

mal verabschiedet werden. Sie *wertzuschätzen und dennoch loslassen zu können*, ist eine hohe Kunst. Wer diese beherrscht, ist vor reaktiven Depressionen gefeit.

## Geistige Frustration und Depression

Frankl hat als erster Psychiater entdeckt, dass es Depressionen gibt, die in kein bisheriges Schema hineinpassen. Er hat sie *noogene Depressionen* getauft und aufgrund amerikanischer Studien vermutet, dass ca. 20 Prozent des Gesamtvolumens an Depressionen auf sie entfallen. Heute würde man den Prozentsatz (zumindest in den Industrienationen) höher veranschlagen. Nur werden oft andere Fachausdrücke wie *Erschöpfungsdepression*, *Burnout-Syndrom*, *existentielle Indifferenz*, *Leere-Nest-Syndrom* u. Ä. für sie verwendet. Im Grunde handelt es sich um Sinnkrisen, Sinnlosigkeitsgefühle, Leere- und Hoffnungslosigkeitsgefühle, die den Betroffenen im Lebensvollzug demotivieren.

Sowohl der Begriff „Erschöpfung“ als auch der englische Begriff „Burnout“ sind täuschend und treffen den Kern der Sache nicht. Denn sie suggerieren, dass jemand unter zu viel Arbeitsdruck und Stress steht, gegen den er sich nicht wehren kann und der ihn „fix und fertig“ macht. So sind die noogenen Depressionen aber nicht beschaffen. Die sogenannten „ausgebrannten“ Personen würden mit Leichtigkeit doppelt so viel leisten, wenn sie um ein Wozu wüssten, das ihnen eine Herzensangelegenheit wäre. Was ihnen fehlt, ist schlichtweg Enthusiasmus. Sie schleppen sich mürrisch und träge durch die täglichen Zwangslagen, die ihnen abnötigen, für ihren Unter-

halt zu sorgen. Sie sind in ein gesellschaftliches Korsett eingepfercht und würden ohne dieses auf der Stelle umfallen. Was auch tatsächlich geschieht, wenn sie plötzlich in einen arbeitsdruckfreien Raum purzeln, sei es durch eine Schrumpfung ihrer Familie, eine Erbschaft, eine Rehabilitationszeit oder eine Berentung.

Frankl hat die Parole ausgegeben: „Wer einen Sinn in seinem Leben sieht, wird einerseits glücklich und andererseits leidensfähig.“ Wir brauchen seine Parole nur umgedreht zu lesen, um zu verstehen, dass jemand, der keinen Sinn in seinem Leben sieht, einerseits unglücklich wird – Stichwort „Depression“, und andererseits leidenschwach wird, was so viel bedeutet wie: Kräfte einbüßt – Stichwort „Erschöpfung“. Im scheinbar sinnentleerten Leben schmelzen Frohsinn, Humor, Elastizität, Ideenvielfalt und Kreativität dahin und es wird stur im Hamsterrad weitergestrampelt bis zum physischen und psychischen Kollaps. Der ist dann der Kollateralschaden einer tiefgreifenden geistigen Frustration, die den Betroffenen seit Langem umgarnt. Denn ein geistiges Wesen wie der Mensch kann nicht schadlos ohne irgendeine Sinnvision vor sich hinvegetieren ...

Es soll hier nicht geleugnet werden, dass es reale Druck- und Stress-Situationen gibt, und dass manche zaghaften, unsicheren Personen diese nicht einzubremsen vermögen. Das kann zu inadäquaten Überreaktionen bei ihnen führen. Die Erfahrung lehrt jedoch, dass selbst schüchterne und verklemmte Naturen sich heldenhaft aufzubaumen wagen, sobald sie eine Berufung in sich fühlen, die es zu verteidigen gilt. Unter einem starken „Sinnanruf“ wachsen ihnen (und jedem von uns) erstaunliche Energien zu. Schon 350 Jahre vor Christi Geburt hat

