

# DER PATIENT ZWISCHEN SUBJEKTIVITÄT UND TRANSZENDENZ – PSYCHOTHERAPIE IM DIENSTE EINES GELUNGENEN LEBENS

## THE PATIENT BETWEEN SUBJECTIVITY AND TRANSCENDENCE – PSYCHOTHERAPY IN SERVICE TO A SELF-FULFILLED LIFE

Christian Spaemann

### Zusammenfassung

Ausgehend von der antiken *eudaimonia*, dem *gelungenen Leben* des Aristoteles, will dieser Artikel ein Beitrag zu einer anthropologisch fundierten Eingliederung und Selbstbescheidung der Psychotherapie im Gesamt des menschlichen Lebens sein. Anknüpfend an die sogenannte *transzendente* Wende in der Psychotherapie des Wiener Psychiaters und Psychotherapeuten Viktor Frankl soll zunächst die Bedeutung der Selbsttranszendenz des Menschen für seine psychische Gesundheit gezeigt werden. Der Begriff der Selbsttranszendenz soll geklärt und auf einige ihrer für den psychotherapeutischen Alltag relevanten Aspekte, wie Gewissen, sinnerfülltes Leben und Spiritualität bzw. Religion, Bezug genommen werden. Am Ende des Artikels wird noch unter dem Titel Berücksichtigung der Natur des Menschen auf einige weitere praxisrelevante Aspekte der Verankerung der Psychotherapie im Ganzen des menschlichen Lebens eingegangen.

**Schlüsselwörter** Ethik und Psychotherapie – Viktor Frankl – Selbsttranszendenz – Gewissen – Sinn

### Summary

Starting from the ancient concept of *eudaimonia*, or the *selffulfilled life* of Aristotle, the paper aims at contributing to an anthropologically based integration as well as self-limitation of psychotherapy within human life as a whole. Referring to the so-called *transcendental turn* in the psychotherapy of the Viennese psychiatrist Viktor Frankl, the meaning of self-transcendence for human mental health shall be demonstrated. The term of self-transcendence shall be clarified by referring to some of its relevant aspects, such as conscience, meaningful life, spirituality and religion. Finally, by considering human nature in particular, some further practically relevant aspects of integrating psychotherapy into human life as a whole will be discussed.

**Keywords** ethics and psychotherapy - Viktor Frankl – self-transcendence – conscience – meaning

## A. Einleitung

Ethik geht auf das griechische Wort *Ethos* zurück, das u.a. *Gewohnheit*, *Sitte*, *Brauch* oder auch *Sinnesart* bedeutet. Ethik hat also etwas mit dem Eingebundensein des Menschen in die Gemeinschaft im Wechselspiel zwischen deren Forderungen an das Individuum und den dazu korrespondierenden Einstellungen des Menschen zu tun. Die Berücksichtigung des *Ethos* stellte für die alten Griechen eine wesentliche Voraussetzung für die *eudaimonia*, das geglückte Leben, des Einzelnen dar. Aristoteles (1986), einer der Väter unserer abendländischen Kultur, war es, der den Begriff der *eudaimonia*, des gelungenen Lebens, in die Ethik eingeführt hat: Das Leben als Ganzes ist ein Gut, das glücken kann. An dieser Stelle soll dieser Begriff von Ethik allerdings noch erweitert werden: Eingebundensein des Menschen heißt auch Eingebundensein in das, was man als die Natur des Menschen in ihrer ganzen psychophysischen Komplexität bezeichnen kann. Eine Natur, die, wie uns die Erfahrungen der Menschheit, aber auch die empiri-

schen Humanwissenschaften zeigen, nicht völlig beliebig und individuell verschieden ist. Es gibt gutes, d. h. sittliches Handeln des Menschen, es gibt aber auch das für den Menschen Gute, ihm Zutragliche. Beides muss in jeder Ethik Berücksichtigung finden. Ethisches Handeln in der Psychotherapie heißt so betrachtet, dass Psychotherapie dann ethisch ist, wenn sie beide Aspekte des Ethischen im Auge behält und sich so in das gesamte Leben des Betroffenen als ein Gut, das gelingen kann, einzufügen versteht. Dies erfordert Umsicht, Kenntnisse der Natur des Menschen, ebenso wie die Berücksichtigung der sittlichen Einstellungen und Werthaltungen des Klienten. Es bedeutet auch, die eigenen Einstellungen zu reflektieren, denn beide Einstellungen und Werthaltungen, die des Patienten und die des Therapeuten, kommen miteinander in Berührung. Eine völlige Neutralität ist bei aller Wertschätzung des Klienten und Zurückhaltung des Therapeuten weder möglich noch menschlich, noch wünschenswert. Psychotherapie ist zwar selbstbeschränkend und bezieht sich zu Recht methodengeleitet auf eine das Leben des Betroffenen beein-

trächtigende Fehlverknüpfung von Gedanken und Gefühlen, sie schwebt aber nicht im luftleeren Raum, sondern ist auf das Ganze des menschlichen Lebens bezogen und soll diesem dienen.

In diesem Artikel soll aus einer eher philosophischen Perspektive die Aufmerksamkeit auf einige Gesichtspunkte der Verankerung der Psychotherapie im gesamten Leben des Patienten gelenkt und die Relevanz dieser Gesichtspunkte für die Psychotherapie beleuchtet werden. Dabei wird nichts gänzlich Neues gesagt. Es geht ja in der Philosophie, insbesondere in der Ethik, meist darum, sich impliziter Selbstverständlichkeiten unseres Handelns auf reflexive Weise neu zu vergewissern.

