

Sich aus Abhängigkeiten
lösen

M. R.: Neben den Ängsten sind auch die Süchte Geißeln unserer Zeit. Warum gehen Süchte trotz der vielen Antisuchtkampagnen in unserer Gesellschaft nicht zurück, sondern scheinen eher auf dem Vormarsch zu sein?

E. L.: Es ist extrem schwer, sich aus einer Sucht herauszuwinden. Die Ursachen dafür sind bei fast allen Süchten Rückkoppelungsvorgänge im Gehirn. Sehen wir uns dies anhand der Sucht Nummer eins, des Alkoholismus, an.

Das Gehirn liefert uns normalerweise eine leicht positiv getönte Stimmungslage, die sich im Wechsel der Tageschwankungen stets wieder halbwegs einpendelt. Durch eine starke Zufuhr von Alkohol wird diese Stimmungslage jedoch künstlich hochgezogen zu einer Euphorie. Man wird lustig, enthemmt, temperamentvoll, primitiv, waghalsig, kurz: „feuchtfrohlich“. Sinkt der Alkoholspiegel im Blut später wieder ab, kann das Gehirn nicht einfach zur leicht positiv getönten Stimmungslage zurückkehren, sondern kann dies nur über eine ausgiebige dysphorische (äußerst unangenehme „missmutige“) Nachwelle bewerkstelligen. Es kommt zur typischen „Katerstimmung“ nach einer durchzechten Nacht. Erst allmählich wird die normale Stimmungslage hirntechnisch wieder justiert.

Wird nun oft und immer öfter mittels Alkoholkonsums eine Euphorie erzwungen, kommt das Gehirn mit den Nachjustierungen nicht mehr zurande. Die dysphorischen Nachwellen überlappen sich, potenzieren sich und bleiben eine Weile „hängen“. Dabei haben manche Menschen ein besonders Pech: Bei ihnen hat das Gehirn, vermutlich aufgrund einer genetischen Disposition, große Schwierigkeiten, die Stimmungslage aus einer „hängen gebliebenen“ Dysphorie wieder hochzuziehen. Die Betroffenen bleiben in der Nachwelle schlechter Befindlichkeit verfangen und haben sich damit eine selbst verschuldete Depression der ärgsten Sorte eingehandelt. Ihr vegetatives Nervenkostüm ist zerrüttet, sie schwitzen, zittern, ihre Verdauung gerät durcheinander, sie fühlen sich elend und schwach. Ihr Denk-

apparat ist nicht minder angeknackst. Wortfindungsstörungen, Erinnerungslücken und Qualitätseinbußen bei der Arbeit machen sich zunehmend bemerkbar. Lange ist das nicht auszuhalten – doch es gibt ein probates Mittel, diesen jämmerlichen Zustand sofort abzuschaffen: *Man muss nur wieder Alkohol trinken.* Sofort lockert sich die Dysphorie, weil das Stimmungspendel erneut in Richtung Euphorie ausschlägt.

Nun sitzen die Betroffenen buchstäblich in der Falle. Sie greifen nicht mehr zum Alkohol, um, wie ursprünglich, lustig und fidel zu werden, sondern um einem äußerst bedrückenden Zustand zu entrinnen, den sie nicht verkraften können. Allerdings ist dies ein kurzfristiges Entrinnen mit langfristigen Folgen. Denn je öfter sie ihr Gehirn mit Alkohol überschwemmen, desto weniger ist es ohne ein solches „Doping“ in der Lage, eine erträgliche Stimmungslage zu reinstallieren bzw. Energien für ein konstruktives Selbstmanagement im familiären oder beruflichen Umfeld zu liefern. Zudem versucht der Organismus, die entstehenden Defizite durch eine hochgeschraubte „Giftfestigkeit“ zu kompensieren, was dazu führt, dass immer stärkere Dosen an „Gift“ (Alkohol, gilt analog für Drogen) eingenommen werden müssen, um wenigstens noch ein Minimum an Euphorie bzw. Entrinnen aus der Dysphorie zu erhaschen.

