „Tod als ursprüngliche Quelle der Angst“ nimmt Yalom im folgenden Stellung. Die Todesangst stelle eine einflußreiche Determinante menschlicher Erfahrung und menschlichen Verhaltens dar und führe in weiterer Folge zur Suche nach mittelbarer Unsterblichkeit. Yalom unterscheidet zwei Typen der Todesfurcht: erstens, die Furcht davor, was nach dem Tod kommt, zweitens die Furcht vor dem „Ereignis“ des Sterbens und einer dritten Art der Todesangst, nämlich jener Angst, die das Aufzuhören zu sein, die Angst vor dem *Nichts* zum Inhalt hat. Diese letzte sei besonders bedrohlich, da man sie weder verstehen noch lokalisieren, noch sich ihr stellen könne, und darum werde sie um so schrecklicher, denn sie erzeuge ein Gefühl der Hilflosigkeit, welches unabwendbar weitere Angst hervorbringe. Man begegne dieser Todesangst jedoch selten in der klinischen Arbeit in ihrem Urzustand, sondern dem Patienten scheint die Welt als ganze gefährlich zu werden, überall lauert Gefahr. Eine andere Art dieser Angst zu begegnen sei die Bekämpfung dieser Angst, indem sie von *nichts* in *etwas* verlagert wird. In anderen Worten, sie wird in Furcht vor etwas umgewandelt, damit ist sie lokalisierbar und scheinbar kontrollier- und beherrschbarer (vgl. verschiedene klinische Erscheinungsformen der Angst und der Phobie). Dieses und noch ein zweites scheint von großer Bedeutung für Theorie und Praxis der Psychotherapie zu sein. Todesangst und Psychopathologie hingen insofern zusammen, als diejenigen Menschen, die psychologisch unreif sind oder psychiatrisch gestört sind, höhere Todesangst aufweisen. Diese Angst muß nicht immer bewußt geäußert werden, sie scheint im Gegenteil, so der Autor, um so zerstörerischer zu wirken, je unbewußter sie ist.

Yalom stellt weiters in Theorie und Praxis der Psychotherapie eine gewisse Unachtsamkeit dem Tod gegenüber fest und führt dieses anhand einiger klinischer Fallbeispiele aus, was an dieser Stelle nur der Vollständigkeit halber erwähnt werden soll.

Der Todesbegriff bei Kindern

Der Zweck dieses Kapitels sei es, so Yalom, die Begegnung des Kindes mit der Sterblichkeit, die Erkenntnisse des Kindes vom Tod, seinen Schrecken, seine Ausflüchte und Bestätigungen und schließlich seine Entwicklung angesichts der Furcht vor dem Tod zu untersuchen.

Die Schlußfolgerungen der klinischen Arbeit zur „Untersuchung des verbreiteten Interesses von Kindern am Tod“ werden in folgenden Feststellungen zusammengefaßt:

- „1) ..., daß Kinder außerordentlich stark mit dem Tod beschäftigt sind. Die Sorgen der Kinder über den Tod sind durchgängig vorhanden und üben weitreichenden Einfluß auf ihre Erfahrungswelt aus. Der Tod ist für sie ein großes Rätsel, und eine ihrer größten Entwicklungsaufgaben besteht darin, mit der Furcht vor Hilflosigkeit und Vernichtung umzugehen, während sexuelle Angelegenheiten sekundär und davon abgeleitet sind.
- 2) Kinder sind nicht nur gründlich mit dem Tod beschäftigt, sondern diese Beschäftigung beginnt in einem früheren Alter als gemeinhin angenommen.
- 3) Kinder durchlaufen regelmäßige Entwicklungsstufen in ihrer Bewußtheit des Todes und in den Methoden, die sie verwenden, um mit ihrer Todesfurcht umzugehen.

4) Die Strategien des Umgangs von Kindern beruhen unweigerlich auf Verleugnung: Es scheint, daß wir nicht in Toleranz gegenüber den nackten Tatsachen von Leben und Tod aufwachsen, vielleicht nicht aufwachsen können.“¹⁰

Zum „Todesbegriff und seinen Entwicklungsstufen bei Kindern“ schreibt der Autor, daß die Stadien, am Weg zwischen Bewußtwerdung und Verleugnung des Todes und des damit verbundenen Erwerbs des Todesbegriffs bei Kindern einer gewissen Regelmäßigkeit zu folgen scheinen. Gemeinsamkeiten im zeitlichen Ablauf des Umgangs mit der Todesangst könnten bei Kindern beobachtet werden. Sie gründeten jedoch allesamt auf Verleugnung: Das junge Kind meine zuallererst, der Tod sei temporär, nur ein Scheintod oder Schlaf. Zwei weitere Bollwerke gegen den Tod stellten der Glaube an die persönliche Besonderheit und der Glaube an den letzten Retter dar. Weiters sei die kindliche Überzeugung zu beobachten, daß Kinder nicht zu sterben brauchten, sondern nur alte Menschen. Danach könne es zu einer Personifizierung des Todes oder zu seiner Verspottung kommen. All diese Spielarten sind uns auch in der Welt der Erwachsenen nicht unbekannt, dies zeigt, daß in vielen Fällen die Überzeugungen der Kindheit ungebrochen bis ins Erwachsenenalter fortwirken.

Zur Thema „Todesangst und die Entwicklung der Psychopathologie“ beginnt Yalom seine Ausführungen mit einer Frage: Warum entwickeln einige Personen sie behindernde neurotische Störungen, und andere erreichen das Erwachsenenstadium auf relativ gut integrierte Weise? Grundbedingung sei, daß sich das Kind mit den Fragen in einem Tempo auseinandersetzen könne, das mit seinen inneren Ressourcen vereinbar ist. ‘Zu viel, zu früh’ schaffe offensichtlich ein Ungleichgewicht. Eine angemessene Dosierung, entwickelte Ich-Stärke, gesunde Konstitution und die Gegenwart unterstützender Erwachsener, die selbst auf angemessene Weise mit der Todesangst umgehen können, seien unerlässlich. „Der Grad des Traumas ist zu einem großen Ausmaß eine Funktion des Grades an Todesangst in der Familie.“¹¹ Der Autor berichtet weiters, daß seines Wissens nach *über 60 Prozent* der schizophrenen Patienten einen frühen Verlust erlitten hatten, diesen nicht verarbeiten und integrieren konnten und so dieser Konflikt zu einer wesentlichen Grundlage für das Entstehen ihrer Erkrankung wurde.

Dies führt zu Überlegungen, wie wichtig „die Todeserziehung von Kindern“ ist: „Zusammenfassend gibt es überzeugende Beweise, daß Kinder den Tod in einem frühen Alter entdecken, daß sie befürchten, daß ihr Leben schließlich ausgelöscht wird, daß sie dieses Wissen auf sich selbst anwenden und daß sie als Ergebnis dieser Entdeckung große Angst erleiden. Eine Hauptentwicklungsaufgabe ist es, mit dieser Angst umzugehen, und das Kind tut dies hauptsächlich auf zwei Wegen: Indem es die unerträgliche objektive Erfahrungen verändert und, indem es innere subjektive Erfahrungen verändert. Das Kind verleugnet die Unausweichlichkeit und Dauerhaftigkeit des Todes. Es schafft Unsterblichkeitsmythen - oder übernimmt dankbar Mythen, die Ältere ihm anbieten. Das Kind verleugnet auch seine Hilflosigkeit vor der Gegenwart des Todes, indem es die innere Realität verändert: Das Kind glaubt an seine persönliche Besonderheit, Allmacht und Unverletzlichkeit und an die Existenz von irgend einer äußeren persönlichen Kraft oder einem Wesen, das es vom Schicksal das alle anderen erwartet, erlösen wird. (Und weiter:) Zur Last des Menschen als Erwachsener genauso wie zu der des Kindes gehört es, mit der persönlichen Endlichkeit umzugehen; und das Studium der Psychopathologie, der ich mich jetzt zuwenden werde, ist das Studium mißlungener Todestranszendenz.“¹²

¹⁰ Ebd., S. 98

¹¹ Ebd., S. 133

¹² Ebd., S. 135

Tod und Psychopathologie

Im weiteren werden die Todesangst als ein Paradigma der Psychopathologie und Formen ihrer Abwehr; der Glaube an die persönliche Besonderheit und an den letzten Retter; sowie der Weg zu einer integrierten Sicht der Psychopathologie; sowie Schizophrenie und die Furcht vor dem Tod und Forschungsbefunde zur Psychopathologie und damit verbundener kognitiver Stile behandelt.

Yalom stellt fest, daß Psychopathologie (in jedem System) per Definition eine *ineffektive* Form der Abwehr ist. Abwehrmanöver jedoch, auch jene, welche schwere Angst erfolgreich abzuwehren in der Lage seien, verhinderten Wachstum und führten zu einem eingeschränkten und unbefriedigenden Leben. „Otto Rank beschreibt den Neurotiker als jemanden, >>der das Darlehen (das Leben) ablehnt, um so der Schuldtilgung, dem Tod zu entgehen.<< Paul Tillich stellte fest, daß >>Neurose der Weg ist, Nicht-Sein zu vermeiden, indem man das Sein vermeidet.<<“¹³

Das existentielle Paradigma der Psychotherapie erfordere daher bei der Behandlung der meisten Patienten keine radikale Abkehr von traditionellen therapeutischen Strategien oder Techniken, welche sich daran orientierten dem Patienten weitere Entwicklung und damit Wachstum zu ermöglichen.

„Todesangst: Ein Paradigma der Psychopathologie“ nennt Yalom sein nächstes Kapitel und schreibt dazu, daß die Art des Kindes, mit der Todesbewußtheit umzugehen, auf Verleugnung gründe, und die zwei Hauptbollwerke dieses Verleugnungssystems seien der archaische Glaube, daß man entweder persönlich unverletzlich ist und/oder von einem letzten Retter ewig beschützt wird.

„In grobskizzierter Weise stellen die beiden Abwehrstrategien eine Dialektik dar - zwei diametral entgegengesetzte Modi, sich der menschlichen Situation zu stellen. Das menschliche Wesen verschmilzt entweder oder trennt sich, ist eingebettet oder tritt heraus. ... Diese existentielle Dialektik bietet ein Paradigma an, das es dem Kliniker erlaubt, die Situation zu >>begreifen<<.“¹⁴ Und weiter: „Beide Glaubensannahmen, die an die eigene Besonderheit und die an den letzten Retter, können in hohem Maße adaptiv sein. Jede von ihnen kann jedoch überstrapaziert und bis zu einem Punkt überlastet werden, an dem die Anpassung zusammenbricht, die Angst durchsickert, die Person zu extremen Maßnahmen greift, um sich zu schützen, und die Psychopathologie entweder in der Form eines Zusammenbruchs der Abwehr oder einem Weglaufen vor ihr in Erscheinung tritt.“¹⁵

Der Glaube an die „Besonderheit“ äußert sich, laut Autor, in folgenden Erscheinungsbildern: Im zwanghaften Heroismus, dem Workaholik, dem Narzismus und dem Phänomen von Aggression und Kontrolle.

Dem entgegen stünde die Abwehrstrategie der Besonderheit, die sogenannte Erfolgsneurose, eine seltsame Situation, in der die Menschen am Punkt des krönenden Erfolgs, für den sie lange gekämpft haben, nicht Euphorie, sondern eine lähmende Niedergeschlagenheit entwickeln, die oft garantiert, daß sie keinen Erfolg haben. Dahinter sieht Yalom die Furcht vor der Isolation die den Prozeß der Individuation notwendigerweise begleitet.

Eine weitere Abwehr gegen die Todesangst ist neben dem Glauben an die persönliche Besonderheit der Glaube an den „letzten Retter“; dieser könne eine Person oder aber auch eine Sache/Idee sein. Auch dieser Glaube wurzle in frühen Ereignissen des Lebens, und die Menschen zahlten einen hohen Preis für die vermeintliche Sicherheit, die er biete, nämlich mit

¹³ Ebd., S. 138

¹⁴ Ebd., S. 144

¹⁵ Ebd., S. 145

einer eingeschränkten Lebensweise und mit Depression: „Eingebettet in einen anderen zu bleiben, >>nicht zu wagen<<, unterwirft uns dann der größten aller Gefahren - dem Verlust des Selbst, dem Versäumnis, die vielfältigen Möglichkeiten in uns nicht erforscht und entwickelt zu haben.“¹⁶

So wie bei der Überzeugung der Besonderheit, so gäbe es auch beim letzten Retter viele Möglichkeiten des Zusammenbruchs der Abwehr, nämlich tödliche Krankheiten, Depression, Momente des Erkennens der existentiellen Isolation und anderes mehr.

Nach diesen Ausführungen geht es dem Autor darum, den „Weg zu einer integrierten Sicht der Psychopathologie“ aufzuzeigen, denn im allgemeinen konstruiere man keine einzelne gewichtige Abwehrstrategie, sondern verwende statt dessen vielfältige, ineinander verwobene Abwehrstrategien bei dem Versuch, die Angst abzuschirmen. Meistens bewege sich der Mensch zwischen den Polen der Lebensangst und der Todesangst, zwischen Heraustreten und Verschmelzen: „>>Lebensangst<< taucht in der Abwehr der Besonderheit auf: Es ist der Preis den man zahlt, daß man ungeschützt außerhalb der Natur steht. >>Todesangst<< ist der Preis für die Verschmelzung: Wenn man seine Autonomie aufgibt, verliert man sich und erleidet eine Art Tod. So oszilliert man, man geht in die eine Richtung, bis die Angst größer wird als die Entlastung durch die Abwehrstrategie, und dann bewegt man sich in die andere Richtung.“¹⁷ Diese beiden Formen der Psychopathologie seien mit bestimmten Formen kognitiver Stile verbunden: „Der kognitive Stil eines Menschen hängt eng zusammen mit der >>Wahl<< der psychologischen Abwehrstrategie und mit der Form der Psychopathologie.“¹⁸ Yalom unterscheidet im großen und ganzen zwischen Feldabhängigkeit und Feldunabhängigkeit, bzw. Innengeleitet und Außengeleitet: „>>Innengeleitete<< haben eine internale Kontrollüberzeugung und haben das Gefühl, daß sie ihr persönliches Schicksal steuern; >>Außengeleitet<< plazieren die Kontrolle außerhalb von sich und suchen dort nach Antworten, Unterstützung und Führung.“¹⁹ (vgl. Besonderheit und letzter Retter) Eine Position an einem dieser beiden Extreme korreliert hoch mit klinisch evidenter Psychopathologie.

Nun geht es Yalom darum, sich mit den „Kosten“ der neurotischen Anpassung auseinanderzusetzen, und er zeigt auf, daß die Abwehr gegen den Tod selbst ein teilweiser Tod ist: „Das ist es, was Rank meinte, wenn er sagte, daß der Neurotiker die Leihgabe des Lebens verweigert, um der Schuld des Todes zu entkommen: Er kauft sich selbst durch tägliche, partielle Selbstzerstörung von der Todesfurcht frei.“²⁰ Aber noch ein anderer Preis sei zu zahlen: „Es waren Kierkegaard und später Rank und Tillich, die die Aufmerksamkeit auf eine andere Quelle der Schuld lenkten - die Sünde wider sich selbst, das Versagen, das Leben, das einem gegeben wurde, zu leben. ... Verdrängung ist daher ein doppelschneidiges Schwert; sie gibt uns Sicherheit und Entlastung von der Angst, während sie zur gleichen Zeit Lebenseinschränkungen und eine Form der Schuld erzeugt, die ich von jetzt an >>existentielle Schuld<< nenne.“²¹ Der Begriff der existentiellen Schuld wird in späteren Kapiteln noch genauer untersucht.

Zum Thema „Schizophrenie und die Furcht vor dem Tod“ sei an dieser Stelle nur erwähnt, daß vernichtender Entwicklungsstreß zum Entstehen der Weltsicht eines schizophrenen Patienten beiträgt. Sich auf Searles beziehend schreibt Yalom, daß die Dynamik des schizophrenen Patienten wie jene des neurotischen Patienten nur aus der Perspektive der Reaktion des Patienten

¹⁶ Ebd., S. 159

¹⁷ Ebd., S. 174

¹⁸ Ebd., S. 189

¹⁹ Ebd., S. 190

²⁰ Ebd., S. 179

²¹ Ebd., S. 180

auf die Unausweichlichkeit des Todes voll verstanden werden könne. Denn ein Mensch könne die Aussicht auf den unvermeidlichen Tod nicht ertragen, wenn er nicht die Erfahrung, voll gelebt zu haben, gemacht habe, und der Schizophrene habe noch niemals voll gelebt. Die dahinter stehende These ist, daß Todesangst durch das Versagen im Leben stark erhöht wird. Der ursprüngliche Schutz dagegen sei das Gefühl der Omnipotenz.

Zum Verhältnis von Psychopathologie und kognitiven Stilen meint Yalom, daß der kognitive Stil eines Menschen eng mit der „Wahl“ der psychologischen Abwehrstrategie und der Form der Psychopathologie zusammenhänge. Er unterscheidet zwischen Feldabhängigkeit und Feldunabhängigkeit, innengeleiteten und außengeleiteten Individuen: „>>Innengeleitete<< haben eine internale Kontrollüberzeugung und haben das Gefühl, daß sie ihr persönliches Schicksal steuern; >>Außengeleitete<< plazieren die Kontrolle außerhalb von sich und suchen dort nach Antworten, Unterstützung und Führung.“²² Eine Position an einem der Extreme korreliere hoch mit klinisch evidenter Psychopathologie.

Tod und Psychotherapie

Yalom schreibt zum Thema „Tod als Grenzsituation“: „Die Realität des Todes ist für die Psychotherapie auf zwei unterschiedliche Weisen bedeutsam: Todesbewußtheit kann die Funktion einer >>Grenzsituation<< haben und einen radikalen Wandel in der Lebensperspektive herbeiführen; und der Tod ist eine primäre Quelle der Angst.“²³ Daß ‘Todesnaherfahrungen’ in der Lage sind, weitreichende Veränderung im Erleben des Menschen auszulösen, scheint allgemein anerkannt zu sein und bedarf keiner weiteren Erläuterungen. Welches sind jedoch diese Veränderungen, oder anders gesagt, läßt sich eine Gemeinsamkeit feststellen? Die Grenzsituation Tod führt von einem Zustand des Staunens darüber, *wie* die Dinge sind zu einem Zustand des Staunens darüber, *daß* sie sind. Dieses könne so radikale Folgen haben, daß es einer Patientin, welche an Krebs erkrankt war, möglich war zu sagen: ‘Krebs heilt Psychoneurose.’

Die Erkenntnis dieser Grenzerfahrung sei gewesen: Existenz kann nicht vertagt werden; die Wirkung war ein tiefgehender persönlicher Wandel vom neurotischen Modus, indem die Patientin die Gegenwart auszulöschen versucht um die Vergangenheit in der Zukunft zu finden, in den authentisch existentiellen Modus gewesen.

Es scheint, so Yalom, in Analogie dazu nur auf den ersten Blick paradox, daß es der Mensch, der nicht ‘leben’ will, am meisten vor dem Sterben erschrecke; bei näherer Betrachtung zeige sich jedoch, wer nicht gelebt hat, auch nicht sterben könne. So lange man lebe habe man Möglichkeiten, man kann sein Leben ändern bis, jedoch nur bis zum letzten Augenblick. Diese Tatsache der endgültigen Unabänderlichkeit berge Schrecken in sich.

Die Konfrontation mit dem eigenen Tod zeitige noch eine weitere Veränderung. Die abnehmenden körperlichen Kräfte und Fähigkeiten führen zu einer Einschränkung im täglichen Leben, und diese Tatsache sei oft von dem Gefühl persönlicher Wertlosigkeit begleitet. Der Betroffene müsse lernen zu sagen, ich kann es nicht, ohne das Gefühl persönlicher Wertlosigkeit zu haben. Es gelte zu verstehen: Du bist dein Selbst. Die anderen Dinge sind nicht du, sie können verschwinden, und du wirst immer noch existieren.

Im psychotherapeutischen Bereich schlägt Yalom die ‘Disidentifikations’-Übung vor, ein einfaches Verfahren um den Patienten zu helfen das ‘Zentrum seines reinen Selbstbewußtseins’ zu erreichen. Yalom weist darauf hin, daß diese Art der Transzendenz der materiellen und sozialen Bedeutungen bereits seit langem in den asketischen Traditionen gelebt werde.

²² Ebd., S. 186

²³ Ebd., S. 193

Zur Hebung der Todesbewußtheit in der alltäglichen Psychotherapie meint Yalom, daß es unsere Aufgabe sei, den Patienten die Bewußtheit des Todes zu ermöglichen. Aber wie? Der Therapeut müsse dem Patienten nichts liefern, es ginge nur darum, das zu erkennen, was täglich um ihn oder sie herum ist. Die klaren Anzeichen der Endlichkeit und der Irreversibilität der Zeit, oder der Tod eines uns nahestehenden Geschöpfes seien die offensichtlichsten Situationen, die in der Lage sind, uns die intimste Erkenntnis über unseren eigenen Tod vermitteln zu können. Normalerweise verdrängen oder verleugnen wir die Hinweise auf unsere existentielle Situation, es gelte daher diese Hinweise aufzugreifen, denn sie seien nicht Feinde, sondern mächtige Verbündete beim Streben nach Integration und Reife.

Für manche Patienten sei allerdings das sich Einlassen auf eine Beziehung, nicht ihre Beendigung, eine Grenzsituation. Sich einlassen habe in diesen Fällen die Konnotation von Endlichkeit, und viele Menschen könnten sich nicht in einer dauerhaften Beziehung einrichten, weil dies bedeutete: 'Das ist es', keine Möglichkeit mehr, keine glorreichen Träume ständigen Aufstiegs mehr.

Eine ähnliche Färbung habe so gesehen auch die viel zitierte Mid-Life Crisis, denn hier gewahrt der Mensch, daß er aufgehört hat zu wachsen und angefangen hat, alt zu werden.

Zusätzlich zu diesen Überlegungen erwähnt der Autor noch einige künstliche Hilfen zur Erhöhung der Todesbewußtheit, er nennt dabei die Möglichkeit, eine eigene Grabinschrift zu entwerfen, sich den Tod vorzustellen, oder die Interaktion mit Sterbenden, zum Beispiel in der Form von gemeinsamen Therapiegruppen.

Yalom wendet sich dann neuen Überlegungen zu, nämlich dem „Tod als ursprüngliche Quelle der Angst“ und deren therapeutische Implikationen.

So ist er der Meinung, daß eine Theorie der Angst, die auf Todesbewußtheit gründet, dem Therapeuten einen Bezugsrahmen, ein Erklärungssystem, liefere, das seine Effektivität wesentlich erhöhen könne. Denn erstens versorge ein Glaubenssystem die Therapeuten, aber auch die Patienten mit Erklärungen, welche ein Sicherheitsempfinden zufolge hätten und es den beteiligten Personen ermögliche, das klinische Material eines Klienten zu kontrollieren, um nicht davon überwältigt zu werden. Darüber hinaus diene das Glaubenssystem zweitens dazu, das Interesse des Therapeuten am Patienten zu verstärken. Jedoch hält Yalom diese, sowie die Suche nach den kausal genetischen Erklärungen für den falschen Kurs im therapeutischen Prozeß. Trotz allem jedoch hätten diese Erklärungen eine wichtige Funktion, nämlich die eines 'gemeinsamen intellektuellen Knochens' an dem man kauen könne, während das wirkliche Agens des Wandels, die therapeutische Beziehung, gedeihe und reife.

Im übrigen gäbe es ein optimales Maß therapeutischer Sicherheit: Zu wenig und zu viel seien kontraproduktiv. Es gelte zu bedenken, daß Unsicherheit da sei, und daß jeder von uns lernen müsse, mit ihr zu leben.

Es folgen Anmerkungen zu den „Problemen in der Psychotherapie“, die die Tatsache der Existenz des Todes mit sich bringt. Trotz der Allgegenwart des Todes empfänden die meisten Therapeuten die Aufgabe das Todesbewußtsein des Patienten zu erhöhen, als außerordentlich schwierig. Die Blockierung, das Ausbleiben von Assoziationen, das Abspalten des Affekts sind allesamt Manifestationen des Widerstands. Außerdem, so Yalom, sei der Patient nicht die einzige Quelle der Verleugnung, oft kolludierte die Verleugnung des Therapeuten mit der des Patienten. So scheinen sich in einem solchen Moment die beiden, Therapeut und Patient, auf einer unbewußten Ebene darüber einig zu sein, daß auf die Frage des Todes besser nicht genauer einzugehen sei. Warum auch in ein Hornissennest stechen, wenn der Gedanke an den Tod die Situation des Patienten 'verschlimmern' könnte. Diese gemeinsame Verleugnung verunmöglicht sinnvolle therapeutische Arbeit in diesem Bereich.

Wie nun verhalten sich „Lebensbefriedigung und Todesangst“ zueinander, oder anders formuliert, warum der Therapeut doch in das Hornissennest stechen sollte. Um nämlich dem Patienten zwei Erkenntnisse zu ermöglichen, erstens, daß seine neurotischen Abwehrmechanismen ihn nicht vor seinem eigenen Tod schützen werden und zweitens, daß er an Lebensbefriedigung dazu gewinnen könne, wenn er sich der Frage des Todes stelle. Yalom schreibt dazu: „*Todesangst ist umgekehrt proportional zur Lebensbefriedigung.*“²⁴ Bei dieser Gleichung gäbe es folgende Zirkularität: Weil der Mensch wegen seiner übermäßigen Todesangst ein eingeschränktes Leben lebe, ein Leben, das mehr der Sicherheit, dem Überleben und der Erleichterung von Schmerzen, als dem Wachstum und der Erfüllung gewidmet ist, werde er damit in der Entfaltung seiner Person und seines Lebens gehemmt: „Diese Erkenntnis könne es dem Therapeuten erleichtern, die kurzfristig zu erwartende >>existentielle Krise<< in Kauf zu nehmen und so dem Patienten in weiterer Folge zu mehr Freiheit und damit Wachstum zu verhelfen. „Searles stellt das gleiche Dilemma heraus: >>Der Patient kann sich dem Tod nicht stellen, wenn er keine ganze Person ist, aber er kann nur zu einer wirklichen ganzen Person werden, wenn er sich dem Tod stellt<<.“²⁵

Eine weitere Möglichkeit, sich dem eigenen Tod innerhalb einer therapeutischen Behandlung zu stellen, stelle die „Todes-Desensibilisierung“ dar. Der Patient werde angeleitet, sich seiner Furcht immer wieder anzunähern, bis sie sich durch bloße Vertrautheit verringere. Dieses wird in einem psychologischen Zustand und Kontext angesetzt, der so konzipiert ist, daß er einerseits die Entwicklung von Angst verzögert, andererseits durch Zergliederung und Analyse zur Verringerung der Angst führt. Die Hauptstrategie bestünde dabei darin, *Gefühle* der Hilflosigkeit von der wahren Hilflosigkeit zu trennen, die von der Begegnung mit unserer unveränderbaren existentiellen Situation herrührten.

Es gäbe nämlich auch noch andere Komponenten der Furcht außer der existentiellen Angst vor dem Nichts, die, wenn sie getrennt und rational untersucht werden, weniger furchterregend seien als diese, nämlich der Schmerz des Sterbens, die Furcht vor dem Leben nach dem Tod, die Furcht vor dem Unbekannten, Sorgen über die Familie, Furcht um seinen Körper, Furcht vor Einsamkeit und Regression. Jede dieser Furchtkomponenten sei ein offensichtlich unangenehmer Aspekt des Sterbens; aber weder einzeln noch insgesamt bräuchten diese Ängste eine verheerende Reaktion auszulösen. Andererseits gibt Yalom jedoch zu bedenken, im Unbewußten des Erwachsenen wohne immer noch der irrationale Schrecken des jungen Kindes: Der Tod wird als eine üble, grausame, verschandelnde Kraft erfahren; hier lägen die Grenzen der Therapie.

