

# Viktor Frankl: «... trotzdem Ja zum Leben sagen»

Zum 100. Geburtstag des Begründers der Logotherapie und Existenzanalyse

A. Längle<sup>a</sup>, B. Heitger<sup>b</sup>

Vor 100 Jahren ist der Wiener Neurologe, Psychiater, Psychologe und Psychotherapeut Viktor E. Frankl geboren worden. Wir möchten mit diesem Artikel des Begründers der Logotherapie und Existenzanalyse gedenken, der sogenannten «3. Wiener Schule der Psychotherapie» (nach Freud und Adler). Sein Leben ist gekennzeichnet durch das Überleben der Jahre im Konzentrationslager unter dem nationalsozialistischen Regime. Seine persönliche Aufarbeitung dieses Erlebens im Buch «... trotzdem Ja zum Leben sagen» ist zu einer der bekanntesten psychologischen Publikationen weltweit geworden.

Die Überwindung des Reduktionismus in Psychologie, Psychotherapie und Medizin war V. Frankl ein grosses Anliegen, das zentrale Thema seines Schaffens war der Sinn, das er in die (existentielle) Psychotherapie einbrachte. Besonders bekannt ist auch die von ihm entwickelte Technik der «Paradoxon Intention».

Viktor Frankl kann als die letzte Gründerpersönlichkeit österreichischer Psychotherapieschulen bezeichnet werden. Bereits zu Lebzeiten war er eine historische Persönlichkeit, die noch persönlichen Umgang nicht nur mit S. Freud und A. Adler hatte, sondern auch mit den bedeutendsten Namen aus der Psychotherapie, Philosophie und Psychologie seiner Zeit. Mit seinen weltumspannenden Kontakten war Frankl ein Botschafter der Psychotherapie, der an über 200 Universitäten Vorlesungen gehalten hatte und unzählige Vorträge vor Laienpublikum, mit denen er zuweilen sogar Fussballstadien füllen konnte.

## Leben

Am 26. März 1905 in Wien geboren, studierte Frankl Medizin und erwarb nach dem Krieg auch ein Doktorat in Psychologie. Während des Studiums der Medizin absolvierte Frankl eine Ausbildung bei Alfred Adler, der ihn aber schon 1927 aus dem Verein für Individualpsychologie wegen «abweichlerischer Gedanken» ausschloss.

Unter der Naziherrschaft blieb er – als Jude in grösster Gefahr – zum Schutze seiner Eltern in Wien und liess sein amerikanisches Ausreisewisum verfallen. Die Geschichte dieser Entscheidungsfindung ist in vielerlei Hinsicht bezeichnend für seine Lebenshaltung: für seine Verbundenheit mit den Eltern, für seinen Einsatz für andere Menschen, für sein Zögern und für sich Eintreten, für seine religiöse Haltung und für seinen Respekt vor der Tradition.

1942 wurden er, seine Ehefrau wie auch seine ganze Familie, mit Ausnahme seiner Schwester, die vorher ausgewandert war, ins Konzentrationslager deportiert. Zweieinhalb Jahre lang kämpfte er um sein Überleben, sowohl um sein physisches wie auch um das psychische. Das Überleben war auch mit einer Reihe von Glücksfällen verbunden, aber dies war es nicht allein, was ihn überleben liess. Ihm half auch die psychologische und geistige Haltung, die er in seiner Logotherapie bereits entwickelt hatte. So wurde die Zeit im Konzentrationslager sozusagen zum tragischen «experimentum crucis» (Schlüsselexperiment) der Logotherapie.

Er erfuhr dabei, dass Sinn im Leben nicht nur «lebenswichtig» ist, sondern in dieser extremen Situation sogar «über-lebenswichtig» ist, wie er später zu sagen pflegte. In seinem Buch «... trotzdem Ja zum Leben sagen», das Jaspers als ein «document humain» bezeichnet, schreibt er: «Ceteris paribus überlebten jene noch am ehesten, die auf die Zukunft hin orientiert waren, auf einen Sinn hin, dessen Erfüllung in der Zukunft auf sie wartete» (S. 109). Ein grosser Sinn, der ihn im Lager durchhalten liess, war der Wunsch, seine Frau und seine Familie wiederzusehen. Die Verzweiflung war unvorstellbar, als er vom Tod aller erfuhr. Doch Sinn, so lehrt er in der Logotherapie, ist nicht nur durch Erleben zu erhalten, sondern auch im Schaffen und im «Wie» des Leidens. Dank fürsorglichem Beistand seiner Freunde fand er die Kraft, sich die Erfahrungen im Konzentrationslager «von der Seele» zu schreiben – als Dokument menschlichen Verhaltens «in extremis». Er schildert, wie das Menschlichste im Menschen selbst unter den widrigsten Lebensumständen aufrechterhalten bleiben kann: die Würde, der Sinn, die Verantwortung, die Liebe und der Glaube.

