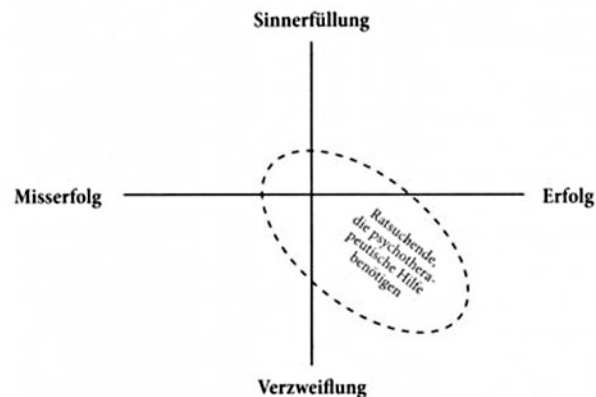


und psychotherapeutischen Praxen gewinnt, staunt darüber, wie wenige Patienten sich in einer äußeren Notlage befinden. Sie verhungern und erfrieren nicht, sie haben keine eminenten Strapazen zu erdulden, und körperliche Gebrechen sind nur in Ausnahmefällen an ihrer seelischen Zerrüttung mitbeteiligt. Die Mehrzahl von ihnen ist mit Gütern ausreichend gesegnet, ohne sich darüber zu freuen, und wird von ihren Mitmenschen mit Fürsorge und Nachsicht behandelt, ohne dies zu registrieren. Patienten sind überängstlich oder überfordert, leiden unter Schlafstörungen und Verkrampfungen, fühlen sich ausgelaugt und lebensmüde – und das alles ohne ersichtlichen Anlass und reale Bedrängnis.

Ihnen gegenüber stehen Arme und Bedürftige, Vertriebene und Heimatlose, Hilfsarbeiter mit großen Familien und darbdenden Kindern in viel zu engen Unterkünften – und doch bleiben sie psychisch gesund und schlagen sich tapfer durchs Leben. Haben sie bloß kein Geld für teure Therapien und scheinen sie deswegen in den psychotherapeutischen Praxen nicht auf? Ich kann dies größtenteils ausschließen. 13 Jahre lang habe ich in Beratungsstellen in städtischen und kirchlichen Trägerschaften gearbeitet, in denen die Behandlungen kostenfrei angeboten wurden. Auch in der psychotherapeutischen Ambulanz, die ich später geleitet habe, wurden Härtefälle honorarfrei behandelt. Dennoch bestand meine vorwiegende Klientel aus Personen, die theoretisch mit ihren Konditionen hätten zufrieden sein können (psychotisch Kranke ausgenommen), die vielfach mehr und Sinnvolleres daraus hätten machen können, die aber weder zufrieden noch geneigt waren, wesentliche Änderungen ihres Lebensstils zu vollziehen. Wozu auch, wozu? Nicht selten erinnerten sie mich an den Satz von Albert Einstein: „Wer sein eigenes Leben als sinnlos empfindet, der ist nicht nur unglücklich, sondern auch kaum lebensfähig.“

Der Seelenarzt Frankl wusste darüber Bescheid. Er symbolisierte die Dialektik zwischen der Achse „Misserfolg“ (Krankheit, Elend ...) bis „Erfolg“ (Ansehen, Wohlstand ...) und der Achse „Sinnerfüllung“ (beglückendes Leben) bis „Verzweiflung“ (unglück-

liches Leben) in seinem berühmt gewordenen Fadenkreuz, in dem vier Kombinationen zwischen den Achsenpolen denkbar sind. Die Einordnung von Ratsuchenden, die psychotherapeutische Hilfe benötigen, in dieses Fadenkreuzschema ergibt sämtlichen Überprüfungen zufolge nun *nicht* die erwartete Häufung im Sektor zwischen „Misserfolg“ und „Verzweiflung“, sondern gegenteilig im Sektor zwischen „Erfolg“ und „Verzweiflung“. Diese seltsame und schwer zu begreifende Statistik hat aber auch etwas Tröstliches. Sie lehrt uns, dass selbst in einem erfolglosen und von Übersichtungen gekennzeichneten Leben Sinnerfüllung stattfinden kann, ja häufig stattfindet (vgl. den linken oberen Sektor des Fadenkreuzes), und dass man keineswegs zu den „Sonnenkindern“ dieser Erde zählen muss, um seines Lebens froh zu werden.



Der Mensch auf der Suche nach Sinn

Das Thema „Sinnsuche“ ist keinesfalls eine Neuentdeckung der Moderne, sondern so alt wie die Menschheit selbst. Es ist sogar ein Charakteristikum der Menschheit, denn im Tierreich lässt sich kein Analogon finden.