²⁴ Ebd., S. 248

²⁵ Ebd., S. 248

Zusammenfassung und kurze Diskussion

- Tod und Leben sind interdependent: Die Physikalität des Todes zerstört den Menschen, die Idee des Todes rettet ihn
- Der Tod als ursprüngliche Quelle der Angst
- Unachtsamkeit dem Thema Tod gegenüber in der alltäglichen Praxis
- Entstehung des Todesbegriffs bei Kindern
- Psychopathologie ist die ineffektivste Form der Abwehr der Angst vor dem Tod
- Abwehrformen: 'Besonderheit' und 'letzter Retter' und ihre klinischen Erscheinungsbilder
- Kosten der neurotischen Anpassung: Lebenseinschränkung und existentielle Schuld
- Tod als Grenzsituation, die einen Wandel der Lebensperspektive herbeiführen kann, aber auch immer Quelle der Angst ist
- Anhebung der Todesbewußtheit als therapeutische Aufgabe und die Probleme dabei (gemeinsame unbewußte Abwehr des Themas bei Patient und Therapeut)
- Todesangst ist umgekehrt proportional zur Lebensbefriedigung
- 'Todesdesensibilisierung'

Auch in diesem Kapitel finden sich eine Reihe von Gemeinsamkeiten zwischen der Existentiellen Psychotherapie und der Existenzanalyse. Sowohl Yalom als auch Frankl schenken der Frage der Interdependenz von Leben und Tod große Aufmerksamkeit. Frankl spricht davon, daß der Tod das Leben sinnvoll macht, weil er die Verantwortlichkeit des Menschen in dessen Bewußtsein hebt.²⁶ Yalom formuliert ähnlich, indem er schreibt, daß die Physikalität des Todes den Menschen zerstört, die Idee des Todes ihn jedoch rettet (siehe dazu auch Kapitel VII).

Bei aller Würdigung der Bedeutung des Todes für das Leben, kann jedoch kein Zweifel darüber bestehen, daß der Tod zu jedem Zeitpunkt eine ursprüngliche Quelle der Angst für den Menschen darstellt. Seine ständig vom Tode bedrohte Lebenssituation führt dazu, daß er bereits in frühester Kindheit (Yalom gibt dazu eine brillante Darstellung der Entwicklungsschritte beim Kind) viele, zum Teil gut wirksame Strategien der Todesverleugnung entwickelt. Eine gesunde Nichtbeachtung des Themas Tod sichert geradezu das alltägliche Leben, ist sozusagen sinnvolle Routine. Denn der Mensch kann sich nicht ständig über das Problem seiner Endlichkeit Gedanken machen, er würde sonst zu nichts kommen und so sein Ende noch schneller herbeiführen. Eine Überlebensnotwendigkeit also, die einem allgemeinen im 'somato-psycho-noetischen' Haushalt des Menschen verankerten Mechanismus entspricht. Was sich im täglichen Leben als Hilfe erweist, wird in der Übersteigerung pathogen, führt zu neurotischen Verhaltensweisen oder behindert die Arbeit des Therapeuten mit dem Patienten, wenn dessen Verleugnungsmechanismen auch vom Therapeuten unreflektiert übernommen oder sogar geteilt werden. Yaloms Ausführungen diesbezüglich kann ich nur zustimmen. Dies ist übrigens einer der zahlreichen Gründe, warum Selbsterfahrung in der Ausbildung zum Psychotherapeuten meiner Meinung nach unerläßlich ist.

In der Ansicht, daß Psychopathologie die ineffektivste Form der Abwehr ist, stimme ich mit Yalom überein. Er nennt in seinem Buch spezifische Abwehrformen der Angst vor dem Tod, nämlich jene der 'Besonderheit' und des 'letzten Retters'. In der täglichen Praxis begegneten uns diese Formen jedoch selten in ihrer reinen Ausprägung, meistens findet ein Oszillieren zwischen beiden Polen statt. Diese Beobachtungen fand ich sehr interessant und für die eigene Arbeit in der Praxis bereichernd.

²⁶ vgl. FRANKL, Viktor E. *Ärztliche Seelsorge*. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Fischer, Frankfurt/M: 1987, S. 108-109

An dieser Stelle möchte ich noch die 'Tragische Trias' aus dem Franklschen Konzept erwähnen: Um mit Tod, Leid und Schuld diesen, den Menschen belastenden Tatsachen leben und umgehen zu können und nicht an ihnen zu verzweifeln, bedarf es der Fähigkeit, Einstellungswerte zu entwickeln, jener Möglichkeit also, sich zu Unabänderlichem noch einmal in freier Entscheidung zu verhalten.²⁷ An dieser Stelle ist es wichtig, auf das damit eng verbundene Konzept der Person und des Gewissens hinzuweisen (vgl. dazu weiter unten Kapitel IV). Denn dies ist einer der wichtigen Beiträge, die die Existenzanalyse zur Frage des Umgangs mit dem Tod beizutragen hat. Dabei ist mir der Unterschied im gedanklichen Ansatz durchaus bewußt: Bei Yalom geht es mehr um die Konfrontation mit den existentiellen Tatsachen des Lebens, bei Frankl mehr um den Umgang mit dem Tod, wenn die Konfrontation durch äußere Umstände bereits stattgefunden hat.

Yalom zeigt die Kosten der Verleugnung und der neurotischen Anpassung auf, indem er auf die konsekutiv zunehmende Lebenseinschränkung und dem damit verbundenen Anwachsen der existentiellen Schuld hinweist. Er macht weiter darauf aufmerksam, daß existentielle Schuld ihrerseits wieder zu stärkerer Verleugnung führt. Hier stehen wir tatsächlich vor einem *circulus vitiosus*, welcher nicht selten durch die ihm innewohnende lebenseinschränkende Tendenz zu Selbstmorden geführt hat.

Todesangst ist umgekehrt proportional zur Lebensbefriedigung, lautet Yaloms kurze, aber treffende Formulierung dieser Tatsache.

So wird die Notwendigkeit, aber auch die Chance, die eine vertiefende Auseinandersetzung mit der Frage des Todes bietet, deutlich. Die Anhebung der Todesbewußtheit ist eine lohnende, aber nicht immer einfache therapeutische Aufgabe. Der Tod als Grenzsituation birgt in sich die Kraft, einen Wandel der Lebensperspektive herbeizuführen, aber er ist eben auch immer Quelle der Angst.

Die Frage und Bewältigung der Lebensaufgabe angesichts des Todes stellt sich in jedem menschlichen Leben, die Art der Herangehensweise und Bewältigung ist eine individuelle. Yalom zählt daher auch eine Fülle unterschiedlichster Methoden für die psychotherapeutische Praxis auf und vergißt nicht auf die Bedeutung des eigenen persönlichen Umganges mit der Tatsache des Todes hinzuweisen.

Auch in diesem Abschnitt des Buches ergeben sich meiner Ansicht nach keine grundsätzlichen Unterschiede im Verständnis der Bedeutung des Todes für den Menschen zwischen der Existentiellen Psychotherapie und der Existenzanalyse, wohl aber in der Dringlichkeit, mit der auf die Bedeutung dieser Frage hingewiesen wird. Die Existenzanalyse schätzt deswegen die Bedeutung nicht gering, auch wenn sie weniger deutlich darauf hinweist, sie erkennt beispielsweise hinter allen Formen der generalisierten Angst und im Zwang als Form der Angstabwehr das Problem des Todes. So hat sie in ihrem therapeutischen Konzept den Begriff des 'Tor des Todes' geprägt, was so viel meint, wie daß der Patient erkennen muß, daß alles was geschehen kann auch wirklich geschehen kann. Dies zeigt die Notwendigkeit der Akzeptanz der Tatsache des Todes durch den Patienten auf, um infolge gesunden zu können.

²⁷ vgl. FRANKL, Viktor E. *Der leidende Mensch*. Piper, München: 1990, S. 93

FREIHEIT

Der Autor schreibt der Begriff der Freiheit helfe uns, Annahmen über Verantwortlichkeit, Einlassen auf Wandel, Entscheidung und Handlung zu verstehen. Es ginge um die Freiheit des Individuums, sein Leben zu gestalten, zu wünschen, zu wählen, zu handeln und sich zu verändern.

Verantwortung

An dieser Stelle setzt sich der Autor mit Fragen zu den Kapiteln: Verantwortung eine existentielle Angelegenheit; Vermeidung der Verantwortung und deren klinische Erscheinungsformen; Problem der Übernahme der Verantwortung und Psychotherapie; Forschungsbefunde; Grenzen der Verantwortung; sowie Verantwortung und existentielle Schuld auseinander.

Yalom verwendet den Begriff der Verantwortung in seinem Buch „... im gleichen Sinn wie Jean-Paul Sartre, als er schrieb, daß verantwortlich sein heißt, >>der unbestrittene Urheber eines Ereignisses oder einer Sache zu sein<< Verantwortung bedeutet Urheberschaft. Sich der Verantwortung bewußt zu sein heißt, daß man sich dessen bewußt ist, daß man sein eigenes Selbst, sein Schicksal, sein Lebensdilemma, seine Gefühle und, wenn es der Fall ist, sein eigenes Leiden erschafft. Für den Patienten, der solche Verantwortung nicht akzeptieren will, der darauf besteht, andere zu beschuldigen - entweder andere Personen oder Mächte - für seine oder ihre Dysphorie, ist keine wirkliche Therapie möglich.“²⁸

Aber auf welche Weise ist „Verantwortung als eine existentielle Angelegenheit“ zu sehen? Sich auf Sartre, Kant und Heidegger beziehend, schreibt Yalom: „Das Ego ist Zweierlei-in-einem: Es ist ein *empirisches* Ego (ein objektives Ego, etwas das >>da<< ist, ein Objekt in der Welt), und ein *transzendentes* (konstituierendes) Ego, welches sich und die Welt konstruiert (das heißt >>verantwortlich<< dafür ist). Auf diese Weise betrachtet ist Verantwortung untrennbar mit Freiheit verknüpft. Wenn der Mensch nicht frei ist, die Welt in jeder beliebigen Weise zu konstruieren, dann hat der Begriff der Verantwortung keine Bedeutung. ... Das menschliche Wesen ist nicht nur frei, sondern auch zur Freiheit verurteilt. Außerdem reicht die Freiheit über die Verantwortung für die Welt (das heißt für die Erfüllung der Welt mit Bedeutung) hinaus: *Man ist auch vollständig verantwortlich für sein Leben, nicht nur für seine Handlungen, sondern auch für seine Versäumnisse zu handeln.* ... Diese beiden Ebenen der Verantwortung - Bedeutungszuschreibung und Verantwortung für die Lebensführung - haben, wie wir sehen werden, ungeheure Implikationen für die Psychotherapie.“²⁹

Nun geht Yalom auf die sich aus dieser Sicht ergebenden Konsequenzen ein. Die Existenz auf diese Weise zu erfahren, sei eine schwindelerregende Empfindung, denn nichts ist mehr so wie es zu sein schien. Der Boden unter den Füßen scheint sich zu öffnen und tatsächlich sei Bodenlosigkeit ein üblicherweise benutzter Begriff für eine subjektive Erfahrung der Bewußtheit von Verantwortung. Und weiter, die Angelegenheit des „Nichts und der Selbstschöpfung“ hätte eine weitere tiefe und beunruhigende Folge: nämlich die Erfahrung der Einsamkeit, einer existentiellen Einsamkeit, die weit über die gewöhnliche soziale Einsamkeit hinausreiche; dies beinhalte auch die Einsamkeit des getrenntseins, nicht nur von den Menschen, sondern auch von der Welt, wie man sie gewöhnlicherweise erlebt. Dieses sei die existentielle Isolation. Daher

²⁸ YALOM, Irving D. *Existentielle Psychotherapie*. Edition Humanistische Psychologie, Köln: 1989, S. 261

²⁹ Ebd., S. 263-264

suche der Mensch nach Entlastung. Er vermeide Situationen (beispielsweise Entscheidungen zu fällen, Isolation, autonome Handlungen), die ihm, würde er sie tiefgehender betrachten, seine fundamentale Bodenlosigkeit bewußt machen würden.

Die gleiche Dynamik liege auch hinter der Entwicklung einer Übertragung im Verlauf der Psychotherapie. Der Patient erwarte vom Therapeuten, daß dieser seine Probleme löse. Sich als ursprünglichen Schöpfer seines Lebens zu betrachten, laufe der subjektiv erlebten Realität des Patienten, wie er sie gewöhnlich zu erfahren pflegt, völlig zuwider, denn „... *Wir konstruieren die Welt auf eine Weise, daß sie unabhängig von unserer Schöpfung zu sein scheint.*“³⁰ Die Angst vor der Bodenlosigkeit sei daher, anders als die Todesangst, in der täglichen Erfahrung nicht nachweisbar.

Nun wendet sich Yalom den „klinischen Erscheinungsformen der Vermeidung von Verantwortung“ zu. Er schreibt, der Patient von heute müsse eher mit der Freiheit als mit unterdrückten Trieben umgehen lernen, da er nicht mehr von außen zu dem gezerzt wird, was er tun soll, noch von innen gedrängt wird zu dem, was er zu tun hat. Er persönlich beende sein erstes Beratungsgespräch tatsächlich oft, ohne ein klares Bild des Problems des Patienten. Diese Tatsache jedoch, daß der Patient sein Problem nicht definieren kann betrachte er als das Problem. Der Patient beschwere sich über ‘etwas Fehlendes’ im Leben, über das Abgeschnittensein von Gefühlen, über Leere, Begeisterungslosigkeit oder das Gefühl abzudriften. Der Therapieverlauf solcher Patienten sei ähnlich diffus. Äußere Formen seien die Zwanghaftigkeit, die Verschiebung der Verantwortung, die Verleugnung der Verantwortung durch die Rolle des unschuldigen Opfers, die Verleugnung der Verantwortung durch Kontrollverlust, durch Vermeidung autonomen Verhaltens und durch Störung des Wünschens und Entscheidens.

Im folgenden wendet sich der Autor der Frage nach dem Verhältnis von der „Übernahme der Verantwortung und (der) Psychotherapie“ zu.

Um den Patienten bei der Übernahme von Verantwortung zu unterstützen, bestünde der erste Schritt des Therapeuten nicht in einer Technik, sondern im Einnehmen einer *Haltung*, auf der die daran anschließende Technik aufbaue. Diese Haltung wurzle in der persönlichen Überzeugung, daß nicht Zufall und Pech oder unzureichende Gene die Ursache dafür seien, daß ein Patient einsam und isoliert ist, sondern daß es herauszufinden gelte, welche Rolle der Patient in seinem Lebensdrama spielt. Wann immer der Patient über seine Lebenssituation klagt, habe sich der Therapeut zu fragen, wie dieser sie geschaffen habe.

Nun erläutert Yalom einige *Techniken*, um die Evidenz bezüglich der Selbstschöpfung des Lebens durch den Patienten selbst und der damit verbundenen Verantwortung weiter zu fördern. Er nennt in diesem Zusammenhang:

- Die Identifikation und Etikettierung. Statt zu sagen: ‘Er nervt mich’, gilt es zu sagen: ‘Ich lasse mich von ihm nerven’ oder statt: ‘Ich kann nicht’, ‘Ich will nicht’. So wird der Patient aufgefordert, sensibel für das Thema der Verantwortlichkeit zu werden, indem er sich als aktiv gestaltend und nicht als passiv erleidend erlebt.
- Die fundamentale Bedeutung des ‘Hier-und-Jetzt’ in der Psychotherapie. Denn ein von Patienten häufig geleisteter Widerstand führe den Therapeuten in seinem Anliegen, das Gefühl der Verantwortlichkeit bei jenem zu erhöhen, oft in eine schwierige Situation. Der Patient behaupte, daß der Therapeut es ja nicht wisse, wie es wirklich sei: „Für diesen Widerstand gibt es keine Grenzen, weil der Patient, wie jeder erfahrene Therapeut weiß, kein

³⁰ Ebd., S. 265

objektiver Beobachter seines oder ihres Lebensdilemmas ist. ... Die Ansatzmöglichkeiten werden sehr vergrößert, wenn der Therapeut mit Material aus erster Hand arbeitet, das im Hier-und-Jetzt der Behandlung sichtbar wird.“³¹ Dazu müsse der Therapeut einen Vorfall oder einen Aspekt des Patientenverhaltens, welches dieser innerhalb der therapeutischen Situation bereits gezeigt hat, auswählen. So ist der Therapeut nunmehr unmittelbarer ‘Zeuge’ des Verhaltens und Erlebens des Patienten. Das Argument: ‘der Therapeut wisse ja nicht, wie es wirklich sei’, verliert in dieser Unmittelbarkeit seine Kraft. Die Bewußtheit der eigenen Gefühle und deren reflektierte Mitteilung an den Patienten stelle in einem weiteren Schritt das wichtigste Instrument des Therapeuten dar, um den Beitrag eines Patienten zu seinem Lebensdilemma zu identifizieren und so diesem in der Reflexion zugänglich zu machen.

- Eine andere Gelegenheit, Verantwortungsübernahme zu ermöglichen biete die Gruppentherapie, da die Therapiegruppe als verkleinertes soziales Universum für jeden ihrer Mitglieder zu betrachten ist und der Patient nicht nur seine Pathologie beschreibt, sondern auch im Hier-und-Jetzt zeige.
- Ein weiterer, diffizil zu beeinflussender, aber nicht unbedeutender Faktor zur Förderung der Übernahme von Verantwortung stelle der eigene therapeutische Stil dar, das Verhältnis von Aktivität und Passivität. Das Ermöglichen der Verantwortungsübernahme stelle den Therapeuten oft vor jenes Dilemma. Ein überaktiver Therapeut übernimmt Verantwortung für den Patienten, ein passiver Therapeut vermittelt dem Patienten ein Gefühl der Machtlosigkeit. Die Frage sei in diesem Zusammenhang also, wie könne man einen Mittelweg ansteuern? „... Mazer schlägt vor, daß der Therapeut versuchen sollte, dem Patienten zu helfen, diesen Prozeß des Wählens zu erkennen: ... die Bewußtheit des Patienten (ob es ihm gefällt oder nicht) dafür zu erhöhen, daß er oder sie mit der Entscheidung konfrontiert wird und dieser Freiheit nicht entfliehen kann.“³² Dabei gilt es, wie schon oben erwähnt, Hilflosigkeit in Unwilligkeit zu übersetzen. Yalom zitiert in diesem Zusammenhang Fritz Perls: „Solange Du ein Symptom bekämpfst, wird es schlimmer werden. Wenn Du selbst die Verantwortung für das übernimmst, was Du tust, wie Du Deine Symptome hervorbringst, wie Du Deine Krankheit hervorbringst, wie Du Deine Existenz hervorbringst - in diesem Moment kommst Du in Berührung mit Dir selbst - das Wachstum beginnt, die Integration beginnt.“³³
- Auch eine Methode der Logotherapie und Existenzanalyse bleibt vom Autor nicht unerwähnt, nämlich die ‘paradoxe Intention’. Es gilt hier, den Patienten aufzufordern, ein Symptom hervorzubringen oder zu verstärken, dies sei oft eine effektive Möglichkeit, die Verantwortungsbewußtheit zu erleichtern. Indem er versuche, das Symptom absichtlich hervorzubringen, werde sich das Individuum bewußt, daß das Symptom seines ist, daß es seine eigene Schöpfung ist: „Obwohl sie es nicht in Begriffen der Verantwortungsübernahme ausgedrückt haben, gelangten verschiedene Therapeuten zur gleichen Technik. Viktor Frankl beispielsweise beschrieb eine Technik der >>paradoxen Intention<<, in der ein Patient aufgefordert wird, ein Symptom absichtlich zu verstärken, ...“³⁴

Im weiteren beschreibt der Autor verschiedene Richtungen der Psychotherapie und ein Projekt in den USA namens EST, die sich mit dem Problem der Verantwortungsübernahme explizit beschäftigten. An dieser Stelle möchte ich jedoch nicht weiter darauf eingehen.

³¹ Ebd., S. 279

³² Ebd., S. 289

³³ Ebd., S. 293

³⁴ Ebd., S. 295

Zum Thema „Verantwortung und Psychotherapie“ brachten Forschungsbefunde folgende Ergebnisse: Die Verbindung zwischen Verantwortung und Psychotherapie ruhe auf zwei miteinander verbundenen Behauptungen: Verantwortungsvermeidung ist der geistigen Gesundheit nicht zuträglich; und Verantwortungsübernahme führt in der Therapie zu therapeutischem Erfolg. Yalom schreibt dazu: „Ich fand Forschungsergebnisse, die darauf hinwiesen, daß Außengeleitete im Vergleich zu Innengeleiteten stärkere Gefühle der Unzulänglichkeit haben; mehr Gemütsstörungen haben, angespannter sind, ängstlicher, feindseliger und verwirrter; sie erzielen geringere Leistungen, sind weniger politisch aktiv und beeinflussbarer; sind weniger einfallsreich, leichter frustriert und furchtsamer.“³⁵ und „Ein beständiges, warmes, aufmerksames und reagierendes Milieu ist der Vorläufer für die Entwicklung einer internalen Kontrollüberzeugung, während ein unbeständiges, unvorhersagbares und relativ unzusammenhängendes Milieu ... ein Gefühl der persönlichen Hilflosigkeit und eine externale Kontrollüberzeugung hervorbringen.“³⁶

Im folgenden führt der Autor auch noch die Auswertung einer Studie zur Entdeckung und Übernahme persönlicher Verantwortung von Patienten, die eine Therapie beendet hatten an, sie lieferte folgende Ergebnisse:

„Die >>existentielle<< Kategorie bestand aus den folgenden fünf Items:

1. Erkennen, daß das Leben manchmal unfair und ungerecht ist.
2. Erkennen, daß es letztlich keine Flucht vor einigen Schmerzen im Leben und vor dem Tod gibt.
3. Erkennen, daß, ganz gleich wie nahe ich anderen Menschen komme, ich mich dennoch dem Leben allein stellen muß.
4. Mich den grundlegenden Dingen meines Lebens und Todes stellen und daher ehrlicher leben und weniger in Trivialitäten gefangen sein.
5. Lernen, daß ich die letzte Verantwortung für die Art, wie ich mein Leben führe, übernehmen muß, unabhängig davon, wieviel Führung und Unterstützung ich durch andere erhalte.“³⁷

Weitere Forschungsergebnisse im Bereich des therapeutischen Stils zeigten, daß: „*Je aktiver und eindringlicher ein Therapeut ist ... desto stärker wird der Patient infantilisiert. Zu viel oder zu wenig korrelierte mit schlechtem Ergebnis. ... Zu wenig - ein Laissez-Faire-Stil - führte zu einer verwirrten sich quälenden Gruppe. Je mehr strukturierte Übungen vom Leiter eingesetzt wurden, desto kompetenter schätzten die Teilnehmer ihn am Ende der Gruppe ein, aber desto weniger erfolgreich war das Ergebnis dieser Gruppenteilnehmer ...*“³⁸

Natürlich gibt es auch „Grenzen der Verantwortung“. Wo allerdings liegen diese? Das ist die Fragestellung des nächsten Abschnitts.

Yalom stellt die Gretchenfrage, wie weitreichend der Therapeut selber von seiner eigenen Verantwortung für sein Leben überzeugt ist: „Wie weit reicht diese Wahrheit? Viele Therapeuten sind professionelle Befürworter der Verantwortung, aber insgeheim, sind sie Milieu-Deterministen.“³⁹

An dieser Stelle gibt er auch zu bedenken, daß doppelte Standards weder in der Therapie noch in einer anderen Beziehung funktionierten; der Therapeut müsse seine Glaubenssätze über Verantwortung untersuchen und sich zu einer beständigen Haltung durchringen. Dieses erscheint jedoch nicht immer einfach, da im allgemeinen in einer Debatte zwischen einem Deterministen

³⁵ Ebd., S. 312

³⁶ Ebd., S. 314

³⁷ Ebd., S. 316

³⁸ Ebd., S. 318

³⁹ Ebd., S. 319

und jemandem, der an die Willensfreiheit glaube, die Logik und die Realität auf seiten des Deterministen zu stehen scheinen; wer an die Willensfreiheit glaubt sei 'weicher' und plädiert für nicht meßbare emotionale Argumente. Die Psychotherapeuten seien daher in einem Dilemma. Sie müßten an die Freiheit des Willens glauben, um effektiv arbeiten zu können, aber insgeheim glaubten sie, daß die Argumente der Deterministen unschlagbar seien.

Der Fehler, welcher bei diesen Erwägungen, der Therapeuten begangen werde sei nämlich folgender, daß die abhängige 'Variable' Verhalten ist. Wie wurde, so fragt Yalom, festgelegt, daß das Verhalten das Kriterium sein soll, mit dem die Wahl oder die Freiheit gemessen wird? Die Einstellung gegenüber der Situation sei der eigentliche Kern des Menschseins und damit der Maßstab. Schlußfolgerungen über die menschliche Natur, die nur auf meßbarem Verhalten gründeten, seien Verzerrungen dieser Natur. Yalom führt dazu ein, wenn auch etwas drastisches Beispiel an: Selbst wenn ein Mensch bis zum Hals ins Wasser getaucht werde, habe er Freiheit; er entscheide welche Haltung er einnimmt, ob er mutig, stoisch, fatalistisch, einfallsreich oder verängstigt ist.

Obwohl alle Menschen die gleiche potentielle Umwelt haben mögen, steuere jeder tatsächlich seine Umwelt. Umwelt und Verhalten seien interdependent; Umwelten sind nicht gegeben, sondern haben wie das Verhalten Gründe. Yalom nennt dies 'reziproken Determinismus'.

Die unsere Verantwortung einschränkenden Umstände seien nicht immer offensichtlich. Die Aufgabe des Therapeuten sei es in dieser Hinsicht letztlich, den Patienten zu helfen das zu analysieren, was sie nicht ändern könnten, sowie Verantwortung dafür zu übernehmen, welche Haltung (Bitterkeit, Zorn, Depression) sie ihren Beeinträchtigungen gegenüber einnahmen und dafür was sie aus den Situationen machten. An dieser Stelle bezieht sich der Autor wieder auf Viktor Frankl und schreibt: Die Verantwortung ginge erstens über die Verantwortung für den psychologischen Zustand hinaus und zweitens, Verantwortung für unsere Haltung meint nicht notwendigerweise Verantwortung für unsere Gefühle, sondern für die Einstellung, die wir gegenüber unseren Gefühlen einnahmen.

„Verantwortung und existentielle Schuld“ seien untrennbar miteinander verbunden. Yalom nennt die Schuld den dunklen Schatten der Verantwortung.

Um sich mit der Frage jedoch genauer auseinander zu setzen sei es an dieser Stelle nötig zwischen neurotischer Schuld, 'wirklicher' Schuld und existentieller Schuld zu unterscheiden:

„Neurotische Schuld rührt von eingebildeten Überschreitungen (oder kleineren Überschreitungen auf die unverhältnismäßig starker Weise reagiert wird) her, die gegen einen anderen Menschen, gegen alte und neue Tabus, oder gegen elterliche oder soziale Urteile begangen werden. >>Wirkliche<< Schuld kommt von einer *wirklichen* Verletzung des anderen her.“⁴⁰ Der therapeutische Umgang damit ist unterschiedlich.

Die existentielle Perspektive fügt dem Konzept der Schuld noch andere wichtige Dimensionen hinzu, insofern als die Akzeptanz der Verantwortung, die Ausfluchtmöglichkeiten einerseits verringert, man kann aber andererseits auch der Verletzung seiner selbst schuldig werden. Yalom bringt hier einen neuen Gedanken ein. „Man ist also im gleichen Ausmaß schuldig wie man für sich und seine Welt verantwortlich ist. Schuld ist der grundlegende Bestandteil des Daseins.

>>Das Schuldigsein resultiert nicht erst aus einer Verschuldung, sondern umgekehrt; diese wird erst möglich 'auf Grund' eines ursprünglichen Schuldigseins.<< Heidegger fährt dann fort, das Thema zu entwickeln, daß in der Idee von 'schuldig' der Charakter des Nicht liegt. >>*Dasein* bildet sich ständig und es >>bleibt dauernd hinter seinen Möglichkeiten zurück.<< *Schuld ist daher auf das Engste mit Möglichkeit oder Potentialität verbunden.* Wenn der >>Ruf des Gewissens<< gehört wird (das heißt der Ruf, der uns wieder dazu bringt, uns unserem >>authentischen<<

⁴⁰ Ebd., S. 329

Modus des Seins zu stellen), ist man immer >>schuldig<< - und *schuldig in dem Maße, in dem man es versäumt hat, der authentischen Möglichkeit gerecht zu werden.*⁴¹

Paul Tillich unterscheidet drei Quellen der Angst, auf die das Nicht-Sein das Sein bedrohe. Die Bedrohung für die objektive Existenz ist der Tod, die Bedrohung für die spirituelle Existenz ist die Sinnlosigkeit, die Bedrohung für die moralische Selbstbehauptung stellt die Selbstverurteilung dar. Yalom zitiert Paul Tillich zum Problem der Selbstverurteilung: „Der ihn fragt, ist sein Richter, nämlich er selbst, der zugleich gegen sich selbst steht. Diese Situation erzeugt Angst, die in relativen Begriffen die Angst der Schuld, in absoluten Begriffen die Angst der Selbstverwerfung oder Verdammung ist ... aber innerhalb der Grenzen ist er aufgefordert, sich selbst zu dem zu machen was er werden soll, seine Bestimmung zu erfüllen. In jedem Akt der Selbstbejahung trägt der Mensch bei zu Erfüllung seiner Bestimmung, zur Aktualisierung dessen, was er potentiell ist.“⁴²

Yalom stimmt dem zu und schreibt sich auf May beziehend, daß existentielle Schuld mit geistiger Gesundheit einhergehe, sie sei sogar dafür notwendig, wenn sie als eine positive konstruktive Emotion, eine Wahrnehmung des Unterschieds dessen was ist und dessen was sein soll verstanden wird. Denn wenn die Person ihre potentiellen Fähigkeiten verleugne, es versäume, sie auszufüllen, dann ist ihr Zustand Schuld. Psychopathologie träte dann auf, wenn widrige Umstände das Kind daran hindern, auf die Verwirklichung seiner eigenen Möglichkeiten hin zu wachsen. Das Kind verliert dann sein potentielles Selbst aus dem Blick und entwickelt sich auf ein anderes Selbstbild, ein >>idealisiertes Selbstbild<< hin. Existentielle Schuld komme von der Unterlassung. Das Opfer ist dessen eigenes potentielles Selbst.

