
DER ANTHROPOLOGISCHE HINTERGRUND DER
PARADOXEN INTENTION

Wolfram Kurz

Vorweg ist zu bemerken, daß dieser Aufsatz die Kenntnis der logotherapeutischen Methode der paradoxen Intention voraussetzt.¹ Untersucht man das Werk V.E. Frankls im Horizont der Frage, welche Bedeutung der Intentionalität des Menschen dort zukommt, so stößt man schnell auf die therapeutische Technik der *paradoxen Intention*. Sie findet ihre Anwendung im Zusammenhang des angstneurotischen Reaktionsmusters, wenn Patienten beispielsweise unter Phobien leiden; handle es sich nun um Hydrophobie, Tremorphobie, um Furcht vor dem Stottern, Agoraphobie, Kollapsphobie, Infarktphobie, Insultphobie oder Kriminophobie. Und sie findet ihre Anwendung im Zusammenhang des zwangsneurotischen Reaktionsmusters, also dann, wenn beispielsweise ein Waschwang aufgrund einer unerträglichen Angst vor Bakterien im besonderen oder vor Krankheiten ganz allgemein vorliegt oder wenn der Patient unter einem Wiederholungs- bzw. Kontrollzwang leidet.² Frankl versteht unter paradoxer Intention die Anweisung des Arztes an den Patienten, »genau das, wovor er sich immer so sehr gefürchtet hatte, nunmehr sich zu wünschen (Angstneurose) beziehungsweise sich vorzunehmen (Zwangsneurose)«³. Nun gilt es, diese Methode unter dem Aspekt der in ihr potentiell realisierten menschlichen *In-*

¹ Vgl. dazu dieses Werk S. 66 ff.

² Vgl. zum Verständnis und zur Technik der paradoxen Intention V.E. Frankl, *Theorie und Therapie der Neurosen*, München 1975, S. 159-175.

³ A.a.O., S. 22.

tentionalität zu analysieren. Auffallend ist zunächst, daß die paradoxe Intention mit Logotherapie im engeren Sinne wenig oder nichts zu tun zu haben scheint. Diese Methode wurde von Frankl zwar im Zusammenhang logotherapeutischer Tätigkeit angewandt und ausgebaut, und ihre theoretische Darstellung erscheint auch im Zusammenhang logotherapeutischer Theorie. Aber es handelt sich zunächst nicht um ein Instrument der Sinn- suche, der Sinnfindung bzw. Sinnrealisierung. Es handelt sich vielmehr um eine relativ einfache und in vielen Fällen sehr effektive Methode zur Behebung zwangs- und angstneurotischer Phänomene. Die Frage nach einer spezifischen *logo*-therapeutischen Methode ist jedenfalls nicht mit dem Hinweis auf die paradoxe Intention zu beantworten. Und dennoch ergibt sich die Frage, ob nicht gerade auch die paradoxe Intention eine innere Affinität zur Logotherapie, verstanden als sinnzentrierte Therapie, hat. M.E. läßt sich ein Zusammenhang herstellen, sofern man die *Urintention* der paradoxen Intention herausarbeitet.

Ist der verschüttete Wille zum Sinn aktiviert, dann fühlt sich der Mensch angeregt, zu wollen, was er *eigentlich* und immer schon will: nämlich Sinn und Sinnerfahrung. Dies entspricht seiner Eigentlichkeit, eben seinem Wesen. Im Gegensatz dazu wird er im Zusammenhang der paradoxen Intention dazu angeregt, zu wollen, was er zunächst nicht will, wovor er sich fürchtet. Betrachtet man die von Frankl dargestellten Fälle, die mit Hilfe der paradoxen Intention geheilt wurden, so fällt folgendes auf: *Es handelt sich immer um Menschen, die vor der negativen Dimension ihres Lebens flüchten oder dagegen anrennen und gerade durch ihre Krankheit dazu gezwungen werden, sich mit der negativen Seite ihres Lebens besonders intensiv zu beschäftigen.* Da ist der Rechtsanwalt, der nicht mehr schlafen kann, weil er die schrecklichen Folgen möglicher Fehler vor Augen hat und sich immer schon beruflich und gesellschaftlich ruiniert fühlt. In seinem Perfektionismus ist er nicht in der Lage, sich damit auszusöhnen, daß er als Mensch potentiell auch schwach ist, Fehler macht und daß ihm Irrtümer unterlaufen. Aber gerade auf der Basis dieser Unfähigkeit ist er dazu verurteilt, sich ununterbrochen mit seinen Schwächen, seiner Fehlerhaftigkeit und Irrtumsfähigkeit zu beschäftigen.⁴