Angesichts dessen verwundert es nicht, dass der Alkoholismus in allen Schichten der Bevölkerung vertreten ist, auch unter gebildeten und intelligenten Leuten, unter Spitzenkräften der Wirtschaft, Hochschulprofessoren oder Stars der Prominenz. Alle diese Personen fallen nicht aus Dummheit auf die Verlockungen des Suchtmittels herein und wollen sich auch nicht selbst ruinieren, aber sie kommen aus der Falle, in die sie hineingetappt sind, einfach nicht mehr heraus.

Heißt das, dass man einzig aus dieser Falle hinausgelangen kann, wenn man bereit ist, den langen depressiven Zustand, der sich an eine künstliche Euphorie anschließt, auszuhalten und durchzustehen, bis sich das Gehirn wieder erholt?

Exakt so ist es. Wer aus einer Alkohol- oder sonstigen Drogenabhängigkeit aussteigen will, muss eine grässlich lange Periode des Schlechtergehens mit sämtlichen miserablen physischen und psychischen Zuständen, die damit verbunden sind, auf sich nehmen. Mit manchen anspruchsvollen Berufen ist das überhaupt nicht vereinbar. Ein Schauspieler zum Beispiel ist während eines solchen Entzugs nicht in der Lage, sich Texte auswendig zu merken und auf der Bühne locker zu agieren. Ein Pilot oder Kapitän kann seiner Verantwortung für die Passagiere nicht gerecht werden. Ohne Alkohol im Blut (bzw. im Kopf) sind Alkoholiker Treibgut in einem Meer von unbeherrschbaren Leiden und Launen, die sie wie Strudel in die Tiefe hinabziehen. Unter diesen Umständen ist ein gewöhnlicher Alltag oder Arbeitstag kaum leistbar. Deshalb ist bei fortgeschrittenen Süchten ein stationärer Klinikaufenthalt oder Drogenfarmaufenthalt dringend geboten.

Begegnet man einem geretteten Alkoholiker oder einem Exdrogensüchtigen, dann begegnet man einem *Helden erster Klasse*. Er hat eine geradezu sagenhafte Standfestigkeit bewiesen in einer Zeit, die für ihn durchwegs schmerzlich und düster war, weil ihn sein geschädigtes Gehirn nur wenig hat unterstützen können. Es hat ihm weder Willenskraft noch eine bekömmliche Stimmungslage präsentiert, und trotzdem ist er konsequent auf Gesundungslinie geblieben. Dazu kann man ihm nur gratulieren!

Wenn auch die Willenskraft unterminiert ist, wie kann dann trotzdem jemand den Willen aufbringen, seiner Sucht die Stirn zu bieten?

Für einen solchen Heldenakt bedarf es einer ungeheuer starken Motivation, wie man sich vorstellen kann, weswegen sich die Therapie von Suchtkranken stets auf die Frage zuspitzt, ob es gelingt, sie zu motivieren, das Martyrium des Entzugs auf sich zu nehmen. Wozu sollen sie dies tun? Ach, dieses für menschliche Wesen so unabdingbare „Wozu?“ Unser Wohl und Wehe

steht und fällt damit! Und wieder einmal zeigt sich in der Praxis, dass die (das Selbst überschreitenden) *Liebsmotive* dabei am durchtragendsten und hilfreichsten sind.

Können Sie ein kurzes Beispiel aus Ihrer Praxis erzählen?