Wollen

Die Überschriften zu den nun folgenden Unterkapiteln lauten: Verantwortung, Wollen und Handlung; Zum klinischen Verständnis des Willens bei Rank, Faber, May; Der Wille und klinische Praxis; Wunsch; Entscheidung-Wahl; Vergangenheit versus Zukunft in der Psychotherapie.

An den Beginn dieses Kapitels stellt Yalom Überlegungen zu den Begriffen „Verantwortung, Wollen und Handlung“ an. Da Wille untrennbar mit Freiheit ist, ergäben sich eine Menge von Kontroversen, besonders in der Auseinandersetzung mit deterministischen Systemen.

Bewußtheit der Verantwortung sei an sich noch kein Synonym für Veränderung. Bewußtheit sei erst der erste Schritt im Prozeß der Veränderung. Denn Gedanken an sich hätten noch keine äußeren Konsequenzen, obwohl sie eine unverzichtbare Overtüre für Handlungen darstellten. Eine wirkliche Veränderung, die in Abwesenheit von Handlung geschieht, sei eine praktische und theoretische Unmöglichkeit. Handlung allerdings, und das sei hier wichtig zu bedenken, habe zwei Seiten: Handlung, aber auch das Gegenteil von ihr, die Abwesenheit von Handlung, stellt eine Handlung dar.

Der Therapeut müsse die Handlung herausfordern, da es auch um die Übernahme von Verantwortung, nicht nur um deren Bewußtwerdung ginge. Jedoch stelle hier die Tatsache, daß der Therapeut in seiner Ausbildung nirgends etwas über den Mechanismus von Handlung gelernt habe ein ernstliches Problem dar. Er verliere möglicherweise die Geduld und beginne direkt auf die Willenskraft und auf die Handlung zu starren. Aber zu wem könnte der Therapeut da sprechen, da es im analytischen und behavioristischen Modell des Geistes keine Instanz gibt, an welche so ein Appell gerichtet werden könne. Wer oder was ist das genau, das sich bemühen und

⁴¹ Ebd., S. 329-330

⁴² Ebd., S. 330

Verantwortung übernehmen könnte? Wo befindet sich im existentiellen Modell des Menschen letztlich der Sitz der Verantwortung, so fragt Yalom und erwidert: „Es ist derjenige Teil der psychischen Struktur, der die >>Fähigkeit hat, Entscheidungen zu treffen und zu verwirklichen (Arieti). Es ist eine Kraft, die sowohl aus Macht wie aus Wunsch besteht, der >>Auslöser des Bemühens<<, und >>die Triebfeder der Handlung<<. Diesem psychologischen Konstrukt geben wir das Etikett >>Wille<<, und seine Funktion nennen wir >>Wollen<<.“⁴³

Yalom selbst nimmt bei der Definition des Begriffs ‘Wille’ jedoch auch zu folgenden Beschreibungen Zuflucht: er bezeichnet ihn als ‘Auslöser des Bemühens’, ‘den verantwortlichen Beweger’, und das ‘Organ der Zukunft’, da die Zukunft das eigentliche Tempus der psychotherapeutischen Veränderung sei. Und er schreibt weiter: „Die Erinnerung (>>das Organ der Vergangenheit<<) beschäftigt sich mit *Objekten*; der *Wille beschäftigt sich mit Projekten*; und *wie ich zu zeigen hoffe, muß sich effektive Psychotherapie auf die Projekt-Beziehungen* der Patienten ebenso konzentrieren, wie auf ihre *Objekt-Beziehungen*.“⁴⁴

Yalom geht noch einem weiteren Gedanken nach, nämlich dem Verhältnis von Kliniker und Wille zueinander und schreibt; Da der Therapeut weder den Willen erschaffen noch den Patienten mit Willen inspirieren oder ihm diesen einflößen kann, ist es oft ein langer und für Therapeut und Patient mühevoller Weg, bis es gelingt, den Willen des Patienten zu befreien, das heißt, die Lasten auf dem gebundenen, erstickten Willen des Patienten zu beseitigen.

Im weiteren schließen sich Bemerkungen zum „klinischen Verständnis des Willens bei Rank, Farber und May an“.

Otto Rank glaubte, so Yalom, daß der Protest des Patienten eine gültige und wichtige Manifestation des Gegenwillens war und als solcher nicht eliminiert werden dürfe, sondern unterstützt und in kreativen Willen verwandelt werden müsse. Wille sei daher in jeder Therapeut-Patient-Beziehung gegenwärtig, unter anderem auch im Phänomen des Widerstands. Es gelte diesen zu nützen nicht dagegen anzukämpfen.

Leslie Farber unterschied zwei Bereiche des Willens, den Bewußten und den Unbewußten. Hier stellt sich auch die Frage nach der Verbindung zwischen Willensakt und dem Unbewußten. Denn was den Therapeuten, so der Autor, so häufig in Erstaunen versetze (und den Forscher verrückt mache), sei die Tatsache, daß die Veränderung auf einer untergründigen Ebene statt finde, außerhalb jeder Kenntnis sowohl des Therapeuten als auch des Patienten.

„Farbers erster Bereich des Willens - und dies ist sein wichtigster Beitrag - wird *nicht* während einer Handlung bewußt erfahren und muß nach einem *Ereignis* geschlußfolgert werden; Farber behauptet also, daß die wichtigen Wahlen, die man im Leben trifft ... nicht bewußt als Wahlen erfahren werden.

Der zweite Bereich des Willens ist die bewußte Komponente. Diesen beiden Bereichen des Willens muß man sich in der Therapie auf sehr unterschiedliche Weise nähern.“⁴⁵

Der Beitrag von Rollo May erinnere daran, daß der Wunsch dem Willen vorausgeht, daß es keine bedeutsame Handlung ohne einen vorherigen Wunsch geben kann. Denn ohne Wunsch verliere der Wille seine Vitalität und Lebensfähigkeit und sei in Gefahr, sich in Widersprüchen zu verstricken.

Verantwortliches Handeln beginne mit dem „Wunsch“ und führe dann zur Wahl und der entsprechenden Handlung. Wie oft jedoch, so bemerkt Yalom, arbeiteten Therapeuten mit Patienten, die wissen, was sie tun sollten, verpflichtet sind zu tun oder tun müssen, die aber keine

⁴³ Ebd., S. 345

⁴⁴ Ebd., S. 347

⁴⁵ Ebd., S. 355

Erfahrung davon haben, was sie tun wollen. Die Schwierigkeiten haben dieses Wünschen zu erkennen oder zuzulassen, denn Wünschen macht verletzlich und exponiert.

So zeigt der Autor folgende Störungen des Wünschens auf:

- Die Unfähigkeit zu fühlen

Fühlen sei eine Vorbedingung für das Wünschen, aber nicht identisch damit. Man könne fühlen, ohne zu wünschen, und infolgedessen ohne zu wollen. Psychotherapie mit affektblockierten (das heißt gefühlsblockierten) Patienten brauche seine Zeit und sei mühselig. Jemand, der nicht fühlt, werde von anderen nicht entdeckt, sondern er existiert in einem Zustand der Einsamkeit, abgeschnitten nicht nur von seinen eigenen Gefühlen, sondern auch von denen anderer.

- Die Zwanghaftigkeit

Yalom betrachtet die Zwanghaftigkeit als eine Abwehr gegen Verantwortungsbewußtheit. Der Mensch, so schreibt er, ist so beschäftigt, so getrieben, daß er das Gefühl hat, er habe weder die Zeit noch das Recht, sich selbst zu fragen, was er zu tun wünscht.

- Die Impulsivität

Jemand, der unmittelbar nach jedem Impuls oder Laune handelt, vermeide das Wünschen genauso konsequent wie jemand, der Wünsche unterdrücke oder verdränge. Auf diese Weise vermeide man die Entscheidung zwischen mehreren gleichzeitig erfahrenen widersprüchlichen Wünschen. Zu wünschen heißt, in die Zukunft vorzugreifen, und der Mensch muß die künftigen Implikationen und Konsequenzen der Verwirklichung eines Wunsches in Erwägung ziehen und dafür Verantwortung übernehmen, bzw. auf einiges zugunsten von anderem verzichten. Wenn ein Mensch sich seinen Wünschen vollständig stellt, steht er vor der Notwendigkeit, eine Entscheidung und Wahl zu treffen. Die Entscheidung ist die Brücke zwischen Wünschen und Handlung. Wenn man jedoch in der Lage ist, sich allen seinen bedeutsamen Wünschen uneingeschränkt und mit voller Intensität zu stellen, werde man allmählich eine kreative, inovative Lösung gestalten, eine Lösung, die kein anderer hätte voraussehen können.

Warum aber erscheinen uns Entscheidungen oft so schwierig? Entscheidungen beinhalten, so Yalom, etwas schmerzliches, nämlich den Ausschluß von Alternativen. Dieses weist uns auf die Bedeutung der Entscheidung als Grenzerfahrung hin. Es bedeute, sich seiner Selbstschöpfung auf irgend eine Weise bewußt zu werden und sich der Erfahrung und Möglichkeit von Schuld ausgesetzt zu sehen. Obwohl solch eine Erfahrung notwendig sei und eine Vorbedingung für eine authentische Existenz darstelle, letztlich also zum Guten führe, ruft sie Angst hervor. Aber nur wenn man die Allgegenwart seiner Entscheidungen voll akzeptiere, dann stelle man sich seiner existentiellen Situation auf authentische Weise:

„Wenn man die Verantwortung für seine Lebenssituation akzeptiert und die Entscheidung für Veränderung fällt, bedeutet das auch, daß man allein verantwortlich für die Trümmer der Vergangenheit in seinem Leben ist und man sich schon lang vorher verändert haben *könnte*. ... Eine Entscheidung zur Veränderung würde ein Akzeptieren existentieller Schuld beinhalten - der Schuld an der Grausamkeit, die sie gegen sich selbst begangen hatte. Sie mußte die Schuld (und die darauf folgende Depression) akzeptieren, daß sie ihr eigenes Wachstum verhindert hatte.“⁴⁶ Der Mensch greife jedoch immer wieder zu Methoden der Entscheidungsvermeidung und damit zur scheinbaren Vermeidung des Verzichts und der Möglichkeit, schuldig zu werden, durch Herunterspielen, Entwerten der abgewählten Alternative, Delegation der Entscheidung auf andere und Delegation der Entscheidung auf eine Sache.

Wie nun kann der Therapeut dem Patienten, der vor diesen Problemen steht, behilflich sein? Die von Yalom vorgestellte klinische Strategie und Technik beschreibt zwei therapeutische

⁴⁶ Ebd., S. 380-381

Zugehensweisen der Entscheidung: Zum einen auf der bewußten, zum anderen auf der unbewußten Ebene.

Die bewußte Zugehensweise erfordere, daß der Patient seine Optionen direkt formulieren und sich seine Entscheidungen zueigen macht und lernen muß, daß der Mensch nicht ein für alle mal Entscheidungen trifft, sondern sich immer wieder neu entscheiden muß.

Der Zugang zur unbewußten Ebene jedoch erfolge indirekt. Denn niemals, betont Yalom, fehle der Wille, sondern dieser werde durch Hindernisse in der Entwicklung blockiert: „*Daher besteht die Aufgabe des Therapeuten nicht darin, Willen zu erzeugen, sondern ihn freizusetzen.*“⁴⁷

Hierbei stünden mehrere Möglichkeiten zur Verfügung. Der Therapeut könne dem Patienten helfen, sich der Unausweichlichkeit und der Allgegenwart von Entscheidungen bewußt zu werden, bereits getroffene Entscheidungen akzeptieren lernen und durch Einsicht und Verständnis vertiefen, sowie zu versuchen, den schlafenden Willen durch die Wirkung der Einsicht zu wecken.

Auf der unbewußten Ebene könne der Therapeut die tieferen Schichten des Willens durch einen Perspektivenwechsel beeinflussen und er nennt ein Beispiel von Viktor Frankl, der einen Patienten, welcher von einer Reihe quälender Entscheidungen niedergedrückt wurde, aufforderte, über den Kern seines Seins zu meditieren. Solche Vernunftappelle hält der Autor jedoch im allgemeinen für einen wesentlichen Perspektivenwechsel für unwirksam.

An wirkungsvollen Einsichten nennt Yalom folgende: ‘Nur ich kann die Welt verändern, die ich geschaffen habe’; ‘um das zu bekommen was ich wirklich möchte, muß ich mich verändern’, ‘Veränderung ist nicht gefährlich’, und ‘Ich habe die Kraft zur Veränderung’.

Da jede Entscheidung eine sichtbare bewußte Komponente habe und eine mächtige, unterschwellige unbewußte Komponente, sei Einsicht daher nicht immer nötig. Einige Patienten bekämen sogar Einsicht als Ergebnis der Veränderung statt umgekehrt. Yalom fügt auch nochmals hinzu, daß seiner Meinung nach Einsicht ein Epiphänomen darstelle und führt aus: „Die Suche nach Verständigung schafft den Kontext für die Ausbildung der Therapeut-Patient-Beziehung; ... und während dessen gedeiht der *wirkliche* Auslöser von Veränderung, die therapeutische Beziehung.“⁴⁸ „Als Folge der Zuwendung und bedingungslosen Wertschätzung durch den Therapeuten steigert sich die Selbstliebe und die Selbstachtung des Patienten allmählich. Selbstachtung bringt den Glauben hervor, daß man das Recht hat zu wünschen und zu handeln. Der Wille des Patienten wird zuerst im therapeutischen Feld ausgeübt, wo er vom Therapeuten akzeptiert und verstärkt wird. Wenn einmal der Glaube des Patienten in die Destruktivität seines Willens in der therapeutischen Situation entkräftet ist, ist er allmählich in der Lage, in anderen Bereichen seinen Willen wirksam auszuüben.“⁴⁹

Zur Frage, welche Bedeutung der Erforschung der Vergangenheit in bezug auf die Frage des Willens innerhalb der therapeutischen Arbeit zukommt, schreibt Yalom: „Jedes System, das Verhalten und geistige Erfahrung auf der Basis von Phänomenen (beispielsweise vergangene oder gegenwärtige Ereignisse in der Umwelt oder Instinkte), die außerhalb der Sphäre persönlicher Verantwortung liegen, erklärt, bringt den Therapeuten in eine gefährliche Lage. Rank formuliert das so: >>Das Kausalitätsprinzip (bedeutet) eine Verleugnung des Willensprinzips, indem es Fühlen, Denken und Handeln des Individuums von außerindividuellen Mächten abhängig macht, um es von Verantwortung und Schuld zu befreien.<<“⁵⁰ Yalom sieht durchaus, daß es oft unerläßlich ist für das Verstehen eines Menschen, über den Prozeß seines Werdens Bescheid zu wissen. Was in dieser Hinsicht zähle sei jedoch der Akzent. Die Vergangenheit werde erforscht, um die gegenwärtige Beziehung zu fördern und zu vertiefen.

⁴⁷ Ebd., S. 395

⁴⁸ Ebd., S. 403-404

⁴⁹ Ebd., S. 403

⁵⁰ Ebd., S. 413

Das sei genau das Gegenteil von Freuds Formel, nach der die gegenwärtige Beziehung als Mittel diene, um die Vergangenheit zu verstehen.

Zusammenfassung und kurze Diskussion

Verantwortung

- Verantwortung bedeutet Urheberschaft
- Verantwortlich sein, heißt nicht nur für seine Handlungen, sondern auch für seine Versäumnisse, zu handeln verantwortlich zu sein
- Klinische Erscheinungsformen der Vermeidung von Verantwortung
- Anleitung zur Übernahme der Verantwortung innerhalb der psychotherapeutischen Arbeit; Haltung des Therapeuten und Techniken
- Forschungsbefunde
- Grenzen der Verantwortung / einschränkende Umstände
- Mögliche Hindernisse bei der therapeutischen Arbeit: Der Therapeut als heimlicher Milieu-Determinist
- Verantwortung für den Umgang mit Unabänderlichem
- Schuld, der dunkle Schatten der Verantwortung
- Existentielle Schuld geht mit geistiger Gesundheit einher

Wollen

- Wille und Freiheit sind nicht zu trennen
- Bewußtheit der Verantwortung an sich ist noch kein Synonym für Veränderung
- Wille kann nicht geschaffen, sondern nur freigesetzt werden
- Verantwortliches Handeln beginnt mit dem Wunsch
- Störungen des Wünschens
- Therapeutische Zugeweisen auf bewußter und unbewußter Ebene bei Störungen des Wünschens
- Therapeutische Beziehung als wirklicher Auslöser von Veränderung
- Veränderung durch Zerstörung des Glaubens des Patienten an die Destruktivität seines Willens

VERANTWORTUNG

Die Bedeutung der Verantwortlichkeit des Menschen wird von Yalom sehr hervorgehoben. Deren Bewußtmachung stellt eines der zentralen Anliegen in seiner praktisch-therapeutischen Arbeit dar. Dabei geht er sogar so weit zu behaupten, daß für den Patienten, der nicht bereit ist, sich für sein Leben verantwortlich zu fühlen, keine wirkliche Therapie möglich sei. Meiner Meinung nach formuliert er hier etwas hart. Ich sehe es nämlich als die oft mühevoll Aufgabe des Therapeuten an, den Patienten dahin zu führen, wo er seine Verantwortung erkennen und folglich auch erst wahrnehmen kann. Übernahme der Verantwortlichkeit stellt so keinen Ausgangspunkt, wohl aber ein unabdingbares Ergebnis von Psychotherapie dar. Wahrnehmen der eigenen Verantwortung bedeutet für den Menschen zu erkennen, daß er selbst seine Handlungen, aber auch seine Unterlassungen bestimmt. Er muß sich so als Gestalter seines Lebens begreifen, bzw. lernen sich so zu begreifen. Dies wird ein um so schmerzlicher Prozeß sein, je größer die Versäumnisse sind, die bereits im jeweiligen Leben stattgefunden haben. Yalom nennt das Erkennen der Verantwortung auch das Akzeptieren der Urheberschaft des bisherigen Lebensverlaufes, eine auch vom existenzanalytischen Standpunkt her zu bejahende

Aussage. In der Praxis darf dabei jedoch nicht übersehen werden, daß es sich hier um eine der am schwierigsten zu bewältigenden Lebensaufgaben des Menschen handelt, weil sie stark angst- und/oder schuldbesetzt ist.

Yalom läßt, meiner Meinung nach, bei aller scharfsinniger Beobachtung und dem Einbringen von informativen Hinweisen und Fakten bei der theoretischen Konzeption seiner Ausführungen einige Mängel erkennen. Er stellt sich bei der Diskussion des Themas der Verantwortlichkeit nicht ausführlich genug der Frage nach den anthropologischen Grundlagen, welche die Bedingungen der Möglichkeit zur Übernahme von Verantwortung darstellen. Auch zum Begriff der Freiheit, welcher untrennbar mit dem der Verantwortung verbunden ist, ist kaum Wesentliches zu erfahren. Er bringt kurzerhand Zitate aus Patientenstunden, die 'zusammengehalten seien durch das konzeptuelle Netz der Freiheit', erwähnt noch, daß für die Philosophen der Begriff der Freiheit breite Bedeutung habe, er jedoch zu diesem Begriff der Freiheit nichts im Psychotherapielexikon habe finden können.

Frankl formuliert da viel präziser. Er stellt das Konzept der Person, welche sich immer frei zu etwas und zu sich selbst verhalten kann und dem damit verbundenen Konzept des Gewissens, das die Freiheit des Menschen begründet, als eine tragfähige Grundlage für die praktische und theoretische Arbeit mit diesen Begriffen zur Verfügung.⁵¹ Weiters schreibt Frankl, daß Verantwortlichkeit einen Urtatbestand des menschlichen Daseins darstellt. Sie besteht im Hinblick auf die Zeit und die Einmaligkeit des Individuums. Verantwortlichkeit entsteht also angesichts der Endlichkeit und der Einmaligkeit des Menschen. So gesehen heißt Mensch-sein, entscheiden, was aus mir werden soll und Verantwortung zu übernehmen für das, was ich bereits aus mir gemacht habe. An diesem Punkt steigt Yalom, wie bereits weiter oben erwähnt, wieder in die Diskussion ein, indem er schreibt, daß verantwortlich sein, für seine Handlungen, aber auch für seine Versäumnisse gehandelt zu handeln, verantwortlich zu sein heiße.

Um sich einer Grundlagenarbeit auch in weiterer Folge nicht direkt stellen zu müssen, zählt Yalom einige klinische Erscheinungsformen der Vermeidung von Verantwortung auf. Er beschreibt einzelne Techniken bei der Behandlung von Patienten und endet mit der Darstellung von Forschungsbefunden zum Thema der Verantwortlichkeit. Weiters weist er auf die, seiner Meinung nach, zentrale Bedeutung der persönlichen Haltung des Therapeuten hin. Ob der Therapeut in seinem Bemühen, den Patienten bei der Übernahme von Verantwortung zu begleiten erfolgreich sei, hänge maßgeblich davon ab, wie er selber zu dieser Frage stünde. Wenn der Therapeut selbst ein heimlicher Millieu-Determinist sei, doch den Patienten zur Übernahme von Verantwortung bewegen wolle, verunmögliche er damit von vornherein sein therapeutisches Vorhaben. Daß diese Sachlage die therapeutische Arbeit zu erschweren bis zu verunmöglichen in der Lage ist, kann einerseits nicht bestritten werden und ist, konsequent durchdacht, ein wertvoller Hinweis zur Reflexion der eigenen Praxis, stellt andererseits aber auch keine Neuigkeit dar.

Yalom weist im weiteren darauf hin, daß es auch Grenzen der Verantwortung, einschränkende Umstände im Leben eines jeden Menschen gibt. Diese seien jedoch nicht immer sofort eindeutig erkennbar. Daraus leite sich die Aufgabe des Therapeuten ab, dem Patienten dabei zu helfen, die Problemlage genau zu analysieren und so zwischen Vermeidbarem und Unvermeidbarem zu unterscheiden.

Auch die Existenzanalyse ist 'sparsam' bei der Arbeit mit Einstellungswerten, denn oft entpuppt sich bei genauerer Betrachtung das Problem als gar nicht so aussichtslos, wie es dem Patienten fürs erste erschienen mag. Am Ende aller Suche nach einer Änderung oder einem Ausweg aus den Gegebenheiten der aktuellen Situation bleibt jedoch immer wieder auch Unabänderliches

⁵¹ vgl. FRANKL, Viktor E. *Der leidende Mensch*. Piper, München: 1990, S. 226

zurück. Dann gilt es, sich diesem zu stellen und Verantwortung für den persönlichen Umgang mit Unabänderlichem zu übernehmen.

Yalom bleibt in der Folge wieder etwas an Differenziertheit schuldig, wenn er sich kurz auf Frankl beziehend und dessen Ansicht übernehmend schreibt, daß die Verantwortung für eine Haltung nicht notwendigerweise auch die Verantwortung für unsere Gefühle mit einschloße, sondern nur die Einstellung und den Umgang mit diesen betreffe. Die Frage nach den Grundlagen zu solch selbstdistanziertem Denken und Handeln läßt er unbearbeitet und wendet sich Fallbeispielen zu. Auch hier stehen der Existenzanalyse besser ausgearbeitete theoretische Grundlagen mit dem oben bereits erwähnten Konzept des Personbegriffs, als der geistigen Dimension, als das Freie im Menschen, zur Verfügung (vgl. dazu Kapitel IV).

Zum Abschluß des Kapitels weist Yalom noch auf den Zusammenhang von Schuld als den 'dunklen Schatten der Verantwortung' hin, zeigt aber auch auf, daß existentielle Schuld immer mit geistiger Gesundheit einhergeht, insofern sie die Differenz zwischen dem, was ist und dem, was sein soll anzuzeigen vermag. Sie kann so, vom Menschen recht verstanden, wertvolle Hinweise zur weiteren Lebensgestaltung geben. Solch existentielle Schuld komme von der Unterlassung, das Opfer sei das eigene potentielle Selbst, so Yalom. Dem kann ich auch aus existenzanalytischer Sicht nur zustimmen. Ich persönlich, das sei hier noch angemerkt, bin auch der Ansicht, daß in Träumen auftretende Schuldgefühle auf existentielle Schuld hinweisen und versuche diese Erkenntnis in meiner praktischen Arbeit fruchtbar werden zu lassen.

Denn Schuld im existentiellen Sinn entsteht immer dann, wenn der Mensch hinter seinen Möglichkeiten zurück bleibt, wenn er nicht authentisch ist. Mit anderen Worten, der Mensch lebt dort nicht authentisch, wo die Person nicht einwilligt, das zu tun, was das Gewissen anzeigt.

Dann aber, und die Folge ist unausweichlich, verfehlt er sich und verwirklicht nicht seine Potentialität, er wird so schuldig an sich selbst. Es ist allerdings keinem Menschen möglich in diesem Sinne nicht schuldig zu werden.

WOLLEN

Es ist nicht schwer den Feststellungen Yaloms, daß Wille und Freiheit nicht zu trennen sind, daß Bewußtheit der Verantwortung an sich noch kein Synonym für Veränderung ist, und daß Wille nicht geschaffen, sondern nur freigesetzt werden kann, zuzustimmen. Denn wo keine Freiheit, dort ist der Wille überflüssig und wo kein Wille, dort ist keine Veränderung möglich. Auch die Tatsache, daß der Wille, wie die Hoffnung und der Glaube sich nicht 'fabrizieren' lassen, sondern nur zugelassen und gelebt werden können, kann nicht geleugnet werden.

Bei der Definition des Willens/Wollens allerdings stellt Yalom dem Leser wieder ausschließlich Zitate und Beschreibungen zur Verfügung, ohne grundlegende Überlegungen zu den notwendigerweise damit verbundenen anthropologischen Bedingungen anzuschließen. Er begnügt sich im wesentlichen mit der Feststellung, daß es so ist. Womit er ja nicht unrecht hat, es sich so aber auch ein wenig leicht macht. Auch eine Differenzierung zwischen Wille und Wunsch erfolgt nicht. Dem Gedanken, daß verantwortliches Handeln im weitesten Sinne mit dem Wunsch beginnt, kann noch unwidersprochen zugestimmt werden, denn im Wünschen kann sich Wollen ankündigen. Die Existenzanalyse unterscheidet jedoch deutlich zwischen dem aktiven intentionalen, an der Realität orientierten Willen und dem im existentiellen Sinn passiven, einer Anspruchshaltung entspringenden Wünschen. In der existenzanalytischen Motivationstheorie steht der Wille zum Sinn an zentraler Stelle. Dieser steht nicht im Bereich der menschlichen Verfügbarkeit, sondern er ist a-priori gegeben. Das Sinnbedürfnis (der Wille zum Sinn) des Menschen bewegt ihn, um zum Handeln zu kommen.⁵² Es ist intentional und damit auf Werte gerichtet. Diese werden im Dialog mit den Dingen erschlossen. Im emotionalen Mögen erkennt er den Wert für sich, im Wollen kommt der Mensch zur Entscheidung und damit zur Handlung.

⁵² vgl. FRANKL, Viktor E. *Der leidende Mensch*. Piper, München: 1990, S. 10, 75

Angstberührung kann die Wahrnehmung des Wollens verhindern. Um wollen zu können, bedarf es des ungehinderten Austausches mit sich und der Welt. Wahrnehmen, werten, wählen und wahrnehmen stellen eine Kette von Bedingungen dar, ohne die Wollen und Handeln nicht erfolgen können. Auch die personalen Grundmotivationen spielen in diesem Zusammenhang eine wesentliche Rolle. Erst wenn der Mensch emotional auf sicherem Grund/Boden steht, seine Existenz als prinzipiell gut erleben, bejahen, und zu seinem So-Sein JA sagen kann, kann er auch in freien Austausch mit sich und seiner Umwelt treten. Andernfalls sind Störungen des Wollens unumgänglich.