Im Folgenden wird zunächst auf einige Aspekte des gelungenen Lebens im Sinn der antiken *eudaimonia* eingegangen, deren Berücksichtigung für die Psychotherapie praktisch relevant erscheinen. Dabei soll – an die sogenannte *transzendente Wende* in der Psychotherapie des Wiener Psychiaters und Psychotherapeuten Viktor Frankl anknüpfend – verdeutlicht werden, welche wichtige Rolle die Selbsttranszendenz des Menschen für die psychische Gesundheit spielt. Nach einer Klärung des Begriffs Selbsttranszendenz wird auf einige ihrer für den psychotherapeutischen Alltag relevanten Aspekte, wie Gewissen, sinnerfülltes Leben und Spiritualität bzw. Religion, Bezug genommen. Am Ende des Artikels wird unter dem Titel *Berücksichtigung der Natur des Menschen* noch auf weitere praxisrelevante Gesichtspunkte der Verankerung der Psychotherapie im Ganzen des menschlichen Lebens eingegangen. Stets wird die Frage danach, wie die Psychotherapie dem menschlichen Leben dienen kann, den Hintergrund der Überlegungen bilden.

## B. Aspekte des gelungenen Lebens

### 1. Die Selbsttranszendenz des Menschen

#### Einleitung

Der 1995 verstorbene Wiener Psychiater und Psychotherapeut Viktor Frankl war es, der im Mangel an Selbsttranszendenz, der Fähigkeit des Menschen, sich selbst zu überschreiten, ein Hauptleiden unserer Zeit sah (1978, 1990, 1992, 2005). Was er, philosophisch geprägt von der Anthropologie Max Schelers, nicht aufhörte zu kritisieren, war die Tatsache, dass die Hauptströmungen der Psychotherapie, mit denen er sich im Wien seiner Studienjahre auseinander gesetzt hatte, diese wesentliche Möglichkeit des Menschen nicht in den Blick nahmen. Dies erschien ihm insofern problematisch, als er gerade in gelebter Selbsttranszendenz den Ausdruck und die Quelle seelischer Gesundheit sah. Für Viktor Frankl selbst waren die von ihm begründete Logotherapie und Existenzanalyse eine Ergänzung bestehender Psychotherapieverfahren, wobei er für solch eine Ergänzung vor allem die Verhaltenstherapie im Auge hatte. Der Versuch einer Implementierung des Aspektes der Selbsttranszendenz in eine Verhaltensanalyse steht meines Wissens noch aus.

#### Der Begriff der Selbsttranszendenz

Was versteht man unter Selbsttranszendenz? Es geht um die besondere Fähigkeit des Menschen, sich selbst zu überschreiten. Gemeint ist die nicht auf Triebe und Bedürfnisse reduzierbare Geistigkeit des Menschen, seine Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen, Entscheidungen zu fällen, sich einer Aufgabe hinzugeben, sich an Schönerem zu erfreuen, einen anderen Menschen um seiner selbst willen anzuerkennen und zu lieben. Es geht also um all das, was wir mit den Worten Freiheit und Sinnerfüllung meinen. Freiheit wird hierbei nicht reduktionistisch als maximale Wahlmöglichkeit verstanden, sondern als spezifisch menschlicher Lebensvollzug, der auch die Entscheidung für Verbindlichkeiten und Verpflichtungen einschließt. Es geht um das freie Ja zum eigenen Leben, zum eigenen, auch leidvollen Schicksal und zur Hingabe an eine Aufgabe oder einen anderen Menschen. Frankl (1992) spricht hier von der noetischen, also geistigen Ebene des Menschen, die er gegen die psychophysische Ebene begrifflich klar abgrenzt. Die psychophysische Ebene, der Bereich der Gefühle, Triebe und seelisch-leiblichen Bedürfnisse, erhält beim Menschen, im Gegensatz zum Tier, eine andere Bedeutung: sie ist hineingenommen in die Dimension des Geistes. So handelt es sich, um ein Beispiel zu nennen, bei der reifen Liebe des Menschen nicht primär um die Erfüllung eines Bedürfnisses, durch die jemand „emotional versorgt“ wird und so seine seelische Homöostase aufrechterhält. Es verhält sich vielmehr umgekehrt: Indem zwei Individuen sich um ihrer selbst willen lieben, wird auch ein homöostatisches Bedürfnis befriedigt. In der Dimension des Geistes werden aus Gefühlszuständen *intentionale Gefühle*, d.h. Gefühle, die keine reinen Zustände darstellen, sondern Ausdruck der Bezogenheit auf anderes sind.

Nach Viktor Frankl braucht der Mensch eine Aufgabe oder das Du eines geliebten Partners, um sich so in selbstvergessener Hingabe zu verwirklichen. Dies nicht oder nur in sehr eingeschränktem Maße zu können ist nach Frankl die eigentliche neurotische Erkrankung. Was eigentlich das Instrument der Freiheit des Menschen sein sollte, nämlich sein kognitiv-emotionaler Binnenbereich, lässt ihn nicht mehr los und stellt sich seiner Freiheit in den Weg.