So menscheitsbegleitend dieses Thema auch ist, wird es dennoch in dem Maße bedrängender, als biologische und traditionelle Fesseln abgestreift werden und sich Freiräume überwältigender Größe öffnen. Noch vor wenigen Jahrhunderten hätte sich niemand von unseren Vorfahren vorstellen können, was heute alles möglich geworden ist. Und selbst wir aufgeklärten Gesellen des 21. Jahrhunderts schrecken verblüfft vor den Visionen der Zukunftsforscher zurück, die uns eine Ära voller genmanipulierter Kinder, intelligenter Roboter, problemloser Ersatzorgane, künstlicher Nahrungsmittel, käuflicher Weltraumsiedlungen etc. prophezeien. Freiheit ist jedoch ein „seltsames Ding“: Je mehr davon dem Menschen zur Verfügung steht und je weniger Barrieren und Schranken ihm Einhaltung gebieten, desto verlorener kommt er sich vor, als stünde er auf einem weiten weglosen Feld, auf dem er in jede Richtung marschieren kann, aber im Grunde nicht weiß, wohin er will und soll. Deshalb nimmt das Thema „Sinnsuche“ mit den technischen Fortschritten unserer Spezies an Brisanz zu, was der Psychiater und Neurologe Viktor E. Frankl mit der Hellsichtigkeit eines Genies längst vorausgesagt hat. Es raubt einem gera-

dezu den Atem, wie genau seine Prognosen bislang eingetroffen sind. Als er in den Hungerjahren vor dem Ausbruch des Zweiten Weltkrieges erklärte, Luxus und wirtschaftlicher Wohlstand würden die Menschen nicht wesentlich froher machen, schüttelte jedermann den Kopf. Als dann Depressionen, Drogen- und Kriminaldelikte just in der Luxus- und Wohlstandsepoche der 1970er- und 1980er-Jahre explodierten, hörte das Kopfschütteln auf. Als Frankl auf einem Managerkongress in Amerika zu bedenken gab, dass zwar die Tüchtigkeit der Maschinen dem Menschen zunehmend Arbeit ersparen werde, dies aber einzig dann zu des Menschen Vorteil sein werde, wenn dieser seine frei werdende Zeit sinnvoll zu nützen verstehe, lächelte man milde über die Besorgnis des Professors. Inzwischen hat sich deutlich erwiesen, dass der kluge Umgang mit frei gewordener Zeit eine seelische Reife erfordert, die weithin nicht vorhanden ist und von der jungen Generation („prisoners of the web“, wie man sie inzwischen bezeichnet) erst mühsam erworben werden muss. Immer wieder zeigt sich, dass Freiheit von Not, Arbeitsdruck und sonstigen Zwängen keine Eintrittskarte zum Paradies ist, wie es uns dünkt. Genauso wie einstige Kolonien nach Abwurf ihrer Fremdherrschaften erst bitter lernen mussten, auf eigenen Füßen zu stehen, fällt es uns Menschen generell schwer, Entlastungen gut zu verkraften. Warum ist das so? *Weil es in der Freiheit an Wegweisern mangelt, die darüber informieren, was „Sinn macht“.*

Bevor wir uns diesen Satz genauer überlegen, prüfen wir nach, ob unsere Gegenwart dem Einzelnen wirklich so viel Freiheit bietet. Wahrscheinlich fühlen die Einzelnen das überhaupt nicht. Man muss schon auf eine längere Zeitspanne zurückblicken, um anzuerkennen, dass sich unsere Möglichkeiten vervielfacht haben. Allein die freie Partnerwahl war durchaus nicht immer selbstverständlich. Dass sie die Stabilität der Ehen nicht erhöht hat, was wiederum die freie Partnertrennung ankurbelte, ist allerdings bedauerlich. Die freie Berufswahl stellt ebenfalls ein gewaltiges Plus dar. Freilich setzt ihr die Realität Grenzen. Aber wer sich weiterbilden möchte, ob Mann oder Frau, hat Aufstiegschancen, die spe-

ziell der weiblichen Bevölkerung unendlich lange verwehrt gewesen sind. Die Befreiung der Frau von den „Nur-Hausmütterchen-Pflichten“, die ihr von alters her aufoktroiyert waren, ist eine besonders junge Errungenschaft. Dass sie den Frauen oft eine leidige Zerrissenheit zwischen Familie und Beruf beschert, ist eine unbequeme Folge. Auch die Befreiung der Sexualität von ihren moralischen Einengungen ist jüngerem Datums. Ob ihre Abkoppelung von persönlicher Zuneigung und Treue der zwischenmenschlichen Liebe wirklich dienlich ist, muss angesichts der Häufung von Beziehungsdilemmata dahingestellt bleiben. Ferner haben Eltern und Lehrpersonal mit der Liberalisierung des Erziehungsstils an Autorität eingebüßt. Das ist günstig für den Nachwuchs, der sich selbstbestimmter entfalten kann als in vergangenen Zeiten – aber nicht nur. Die Orientierung an Filmhelden und Gleichaltrigen ersetzt Orientierung spendende „Leitfiguren“ nicht. Viele Kinder in unserem Kulturkreis sind arg früh „allein“. Übrigens: auch viele Alte sind „allein“. Dass in Deutschland erwogen wird, extra ein Ministerium für Einsamkeit einzurichten, wirft ein trauriges Licht auf den Zustand unserer von sozialen Bindungen „befreiten“ Familien.