Auch Yalom kennt Störungen des Wünschens (exakter formuliert müßte er 'des Wollens' schreiben) und die Schwierigkeiten mancher Patienten, ihr Wollen zu erkennen. Er gibt auch hier wieder einige Beispiele aus der Praxis, stellt sich aber keiner tiefergehenden Erörterung dieses Themas. Er schließt eine Reihe von Hinweisen zu Techniken an, welche bei der therapeutischen Zugangsweise auf bewußter und unbewußter Ebene der Störungen des Wünschens behilflich sein können.

Als Ausweg aus dem Problem des Patienten, der sich mit dem Nicht-wollen-können herumschlägt und von der Beobachtung ausgehend, daß Einsicht von seiten des Patienten in dieses Problem nicht immer grundsätzlich nötig ist, kommt er zum Schluß, daß die therapeutische Beziehung den wirklichen Auslöser von Veränderung darstelle. Denn, so erklärt er, als Folge der bedingungslosen Zuwendung des Therapeuten zum Patienten und der damit verbundenen Erhöhung von Selbstliebe und Selbstachtung bei diesem, erwachse ihm die Möglichkeit, Wille zuerst probeweise im therapeutischen Feld auszuüben. Hier könne dieser dann vom Therapeuten akzeptiert und verstärkt werden, sodaß der Glaube des Patienten an die Destruktivität seines eigenen Willens auf diese Weise zerstört werden könne. Dann sei der Weg frei für Veränderung. Dieser Ansatz hat sicher seine Berechtigung, jedoch scheint mir hier die Erörterung des Bereiches der Wertewelt des Mögens als Gefühlsqualität des Wollens und der lange Weg der mühsamen emotionalen Annäherung an Gewolltes ein wenig vernachlässigt.

Dieses Kapitel kann, meiner Meinung nach, aufgrund der teilweise recht unpräzisen Begriffsbestimmung und der Ungenauigkeiten im Bereich der Auseinandersetzung mit diesem Themenbereich eher als abwechslungsreiche und zum Teil auch originelle Sammlung von Diskussionsbeiträgen, denn als wissenschaftliche Abhandlung dieses Themas gelten.

ISOLATION

Existenzielle Isolation

An dieser Stelle setzt sich Yalom mit den Fragen nach der existenziellen Isolation; nach dem Verhältnis von Isolation und Beziehung und existenzieller Isolation und interpersonaler Psychopathologie auseinander.

Was nun ist existenzielle Isolation? Yalom unterscheidet drei unterschiedliche Arten der Isolation: die interpersonale (gegenüber anderen Menschen), die intrapersonale (ein Prozeß bei dem man Teile von sich abspaltet) und die existenzielle Isolation (jene die zur Existenz gehört).

Existenzielle Isolation bezeichnet, so der Autor, einen unüberbrückbaren Abgrund zwischen sich und anderen Lebewesen sowie eine Trennung zwischen dem Menschen und der Welt.

Existenzielle Isolation sei ein Tal der Einsamkeit, das viele Zugänge habe. Eine Konfrontation mit Tod und mit Freiheit führe den Menschen unausweichlich in jenes Tal.

An welchen Tatsachen wird nun die existenzielle Isolation deutlich, so wird weiter gefragt.

Genannt wird in diesem Zusammenhang, daß:

- .) der Tod und das Sterben auf der tiefsten Ebene doch die einsamste menschliche Erfahrung ist;
- .) die Freiheit zeige, in welchem Ausmaß man für sein Leben verantwortlich und in dieser Verantwortlichkeit allein ist: „Wir erschaffen nicht nur uns selbst, sondern wir erschaffen auch eine Welt, die so gestaltet ist, daß uns verborgen bleibt, daß wir uns sie geschaffen haben.“⁵³;
- .) das Wachstum ein Prozeß der Trennung, des Werdens eines getrennten Wesens ist: „Allmählich errichtet der Mensch Grenzen, die deutlich machen, wo er oder sie endet und andere anfangen und wird selbständig, unabhängig und getrennt. Sich nicht zu trennen bedeutet, nicht zu wachsen. Aber der Preis, den wir für die Trennung und das Wachsen zahlen, ist Isolation.“⁵⁴

Hier kommt der Autor auch auf das Problem von Isolation und Beziehung zu sprechen: „Den Zustand zwischenmenschlicher Verschmelzung aufzugeben bedeutet, der existenziellen Isolation mit all der Furcht und Ohnmacht zu begegnen. ... Das Problem der Beziehung ist ein Problem der Verschmelzung-Isolation. Einerseits muß man lernen, sich aufeinander zu beziehen, ohne dem Wunsch nachzugeben, aus der Isolation herauszuschlüpfen, indem man Teil von diesem anderen wird. Aber man muß auch lernen, sich auf einen anderen zu beziehen, ohne den anderen auf ein Werkzeug, einen Abwehrmechanismus gegen die Isolation zu reduzieren.“⁵⁵

Keine Beziehung könne die Isolation auslöschen. Jeder von uns sei in seiner Existenz allein. Aber das Alleinsein könne auf eine Weise geteilt werden, daß die Liebe den Schmerz der Isolation aufwiege: „Ich glaube, wenn wir fähig sind, unsere isolierte Situation in der Existenz anzuerkennen und ihr mit Entschlossenheit zu begegnen, dann sind wir in der Lage, uns liebevoll anderen zuzuwenden.“⁵⁶ Solange wir des Anderen bedürfen, ihn instrumentalisieren zur Abwehr der Angst vor der Isolation, ist dies eine Verzerrung wahrer Beziehung, eine Verleugnung der Isolation.

Die weiteren Ausführungen zeigen die Bedeutung der ‘bedürfnisfreien Liebe’, der Liebe zum anderen um seiner selbst Willen im zwischenmenschlichen und therapeutischen Bereich, auf. Die Unterscheidung von ‘ursprünglichem’ und ‘pseudohaftem’ Zuhören, wie Yalom es nennt,

⁵³ YALOM, Irving D. *Existenzielle Psychotherapie*. Edition Humanistische Psychologie, Köln: 1989, S. 424

⁵⁴ Ebd., S. 428

⁵⁵ Ebd., S. 429

⁵⁶ Ebd., S. 430

habe Konsequenzen für die therapeutische Arbeit. Denn um sich auf einen anderen in einer bedürfnislosen Weise zu beziehen, bedürfe es der Selbsttranszendenz.

Sich auf Martin Buber beziehend schreibt Yalom, Beziehung ist Gegenseitigkeit, und der grundlegende Erfahrungsmodus des 'Ich-Du' ist der Dialog, daneben gäbe es auch 'den dialogisch verkleideten Monolog', die Form der Vermeidung der Begegnung, des nicht in Beziehung seins. Das Ich-Du stelle natürlich ein Ideal dar, dem man nachstreben solle, das jedoch nur selten auftritt.

Yalom weist darauf hin, daß sich seine Ansicht in einem wesentlichen Punkt von der Bubers unterscheide, nämlich darin, daß Buber behauptete, daß der Beziehungsmodus für die menschliche Existenz grundlegend sei, und so räume dieser der existentiellen Isolation in seinem System keinen Platz ein.

Nun sei die Liebe, so Yalom, die beste Art, uns dem Schmerz der Getrenntheit zu stellen und bezieht sich auf Fromm: „Fromm betrachtet Liebe als eine Möglichkeit, >>eine Antwort auf das Problem der Existenz<< zu geben, - eine Ansicht, die meiner Position in diesem Buch sehr nahe kommt. ... Fromm verfolgt die persönliche Entwicklung der Liebe von der frühen Kindheit an, wenn man die Erfahrung macht, daß man dafür geliebt wird, daß man ist, oder vielleicht genauer, weil man ist.“⁵⁷

Eines allerdings werde von vielen Menschen (und Therapeuten) immer wieder übersehen, daß nämlich: „... Liebe ein aktiver, nicht ein passiver Prozeß ist, hat außerordentliche Bedeutung für den Kliniker. Patienten beklagen sich über die Einsamkeit und darüber, daß sie nicht geliebt werden und nicht liebenswert sind, aber die produktive Arbeit muß immer im entgegengesetzten Bereich getan werden: Ihrer Unfähigkeit zu lieben. Liebe ist ein positiver Akt, kein passiver Affekt; es ist ein Geben, nicht ein Empfangen ... Zusätzlich zum Geben beinhaltet reife Liebe noch andere grundlegende Elemente: Fürsorge, Verantwortungsgefühl, Achtung vor dem anderen und Erkenntnis.“⁵⁸

Im Abschnitt Existentielle Isolation und interpersonale Psychopathologie werden die klinischen Erscheinungsformen der Suche nach Sicherheit untersucht. Denn wenn wir dabei versagen, innere Stärke, das Empfinden persönlichen Wertes und stabiler Identität zu entwickeln, die es uns ermöglihe, uns der existentiellen Isolation zu stellen, zu sagen 'so sei es' und die Angst auf uns zu nehmen, dann würden wir auf verquere Weise versuchen, Sicherheit zu finden, würden versuchen den anderen für eine Funktion zu benutzen.

Die einzelnen Verhaltensfehlformen seien hier kurz erwähnt:

.) In den Augen der anderen existieren. Analog zu der psychotischen Einsicht: 'Ich existiere nicht, wenn ich allein bin'. Solche Menschen fühlen sich in ihrem Sein bestätigt, wenn sie von einem anderen auserwählt und wertgeschätzt werden, sie brauchen die Bestätigung durch andere, um sich lebendig zu fühlen, und müssen es vermeiden, allein zu sein. Beziehungen dieser Art scheitern ganz allgemein, weil der andere mit der Zeit müde wird, die Existenz des anderen zu bestätigen.

.) Verschmelzung. Dahinter steht die Überzeugung: 'Ich bin nicht allein, ich bin ein Teil von anderen'. So schüttelt man das isolierende Gefühl von sich selbst ab. Es muß nicht immer ein Mensch sein, mit dem man verschmilzt, Verschmelzung ist auch mit einer Gruppe, einer Sache, einem Land, einem Projekt möglich. Dabei geht das 'Ich' verloren, aber damit auch die Furcht vor dem Alleinsein.

⁵⁷ Ebd., S. 439

⁵⁸ Ebd., S. 439-440

.) Sexualität und Isolation. Yalom zeigt auf, daß Sexualität auch im Dienst der Verdrängung von Todesangst benutzt werden könne.

.) Weitere Formen fehlgeleiteter Beziehungen wären einerseits 'Der andere als Zugpferd': Die grundlegende Aussage ist, daß eine Beziehung ihre Existenzberechtigung dadurch erhält, daß sie eine Funktion erfüllt; und andererseits das Phänomen 'Wie viele Menschen sind im Raum?' Dabei hält der Patient einen Teil von sich zurück, um die Beziehung oder den Eindruck, den man auf den anderen macht zu beobachten. So versagt er dabei, sich auf den anderen zu beziehen.

Existenzielle Isolation und Psychotherapie

Dieses Kapitel versucht eine Anleitung zum Verständnis zwischenmenschlicher Beziehungen zu geben, sucht Wege, den Patienten mit der Isolation zu konfrontieren und bearbeitet die Isolation und die Begegnung zwischen Patient und Therapeut.

Yalom faßt noch einmal zum Verständnis zwischenmenschlicher Beziehungen zusammen:

„Menschen, die von der Isolation bedroht sind, versuchen gewöhnlich, diese Bedrohung im interpersonalen Bereich zu lindern: Sie bedürfen der Gegenwart von anderen, um ihre Existenz zu bestätigen; sie sehnen sich danach, von anderen, die größer als sie selbst sind, verschlungen zu werden, oder sie versuchen, ihr Gefühl von einsamer Hilflosigkeit zu beschwichtigen, indem sie andere verschlingen; sie versuchen, sich selbst durch andere zu erhöhen; sie suchen nach vielfältigen sexuellen Kontakten - eine Karikatur authentischer Beziehungsaufnahme. ... die darauf folgende Beziehung gründet auf dem Überlebenswunsch und nicht auf Wachstum.“⁵⁹
Eine der ersten Aufgaben des Therapeuten bestünde nun darin, dem Patienten dabei zu helfen, das herauszufinden und zu erkennen, was er oder sie mit anderen macht.

Die dabei hilfreiche Vorgehensweise sei die Konfrontation des Patienten mit der Isolation, sie zu erforschen, in die Gefühle des Verlorenseins und der Einsamkeit einzutauchen und zu entdecken, daß die existenzielle Isolation nicht eliminiert werden könne, auch wenn zwischenmenschliche Begegnungen sie zu lindern in der Lage sind. Patienten, die in der Psychotherapie wachsen, erfahren nicht nur die Bereicherung durch Intimität, sondern auch ihre Grenzen, sie erfahren auch was sie von anderen nicht erhalten können und daß sie sich dem Leben dennoch allein stellen müssen.

Was nun bedeutet die Tatsache der existentiellen Isolation für die Begegnung zwischen Patient und Therapeut?

Noch einmal greift der Autor seine bereits vorher geäußerten 'Grundregeln der Psychotherapie' auf: „Ich erörterte die erste - >>Das Ziel der Therapie ist es, den Patienten dahin zu bringen, wo er eine freie Wahl treffen kann<< - in dem Abschnitt über Freiheit. Die zweite - >>Was heilt, ist die Beziehung<< - ist die allerwichtigste Lektion, die der Psychotherapeut lernen muß.“⁶⁰

Effektive Therapeuten reagieren, so Yalom, auf ihre Patienten in echter Weise; sie gestalten eine Beziehung die der Patient als sicher und akzeptierend wahrnimmt; sie zeigen eine nicht Besitz ergreifende Wärme und einen hohen Grad genauer Empathie und seien in der Lage, 'mit' dem Patienten zu sein und dessen 'Bedeutungen' zu erfassen.

Therapeutische Beziehungen seien im weitern zwei Arten von therapeutischen Effekten eigen: „Sie >>vermitteln<<, indem sie die Qualität anderer, künftiger Beziehungen verbessern, und haben einen Wert an sich - als >>wirkliche<< Beziehungen, denn sie bewirken transpersonale Veränderungen.“⁶¹ Für die meisten Patienten sei Psychotherapie ein zyklischer Prozeß von der

⁵⁹ Ebd., S. 465

⁶⁰ Ebd., S. 475

⁶¹ Ebd., S. 478

Isolation zur Beziehung. Der Patient öffne sich im therapeutischen Prozeß nicht nur für den anderen, sondern auch für sich selbst und dies unabhängig davon, daß die Beziehung zum Therapeuten nur temporär ist, denn die 'Erfahrung' der Intimität ist dauerhaft und die Entdeckung des Selbst als Folge der Intimität ebenso.

Es bedürfe aber bestimmter Persönlichkeitsmerkmale, um solche Beziehungen herstellen zu können. Yalom schreibt: „Kaiser zitiert vier: (1) Ein Interesse am Menschen; (2) theoretische Ansichten über Psychotherapie, die nicht mit seinem oder ihren Interesse kollidieren, dem Patienten bei der freien Kommunikation behilflich zu sein; (3) das Fehlen neurotischer Muster, die der Herstellung von Kommunikation mit dem Patienten im Wege stehen könnten; (4) die psychische Disposition der >>Empfänglichkeit<< - empfindsam gegenüber Falschheit oder gegenüber kommunikationsbehindernden Momenten im Verhalten des Patienten sein. Kaiser schlägt nur eine einzige Regel für den Therapeuten vor: >>Kommuniziere<<. Alle anderen Erfordernisse gehören nicht zu dem, was der Therapeut tun muß, sondern was er *sein* muß.“⁶²

Yalom vergißt nicht einen wesentlichen Aspekt der Therapeut-Patient-Beziehung vor Abschluß des Kapitels noch zur Sprache zu bringen, nämlich jenen nach dem der Unterschied zu einer liebevollen Freundschaft oder einer Ich-Du Beziehung, in der Therapeut-Patient-Beziehung die fehlende Gegenseitigkeit ist: „Der Patient hat *per definitionem* eine beeinträchtigte Fähigkeit, die andere Person vollständig zu erfahren, und darüber hinaus hat er ein ganz anderes Motiv - Erlösung von seinem Leiden. ... Der Therapeut ist am >>Du<< des Patienten interessiert, nicht nur am >>Du<<, welches gegenwärtig ist, sondern am potentiellen, schlummernden >>Du<<. ... Carlos Sequin beschreibt die Therapeut-Patient-Beziehung als eine besondere Form der Liebe: >>Psychotherapeutischer Eros<<. Diese Form der Liebe hat mehrere spezifische Merkmale. Sie ist wie ich bereits angedeutet habe nicht gegenseitig.“⁶³ Sie sei unzerstörbar (>>bedingungslos<<), und gehe mit einem ursprünglichen Interesse an der Person des Patienten einher. Denn der reife Therapeut werde sich um den Patienten kümmern, trotz Auflehnung, Narzißmus, Depression, Feindschaft und Verlogenheit. Tatsächlich könne man sagen, daß der Therapeut sich wegen dieser Eigenarten um den Patienten kümmere, da sie widerspiegeln, wie sehr der Mensch es nötig habe, daß man sich um ihn kümmere: „Man hilft dem anderen, sich zu entfalten, nicht durch Instruktion, sondern durch die >>Begegnung<<, durch >>existentielle Kommunikation<<. Der Therapeut ist kein Leiter, kein Gestalter, sondern statt dessen ein >>Ermöglicher<<.“⁶⁴

Die Frage nach der Notwendigkeit der Selbstoffenbarung des Therapeuten innerhalb der therapeutischen Beziehung behandelt Yalom folgendermaßen: Er hebt die Wichtigkeit der Mitteilung der unmittelbaren Hier-und-Jetzt-Gefühle dem Patienten gegenüber hervor, betont dabei jedoch, daß es nicht der Wunsch des Patienten sei, daß sich der Therapeut entblöße, sondern daß der Therapeut sich auf ihn als Person beziehe und vollständig in der unmittelbaren Begegnung, präsent sei.

Auch der Frage nach der 'Käuflichkeit' der therapeutischen Beziehung weicht der Autor nicht aus, denn diese Fragen lauerten tatsächlich in gefährlicher Nähe jenes letzten Geheimnisses des Therapeuten, das darin bestünde, daß die Begegnung mit dem Patienten eine relativ kleine Rolle im Leben des Therapeuten spielt. Der Therapeut könne dem Patienten auf eine solche Frage nur eine Antwort geben, nämlich jene daß wenn der Therapeut beim Patienten sei, er dann vollständig bei ihm sei und dieser seiner ungeteilten Zuwendung und Aufmerksamkeit sicher sein könne.

⁶² Ebd., S. 480

⁶³ Ebd., S. 482-484

⁶⁴ Ebd., S. 484

Zusammenfassung und kurze Diskussion

- Existentielle Isolation als unüberbrückbarer Abgrund zwischen sich, der Welt und anderen Lebewesen
- Das Problem von Isolation und Beziehung - oder der Versuch Isolation durch den Zustand zwischenmenschlicher Verschmelzung aufzuheben
- Bedürfnisfreie Liebe gründet in der Fähigkeit zur Selbsttranszendenz
- Liebe als beste Art, sich dem Schmerz des Getrenntseins zu stellen
- Klinische Erscheinungsformen interpersonaler Psychopathologie
- Bedeutung der Tatsache der existentiellen Isolation für die Begegnung zwischen Patient und Therapeut
- Konfrontation des Patienten mit der Isolation
- Was heilt ist die Beziehung
- Erfahrung der Intimität ist dauerhaft und die Entdeckung des Selbst als Folge der Intimität ebenso
- Nötige Persönlichkeitsmerkmale, um heilsame Beziehungen herstellen zu können
- Der Unterschied zur liebevollen Freundschaft

Die existentielle Isolation als unüberbrückbarer Abgrund zwischen den Menschen, der Welt und anderen Lebewesen wird im Augenblick des Todes besonders offensichtlich. Jeder Mensch geht seinem eigenen, ganz persönlichen Tod entgegen, und keiner kann für einen anderen sterben. Jeder, der Sterbende begleitet hat, weiß, daß im Ereignis des Sterbens die Einsamkeit und die Isolation, welche den Sterbenden von Sekunde zu Sekunde immer stärker umfängt, auch für die Hinterbleibenden zunehmend schmerzlicher erfahrbar wird. Hier im Angesicht des Todes, aber auch bei alltäglicheren Dingen, zum Beispiel beim Treffen einer Entscheidung, zeigt sich die existentielle Isolation des Menschen. Er kann Meinungen einholen, aber die Entscheidung tatsächlich treffen muß er dann alleine.

Der Gedanke an die Isolation hat, wie Yalom richtigerweise zeigt, etwas Schmerzliches und Ängstigendes. Um sich diesem nicht aussetzen zu müssen, flüchtet der Mensch häufig in zwischenmenschliche Beziehungen. Diese sind dann jedoch nicht mehr freie Beziehungen, sondern sie dienen einem Zweck, nämlich jenem, nicht alleine zu sein und werden damit bis zu einem gewissen Grad instrumentalisiert. Beide Partner sind nicht mehr frei, sondern Opfer ihrer Ängste. Yalom spricht diesen Sachverhalt bei der Diskussion des Problems von Isolation und Beziehung an. Der Wunsch nach Verschmelzung mit einem anderen Menschen trete auf und stelle als solcher einen Versuch dar, Isolation durch zwischenmenschliche Beziehung aufzuheben. Ein Faktum, das jedem Psychotherapeuten geläufig sein wird, denn Patienten gehen nicht nur mit Personen ihrer privaten Umwelt Beziehungen dieser Art ein, sondern versuchen gelegentlich auch in der psychotherapeutischen Situation diese Art der Beziehung herzustellen. Nach Yalom sei nun die Liebe die beste Art, sich diesem Schmerz des Getrenntseins zu stellen. Für eine solche Liebe, eine 'bedürfnisfreie Liebe' bedarf es jedoch der Selbsttranszendenz und es darf weiters dabei nicht übersehen werden, daß eine solche Liebe ein aktiver, nicht ein passiver Prozeß ist. So kommt Yalom zur Feststellung, daß es die Unfähigkeit zu lieben und nicht der Mangel an Liebe sei, welche das eigentliche Problem vieler Patienten darstelle.

Soweit kann ich auch vom Blickwinkel der Existenzanalyse aus gut folgen. Auch Frankl weist in diesem Zusammenhang auf die konstituierende Bedeutung der Selbsttranszendenz für alle menschliche Beziehung hin.⁶⁵

Yalom gibt dann einige Beispiele für klinische Erscheinungsformen interpersonaler Psychopathologie, um sich im weiteren der Bedeutung der Tatsache der existentiellen Isolation für die Begegnung zwischen Therapeut und Patient zuzuwenden.

⁶⁵vgl. FRANKL, Viktor E. *Der Wille zum Sinn*. Piper, München: 1997, S. 220f

Wie ich oben bereits erwähnt habe, entstehen Beziehungen oft auf der Grundlage des Wunsches, nicht alleine zu sein. Dieser Sachverhalt ist auf einem Überlebenswunsch und nicht auf dem Wunsch nach 'Wachstum' begründet, wie Yalom schreibt. Um solch pathologisch-pathogene und dem Wachstum hinderliche Beziehungen zu verändern, schlägt er die Konfrontation des Patienten mit der existentiellen Isolation vor und meint, diese könne folgendermaßen erfolgen: Der Patient solle in der Beziehung zum Therapeuten die Möglichkeit zu wachsen erhalten, einerseits durch die Erfahrung der Intimität, andererseits aber auch durch das Erleben der Grenzen einer Beziehung. Diese in der Therapie gesammelten Erfahrungen könnten ihm später dabei helfen, Beziehungen, die der aktiven 'bedürfnislosen Liebe' näher kämen, einzugehen. So kommt Yalom nochmals zur Aussage: 'Was heilt, ist die Beziehung' und begründet dies damit, daß die Erfahrung der Intimität dauerhaft, und die Entdeckung des Selbst als Folge der Intimität ebenso dauerhaft sei. Der Patient müsse auf dem Weg dahin jedoch lernen, daß Beziehung begrenzt ist und verstehen, daß er sein Los der Isolation mit allen anderen Menschen teile und diesem Schicksal nicht entrinnen könne. Diesen Ausführungen Yaloms kann aus meiner Sicht nicht widersprochen werden, gehören sie doch zum grundlegenden Wissen und 'Rüstzeug' jedes Therapeuten.

Im Weiteren zählt Yalom noch einige Persönlichkeitsmerkmale von Therapeuten auf, die nötig seien, um heilsame Beziehungen zu Patienten herstellen zu können und widmet sich kurz dem Unterschied zwischen einer therapeutischen Beziehung und einer liebevollen Freundschaft, indem er auf die 'Unzerstörbarkeit', aber auch auf die zeitliche Begrenzung der therapeutischen Beziehung hinweist. Ganz kann ich mich der Ansicht der Unzerstörbarkeit nicht anschließen, ich würde an dieser Stelle eher von einer bedingungslosen Zuwendung, wie es Yalom an anderer Stelle selbst auch tut, sprechen. Es wäre weiters zu überlegen, wie 'bedingungslos und unzerstörbar' eine therapeutische Beziehung wirklich sein kann. Denn bei der Gefährdung der Gesundheit oder des Lebens des Therapeuten oder bei einem unbefriedigenden Therapiefortgang kann es sehr wohl einen Punkt geben, an dem es ratsam ist, die Konsultationen zu beenden. Therapeutische Beziehungen sind und müssen in dieser Hinsicht 'zerstörbar' sein, auch im Interesse des Patienten. Dabei ist jedoch noch nichts über die grundsätzliche Möglichkeit ausgesagt, ob nicht gerade die Beendigung einer solchen Situation in der Lage ist die Beziehung weiterhin aufrecht zu erhalten, allerdings auf andere Art. Ein weiteres Merkmal der therapeutischen Beziehung ist, wie gesagt, die zeitliche Begrenzung. Yalom weist auch darauf hin, indem er schreibt, daß es, falls der Patient darauf zu sprechen komme, nur eine mögliche Antwort gäbe, nämlich jene der Zusicherung, daß in der Zeit in der er sich beim Therapeuten aufhält, er sich dessen ungeteilter Aufmerksamkeit sicher sein könne.

So gibt Yalom auch in diesem Kapitel eher eine Beschreibung der Therapeut-Patient-Beziehung, als eine Grundlagen orientierte Diskussion des Themas Isolation und Beziehung. Es drängt sich mir der Eindruck auf, daß er die Beschreibung der Gegebenheiten gelegentlich als Weg verwendet, um nicht tiefer in das Thema eintauchen zu müssen. Statt dessen beschränkt er sich auf einige, wenn auch sehr interessante und anregende Querverweise und läßt den Leser dann mit seinen Fragen und Gedanken alleine.

SINNLOSIGKEIT

Sinnlosigkeit

Hier wird das Problem des Sinns, der Sinnhaftigkeit im Leben, des Sinnverlustes und seinen klinischen Implikationen und der klinischen Forschung nachgegangen.

Das Problem des Sinns, jene bestürzendste und unlösbarste Frage von allen, so Yalom, darf in der Therapie nicht verleugnet werden, und er zitiert aus Schriften Viktor Frankls, daß 20 Prozent der Neurosen, denen er in der klinischen Praxis begegnet sei, in ihrem Ursprung 'noogen' sind und

offensichtlich der Schluß gezogen werden kann, daß das Fehlen von Sinn *der* hauptsächliche existentielle Streß ist. Dem entgegen stellt er folgende Aussage: „Meine Hoffnung ist, daß der Therapeut, der sich mit dem Wissen über erprobte und nützliche Pfade durch den Morast der Sinnlosigkeit ausgerüstet hat, als informierter und kreativer Führer für den Patienten dienen kann, der in einer Sinnkrise steckt.“⁶⁶

Die Frage, wie Leo Tolstoj sie in einem seiner Romane gestellt habe: „Gibt es irgend einen Sinn in meinem Leben, der nicht durch den unausweichlichen Tod, der mich erwartet, zerstört wird?“ könne immer wieder gehört werden.

Das wirkliche Dilemma, das sich bei genauerer Betrachtung der Sinnfrage jedoch stelle sei, daß zwei Behauptungen unausweichlich zueinander in Opposition stünden und doch beide zuträfen. Erstens scheinere der Mensch Sinn zu brauchen; zweitens jedoch behaupte das existentielle Konzept der Freiheit, daß das einzig wahre Absolute ist, daß es kein Absolutes gibt. Daß alles, was ist, auch hätte anders sein können, daß das menschliche Wesen sich selbst, seine Welt und seine Situation innerhalb dieser Welt herstellt, daß es keinen „Sinn“ gibt, kein großartiges Design im Universum, keine Leitlinien für das Leben, außer denen, die der Mensch sich selber schaffe. Das Problem sei also in seiner schlichtesten Form formuliert: „Wie findet ein Wesen Sinn, das Sinn braucht, Sinn in einem Universum, das keinen Sinn hat?“⁶⁷

Die Diskussion zur Sinnhaftigkeit im Leben beginnt Yalom mit der grundsätzlichen Unterscheidung zwischen Sinn und Zweck; Sinn bezöge sich auf Sinnhaftigkeit und Kohärenz, Zweck bezöge sich auf Intention, Ziel und Funktion. Weiters unterscheidet er zwischen der Frage nach dem Sinn des Lebens, welche die Suche nach einem alles übergreifenden Muster, den 'kosmischen Sinn' darstelle, und der Frage nach dem Sinn in meinem Leben und nennt dies den 'irdischen Sinn'. Dieser beinhalte jedoch bereits einen Zweck, jenen nämlich, daß der Mensch das Leben als sinnvoll erfahre.

