

---

LOGOTHERAPEUTISCHE EINSICHTEN  
PSYCHOHYGIENISCHER UND  
KRISENPROPHYLAKTISCHER ART

---

*Elisabeth Lukas*

I. EINLEITUNG

Im Jahre 1992 erregten zwei wissenschaftliche Studien allgemeines Aufsehen. Die eine stammt von Stephan R. Covey, der die erfolgreichsten Persönlichkeiten von Amerika auf ihre Verhaltenstaktiken hin untersuchte und sieben »Leitlinien« extrahierte, denen diese Persönlichkeiten gewohnheitsmäßig folgen.<sup>1</sup> Die andere stammt von Leonard A. Sagan, der besonders langlebige Personen in allen Völkern auf gemeinsame seelische Merkmale hin untersuchte und ebenfalls sieben »Leitlinien« herausfand, die für Menschen mit hoher Lebenserwartung charakteristisch sind.<sup>2</sup>

Obwohl beide Siebener-Gruppen in verschiedenen Ebenen messen – in der sozialen und in der somatischen – und obwohl beide Studien völlig getrennt voneinander durchgeführt worden sind, zeigen sich dennoch erstaunliche Überschneidungen in den Ergebnissen. Noch erstaunlicher aber ist, daß gerade die Überschneidungen, die sich auf fünf »Grundmuster an Handlungs- und Haltungsweisen« komprimieren lassen, exakt dem entsprechen, was man als »logotherapeutische Einsichten psychohygienischer und krisenprophylaktischer Art« bezeichnen könnte; als warnende und wegweisende Quintessenz aus der Franklschen Neurosenlehre. Denn neurotische Lebensverfehlungen und psychosomatische Lebensverkürzungen sind nach dem alten Evolutionsprinzip von »trial and error« Kennmarken all jener Lebensversuche auf der »error«-Seite, von denen rigoros gilt: was sich nicht

---

<sup>1</sup> S.R. Covey, *The 7 Habits of Highly Effective People*, New York 1992.

<sup>2</sup> L.A. Sagan, *Die Gesundheit der Nationen*, Hamburg 1992.

bewährt, merzt sich früher oder später selber aus.

Die folgende Tabelle gibt in Stichworten Auskunft über die fünf »Grundmuster an Handlungs- und Haltungenweisen«, wie sie sich aus den Überschneidungen der beiden Siebener-Gruppen in Korrespondenz mit logotherapeutischen Einsichten herauskristallisiert haben:

<i>im Blick:</i>	<i>Handlungs- und Haltungsweise:</i>
das Eigene	Selbstverantwortlich entscheiden, wissen, es kommt auf einen selber an, man kann sich und die jeweilige Situation verbessern, gestalten und akzeptieren
das Fremde	Selbsttranszendent denken, sich im Interesse der Welt manches abfordern, aber auch im Interesse dieses Dienstes an der Welt auf sich selber achten
das Kommende	Proaktiv (statt reaktiv), zukunftsorientiert und gewissengeleitet handeln, stets beginnen »mit dem Ende im Visier« und konsequent kleine Schritte gehen
das Übergeordnete	Grundvertrauen pflegen und erhalten, in enge, herzliche und dauerhafte Bindungen einbringen, aber auch beim Alleinsein in sich wirksam werden lassen
das Zusammenhängende	Bewußtseinshorizont beständig erweitern in der rationalen wie mystischen Suche nach Sinn, Erkenntnis und Information, geistig/körperlich beweglich bleiben

Einige Kommentare sollen die Stichworte aus der Tabelle näher beleuchten.