Gerne. Zu mir kam einst ein Mann, der sich das Rauchen abgewöhnen wollte. Seine Tochter war Kettenraucherin und bereits lungenkrank. Die Ärzte hatten ihr ein striktes Rauchverbot erteilt, welches sie leider nicht befolgte. Ihr Vater hatte sie angefleht, das Rauchen aufzugeben, doch die Tochter hatte ihm den Vorwurf ins Gesicht geschleudert, dass er ja selber Kettenraucher sei und das Laster auch nicht lassen könne. Deshalb saß der Mann bei mir: Er wollte seine Tochter mittels Vorbild dazu animieren, den Ausstieg aus der Sucht zu versuchen. „Haben Sie ein Foto von Ihrer Tochter bei sich?“, fragte ich den Patienten. Er hatte eines in seiner Brieftasche. Ich ließ es mir geben und bat ihn danach um die angebrochene Zigarettenschachtel, die aus seiner Brusttasche hervorlugte. Ich nahm das Foto und heftete es per Klammer an die Zigarettenschachtel, die ich ihm zurückreichte. „Wann immer Sie wieder das Bedürfnis haben, sich eine Zigarette anzuzünden“, instruierte ich ihn, „greifen Sie nur zu dieser Schachtel, schauen Sie Ihrer Tochter auf dem Bild tief in die Augen – und dann entscheiden Sie ganz bewusst, ob Sie eine Zigarette aus der Packung herausziehen und rauchen, oder ob Sie die Packung in Ihr Sakko zurückstecken. Entscheiden Sie und handeln Sie entsprechend.“

Es glückte. Der Mann hörte schlagartig auf zu rauchen und teilte mir einen Monat später telefonisch mit, dass sein Triumph seine Tochter sehr beeindruckt habe. Es ist zu hoffen, dass sie in Vaters Fußstapfen geschlüpft ist.

War es auch hier wieder das Absehen vom Ich und die tätige Liebe, die Kraft verliehen?

Gerade der Umgang mit Süchtigen bezeugt in vielen Facetten, dass die Liebe wirklich die stärkste Kraft auf Erden ist. So sind zum Beispiel drogensüchtige junge Frauen imstande, sich von ihrer Drogensucht freizu trampeln, wenn sie schwanger werden und ihr ungeborenes Kind vor Schädigungen retten wollen. Ein anderes rührendes Beispiel ist ein Heilungsexperiment, das vor einigen Jahren in Berlin mit einem Dutzend magersüchtiger jugendlicher Mädchen gestartet worden ist. Die Magersucht ist kein reines Suchtproblem, weil sich noch andere pathologische Auslöser wie eine histrionische (egozentrisch-theatralische) Charakterneigung, der Wunsch, sich an Bezugspersonen zu rächen, u. a. dazu mischen. Aber exzessives Fasten kann, anschließend an die Zeit magenknurrenden Hungerns, ein euphorisches „schwebendes“ Leichtigkeitsegefühl erzeugen, auf das man süchtig wird. Das Gehirn schaltet nämlich auf den Modus „Verhungern“ um und ist darauf programmiert, dem langsam sterbenden Lebewesen durch Vorgaukelung annehmbarer Gefühle einen sanften Tod zu bescheren.

Bei dem Berliner Experiment bekam nun jede Jugendliche in der Wohngemeinschaft eine andere Magersüchtige zugeteilt, über die sie als „Schutzengel“ zu wachen hatte. Sie sollte sich darum kümmern, dass die ihr anvertraute junge Person nicht unter ihren Händen verhungerte. Plötzlich war alles anders. Die Jugendlichen, die sich mit tausend Klimmzügen und Ausreden vehement gegen ihre eigene Nahrungsaufnahme gestraubt hatten, wurden zu glühenden Befürworterinnen des Essens, sobald es um ihre Schützlinge ging. Sie kämpften wie Löwinnen um das Überleben der ihnen anvertrauten Personen, wodurch alle Teilnehmerinnen schlussendlich gesundeten. Wenn man bedenkt, dass laut Statistik fast ein Drittel aller Magersüchtigen an einem Multiorganversagen stirbt, hat dieser gegenseitige Liebesdienst ein sehr beachtliches Resultat erbracht.

Hat auch Herr Professor Frankl Erfahrungen in der Suchtkrankenhilfe gesammelt?

