

## Die Dialektik von Schicksal und Freiheit

Die junge Wissenschaftsdisziplin der Psychotherapie begann Anfang des 20. Jahrhunderts mit der Vorstellung, dass die Qualität der Kindheit das ganze Leben eines Menschen schicksalhaft mit- und vorherbestimme. Der Grund für diese deterministische Auffassung ist im Naturalismus des ausgehenden 19. Jahrhunderts zu suchen, einer Zeitströmung, die den Menschen (vor allem des europäischen Kulturkreises) ein Gefühl der Ausgeliefertheit vermittelte. Damals waren viele Entdeckungen erfolgt, die dieses Gefühl der Abhängigkeit und „Kleinheit“ aufkeimen ließen. Astronomische Fortschritte hatten die Unendlichkeit des kosmischen Universums bewusst gemacht, in dem die Erde einem irrelevanten Sandkorn gleicht. Erkenntnisse über Zusammenhänge von Gesellschaftsordnungen und wirtschaftlichen Sozialgefügen hatten den einzelnen als winziges Zahnrad in einer unaufhaltsamen Maschinerie erscheinen lassen. Die rapide Entwicklung der Technik kurbelte dieses Ausgeliefertheitsgefühl zusätzlich an; es entstanden Roboter-Denkmodelle, mit denen sich die Menschen identifizierten. Sie verstanden sich als „programmiert“, von automatisch gespeicherten Einflüssen gesteuert.

Als Gegenbewegung dazu entstand die Existenzphilosophie, die sich allerdings in zwei Lager spaltete: in das mehr lebensbejahende und in das eher lebensskeptische Lager. Sie verstand den Menschen als einen „ins Leben Geworfenen“, der seine eigene Wesenheit selber finden muss, sich aber sozusagen das Handlungsprinzip zurückerobern kann. In ihr, speziell in der lebensbejahenden Form der Existenzphilosophie, hat die Logotherapie ihre theoretischen Wurzeln.

Unter den Pionieren der Psychotherapie kam es erst bei *Frankl* zu einer Wiederbesinnung auf das Element der geistigen Freiheit des Menschen, die selbstverständlich keine Freiheit „von“ etwas, von irgendwelchen Einflüssen, sondern eine Freiheit „zu“ etwas ist, und zwar die Freiheit, zu allen gegebenen Einflüssen nochmals Stellung zu nehmen, sie zu bejahen oder zu verneinen, ihnen zu folgen oder zu widerstehen.

*Wir verleugnen keineswegs das Triebleben, die Triebwelt im Menschen. Eben-  
sowenig wie wir die Außenwelt verleugnen, ebensowenig verleugnen wir die In-  
nenwelt; ... was wir jedoch betonen, das ist die Tatsache, dass der Mensch als*

*geistiges Wesen sich der Welt— der Umwelt wie Innenwelt— nicht nur gegenübergestellt findet, sondern ihr gegenüber auch Stellung nimmt, dass er sich zur Welt immer irgendwie „einstellen“, irgendwie „verhalten“ kann und dass dieses Sich-verhalten eben ein freies ist. Sowohl zur naturalen und sozialen Umwelt, zum äußeren Milieu, als auch zur vitalen psychophysischen Innenwelt, zum inneren Milieu, nimmt der Mensch in jedem Augenblick seines Daseins Stellung. (Frankl, 8)*

Bedenken wir den logotherapeutischen Freiheitsbegriff an Hand von drei Beispielen.

### 1. Beispiel: Angst

Angst ist — wenn man von der liebenden Sorge um jemanden oder um etwas Wertvolles in der Welt absieht — ein unangenehmes psychisches Gefühl eigener Bedrohtheit. Sie „sitzt“ in der zweiten Dimension und ist mit vegetativen Symptomen wie Herzklopfen, Erblassen, Zittern in der ersten, somatischen, Dimension eng verknüpft. Da, wo sie „sitzt“ bzw. auftritt, ist sie zum Zeitpunkt ihres Auftretens keinesfalls aussuchbar, und das heißt, sie ist „schicksalhaft“. Die Ursachen der Angst mögen verhinderbar gewesen sein oder auch nicht, aber das Gefühl der Angst lässt sich, wenn es in einem Menschen hochgekrochen ist, nicht mehr einfach hinwegkommandieren.