## II. SELBSTVERANTWORTLICH ENTSCHIEDEN – IM BLICK: DAS EIGENE

Niemand hat ununterbrochen Kontrolle über sich, jeder gerät zeitweise »außer sich«. Ferner gibt es hirnorganische Schäden oder psychotische Schübe, auf Grund derer der Kranke nicht »bei sich« ist. Dann verliert er in der Tat die Kontrolle über sich. Dies alles betrifft Ausnahmestände, die nicht die Regel sind. Dennoch hält sich eine Reihe von Menschen *in der Regel* für »kontrolliert« und nicht für »kontrollierend«, fühlt sich getrieben, gesteuert, verkorkst, hilflos und ausgeliefert. Gemeiniglich wird ihnen ein Minderwertigkeitsgefühl bzw. niedriges Selbstbewußtsein zugesprochen, doch fragt sich, ob sie nicht einfach einem falschen Personenbegriff huldigen. Würden sie nämlich die Person – einschließlich ihrer eigenen – als »überpsychologische Instanz« begreifen, die »im Chaos der ihr vom Unbewußten angebotenen Motive und inneren Erfahrungen Ordnung stiftet, indem sie sie annimmt oder verwirft«<sup>3</sup>, würden sie nicht so leicht die Kontrolle über ihr Leben aus der Hand geben. Natürlich ist nicht zu leugnen, daß das (geglaubte und verteidigte) Kontrolliertwerden seine banalen Vorteile hat. Man ist an nichts schuld, man hat nichts zu verantworten, man muß sich zu nichts aufraffen und braucht zu nichts zu stehen. Vorteile, die in Nachteile umschlagen ...

Nehmen wir an, ein Mann erbt einen kleinen Lebensmittelladen, der nicht floriert. Er bezieht eine der angedeuteten Positionen:

»Wann hat das Schicksal mir schon jemals etwas Gutes beschert? Ich bin der notorische Pechvogel!«

»Mein Vater hat seine Geschäfte mit eiserner Hand getätigt und mir nie beigebracht, wie man ein Geschäft führt. Deswegen bin ich dazu nicht in der Lage.«

»Wenn ich Zeit und Geld in den Laden investieren würde, würde ich bloß die Konkurrenz um die Ecke anstacheln, die mir so schon das Leben sauer genug macht!«

»Mein Freund und Steuerberater hat mir geraten, das Geschäft zu übernehmen, und jetzt sieht man, was sein Rat taugt. Da bin ich ordentlich reingefallen!«

»Ich weiß nicht mehr weiter und würde am liebsten alles hinschmeißen. In unserer verdammten Gesellschaft hat man keine Chance!«

Egal, welche Position er daraus wählen mag, es ist – ganz im Sinne der beiden wissenschaftlichen Studien von Covey und Sagan – zu befürchten, daß der ererbte Laden entweder alsbald Pleite machen oder seinen Besitzer allmählich ins Grab bringen wird. Aber es liegt nicht am Laden, und auch

---

<sup>3</sup> V.E. Frankl, Das Leiden am sinnlosen Leben, Freiburg, Neuausgabe 1991, S. 42.

nicht am Schicksal, am Vater, an der Konkurrenz, am Steuerberater oder an der Gesellschaft. Es liegt an dem Mann, der nicht *das Seine* im Blick hat, sein eigenes Zutun im Rahmen seiner Möglichkeiten, seine eigenen Entscheidungen in Richtung verantwortbarer Geschäftsführung oder Geschäftsschließung, einem Mann, der sich wegen des Dahinwelkens seines Erbes massiv und intensiv rechtfertigt, während sein Erbe weiterhin ungehindert dahinwelkt.

Ähnlich gehen viele Menschen mit einer anderen Art von »Erbe« um: Mit ihren Talenten, Fähigkeiten, Kenntnissen und Existenzgrundlagen. Warum? Reinhard Tausch hat kürzlich unter Berufung auf das Beispiel Viktor E. Frankls eine Arbeit aus der empirischen psychologischen Forschung vorgelegt, die bahnbrechend sein könnte: eine Analyse des *Vergebens* als bedeutsamen seelischen Vorgang.<sup>4</sup> Darin hat er nachgewiesen, daß das Vergeben als komplexer kognitiv-emotionaler Vorgang (in der Logotherapie würden wir »geistiger« Vorgang sagen) den Wunsch und die Motivation zur eigenen Verhaltensänderung fördert. Demnach könnte es neben dem falschen Personenbegriff der Groll sein, Groll gegen wen auch immer und begründet oder nicht, der selbstverantwortliches Handeln blockiert, weil ein anderer oder andere(s) eben im Groll verantwortlich gemacht werden für die eigene Misere. Und umgekehrt könnte es das Vergeben sein, das selbstverantwortliches Handeln wieder entblockiert, weil es das fremde Verschulden *aus* dem Blick und die Ressourcen des eigenen »Erbes« endlich *in* den Blick gleiten läßt.