Nein. Er leitete, wie schon erwähnt, die Neurologische Abteilung der Poliklinik in Wien und hatte bei seinen Patienten vorwiegend mit Nervenkrankheiten und Unfallverletzungen zu tun. Aber er hat mir berichtet, dass ihm einmal ein junger Mann zur Beratung geschickt worden ist, der gefährdet war, in die Drogenszene abzurutschen. Frankl hat dem jungen Mann ungefähr Folgendes vor Augen gehalten: „Mein Freund, du bist jetzt siebzehn Jahre alt. In zehn oder fünfzehn Jahren wirst du vielleicht an den heutigen Tag zurückdenken. Aber es gibt zwei Möglichkeiten, *wie* du zurückdenken wirst. Entweder wirst du zu dir selbst sagen: ‚Erinnerst du dich, als du damals beim alten Frankl warst? Wie gut, dass du damals das Ruder herumgerissen hast und gerade noch dem Höllenschlund der Drogen entwischt bist! Jetzt bist du ein gesunder, gescheiter Bursche mit einer erstklassigen Berufsausbildung und einer lieben Gefährtin an deiner Seite, dem alle Türen des Leben offen stehen!‘ Oder du wirst zerknirscht in den Spiegel schauen und zu dir selbst sagen: ‚Erinnerst du dich noch, wie du damals beim alten Frankl warst? Was warst du doch für ein Esel! Damals hättest du das Ruder noch herumreißen und dem Höllenschlund der Drogen entweichen können. Aber nein, du bist trotz sämtlicher Warnsignale unbelehrbar hineinmarschiert, und jetzt bist du ein körperliches und seelisches Wrack. Deine Berufsausbildung, deine Freundschaften, deine intellektuellen Ressourcen sind beim Teufel, und es wird dich unsägliche Mühe und Überwindung kosten, wieder die Tür zu einem erträglichen Leben aufzustoßen.‘ Ich will dir nichts anderes mitgeben auf deinen Weg nach Hause als nur das: Bedenke diese zwei Möglichkeiten und entscheide dich *heute* für eine von beiden. Adieu!“

Das ist eine Ansprache, die man sich, auch ohne suchtkrank zu sein, öfters selbst halten könnte ...

Es ist eine von Frankls genialen Methoden, Ratsuchende gedanklich in ihre Zukunft zu versetzen und anzuregen, von dieser zukünftigen Warte aus auf die Gegenwart zurückzublicken.

Normalerweise ist es uns wegen der Endlichkeit und Endgültigkeit des Lebens nicht gewährt, das Geringste an unserer Vergangenheit korrigieren zu können – so gerne wir dies manchmal tun würden. Alles Vergangene ist ja für ewig festgelegt. Bei Frankls Methode des Rückblicks von einer zukünftigen Warte aus ist dies hingegen möglich, weil die solcherart wahrgenommene „Vergangenheit“ noch vor uns liegt. Wir können also alles, was uns bei einem solch fiktiven Rückblick missfällt, *heute noch verbessern*. Das spornt dazu an, *es auch zu tun*. Daraus wird verständlich, was Frankl mit seinem „existenzanalytischen Imperativ“ gemeint hat, als er schrieb: „Lebe so, als ob du zum zweiten Mal lebstest und das erste Mal alles so falsch gemacht hättest, wie du es zu machen – im Begriffe bist!“²

Helfen diese Gedanken auch ehemals suchtkranken Menschen, die zwar geheilt sind, aber sehr aufpassen müssen, nicht rückfällig zu werden?

Obwohl Frankl nicht selbst mit Suchtkranken gearbeitet hat, ist seine Logotherapie in der Tat außerordentlich geeignet für die Nachbetreuung von Personen, die den klinischen Entzug bereits hinter sich haben. In vielen Fällen müssen diese Personen nämlich nach dem stationären Aufenthalt von Grund auf neu anfangen, ihr Leben zu formen. Ihr Arbeitsplatz ist futsch, ihre Beziehungen sind kaputt, ihr Organismus ist geschwächt und ihre Stimmungslage ist nach wie vor kritisch labil. Wenn sie da keine intensive therapeutische Begleitung erhalten, driften sie schnell einem Rückfall entgegen. Meiner Erfahrung nach bedarf es für eine effiziente Rückfallprophylaxe eines *dreifachen Kombiprogramms* aus Sport, Entspannungstechniken und logotherapeutischen Gesprächen. Sport und gezielte Fitnessübungen bauen den Organismus der ehemals Süchtigen wieder auf, durchbluten fleißig ihr Gehirn und beseitigen so manche Residualschäden. Die Anwendung von Entspannungstechniken wie Autogenem Training oder Yoga beruhigt sie (viel besser als Medikamente),