#### Sinnkrisen

So besehen ist es die Selbstüberschreitung, die dem Leben erst Sinnerfüllung gibt. Mangel an Sinn oder Sinnkrisen bedrücken viele unserer Klienten. Sie sind allerdings für die Betroffenen selbst schwerer erkennbar als Überforderungskrisen, ähnlich wie die chronische Unterforderung von Kindern oft als schlechte Laune übersehen wird. Sinnkrisen erlangen in unserer Kultur, die durch Verlust an spiritueller Lebensperspektive, extremen Individualismus, Verlust an Geselligkeit und den Zerfall verbindlicher Lebensformen gekennzeichnet ist, ein endemisches Ausmaß. Dies hat zur Folge, dass die Psychotherapeuten häufig mit einem schwer zu differenzierenden Grenzbereich zwischen definierten psychischen Störungen einerseits und reinen Sinnkrisen ohne schwerere dysfunktionale Kognitionen und Emotionen andererseits konfrontiert sind. Bei den deutlich definierbaren psychischen

Störungen konzentriert sich die Arbeit des Psychotherapeuten auf die methodengeleitete Psychotherapie mit dem Ziel, Freiheit und Sinnerfüllung des Klienten erst zu ermöglichen. Bei den sehr häufig schon bei Jugendlichen vorkommenden mehr soziokulturell bedingten Sinnkrisen kann der Psychotherapeut sicher auch wertvolle Hilfestellung geben. Es ist allerdings abwegig, dieses Leiden unserer Zeit in die Sphäre kassenfinanzierter Psychotherapiepraxen abwälzen zu wollen. Grundsätzlich ist aber festzuhalten, dass der Sinnaspekt als solcher in jedem Fall, also auch bei den definierten Störungen, wie z.B. Sucht, Persönlichkeits- und Anpassungsstörungen, aber auch Depressionen und Schizophrenie, wichtig und anwendbar ist.

Es gibt verschiedene Anzeichen für eine Sinnkrise. Einige seien hier angeführt:

- Gefühle von Resignation, Ohnmacht oder Zorn, weil man glaubt, alles Bisherige umsonst getan zu haben;
- der Wunsch, noch einmal jung zu sein und das Leben noch einmal anfangen zu können;
- der Versuch, das Leben vor sich selbst und anderen als gehaltvoller und bedeutender darzustellen, als es wirklich ist;
- die Abneigung, sich eingehender mit sich selbst und mit eventuell unbequemen Gedanken über das eigene Leben zu befassen;
- ein unbestimmtes Gefühl von Unruhe und Unzufriedenheit, das sich immer wieder aufdrängt und bis zu quälender Interesselosigkeit an allem steigern kann;
- der Gedanke, im Angesicht des Todes sagen zu müssen, man habe nichts aus seinem Leben gemacht oder es habe sich nicht gelohnt zu leben.

### Die transzendente Wende in der Psychotherapie

Für den Psychotherapeuten stellt sich nun die Frage nach den konkreten Möglichkeiten der Sinnfindung. Wo liegt der Weg zum Sinn, zur Selbstüberschreitung? Wo anfangen im grauen Alltag, in der Einsamkeit, nach Schicksalsschlägen oder auch da, wo eigenes Leben aus welchen Gründen auch immer bisher nicht gelebt werden konnte? Für Viktor Frankl war die Antwort verbunden mit dem, was er die *transzendente Wende in der Psychotherapie* nannte: Nicht die Frage „Was will ich vom Leben?“, sondern nur die Frage „Was will das Leben in dieser konkreten Situation von mir?“ oder anders ausgedrückt: „Welche Herausforderung liegt in dieser Situation für mich?“ könne hier zum Ziel führen.

An dieser Stelle sei ein Blick auf die eigene Praxis erlaubt, wobei ich auf Erfahrungen mit dieser Frage sowohl mit eigenen Patienten als auch mit Seminarteilnehmern zurückgreifen kann. Etwa ein Drittel meiner Patienten kann mit dieser Frage nichts anfangen. In solch einem Fall wird diese sofort fallen gelassen. Dem Fortgang der Therapie hat dieses Vor-

gehen nie geschadet. Bei den anderen zwei Dritteln konnte immer eine Bewegung der Therapie, eine Art Ruck in unterschiedlichem Ausmaß beobachtet werden. Der durch die Frage induzierte Perspektivenwechsel hat in sich schon eine therapeutische Funktion: Der Betroffene sieht sich dazu herausgefordert, sich mit seinem Leben neu auseinander zu setzen, aus der Falle der reinen Privatheit herauszutreten und seine konkrete Situation in einem größeren Zusammenhang zu sehen. Häufig beziehen sich die Antworten auf die Therapie selbst, z. B.: „Das Leben will von mir, dass ich jetzt Psychotherapie mache ...“, so eine junge Patientin mit Bulimie und Alkoholproblemen nach mehreren gescheiterten Beziehungen – oder: „Das Leben will von mir, dass ich die einzelnen Therapieschritte durchlaufe, ohne mich umzubringen, damit ich aus der Unterbringung in der Psychiatrie wieder in mein Leben hinausgehen kann“, so eine Patientin mit Borderline-Persönlichkeitsstörung, die es verstand, mit ihrer Suizidalität und ihrem Fatalismus das ganze Behandlungsteam in eine Sackgasse zu führen. Diese an sich unspektakulären Antworten erweisen sich als sehr fruchtbar. Sie schaffen eine neue Qualität von Verbindlichkeit für die Psychotherapie: heraus aus der Ecke der reinen Subjektivität, heraus auch aus der „Beziehungskiste“ zwischen Therapeut und Klient - Psychotherapie als Herausforderung des konkreten Lebens. Die Intuition des Patienten wird angeregt, ohne ihn auf sich selbst zurückzuwerfen. Es gibt aber auch spektakuläre Wenden in festgefahrenen Situationen, die durch die genannte Frage herbeigeführt werden können. Der depressive, kinderlose Mann in der Midlife-Crisis, der sich neu für seine Ehe entscheidet, die Großmutter, die in der übernächsten Sitzung mitteilt, dass sie ihre verstorbene Enkelin loslassen will, der einsame Witwer, der beschlossen hatte, sich umzubringen, und nun ganz neue Aufgaben für sich entdeckt. Immer geht es um die persönliche Verantwortung für ein größeres Ganzes, das eben nicht mehr in rein subjektiver Verfügungsmacht steht, sondern eine Frage an den Betroffenen richtet, ihn einlädt, aus dem Schneckenhaus seines Ichs herauszutreten und die frische Luft der Freiheit zu atmen. All diese Beobachtungen konnten auch im Rollenspiel mit erfahrenen Psychotherapeuten nachvollzogen werden, wobei die entsprechenden Anregungen von den Seminarteilnehmern immer wieder überraschend positiv aufgenommen wurden.