### III. SELBSTTRANZENDENT DENKEN – IM BLICK: DAS FREMDE

Wir sagten, ein Abziehen der Aufmerksamkeit vom fremden Verschulden habe psychohygienischen und krisenprophylaktischen Wert. Damit ist aber nicht gemeint, daß das Fremde insgesamt aus dem menschlichen Blickfeld hinausfallen dürfte – im Gegenteil. Das Fremde, definiert als »dasjenige, was nicht wieder ich selber bin«<sup>5</sup>, ist die Fülle der Welt, auf die Menschsein a priori verweist, genau wie das Auge auf die Fülle des Lichts verweist. Es handelt sich jedoch um keine absorbierende, bedürfnisstillende Verweisung, sondern um eine »An-eignung« des Fremden im liebenden Hinauslangen

---

<sup>4</sup> R. Tausch, »Vergeben – Ein bedeutsamer seelischer Vorgang«, in: Logotherapie und Existenzanalyse 1/1992, S. 61 ff.

<sup>5</sup> V.E. Frankl, Ärztliche Seelsorge, Wien, 10. Aufl. 1982, S. 160.

über sich selbst und Hineinspüren in dessen Wesenheit und Bedürftigkeit.

Sehen wir uns dazu einen Dialog zwischen einer Frau und ihrer Nachbarin an.

Frau: »Mein Mann und ich erwägen, eine Mutter mit Kind aus dem Kriegsgebiet in Bosnien bei uns im Hause aufzunehmen.«

Nachbarin: »Ja und was hätten Sie davon?«

Frau: »Wir denken, die Mutter und das Kind hätten etwas davon ...«

Im Dialog argumentiert die Frau im Unterschied zu ihrer Nachbarin selbsttranszendent; sie hat zwei Fremde, die Hilfe brauchen, im Blick und ist bereit, ihnen diese Hilfe um ihrer selbst willen (um des Wertes von Mutter und Kind willen!) zu gewähren. Ihre Aufmerksamkeit gilt sonach fremden Werten, nicht fremdem Verschulden.

Dazu schreibt Sagan, der die Merkmale langlebiger Menschen untersucht hat:

»Gesunde Menschen sind trotz ihrer hohen Selbstachtung nicht übermäßig nachsichtig gegen sich selbst, und nicht nur mit der eigenen Person oder dem eigenen Wohlergehen beschäftigt. Vielmehr setzen sie sich Ziele, die über ihr persönliches Wohl hinausgehen. Die Ziele können weit gesteckt oder ganz bescheiden sein, entscheidend ist jedoch, daß sie ihrer Natur nach nicht egoistische sind, sondern anderen nützen. Gesunde Menschen sind mitfühlend und haben einen ausgeprägten Gemeinsinn.«<sup>6</sup>

Und Covey, der die Gewohnheiten erfolgreicher Persönlichkeiten unter die Lupe genommen hat, fügt der Beschreibung hinzu: »Sie versuchen, erst zu verstehen und dann, verstanden zu werden.«<sup>7</sup>

Vielleicht kommt sogar das Verstehen noch vor dem Zielesetzen, nämlich das Verstehen der Dinge und Wesen, wie sie in sich selbst beruhen. Das Verstehen ihrer Werthaftigkeit, das Sehen ihres Wertbildes, wie Frankl die Liebe zu ihnen umschreibt. Dieses innere Gewährwerden fremder Werte bewirkt dreierlei in uns:

1. Es weckt unseren Willen, ihnen zu dienen. An ihrer Erhaltung und Erfüllung zu arbeiten. Uns an sie hinzugeben. Hingabe aber macht schöpferisch wie kein anderer Motivator, weder Angst noch Zwang, sie ist fast »stärker als der Tod«.

*Zum Dialog:* Die Frau, die sich vom tragischen Schicksal der bosnischen

---

<sup>6</sup> Sagan, a.a.O., S. 84.

<sup>7</sup> Covey, a.a.O., S. 235 ff.

Kriegsflüchtlinge betroffen fühlt, ist nicht nur bereit, sondern aus ganzem Herzen willig, die Not zu lindern, wenigstens in bezug auf ein oder zwei Einzelschicksale, auch wenn es sie persönliche Opfer kostet.

2. Es verdeutlicht uns die Wichtigkeit, keinen Raubbau mit uns selber zu treiben. Uns vor Erschöpfung und Auslaugung zu bewahren, denn erschlaffte Kräfte nützen fremden Werten nichts. Dies dirigiert uns in einen vernünftigen Lebensstil.

*Zum Dialog:* Die Frau, die ihr Haus für Flüchtlinge öffnet, übernimmt sich nicht dabei, sie bringt ihre eigene Familie nicht an den Rand des Abgrunds. Sie teilt, was sie besitzt, aber sie wird nicht zum Sozialfall, der am Ende selber anderen zur Last fällt.