Demgegenüber fällt in der dritten, geistigen, Dimension die Entscheidung darüber, wie auf diese Angst reagiert wird: ob man sie ernst nimmt oder sich darüber hinwegsetzt, ob man wegen ihr davonläuft oder trotz ihr in der Situation ausharrt. Hier gibt es Aussuchbares, hier existiert ein Stück Freiheit. Wir sehen: wir sind nicht frei „von“ Angst, sondern frei, „trotz“ Angst ...

### 2. Beispiel: Schlechte Kindheit

Menschen, die eine unglückliche Kindheit durchlitten haben, sind nicht frei von deren Nachwirkungen, aber frei, verschiedene Positionen dazu zu beziehen. Manche Eltern sagen: „Ich bin mit Schlägen großgezogen worden, deswegen ist das Schlagen in mir drin. Wenn ich in Wut gerate, schlage ich

auch zu!“ Andere Eltern sagen: „Weil ich als Kind geschlagen worden bin, möchte ich, dass es meine Kinder besser haben. Deswegen erziehe ich sie nicht mit Prügeln!“

Die Erziehung ist zweifellos ein starker Einflussfaktor, aber kein allgewaltiger. Ab einem gewissen Reifungsgrad steht es jedem Menschen frei, sich selbst zu erziehen. Der Akt der Selbsterziehung hängt dann zunehmend weniger am „Wollen seiner Eltern“, als vielmehr an einem „Sollen, das von ihm als je eigenes erlebt wird“ (*Frankl*).