Neben dem sozialen Bereich hat sich auch die Kunstsparte von überlieferten Regeln und Richtlinien befreit. Ob Musik, Malerei, Dichtkunst: alles ist darin erlaubt, nichts ist mehr tabu. Je exzessiver, umso besser. Ob es den Beschauerinnen und Beschauern gefällt? Ob es ihre Seelen streichelt? Das soll es offenbar gar nicht; die Kunst hat das Ziel übernommen, ins Mark einzudringen, aufzurütteln und Pessimismus zu schüren, und das tut sie mit Nachhaltigkeit. Was hält dann noch gegen den Pessimismus unserer Zeit? Die Religion? Was das Christentum betrifft, sind unsere Kirchen und Klöster ziemlich leer geworden. Religionsfreiheit ist super, aber Freiheit von Religion ist nicht vergleichbar super ...

Wir sehen, in der Freiheit verdünnen sich die Wegweiser zu einem gelingenden Leben, wie im obigen Kernsatz behauptet. Im Geflecht der unterschiedlichen Meinungen und Positionen, die alle ihr Für und Wider haben, findet sich der Einzelne nicht mehr

so leicht zurecht wie in den einst fest geschnürten Gesellschaftsstrukturen. In seiner Hilflosigkeit wird er schnell zum Opfer von mitreißenden Radikalismen oder ihn abschottender Gleichgültigkeit und verlernt es, selber nachzudenken und dem jeweiligen Sinn der Situation nachzuspüren. Trotzdem gibt es *einen* Wegweiser, der zu allen Zeiten bewussten Lebens aktiv ist und auch von Expansionen des Freiheitsgrades nicht außer Kraft gesetzt wird, und das ist die zarte Stimme unseres Gewissens. Frankl war davon überzeugt, dass diese innerste Stimme in uns zwar von diversen Beeinflussungen überlagert sein kann, aber trotzdem in Augenblicken der Stille und der ehrlichen Zwiesprache mit sich selbst alles Unechte durchtönt und geradewegs ausdeutet, was *jetzt, hier und heute und nur für uns selbst* „Sinn macht“. Wobei die Vokabel des „Sinn-Machens“ schlecht gewählt ist und bloß die populäre Formulierung nachplappert. Denn Sinn kann man absolut nicht „machen“, schon gar nicht in Eigenregie. Sinn kann man nur finden, entdecken, gleichsam mit dem Peilsender „Gewissen“ orten, im Extremfall nicht unähnlich einem vermissten Bergsteiger, den ein Suchtrupp zu bergen trachtet. Nicht der Bergsteiger ist „machbar“, sondern dessen Ausforschung, wenn nur intensiv genug nach ihm gefahndet wird.

Im Laufe meiner psychologischen Tätigkeit habe ich unzähligen Patientenberichten gelauscht. Manche Patienten litten an einer klar klassifizierbaren seelischen Störung, die es galt, mittels psychotherapeutischer Methoden (nicht selten unter Einbeziehung ärztlicher Unterstützung) zu lindern und möglichst zu beheben. Die Mehrzahl meiner Patienten jedoch glich eher einem Suchtrupp, der bei Nebel auf verfehlten Pfaden umherirrt und den gesuchten Bergsteiger nicht finden kann. Jene Patienten teilte ich in „zweifelnde“ und „verzweifelte“ Personen ein. Die *Zweifler* glaubten nicht recht daran, dass ihr Leben und Wirken einen tieferen Sinn haben könnte, und hatten es deswegen aufgegeben, ihr innerstes Gespür zu konsultieren. Sie ließen sich von der Alltagsroutine treiben, von den Medien einlullen, von ihren Emotionen beherrschen und von kurzfristigen Lustgewinnen betäuben. Spielte das Schick-