Trotz allem Leid und Unrecht, das ihm widerfahren ist, wehrte sich Frankl nach dem Krieg gegen die Kollektivschuld, die nur zur Provokation neuen Unrechts führen könne. Denn schuldig könne nur eine einzelne Person vor ihrem Gewissen werden.

Nach dem Krieg leitete Frankl 25 Jahre hindurch die neurologische Abteilung der Wiener Poliklinik. Er heiratete in zweiter Ehe

a Dr. med. et phil. Alfried Längle, Präsident der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse – International; Arzt und Psychologe; tätig als Psychotherapeut in eigener Praxis in Wien sowie in Forschung und Lehre; zahlreiche Publikationen zum Thema Existenzanalyse und Psychotherapie.

b lic. phil. Brigitte Heitger, Psychotherapeutin FSP, Präsidentin der internationalen Gesellschaft für existenzanalytische Psychotherapie; Ausbildung in Existenzanalyse und Logotherapie sowie koevolutiver Paar- und Familientherapie; tätig als Psychotherapeutin, Supervisorin und Ausbilderin.

Korrespondenz:  
lic. phil. Brigitte Heitger  
Mezenerweg 12  
CH-3013 Bern

E-Mail:  
brigitte.heitger@bluewin.ch

Eleonore Schwindt, mit der er eine Tochter (und zwei Enkel) hatte. Nach der Publikation der meisten seiner Bücher – Frankl publizierte über 30 Bücher – begann er Ende der 50er Jahre mit seiner überaus aktiven Vortragstätigkeit im Ausland. Für seine wissenschaftliche Leistung erhielt er 28 Ehrendokorate, damit dürfte Frankl vermutlich der mit den meisten Ehrendokoraten ausgezeichnete Psychiater und Psychotherapeut gewesen sein.

Ein Charakteristikum seiner Person war sein scharfsinniger, wacher und interessierter Geist, den er gerne in seinem Humor lebte. In seiner autobiographischen Skizze schreibt er über sich: «Allein, ich glaube nicht, dass ich jemals wirklich ein grosser Denker war – eines mag ich gewesen sein: ein konsequenter Zu-Ende-Denker» (Die Sinnfrage in der Psychotherapie, Piper 1985, S. 146).

Am 2. September 1997 ist Viktor Frankl im Alter von 92 Jahren an einem Herzversagen in Wien gestorben.

### Werk

Frankls Werk ist der Versuch eines humanistisch denkenden Menschen, den *Reduktionismus* in Medizin und Psychologie zu bekämpfen. Im Zentrum seines Interesses stand die menschliche Begegnung und die Person und nicht die Frage nach der Pathologie. So war es ihm in der Praxis ein grosses Anliegen, seinen Patienten genau zuzuhören, von ihnen zu lernen und herauszubekommen, wie sie es anstellen, wenn sich ihr Zustand verbesserte. Angesprochen von Max Schelers Wertephilosophie, schuf er eine phänomenologisch-existentielle Anthropologie für die Medizin, Psychologie und Psychotherapie. Sein Ziel war es, mit dieser «Existenzanalyse» eine Landkarte für die Praxis zu geben, um den Menschen in seiner persönlichen Auseinandersetzung mit seiner (körperlichen) Krankheit oder seinen (psychischen) Problemen zu verstehen. Sowohl ein Chirurg als auch ein Psychoanalytiker solle den Blick für den Menschen als Leidenden haben, bei aller Beschäftigung mit Diagnose und psychischen Mechanismen. Frankls Anliegen war es, dass Menschen, die mit leidenden Menschen zu tun haben, sie auch in ihrer Not ansprechen und begleiten können. Er war damit ein Vorläufer der medizinischen Psychologie und Psychotherapie im Krankenhaus.