Oder da ist der Musiker, der sich in allen möglichen Situationen von Bakterien, Infektionskrankheiten, Haut- und Geschlechtskrankheiten bedroht fühlt und ausgeklügelte Säuberungs- und Schutzsysteme erfinden muß, um

⁴ Vgl. dazu a.a.O., S. 171.

psychisch zu überleben.⁵ Die Angst vor der Infektion aber zwingt ihn nun gerade erst recht, sich ständig mit diesen bedrohlichen Bakterien zu befassen. Er möchte nichts mit den Bakterien zu tun haben, hat aber gerade so permanent mit ihnen zu tun. *Paradox ist offensichtlich nicht nur die Methode, mit der diese Fehlverhaltensweisen korrigiert werden, paradox ist vor allem auch die Situation dieser Kranken.* Im Zusammenhang der Therapie aber kommt es dann folgerichtig zur Korrespondenz von *paradoxe Krankheitssituation* und *paradoxe therapeutischer Intervention*. Man könnte nun auf den Gedanken kommen, daß diese Kranken in extremer und signifikanter Weise eine Form des Menschseins spiegeln, die tendenziell in jedem Menschen angelegt ist. In einem anderen Zusammenhang habe ich einmal geschrieben: Der moderne Mensch ist fasziniert vom Perfekten, vom Erfolg, von Stärke, von Virtuosität, vom Rekord. Demzufolge läßt er sich nur allzuleicht vom Symbol des Perfekten: der Maschine, vom Symbol des Erfolges: der Karriere, vom Symbol der Stärke: der Macht, vom Symbol des Rekords: der hundertstel Sekunde, aber auch von der Virtuosität artistischer oder künstlerischer Art: auf dem Seil oder auf den Saiten, verzaubern. Auf's Ganze gesehen orientiert er sich am Starken und stellt sich gern in seiner Stärke dar. Das Schwache bekämpft er und läßt sich nicht gern in seiner Schwäche sehen. Auf's Ganze gesehen orientiert er sich, so könnte man anfügen, am Perfekten und läßt sich nicht gern in seiner Fragmentarität sehen. Und unsere Bildungssysteme tun ihr Bestes, um ihn in dieser pathogenen Haltung zu bestärken. Bringt man das Phänomen in allgemeingültiger Weise auf den Begriff, so könnte man sagen: Es handelt sich hier um die Unfähigkeit des Menschen, *sich mit der negativen Seite des Lebens als einer unverrückbaren Grundbedingung menschlicher Existenz auszusöhnen.*

Natürlich muß hier streng zwischen der Negativität des Lebens unterschieden werden, welche vermeidbar bzw. veränderbar ist, und derjenigen, die einen Wesenszug der ontologisch-anthropologischen Situation des Menschen darstellt. Die großen Probleme der Menschheit – Hunger, Vergiftung der Biosphäre, Nord-Süd-Konflikt, Rüstungswahnsinn, psychisch-geistige Verelendung, soziale Ungerechtigkeit – sind unter der Bedingung eines verantwortlichen Gebrauchs der Vernunft lösbar. Sich diesbezüglich abzufinden, wäre Wahnsinn. Das ist das eine. Zum anderen bedeutet Menschsein aber auch, *endlich* zu sein, dem Tod ausgeliefert zu sein, fragmenthaft zu sein, gleichsam als Frage konstruiert zu sein: Woher komme

⁵ Vgl. dazu a.a.O., S. 164.

ich, wohin gehe ich, wer bin ich, was soll ich tun, was darf ich hoffen, was kann ich wissen? Zur Situation des Menschseins gehört auch, die sichersten Antworten auf die existentiell unbedeutendsten Fragen zu erhalten und auf die existentiell dringendsten Fragen, wie sie eben formuliert wurden, immer nur unsichere Antworten zu erhalten; Antworten des Glaubens, Antworten der Religionen ganz allgemein und der Philosophien. Zur menschlichen Existenz gehört die Begrenztheit unserer Einsichtsfähigkeit, das Für-sich-Sein des einzelnen, das immer erst überwunden werden muß, damit es nicht umschlägt in die Entfremdung des Menschen vom Mitmenschen, von der Mit-Kreatur, von der Natur im ganzen, vom Grund des Seins, den die Religionen in der Chiffre »Gott« zum Ausdruck bringen, und von sich selbst. Zur menschlichen Existenz gehört das, was P. Tillich die Zweideutigkeit des Lebens genannt hat.⁶ Damit ist der Sachverhalt gemeint, daß der Mensch die Essentialität seiner selbst, die innerlich ist, im Mittel der Existenz herausbringen muß, damit sie äußerlich, wirklich werde und doch immer nur punktuell herausbringen kann. Die Wiedervereinigung von essentiellm Sein und aktuellem Sein, der große Traum eines jeden reifen Menschen, kann gelingen, aber eben nur in Momenten, immer nur fragmenthaft. Und diese Fragmenthaftigkeit ist nicht nur ein Kennzeichen der individuellen Existenz, vielmehr auch Kennzeichen sozialer Gebilde, Kennzeichen der menschlichen Gesellschaften, Kennzeichen der staatlichen Systeme, ja Kennzeichen des geschichtlichen Prozesses in seiner Totalität. Aufgabe eines jeden Menschen aber ist es, diese schmerzlichen Grundbedingungen des Menschseins *anzunehmen*, sich mit ihnen auszusöhnen. Diese Aussöhnung scheint ein wesentlicher Aspekt seiner Reifung, seines menschlichen Wachstums zu sein. *Und der Unwille, sich mit der Schattenseite des Lebens auszusöhnen, ist für die Entwicklung eines Menschen nicht ungefährlich.* Vor allem deshalb nicht, weil derjenige, der diese Seite verneint, sie nicht wahrhaben will, vor ihr flüchtet, *sich paradoxerweise gerade mit ihr im Übermaße beschäftigen muß.*