Rein praktisch ist zu erwähnen, dass die Frage der transzendentalen Wende mit Takt gestellt werden sollte. Bei falschem Ton kann sich der Betroffene vom Therapeuten zurückgestoßen und in seinem Leid nicht verstanden und akzeptiert fühlen. Es gibt für den richtigen Zeitpunkt kein theoretisches Rezept. Immer wieder stelle ich diese Frage schon in der ersten Sitzung. Die in neutral-neugierigem Ton gestellte Frage „... und was glauben Sie selbst, was das Leben in dieser konkreten Situation von Ihnen will?“ scheint zu diesem frühen Zeitpunkt für den Patienten weniger eine indirekte Herausforderung des Therapeuten zu sein, sondern mehr eine unverfängliche, interessierte Exploration seiner Einstellung. Für die Praxis sei auch erwähnt, dass diese Frage nicht verklausuliert und unklar untergeschoben werden sollte. Meist führt das zu keinem Ergebnis, da der Betroffene die Wende gar nicht wahr-

nimmt. Es lohnt sich vielmehr, den Fluss des Therapiegesprächs zu unterbrechen und die Frage in Form eines Themenwechsels mit einer kurzen Einleitung zu stellen. Wichtig ist dabei auch die innere Überzeugung des Therapeuten, dass es sinnvoll und wichtig ist, die noetische Ebene des Menschen anzusprechen, und dass für jeden Menschen in jeder Lebenslage die Möglichkeit einer Sinnfindung besteht. „Wer ein *Wofür* zum Leben hat, erträgt fast jedes *Wie*“, schreibt Nietzsche.

Es soll an dieser Stelle nicht versäumt werden, auf die Nähe Frederick Kanfers zu Viktor Frankl aufmerksam zu machen. In seinem Selbstmanagementkonzept betont Kanfer, dass es die höchste Form von Therapieerfolg darstellt, wenn der Klient nicht nur im Stande ist, einzelne therapeutisch erarbeitete Verhaltensweisen zu generalisieren, sondern wenn er durch seine Erfolge zu der Einsicht gelangt, das Leben an sich als Herausforderung zu sehen (2004). Der Aspekt der Selbsttranszendenz i.S. der transzendentalen Wende wird bei Kanfer allerdings nicht zum Thema gemacht.

### Das Gewissen

Was in uns lässt uns die Frage der *transzendentalen Wende*, die Frage „Was will das Leben in dieser Situation von mir?“ beantworten? Nach Viktor Frankl (1992) ist es vor allem das Gewissen, das dem Menschen ermöglicht, in jeder Situation mit dem je einmaligen Anruf des eigenen Lebens in Berührung zu kommen und so den Lebenssinn zu realisieren. Der Philosoph Romano Guardini (1993) sprach in demselben Sinn vom Gewissen als dem „Organ für die Forderung des Guten, so wie es sich in einer bestimmten Situation zeigt“. Es handelt sich hier nicht um den bekannten Gewissensbiss, das schlechte Gewissen bei oft völlig angemessenen Verhaltensweisen, das einem irgendwann adressiert wurde und den Fortschritt einer Psychotherapie zu hemmen droht. Das Gewissen in seiner reifen Ausprägung ist ganz im Gegenteil ein dem intuitiven Vermögen des Menschen zuzuordnendes Organ des Menschen, sein Gespür für das sittlich Richtige und Falsche, für das, was in einer Situation von ihm gefordert wird bzw. was er zu unterlassen hat. In dieser reifen Ausprägung steht es nicht im Gegensatz zur Freiheit. Man könnte es vielmehr als die höchste Form von Freiheit der Entscheidung für das Gute und gegen das Schlechte ansehen. Grundlage des Gewissens ist sicher eine gewisse Grundeinstellung gegenüber dem Leben als Ganzem: Das Leben erscheint als ein Gut, das einen verpflichtet und zur Gestaltung aufruft. Konkret wird das Gewissen dann immer in gegenwärtigen Situationen. Natürlich gibt es ganz unterschiedliche, mit der jeweiligen Persönlichkeit und ihrer Entwicklung einhergehende Ausprägungen des Gewissens. Es gibt die Abstumpfung des Gewissens, aber auch, heute freilich seltener als früher, das Gegenteil, nämlich die ins Skrupulöse gehende ängstliche Zuspitzung und Überbetonung der Gewissensbefragung.