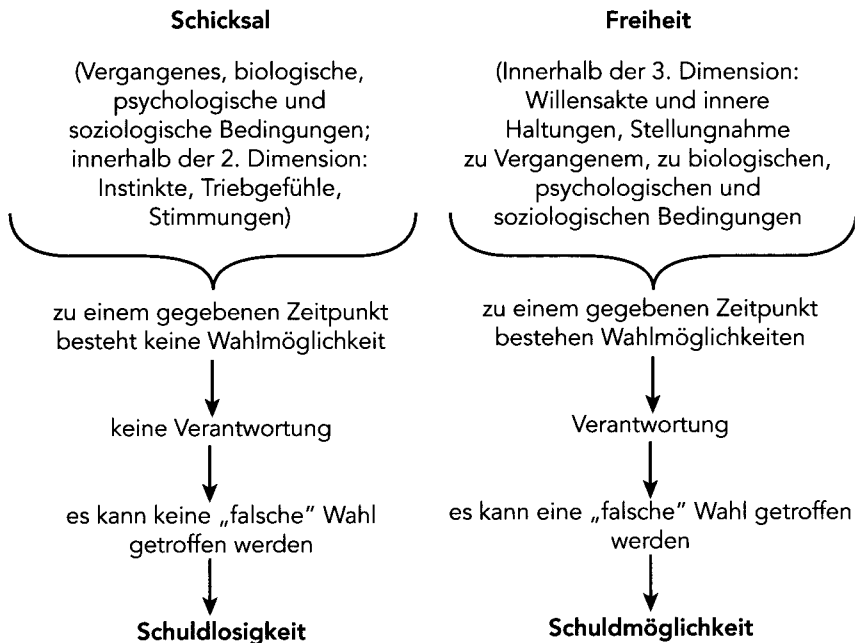
### 3. Beispiel: Instinkthandlungen

Ein Tier kann nicht gegen seine Instinkte handeln. Wenn es etwa hungrig ist und ein Futter erspäht, „muss“ es sich darauf stürzen und es verschlingen. Ein Mensch hingegen kann hungrig sein (= sein „Schicksal“) und dennoch die letzte Brotseibe, die er noch besitzt, einem Kameraden schenken, der sie vielleicht dringender benötigt als er (= seine „Freiheit“). In der ersten, somatischen, Dimension wird ihm der Magen knurren und der sinkende Blutzuckerspiegel zu schaffen machen. In der zweiten, psychischen, Dimension wird ihn das Begehren des Brotes, werden ihn Essphantasien quälen. Das ist der von *Frankl* erwähnte „psychophysische Parallelismus“, in dem die ersten beiden Ebenen synchron miteinander verwoben sind. Aber in der dritten, noetischen, Dimension, löst sich die Person aus dem Hungergeschehen heraus und entscheidet, wenn sie aus irgendeinem Sinngrund so will, souverän über den psychophysischen Druck in ihr selbst hinweg.

Der Mensch erweist sich mithin als derjenige, der auf seine schicksalhaften Bedingungen in Freiheit antworten kann, und, indem er dies tut, seine Antworten auch zu verantworten hat. Die non-deterministische Sichtweise der Logotherapie zieht nach sich die Wiederzulassung von Verantwortlichkeit und Schuldmöglichkeit im Menschenbild der Psychotherapie.

Wo zu einem bestimmten Zeitpunkt keine Wahlmöglichkeiten bestehen, kann es keine Schuld geben. Da wir zum Beispiel unserer Vergangenheit gegenüber keine Wahl haben, sie zu ändern, können wir ihr gegenüber auch nicht schuldig werden. (Was nichts darüber aussagt, ob wir *in ihr* schuldig geworden sind, nämlich damals, als wir noch Wahlmöglichkeiten hatten.)

Wo andererseits Wahlmöglichkeiten bestehen, muss für die getroffene Wahl eingestanden werden. Und es kann vorkommen, dass eine ungute, eine falsche Wahl getroffen wird. Die Begriffspaare „gut oder schlecht“ bzw. „richtig oder falsch“ sind schwer zu definieren, weshalb sie in der Logotherapie durch die Begriffe „mehr oder weniger sinnvoll“ ersetzt werden, das heißt, am konkreten Sinn der jeweiligen Lebenssituation gemessen werden. Schuld ist dann: „die Wahl wider den Sinn“.



*Die Menschheit brachte es zu einem Maximum an Bewusstsein — an Wissen, an Wissenschaft — und zu einem Maximum an Verantwortung; aber zur gleichen Zeit brachte sie es zu einem Minimum an Verantwortungsbewusstsein. Der Mensch von heute weiß viel — mehr denn je —, und er ist auch für vieles verantwortlich — für mehr denn je; aber worum er weniger denn je weiß, ist dieses sein Verantwortlichsein. (Frankl, 9)*

Nach logotherapeutischer Ansicht erklärt ein Schicksal nie ganz das Verhalten eines Menschen, denn der Mensch ist nicht Opfer, sondern Mitgestalter seines Schicksals. Die in der Psychologie verbreitete „Opferideologie“, die Neigung, psychologische Entschuldigungen durch Abhängigkeitserklärungen des Menschen zu erteilen, wird in der Logotherapie bedauert. Zu leichtfertig wirkt etwa die Behauptung, ein Mörder hätte kraft miserabler Kindheitsumstände oder lang aufgestauter Hassgefühle morden *müssen*, und dergleichen. Wobei sich die Kritik seitens der Logotherapie selbstverständlich nicht auf Fälle bezieht, in denen eine Schuldunfähigkeit auf Grund einer Psychose vorliegt. Sie bezieht sich auf authentische Fälle wie den folgenden: Ein 41-jähriger Schwede wurde wegen eines angeblich schweren Mutterkomplexes freigesprochen, nachdem er seine Frau erwürgt und seine zwei Kinder erstochen hatte. Das Gericht schickte ihn in eine psychiatrische Anstalt, von wo er nach wenigen Monaten als geheilt entlassen wurde. Er holte sich das Geld von der Lebensversicherung seiner Frau ab und machte sich ein schönes Leben mit seiner Freundin, derentwegen ihm Frau und Kinder im Wege gestanden waren.