sal nicht mit, wie von ihnen erwünscht, fanden sie immer einen Schuldigen, dem sie die Verantwortung dafür aufbürden konnten, und versanken in Selbstmitleid. Die *Verzweifelten* waren noch übler dran. Sie rutschten in ein „existentielles Vakuum“ ab, wie Frankl das „Leiden am (scheinbar) sinnlosen Leben“ bezeichnet hat. Aus diesem Frust heraus wurden sie häufig aggressiv, gegen sich oder andere. Keine tief empfundene Ethik hielt sie auf, sich und ihre Nächsten, Mit- und Umwelt zu schädigen, weil Wertloses ja nicht wert ist, geschätzt oder bewahrt zu werden, und weil in ihren Augen eben alles sinn- und wertlos war. Hätte ich Frankls Logotherapie nicht gekannt, ich hätte nicht vermocht, ihnen Beistand zu leisten. Allein meine Zuversicht, dass es keine Situation im menschlichen Dasein gibt, die nicht doch eine konkrete Sinnmöglichkeit böte, und dass sich diese mit unserem feinen Instrument „Gewissen“ entdecken lässt, hat auf meine Patienten Eindruck gemacht – auf die notorischen Zweifler genauso wie auf die in Verzweiflung Versunkenen. Nicht, dass sie alle sich meinen Argumenten geöffnet hätten. Das darf man in meinem Beruf nicht erwarten. Die Freiheit inkludiert auch die Freiheit, sich dem Ruf des Lebens zu verweigern. Sinnerfüllung setzt allemal Einverständnis und Zustimmung voraus. Dennoch ist es mir wiederholt geglückt, Ratsuchende in geistige Rührung und Bewegung zu bringen. Und mehr braucht es nicht. Wer sich vom „Logos“ anrühren lässt, wer aus seelischer Starre auftaut und mit der Bedürftigkeit der Welt mitschwingt, der hat zugleich mit dem „vermissten Bergsteiger“ sich selbst gefunden.

Reisezeit

Der Mensch wird des Weges geführt, den er wählt.

Talmud

Beispiel 1

Ein Vater kam mit seinem 22-jährigen Sohn zu mir zur Beratung. Kaum hatten die beiden Platz genommen, begannen sie schon, sich gegenseitig anzuschreien, bevor ich überhaupt erfuhr, worum es ging. Folglich nahm ich mir die beiden einzeln vor.

Der Vater berichtete, dass er eine florierende Firma besitze und den Sohn für die spätere Leitung vorgesehen habe. Deswegen habe sein Sohn eine Kaufmannslehre absolviert, übrigens mit ausgezeichnetem Erfolg. Danach habe sein Sohn in einer fremden Firma zur Zufriedenheit aller gearbeitet, und nun solle er in die Firma des Vaters eintreten. Aber plötzlich sei der Sohn wie verwandelt, sei gleichgültig gegenüber dem weiteren Verlauf seiner Karriere und den väterlichen Geschäften, schließe sich in sein Zimmer ein, sitze grübelnd herum und weigere sich, die Firma des Vaters zu betreten. In seinem Zorn sprach der Vater vom Verstoßen und Enterben.

Der Sohn schwieg zunächst und murmelte nur, ich würde ihn sowieso nicht verstehen. Erst allmählich öffnete er sich mir. Er sehe nicht ein, wozu er die Firma übernehmen solle. Was interessiere ihn deren Fortbestand und Gewinn? Solle er sich ein Leben lang abrackern, um Artikel zu verkaufen, die die Leute genauso

gut auch woanders kaufen können? Was sei der Sinn des Ganzen, und überhaupt sehe er keinen Sinn in seinem Leben und in dem, was er bisher getan habe. Alles erscheine ihm lächerlich und verächtlich, und am liebsten wolle er davonlaufen auf Nimmerwiederkehr.

Ich spürte die massiven Zweifel des jungen Mannes an sich und der Welt, spürte fast hautnah seine sich aufbäumende Suche nach Sinn. Sein Vater hingegen hatte eine Lebensaufgabe für sich gefunden, nämlich die Firma und deren Fortbestand zu sichern. Aber was für den einen Lebenssinn bedeutet, muss es nicht für den anderen sein, und was zu leicht erworben wird, sinkt bekanntlich im Wert.

Ich riet den beiden, ihre festgefahrene Beziehung vorerst etwas zu unterbrechen. Vielleicht würde eine mehrwöchige Wander- und Meditationsreise des Sohnes diesem helfen, sich über seine innersten Gefühle und Vorstellungen klar zu werden. Er solle die Reise aber nicht vorrangig zu seinem Vergnügen antreten, sondern in der festen Absicht, sein Gewissen zu erforschen und mögliche Ziele für sein künftiges Schaffen herauszufinden. Wäre für ihn ein Wirken in der väterlichen Firma in irgendeinem speziellen Zusammenhang doch denkbar, zum Beispiel beim Aufbau einer Forschungsabteilung, in der Personalbetreuung und Ähnliches, oder nicht? Wenn nicht, welche anderen Einsatzbereiche könnten ihm sinnvoll und zugleich realisierbar erscheinen? Schließlich peilten wir einen Kompromiss zwischen Vater und Sohn an: Der Vater solle sich bereit erklären, die Reise des Sohnes zu finanzieren, und dürfe dafür von seinem Sohn nach dessen Rückkehr einen ungefähren Plan für dessen nähere Zukunft erwarten. Danach, so mussten beide versprechen, werde der Vater diesen Plan, wie immer er aussehen mochte, respektieren, während der Sohn mit vollen Kräften an der Verwirklichung seines selbst gewählten Lebenszieles arbeiten werde. Das heißt, die Sinnuche des jungen Mannes wurde sozusagen terminisiert, um dem passiven Stadium, in das er durch seine Sinnkrise gerutscht war, entgegenzuwirken.