Besinnen wir uns auf die seelisch gesunden, ja kraftvollen und lebensfrohen Menschen, die ihrem Gewissen folgend bereit waren, in den Diktaturen des vergangenen Jahrhunderts ihr Leben zu lassen, so können wir erkennen, wie wertvoll das

Gewissen des Menschen ist. Es repräsentiert die letzte Freiheit des Menschen gegenüber allen Mächten des geistigen Zwangs. Wir Psychotherapeuten sollten uns bewusst sein, dass jeder Mensch, in welcher verstrickter und unfreier Form auch immer, ein Gewissen hat, das wir zu respektieren haben. Es gibt Konflikte, die sich nicht einfach methodengeleitet wegtherapieren lassen, da es sich um Gewissenskonflikte handelt. Ich denke an den oben erwähnten kinderlosen Patienten in der Midlife-Crisis, der aus seiner Ehe ausbrechen wollte, aber dessen Gewissen ihm zu schaffen machte. Hier war es eher der Perspektivenwechsel im Sinne der transzendentalen Wende, der ihm half, sein Gewissen als Freiheit für den Anruf des Guten zu erkennen und eben nicht als eine beliebig änderbare subjektive Annahme. Welche unterschiedlichen Möglichkeiten der psychotherapeutischen Einstellung tun sich hier auf: hier die nicht moralisierende, behutsame Hilfe, das Wertvolle der eigenen Beziehung und des Partners stärker wahrzunehmen und die hinter der Beschränkung des eigenen Lebens liegende Herausforderung zu erkennen, dort das Infragestellen des Gewissens als einer subjektiven Vorannahme über Gut und Böse zugunsten eines hedonistischen Lebensstils. Natürlich gilt der Respekt vor dem Gewissen auch umgekehrt: Auch der Therapeut hat ein Gewissen und das Recht, sich gegen Therapieaufträge abzugrenzen, die ihm zuwiderlaufen.

Das Gewissen stellt somit einen wesentlichen Kompass für die Selbstüberschreitung des Einzelnen dar, und es gehört zur ethischen Einstellung des Psychotherapeuten, um das Gewissen zu wissen und es zu berücksichtigen. Das Gewissen ist aber keineswegs der einzige Antrieb zur Selbstüberschreitung, und das Leben als ein zu gestaltendes Gut lässt sich nicht allein über Gewissensentscheidungen bestimmen. Um mit den Kategorien *Sinn* und *Selbsttranszendenz* psychotherapeutisch zu arbeiten, braucht es eine erweiterte Perspektive.

### Das sinnerfüllte Leben

Viktor Frankl hat eine einfache, für die Psychotherapie sehr praktikable Einteilung von Sinnkategorien entworfen. Diese verbindet das intuitive Vermögen des Menschen mit der Welt der Werte und führt so behutsam in die Selbsttranszendenz.

Frankl (2005) spricht im Einzelnen von den drei Hauptwegen zum Sinn: den *Erlebniswerten*, den *schöpferischen Werten* und den *Einstellungswerten*.

- **Erlebniswerte:**  
Bei den Erlebniswerten handelt sich um die Bereicherung und Erfüllung durch an sich Schönes und Wertvolles, insbesondere durch die Begegnung mit anderen Menschen oder durch die Erfahrung von Natur- und Kunstschönem. Im Sinne Kants beansprucht das Wertvolle und Schöne, als in sich selbst schön und wertvoll erfahren zu werden. Insofern führt es den Menschen über sich hinaus und trägt wesentlich zu einem sinnerfüllten Leben bei. Es handelt sich nach Frankl um den **Erlebnissinn**.

Fragen nach Erlebniswerten können gerade auch bei alten und einsamen Menschen, aber auch bei Menschen in

schweren Lebenskrisen eine belebende, ressourcenaktivierende Wirkung haben.

- **Schöpferische Werte:**

Bei den schöpferischen Werten geht es nicht um das Spektakuläre, sondern um das Verbindliche, Ernsthafte und mit Hingabe Gestaltete. „Der Roman, den einer gelebt hat, ist noch immer eine unvergleichlich größere schöpferische Leistung als der, den jemand geschrieben hat“, so Viktor Frankl. Es geht um alles eigenständig Kreative, das wir tun. Es kann sich um Gartenarbeit, Kuchenbacken, Töpfern oder um etwas handeln, mit dem man einem anderen eine Freude machen will. Immer geht es um das Wertvolle, Verbindliche, mit Liebe Gemachte, das dann auch als sinnvoll und erfüllend erlebt wird. Es handelt sich um den *schöpferischen Sinn*.

In der Psychotherapie kann dies die konkrete Frage bedeuten: „Kann ich etwas Wertvolles tun oder bewirken?“

- **Einstellungswerte:**

Bei den Einstellungswerten geht es um die Haltung des Menschen zu seinem Schicksal. Jede Situation, in der wir uns befinden, hat mehr oder weniger einen Aspekt des Unabwendbaren – ganz gleich, ob wir selber dazu beigetragen haben oder nicht. In Situationen der Not, schwerer Krankheit oder des Todes eines lieben Menschen ist dieser Aspekt besonders deutlich. Es besteht die Freiheit, sich gegenüber einem Schicksal so oder so zu verhalten, auch wenn es als solches nicht zu ändern ist. In seiner Haltung zum Unabänderlichen kommt die Haltung des Menschen zum Wert des ganzen Lebens zum Ausdruck, der Wert, der im Grunde er selber ist. Es geht um den *Einstellungssinn*.

„Das Schicksal schlägt einem manchmal eine Tür zu, aber es lässt einem ein Fenster offen“; oder ich wiederhole den Satz Nietzsches: „Wer ein Wofür hat, erträgt fast jedes Wie.“ Unsere oben erläuterte Frage „Was will das Leben in dieser Situation von Ihnen?“ hat hier ihren besonderen Platz.

Viktor Frankl erzählte in diesem Zusammenhang gern eine Episode aus seiner Praxis: Er schildert die Begegnung mit einem alten Mann, dessen Frau gestorben war. Dieser konnte in sehr berührender Weise darlegen, wie sehr er seine Frau geliebt und dass sein Leben nun den Sinn verloren habe. Viktor Frankl stellte daraufhin die Frage, was gewesen wäre, wenn nicht seine Frau, sondern er zuerst gestorben wäre. Der Mann wurde daraufhin sehr nachdenklich und meinte, dass er dies seiner Frau auf keinen Fall wünschen würde. Der Betroffene konnte sein jetziges, bisher als sinnlos empfundenenes Leben als Opfer dafür annehmen, dass seiner Frau das Schicksal des Alleinseins erspart blieb.