der griechische Philosoph Aristoteles geschrieben: „Wo deine Talente und die Bedürfnisse der Welt sich überschneiden, da liegt deine Berufung.“ Das hat er exzellent formuliert. Der Sinn ruft uns permanent auf, unsere Begabungen zum Wohle der Welt zu nützen. Wer sie brachliegen lässt und sich nicht um das Wohl der Welt schert, der schlittert „unberufen“ in eine Sinnkrise hinein. Und sie ist es dann, und keine Druck- und Stress-Situation, die Tür und Tor zur noogenen Depression öffnet.

Das Aristoteles-Wort weist bereits auf die therapeutischen Richtlinien bei dieser Art von geistig induzierten Depressionen hin. 1. Man berge die Talente eines Kranken und hebe sie ihm ins Bewusstsein. 2. Man lenke seine Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse seiner Mit- und Umwelt. Speziell auf jene, die er mit seinen Talenten zu stillen vermöchte.

Der erste Schritt ist eher unkompliziert. Da dem Kranken Zukunft und Gegenwart leer erscheinen, nämlich ohne Sinn und Werte, wird seine Vergangenheit durchforstet. Natürlich nicht nach alten Verletzungen und Traumata wie bei psychoanalytischen Verfahren, sondern nach den Highlights in seinen Memoiren. Hat es einmal den Anflug einer Begeisterung gegeben? Den Jubel über einen Erfolg? Den Traum von einem Engagement? Das Auflodern eines Ideals? Die völlige Selbstvergessenheit bei der Konzentration auf eine Aktivität? Was hat er damals getan? Ersehnt? Was hat ihn innerlich zum Vibrieren gebracht, so als rühre es an seiner ureigensten Bestimmung? Jeder hat irgendwelche Gaben, und sie lassen sich aufspüren.

Der zweite Schritt ist komplizierter, denn die Fähigkeit zur Selbsttranszendenz verflüchtigt sich schnell im Sinnvakuum.

Aber Empathie kann eingeübt werden. Es gehört zur logotherapeutischen Methode der Dereflexion, Patientinnen und Patienten anzuleiten, über sich selbst und den eigenen Radius hinauszuspähen und sich in steigendem Grade in ihre Mitmenschen und deren Kümernisse einzufühlen. Oder auch auf die Natur und ihre Ansprüche zu achten. Eine Menge an Mobbingdramen kann verhindert werden, wenn jeder versucht, seinen Nächsten und Nachbarn besser zu verstehen. Ganz zu schweigen vom Umweltschutz, zu dem nur geneigt ist, wer die Umwelt und ihre Bedürftigkeit im Fokus hat.

In dieser Kombination vom Wissen um die eigenen Potentiale und gleichzeitigem „mitleidigem“ Erfühlen fremder Nöte regt sich alsbald der Sinnwille, einen konstruktiven Beitrag zu leisten. Die dafür erforderlichen Kapazitäten erwachen und die depressive Verstimmung schwindet.

## Pathogene Ambivalenzen

Erwähnt werden muss noch eine Sonderform an geistiger Frustration, die sich ebenfalls noogen-depressiv bemerkbar machen kann. Frankl bezeichnete sie als „Krise durch sittliche Konflikte“, heute würde man von *pathogenen Ambivalenzen* sprechen.

Dabei handelt es sich keineswegs um ein Wertevakuum, sondern um Kollisionen von Wertrealisierungen. Jemand kann sich zwischen mehreren Aufgaben, die auf ihn zu warten scheinen, nicht entscheiden, will sie alle gleichzeitig bedienen, vermag keine Präferenzen zu erkennen und keine Prioritäten zu setzen. Dadurch strudelt er in der Tat in Stress- und Drucksit-

tuationen hinein, die er sich selbst aufgehalst hat und aus denen er bald keinen Ausweg mehr findet. Irgendwann dekomponiert er und wird krank. Häufig passiert dies Frauen im Dilemma zwischen Beruf, Haushalt und Kindererziehung oder Männern im Zwiespalt zwischen Gelderwerb, leidenschaftlichem Hobby und familiären Verpflichtungen.