Es war nicht leicht, dem Vater diesen Kompromiss abzurufen, dennoch enthielt dieser die beste Chance für beide: für den Vater die Chance, seinen Sohn auch ohne dessen Eintritt in die Firma weiterhin achten und lieben zu können, und für den Sohn die Chance, aus dem Stadium des permanenten Zweifels heraus- und zu seinen persönlichen Lebensaufgaben hinzufinden.

Was viele, insbesondere jüngere Menschen umtreibt, ist die Frage, was am Ende einer langen mühseligen Jagd nach Aufstieg, Ansehen und Glück letztlich übrig bleibt, welchen Sinn aller Stress, aller Prestigezuwachs und alle Besitztümer haben können. Die traditionellen Antworten, gesellschaftlichen Modelle und Vorschriften zu dieser Frage sind in den Umbrüchen unserer bewegten Zeit auf der Strecke geblieben, und die gängige Philosophie der Gegenwart schürt eher die Zweifel, als dass sie Halt böte.

In dieser Situation ist der Mensch mehr denn je gefordert, in sich selbst hineinzuhorchen, um aus seinem tiefsten Personenzentrum jene Weisungen zu vernehmen, die uns als geistige Wesen in Form einer Gewissensstimme (oder wie wir sie sonst nennen wollen) „eingegeben“ sind. Sie durchtönt uns, sie durchweht uns, sie erzählt vom sinnvollen Handeln und von verantwortbaren Entscheidungen. Sie pflanzt uns Visionen ins Herz, die unser Herz höherschlagen lassen. Eigentlich brauchen wir ihr nur zu lauschen. Doch spricht sie sehr leise, weshalb der Zugang zu ihr bei jeglichem Lärm und jeglicher Hektik abreißt. Dann bedarf es eines räumlich-seelischen Abstands zum Alltag und eines radikalen Rückzugs in die Einsamkeit, um ihrer wieder gewahr zu werden.

Das Erstaunliche ist, dass diese unsere innerste Stimme positive und gangbare Wege aufzuzeigen vermag, ganz und gar unabhängig von eventuellen Hindernissen und Ärgernissen des Lebens. Ihre Botschaft lautet in etwa: „Bricht getrost auf! Sei es dein Weg, etwas konstruktiv zu verändern, so wähle ihn mit Schwung und Elan! Sei es dein Weg, etwas tapfer zu ertragen, so nimm dein Kreuz und geh! Sei es dein Weg, ins Neue und Unbekannte vor-

zudringen, so zögere nicht! Es wohnt genug Kraft in dir, um dein Leben zur Fülle zu leben. Vertrau!“

Von daher war es im obigen Beispiel richtig und notwendig, den Sohn aus seiner grüblerischen Lethargie herauszulocken, indem er seiner eigenen Gewissensstimme überantwortet wurde. Am Ende würde es auch dem Vater leichter fallen, eine für ihn unangenehme Entscheidung des Sohnes zu akzeptieren, wenn es dem Sohn gelänge, eine für ihn sinnvolle Entscheidung zu treffen. Lernen wir daraus, dass das Ringen und Suchen nach Sinn im Prinzip etwas Gesundes und Menschengemäßes ist, das uns in manchen Fällen davon abhalten kann, in vorgefertigten Fußstapfen stur dahinzutrotten, dass es aber einmünden muss in das Entwickeln einer persönlichen Aufgabe, die man willig und hingebungsbereit zu der seinen macht. Wer im Unterschied dazu im Stadium des Zweifels verharrt, tritt auf der Stelle, stagniert und ist in akuter Gefahr, zu ertauben – nicht in Bezug auf sein akustisches Gehör, sondern in Bezug auf das Vernehmen seiner innersten Stimme. Und das wäre ein großes Malheur. Aus gutem Grund schrieb der Seelenarzt Frankl: „Wir leben im Zeitalter eines um sich greifenden Sinnlosigkeitsgefühls ... In einem Zeitalter, in dem die Zehn Gebote für so viele ihre Geltung zu verlieren scheinen, muss der Mensch instand gesetzt werden, die 10 000 Gebote zu vernehmen, die in den 10 000 Situationen verschlüsselt sind, mit denen ihn sein Leben konfrontiert. Dann wird ihm sein Leben wieder sinnvoll erscheinen ...“¹ Wie aber setzt sich der Mensch dazu instand? Indem er sich einübt, seinem Gewissen zu lauschen.

Man kann also eine Reise unter anderem auch dazu nützen, wieder *hören* zu lernen – das Urmenschlichste (und in diesem Sinne vielleicht sogar „Göttlichste“ im Menschen), das es zu hören gibt!

Alte Träume

Wer vom Ziel nichts weiß, kann den Weg nicht haben, wird im selben Kreis all sein Leben traben.