### **Spiritualität/Religion**

Zum Abschluss des Themas *Selbsttranszendenz* sei noch auf die Bedeutung von Spiritualität und Religion für ein sinn erfülltes Leben eingegangen. Das Leben als ein Ganzes, als

ein uns gegebenes Gut aufzufassen hat immer etwas Spirituelles. Das existentielle Phänomen, dass wir uns nicht selber ins Leben gerufen haben, es vielmehr als Geschenk und Geheimnis oder auch als Last oder gar Fluch vorfinden, ist einzelwissenschaftlich nicht einholbar und transparent zu machen. Der religiöse Patient ist im Stande, in besonderer Weise das Leben als ein Ganzes, als ein ihm anvertrautes Gut zu sehen. Es liegt hier ein Phänomen vor, bei dessen Betrachtung auch ein religiös unmusikalischer Psychotherapeut mit einem gläubigen Patienten verständnis- und respektvoll umgehen kann. Auch umgekehrt kann es einem religiös eingestellten Psychotherapeuten gelingen, mit einem nicht religiösen Patienten in einer Weise in Kommunikation zu treten, welche die Bedeutung des Phänomens für sein Leben fruchtbar machen kann, ohne ihn zu missionieren. Die religiös-spirituelle Einstellung eines Patienten, mag sie auch durch die Art und Weise, wie sie vermittelt wurde, oder durch eine psychische Störung verformt sein, stellt meiner Erfahrung nach fast immer eine bedeutsame Ressource dar. Sie stärkt die Fähigkeit, das Leben als Ganzes zu sehen und als Herausforderung anzunehmen, es wirklich zu genießen und unabänderliches Leid zu ertragen, es teilweise sogar als sinnvoll zu empfinden.

### **Zusammenfassung**

Ausgehend von dem ethischen Prinzip, dass die Psychotherapie dem Leben als einem Gut zu dienen hat und im Dienste der *eudaimonia*, des gelungenen Lebens steht, wurde im Anschluss an Viktor Frankl ein wesentlicher, in der Psychotherapie wenig berücksichtigter Aspekt des gelungenen Lebens, die gelebte Selbsttranszendenz diskutiert. Die Selbsttranszendenz stellt eine den Lebenssinn konstituierende und die seelische Gesundheit fördernde Dimension des Menschen dar. Sie äußert sich besonders im Gewissen und in den drei Formen von Sinnerfahrungen, die nach Frankl durch die *Erlebniswerte*, die *schöpferischen Werte* und die *Einstellungswerte* repräsentiert sind. Die religiös-spirituelle Dimension des Menschen kann als eine besondere Form der Selbsttranszendenz und als wertvolle Ressource angesehen werden. Der Aspekt der Selbsttranszendenz sollte dabei methodengeleitete Verfahren in der Psychotherapie nicht ersetzen, sondern ergänzen.

## **2. Berücksichtigung der Natur des Menschen**

Nun sollen einige weitere für die Psychotherapie relevante Aspekte des gelungenen Lebens in den Blick genommen werden: die Berücksichtigung dessen, was man als die Natur des Menschen bezeichnen könnte. Es ist für die Psychotherapie wichtig, dass der Therapeut über den Horizont seiner Methode hinausblickt. So lässt sich Psychotherapie besser im Lebensganzen verankern. Viele der hier beispielhaft angefügten Gesichtspunkte lassen sich in Form von Kurzkommentaren bzw. auch i. S. einer kurzen Beratung in das Psychotherapiegespräch einbauen. Eine gute Psychotherapie darf und soll auch einen Beratungsaspekt haben. Natürlich geht es in der Psychotherapie darum, die Autonomie der Patienten zu stärken, und nicht darum, ihnen Entscheidungen abzunehmen.

Gerade die Verhaltenstherapeuten aber haben eine besondere Kultur des Miteinanders mit dem Patienten entwickelt. Der Patient soll wissen, was wir denken, die Therapie und ihre einzelnen Schritte sollen für ihn transparent sein. Informationen am richtigen Ort und zur richtigen Zeit, um neue Perspektiven anzustoßen, sind so eine ethische, dem Leben dienende Vorgehensweise. Im Folgenden werden einige Stichwörter als Beispiel für das, was hier gemeint ist, erläutert.