Frankl hat uns dazu ein blendendes Rezept hinterlassen: Während Werte „universal“ sind, ist der Sinn des Augenblicks „unikal“. Unikal nämlich insofern, als uns *in jedem Moment unseres Daseins immer nur eines abverlangt ist*, und nicht mehr. Das Eine, das gerade das Wichtigste ist für alle Beteiligten, uns inklusive. Patientinnen und Patienten können lernen, sich mitten im Gedränge ihres Konflikts in Stille zurückzuziehen, ruhig zu werden, Abstand zu gewinnen und ihre innerste Gewissensstimme zu konsultieren. Sie wird untrüglich wie die Nadel auf einem Kompass auf jenes Wichtigste hinweisen. Auf sie ist im Großen und Ganzen Verlass. Und hat sie ihren Spruch gefällt, dann – so lernen die Kranken – ist ihm eisern zu gehorchen und alles Übrige, was auch an ihnen zerren mag, aus ihren Gedanken und in spätere Zeiträume zu verbannen. Oder ggf. an andere Personen zu delegieren. Mit Hilfe dieses Verfahrens können sie ihre Wertbezüge in eine sinnorientierte Rangordnung bringen und ohne „schlechtes Gewissen“ zur Seite schieben, was im gegenwärtigen Augenblick *nicht* an der Reihe ist.

Der Sinn, der uns „ruft“, ist ein immerwährender und ein immer anderer. Aber niemals ist es ein Ruf, der uns über- oder unterfordert. Denn das wäre schier unsinnig, und einen „unsinnigen Sinn“ kann es nicht geben ... Was uns die Orientierung am Sinn offeriert, ist, das jeweils Beste, Stimmigste und Wür-

digste aus unseren Lebensmöglichkeiten herauszufiltern – nicht mehr und nicht weniger, und dies bis zu unserem letzten Atemzug.

## Zukunftspessimismus

Seit der Überlieferung von der Sintflut hat es in der Menschheitsgeschichte Tragödien am laufenden Band gegeben. Die von den Menschen selbst verursachten und die ihnen von außen her auferlegten Tragödien haben sich so ziemlich die Waage gehalten. Trotzdem hat sich das Menschengeschlecht gegen sämtliche Widrigkeiten durchgesetzt. Bisher. Mit seinen grandiosen wissenschaftlichen und technischen Errungenschaften könnte es seine Erfolgsgeschichte um etliche Tausend Jahre verlängern und seine Existenz auch noch auf eine Nische des Weltalls ausdehnen.

Doch die Zweifel und Ängste mehren sich in den Völkern. Eine nicht genau definierbare *globale Depression* schleicht um wie ein Gespenst. Am sensibelsten für solche Zeitgeistströmungen sind die Künstler. Sie fangen in ihren Werken nicht nur die gängigen Tendenzen ihrer Epoche ein, sondern werden stets von Ahnungen über Kommendes und Dräuendes gepackt. Analysiert man die moderne Kunst auf ihre Prognostik seelischer Befindlichkeiten hin, dann muss man eine schockierende Bilanz ziehen. Bilder, Skulpturen, Dichtungen, Drehbücher und Kompositionen sind fast generell auf Erschütterung statt auf Erbauung, auf „Bad End“ statt auf „Happy End“ angelegt, so als wollten sie auf eine Apokalypse vorbereiten, die sie prophetisch vorwegnehmen.