Christian Morgenstern

Fortsetzung Beispiel 1

Während der Sohn aus dem vorigen Beispiel auf Reisen war, führte ich mit dem Vater einige Gespräche. Meine Sorge war, dass die von ihm aufgebaute Firma an der Spitze all seiner subjektiven Wert rangieren könnte. Dass sie ihm „mehr als alles“ bedeuten könnte ... Wenn sich nun sein Sohn nach längerer Bedenkzeit weigern sollte, in die Firma einzusteigen bzw. sie später zu leiten, hieß dies, dass der Vater im Alter seine Firma unweigerlich verabschieden müsste. Er müsste sie eines Tages verkaufen oder in fremde Hände legen. Je mehr ihm die Firma folglich bedeutete, desto kleiner war dann der Schritt, der ihn beim Loslassen seines Lebenswerkes von einer damit verbundenen Verzweiflung trennen würde. Um dem vorzubeugen, galt es, die Palette der väterlichen Wertbezüge zu erweitern und dadurch die Firma aus ihrer absoluten „Spitzenposition“ (in seinem Kopf) zu verdrängen.

Glücklicherweise hatte der Vater jedoch keine so einseitige Wertorientierung, wie ich anfangs befürchtet hatte. Es stellte sich heraus, dass er neben seinem Beruf ein großer Hundeliebhaber war, der einen alten Kindheitsstraum hegte, nämlich Hunde bestimmter Rassen zu dressieren. Er besaß zwar einen prächtigen

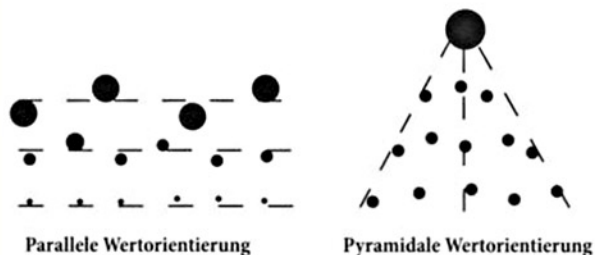
Schäferhund, war aber durch seine Arbeit nie dazu gekommen, sich intensiv mit diesem zu befassen, geschweige denn, ihn irgendwelche Kunststücke oder Suchaktionen zu lehren. Bei unseren Erwägungen, was mit der Firma geschehen solle, falls der Sohn kein Interesse an ihr habe, formulierte der Vater spontan die Idee, einen ehemaligen Schulkameraden, mit dem er eng befreundet war, noch dazu einen Hundezüchter, anteilmäßig an der Firma zu beteiligen, wohingegen dieser ihn in die Geheimnisse der Hundedressur einweihte und ihm sein Gelände zur Verfügung stellen könnte.

Eine weitere faszinierende Möglichkeit, die in unseren Gesprächen auftauchte, war der alte und noch nie ausgesprochene Wunsch des Vaters, einmal in seinem Leben einige Wochen lang auf einem Hundeschlitten durch die Schneelandschaften der Arktis zu flitzen. Als er mir dies eingestand, errötete er wie ein kleiner Junge, aber ich fand die Idee einer solchen Abenteuer-tour ausgesprochen attraktiv. Im Reich des ewigen Eises würde seine Fixierung auf die Firmenbelange rasch den Erlebnissen des Augenblicks weichen. Und warum sollte sich der Mann nach seiner jahrzehntelangen Plage im Beruf nicht eine (ent)spannende Abwechslung gönnen, zumal sie für ihn bezahlbar war? Als heilsamen Nebeneffekt würde er dabei merken, dass Träume in begnadeten Momenten zur Realität werden können, und dass eine Firma, und sei sie noch so blühend, nicht den ganzen Inhalt eines Lebens ausmacht.

Beruhigt entließ ich den Vater aus unseren Gesprächen. Wie auch immer der Sohn sich entscheiden mochte – ich wusste, der Vater würde es verkraften.

Stanislav Kratochvil, ein tschechischer Psychologe aus Kromeriz, hat 1968 auf dem Weltkongress für mentale Gesundheit in London eine Theorie vorgestellt, deren Gültigkeit später vielfach bestätigt worden ist. Er unterschied *parallele*, nämlich reichhaltige Wertsysteme, in denen mehrere Wertbezüge eines Menschen etwa

gleichrangig nebeneinanderstehen, von *pyramidalen*, nämlich einseitigen Wertsystemen, in denen ein einzelner überdimensionaler Wertbezug die Spitze einer Pyramide bildet, während die restlichen Wertbezüge dieses Menschen in schwächeren Abstufungen darunter verblasen. Personen mit parallelen Wertsystemen verrichten ihre Arbeit gerne, sind ihrer Familie zugetan, pflegen Kontakte im Bekanntenkreis, betreiben Sport oder basteln in der Freizeit und erfreuen sich an einem Leseabend oder an ihrem Konzertabonnement. Sofern sie sich nicht überfrachten und zu viel vornehmen (was auch unbekömmlich ist), gestalten sie ihr Leben locker und bunt. Personen mit pyramidalen Wertsystemen hingegen widmen sich hauptsächlich einem einzigen Lebensbereich, den sie in seiner Bedeutung zu überschätzen neigen. Beispiele dafür sind Männer, die ganz in ihrer Tätigkeit aufgehen und alles andere rings um sich vernachlässigen, oder Frauen, die ausschließlich für ihre Kinder da sind und sie wie Gluckhennen bewachen; oder auch religiöse bzw. politische Fanatiker.