### **Existenzielle Begriffe**

Schlägt man das Stichwortverzeichnis eines der gängigen Lehrbücher der Psychotherapie auf, so wird man vergeblich nach Begriffen, wie z. B. Liebe, Tod, Hoffnung, innerer Friede, Verzweiflung, Verzeihen, Versöhnung, Versuchung oder Trost, suchen (Yalom, 2005). Allesamt Begriffe, die kraftvoll den existentiellen Rahmen, in dem sich das menschliche Leben vollzieht, abstecken und inhaltlich von den Termini technici der Psychotherapie nicht eingeholt werden können. Es ist immer wieder erstaunlich, wie viele Menschen heute ihre Probleme in Begriffen der psychologischen Fachsprache zum Ausdruck bringen. Eine Entfremdung von den primären existentiellen Erfahrungen, denen der Mensch ausgesetzt ist, wird hier spürbar. Ich habe positive Erfahrungen in der Psychotherapie mit dem Bemühen gemacht, Anliegen, Erfahrungen und Ziele der Patienten in traditionelle, existenzielle Begriffe zu reformulieren. Bei den einen schafft es Vertrauen, da sie sich hierdurch erst verstanden fühlen und den Therapeuten als weniger überlegen und damit weniger bedrohlich wahrnehmen. Bei den anderen stellt es eine Irritation dar, die ihnen hilft, wieder mehr mit dem lebendigen Drama ihres Lebens in Verbindung zu treten. Man gibt diesen Patienten ein Stück Seele zurück. Der Nutzen der psychologischen Fachsprache zur inneren Distanzierung und Bearbeitung von Problemen soll hier keineswegs in Abrede gestellt werden. Diese Fachbegriffe sind ja nicht ohne Grund entstanden. Es geht hier vielmehr um die Rückübersetzung in und die Arbeit mit Begriffen, die der existentiellen Erfahrung des Menschen und den damit verbundenen Anliegen gerechter werden. So greift z.B. immer mehr die Erkenntnis um sich, dass man ohne den Begriff des Verzeihens in der Psychotherapie auf Dauer nicht auskommt (Enright, 2006).

### **Entwicklungspsychologie**

Entwicklungspsychologische Informationen können dazu beitragen, einzelne Problemstellungen in einem größeren Zusammenhang des Lebens zu sehen, und sind in bestimmten Situationen geeignet, den Patienten Orientierung, Distanzierung und somit Entlastung gegenüber ihrem Problemverhalten zu geben. So können, um ein Beispiel zu nennen, typische Krisen der verschiedenen Lebensalter besser verstanden und distanziert werden. Damit ist es möglich, Sinngehalte dieser Krisen im Hinblick auf die weitere Lebensentwicklung offen zu legen und neue Motivation aufzubauen (Kegan, 2005; Oerter und Montada, 2002).

### **Ethologie**

Ich habe erlebt, wie in einem psychotherapeutischen Team ein Patient mittleren Alters vorgestellt wurde, der sich als Sin-

gle beim Einkaufen höchst unwohl fühlte. Es ging um das Thema, sich selbst etwas zu gönnen. In einem Lehrbuch der Humanethologie fand ich dann als Forschungsergebnis, dass sich der Mensch weltweit erst in einer Gruppe von durchschnittlich acht Personen wirklich wohl fühlt (Eibl-Eibesfeld, 1973). Die vergleichende Verhaltensforschung erbrachte zahlreiche Erkenntnisse, die uns zeigen, dass viele unserer Bedürfnisse sozialer Art natürlich vorgegeben sind (Eibl-Eibesfeld, 1984). Wäre es hier nicht angebracht, den besagten Patienten über die Normalität seines Unwohlseins aufzuklären und mit ihm zu bearbeiten, wie er an eine Gruppe von Menschen Anschluss findet, die seine Einsamkeit lindern hilft, als ein ausgiebiges Genusstraining vorzuschlagen? Wäre es zudem nicht angebracht, wenn die Psychotherapeuten angesichts der eindeutigen Ergebnisse der Humanethologie über den Einfluss der Gestaltung des öffentlichen Raumes auf das Wohlbefinden der Menschen ihre Stimme erheben würden zugunsten einer Humanisierung unserer Lebenswelt? Sollen die Psychotherapeuten die stillschweigende Delegation der Folgeschäden einer fortgesetzten Zerstörung von Lebenswelten unter vermeintlich ökonomischen Zwängen von Städten und Gemeinden in ihre Praxis einfach widerspruchlos hinnehmen?

### **Geschlechterforschung**

Die Bedeutung biologisch angelegter, geschlechtsspezifischer Verhaltenstendenzen, vor allem im Bereich Kommunikation für die Paartherapie, ist längst Allgemeingut geworden. Information und Verstehen bedeutet für viele Menschen Entlastung in einem Alltag, in dem Frauen und Männer sich gegenseitig weit mehr ausgesetzt sind als in anderen oder früheren Kulturen.

### **Sitten**

Immer wenn es ernst wird im Leben, z. B. in der Anbahnung einer Liebesbeziehung oder bei Problemen im Umgang mit verschiedenen Hierarchieebenen im Beruf, zeigt sich, dass der Mensch sehr wohl auch in einer kulturell entdifferenzierten, pluralistischen Gesellschaft auf vorgegebene Umgangsformen angewiesen ist, die er nicht völlig beliebig entwerfen kann und die für ihn eine Entlastung darstellen. Was die berufliche Seite angeht, so haben das die Coacher der verschiedenen Richtungen längst erkannt. Warum sollte Psychotherapie nicht auch Aspekte eines Coachings enthalten? Dafür sind aber auch Kenntnisse in diesen Bereichen erforderlich (Droste, 2003; Schäfer-Elmayer, 2006). Zu dem Bereich Sitte gehören auch Kenntnisse der und Offenheit für die unterschiedlichen nationalen und religiösen Sitten, Gebote, Denkweisen und Bräuche, mit denen wir in unserer Gesellschaft konfrontiert sind. Psychotherapie wird immer mehr zu einem interkulturellen Dialog. Viele, vor allem Jugendliche aus anderen Herkunftskulturen, stehen oft an schmerzlich empfundenen Grenzen zwischen ihren von der Gesellschaft geförderten Autonomiebestrebungen und den Bindungen an ihre Familie. Gerade hier ist ein besonders umsichtiges Vorgehen gefragt, das von einem eigenen, reflektierten Standpunkt ausgehen sollte.