Und umgekehrt scheint es so zu sein, daß derjenige, der sein Leben in seiner Endlichkeit, Todbedrohtheit, Zweideutigkeit, Entfremdung und Fragmenthaftigkeit annehmen kann, auch in der Lage ist, das Leben in seiner Schönheit, in seinem Glanz, in seinem tragenden Geheimnis wahrzunehmen. Wer in der Lage ist, die negativen Grundbedingungen in der Existenz anzunehmen, erlebt sich auch immer wieder dazu freigesetzt, das Leben von seiner hellen Seite her in vitaler Weise zu erfassen: vibrierendes Leben,

⁶ Vgl. dazu P. Tillich, Systematische Theologie Bd. III, Stuttgart 1966, S. 67-72; 117-122.

lustvolles, geistvolles, sensibles, erfülltes.

Ist dies richtig, dann steckt hinter der paradoxen Intention eine Lebensphilosophie, die auch für den gesunden Menschen im Sinne psychohygienischer Prophylaxe bedeutsam werden kann. Diese Philosophie gilt es zu entfalten und ihre zunächst verborgene Affinität zur Sinnproblematik gilt es herauszustellen. Sinnorientiert zu leben heißt ganz schlicht: so zu leben, daß das Leben gelingt. Leben gelingt, wenn der Mensch auf der Basis der Selbst-Transzendenz anderem Leben denjenigen Spielraum verschafft, in dem es sich entfalten kann. Das ist die objektive Seite der Sinnrealisation. Die Empfindung gelingenden Lebens aber stellt sich als Freude im Sinn gewährenden Subjekt ein. Das ist die subjektive Seite. *Eine fundamentale Bedingung für gelingendes und in diesem Sinne sinnorientiertes Leben aber ist die mutige Aussöhnung mit den negativen Grundbedingungen der Existenz.* Die z.T. drastischen Anweisungen im Zusammenhang therapeutischer Arbeit mögen den philosophischen Hintergrund verdecken. Und doch ist er entscheidend: »Ich gehe jetzt nur darauf aus, möglichst viele Infektionskrankheiten zu erwischen«; »mein ganzes Leben soll jetzt so unordentlich wie nur möglich werden«; »je schmutziger meine Umgebung desto besser«; »ich pfeife auf alles; der Teufel soll den Perfektionismus holen«.⁷ Dies sich zu sagen, werden die Patienten angewiesen, um Kontakt mit ihrer Schattenseite zu bekommen. Philosophie konkret. Von C.G. Jung weiß man, daß er während der Genesung von einer fast tödlichen Herzattacke im Alter vom 69 Jahren eine Reihe von Visionen hatte und unmittelbar danach eine sehr produktive Schaffensphase. Die Grundinspiration dieser Periode bringt er in folgendem Satz zum Ausdruck: »Ich könnte es so formulieren als ein Ja-Sagen zum Sein – ein unbedingtes ›Ja‹ zu dem, was ist, ohne subjektive Einwände. Die Bedingungen des Daseins annehmen, so wie ich sie sehe – so wie ich sie verstehe. Und mein eigenes Wesen akzeptieren, so wie ich eben bin.«⁸

⁷ Vgl. dazu a.a.O., S. 162 ff.

⁸ Zit. nach H. Clinebell, Beiträge zur wachstumsorientierten Beratung aus traditionellen und zeitgenössischen Therapien – Wachsen und Hoffen 2, München 1983, S. 83.