wenn sie von sogenannten „Flashbacks“ geschüttelt werden, also unvermittelt von nervöser Unrast und dem heißen Verlangen nach dem Suchtmittel überfallen werden und glauben, nicht widerstehen zu können. In den logotherapeutischen Gesprächen schließlich wird nach verschütteten Sinnspuren geforscht, die ihr früheres Leben durchzogen haben und reaktivierbar sein könnten für die Gegenwart. Es gilt, zerrissene Kontakte zu „reparieren“, einstige Kompetenzen aufzupolieren, Ideen für Innovationen auszutüfteln und insgesamt eine positive Einstellung zu den Herausforderungen eines abstinenten Lebens zu etablieren. Damit ausgerüstet, sind sie dem enormen Verzicht, der ihnen als Preis fürs Gesundbleiben abverlangt ist, gewachsen.

Sie sprechen vom Verzicht. Aber auf etwas Begehrtes zu verzichten ist heutzutage nicht populär.

Populär oder nicht, ohne Verzicht geht es nicht. Näher besehen ist jede Abhängigkeit, egal von welchem Mittel, eine Abhängigkeit von „angenehmen Gefühlen“, die man manipulativ bei sich selbst erzwingen möchte. Immer ist die Angst vor dem Absturz eines angenehmen „Feelings“ mit involviert. Ob bei der Spielsucht der kitzlige Kick gesucht wird, in der Fernsücht das Wegdrücken von lästigen Problemen, in der Hörigkeit das Vermeiden einer dräuenden Vereinsamung oder in ekstatischen Süchten der Rausch vorübergehenden Größenwahns, stets dreht es sich um Gefühle, die verscheucht oder herbeigeordert werden sollen, je nach ihrer Qualität. Aber man kann in einem ganz und gar normalen Dasein nicht unablässig gute Gefühle haben; *man muss auch schlechte Gefühle ertragen können*. Es ist unbestritten, dass gute Gefühle etwas Wunderbares sind, dennoch dürfen sie nicht zu Tyrannen avancieren, die sämtliche menschlichen Geschicke lenken. Gefühle können uns massiv täuschen! Ein Alkoholiker etwa fühlt sich *gut*, wenn er Schnaps getrunken hat, und fühlt sich *schlecht*, wenn er keinen getrunken hat! Und doch ist es gerade umgekehrt für ihn *schlecht*, wenn er Schnaps getrunken

hat und *gut*, wenn er darauf verzichtet hat. In der Wirklichkeit kommt es auf das *Sein* an und nicht auf den *Schein* bzw. *Widerschein* in den Gefühlen.

Deshalb sind „Bremsproben“ wie das Einhalten von Fastenzeiten oder gelegentliche freiwillige Verzichtes überaus sinnvoll, worüber wir an früherer Stelle bereits einen Konsens erzielt haben. Neuerdings belegen Studienreihen, dass es unsere moderne Jugend kaum mehr aushält, zwei Wochen lang ohne Handy und Smartphone auszukommen, und wenn, dann nur unter Stöhnen und Ächzen. Gewiss sind das Entwicklungen, die mit dem Reiz des Neuen zusammenhängen und hoffentlich wieder abflauen werden. Trotzdem muss sich nicht jede Frau und nicht jeder Mann von den Trends des Zeitgeistes infizieren lassen. Verzichten können macht souverän und selbstständig. Nicht verzichten können macht abhängig und unfrei.

Wie können Eltern in der Erziehung Suchtgefahren bei ihren Kindern vorbeugen?