3. Es erzeugt ein Freisein vom Haben-Müssen. Wir können uns schlicht und einfach daran erfreuen, daß die fremden Werte existieren. Nicht-haben-Müssen aber entkrampft enorm, es ist *das* psychische »Krampflösungsmittel« schlechthin.

*Zum Dialog:* Die Frau, die einer fremden Mutter mit Kind Obdach gewährt, weil sie deren Not lindern will, ist nicht auf Ersatzbefriedigung aus, etwa weil sie keine eigenen Kinder hat. Sie kann ihre »Gäste« frohen Gemütes wieder verabschieden, sollten diese eines Tages in die Heimat zurückkehren können.

Wir sehen, schöpferische Hingabe, vernünftiger Lebensstil und ein Freisein vom Haben-Müssen sind die Kostbarkeiten, die dem Gewahrwerden fremder Werte im selbsttranszendenten Denken entspringen. Viel mehr bedarf es zum geglückten Leben nicht.

#### IV. PROAKTIV HANDELN – IM BLICK: DAS KOMMENDE

Es gibt ein logotherapeutisches Prinzip, das ich exemplarisch in folgendem Satz zusammenfassen möchte: Man kann nicht einen anderen Menschen betrügen, ohne gleichzeitig ein Betrüger zu sein – aber man kann von einem anderen Menschen betrogen werden und gleichzeitig anständig bleiben.

Es lohnt sich, dem in diesem Satz ausgedrückten Prinzip auf die Spur zu kommen. Da steht auf der einen Seite etwas Unentrinnbares (die amerikanischen Logotherapeuten sprechen von der »inescapable identity«): ich bin, was ich tue. Wenn ich morde, bin ich ein Mörder, wenn ich lehre, bin ich ein Lehrer, wenn ich faulenze, bin ich ein Faulpelz, wenn ich Schwieriges heldenhaft ertrage, bin ich ein Held. Da ich entscheide, was ich tue, entscheide ich stets über meine Identität, entscheide über den Mann oder die Frau, zu der ich werde. Demgegenüber steht auf der anderen Seite etwas

Entrinnbares (»the escapable«): das, was mir angetan wird. Es kann unter Umständen schmerzlich, unangenehm, ja, vernichtend sein, und doch kann es meine Identität nicht gegen mein Einverständnis verändern. Wenn man mich ermordet, bin ich deswegen noch lange kein Mörder, wenn man mich etwas lehrt, noch lange kein Gelehrter, wenn meine Angehörigen, Freunde und Vorbilder faul sind, muß ich zu keinem Faulpelz werden, und wenn sie Schwieriges heldenhaft ertragen, wird nicht unbedingt ein Held aus mir. Das mir Angetane läßt mich Positives oder Negatives erfahren und erleben, aber wie ich auf Erfahrung und Erlebnis reagiere, ist *meine Wahl*, und meine Wahl (nicht meine Erfahrung und mein Erlebtes) *ist meine Identität*.

Es ist traurig, wieviele Menschen sich dessen nicht bewußt sind. Wieviele reagieren, als müßten sie »wahllos« reagieren, das heißt, entsprechend dem ihnen Angetanen ohne eigene Wahl. Werden sie gedemütigt, demütigen sie andere, werden sie geschätzt, schätzen sie andere. Sie sind das Echo des in den Wald Hineingerufenen. Und unentrinnbar formt sich ihre Identität – nach jenen, die in den Wald hineingerufen haben, nach jenen, die ihnen etwas angetan haben, kurzum, fremdbestimmt. Die Alternative dazu stellt das »proaktive« Handeln dar, das gleichsam selbst bestimmt, wie es aus dem Walde herausschallt. Unter den 7 »Leitlinien« der erfolgreichsten Persönlichkeiten rangiert es an erster Stelle. Proaktivität orientiert sich an einer Vision, an dem, was zur Optimierung von Sachverhalten konkretisiert werden könnte. Sie ist »Aktion«, die nicht im »Re-«(petieren von Gewesenem) steckenbleibt, sondern im »Pro-«(gnostizieren von Zukünftigem) ihren Ausgang nimmt, im Vorhersehen dessen, was erreicht und geschaffen werden *soll*, und wenn der diesbezügliche »Orakelspruch« der Spruch des Gewissens ist, dann ist dieses Soll ein von »oben« gesegnetes.