Yalom betont jedoch, daß jemand, der ein Gefühl für kosmischen Sinn habe, im allgemeinen auch ein Gefühl für einen irdischen Sinn erlebt, welcher dann darin bestehe, daß man jenen kosmischen Sinn erfüllt oder mit ihm in Harmonie lebt. Dieser kosmische Sinn sei stark in der jüdisch-christlichen Tradition verankert.

Wie, so gibt der Autor zu bedenken, könne nun weltlicher, persönlicher Sinn erlebt werden bei gleichzeitig fehlendem kosmischen Sinn? Er bezieht sich hier in seinen Überlegungen auf Albert Camus und Jean-Paul Sartre.

Ein menschliches Wesen könne nach Camus nur volle Größe erlangen, indem es angesichts der Absurdität mit Würde lebt. Die Absurdität bestünde darin, daß ein transzendentes,

⁶⁶ YALOM, Irving D. *Existentielle Psychotherapie*. Edition Humanistische Psychologie, Köln: 1989, S. 489

⁶⁷ Ebd., S. 498

sinnsuchendes Wesen in einer Welt leben muß, die keinen Sinn hat. Auch Sartre hätte diese Position bezogen, wenn er schreibt: „>>Alles, was existiert, ist nicht aus irgend einem Grund geboren, lebt weiter in Schwäche und stirbt durch Zufall ... Es ist sinnlos, daß wir geboren werden; es ist sinnlos, daß wir sterben<<.“⁶⁸ In seinen Werken berichte Sartre jedoch immer wieder über Menschen, die in ihrem Leben etwas entdeckten, wofür und wodurch sie leben könnten. Sowohl für Camus als auch für Sartre sei es wichtig, daß Menschen anerkennen würden, daß sie ihren eigenen Sinn erfinden müßten, dies jedoch fordere einen Sprung in die Verpflichtung.

Der Schluß, den Yalom im weiteren aus seinen Überlegungen zieht ist, daß es gut und richtig sei, 'halb sicher und mit ganzem Herzen' in den Strom des Lebens, in die weltlichen Aktivitäten, einzutauchen, welche menschlichen Wesen ein Gefühl von Zweck vermittelten.

Solche Aktivitäten seien:

- .) Der Altruismus. Der Wunsch, die Welt als einen Platz zu hinterlassen, in dem es sich besser leben läßt, anderen zu dienen, teilzuhaben an der Menschenliebe.
- .) Die Hingabe an eine Sache.
- .) Die Kreativität.
- .) Die hedonistische Lösung. Welche meint, sich die Fähigkeiten zu bewahren, in den Rythmus des Lebens einzutauchen; diese sei jedoch nicht ganz ohne Gefahren, da dieser Bezugsrahmen nicht transzendent ist. Er nennt hier das 'hedonistische Paradox' welches besagt, daß manche Dinge erfolgen, jedoch nicht verfolgt werden können.
- .) Die Selbstverwirklichung. Gemeint ist der Menschen welcher, sich der Verwirklichung der in ihm innewohnenden Potentiale widmet, der dem entgegenstrebt, was die meisten Menschen positive Werte nennen würden wie Ernsthaftigkeit, Freundlichkeit, Mut, Ehrlichkeit, Liebe, Selbstlosigkeit und Güte.
- .) Die Selbsttranszendenz. Yalom erklärt, sich auf Buber beziehend, daß obwohl die Menschen mit sich selbst beginnen sollten (indem sie ihr eingenes Herz erforschen, integrierter werden und ihren besonderen Sinn finden), nicht bei sich selbst stehen bleiben dürften.

Diese sinnstiftenden Lebensaktivitäten schloßen sich keineswegs untereinander aus. Die meisten Menschen leiteten ihren Sinn von mehreren Möglichkeiten der Selbsttranszendenz ab, auch die Unterschiedlichkeit der Lebensphasen ergäben einen Wechsel in der Sinnorientierung.

In einem weiteren Abschnitt setzt sich Yalom mit den Beiträgen Viktor Frankls auseinander und schreibt: Selbsttranszendenz ist das wesentliche Moment in Viktor Frankls Zugang zur Sinnggebung: „Nur wenige Kliniker haben zur Rolle der Sinnggebung in der Psychotherapie wesentliche Beiträge geleistet und letztlich hat keiner von ihnen sein Interesse für diese Fragen in seinen Publikationen aufrecht erhalten. Viktor Frankl ist die einzige Ausnahme.“, merkt jedoch auch kritisch an: „Außerdem finden viele Gelehrte Frankls Methoden anstößig. Seine Argumente sind oft Appelle an das Gefühl; er überredet, macht *ex cathedra* Verlautbarungen, und er wiederholt sich oft und ist Streitbar. Und obwohl er für sich in Anspruch nimmt, einen säkularen Ansatz zur Sinnggebung darzustellen (er stellt fest, daß er als Arzt, der den Eid des Hipokrates geschworen hat, verpflichtet ist, Behandlungsmethoden zu entwickeln, die für alle Patienten, seien sie Atheisten oder Gläubige, in gleicher Weise anwendbar sind), ist es klar, daß Frankls Ansatz zur Sinnggebung grundsätzlich religiös ist.“⁶⁹

Yalom kommt nun dazu, die ihm als grundlegend erscheinenden Annahmen Frankls aus seiner Sicht darzustellen:

Frankl glaube, daß die Homöostasethorie dabei versage, viele zentrale Aspekte menschlichen Lebens zu erklären und daß das Problem bei der Erklärung der menschlicher Motivation

⁶⁸ zit. nach YALOM; Ebd., S. 505

⁶⁹ Ebd., S. 521

ausschließlich durch ein nicht transzendentes Lustprinzip darin bestünde, daß es selbstzerstörerisch sei, da je mehr man das Glück suche, desto mehr es einem entchlüpfen würde.

Frankl unterscheide, so weiter, sorgfältig zwischen den Trieben, die einen Menschen von innen drängen, und den Werten, welche dem Sinnsystem implizit seien, die einen Menschen von außen her ziehen. Streben im Gegensatz zu Getriebenwerden beinhalte nicht nur, daß man sich an etwas außerhalb seiner selbst orientiere, das heißt, man selbsttranszendent ist, sondern auch daß man frei sei, das Ziel, welches winke, zu akzeptieren oder zu verwerfen, es beinhalte also eine Zukunftsorientierung. Man werde so gezogen durch das, was sein soll, statt durch unnachsichtige Kräfte der Vergangenheit und der Gegenwart gedrängt zu werden.

Auch die drei Kategorien von Lebenssinn: die Erlebniss-, Schöpferischen- und Einstellungswerte finden bei Yalom Erwähnung.

Zu Beginn des Kapitels über Sinnverlust und dessen klinische Implikationen nennt Yalom einige der von ihm erkannten Ursachen für den Sinnverlust in der heutigen Zeit: Sinnlosigkeit sei eng mit Muße und fehlendem Engagement verknüpft. Auch das, was dem Menschen von der Arbeit geblieben sei ergäbe für ihn oft keinen Sinn mehr.

Die klinischen Erscheinungsformen trafe er in Formulierungen der Patienten wie: „Weiß nicht, warum ich das tue, was ich tue“, „Treibe dahin, ohne Ziel“, „Das Fehlen einer Richtung in meinem Leben“ wieder an.

Frankl unterscheide weiters zwischen existentiellm Vakuum und existentieller Neurose, zweier Stadien des Sinnlosigkeits-Syndroms.

Wenn der Patient zusätzlich zu ausdrücklichen Gefühlen der Sinnlosigkeit offene klinisch neurotische Symptome entwickle, dann spräche Frankl von einer existentiellen oder ‘noogene’ Neurose. Die noogene Neurose könne nach Frankl jede klinische neurotische Form annehmen. Er erwähne mehrere symptomatische Bilder: Alkoholismus, Depression, Zwanghaftigkeit, Delinquenz, sexuelle Überaktivität, Waghalsigkeit.

Zum Abschluß der Überlegungen stellt Yalom noch eine Zusammenfassung klinischer Forschungsergebnisse zum Thema Sinn (Lebenszweck) vor. All diese Forschungen seien jedoch Korrelationsstudien: Sie wiesen daher lediglich nach, daß verminderter Lebenssinn und Pathologie gemeinsam aufträten. Er schreibt:

„1. Das Fehlen eines Lebenssinns hängt mit Psychopathologie in grob linearer Weise zusammen: Das heißt, je geringer das Gefühl eines Sinns, desto schwerer die Psychopathologie.
 2. Ein positives Empfinden für Lebenssinn hängt mit tief religiösem Glauben zusammen.
 3. Ein positives Empfinden für Lebenssinn hängt mit selbsttranszendenten Werten zusammen.
 4. Ein positives Empfinden für Lebenssinn hängt mit der Mitgliedschaft in Gruppen, der Hingabe an eine Sache und der Aneignung von klaren Lebenszielen zusammen.
 5. Lebenssinn muß im Rahmen einer Entwicklungsperspektive betrachtet werden: Die Arten des Lebenssinns wandeln sich während des Lebens eines Menschen; andere Entwicklungsaufgaben müssen der Entwicklung von Sinn vorhergehen.“⁷⁰

Dieses nun hat weitere Implikationen für die Frage nach dem Verhältnis von Sinnlosigkeit und Psychotherapie.

Sinnlosigkeit und Psychotherapie

Im letzten Kapitel seines Buches bedenkt Yalom noch die Frage: Warum brauchen wir Sinn und schlägt einige psychotherapeutische Strategien auf dem Weg der Sinnsuche vor.

⁷⁰ Ebd., S. 536

Der erste Schritt im Problem des Umganges des Therapeuten mit dem Patienten und dessen Problem der Sinnlosigkeit in der Psychotherapie bestünde darin, daß der Therapeut die übliche Formulierung des Problems durch den Patienten nicht unhinterfragt akzeptiere. Statt dessen müsse der Therapeut die berechtigte Klage, daß das Leben keinen Sinn habe, rigoros untersuchen. Tue er dies, so erfährt er, daß die Frage oft hochgradig primitiv und mit einer Reihe anderer Probleme verseucht ist.

Außerdem stünde die Frage im Widerspruch zu der existentiellen Sichtweise des menschlichen Wesens als einem Subjekt, das Sinn gibt und nicht eines Wesens das nach einem existierenden Plan, 'da draußen' sucht.

Ein weiteres Problem könne darin bestehen, daß der Therapeut sich selbst frage, wie das möglich sein solle, daß jemand etwas für jemand anderen löst, was er selbst noch nicht gelöst hat, und er greift nochmals die Frage auf: Wozu brauchen wir Sinn?

Jahrzehnte empirischer Forschung hätten gezeigt, daß unsere neuropsychologische Organisation der Wahrnehmung so ist, daß wir hereinkommende zufällige Stimuli augenblicklich zu Mustern formen. Man mache 'Sinn' aus unbekannt erscheinenden Dingen, indem man neues in ein vertrautes Erklärungssystem einpasse. Es sei also offensichtlich, daß wir uns nach Sinn sehnen und uns unbehaglich fühlen, wenn er fehlt.

Viktor Frankl bestünde jedoch darüber hinaus darauf, daß „>>Sinn etwas ist, was eine Situation bedeutet, die eine Frage beinhaltet und nach einer Antwort sucht ... Es gibt für jedes Problem nur eine Lösung, die richtige; und es gibt für jede Lösung nur einen Sinn, und das ist ihr wahrer Sinn.<< Er widerspricht Sartres Position, daß eine der Lasten der Freiheit darin besteht, daß man Sinn erfinden muß. ... Frankls Position ist im Grunde genommen religiös.“⁷¹ Yalom fragt angesichts dieser seiner Feststellung, warum wenn es einen Gott geben sollte, daraus schließlich folgen solle, daß er einen Lebenszweck, und vor allem einen Lebenszweck für jeden von uns bereit hielte? Vergäßen wir nicht, daß es der Mensch sei, nicht Gott, der vom Zweck besessen sei.

Zur Bedeutung des Lebenssinns und der Werte meint Yalom: „Eine Bedeutung des Sinns ist also, daß er ein Linderungsmittel für die Angst ist: Er entsteht, um uns von der Angst zu befreien, die von einem Leben und einer Welt ohne vorgegebene tröstliche Struktur herrührt. Aber es gibt noch einen anderen entscheidenden Grund, warum wir Sinn brauchen. Wenn einmal ein Gefühl für Sinn entwickelt ist, entstehen daraus die *Werte* - die ihrerseits synergistisch dazu beitragen, daß sich unser Sinnempfinden steigert.“⁷² Werte gestatteten es uns, Verhaltensmöglichkeiten in eine Zustimmungs-Ablehnungs-Hierarchie zu bringen, sie lieferten dem Individuum nicht nur einen Plan für persönliches Handeln, sondern machten es den Menschen auch möglich, in Gruppen zu leben. Werte stellten „>>Eine Konzeption des „Wünschenswerten“, die explizit oder implizit für ein Individuum oder eine Gruppe kennzeichnend ist und die Auswahl aus verfügbaren Modi, Mitteln und Zielen des Handelns beeinflusst<<.“⁷³ dar und Yalom wird noch deutlicher: „Unsere menschlichen Bedürfnisse nach einem übergreifenden Bezugssystem für unsere Wahrnehmung und nach einem Wertesystem, auf welchem wir unsere Handlungen gründen können, stellen zusammen die >>reinen<< Gründe dafür dar, daß wir nach dem Sinn des Lebens suchen.“⁷⁴

Die Frage nach dem Sinn meines Lebens nach meinem Tod ziele allerdings auf eine andere Ebene. Dieses wäre keine Frage nach dem Sinn, sondern nach dem Meta-Sinn, und sie kreisen um das Problem der Vergänglichkeit, um die Frage ob wir irgend etwas Dauerhaftes zurücklassen werden. Frankl argumentiere in diesem Zusammenhang, laut Yalom, daß die Vergangenheit nicht nur real, sondern dauerhaft sei; statt Möglichkeiten habe der Mensch am Ende seines Lebens

⁷¹ Ebd., S. 545

⁷² Ebd., S. 545

⁷³ Ebd., S. 546

⁷⁴ Ebd., S. 547

Wirklichkeiten. Hier jedoch entgegnet der Autor, daß bei der Frage ob wir angesichts des Todes Sinn fänden, wir es mit Werturteilen zu tun hätten und nicht mit Tatsachen, denn es sei keineswegs eine objektive Wahrheit, daß nichts wichtig sei, wenn es nicht ewig andauere oder schlußendlich zu etwas führe, das ewig bestand habe. Denn und er zitiert dabei David Hume: „>>Es ist unmöglich, daß es einen Fortschritt *ad infinitum* geben kann, und daß ein Ding immer ein Grund dafür sein kann, daß ein anderes gewünscht wird. *Etwas muß wünschenswert um seiner selbst willen sein* und wegen seiner unmittelbaren Stimmigkeit oder Übereinstimmung mit menschlichem Empfinden oder menschlicher Zuneigung.>> Wenn es keine Ziele gäbe, die um ihrer selbst willen vollkommen sind, wenn alles mit etwas außerhalb seiner selbst gerechtfertigt werden muß, dann gibt es einen unendlichen Regress: Die Kette der Rechtfertigungen kann niemals enden.“⁷⁵

Durch den Hinweis auf die Kulturabhängigkeit der Sinnerfahrung vervollständigt Yalom seine Ausführungen weiter. Er stellt dabei die westliche der traditionell östlich-japanischen Kultur gegenüber, letztere sei subjektiv, integativ, ganzheitlich und versuche, die Natur nicht zu analysieren und zu beschädigen, sondern sie zu erleben und mit ihr in Harmonie zu sein. Der Kontrast bestünde also zwischen dem Modus des Suchens und Handelns und dem des Harmonisierens und der Einheit und werde oft mit den Begriffen ‘Tun’ versus ‘Sein’ ausgedrückt. Die westliche Welt habe in tückischer Weise die Weltsicht (puritanische Tradition) übernommen, daß es einen ‘Zweck’ gäbe, ein Ergebnis all unserer Bemühungen. Man strebe nach einem Ziel. Der Glaube, daß das Leben ohne Zielerfüllung unvollständig sei, sei nicht so sehr eine tragische existentielle Tatsache des Lebens, sondern ein westlicher Mythos, ein kulturelles Artefakt. Die östliche Welt sei niemals davon ausgegangen, daß es einen ‘Zweck’ im Leben gibt oder daß dies ein Problem ist, das man lösen müsse, statt dessen sei das Leben ein Geheimnis, das gelebt werden will.

Die folgenden Überlegungen zur psychotherapeutischen Strategie entstanden aus der Absicht, den Horizont zu skizzieren, auf dessen Hintergrund die Therapeuten neue und kreative Antworten auf ein altes Problem gestalten könnten.

Ein wichtiger erster Schritt für den Therapeuten bestünde, wie oben bereits angedeutet, darin, die Klage des Patienten über die Sinnlosigkeit neu zu formulieren, um herauszufinden, ob ‘kontaminierende’ Probleme dabei seien und ihm im weiteren zu helfen, zu der Einschätzung zu gelangen, daß ‘Sinn’ eine höchst relative Angelegenheit sei. Ein weiterer Schritt sei in der Einstellung des Therapeuten begründet, in dessen ‘Einstimmung des Geistes’. Die Therapeuten müßten ihre Empfindsamkeit diesem Thema gegenüber erhöhen, anders zuhören, sich der Bedeutung des Sinns im Leben der Menschen bewußter werden. Sie müßten über den generellen Fokus und die Richtung des Lebens ihres Patienten nachdenken, sich die Frage stellen, ob der Patient in irgend einer Weise über sich selbst hinaus geht, ob er in der Lage ist, über den Stumpfsinn der täglichen Routine des Überlebens hinauszureichen. Der Therapeut werde daher implizit oder explizit über die Glaubenssysteme des Patienten staunen, die Liebe zu einem anderen Menschen gründlich untersuchen, nach langfristigen Hoffnungen und Zielen fragen, die kreativen Interessen und Ambitionen erforschen, um so eine Neufokussierung auszulösen.

Im Anschluß daran nennt Yalom folgende Methoden, um diese Neufokussierung zu unterstützen:

- .) Die Dereflexion: Je mehr wir absichtlich nach Befriedigung suchen, desto mehr würde diese uns entschlüpfen.
- .) Das Erkennen des Sinns: Yalom verweist dabei wieder auf Frankl, welcher meine, daß es die Aufgabe des Therapeuten sei, im scheinbar Zufälligen sowie Tragischen des Lebens wären, ein zusammenhängendes Muster, eine Sinngestalt zu erkennen.
- .) Das Engagement: Die wichtigste therapeutische Antwort auf die Sinnlosigkeit.

⁷⁵ Ebd., S. 548

Auf die Frage des Engagements geht Yalom weiter ein und stellt grundsätzliche Überlegungen an: Im Prozeß der zu großen Distanz zum Leben stecke selbst etwas Verderbliches: „Wenn wir uns selbst aus dem Leben herausnehmen und distanzierte Zuschauer werden, gehen uns die Dinge nichts mehr an.“⁷⁶ Er bezeichnet dies als die ‘Milchstraßen’-Perspektive. Diese galaktische Perspektive stelle für den Therapeuten ein ungeheures Problem dar. Einerseits schiene sie unanfechtbar logisch zu sein, schließlich sei die Fähigkeit, selbstbewußt zu sein, sich neben sich zu stellen, sich aus einer Distanz zu betrachten, eine der meistgeschätzten menschlichen Eigenschaften. Andererseits aber entziehe diese besondere Perspektive dem Leben die Vitalität. Sie für längere Zeit einzunehmen, münde in tiefer Entmutigung, und fortgesetztes Versunkensein darin könne tödlich sein.

Was hier für den Therapeuten zu tun sei, faßt Yalom wie folgt zusammen:

„1) Zum einen: Wenn nichts zählt, sollte es nichts zählen, daß nichts zählt.

2) Eine weitere Tatsache, die von den Therapeuten beachtet werden sollte, ist, daß hinter der Verzweigung, die mit dem >>was soll`s<< der galaktischen Perspektive verknüpft ist, ein tatsächliches Engagement liegt.

3) ... werden Dinge nur dann sinnlos, *wenn man in dieser kosmischen Perspektive ist*. Solche Perioden sind Teil unseres Lebens - aber nur ein Teil.

... Wenn Dinge zählen, dann brauchen sie keinen Sinn, um zu zählen! ... Der Therapeut muß dem Patienten verstehen helfen, daß gegenwärtiges Zweifel (oder die Übernahme einer neuen Bedeutungsstruktur) die Realität vergangener Bedeutungen nicht hinfällig werden läßt.“⁷⁷ Und Yalom äußert im weiteren die Überzeugung, daß der Wunsch, sich im Leben zu engagieren, immer im Patienten vorhanden ist, und die klinischen Aktivitäten des Therapeuten sich darauf richten sollten, die Hindernisse auf dem Weg des Patienten zum Sinn zu beseitigen. Er gibt jedoch auch zu bedenken, daß: „Ich glaube, daß die Suche nach dem Sinn in ähnlicher Weise paradox ist: Je mehr wir rational danach suchen, desto weniger finden wir ihn; ... Sinn, genauso wie Freude, muß indirekt angegangen werden. Ein Gefühl für Sinnhaftigkeit ist ein Nebenprodukt des Engagements. Engagement widerlegt die tödlichen Fragen, die sich aus der galaktischen Perspektive stellen, nicht auf logische Weise, aber er bewirkt, daß diese Fragen nicht zählen.“⁷⁸ und weiter: „Tod, Freiheit und Isolation müssen direkt aufgegriffen werden. Wenn man aber auf die Sinnlosigkeit trifft, muß der Therapeut dem Patienten dabei helfen, von der Frage *weg*zuschauen: Lösungen für das Engagement zu suchen, statt in das Problem der Sinnlosigkeit einzutauchen und durch es hindurchzuschwimmen.“⁷⁹

⁷⁶ Ebd., S. 563

⁷⁷ Ebd., S. 564-565

⁷⁸ Ebd., S. 567

⁷⁹ Ebd., S. 568

Zusammenfassung und kurze Diskussion

- Sinn in einem Universum, das keinen Sinn hat
- Sinnhaftigkeit im Leben/Sinnhaftigkeit des Lebens als Frage nach dem Meta-Sinn
- Sinn finden - Sprung in die Verpflichtung - Selbsttranszendenz
- Sinnverlust und dessen klinische Implikationen, existentielles Vakuum und noogene Neurose
- Forschungsergebnisse
- Lebenssinn als Linderungsmittel gegen die Angst und als Grundlage für die Entstehung der Werte
- Psychotherapeutische Strategien auf dem Weg der Sinnsuche
- Suche nach dem Sinn, ein paradoxes Unterfangen?

Yalom betrachtet das Problem des Sinns als die bestürzendste Frage von allen existentiellen Fragen. Wie, so stellt er, sich auf Sartre beziehend, die Frage, kann ein Wesen, das Sinn braucht, in einem Universum leben, das keinen Sinn hat. Frankls Anthropologie und philosophischer Ansatz stehen in offenem Widerspruch zu dieser Feststellung. Er war zutiefst davon überzeugt, daß der Mensch in dieser Welt Sinn finden kann, räumt aber ein, daß die Frage nach dem Sinn *des* Lebens nicht beantwortet werden könne, daß aber der Glaube an einen Sinn, Sinn sei (vgl. dazu weiter unten im Kapitel VII). Die neuere Existenzanalyse vertritt demgegenüber die Ansicht, daß der Mensch sich den Sinn über den Dialog mit den Dingen und der damit verbundenen Bildung der Werte selber schöpft und so als Urheber seines Sinns im Leben gelten kann, denn existentiell wird ein Sinn erst dann, wenn sein Wert gefühlt wird. So findet hier eine Annäherung an Sartres und damit auch Yaloms Position statt.

Auch Yalom unterscheidet zwischen dem Sinn im Leben und dem Sinn des Lebens. Die Frage nach dem Sinn meines Lebens nach dem Tod sieht er als Frage nach einem Meta-Sinn und im letzten eher als Frage nach der Vergänglichkeit, als nach dem Sinn im Leben.

In diesem Kapitel bezieht sich Yalom in der Folge ausführlich auf Frankl und schreibt, daß ein wesentliches Element im Prozeß der Sinngebung die Fähigkeit zur Selbsttranszendenz sei. Mit anderen Worten: Um Sinn im Leben zu finden, bedarf es eines Sprungs in die Verpflichtung. Erst in der Hingabe an eine Sache ist Sinn zu finden. Damit schließt er sich einerseits Frankls Position an, fügt aber hinzu, daß Lebenssinn als Grundlage der *Entstehung* der Werte und als Linderungsmittel gegen die Angst diene, womit er sich wieder von Frankls Position entfernt. Größere Übereinstimmung gibt es dadurch mit der Position der neueren Existenzanalyse, welche davon ausgeht, daß ein objektiv erfassbarer Wert der Dinge nicht gegeben und daher für den Menschen nicht direkt erschließbar ist. So ist es der Mensch, der die Werte sich selbst im Dialog mit den Dingen schöpft.

Mit dem Thema Sinnverlust und dessen klinischen Folgen, nämlich des Auftretens eines existentiellen Vakuums und noogener Neurosen, befindet sich Yalom wieder in Übereinstimmung mit Frankl und der Existenzanalyse. Er führt dazu noch einige Forschungsergebnisse an und zählt auch aus der existenzanalytischen Praxis entnommene psychotherapeutische Strategien auf dem Weg der Sinnsuche auf.

Er schließt mit der Feststellung, daß die Suche nach dem Sinn in ähnlicher Weise paradox sei, wie die Suche nach der Lust etc. und schlägt vor, daß der Therapeut dem Patienten helfen solle, von der Frage nach dem Sinn weg zu schauen und Lösungen im Engagement für eine Sache zu finden. So könne er durch das Problem der Sinnlosigkeit hindurchtauchen.

Dies halte ich für einen gelungenen Ansatz, da dabei der Blick auf die Werte gelenkt wird. Denn Sinn ist, im Gegensatz zum Wert, kein Objekt auf das man seine Aufmerksamkeit richten könnte. Er entsteht in dem Maße, in dem es dem Menschen gelingt sich in selbsttranszendenter Weise auf Welt einzulassen. Wird Sinn dann erlebt, stellt sich die Frage nach dem Sinn nicht mehr.

II. Kurzübersicht

Therapie wird meist als exakt und systematisch, mit sich sorgfältig abzeichnenden Stadien, strategischen technischen Interventionen, methodischer Entwicklung und Wiederauflösung von Übertragung, Analyse der Objektbeziehungen und als ein sorgfältig rationales Programm von Interpretationen, die Einsichten ermöglichen, beschrieben.

In Ergänzung dazu geht es Yalom im vorliegenden Buch darum zu zeigen, daß der existentielle Ansatz ein wertvolles effektives psychotherapeutisches Paradigma darstellt. Er will den Fokus des Therapeuten von einem eher durch eine analytisch-verhaltensmodifikatorischen Auffassung geprägten Verständnis der Psychotherapie zu einem existentiellen Blickwinkel hin verschieben. Wobei er die Bedeutung der systematischen und planvollen Arbeit in der Psychotherapie weder geringschätzt, noch aus den Augen verliert. Im Gegenteil, er gibt viele nützliche Hinweise auf Techniken der verschiedensten Therapierichtungen, nicht zuletzt der Logotherapie und Existenzanalyse.

Welches sind nun die zu beachtenden existentiellen Gegebenheiten, die oft außerhalb der Überlegungen zur formalen Theorie der Psychotherapie liegen, jedoch in der Existenz des Individuums verwurzelt sind?

Es sind dies:

- Der Tod
- Die Freiheit
- Die Existentielle Isolation
- Die Sinnlosigkeit

Der Autor geht davon aus, daß viele der neurotischen Verhaltensweisen des Menschen durch ein Ausweichen diesen Themenbereichen gegenüber zumindest unterstützt, wenn nicht sogar ausgelöst werden. Das hartnäckige Festhalten an den Verleugnungen und Abwehrmechanismen bedingt eine Behinderung der menschlichen Entwicklung und fördert oder verursacht damit psychische Erkrankungen.