Es ist erwiesen, dass zweierlei Erziehungsstile die Entstehung von Suchtverhalten bei den Heranwachsenden fördern, nämlich *Verwöhnung* und *Vernachlässigung*. So konträr sich beides anhört, gibt es dennoch einen gemeinsamen Nenner. Verwöhnte Kinder haben nie gelernt, Verzichtes zu leisten, und tun sich deshalb in ihrem späteren Leben damit äußerst schwer. Vernachlässigte Kinder wiederum haben auf eine Menge verzichten müssen, auf Zärtlichkeit, Pflege, Zuwendung, Unterstützung ... und wollen deshalb als Erwachsene auf nichts mehr verzichten. Doch das reale Leben tickt anders. Es setzt Grenzen und fordert unerbittlich die Respektierung dieser Grenzen ein, und das bedeutet eben, dass Unangenehmes zu schultern ist, wenn es sich nicht auf korrektem Wege abwenden lässt. Die Ausblendung des notwendigerweise Unangenehmen via Droge und ähnlich zweifelhafter Hilfsmittel rächt sich, indem es dem notwendigen Leid à la longue ein unnötiges und noch größeres Leiden daraufsetzt.

Auch die Angehörigen suchtkranker Menschen leiden vielfach mit. Sie wollen gerne helfen, aber was können sie tun?

Die Angehörigen stehen oft vor unüberwindlichen Grenzen. Mit all ihrer Liebe und ihrem guten Zuspruch stoßen sie bei dem kranken Familienmitglied wie gegen eine Wand. Mit Geschimpfe und Gezeter erreichen sie noch weniger. Das Einzige, das man Angehörigen raten kann, ist eine aufrichtige und deutliche Klarstellung gegenüber dem/der Süchtigen, wonach sie nicht gewillt sind, passiv zuzuschauen, wie er/sie sich zum Beispiel „zu Tode säuft“. Dass sie deswegen wünschen, dass sich das betreffende Familienmitglied von fachlicher Seite helfen lässt und einem ärztlich überwachten Entzug inklusive Langzeittherapie zustimmt. Und dass sie, sollte eine solche Zustimmung nicht erfolgen, *räumlich vom Kranken abrücken werden*, so hart das klingen mag. Gemeint ist nicht, dass die Familie ihr krankes Mitglied fallen lässt, sondern dass sie ihm die Verantwortung bewusst macht, die auch der Suchtkranke noch seinen Nächsten, seinen Partnern und Kindern gegenüber hat. Ein enges Gemeinschaftsleben mit einem suchtkranken Familienmitglied ruft Co-Abhängigkeiten hervor und wird schnell unwürdig für alle Beteiligten. Die angekündigte Konsequenz aber, dass die Restfamilie auf Abstand gehen wird, falls sich am Suchtverhalten des Betreffenden nichts ändert, motiviert diesen nicht selten, den entscheidenden ersten Schritt zu seiner Genesung zu vollziehen. Erhält er zudem die Zusicherung seiner Familie, dass nach erfolgreicher Therapie ein achtungsvolles freundliches Miteinander wieder möglich sein wird, kann er für den Kampf gegen den „Feind in sich selbst“ gewonnen werden.

Sie haben dargelegt, dass Süchte hauptsächlich dann entstehen, wenn jemand schlechte Gefühle künstlich ausmerzen will, anstatt mit ihren Ursachen zu ringen oder ihre eventuelle Notwendigkeit zu akzeptieren. Fehlt hier nicht ein gewisses Urvertrauen, dass es das Leben letztlich gut mit einem meint?

Das möchte ich nicht ausschließen. Kann jemand zum Beispiel das berühmte Bonhoeffer-Bekenntnis „Von guten Mächten wunderbar geborgen ...“ nachvollziehen, dann hilft ihm dies gewiss durch dunkle Stunden, und zwar ganz ohne künstliche Tröstung. Gleichzeitig schützt es ihn vor Überheblichkeit in den hellen Stunden seines Lebens. Denn oft geschieht der Einstieg in Sucht und Droge aus reinem Übermut und Leichtsinn. Insbesondere junge Leute wollen ihren „Spaß“ beim Ausprobieren stimulierender Substanzen haben und wachen danach mit einem dicken Problem auf.