Das Problem der *pyramidalen* Wertsysteme liegt auf der Hand: Fällt der zu leistende „Dienst“ am obersten Wert aus irgendeinem Grunde weg, bricht also die Spitze der Pyramide ab, fällt der Mensch in ein finstres Loch, aus dem er kaum mehr herauskrabbelt. Die restlichen Wertbezüge sind zu schwach, um ihn in einen neuen, fruchtbaren Lebensabschnitt hineinzuhieven, in dem nun andere „Dienste“ übernommen werden müssten. Verliert zum

Beispiel eine Mutter, die jahrelang nur für ihre Kinder gesorgt hat, diese, weil die Kinder erwachsen geworden und ausgezogen sind, und ist kein weiterer Wertinhalt vorhanden, der den Platz ihrer Kinder einnehmen könnte, dann wird diese Mutter alsbald in einen Strudel von Depressionen und psychosomatischen Krankheiten hinuntergezogen werden. Oder verliert ein Fachexperte, der sein Tun und Wirken von früh bis spät auf seinen Beruf konzentriert hat, seine Arbeit, weil er in den Ruhestand eintritt, und ist er wenig flexibel, kommt es zu einem plötzlichen physischen und psychischen Abbau, zu Überdruß, Gereiztheit und Leeregefühlen bei ihm. Sobald der oberste Wert im pyramidalen Gefüge wankt, wankt auch die seelische Balance der Person. Oder um es in den Worten Frankls auszudrücken: „Hinter jeder Verzweiflung steckt eine Vergötzung“, nämlich die Vergötzung eines einzigen Wertes, der ja wie jeder Wert im Leben verlierbar ist.

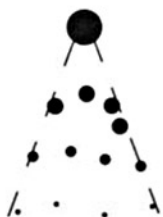
In ihrer Balance wesentlich stabiler sind Personen mit *parallelen* Wertsystemen. Sie können den freiwilligen oder erzwungenen Abschied vom „Dienst“ an einem Wert durch die verstärkte Hinwendung zu einem anderen Lebensinhalt leichter verwinden. Ein Mann, der seinen Beruf aufgeben muss, aber daneben immer schon ein Hobby (oder zumindest den Traum von einem solchen) hatte, wird sich in Zukunft mit seinem Hobby beschäftigen und es ggf. sogar genießen, endlich genügend Zeit dafür zu finden. Eine Frau, die sich neben ihren Mutterpflichten immer schon in bescheidenem Rahmen fortgebildet hat, Ausflüge mit ihren Freundinnen unternommen hat und Ähnliches, wird beim Flüggewerden ihrer Kinder intensiver studieren, häufiger Freundinnen zum Gedankenaustausch einladen usw. und für diese Gelegenheiten sogar dankbar sein. Die gleichrangigen Werte der parallelen Wertorientierung helfen im Verlust- oder Ernstfall, zu kompensieren, das Leben kreativ umzugestalten oder auch bloß – zu überleben.

Dazu kommt ein weiterer Vorteil reichhaltiger Wertbezüge. Man versteht seine Mitmenschen besser und ist ihnen gegenüber toleranter, als wenn man sich an einem einzigen Wert im Leben

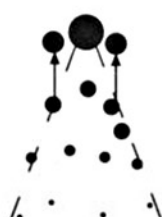
„festkrallt“. Einer Mutter, die sich ununterbrochen für ihre Kinder aufopfert, fällt es schwer, zu verstehen, dass eine andere Mutter ihre Kinder nachmittags in den Hort schickt und eigenen Vorhaben nachgeht. Ein hochengagierter Politiker wird kaum begreifen, wie jemand politischen Ideen und Projekten gegenüber völlig neutral sein kann. Pyramidale Wertstrukturen verleiten zu Extremismus und Intoleranz, was beides Unglück schafft. Parallele Wertsysteme hingegen bauen Brücken zwischen den Menschen. Ein Mann etwa, der Frau und Kinder liebt, sich fortbildet, indem er Informationen über die römische Kultur sammelt, ein Steingärtchen mit Alpenkräutern vor seinem Haus anlegt und den Urlaub zum Tauchen in der Adria benützt, ein Mann also mit diversen Interessenschwerpunkten, wird für vielerlei aufgeschlossen sein. Er wird einen häuslichen Familienvater genauso gut verstehen können wie einen begeisterten Historiker, einen emsigen Gartenfreund genauso gut wie einen fröhlichen Urlauber. In irgendeinem Winkel der Seele stimmt man miteinander überein ...