Betrachten wir zur Abklärung der Frage der Entrinnbarkeit die Aussage eines 21 Jahre alten Mannes, der soeben aus dem Gefängnis entlassen worden ist:

Er sei ein unerwünschtes Kind gewesen; seine Mutter hätte ihn am liebsten abtreiben lassen. Vom Vater, der alkoholabhängig und im Rausch gewalttätig sei, habe er als Kind oft Prügel bezogen. Wegen der vielen Streitigkeiten zu Hause habe sich seine Mutter vom Vater getrennt und sei mit einem anderen Mann durchgebrannt, als er, der Sohn, 11 Jahre alt gewesen sei. Danach habe er nichts mehr für die Schule gelernt, weil sich niemand um seine Hausaufgaben gekümmert hatte. Mit 14 Jahren sei er mit Haschisch in Berührung gekommen, mit 16 Jahren habe man ihn zur Homosexualität verführt, mit 19 Jahren habe er unter Drogeneinfluß einen Radfahrer angefahren, der an den Folgen des Unfalls gestorben sei. Er glaube, daß sein Leben keinen Sinn mehr habe, und würde sich am liebsten eine letzte tödliche Dosis

spritzen.

Was für ein entsetzlicher Lebensweg wird uns hier zur Kenntnis gebracht! Entsetzlich vor allem, weil rundum reaktiv, und die »letzte Spritze« wäre geradezu die Krönung des reaktiven Momentes. Jedes »Getane« dieses kurzen Lebens ergibt sich folgerichtig aus dem vorher »Angetanen«, eines schlimmer als das andere. Dennoch wäre Rettung möglich, ja, mehr als das: Erneuerung, Wiedergeburt! Der »Rettungsring« hieße Proaktivität. Wenn es gelänge, dem jungen Mann die Vision eines »Pro-s« vor Augen zu führen, für das es wichtig wäre, daß er aktiv würde, könnte er der re-aktiv folgerichtigen »letzten Spritze« entrinnen. Lassen wir nur eine von vielen möglichen Visionen Gestalt annehmen:

Der Mann ist 28 Jahre alt und engagierter Mitarbeiter des Kinderschutzbundes. Er besucht tagein, tagaus gefährdete Familien in seiner Mission, Kinder vor den Einflüssen von Alkohol, Gewalt und sexuellem Mißbrauch zu schützen. Mit großer Überzeugungskraft und manchmal auch unter Androhung von Sanktionen bemüht er sich, uneinsichtige und charakterschwache Eltern zur Verhaltensumkehr zu bewegen. Er hat zu diesem Zweck Schulen nachgeholt und Weiterbildungen absolviert, obwohl ihm das »Theorie-Büffeln« verflüxt schwer gefallen ist. Aber er glaubt, daß, falls er nur einem einzigen Kind gravierendes Leid ersparen kann, sein Leben einen Sinn hat. »Glauben« ist eigentlich das falsche Wort. Nach allem Leid, das er selbst durchgemacht hat, *weiß* er es. Seine bitteren Erfahrungen und Erlebnisse autorisieren ihn als einen »Wissenden«.

Wie gesagt, wäre es *seine* Vision, brauchte er nur noch mit ihr im Visier konsequent kleine Schritte zu gehen, und sein gesamter entsetzlicher Lebensweg von 21jähriger Länge könnte die neue Identitätswerdung bei ihm nicht mehr verhindern.

## V. GRUNDVERTRAUEN PFLEGEN – IM BLICK: DAS ÜBERGEORDNETE

»Gesunde Menschen sind vertrauensvoll«, schreibt Sagan, und bringt damit einen essentiellen Psychohygienefaktor auf den Punkt. Derselbe Faktor schimmert durch ein Gedicht von Christoph Riedel durch<sup>8</sup>:

Einmal richtig verzweifeln,

---

<sup>8</sup> Chr. Riedel, Gedanken – sie können Gebet sein, Donauwörth 1975.

da betet man wieder.  
du betest sonst nicht?  
  
armer Gott –  
Irrtum:  
armer Mensch.

Er hat recht: ein armer Mensch, den nur die Ohnmacht dazu bewegt, sich in einer verzweifelten Aufwallung an eine höhere Macht zu wenden. Das ist kein Geborgensein, sondern eher ein Greifen nach Strohhalmen, von deren Festigkeit man nicht überzeugt ist. Das echte Grundvertrauen geht durch alles hindurch, durch Glück und Not, auch wenn sein »Grund« manchmal namenlos bleibt.