Yalom stellt in seinem existentiellen Paradigma, das auch die Aspekte der Bewußtwerdung der menschlichen Verantwortung, Freiheit und das Treffen einer freien Entscheidung zum Inhalt hat, eine Möglichkeit der Erklärung für die Entstehung und Aufrechterhaltung einer Vielzahl pathologischer Verhaltensformen zur Verfügung und macht diese einer besseren Verstehbarkeit und damit Behandelbarkeit zugänglich.

Um seine These zu stützen, bezieht er sich auf eine Fülle von Stellungnahmen von Wissenschaftlern unterschiedlichster Fachrichtungen, klinischer Studien und der eigenen Praxis entnommenen Einzelfalldarstellungen.

Yalom ist inspiriert von der Existenzialontologie Heideggers und versucht seine therapeutische Praxis daran zu orientieren. Sein Anliegen ist es die therapeutische Arbeit weder im Subjektivismus aufzulösen, noch auf ein objektiviertes Sein hin zu reduzieren. Das vorliegende Buch stellt eine lebhaft Auseinandersetzung mit den, der unmittelbaren Praxis entnommenen, existentiellen Fragen dar. Wer sich eine vorwiegend philosophische Annäherung an dieses Thema erwartet wird enttäuscht werden.

III. Erster Eindruck

Das Buch hat mich von der ersten bis zur letzten Seite gefesselt. Ich habe es im Urlaub mit starker innerer Anteilnahme gelesen und konnte es erst, nachdem ich es beendet hatte, aus der Hand legen. Es war in der Lage, in mir einige emotionale 'Hochs' und 'Tiefs' auszulösen, denen ich mich auch in aller Ruhe hingeben konnte, da ich genügend Zeit hatte.

In Wien angekommen, habe ich es sofort weiterempfohlen und später sehr positive Rückmeldungen erhalten.

Vom formalen Aufbau läßt sich sagen, daß das Buch gut übersichtlich strukturiert ist und dem Leser ermöglicht, sich anhand von immer wieder gegebenen Zusammenfassungen zu orientieren.

Die Kernaussagen des Buches sehe ich in folgendem:

- Die existentiellen Gegebenheiten: Tod, Freiheit, Isolation und Sinnlosigkeit stellen unangenehme, jedoch nicht zu leugnende Grundpfeiler der menschlichen Existenz dar. An ihnen entzündeten sich die innerpsychischen Konflikte des Menschen und führen bei einer nicht ausreichenden Verarbeitung derselben zu psychischen Störungen.
- Die existentielle Psychotherapie ist eine dynamische Psychotherapie und unterscheidet sich damit nicht von anderen dynamischen Psychotherapien. Der Unterschied liegt ausschließlich in den Inhalten der pathogenetisch bedeutsamen Konflikte.
- Das Ziel der Psychotherapie ist es, den Menschen dahin zu führen, wo er sich seiner Freiheit und Verantwortung bewußt wird und er so in die Lage versetzt wird, eine freie Wahl zu treffen.
- Das heilende Agens in der Psychotherapie ist die Beziehung.

Yalom stützt seine Ausführungen auf eine Fülle von Zitaten aus den unterschiedlichsten Wissenschafts- und Literaturbereichen, sowie auf seine Erfahrungen als Therapeut, indem er Einzelfalldarstellungen anführt.

Diese Vielfalt war es unter anderem, welche das Lesen dieses Buches für mich so außerordentlich spannend gemacht hat.

Der Leser kann in der Mannigfaltigkeit wählen, wird für sich das eine oder andere finden und kann so Gedanken nachgehen, die ihm persönlich vielleicht neu sind oder aber zu jenen gehören, an die er sich durch die Lektüre wieder erinnert sieht.

Die Spannung wird von einer weiteren wesentlichen Tatsache genährt, daß nämlich die vier 'letzten Dinge', wie Yalom sie nennt, Bestandteil jeder menschlichen Existenz und so für jeden Menschen von großer Aktualität sind.

An manchen Stellen des Buches wird der Autor leider etwas widersprüchlich, ungenau in seinen Schlußfolgerungen und verliert den 'roten Faden'. Das Buch weist dann auch Längen durch kaum enden wollende Aufzählungen auf. Diese stehen zwar inhaltlich im unmittelbaren Zusammenhang zum Thema des Kapitels, der Autor unterläßt es jedoch, die von ihm gegebenen Anregungen in einer stringenten Argumentation in seine Sicht der Dinge zu integrieren. Was die Lektüre zwar spannend, wegen der Vielfalt der Gedanken jedoch auch etwas mühsam, weil unübersichtlich macht.

Der Autor bezieht sich im großen und ganzen immer wieder auf seine Grundthese wonach die existentiellen Gegebenheiten: Tod, Freiheit, Isolation und Sinnlosigkeit und der persönliche Umgang mit ihnen Ursache für Psychopathologie werden können. Er stellt damit ein loses, aber wie es scheint hilfreiches theoretisches Konzept der Existentiellen Psychotherapie zur Verfügung. Er gibt eine Fülle verschiedener klinischer, aber auch theoretischer Hinweise, die seine Ansichten plastisch wiedergeben sollen. Er ist sich dessen bewußt wenn er schreibt: „Ich beabsichtige nicht, *die* Theorie der Psychopathologie und Psychotherapie zu beschreiben. Statt dessen stelle ich ein Paradigma, ein psychologisches Konstrukt vor, das dem Kliniker ein Erklärungssystem anbietet, ein System das es ihm und ihr erlaubt, einer großen Serie klinischer

Daten Sinn zu geben, und eine systematischere Strategie der Psychotherapie zu formulieren. Es ist ein Paradigma, das beachtliche Erklärungskraft hat; es ist sparsam (das heißt, die Annahmen basieren auf Erfahrungen, die intuitiv von jedem Individuum durch Introspektion wahrgenommen werden können).⁸⁰

Dieses stellt für den Leser gelegentlich eine Quelle des Unbehagens auf Grund der nicht immer stringenten Argumentation und der Verwirrung angesichts der Datenfülle dar und war so vom Autor wohl nicht intendiert. Ganz im Gegensatz dazu steht jedoch jenes Unbehagen, welches sich angesichts der Diskussion der existentiellen Tatsachen des Lebens an sich einstellt. Dieses Unbehagen wachzurütteln entspricht zweifelsohne der Intention des Autors.

Es wird so eine Frage des persönlichen Geschmacks und der jeweiligen Erwartungen sein, ob man das Buch als enttäuschend oder anregend empfindet.

⁸⁰ Ebd., S. 39-40

IV. Kurzer Abriss der Logotherapie und Existenzanalyse

Bemerkungen zur Anthropologie der Logotherapie und der Existenzanalyse

Beiden, der Logotherapie (im folgenden kurz LT genannt) wie der Existenzanalyse (im folgenden kurz EA genannt), liegen die Allgemeine Existenzanalyse nach Frankl zugrunde, einer Forschungsrichtung, welche die anthropologischen Voraussetzungen für Existenz beschreibt, die die Existentialien des Menschen: Freiheit, Verantwortung und Geistigkeit hervorhebt. Sie war ursprünglich nicht als Psychotherapie gedacht, sondern geradezu im Gegenteil, als Opposition gegen den von Frankl festgestellten 'Psychologismus' in der Psychotherapie, welcher den Menschen auf ein 'nichts als' psycho-physisches Wesen reduziert hatte. 'Eine Psychotherapie vom Geistigen her' sollte hier Abhilfe schaffen.

Existenz wird nicht als objektiver Tatbestand begriffen, sondern als dialogischer Prozeß, welcher durch/unter existentiellen Bedingungen zum Vollzug kommt.

Er formuliert, daß der Mensch existiert, indem er sich auf die Fragen des Lebens einläßt, er wird von ihnen angesprochen, nimmt dazu Stellung und gibt darauf seine authentische Antwort: „... dann müssen wir der Frage nach dem Sinn des Lebens *eine kopernikanische Wendung* geben: *Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt.*“⁸¹

Der Mensch ist fähig zur Selbstdistanzierung, zur Selbsttranszendenz, und er strebt über die a priori gegebenen Werte und deren Verwirklichung nach Sinn: „Der Mensch ist immer schon ausgerichtet und hingeeordnet auf etwas, das nicht wieder er selbst ist, sei es eben ein Sinn, den er erfüllt, oder ein anderes menschliches Sein, dem er begegnet.“⁸² Frankl unterscheidet drei Kategorien von Werten, drei 'Straßen' zum Sinn: Die Erlebniswerte, die schöpferischen Werte und die Einstellungswerte, die letztgenannten haben Superiorität jedoch nicht Priorität⁸³ und stellen Möglichkeiten dar um mit den unveränderbaren Dingen der Existenz, der 'tragischen Trias': Leid, Schuld und Tod, umgehen zu können.

An dieser Stelle ist es notwendig darauf hinzuweisen, daß hier zwischen dem Menschen als Psycho-physikum und der Person des Menschen als 'das Freie im Menschen', als 'das Fakultative' - noch nicht in der Existenz verwirklichte - das frei ist, sich zu etwas zu verhalten, unterschieden werden muß: „>>Person<< nennen wir von vornherein überhaupt nur das, was sich - zu welchem Sachverhalt auch immer - frei verhalten kann.“⁸⁴

Wird die Suche des Menschen nach Sinn über längere Zeit frustriert, sogenannte 'existentielle Frustration' bzw. 'Frustration des Willens zu Sinn'⁸⁵, erkrankt der Mensch an einer noogenen Neurose. LT kommt überall dort zum Einsatz, wo der Mensch im Ringen nach Sinn der Hilfe bedarf. Sie beschäftigt sich daher nicht explizit mit der Emotionalität und schenkt dem menschlichen Erleben kaum Beachtung.

Die EA will, kurz gesagt, die Verantwortlichkeit des Menschen herausarbeiten und beim Auffinden von Möglichkeiten der Existenz (des sinnvollen Lebens, der Wesensentfaltung des personalen Daseins) behilflich sein. Diese soll durch die Selbstbesinnung auf die menschliche Freiheit inmitten der realen Gegebenheiten der menschlichen Existenz ermöglicht werden.

⁸¹ FRANKL, Viktor E. *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Fischer, Frankfurt/M: 1987, S. 96

⁸² FRANKL, Viktor E. *Der leidende Mensch*. Piper, München: 1990, S. 10

⁸³ vgl. Ebd., S. 93

⁸⁴ Ebd., S. 226

⁸⁵ vgl. Ebd., S. 87

Was aber, wenn dies durch störende Ereignisse der Vergangenheit, welche zu Störungen des Austausches der Person mit sich und der Welt geführt haben, verhindert wird?

Längle erkannte die Notwendigkeit der Ergänzung jenes oben kurz vorgestellten Konzeptes für dessen weitere psychotherapeutische Anwendung. Die zentrale Methode der neueren EA nach Längle ist die Personale Existenzanalyse (im weiteren PEA genannt), welche sich aus der Sinnfindungsmethode weiterentwickelt hat. Sie stellt eine phänomenologisch-personale psychotherapeutische Methode dar, die authentisches, frei verantwortetes, sinnvolles Leben anstrebt.

Da es psychisch Erkrankten aufgrund ihres Leidens in vielen Fällen nicht möglich ist, problemlos den Zugang zu den Werten, zum Sinn zu finden und somit in innerer Zustimmung zu ihrem Leben zu leben, entwickelte Längle im weiteren das Konzept der Lehre von den Grundmotivationen. Er schreibt dazu: „Neben dem Existenz-Vollzug in der Begegnung beschreibt die Existenzanalyse heute *vier Grundbedingungen der Existenz*, die als Grundmotivationen dynamisch erlebbar werden und für Therapie und Psychopathologie grundlegend sind.“⁸⁶ Denn befriedigende menschliche Existenz bedarf gewisser Voraussetzungen: Der Selbstannahme, der Annahme der Gegebenheiten der Welt, der Fähigkeit der Selbstdistanzierung und des Willens zum Sinn. Um zu diesen Voraussetzungen zu gelangen müssen in der Entwicklung des Menschen bestimmte Grundbedingungen erfahrbar geworden sein (angenommen sein, wertgeschätzt sein, geachtet sein in seinem So-sein). Erst dann kann der Wille zum Sinn zur vollen Entfaltung kommen.

Die vier Grundmotivationen (im folgenden GM genannt) teilen sich daher in drei personale und eine existentielle Grundmotivation auf:

- Die ontologische I. GM, Dasein-Können
- Die axiologische II. GM, Wertsein-Mögen
- Die ethische III. GM, Selbstsein-Dürfen
- Die existentielle IV. GM, Sinnvolles-Wollen

Existentiell formuliert heißen die Fragen:

- Kann ich so leben?
- Mag ich so leben?
- Darf ich so leben?
- Will/soll ich so leben?⁸⁷

Erst auf einer stabilen emotionalen Basis, die durch das Erfahren des sog. 'Seinsgrundes', des 'Grundwertes' und des 'Selbstwertes' gelegt wird, kann Existenz zur Entfaltung kommen. Ist dies nicht der Fall, so treten Störungen des psychischen Erlebens auf. Diesen GM können daher analog ihren Bedeutungen für eine gesunde Entwicklung in der Kindheit, grob skizziert, spezifische Krankheitsbilder assoziiert werden: I. GM: Schizophrenie, Angsterkrankungen; II. GM: Depression, III. GM: Hysterie, IV. GM: Noogene Neurose, Sucht.

⁸⁶ LÄNGLE, Alfred; LLERAS, Fernando. *Existenz, Eine lexikalische Kurzfassung*. In: „Existenzanalyse“ (11/98), 15. Jahrgg. Nr.3. S. 13

⁸⁷ vgl. LÄNGLE, Alfred. *Logotherapie und Existenzanalyse - eine begriffliche Standortbestimmung*. In: „Existenzanalyse“. (2/1995), 12.Jahrgg. S 14

Das Verhältnis von Logotherapie und Existenzanalyse

Es ist an Hand der Schriften Frankls nicht immer eindeutig herauszulesen, wie sich denn nun LT und EA genau zueinander verhielten, da er unterschiedliche Sellungenahmen dazu gibt. Ich möchte dennoch an dieser Stelle kurz einen Versuch diesbezüglich unternehmen.

Hier nun soll Frankl selber zu Wort kommen: „Es ist das Anliegen dessen, was wir Logotherapie genannt haben, daß sie den Logos in die Psychotherapie einbezieht. Und es ist die Aufgabe dessen, was wir Existenzanalyse genannt haben, daß sie die Existenz in die Psychotherapie herein nimmt. Psychotherapeutische Rückbesinnung auf den Logos bedeutet so viel wie Rückbesinnung auf den Sinn und auf die Werte.

Psychotherapeutische Rückbesinnung auf die Existenz bedeutet so viel wie Rückbesinnung auf die Freiheit und die Verantwortlichkeit.

Rückbesinnung auf den Sinn und auf die Werte ist so viel wie Rückbesinnung auf ein Sein-sollen, und Selbstbesinnung auf die Freiheit und die Verantwortlichkeit soviel wie Selbstbesinnung auf das Sein-können.

Sofern beide - sowohl die Logotherapie als auch die Existenzanalyse - eine >>am Geistigen orientierte<< Psychotherapie darstellen, gliedert sich diese Psychotherapie auf einerseits in die Logotherapie als Therapie >>vom Geistigen her<< und andererseits in die Existenzanalyse als Analyse >>auf Geistiges hin<<.“⁸⁸

Hierzu noch ein Zitat Frankls:

„Was die Existenzanalyse letztlich will, ist solche Selbstbesinnung des Menschen auf seine Freiheit; und was die Logotherapie letztlich will, ist diese Selbstbestimmung des Menschen aufgrund seiner Verantwortlichkeit und vor dem Hintergrund der Sinn- und Wertewelt, eben des >>Logos<< und >>Ethos<<.“⁸⁹

Und andernorts schreibt er: „Existenzanalyse und Logotherapie sind eingentlich ein und dasselbe - zumindest sind sie es insofern, als beide je eine Seite ein und derselben Theorie darstellen.“⁹⁰

Mit einfachen Worten könnte man vielleicht sagen: Die LT schaut in die Welt hinaus und ist über die Werteverwirklichung auf Sinn hin gerichtet. Sie zielt auf die Aktivierung der noetischen Schichten der Persönlichkeit, um den Menschen in die Lage zu versetzen, Sinn im Leben zu finden und sich dadurch von den neurotischen Lebensbeantwortungen zu befreien. Die LT ist eine Lehre, die Inhalte hat und anbietet. Es ist dabei wichtig zu beachten, daß die LT die objektive Welt des Sinnes und der Werte voraussetzt, sie zeigt das Gesollte auf. Frankl bezieht sich in seiner Ansicht, daß die Wertewelt eine objektiv vorausgesetzte ist, auf Scheler, der die Auffassung vertritt, daß die Werte dem Menschen in Akten des Fühlens a priori und ideal gegeben sind. Klinisch findet sie ihre Anwendung in der Beratung und als Fortführung und Ergänzung der EA in der Psychotherapie.

EA stellt eine Analyse - auf Existenz hin - dar. Sie versucht, die Existenz im Sinne des immer Könnenden aufzurufen⁹¹. Frankl beschreibt sie als Hilfe zur Bewußtwerdung der Verantwortung, als Explikation (Wesensentfaltung) des personalen Daseins und als Sinnerhellung.⁹² Davon ist das heutige Verständnis der EA innerhalb der GLE zu unterscheiden⁹³.

⁸⁸ FRANKL, Viktor E. *Der leidende Mensch*. Piper, München: 1990, S. 271

⁸⁹ Ebd., S. 230

⁹⁰ FRANKL, Viktor E. *Die Psychotherapie in der Praxis*. Piper, München: 1986, S. 61

⁹¹ vgl. FRANKL, Viktor E. *Der leidende Mensch*. Piper, München: 1990, S. 271

⁹² vgl. LÄNGLE, Alfred. *Logotherapie und Existenzanalyse - eine begriffliche Standortbestimmung*. In: „Existenzanalyse“. (2/1995), 12.Jahrgg. S. 10-12

⁹³ vgl. Ebd., S. 12-14

EA versteht sich als spezifische Psychotherapierichtung mit einem phänomenologisch-personalen Ansatz: „Das Heideggersche ‘In-der-Welt-sein’, die Jaspersche ‘Kommunikation’, die Schellersche ‘Wertaffektion’ umreißen den konzeptuellen Rahmen, in welchem Menschsein im Rahmen dieser Theorie verstanden wird.“⁹⁴

Ihr Ziel ist es, die Person aus den Fixierungen, Verzerrungen und Traumatisierungen ihres Erlebens und Verhaltens zu lösen. Ihn zur Existenz, das heißt zu einem sinnvollen, in innerer Zustimmung gelebten Lebens, in Freiheit und Verantwortung zu verhelfen. Dabei wird das Sinnbedürfnis als die primäre Motivationskraft verstanden, denn der Mensch als Person ist darauf hin angelegt, über sich selbst hinauszugehen (Intentionalität). In diesem Zusammenhang ist die grundsätzliche Dialogfähigkeit des Menschen von großer Bedeutung. Seelische Erkrankungen entstehen durch partielle Isolierung, durch fehlenden Dialog, Austausch mit sich und der Welt. Die EA leistet auch biographische Arbeit, indem sie die Geschichte eines Individuums, allerdings immer auch unter Berücksichtigung von dessen Sinn- und Wertbezügen durchforscht. Sie trägt so zur Erhellung dessen Vorbefindlichkeit bei und damit indirekt zur Erhöhung seiner Freiheit und der Verantwortlichkeit, um dann gegebenenfalls in einem zweiten Schritt in die LT einzumünden.

⁹⁴ Ebd., S 14

Die Bedeutung der Phänomenologie in der Logotherapie und in der Existenzanalyse

Das griechische 'phainomenon' ('das Erscheinende') bezeichnet das sich zeigende im Sinne der wahrnehmbaren Erscheinung. Phänomenologie meint die Reduktion der Gegenstände auf die Weise ihres jeweiligen Gegebenseins. Für das Bewußtsein soll der Zugang 'zu den Sachen selbst' ermöglicht werden. Husserl bezeichnet das Phänomen als das sinnlich faßbare in seiner evidenten Selbstgegebenheit; alle theoretischen und historischen Konstruktionen sollen dabei unterlaufen werden.

Als Arbeitsmethode kommt der Phänomenologie ein zentraler Stellenwert innerhalb der LT und EA zu. Die phänomenologische Haltung kennzeichnet die therapeutische Haltung in der LT und EA. Diese Arbeitshaltung jedoch, deren Leitsatz, etwas verallgemeinernd, aber dafür kurz gesagt, auf „Schauen wir mal!“ zusammengefaßt werden könnte, nimmt sich oft bescheiden gegenüber den ausgefeilten Techniken anderer psychotherapeutischer Richtungen aus. Der phänomenologisch orientierte Therapeut schaut, er bezieht sich auf das, was ist und tritt dann mit dem Patienten in einen Dialog über das Geschaute ein. In einer dialektischen Vorgehensweise wird das Selbstverständliche immer wieder angefragt, um 'Zu den Sachen selbst!', wie Husserl es formuliert zu kommen.

Die phänomenologische Haltung rechnet mit Unvorhersehbarem, sie stellt eine Verneinung des Vorranges der Methode vor dem Gegenstand den es zu erkennen gilt, dar. Der phänomenologisch arbeitende Therapeut ist dabei nicht wissenschaftsfeindlich, sondern nur gegen eine Verabsolutierung der Wissenschaft gegenüber dem Individuum eingestellt.

An dieser Stelle sei angemerkt, daß die phänomenologische Haltung, meiner Meinung nach, im Vergleich zur Methodik anderer Richtungen, einen durchaus gleichberechtigten Stellenwert besitzt, da sie sich am Faktischen und nicht an Interpretationen, Deutungen und Theoriebildungen über etwas orientiert. Es bedarf darüber hinaus sogar eines gewissen Vertrauens und Mutes, sich ihr zu überlassen und nicht auf vorformulierte Hypothesen und Techniken zu vertrauen.

Max Scheler schreibt zur phänomenologischen Haltung: „Die neue Haltung mag zunächst vage genug emotional als ein sich Hingeben an den Anschauungsgehalt der Dinge, als die Bewegung eines tiefen Vertrauens in die Unumstößlichkeit alles schlicht und evident >>Gegebenen<<, als mutiges Sichselbstloslassen in der Anschauung und in der liebenden Bewegung zu der Welt in ihrer Angeschautheit bezeichnet werden ...“⁹⁵

Weiters verlangt die phänomenologische Haltung, die 'Epoche', die Reduktion konkreter Wahrnehmungsinhalte auf reine Bewußtseinsinhalte. Dies meint die Ausklammerung von Vorurteilen, um Wesenhaftes zu erkennen. Es geht um vorurteilsfreie Betrachtung unter der Voraussetzung der Subjektivität. Sie läßt keine Interpretation und Deutung zu, sie fordert heraus zu schauen, zu spüren und immer wieder anzufragen, bis sich das Phänomen, in der Psychotherapie oft ein Gefühl, zeigt.

Yalom nennt ebenfalls die Phänomenologie als Methodik seines Erkenntnisgewinns: „Die angemessene Methode, die innere Welt eines anderen Individuums zu verstehen, ist die >>phänomenologische<<, ...“⁹⁶ und erklärt, wie ich bereits in meiner Einleitung geschrieben habe, daß das Wesentliche, die Natur dieser Gegebenheiten, nur durch das eigene Wesen erfaßt werden könne. In dieser Hinsicht sei die Aufgabe nicht schwierig, zum Wesen der Existenz zu kommen. Die Methode sei tiefes persönliches Nachdenken. Die Bedingungen dazu einfach:

⁹⁵ SCHELER, Max. *Gesammelte Werke*. Band 3, Vom Umsturz der Werte, Abhandlungen und Aufsätze. Francke, Bern: 1955, S. 325

⁹⁶ YALOM, Irving D. *Existenzielle Psychotherapie*. Edition Humanistische Psychologie, Köln: 1989, S. 38

Einsamkeit, Stille, Zeit und das Frei-Sein von alltäglichen Ablenkungen (Damit klingt die Forderung nach der Epoche an).

Weiters stellt Yalom fest, daß Existentielle Therapie auch in den ontologischen Untergrund (tiefsten Strukturen menschlicher Existenz) eingepflanzt sei und die Einsichten vieler Philosophen, Künstler sowie Therapeuten umfasse und nütze. Das existentielle Paradigma stehe daher als einziges therapeutisches Paradigma in völliger Übereinstimmung mit der höchst persönlichen Natur der therapeutischen Aufgabe.⁹⁷ Diese letzte Aussage gibt die Überzeugung des Autors mit aller Deutlichkeit wieder, wonach Psychotherapie sich an den existentiellen Gegebenheiten zu orientieren habe. Er grenzt sich damit deutlich von nicht existentiell-phänomenologischen Psychotherapien ab.

Mit anderen Worten: Yalom geht davon aus, daß das Sein freigelegt werden muß, daß es sich von sich aus zeigen muß. Er ist sich jedoch auch bewußt, daß alles Erfahren ein Produkt der menschlichen Wahrnehmung ist. Dieses Paradoxon findet seine Auflösung in der Hoffnung, daß erst wenn der Mensch erfaßt, daß alles Erfahren ein Produkt seiner Wahrnehmung ist, er vielleicht etwas über das Sein selbst erfahren kann.

Yalom legt weiters Wert darauf, sein existentielles Paradigma als ein Konstrukt verstanden zu wissen, das zwar durch Einsichten gestützt sei, sich jedoch nur durch dessen klinische Nützlichkeit begründen ließe.⁹⁸ Durch diese Feststellung distanziert er sich, meiner Meinung nach, etwas von der vorher, so gewinnbringend angewandten phänomenologischen Grundhaltung. Denn, so frage ich, behält eine auf phänomenologischem Wege gewonnene Erkenntnis ihre Bedeutung nicht auch dann bei, wenn sie sich nicht (noch nicht) unmittelbar als 'nützlich' erweisen kann? Hier lautet meine Anfrage an Yalom, wie er sich dem Gedanken der 'Nützlichkeit' gegenüber positioniert. Diese läßt sich jedoch nicht weiter klären, da er sich nicht explizit dazu äußert.

Zu ergänzen wäre noch, daß Yalom Erweiterungen und Neuerungen seines Konzeptes gegenüber sehr zugänglich ist, wenn diesen, und das ist die Bedingung größere Erklärungskraft zu eigen ist.

Abschließend läßt sich meiner Meinung nach sagen, daß sowohl in der Existentiellen Psychotherapie als auch in der Existenzanalyse der phänomenologischen Haltung und Methode ein gleichermaßen zentraler Stellenwert zukommt.

⁹⁷ vgl. Ebd., S. 569

⁹⁸ vgl. Ebd., S. 570

V. Zum Verständnis der Pathogenese bei Yalom und Längle

Yalom steht auf dem Standpunkt, daß die Tatsache des Todes als ursprüngliche Quelle der Angst pathogenetisch am stärksten wirksam ist. Daneben nennt er auch jene Ängste, die aus existentiellen Gegebenheiten hervorgehen und als Konflikte pathogenetisch bedeutsam werden können. In Unterscheidung zu der psychoanalytischen Position, welche Triebkonflikte für die Entstehung von neurotischen Störungen verantwortlich macht, sieht Yalom die Konflikte, welche sich aus den existentiellen Tatsachen des Lebens und den damit im Widerspruch stehenden Wünschen des Menschen ergeben, als pathogen wirksam an. Diese sind: die Unausweichlichkeit des Todes und unser Wunsch, weiter zu existieren; der Zusammenprall unseres Wunsches nach Grund und Struktur mit der Tatsache unserer Freiheit; der Wunsch nach Kontakt in einer Situation der existentiellen Isolation und der Wunsch nach Sinn, angesichts der Sinnlosigkeit der Welt⁹⁹. Diese Ängste, die den Tatsachen der Existenz inhärent sind und die Leugnung der Freiheit und Verantwortlichkeit sind für Yalom die Triebkräfte für Psychopathologie¹⁰⁰. Mit anderen Worten: Yalom sieht Psychopathologie ursächlich in der Angst vor den 'vier letzten Dingen' begründet und den dadurch verursachten fehlangepaßten, neurotischen Antworten auf die Bedingungen des Lebens. Die Auswirkungen dieser Fehlantworten und Fehlhaltungen bedingen und unterhalten Psychopathologie. In der Frage, wie es zur Ausbildung solcher Fehlantworten kommt, unterscheidet sich Yalom meiner Meinung nach nicht wesentlich von anderen Therapierichtungen. Auch er kennt Millieueinflüsse, kindliche Prägung, das Unbewußte, die Bedeutung traumatischer Erlebnisse, die biographische Arbeit, Arbeit mit Träumen etc.. Um diesen Gegebenheiten in der Praxis Rechnung zu tragen flicht er auch verschiedenste therapeutische Methoden in seine Arbeit ein, welche er auch in seinem Buch anführt.