## C. Schluss

Es ist heute Mode geworden, im Zusammenhang mit der Postmoderne vom „Ende des Subjekts“ zu sprechen. Menschliche Identität scheint nicht mehr etwas aus den Dimensionen Geschlecht, Familie, soziale Schicht, Religion und Volk Gewachsenes zu sein. Stattdessen spricht man von selbstgewählter und konstruierter Identität, die selbstverständlich über die Zeit des Lebens hinweg keine innere Einheit mehr bilden muss. Seelische Verletzungen und Brüche im Lebensweg werden von den Psychotherapeuten zwar noch erkannt und bearbeitet, im gesellschaftlichen Kontext gelten sie allerdings als Normalfall und werden nicht mehr im Kontrast zum Ganzen eines geglückten Lebens gesehen.

Selbstverständlich sind in vorgegebenen kulturellen und sozialen Kontexten gewachsene Identitäten heutzutage sehr viel seltener geworden und womöglich mehr in den Filmen des Bayerischen Fernsehens als in der Realität zu beobachten. Es hat auch keinen Sinn, diesen nachzutruern oder sie rekonstruieren zu wollen. Daraus folgt aber weder, dass das Leben des Menschen nicht mehr auf eine Ganzheit angelegt ist, noch, dass es kein Subjekt, sondern nur noch fragmentierte Bewusstseinszustände gibt, in denen für immer kürzer werdende Zeitabschnitte Identitäten bedürfnisgerecht zusammengezimmert werden. Die Erfahrungen im Umgang mit Patienten, vor allem aber mit Kindern und Jugendlichen, zeigen, wie tief die Sehnsucht des Menschen nach Kohärenz ihres Lebens ist. Ich vermute, dass das Kohärenzstreben des Menschen sogar eine stärkere Kraft darstellt als sein Glücksstreben.

Auflösung alter Identitätsmuster, soziale Verwerfungen, gesellschaftliche Umbrüche – all dies hat es in unterschiedlichem Ausmaß auch schon früher gegeben. Die Eudaimonia des Aristoteles, das geglückte Leben, steht am Anfang unserer abendländischen Kultur. Allerdings hatte sie auch etwas Grausames. Für das nicht geglückte Leben gab es keinen Platz in diesem Bewusstsein. Erst mit der Wende zum Christentum wurde deutlich, dass sich eine Verbindung herstellen lässt zwischen der geistigen Fähigkeit des Menschen, sein Leben als ein wertvolles Ganzes in den Blick zu nehmen, verbunden mit der Sehnsucht nach Gelingen dieses Ganzen und den Widrigkeiten des Lebens und seinem vermeintlichen Scheitern. Viktor Frankl zeigt uns die Möglichkeit des Menschen, auch in Situationen eigenen Versagens und in Schicksalsschlägen mit einer entsprechenden Haltung konkreten Lebenssinn zu finden und entsprechend zu leben. In seiner Sichtweise besteht für den Menschen die Möglichkeit, gerade entlang der Bruchlinien seines eigenen Lebens das Leben zu einem Ganzen werden zu lassen.

Die in diesem Artikel angestellten Überlegungen sollen ein Beitrag zu einer Perspektivenerweiterung im Verständnis von Psychotherapie sein. Psychotherapie soll sich zwar selbstbeschränkend und methodengeleitet auf definierte Probleme beziehen, zugleich aber durch die Berücksichtigung vielfältiger Aspekte des menschlichen Lebens diesem dienen.

## Literatur

- Aristoteles (1986): Nikomachische Ethik. Stuttgart: Reclam  
 Droste L (2003): Im Trend: Stil und Etikette. Aktuelle Umgangsformen, moderne Tischsitten, souveränes Auftreten. Weinheim: Beltz PVU  
 Eibl-Eibesfeld I (1973): Der vorprogrammierte Mensch. Das Ererbte als bestimmender Faktor im menschlichen Verhalten. Wien: Fritz Molden  
 Eibl-Eibesfeld I (1984): Die Biologie des menschlichen Verhaltens. Grundriß der Humanethologie. München: Piper  
 Enright RD (2006): Vergebung als Chance. Bern: Hans Huber  
 Frankl V (1978): Das Leiden am sinnlosen Leben. Freiburg: Herder  
 Frankl V (1990): Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. München: Piper  
 Frankl V (1992): Der unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion. München: Kösel  
 Frankl V (2005): Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke im Zsolnay Verlag  
 Fuchs T (2002): Gesundheit und Krankheit. Anfragen an eine selbstverständliche Unterscheidung. In: Fuchs T (Hrsg.): Zeit-Diagnosen. Philosophisch-psychiatrische Essays. Kusterdingen: Die graue Edition 15-34 (kein Zitat im Text)  
 Guardini R (1993): Ethik. Vorlesungen an der Universität München (1950-1962). Mainz: Matthias-Grünwald  
 Kanfer F (2004): Selbstmanagement-Therapie. Ein Lehrbuch für die klinische Praxis. Berlin: Springer  
 Kegan R (2005): Die Entwicklungsstufen des Selbst. Fortschritte und Krisen im menschlichen Leben. München: Kindt  
 Oerter R, Montada L (2002): Entwicklungspsychologie. Lehrbuch. Weinheim: Beltz PVU  
 Schäfer-Elmayer T (2006): Früh übt sich ... und es ist nie zu spät. Gutes Benehmen für Groß und Klein. Salzburg: ecowin  
 Yalom ID (2005): Existentielle Psychotherapie. Bergisch Gladbach: Edition Humanistische Psychologie

**Prim. Dr. med. Christian Spaemann M.A.**

Klinik für Psychische Gesundheit

Krankenhaus St. Josef

Ringstr. 60 • A-5280 Braunau/Inn

E-Mail: christian.spaemann@khbr.at

**Hogrefe II**