Ein anschauliches Beispiel dafür habe ich in Göteborg anlässlich von Gastvorlesungen, die ich dort gehalten habe, erlebt. Ein älterer deutschstämmiger Herr, der als mein Übersetzer fungierte, lud mich ein, einen Abend mit seiner Frau und ihm auf einer Insel vor Göteborg zu verbringen. Er holte mich mit dem Wagen ab, und während der Fahrt hörte ich große Teile seiner Lebensgeschichte. Als blutjunger Fliegeroffizier im 2. Weltkrieg war er über russischem Gebiet abgestürzt, lange verwundet im Lazarett gelegen, in ein sibirisches Gefangenenlager verschleppt worden, dort unter unsäglichen Entbehrungen und Gefahren ausgebrochen und nach Hongkong geflohen, von wo er eine Schiffsüberfahrt nach Schweden bewerkstelligt hatte. Hier war er ansässig geworden und hatte sich »von der Pieke hochgearbeitet«. »Ich bin ein Atheist«, bemerkte er wie in einem Nebensatz, »in Sibirien ist mir das Bild eines gütigen Gottes abhanden gekommen.« Von dem anstrengenden Vorlesungstag ermüdet antwortete ich nichts darauf; welches Recht hätte ich, die nie in einem sibirischen Gefangenenlager gewesen ist, auch gehabt, korrigierend zu intervenieren?

Schließlich erreichten wir die kleine Insel vor Göteborg, auf der mein Gastgeber ein Waldgrundstück mit einem hübschen schwedischen Blockhaus besaß. Wir betraten ein märchenhaftes Reich. Von der Eiszeit abgeschliffene runde Felsbrocken, mit Moos bewachsen, luden zum Sitzen unter dunklen Nadelgehölzen ein. Leise sang das Meer im Hintergrund. Anmutig schmiegte sich das Holz des niedrigen Hauses in die Landschaft, von einem Gürtel honiggelber Blumen umrankt.

Als wir das Haus betraten, zündete mein Gastgeber ein Öllämpchen über dem Esstisch an, eine Geste, die etwas auffallend Feierliches an sich hatte. Die Erklärung dafür erhielt ich, als wir nach einem guten Mahl und einer

anregenden Konversation mit seiner Frau aufbrachen. Da stellten sich die beiden Eheleute um den Tisch, nahmen einander und mich an der Hand, sagten »Danke« und löschten die Öllampe wieder aus. »Es ist ein Ritual«, kommentierte mein Gastgeber diesen Vorgang, »das ich eingeführt habe. Wer die Quälereien der Kriegs- und Nachkriegszeit ausgekostet hat und am Ende einen so herrlichen Platz der Erde sein eigen nennen darf, wie ich, dessen Herz zerspringt schier vor Dankbarkeit ...« Dieser feine alte Herr ist tief religiös, er weiß es bloß nicht. Was ihm abhanden gekommen ist, ist lediglich der Name des gütigen Gottes, zu dessen Ehre an jeder von ihm im Blockhaus verbrachten Stunde das Öllämpchen glüht. Sein Grundvertrauen hat Sibirien überlebt.

Die Geschichte zeigt noch ein Weiteres. Er nimmt bei der Danksagung seine Frau und eine Besucherin *an der Hand* – welch schönes Zeichen freundschaftlicher Verbundenheit! Fährt er aber allein auf die Insel hinaus, genießt er sein »Märchenreich« genauso; auch dann brennt das Öllämpchen, und seine Lippen formen ein »Danke«, wenn es verlöscht. Lernen wir daraus: vertrauensvolle Menschen leben nicht nur gesünder, sie leben harmonischer mit ihren Mitmenschen zusammen, und sie halten Alleinsein besser aus. Es ist deshalb kein schlechter Rat aus der logotherapeutischen Krisenprophylaxe, Grundvertrauen zu pflegen und zu erhalten. Logischerweise wird nicht für jedermann ein Öllämpchen das geeignete »Pflagemittel« sein, doch da der Mensch Symbole braucht, um Bindung und Rückbindung zu besiegeln, sollte sich jeder *seine* Symbole suchen, über die er *seine* Gebete aussenden kann, mit oder ohne Namensadressat. Und nicht erst, wenn er am verzweifeln ist ...