Das Konzept der neueren Existenzanalyse, wie es Längle weiterentwickelt hat, kennt drei pathogene Ursachen von Störungen, die in den folgenden Persönlichkeitsvollzügen zu suchen sind:

- „.) nicht geborgene Emotionalität
- .) nicht vollzogene Stellungnahme
- .) Fehlen eines adäquaten Ausdrucks eigener Stellungnahmen“¹⁰¹

Diese Ursachen wurzeln natürlich in der individuellen Lebensgeschichte des Menschen, in nicht erfahrenen, für ein gesundes Leben notwendigen Grundbedingungen (vergleiche dazu die vier GM), haben jedoch auch im aktuellen Leben ihre Auswirkungen. Diese Defizite schwächen den Austausch des Individuums mit sich und seiner Umwelt.

Als Grundlagen dieser Ursachen von Störungen werden die Nicht- oder Mangelerfahrung des Gehaltenseins, des Verbundenseins und des Angenommenseins in seinem So-Sein, wie es die personalen Grundmotivationen beschreiben, angesehen. Um diesen nachzugehen, steht der neueren EA eine spezifische Vorgehensweise, die personale und die biographische Existenzanalyse, zur Verfügung. An dieser Stelle möchte ich den bewußt kurz gehaltenen Abschnitt über den Ansatz der LT/EA abschließen, da ich bereits weiter oben einige Überlegungen zur Pathogenese in der LT/EA angestellt habe (siehe Kapitel über 'Bemerkungen zur Anthropologie der Logotherapie und der Existenzanalyse).

Wie aus diesen kurzen Anmerkungen bereits zu ersehen ist, ergeben sich einige Parallelen in den beiden, von Yalom und Längle vorgestellten Konzepten. Beide Autoren messen dem Ausdruck,

⁹⁹ vgl. Ebd., S. 18-20

¹⁰⁰ vgl. Ebd., S. 21

¹⁰¹ LÄNGLE, Alfred. *Theorie der praktischen Anwendung, Technik und Wirkungsweise*. In: Antrag für die Anerkennung der Existenzanalyse als methodenspezifische Ausbildungseinrichtung für Psychotherapie. Wien, 1993, S. 26

der Antwort, die der Mensch auf Fragen gibt, welche das Leben ihm stellt, große Bedeutung bei. Beide sehen die Möglichkeit eines gesunden Lebes in einem *ungehinderten* Austausch mit sich und den Anforderungen (existentiellen Gegebenheiten) des Lebens begründet und beide halten die Bedingungen, in denen kindliche Entwicklung stattfindet, für ausschlaggebend, ob es zu neurotischen Entwicklungen kommt oder nicht.

Yalom hat jedoch bei all der Fülle existentieller Gedanken und Sichtweisen, die er in seinem Buch bietet, kein schlüssiges Modell einer Psychopathogenese entwickelt im Sinne dessen wie es zum Beispiel Längle mit dem Konzept der Grundmotivationen getan hat. Er läßt dies offen und beschränkt sich im wesentlichen auf den Hinweis, daß alle Triebkraft in der Psychopathogenese auf die Angst vor dem Tod, der Freiheit, der Isolation, und der Sinnlosigkeit zurückzuführen sei. Weiters, so schreibt er, lieferten diese Ängste für den Dialog zwischen Patient und Therapeut nicht nur den Inhalt, sondern seien auch bei der Entwicklung des therapeutischen Prozesses ursächlich beteiligt und böten dem Therapeuten explizites Interpretationsmaterial. Er bleibt mit diesem Ansatz laut eigener Angaben in der Gemeinschaft anderer dynamischer Psychotherapien und unterscheidet sich diesbezüglich nur in den Inhalten der 'Triebkonflikte'. Ein Ansatz, dem ich als Existenzanalytikerin einerseits fürs erste folgen kann, stellt auch für mich die Angst vor dem Tod die tiefste aller Ängste und damit auch die potentiell wirkmächtigste aller Ängste dar. Andererseits möchte ich an dieser Stelle auf die Problematik von Interpretationen hinweisen, wenn der Therapeut nicht bereit ist sie, gemeinsam im Dialog mit dem Patienten zu verifizieren, falls er sie als nicht zutreffend erlebt.

Noch ein letzter Gedanke: Einerseits weist der Autor im Verlauf des gesamten Buches immer wieder auf die Bedeutung der 'vier letzten Dinge' hin und wirkt damit etwas einsilbig, andererseits weiß ich aus der Lektüre des Buches, daß der Autor seinerseits sich nicht 'sklavisch' an diese Gedanken klammert, daß er sich sogar, wie mir scheinen möchte, außerordentlich gerne vieler diverser Denkanstöße bedient und nicht zuletzt jemand ist, der sich ungerne in vorgegebene Strukturen einbinden läßt, sondern seine Freude am Experiment und an der Erforschung neuer Zusammenhänge und Therapieansätze hat. So ist es zu verstehen, daß die Stärke des Buches in der Beschreibung einzelner Aspekte der Psychopathologie liegt und nicht in einem umfangreichen psychopathologischem Konzept.

VI. Zum Problem der therapeutischen Beziehung bei Yalom, Frankl und Längle

Für Yalom ist die therapeutische Beziehung das Agens, das heilt. Sich auf Kaiser beziehend schreibt er: 'Kommuniziere'; alle anderen Erfordernisse gehören nicht zu dem, was der Therapeut tun muß, sondern zu dem, was er sein muß.

Er selbst merkt an, daß es keine selbstverständlichere Wahrheit in der Psychotherapie gäbe, als jene, daß Beziehung heile. Räumt dabei aber ein, daß die Begegnung für den Patienten auf eine Weise heilsam ist, die über die theoretische Orientierung des Therapeuten hinaus gehe. Zwei gedankliche Anregungen zu diesem Problem werden von ihm gegeben: Erstens sei es wichtig, daß der Therapeut aus seiner professionellen Rolle heraustrete und sich auf sehr menschliche Weise auf den Patienten einlasse (er gibt dazu ein paar Beispiele¹⁰²), und zweitens gelte es, sich zur Begegnung mit dem Patienten hin- und von jeder künstlichen und ideologisch vorgeschriebenen Behandlung wegzubewegen.

An dieser Stelle scheint es mir nötig darauf hinzuweisen, daß der Autor hier nicht der reinen Willkür und Unprofessionalität das Wort reden möchte, sondern sich nur gegen allzu pragmatische Haltungen ausspricht.

Yalom betont, daß die persönliche Therapeut-Patient-Beziehung auf noch undefinierbare Weise entscheidend zum Prozeß der Veränderung beitragen und daß kognitive Beiträge oft überschätzt würden. Dieses 'auf noch undefinierbare' Weise gibt dem Leser allerdings einiges an Verständnisschwierigkeiten auf.

Wie nun heilt, nach Yalom, die therapeutische Beziehung? Erstens sie 'vermiddle', weil sie die Qualität künftiger Beziehungen verbessern würde und zweitens hätte sie einen Wert an sich als 'wirkliche' Beziehung.

Zur 'idealen' Therapeut-Patient-Beziehung meint Yalom, daß sie notwendigerweise nicht auf Gegenseitigkeit beruhte, da der Patient zum Therapeuten mit einem Anliegen kommt, nämlich 'Erlösung von seinem Leiden' zu finden. Der Therapeut ist an anderem interessiert, nämlich am potentiellen, schlummernden 'Du' der Patienten¹⁰³.

Therapeutischer Eros habe seine Stärke nicht im Gegenseitigen, sondern in der unzerstörbaren bedingungslosen Zuwendung und der dadurch ermöglichten Entfaltung der Person des Patienten innerhalb und durch die Begegnung. Begegnung leite nicht, gestalte nicht, sondern sie ermögliche Freiheit in der Konfrontation des Patienten mit dessen existentieller Situation.

Im weiteren Zusammenhang mit der Beschreibung der 'idealen' therapeutischen Beziehung steht die Frage nach dem WIE 'der Begegnung auf menschliche Weise' wie es Yalom nennt. Er spricht damit auch die Frage nach der Selbstoffenbarung des Therapeuten an und meint dazu, daß es nötig sei, daß sich der Therapeut selbst als Person offenbare. Er solle nicht distanziert, passiv und verborgen bleiben. Aber wie viel von seiner Person ist zu offenbaren? Das ist die sich dem Leser aufdrängende Frage, eine große irritierende Frage, wie Yalom selber zugibt, es aber auch als unverzichtbar ansieht, diese zu stellen, denn ein einseitiger Fokus auf Übertragung behindere seiner Meinung nach die Therapie, da sie eine authentische Therapeut-Patient-Beziehung ausschließe. Er fordert auf, die reflektierten Hier-und-Jetzt-Gefühle des Therapeuten dem Patienten mitzuteilen und es so dem Patienten zu ermöglichen, eigene neurotische Verhaltensweisen zu erkennen. Dabei zu beachten sei, daß es nicht der Wunsch des Patienten sei, daß sich der Therapeut entblöße, sondern daß dieser sich auf ihn als Person bezöge. Auf Prinzipien des Timings und des Fortgangs der Therapie, sowie auf Phänomene der Gegenübertragung habe der Therapeut dabei selbstverständlich zu achten.

¹⁰² vgl. YALOM, Irving D. *Existenzielle Psychotherapie*. Edition Humanistische Psychologie, Köln: 1989, S. 476

¹⁰³ vgl. Ebd., S. 482

Yalom gibt auch Hinweise zu den seiner Meinung nach nötigen Fähigkeiten und Fertigkeiten, deren es bedarf, um eine 'heilende Beziehung' zu gestalten: Effektive Therapeuten gestalten eine Beziehung, die der Patient als sicher akzeptierend wahrnimmt, und sie zeigen Empathie. In dem zyklisch verlaufenden Prozeß der Psychotherapie erfährt der Mensch so immer wieder Beziehung, er öffnet sich im weiteren nicht nur der Außenwelt, sondern auch sich selbst. Die Erfahrung der Intimität und die dadurch erfolgte Entdeckung des Selbst bleiben dauerhaft, auch wenn die temporäre therapeutische Beziehung ein Ende hat¹⁰⁴.

Dieser Auffassung der Therapeut-Patient-Beziehung haftet meiner Meinung nach auch Dialogisches im Sinne Bubers an. Yalom bezieht sich auch später noch auf Buber, mit dem er sich jedoch in der Frage nach der Existenz der existentiellen Isolation nicht einer Meinung sieht. Yalom gibt in seinem Buch eine Beschreibung seiner Sicht der Bedeutung der dialogisch orientierten Therapeut-Patient-Beziehung. Er betont, daß eine positive Beziehung zum Therapeuten mit einem positiven Therapieergebnis korreliert und die Richtung in der Therapie eindeutig hin zur menschlichen Begegnung (im Sinne Bubers) weist. Er bleibt aber auch in diesem Kapitel eine systematische Annäherung an diese Frage schuldig. Durch diese und andere Überlegungen regt er jedoch zu vielen Gedanken bezüglich der persönlichen Positionierung und Stellungnahme zu diesem Thema an.

Bei einer weiteren Beschäftigung mit dem Thema bin ich auf die sogenannte Dialogische Psychotherapie gestoßen. Auch sie sieht sich analog zur Absicht Frankls als eine Ergänzung zu bestehenden Psychotherapieformen und Theorien. Hier nur so viel: Richard Hycner schreibt, „Der Begriff >>dialogisch<< bezieht sich nicht auf das >>Sprechen<< als solches, sondern viel mehr darauf, daß menschliche Existenz in ihrem tiefsten Wesen Beziehung ist.“¹⁰⁵ und bezeichnet die Beziehungssphäre, das 'Zwischen' nach Buber, als ontologische Gegebenheit - ein interessanter Gedanke.

Frankl äußert sich zu diesem Thema folgendermaßen: „Das Wesen der menschlichen Existenz liegt in deren Selbsttranszendenz, möchte ich sagen.“¹⁰⁶ „Buber und Ebner haben nicht nur auf die Bedeutung der Begegnung hingewiesen, sondern auch auf ihren dialogischen Charakter. Ich möchte nun zu behaupten wagen, daß ein echter Dialog nicht zustande kommt, solange nicht die Dimension des Logos betreten wird. Ein Dialog ohne den Logos läuft auf einen Monolog a deux hinaus. Die Partner sind dann nicht mehr mit einem intentionalen Gegenstand befaßt, sondern nur noch damit beschäftigt, sich selbst zum Ausdruck zu bringen. ... Denn die echte Begegnung ist nicht nur auf den Logos hin orientiert, sondern verhilft dem Partner auch dazu, auf den Logos hin sich selbst zu transzendieren.“¹⁰⁷ Frankl spricht sich hier ausschließlich für eine am Logos orientierte Art der psychotherapeutischen Beziehung aus. Er unterschätzt dabei meiner Meinung nach die Bedeutung des 'sich selbst zum Ausdruck bringens' innerhalb des therapeutischen Prozesses. Er selber hat in seiner Arbeit sein Augenmerk auf die Sinnsuche gelegt, bei welcher eine hauptsächlich beraterische Haltung gefordert ist. Was jedoch der Wirkung, die er als Person auf andere Menschen gehabt hat, keinen Abbruch tat, er hat sie nur nicht explizit aufgegriffen.

Die therapeutische Beziehung, wie sie die Existenzanalyse versteht, ist eine dialogische. Sie ist gekennzeichnet durch die phänomenologische Haltung der Offenheit und der Voraussetzungslosigkeit, wie bereits weiter oben erwähnt wurde. Sie ist:

¹⁰⁴ vgl. Ebd., S. 480

¹⁰⁵ HYCNER, Richard. Zwischen Menschen. Ansätze zu einer dialogischen Psychotherapie. Köln, 1989, S. 20f

¹⁰⁶ FRANKL, Viktor E. *Ärztliche Seelsorge*. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Fischer, Frankfurt/M: 1987, S 48-49

¹⁰⁷ FRANKL, Viktor E. *Der Wille zum Sinn*. Piper, München, 1997, S.220-221

- Hermeneutisch: Es geht dabei um vorurteilslose Freilegung und Entbergung durch in Fragestellung, das Gemeinte wird zunehmend dialogisch-dialektisch herausgeschält.
- Intuitiv: Denn das Wesentliche läßt sich nur durch das eigene Wesen erfassen. Das Phänomen wird auf diese Weise auf das Gemeinte hin zugänglich.

In die Praxis übersetzt heißt das:

Ich spreche nur davon, was sich mir zeigt: Was zeigt sich?

Davon wie es bei mir ankommt: Wie zeigt es sich?

Erfährt Klärung durch Nachfrage: Ist es wirklich so?

Diese Punkte bedürfen der hermeneutisch-intuitiven Annäherung. Daraus folgt, daß die phänomenologische Vorgehensweise den Mut zur Subjektivität braucht, denn das Wesentliche läßt sich nur durch das eigene Wesen erfassen, und der Therapeut ist als Person immer auch mit seinen Fähigkeiten der Wahrnehmung in der Situation mit dabei. In der intuitiven Wahrnehmung fallen seine geistigen und emotionalen Möglichkeiten zeitlich zusammen.

Nun zur 'Funktion der therapeutischen Beziehung' nach Längle:

„... die therapeutische Beziehung (hat) eine besondere Funktion. Sie ist durch folgende Punkte gekennzeichnet, die als spezifische Wirkelemente existenzanalytischer Beziehung angesehen werden:

1. Die phänomenologische Offenheit des Therapeuten. Sie leitet den Patienten zum subjektiven Werterfassen und zu persönlichen Emotionen an, ...
2. Das Verweilen, Bei-Sein, Konfrontieren, Arbeit mit Paradoxa. Es führt zu persönlicher Stellungnahme des Patienten, zum Erkennen von lebensgeschichtlichen Zusammenhängen und situativen Anforderungen, zum Finden neuer Einstellungen ... zum Verstehen von sich selbst zu gelangen.
3. Beziehungstiftendes Vorgehen. Erarbeiten von Ausdruckverhalten, ...¹⁰⁸

Die therapeutische Situation soll auch noch nach dem Ende der Therapie als Modell für das innere Gespräch für den Patienten verfügbar sein. Hier bietet die PEA, analog ihrer vier Stufen, die die Person des Patienten anfragen sollen, ganz klar definierte Fragen, die selbstverständlich in der Praxis einer situativen Anpassung unterzogen werden müssen, an:

- Was liegt vor?
- Wie ist das für Sie?
- Was halten Sie davon?
- Was wollen Sie tun?

Die therapeutischen Haltungen entsprechend der Schritte der PEA sind: Die kognitive Haltung und Wärme, Empathie, Konfrontation und die schützend-ermutigende Haltung in der Phase der Umsetzung der gewonnenen Erkenntnisse.

Dieser kurze Abriß macht den Unterschied darin deutlich, wie sich Yalom, Frankl und Längle der Frage nach der Bedeutung der psychotherapeutischen Beziehung nähern. Ersterer hebt in seinem Buch ihre Bedeutung hervor, begnügt sich jedoch dann mit einer Beschreibung der Situation, ohne ein ausführliches theoretisches Modell zu ihrem Verständnis zu entwerfen. Frankl legt sein Augenmerk eher auf die Sinnsuche und weniger auf die Art der therapeutischen Beziehung. Längle versucht, sich mit der Funktion und mit dem WIE derselben auseinanderzusetzen. Meiner Meinung nach besteht bei diesem Thema bei allen genannten Autoren noch reichlich Möglichkeit der theoretischen Auseinandersetzung. Ich denke jedoch, daß es im Grunde ein nicht in allen Einzelheiten faßbares und beschreibbares Thema ist. Es scheint zu sehr mit den

¹⁰⁸ LÄNGLE, Alfried. *Theorie der praktischen Anwendung, Technik und Wirkungsweise*. In: Antrag für die Anerkennung der Existenzanalyse als methodenspezifische Ausbildungseinrichtung für Psychotherapie. Wien, 1993, S. 26

Bedingungen der menschlichen Existenz, zu sehr auch mit den unbewußten im Fluß befindlichen Strukturen unseres Seins verbunden zu sein, um einer erschöpfenden wissenschaftlichen Klärung zugänglich zu sein.

VII. Einige weitere Anmerkungen zu den Gemeinsamkeiten und Unterschieden zwischen der Logotherapie/Existenzanalyse und der Position Yaloms unter besonderer Berücksichtigung der Themen: Tod, Freiheit, Isolation, Sinnlosigkeit

Beim Studium des Buches Existentielle Psychotherapie fielen mir Parallelen zwischen seinem existentiell orientierten Ansatz und der ebenfalls existentiell orientierten LT/EA auf. Einige seien nun an dieser Stelle aufgegriffen und miteinander in Zusammenhang gebracht.

Bewußtwerdung der Freiheit, Verantwortungsübernahme und Sinn im Leben sind für Yalom als auch für die LT/EA von großer Bedeutung.

Er geht jedoch von einer differenten Annahme bezüglich der Pathogenese psychischer Störungen aus. Yalom weist in diesem Zusammenhang auf die besondere Rolle der Angst vor dem Tod, aber auch jene vor der Freiheit, der existentiellen Isolation und der Sinnlosigkeit hin, welche zu den bedrohlichsten Ängsten gehören und sieht in den daraus entstehenden innerpsychischen Konflikten die Ursache der Pathogenese.

Schon allein bei der Nennung dieser Ängste sprang mir eine gewisse Ähnlichkeit mit den Inhalten der vier GM ins Auge. Ich möchte daher den etwas gewagten Versuch unternehmen, diese Ängste den GM zuzuordnen:

Zur I. GM gehört die Angst vor dem Tod, vor dem Nichts. Die Inhalte der II. GM ähneln der Angst vor der existentiellen Isolation. Die III. GM findet ihre Entsprechung in der Angst vor der Freiheit und der IV. GM kann eindeutig die Angst vor der Sinnlosigkeit zugeordnet werden.

Diese Ähnlichkeiten stehen jedoch, wie gesagt, noch nicht für eine grundsätzliche Übereinstimmung der Ansichten bezüglich der Pathogenese von psychischen Erkrankungen zwischen EA und LT, sowie der existentiellen Psychotherapie wie sie Yalom darstellt (vgl. dazu das Kapitel 'Zum Verständnis der Pathogenese bei Yalom und Längle).

Die nun folgenden Überlegungen und Vergleiche stellen 'Blitzlichter' dar und keinesfalls ausführliche Diskussionen dieser Themenbereiche.

Der Tod als positiver Beitrag zum Leben

Yalom schreibt, daß obwohl die Physikalität des Todes den Menschen zerstört, ihn die Idee des Todes rettet. Der Tod ist für ihn die Bedingung der Möglichkeit authentischen Lebens¹⁰⁹ und er stellt weiters fest, daß die Anerkennung des Todes für einen radikalen Wandel, in der Lebensperspektive zu sorgen, in der Lage ist.

Frankl sieht ebenfalls die Notwendigkeit der Akzeptanz des Todes, geht darüber jedoch noch einen Schritt hinaus. Hier zitiert er Rilke: „>>Wer nicht der Fürchterlichkeit des Lebens irgendwann, mit einem endgültigen Entschlusse, zustimmt, ja zujubelt, der nimmt die unsäglichen Vollmächte unseres Daseins nie in Besitz, der geht am Rande dahin, der wird, wenn einmal die Entscheidung fällt, weder ein Lebendiger, noch ein Toter gewesen sein.<< Darüber hinaus wird es aber noch auf mehr ankommen: darauf auch noch aus den >>negativen Aspekten<<, ja vielleicht gerade aus ihnen etwas Sinnvolles >>herauszuschlagen<< und sie solcherart in etwas Positiveres zu transformieren: das Leid in Leistung - die Schuld in Wandlung -

¹⁰⁹ vgl. YALOM, Irving D. *Existentielle Psychotherapie*. Edition Humanistische Psychologie, Köln: 1989, S. 44ff

den Tod in einen Ansporn zu verantwortetem Tun.“¹¹⁰ Diese Ansicht bezeichnet Frankl als den ‘tragischen Optimismus’.

Auch Yalom sieht die Notwendigkeit über den bloßen Schrecken angesichts des Todes und dessen partieller Akzeptanz hinaus zu wachsen. Er gibt dabei zu bedenken, daß einerseits in der Angst vor dem Tod, jener unauflösbaren Bedrohung der menschlichen Existenz, die primäre Quelle der Angst und damit auch der Psychopathologie liegt, daß sie aber andererseits auch eine zur Veränderung antreibende Kraft darstellt. Tendenziell mißt Yalom der Frage nach der Gegenwärtigkeit der Angst vor dem Tod im Leben des Menschen, eine größere Bedeutung bei als Frankl, dessen Blick mehr auf den Sinn hin gerichtet ist.

Beide Autoren lassen sich nicht von der oft landläufig geäußerten Ansicht, daß das Leben sowieso keinen Sinn habe, wenn es mit dem Tod ende, irreführen.

Frankl schreibt: „Wie oft hält man uns nicht vor, daß der Tod den Sinn des ganzen Lebens in Frage stelle. ... Im Gegenteil. Denn was geschähe, wenn unser Leben nicht endlich in der Zeit, sondern zeitlich unbegrenzt wäre? Wären wir unsterblich, dann könnten wir mit Recht jede Handlung ins Unendliche aufschieben, es käme nie darauf an, sie eben jetzt zu tun, ... Die Endlichkeit, die Zeitlichkeit ist also nicht nur ein Wesensmerkmal des menschlichen Lebens, sondern für dessen Sinn auch konstitutiv. ... Die Lebensverantwortung eines Menschen ist daher nur dann zu verstehen, wenn sie als eine Verantwortung im Hinblick auf Zeitlichkeit und Einmaligkeit verstanden wird.“¹¹¹ Daher solle der Mensch die Endlichkeit auf sich und ein Ende bewußt in Kauf nehmen¹¹².

So wenig sich die Autoren in der Feststellung, daß der Tod nicht den Sinn im Leben auslösche, widersprechen, so sehr unterscheiden sie sich doch, wie später noch gezeigt werden soll, in der Auffassung von der Gegebenheit/Anwesenheit von Sinn im Leben. Yalom beantwortet diese Frage mit der Feststellung, daß der Mensch sich seinen Sinn erschaffe, Frankl damit, daß der Mensch Sinn verwirkliche.

Die Freiheit

Yalom verweist in seinem Kapitel zur Freiheit nur kurz darauf, daß er an der Tatsache, daß der Mensch zur Freiheit ‘verurteilt sei’ aufgrund seiner Beobachtungen und verschiedener Forschungsergebnisse klinischer Studien nicht zweifeln könne¹¹³, daß jedoch in einer über Jahrtausende geführten philosophischen Debatte keine einheitliche Meinung zum Thema der Freiheit gefunden werden konnte. Er schließt sich im weiteren der Ansicht Sartres an, welcher überzeugt war, daß der Mensch als Subjekt dazu verurteilt sei, ‘frei zu sein’, damit in ‘absolute Verantwortlichkeit’ für die Welt und sich selbst gestellt ist und daher sich auch seinen Sinn im Leben selber erschaffen müsse. Da nun der Mensch vollständig verantwortlich für sich, die Schöpfung/Gestaltung seines Lebens, seiner Handlungen und Nichthandlungen ist, ließe sich von daher auch die Schuldfähigkeit des Menschen begründen.

Yalom schreibt weiters, daß der Mensch darüber hinaus verantwortlich für die Haltung ist die er seinen Gefühlen gegenüber einnimmt. Hier klingt der Gedanke durch, daß der Mensch die

¹¹⁰ FRANKL, Viktor E. *Der leidende Mensch*. Piper, München: 1990, S. 80

¹¹¹ FRANKL, Viktor E. *Ärztliche Seelsorge*. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Fischer, Frankfurt/M: 1987, S. 108-109

¹¹² vgl. Ebd., S. 111

¹¹³ vgl. YALOM, Irving D. *Existenzielle Psychotherapie*. Edition Humanistische Psychologie, Köln: 1989, S. 255

Fähigkeit zur Selbstdistanzierung hat. Welche der Autor nicht explizit als solche benennt, jedoch durchaus damit rechnet und arbeitet¹¹⁴.

Frankl definiert das Eigentliche an der menschlichen Freiheit als 'die Freiheit des Geistes gegenüber der Natur'¹¹⁵. Daneben besteht jedoch auch eine Verantwortlichkeit des Menschen. „Die Verantwortung des Menschen, ... ist eine Verantwortung angesichts der Einmaligkeit und der Einzigartigkeit je seiner Existenz; das menschliche Dasein ist eine Verantwortlichkeit angesichts seiner Endlichkeit.“¹¹⁶ Oder anders formuliert: „Das menschliche Dasein ist Verantwortlich-sein, weil es Frei-sein ist. ... es ist >>entscheidendes Sein<<.“¹¹⁷

Eine grundsätzlich andere Meinung vertritt Frankl jedoch im Bereich des Sinns. Dieser sei gegeben, er müsse über die Werte vom Menschen erfüllt, aufgefunden und verwirklicht werden. Frankl differenziert bei dem Gedanken der Freiheit auch noch hinsichtlich der Freiheit vom eigenen Charakter hin zur Persönlichkeit: „So wie jedes Wovon der Freiheit auch ein Wozu fordert, so auch die >>Freiheit vom<< Charakter. Die Freiheit der Person ist nun nicht nur eine Freiheit vom Charakter, sondern auch eine Freiheit zur Persönlichkeit. Sie ist Freiheit von der Faktizität und Freiheit zur eigenen Existentialität.“¹¹⁸ Diese grundsätzliche Gegebenheit stellt die Bedingung der Möglichkeit zur Selbstdistanzierung dar.

Zu den Darlegungen Yaloms möchte ich anmerken, daß ihm hier keine stringente Argumentation gelungen ist und seine Ausführungen mich etwas verwirrt zurückgelassen haben. Nichts desto weniger jedoch hat mich die nochmalige Auseinandersetzung mit den Themen der Freiheit, der Werte und des Sinns grundsätzlich bereichert, da ich mich neuerlich herausgefordert sah, den 'Dingen auf den Grund' zu gehen.

Die Isolation

Yalom beschreibt die existentielle Isolation als den unüberbrückbaren Abgrund zwischen Mensch und Mensch, Mensch und Welt. Sichtbar wird diese Isolation an den Tatsachen des Todes und der Freiheit¹¹⁹. Um dieser Erfahrung der Einsamkeit nicht schutzlos preisgegeben zu sein, nimmt der Mensch Zuflucht in die Beziehung zu anderen Menschen. Dies jedoch kann die Isolation nicht aufheben, sondern nur subjektiv erträglicher machen. Er stellt fest, daß nur die Liebe den Schmerz der Isolation aufwiegen könne. Er unterscheidet an dieser Stelle zwischen einer Liebe, welche den Anderen benützt im Dienste der eigenen Angstabwehr und der 'bedürfnislosen Liebe', der Fähigkeit, sich auf den anderen eben in bedürfnisloser Weise zu beziehen. Diese gedeihe nur dort, wo die Fähigkeit, allein sein zu können, entwickelt wurde¹²⁰. Hier zeichnet sich eine inhaltliche Nähe zu der III. und IV. GM der EA ab. Ein Mensch, der gelernt hat, mit der Freiheit und damit mit dem 'Schrecken' der Isolation zu leben, ist auch eher in der Lage, sich auf bedürfnislosere Weise auf andere oder anderes einzulassen, also selbsttranszendent zu handeln.