Es empfiehlt sich daher, manchmal alte Träume aus der Erinnerung hervorzuholen und mit ihrer Hilfe verflossene Wertbezüge zu „reanimieren“. Sollte sich gar im Laufe unseres Lebens unbemerkt eine „Pyramidenspitze“ gebildet haben, so denken wir, schon *bevor* diese Spitze abbricht, an die Warnung Franks, wo-

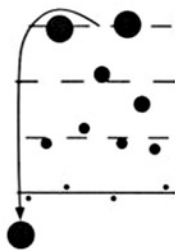
nach jede Vergötzung den Keim zur Verzweiflung in sich trägt! Nivellieren wir die Wertspitze beizeiten, indem wir ihr unsere alten Träume in neuem Gewand zur Seite stellen. Wir werden überrascht sein, wie befreiend und bereichernd dies ist.



Die Wertpyramide



Aufstockung der Werte



Der Abbruch der Wertspitze

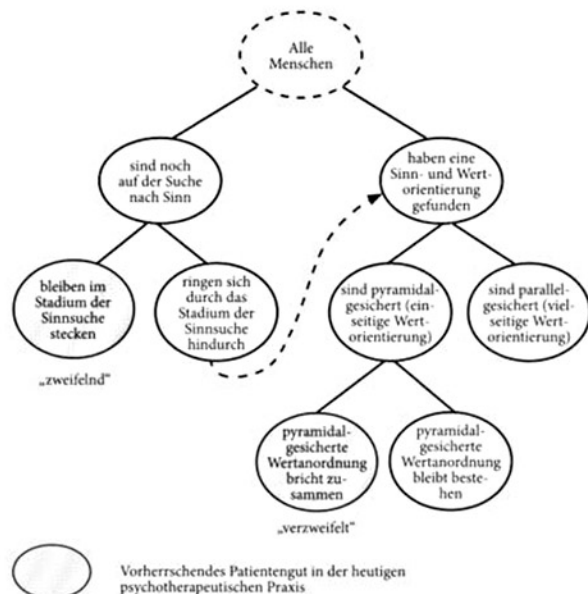
Wissenschaftliche Ergänzungen

In einem groben Überblick könnte man zwei große Bevölkerungsgruppen unterscheiden. Nämlich die Gruppe jener Personen, die noch – vielleicht schon allzu lange – auf der Suche nach Sinn in ihrem Leben sind (ich würde sie zu den „zweifelnde[n] Menschen“ zählen), und die Gruppe jener Personen, die bereits Aspekte einer gewissen zufriedenstellenden Sinnerfüllung in ihrem Leben gefunden haben. Letztere könnte dann nach Kratochvil wiederum eingeteilt werden in solche Personen, die in ihrem Wertesystem „parallel gesichert“ sind, und solche, die als „pyramidal gesichert“ zu bezeichnen wären. Da die letzte Gruppe, wie dargelegt, im Falle eines „Pyramidenspitzenabbruchs“ in ihrem einseitigen Wertesystem gefährdet ist, Halt zu verlieren und „ins Nichts zu fallen“, gibt es bei ihr stets eine Untergruppe an „verzweifelten“ Menschen. Mit beiden Kategorien, den einerseits „zweifelnden“ (= keinen Sinn findenden) und andererseits den „verzweifelten“ (= Sinn verloren habenden) Personen, hat es die Psychotherapie vorrangig zu tun.

Die Doppelproblematik ist in einer aktuellen Studie bestätigt worden. Die „Sinnforscherin“ Tatjana Schnell von der Universität Innsbruck hat in umfassenden und sorgfältig ausgewerteten Umfragen aus den Jahren 2015/16 festgestellt, dass ca. die Hälfte der (eher jüngeren) Leute im deutschsprachigen Raum „existentiell indifferent“ ist, das heißt, ihrem Leben nur wenig Sinn und Bedeutung zuspricht und daher ihre Sinnsuche heruntergeschraubt

hat. Laut Schnell hätten diese „Zweifler“ tendenziell „das Gefühl, wenig Kontrolle über ihr eigenes Leben zu haben und den Anforderungen der modernen Welt nicht gewachsen zu sein, was ihre Lebenszufriedenheit messbar verringert“². Der Psychologe Michael Steger von der Colorado State University kam zu ähnlichen Ergebnissen in seinem Land.

Dass auch „verzweifelte Menschen“ mit ihrem Leben nicht zufrieden sind, bedarf keiner eigenen Untersuchungen; dies liegt auf der Hand. Allerdings gibt es auch dazu Bemerkenswertes aus der psychologischen Forschung zu berichten. Es hat sich nämlich wiederholt gezeigt, dass Verzweiflung nicht unbedingt an Armut, Misserfolg, Enttäuschung oder schwere gesundheitliche Beeinträchtigungen gebunden ist. Wer Einblick in die Nervenkliniken



Vorherrschendes Patientengut in der heutigen psychotherapeutischen Praxis