## VI. BEWUSSTSEINSHORIZONT ERWEITERN – IM BLICK: DAS ZUSAMMENHÄNGENDE

Der mystische Weg soll den rationalen ergänzen, nicht ersetzen. Zur »ratio« besteht heutzutage ein gespaltenes Verhältnis. Einerseits basiert aller Fortschritt auf der Vergrößerung von Informationen. Eltern drängen ihre Kinder zu qualifizierten Schulabschlüssen, Firmen drängen zur Umstellung auf Hochleistungscomputer, Politiker drängen zur Sammlung und zum Austausch internationaler Datenbanken. Die Welt wird immer durchsichtiger und unübersichtlicher zur selben Zeit. Andererseits geht ein Erschrecken vor der nüchternen Rationalität um. Das Volk sehnt sich nach Romantik, ganzheitlich-intuitiven Erkenntnisakten und Aussteigeidyllen. Die Progredienz des Fortschrittes wird eher als bedrohlich beurteilt. Daß sich beim

Menschen seit den Tagen der Steinzeit die »ratio« am meisten weiterentwickelt hat und sich trotzdem die Menschheit gegenwärtig in einem »Hexenkessel ohne Notausgang« befindet, stimmt selbst naive Gemüter nachdenklich. Was da hilft, ist allerdings keine Verteufelung der »ratio«, sondern einzig eine »Paarung« von »ratio« und »sapientia cordis«, also von Intelligenz und Herzensweisheit, eine Paarung, die, wenn sie zunehmend geschähe, uns unsere Überlegenheit gegenüber den schnelldenkenden und vielwissenden Computern neu erschließen würde, statt uns einer immer stärkeren Abhängigkeit von den Maschinen auszusetzen.

Aus dieser Perspektive erhält die in der Logotherapie so zentrale Suche nach Sinnerkenntnis eine zusätzliche Wertigkeit. Sinnerkenntnis geht nämlich auf nicht mehr und nicht weniger als die dargelegte »Paarung« von Intelligenz und Herzensweisheit zurück. Im Unterschied zur (unbewußten) Sinnerfüllung, die auch bei niedrigem Intelligenzquotienten noch möglich ist – man denke nur an die Realisierung von Erlebniswerten bei mongoloiden Kindern! – benötigt (bewußte) Sinnerkenntnis einen hohen Reflexionsgrad und eine Wachheit des Geistes, die vielfältige Informationsaufnahme und -verarbeitung miteinbezieht. Parallel dazu aber benötigt sie ein sicheres ethisches Empfinden in der Wahrnehmung dessen, was über den Informationen blinkt: »grünes« oder »rotes« Licht zu ihrer Benützung. Denn nicht alles, was machbar ist, ist erlaubt ...

Für die Psychohygiene des einzelnen bedeutet die nicht aufhörende Suche nach Sinnerkenntnis, in der eben »ratio« und »sapientia cordis« gleichermaßen trainiert und beweglich gehalten werden – ähnlich wie ein nicht aufhörendes Sporteln seine Glieder trainiert und beweglich hält –, daß er mit überdurchschnittlicher Häufigkeit Lebenssituationen schaffen wird, in denen Leben gelingen kann. Denn nicht nur die »innere«, »psychische« Situation eines Menschen ist für dessen Wohlergehen zuständig, sondern auch die äußere Situation spielt eine große Rolle. Wer den verkehrten Beruf ausübt, sich an einem ungünstigen Wohnort niederläßt, mit unpassenden Personen Kontakt hat, sein Geld schlecht investiert und in seiner Freizeit die Kräfte am falschen Platz vergeudet, der kann sich psychisch gar nicht stabilisieren, und bekäme er noch so gute psychotherapeutische Unterstützung, weil die Lebensfakten sein Wohlergehen ständig untergraben.

Man unterschätze daher die Wichtigkeit der äußeren Umstände nicht, auch wenn sie kein gesundes »Innenleben« garantieren; immerhin stellen sie die Szenerie dar, in der wir unseren Part zu übernehmen haben. Die nicht aufhörende Suche nach Sinnerkenntnis aber erleichtert es uns, diese Szenerie so aufzubauen, daß wir *in würdigem Rahmen Sinnvolles bewirken können* –

für uns und eine Menschheit, deren Gesamtszenarie vielleicht doch noch »Notausgänge« beinhaltet, die mit einem ausreichenden Zuschuß an Herzensweisheit zu öffnen wären.