Sensibel für Zeitgeistströmungen ist auch die Jugend. Da sie in den Traditionen weniger verankert ist als ihre Vorfahren und gerne mit Fantasien jongliert, kann sie sich Alternativwelten gut vorstellen. Was aber seit Jahrzehnten unter ihren Vorstellungen kursiert, ist der „No-Future-Aspekt“. Wenn man ehrlich ist, darf man die jungen Leute dafür nicht rügen. Informationen über luftverpestete Städte, vermüllte Meere, kunststoffgespickte Lebensmittel, überhitzte Sommer, unbeherrschbare Unwetter, tödliche Pandemien, endlose Flüchtlingsströme, kriegerische Dauerbrände, korrupte Politiker und wirtschaftliche Machtgiganten hageln ununterbrochen auf sie ein und ersticken jeden Funken Hoffnung im Keim, etwas daran ändern zu können, wenn sie selbst erwachsen sein werden.

Frankl, der die nicht minder hoffnungsarmen 1930er- und 1940er-Jahre erlebt hat, beschrieb vier pathologische Reaktionsmuster, die solchem Zukunftspessimismus entspringen können. 1. Eine provisorische Daseinshaltung: Man vergisst die Zukunft bzw. alle vernünftige Vorsorge für die Zukunft und versucht bloß noch, möglichst viel Lust und Vergnügen aus der Gegenwart herauszupressen. 2. Eine fatalistische Daseinshaltung: Man erklärt sich für unzuständig für gegenwärtige und künftige Entwicklungen und ergibt sich passiv-stumpf den jeweiligen Verhältnissen. 3. Eine kollektivistische Einstellung: Man verurteilt pauschal ein Kollektiv, d. h. irgendeine Personengruppe, und klagt sie an, schuld an der ganzen Misere zu sein. 4. Eine fanatische Einstellung: Man will partout ein Unglück ausräumen oder ein Glück erzwingen und trampelt dabei gnadenlos über all jene hinweg, die einem im Wege stehen.

Diese vier pathologischen Reaktionsmuster sind auch heute weltweit zu beobachten. Sie verschärfen zusätzlich die tragi-

schen Ereignisse, die das No-Future-Empfinden schüren. Wie könnte hingegen eine „Therapie des Zukunftspessimismus“ aussehen?

Dazu möchte ich nochmals an das Franklsche Gleichnis von der Sonne über den Wolken anknüpfen. So wie der an schweren Depressionen leidende Mensch blind ist für den Sinn- und Wertehorizont seines Lebens, genauso sind wir alle blind für einen umfassenden Letztsinn des Ganzen. Warum sind wir entstanden? Warum zur Mitschöpfung geladen? Welcher Sinn war „im Anfang“ und durchwaltet seit Urzeiten den Kosmos? Wir wissen es nicht. *Was wir dringend brauchen, ist ein blindes Urvertrauen*, und dies ist mehr als bloßes Selbstvertrauen. Was wir brauchen, ist eine Reduzierung der Urangst, die die Erdbevölkerung umweht. Freilich sind dichte Sorgenwolken über unseren Häuptern zu orten und erlauben nur schmalen Hoffnungsstrahlen, durchzusickern. Aber es muss doch einen Letztsinn geben, wenn wir seit unserer „geistigen Geburt“ un-  
aufhörlich in religiösen Mythen davon künden und in Riten und Legenden danach haschen, ewig suchend und niemals fündig. Einen überragenden Letztsinn, den wir nicht begreifen können, aber in dem wir samt unserem Gewölk und unseren Limitationen geborgen sind, und in dem sich alles Elend „letztlich“ auflöst.

Nicht ohne Sinngrund sind wir mit einer Portion Freiheit und Eigenverantwortung ausgestattet worden. Nehmen wir deswegen unsere Verantwortung wahr – jeder von uns an seinem Platz und nach seinen Kräften – und legen wir den Rest vertrauensvoll in größere Hände als die unsrigen. *Mit Verantwortung und Vertrauen im Gepäck können wir der Zukunft mutig entgegenschreiten.*