Die Logotherapie meint dazu, dass ein Mensch zu seinen Kindheitsumständen, Hassgefühlen, Mutterkomplexen etc. stets geistig Stellung nehmen und entscheiden kann, was er daraus macht; und dass es eigentlich seine schlimmste „Verurteilung“ bedeutet, wenn man ihm diesen letzten Spielraum abspricht und ihn als geistig entmündigte, willenlose Marionette, als „Homo-Automaten“ erachtet, als ein Produkt von Erbe und Umwelt, das seinen Bedingungen unentrinnbar unterworfen sei. Genau diese Aussage kennzeichnet ja den *Pan-Determinismus*, der den Fehler begangen hat, nichts auszusparen von einer deterministischen Interpretation. Tatsächlich aber bleibt immer noch eine persönliche Gestaltungsvariation, die nicht festgelegt ist, bleibt ein kleiner Rest an Unvorhersagbarkeit im menschlichen Leben übrig.

Die Logotherapie hat die alte deterministische Fragestellung, wodurch ein Mensch in seinen Gefühlen und Handlungen bestimmt werde, umgedreht und gefragt, woher jener nicht zu eliminierende Rest an Unbestimmtheit kommt, der sogar in Not und Krankheit noch vorhanden ist. Ihre Antwort: er stammt aus der noetischen Dimension. Dank ihr vermag der Mensch seinem Schicksal zu trotzen, sich von seinen inneren Zuständen zu distanzieren, seinen äußeren Umständen Widerstand zu bieten oder seine Grenzen heroisch

zu akzeptieren. Auf psychischer Ebene existiert eine derartige Freiheit wirklich nicht: niemand kann sich sein Befinden aussuchen. Ängste, Wut- und Triebgefühle sind nicht abwählbar, Konditionierungen nicht annullierbar, soziale Präformierungen nicht abschüttelbar, Begabungsschranken nicht aufhebbar. Wer Geistiges auf Psychisches reduziert, wie es der Pan-Determinismus tut, beraubt den Menschen (zumindest theoretisch) seiner Selbstverantwortlichkeit und liefert ihn an sein Schicksal aus.

Was heißt dies alles für die praktische Psychotherapie? Ganz einfach: Wenn wir die geistige Freiheit selbst beim psychisch gestörten Menschen zulassen, müssen wir sie auch respektieren. Der Patient trägt — sofern seine geistige Dimension überhaupt noch „offen“ ist — die Mitverantwortung für seine Heilung und hat auch die Freiheit, sein Leben zu zerstören. Letzten Endes ist Heilung gar nicht „machbar“, sie ist nur förderbar und angewiesen auf die Selbstheilkräfte von Leib und Psyche und auf die Gesundheitsbereitschaft des Geistes. Daher lautet eine der Grundregeln logotherapeutischen Vorgehens:

**Man soll Hilfe anbieten,  
aber Verantwortung nicht abnehmen!**

Leider läuft es oft umgekehrt in der Psychotherapie, nämlich dass wenig Hilfe angeboten wird, weil ein Therapeut streng non-direktiv arbeitet oder sich quasi hinter eine undurchdringliche Wand der Kommentarlosigkeit zurückzieht, während andererseits dem Patienten zuviel Verantwortung abgenommen wird, indem seine sämtlichen Schwierigkeiten auf innere und äußere von *anderen* initiierte Konflikte zurückgeführt werden, was ihn zum hilflosen Opfer abstempelt. In der Logotherapie wird dem gegenüber konkrete Hilfe geboten, doch die Verantwortung bleibt beim Patienten.