In den Überlegungen zur Bedeutung der Isolation und der Begegnung zwischen Patient und Therapeut verleiht er seiner tiefen Überzeugung Ausdruck: 'Was heilt, ist die Beziehung', dies sei

¹¹⁴ vgl. Ebd., S. 323

¹¹⁵ vgl. FRANKL, Viktor E. *Ärztliche Seelsorge*. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Fischer, Frankfurt/M: 1987, S. 53

¹¹⁶ Ebd., S. 118

¹¹⁷ Ebd., S. 120

¹¹⁸ FRANKL, Viktor E. *Der leidende Mensch*. Piper, München: 1990, S. 230

¹¹⁹ vgl. YALOM, Irving D. *Existentielle Psychotherapie*. Edition Humanistische Psychologie, Köln: 1989, S. 421-422

¹²⁰ vgl. Ebd., S. 430f

die allerwichtigste Lektion, die der Psychotherapeut lernen müsse¹²¹. Er spricht in diesem Zusammenhang von der 'bedürfnislosen Liebe'. Ich möchte an dieser Stelle noch hinzufügen, daß es ein weiter und schwieriger Weg ist zu lernen persönliche Bedürfnisse in der Epoche zurückzustellen. Yalom räumt diesem Umstand nur wenig Platz in seinen Ausführungen ein.

Dezierte Aussagen Frankls zum Thema existentielle Isolation habe ich in meinen Unterlagen nicht gefunden.

Die Auswahl unter den Stellungnahmen Frankls zum Thema Liebe war deutlich geringer, als bei anderen Themenbereichen; es war unter anderem folgendes zu finden: „Es stellt sich nämlich heraus, daß Liebe einer der Aspekte dessen ist, was ich als *die Selbsttranszendenz menschlicher Existenz* bezeichne. Darunter verstehe ich den grundlegenden anthropologischen Tatbestand, daß Menschsein immer über sich selbst hinaus auf etwas verweist, daß nicht wieder es selbst ist ... indem der Mensch solcherart sich selbst transzendiert, verwirklicht er auch sich selbst: ... wo er ganz aufgeht in einer Sache, ganz hingegeben ist an eine andere Person. ... Gegenüber der Begegnung scheint mir nun die Liebe einen Schritt weiter zu gehen, und zwar insofern, als sie den Partner nicht nur in seiner ganzen Menschlichkeit erfaßt, sondern darüber hinaus in all seiner Einmaligkeit und Einzigartigkeit, und das heißt als Person. ... Und erst dadurch, daß der Liebende den Geliebten in dessen Einmaligkeit und Einzigartigkeit erfaßt, wird der Geliebte für den Liebenden zu einem Du.“¹²²

„... eine These von Hans Urs von Balthasar in heuristisch-hypothetischen Ansatz zu bringen, der da meint, >>daß der Sinn des Seins in der Liebe liegt<<. Sobald wir vorwegnehmend behaupten, Liebe mache den Sinn des Seins aus, gilt es auch festzustellen, daß Liebe allemal Liebe zu einem Du ist. ... die Person selbst jedoch ist je einmalig und einzigartig, und erst wenn sie in dieser ihrer Einmaligkeit und Einzigartigkeit erfahren wird, wird sie geliebt.“¹²³ Impliziert das nicht, daß sobald sich ein Therapeut ganz auf die Person des Patienten einläßt, beziehungsweise sich auf die Suche nach der verschütteten Person des Patienten begibt, er ihn in irgend einer Form auch liebt, ja lieben muß, andernfalls er sich nicht wirklich auf die (potentielle) Person des anderen eingelassen hätte? Dies läßt mich fragen, welche Auswirkungen das auf die theoretischen, aber auch praktischen Seiten des Gedankens des Dialoges, wie er innerhalb der EA gedacht wird, hat.

An dieser Stelle möchte ich noch darauf hinweisen, daß die Liebe sowohl im alltäglich zwischenmenschlichen Bereich, als auch im therapeutischen Bereich, nicht nur die konkrete Person des Menschen/Patienten meint, sondern auch dessen potentielle, noch zu verwirklichende Person im Auge hat. Trotz dieser Gemeinsamkeit finden sich eindeutige ethische Grenzen im Ausdruck der Liebe im therapeutischen Bereich. Hier ist die Möglichkeit von intimen Beziehungen grundsätzlich ausgeschlossen, in privaten Bereich jedoch nicht.

Frankls Formulierungen erinnern an Buber, wenn er schreibt: „Liebe setzt somit die Beziehung zu einem Du voraus. ... Während die Beziehung Ich-Es ebenso wie Ich-Man je einen anonymen Bezug vorstellt, bedeutet die Beziehung Ich-Du einen personalen Bezug. ... Liebe ist nämlich entweder zwischen einem Ich und einem Du oder überhaupt nicht.“¹²⁴

Eindeutig geht aus diesen Stellungnahmen hervor, was die Idee der Liebe für Frankl beinhaltet und daß Liebe immer mit Beziehung einhergeht. Hier kann und soll meiner Meinung nach auch der Umkehrschluß gezogen werden, wonach in jeder wirklichen zwischenmenschlichen Beziehung auch Liebe ist. Frankl jedoch äußerte sich meines Wissens nach nicht darüber, welche Konsequenzen diese Feststellungen für die LT/EA haben und läßt die hier mitschwingende Frage nach der Therapeut-Patient-Beziehung unbeantwortet.

¹²¹ vgl. Ebd., S. 475

¹²² FRANKL, Viktor E. *Der leidende Mensch*. Piper, München: 1990, S. 73-74

¹²³ Ebd., S. 291-292

¹²⁴ Ebd., S. 290-292

An anderer Stelle wird deutlich, daß der Logotherapeut-Existenzanalytiker dazu aufgerufen ist, dem Menschen zu helfen, sich seiner selbst zu besinnen, sich der existentiellen Gegebenheiten wie Freiheit und Verantwortung bewußt zu werden, um so seine Selbstbestimmung vor dem Hintergrund der Sinn- und Wertewelt zu fördern.

An dieser Stelle möchte ich Buber zitieren, der einen, meiner Meinung nach, in seiner Bedeutung weitreichenden Gedanken äußert, jenen nämlich: „Daß die unmittelbare Beziehung ein Wirken am Gegenüber einschließt, ... Das Gegenüber erfüllt sich durch die Begegnung, es tritt durch sie in die Welt der Dinge ein, unendlich fortzuwirken, unendlich Es, aber auch unendlich wieder Du zu werden, beglückend und befeuernd.“¹²⁵ Der Gedanke der dieses Wirken am anderen in der Beziehung beschreibt, scheint mir bei Frankl zu kurz gekommen zu sein.

Die Formulierung: ‘Es tritt durch sie in die Welt der Dinge ein’ hat bei mir eine Assoziation zu einer möglichen Parallele in der EA ausgelöst, nämlich jener wonach die Person, das Potentielle im Menschen, angesprochen werden und dadurch zur Verwirklichung geführt werden soll. Es/Sie soll in die Welt eintreten, sich in ihr verwirklichen, ‘beglückend und befeuernd’.

Hier noch einmal die verschiedenen Positionen:

Yalom sieht in der Beziehung den Weg zur Heilung, Frankl spricht von Selbsttranszendenz, Buber von Heilung aus der Begegnung, vom ‘Zwischen’, vom Grundwort Ich-Du: „Das Grundwort Ich-Du stiftet die Welt der Beziehung.“¹²⁶ Und Fromm, den ich bei dieser Gelegenheit auch noch erwähnen möchte, spricht von der Liebe als Antwort auf das Problem menschlicher Existenz: „*Das Bewußtsein der menschlichen Getrenntheit ohne die Wiedervereinigung durch die Liebe ist die Quelle der Scham. Und es ist gleichzeitig die Quelle von Schuldgefühl und Angst.*“¹²⁷ Die EA wiederum spricht vom sokratischen Dialog, von der Bergung der primären Emotionen, sie spricht nicht davon, daß Dialog heilt, sondern daß der Mensch dann heil ist, wenn er in ungehindertem Austausch mit sich und der Welt steht.

All diese Zitate stellen mehr oder weniger exakte/treffende Beschreibungen von Beziehung dar. Yaloms Position, so scheint mir, ist, obwohl er die Bedeutung der Beziehung innerhalb der therapeutischen Arbeit sehr in den Vordergrund stellt, die am wenigsten ausgereifte. Er beschränkt sich im wesentlichen auf die Beschreibungen seiner Erfahrungen im therapeutischen Bereich.

Zum Abschluß meiner Ausführungen sei nochmals darauf hingewiesen und in Erinnerung gerufen, daß Yalom die Liebe als einziges Mittel ansieht, um der existentiellen Isolation zu begegnen. Diese Tatsache hat mich auch zu diesen hier wiedergegebenen Gedanken angeregt.

Die Sinnlosigkeit

Yalom sieht in der Sinnlosigkeit die bestürzendste und unlösbarste Frage von allen. Er geht von der Position Sartres aus, der meint, daß alles, was existiert, durch Zufall bedingt ist. Es ist sinnlos, daß wir leben und ebenso sinnlos, daß wir sterben. Weiters ist er der Meinung, daß es nur ein einziges Absolutes gibt, nämlich das, daß es kein Absolutes gibt¹²⁸. Er sieht den Menschen als ein Individuum, das angesichts eines sinnlosen und mitleidlosen Universums zu seinem Leidwesen Sinn braucht. So müsse der Mensch sich seinen eigenen Sinn erfinden¹²⁹. Zur Frage von Lebenssinn und Werten schreibt er, wenn einmal ein Gefühl für Sinn entwickelt sei daraus die

¹²⁵ BUBER, Martin. *Ich und Du*. Reclam, Stuttgart: 1995, S. 14

¹²⁶ Ebd., S. 6

¹²⁷ FROMM, Erich. *Die Kunst des Lebens*. Ullenstein, Frankfurt/M: 1980, S. 19

¹²⁸ vgl. YALOM, Irving D. *Existenzielle Psychotherapie*. Edition Humanistische Psychologie, Köln: 1989, S. 499-503

¹²⁹ vgl. Ebd., S. 508

Werte entstünden. Damit stürzt er den verblüfften Leser, der einerseits gewohnt war zu denken, daß die Dinge einen Eigenwert besitzen, dem man sich fühlend annähern kann, der berührt, der anspricht und zieht, andererseits der Wille zum Sinn eine existentielle Gegebenheit darstellt, die frustriert, aber nicht grundsätzlich verloren gehen kann und daher auch nicht erst entwickelt zu werden braucht, endgültig in Verwirrung. Yalom wirft Frankl seine 'im Grunde genommen religiöse Position' vor¹³⁰.

Im weiteren trennt Yalom nur sehr mangelhaft zwischen allgemeinen Werten, individuellen Werten und personalen Werten und gerät dadurch in eine etwas oberflächliche Diskussion dieser Themen.

Längle hat in einer Weiterentwicklung der theoretischen Grundlagen der EA zum Thema 'Werte und Sinn' einen Paradigmenwechsel vorgeschlagen. Er unterscheidet zwischen dem ontologischen Sinn Frankls, welcher von einem objektiven, transzendentalen und absoluten Sinn ausgehe und dem existentiellen Sinn, der als subjektiv, situativ und relativ definiert sei. „Der existentielle Sinn verlangt vom Menschen **Aktivität** in Form von Handeln, Erleben und Einstellen. ... Der ontologische Sinn verlangt vom Menschen **Glauben** und Hinnehmen (Hervorhebungen im Original).“¹³¹ Auch im Bereich der Wertelehre bedarf es einer gewissen Umorientierung. Frankl beschrieb die Werte als umfassende Sinnmöglichkeiten, als Sinnuniversalien. Die Werterkenntnis stellte damit einen kognitiven Akt dar. Dem gegenüber steht die Länglesche Position, welche Werterfassen vorwiegend als emotionalen Akt unter Einbeziehung der somatischen und psychischen Dimension begreift.¹³² „Existentiell wird ein Wert erst dann, wenn sein Wert gefühlt und empfunden wird.“¹³³ Dieses Verständnis stellt nun jenen vorher erwähnten Paradigmenwechsel dar und kommt dem Yalomschen Verständnis sehr nahe, es ist eine wesentliche Grundlage der neueren EA.

Angesichts der möglicherweise jetzt auftretenden Verwirrung zur Frage des Sinns und der Werte, scheint es mir nötig, durch Zitate aus Schriften Frankls noch etwas zur Klärung der Sachverhalte beizutragen. Er schreibt: „Wie steht es nun um den Sinn selbst? Und wie läßt sich ein solcher überhaupt finden? Lassen sie mich fürs erste bemerken, daß wann immer in der Logotherapie von Sinn die Rede ist - der konkrete Sinn gemeint ist, der sich in der konkreten Situation verbirgt. Dieser Sinn ist ein potentieller, das heißt, daß er jeweils noch darauf wartet, aktualisiert zu werden - eben von der Person, die er >>angeht<<, die er >>in Anspruch nimmt<<, die den >>Anruf<< heraushört, der von ihm ausgeht. (und) ... geht es im Falle der Sinn-Wahrnehmung um die instantane Entdeckung einer Möglichkeit auf dem Hintergrund der Wirklichkeit, ...“¹³⁴ „...aber im Leben geht es nicht um Sinngebung, sondern um Sinnfindung.“¹³⁵

Hier klingt, das sei kurz erwähnt, auch noch die Konzeption des Gewissens durch wie sie die LT/EA sieht. Das Gewissen als Sinn-Organ, daß die Fähigkeit darstellt, den einmaligen und einzigartigen Sinn, der in jeder Situation verborgen ist, aufzuspüren¹³⁶.

Frankl schreibt, daß der Wertmaßstab, mit dem wir an eine Situation herangehen, so tief in uns verankert ist: „... daß wir, wofern wir uns selbst nicht untreu werden, wofern wir uns selbst nicht verraten wollen, gar nicht anders können, als ihnen zu folgen: es sind Werte, für die wir uns gar nicht entscheiden können, und zwar einfach deshalb nicht, weil wir sie schon immer >>sind<<.“¹³⁷

¹³⁰ vgl. Ebd., S. 545

¹³¹ LÄNGLE, Alfried. *Ontologischer und existentieller Sinn*. In: „Existenzanalyse“. (1/1995), 12. Jahrgg. S. 19

¹³² vgl. Ebd., S. 20

¹³³ Ebd., S. 20

¹³⁴ FRANKL, Viktor E. *Der leidende Mensch*. Piper, München: 1990, S. 90

¹³⁵ Ebd., S. 20

¹³⁶ vgl. Ebd., S. 21

¹³⁷ Ebd., S. 91

Mir erscheint es noch wichtig darauf hinzuweisen, daß die Person dem Gewissen gegenüber frei und das Gewissen gegenüber der Person frei ist und daß Authentizität dort vorliegt, wo die Person einwilligt, das zu tun, was das Gewissen anzeigt.

Zum Vorwurf, daß Frankls Position grundsätzlich religiös ist, möchte ich noch folgendes Zitat bringen: „Daran scheitert die Sinnfrage, sobald sie aufs Ganze geht. Denn das Ganze ist eo ipso nicht mehr überschaubar, und darum geht der Sinn des Ganzen über unser Fassungsvermögen notwendig hinaus. Der Sinn des Ganzen ist daher nicht weiter aussagbar, nicht näher angebar - es sei denn im Sinne eines Grenzbegriffes, so zwar, daß wir sagen: Das Ganze hat einen Sinn - es hat einen Übersinn. ... An das Übersinnvolle muß ebenso geglaubt werden, wie an das Außersinnliche - an alles, was nicht sinnlich, aber darum nicht weniger unmittelbar gegeben ist.“¹³⁸ Die weiteren Überlegungen Frankls führen ihn dazu zu schreiben, daß es nicht der Sinn unseres Lebens sei, die Sinnlosigkeit auf uns zu nehmen, sondern es bloß so sei, daß die Unübersehbarkeit des Ganzen zum Dasein wesentlich dazugehöre. In diesem Sinne kommt er zu der Aussage: „Der Glaube an einen Übersinn *ist* Sinn.“¹³⁹ Wie sehr man diese Position nun religiös nennen kann wurde ausführlich in „Sinn-Glaube oder Sinn-Gespür“¹⁴⁰ und „Sinn-Glaube oder Sinn-Gespür, Die Diskussion geht weiter“¹⁴¹ diskutiert. Längle unterscheidet hier zwischen ontologischem und existentiellm Sinn.

Nach ‘zu viel Sinn’, jetzt noch eine kleine ‘Warnung’ Frankls: „Aber das Gewissen kann den Menschen auch irre führen. Mehr noch: bis zum letzten Augenblick, bis zum letzten Atemzug weiß der Mensch nicht ob er wirklich den Sinn seines Lebens erfüllt oder nicht vielmehr sich nur getäuscht hat.“¹⁴²

Ich glaube, daß diese kurze Auswahl der Zitate zum Themenkreis Sinn zeigt, daß die Position Frankls ungleich differenzierter und systematisch durchdachter ist.

Im Kapitel zur Sinnlosigkeit stehen die Meinungen der beiden Autoren im deutlichen Gegensatz zueinander, was jedoch auf die therapeutischen Schlußfolgerungen, bei deren Entwicklung und Darstellungen Yalom sich sehr oft auch auf Frankl bezieht, wenig Einfluß zu haben scheint, da er letztendlich ebenfalls davon ausgeht, daß der Mensch Sinn braucht.

Zum Abschluß sei noch Yaloms Feststellung erwähnt, daß Tod, Freiheit und Isolation in der Therapie direkt aufgegriffen werden müssen, daß jedoch das Gefühl der Sinnlosigkeit indirekt anzugehen ist, indem Lösungen für ein Engagement im Leben des Patienten gesucht werden müssen. Denn die Suche nach Sinn stellt eine ähnlich paradoxe Situation dar, wie die Suche nach dem Glück¹⁴³.

¹³⁸ Ebd., S. 319

¹³⁹ Ebd., S. 320

¹⁴⁰ LÄNGLE, Alfred. *Sinn-Glaube oder Sinn-Gespür. Zur Differenzierung von ontologischem und existentiellm Sinn in der Logotherapie*. In: „10 Jahre Bulletin. Jubiläumsausgabe“. Wien, (6/1994), 11.Jahrgg.

S. 15f.

¹⁴¹ LÄNGLE, Alfred. *Logotherapie und Existenzanalyse - eine begriffliche Standortbestimmung*.

In: „Existenzanalyse“. (1/1995), 12.Jahrgg. S.16-21

¹⁴² FRANKL, Viktor E. *Der leidende Mensch*. Piper, München: 1990, S. 22

¹⁴³ vgl. YALOM, Irving D. *Existenzielle Psychotherapie*. Edition Humanistische Psychologie, Köln: 1989, S. 567-568

VIII. Abschließende Bemerkung

Dem Autor gelingt es durch seine Ausführungen, den Leser zu fesseln und zur Auseinandersetzung mit den existentiellen Gegebenheiten des Lebens anzuleiten. Somit erreicht er durch dieses Buch als auch in seiner psychotherapeutischen Arbeit ein Stück seines laut eigenen Angaben selbst gesteckten Zieles, den Menschen anhand einer vertieften Auseinandersetzung mit den 'vier letzten Dingen' zu mehr Bewußtheit in diesen Fragen und damit zu einem Schritt hin zu mehr Freiheit und Verantwortung zu verhelfen. So teilt er in dieser Hinsicht das Anliegen Frankls und damit auch das der Logotherapie und Existenzanalyse.

Angeregt durch die Lektüre dieses Buches habe ich begonnen, mich vermehrt mit dem grundsätzlichen Wesen der Beziehung und deren Bedeutung im therapeutischen Geschehen auseinanderzusetzen und sehe in diesem Bereich für mich noch ein weites Feld der Auseinandersetzung mit diesen Fragen. So möchte ich Buber nochmals zu Wort kommen lassen, der sagt, daß alles wirkliche Leben Begegnung ist und der Mensch am Du zum Ich wird. Ich werde das Buch 'Existentielle Psychotherapie' auch in Zukunft immer wieder zur Hand nehmen, um darin zu lesen und kann es auch, trotz einiger inhaltlicher Mängel, allen Interessierten wärmstens weiterempfehlen.

IX. Literaturverzeichnis

- BUBER, Martin. *Ich und Du*. Reclam, Stuttgart: 1995.
- FRANKL, Viktor E. *Die Psychotherapie in der Praxis*. Piper, München: 1986.
- FRANKL, Viktor E. *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Fischer, Frankfurt/M: 1987.
- FRANKL, Viktor E. *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. Piper, München: 1990.
- FRANKL, Viktor E. *Der Wille zum Sinn*. Piper, München, 1997.
- FROMM, Erich. *Die Kunst des Liebens*. Ullenstein, Frankfurt/M: 1980.
- HYCNER, Richard. *Zwischen Menschen. Ansätze zu einer dialogischen Psychotherapie*. Köln, 1989.
- LÄNGLE, Alfried. *Logotherapie und Existenzanalyse - eine begriffliche Standortbestimmung*. In: „Existenzanalyse“. (2/1995), 12.Jahrgg.
- LÄNGLE, Alfried. *Sinn-Glaube oder Sinn-Gespür. Zur Differenzierung von ontologischem und existentielltem Sinn in der Logotherapie*. In: „10 Jahre Bulletin. Jubiläumsausgabe“. Wien, (6/1994), 11.Jahrgg.
- LÄNGLE, Alfried. *Theorie der praktischen Anwendung, Technik und Wirkungsweise*. In: Antrag für die Anerkennung der Existenzanalyse als methodenspezifische Ausbildungseinrichtung für Psychotherapie. Wien, 1993.
- LÄNGLE, Alfried. *Ontologischer und existentieller Sinn*. In: „Existenzanalyse“. (1/1995), 12.Jahrgg.
- LÄNGLE, Alfried; LLERAS, Fernando. *Existenz, Eine lexikalische Kurzfassung*. In: „Existenzanalyse“ (11/98), 15. Jahrgg.
- SCHELER, Max. *Gesammelte Werke*. Band 3, Vom Umsturz der Werte, Abhandlungen und Aufsätze. Francke, Bern: 1955.
- YALOM, Irving D. *Existenzielle Psychotherapie*. Edition Humanistische Psychologie, Köln: 1989.

Buchbesprechung
Irving D. Yalom
Existenzielle Psychotherapie

Köln: Edition Humanistische Psychologie 1989, 628 Seiten, ATS 569,-

Im vorliegenden Buch geht es Yalom darum zu zeigen, daß der existenzielle Ansatz ein wertvolles und effektives psychotherapeutisches Paradigma darstellt. Es ist ihm daher ein Anliegen den Fokus des Therapeuten von einem eher analytisch-verhaltensmodifikatorisch geprägten Verständnis der Psychotherapie hin zu einem existenziellen Blickwinkel zu verschieben. Wobei er die Bedeutung der systematischen und planvollen Arbeit in der Psychotherapie weder geringschätzt, noch aus den Augen verliert. Im Gegenteil, er gibt viele nützliche Hinweise auf Techniken der verschiedensten Therapierichtungen, nicht zuletzt der Logotherapie und Existenztanalyse.

Welches nun sind die seiner Meinung nach zu beachtenden existenziellen Gegebenheiten, die oft außerhalb der Überlegungen zur formalen Theorie der Psychotherapie liegen, jedoch in der Existenz des Individuums verwurzelt sind? Er nennt hier den Tod, die Freiheit, die Existenzielle Isolation und die Sinnlosigkeit.

Weitere Kernaussagen des Buches sehe ich in folgendem:

- Die existenziellen Gegebenheiten: Tod, Freiheit, Isolation und Sinnlosigkeit stellen unangenehme, jedoch nicht zu leugnende Grundpfeiler der menschlichen Existenz dar. An ihnen entzündet sich die innerpsychischen Konflikte des Menschen und führen bei einer nicht ausreichenden Verarbeitung derselben zu psychischen Störungen.
- Die existenzielle Psychotherapie ist eine dynamische Psychotherapie und unterscheidet sich damit nicht von anderen dynamischen Psychotherapien. Der Unterschied liegt ausschließlich in den Inhalten der pathogenetisch bedeutsamen Konflikte.
- Das Ziel der Psychotherapie ist es, den Menschen dahin zu führen, wo er sich seiner Freiheit und Verantwortung bewußt wird und er so in die Lage versetzt wird, eine freie Wahl zu treffen.
- Das heilende Agens in der Psychotherapie ist die Beziehung.

Mit anderen Worten: der Autor geht davon aus, daß viele der neurotischen Verhaltensweisen des Menschen durch ein Ausweichen diesen Themenbereichen gegenüber zumindest unterstützt, wenn nicht sogar ausgelöst werden. Das hartnäckige Festhalten an den Verleugnungen und Abwehrmechanismen bedingt eine Behinderung der menschlichen Entwicklung und fördert oder verursacht damit psychische Erkrankungen.

Yalom stellt in seinem existenziellen Paradigma, das auch die Aspekte der Bewußtwerdung der menschlichen Verantwortung, Freiheit und das Treffen einer freien Entscheidung zum Inhalt hat, eine Möglichkeit der Erklärung für die Entstehung und Aufrechterhaltung einer Vielzahl pathologischer Verhaltensformen zur Verfügung und macht diese einer besseren Verstehbarkeit und damit Behandelbarkeit zugänglich.

Um seine These zu stützen, bezieht er sich auf eine Fülle von Zitaten aus den unterschiedlichsten Wissenschafts- und Literaturbereichen, sowie auf seine Erfahrungen als Therapeut, indem er Einzelfalldarstellungen anführt. Diese Vielfalt war es unter anderem, welche das Lesen dieses Buches für mich so außerordentlich spannend gemacht hat.

Der Leser kann in dieser Mannigfaltigkeit wählen, wird für sich das eine oder andere Interessante finden und kann so Gedanken nachgehen, die ihm persönlich vielleicht neu sind oder aber zu jenen gehören, an die er sich durch die Lektüre wieder erinnert sieht.

Die Spannung wird von einer weiteren wesentlichen Tatsache genährt, daß nämlich Tod, Freiheit, Isolation und Sinnlosigkeit, die vier 'letzten Dinge' wie Yalom sie nennt, Bestandteil jeder menschlichen Existenz und somit für jeden Menschen von großer Aktualität sind.

Wer in seinem Buch einen systematisch ausgeführten Ansatz der 'Existentiellen Psychotherapie' oder ein fundiertes anthropologisches Konzept, wie es der Titel des Buches dem Leser nahelegt, sucht, wird enttäuscht werden. Beides ist scheinbar nicht die Absicht des Autors, wenn er schreibt, daß er nicht beabsichtige, *die* Theorie der Psychopathologie und Psychotherapie zu beschreiben. Statt dessen stelle er ein Paradigma, ein psychologisches Konstrukt vor, das dem Kliniker ein Erklärungssystem anböte, ein System, das es ihm erlaube, einer großen Serie klinischer Daten Sinn zu geben und eine systematischere Strategie der Psychotherapie zu formulieren. Es sei ein Paradigma, das beachtliche Erklärungskraft habe; es sei sparsam, das hieße, die Annahmen basierten auf Erfahrungen, die intuitiv von jedem Individuum durch Introspektion wahrgenommen werden könnten.

An manchen Stellen des Buches wird Yalom in seinen Ausführungen widersprüchlich und in seinen Schlußfolgerungen ungenau. Der Leser ist dann in Gefahr, den 'roten Faden' zu verlieren. Das Buch weist auch Längen durch kaum enden wollende Aufzählungen auf. Diese stehen zwar inhaltlich im unmittelbaren Zusammenhang zum Thema des Kapitels, der Autor unterläßt es jedoch, die von ihm gegebenen Anregungen in einer stringenten Argumentation in seine Sicht der Dinge zu integrieren.

Yalom ist inspiriert von der Existenzialontologie Heideggers und versucht seine therapeutische Praxis daran zu orientieren. Sein Anliegen ist es die therapeutische Arbeit weder im Subjektivismus aufzulösen, noch auf ein objektiviertes Sein hin zu reduzieren. Das vorliegende Buch stellt eine lebhaft Auseinandersetzung mit den der unmittelbaren Praxis entnommenen, existentiellen Fragen dar. Wer sich eine vorwiegend systematisch philosophische Annäherung an dieses Thema erwartet, wird enttäuscht werden.

Es wird so eine Frage des persönlichen Geschmacks und der jeweiligen Erwartungen sein, ob man das Buch als enttäuschend oder anregend empfindet.

Susanne Ivanek