Warum aber fehlt manchen Menschen ein solches Urvertrauen in „gute Mächte“?

Es ist nicht so, dass Urvertrauen *nicht* vorhanden wäre. Es ist dem Menschen qua Menschsein von allem Anfang an eingeboren. Es ist ein Element seiner Geistigkeit, gleichsam die hauchzarte Rück Erinnerung des Geschöpfes an seinen Schöpfer. Allerdings kann es überlagert werden von negativen Erfahrungen, die jemand gemacht hat, und die es unter sich begraben. Die Frage ist: Wie gräbt derjenige es wieder aus? Wie erobert er es sich zurück? Das ist schwierig, und dennoch habe ich erlebt, dass es Menschen trotz schlechtester Erfahrungen gelungen ist. Entsprechend dem Weisheitsspruch „Wirft dein Herz über das Hindernis und spring ihm nach!“ haben sie einen *Vertrauensvorschuss* geleistet, haben sozusagen begonnen, ins scheinbare Nichts hinein zu vertrauen, wofür sie mit der Rückerlangung des Urvertrauens begnadet worden sind.

Dazu fällt mir eine kleine Symbolgeschichte ein, die ich einmal gelesen habe. Ein Vater kehrt vom Felde heim und findet sein Haus in Flammen. Im ersten Stock des Hauses öffnet sich das Fenster des Kinderzimmers, und sein Sohn schreit um Hilfe. Der Vater eilt unter das Fenster, breitet die Arme aus und ruft hinauf: „Spring!“ Der Sohn antwortet, vom Rauch des Feuers umwölkt: „Ich sehe dich nicht, Vater!“ „Das macht nichts“, entgegnet der

Vater, „ich sehe dich – und das genügt!“ Also wagt der Sohn den Sprung und landet wohlbehalten in den Armen seines Vaters.

Vielleicht werden wir alle ja irgendwie „gesehen“ – und „das genügt“. Zumindest, um blind ins verlorene Urvertrauen hinein zu springen ...

Was machen aber die Menschen, die partout nicht an ein letztes Ge-tragensein glauben wollen?

Sie müssen etwas anderes glauben. Glauben muss man immer etwas. Wenn man nicht an einen letzten großen, alles umfassenden Sinn des Ganzen glaubt, dann muss man daran glauben, dass die Erde irgendwann erkalten wird, die Menschheit aussterben wird, die Sonne zu einem schwarzen Loch kollabieren wird, das Welt-all untergehen wird. Dass alles zu Nichts verfallen wird, und zwar ganz egal, was wir hier und jetzt tun. Ob wir lieben, ob wir morden, ob wir Freude oder Leid empfinden – am Ende bleibt nichts.

Frankl hat dazu das Symbol von einer Waage mit zwei Waagschalen gebraucht. Auf der einen Waagschale liegt jener unbekannte letzte (göttliche?) Sinn, den wir nicht verstehen und an den wir nur glauben können. Auf der anderen Waagschale liegt die nüchterne Sichtweise, dass letztlich alles ein einziger großer Unsinn ist, weil es sowieso früher oder später zu Nichts wird. Beide Waagschalen wiegen gleich schwer. Unser Verstand vermag kein logisches Argument zu orten, das er zusätzlich auf eine der beiden Schalen legen könnte. In dieser unentschiedenen Situation nimmt nun jeder Mensch sein persönliches „Ja“ und legt es auf eine der beiden Schalen. Diese eine wiegt dann – für ihn – schwerer.

Als Therapeutin kann ich Ihnen nur sagen: Mit der Sichtweise, dass alles am Ende zu Nichts gerinnt und folglich „egal“ ist, lebt es sich nicht gut.

Literaturempfehlung: Elisabeth Lukas, Freiheit und Geborgenheit. Süchten entrinnen, Urvertrauen gewinnen, Profil, München, erw. 3. Auflage 2012