Als zentrale Orientierung gegen die Verzweiflung und Resignation im sinnlosen Leiden stellte er das Konzept des *Sinns* auf («logos» in Logotherapie steht für «Sinn»: Logotherapie als sinnzentrierte Beratungsmethode). Damit führte er

die Sinnthematik schon um 1938 in die Psychologie ein. In seinem Menschenbild ist der Mensch von seinem Wesen her durchdrungen von einem Streben nach Sinn. Nach Frankl ist die primäre Motivation nicht die Libido oder das Überlegenheitsstreben wie bei seinen Wiener Vorgängern Freud und Adler, sondern der «Wille zum Sinn». Ist dieser frustriert, entsteht ein «existentielles Vakuum» mit Apathie und Leeregefühlen. Existentielle Erfüllung im Leben hängt somit vom Gelingen der Sinnfindung ab. Befähigt dazu wird der Mensch durch eine existentielle Wende, die zu einer phänomenologischen Haltung führt. Diese Haltung nimmt der Mensch dann ein, wenn er sich offen hält für die Fragen der Situation. Für Frankl liegt der Schlüssel der existentiellen Sinnfindung also nicht darin, dass man bisweilen der Frage nachgeht: Was habe ich jetzt vom Leben?, was in schwierigen Lebenssituationen sehr verzweifelt machen kann. Sondern es komme vielmehr darauf an, was das Leben von einem will, was die Situation (z. B. das Problem, die Krankheit) einen fragt und wie man darauf antwortet. Durch diese Antwort kommt der Mensch zur persönlichen Gestaltung seines Lebens und zur «Verantwortung» des Daseins. Dazu ein Zitat von Frankl: «Dass wir nach dem Sinn des Lebens eigentlich nicht fragen dürften, da wir selbst es sind, die da befragt werden – wir sind es, die zu antworten haben, nämlich auf die Fragen, die uns das Leben stellt, und diese Lebensfragen können wir nur beantworten, indem wir unser Dasein verantworten» (Die Sinnfrage in der Psychotherapie, Piper 1985, S. 150). Um den Sinn der Situation finden zu können, bedarf es einer grossen Offenheit des Menschen, und dazu dienen ihm – so die Logotherapie – die beiden geistigen Grundfähigkeiten der Person: die *Selbst-Distanzierung* (zu sich und zu seinen hemmenden/bestimmenden Gefühlen auf Distanz gehen können und dadurch mit sich umgehen können) und die *Selbst-Transzendenz* (sich auf andere und anderes einlassen können). Mit derselben Prägnanz, wie er über Freiheit, Verantwortung, Gewissen und Sinn schreibt, beschreibt er das Scheitern, die Tragik von Leid, Schuld und Tod im Leben eines jeden Menschen.

Neben diesem anthropologischen Brückenschlag zu Inhalten der Existenzphilosophie stellte Frankl (1956) eine praxisbezogene Anleitung zur Behandlung von psychischen Störungen zusammen, die auf seinem psychiatrischen Fachwissen basierte.

Der berühmteste Beitrag Frankls zur psychotherapeutischen Behandlungstechnik ist die *paradoxe Intention*. Mit ihr führte Frankl sowohl das paradoxe Arbeiten als auch den Humor in die Psychotherapie ein. Die paradoxe Intention ist

eine Technik zur Behandlung von Erwartungsängsten und Zwängen. Dabei lernt der Patient, sich genau das, wovor er Angst hat, zu wünschen bzw. vorzunehmen, und zwar in so übertriebenem Masse, dass er selbst über seine Angst zu lächeln beginnt. «Auf diese Art und Weise wird nämlich der Angst schliesslich der Wind aus den Segeln genommen» (Ärztliche Seelsorge, S. 231).

Besonders die Bemühungen Frankls für die Entwicklung einer Anthropologie wurden von vielen Autoren geschätzt. So bezeichnete Carl Rogers einmal Viktor Frankls Gedanken als «outstanding contributions to psychological thought in the last fifty years».

Und Irvin Yalom stellte fest: «Few clinicians have made any substantial contributions to the role of meaning in psychotherapy, and virtually none have in their published work maintained a continued interest in this area. Viktor Frankl is the single exception» (Existential Psychotherapy, N.Y. 1980, pp. 441ff.).

### Weiterentwicklung

Frankl hatte nicht die Absicht, mit seiner Logotherapie eine eigene Psychotherapie zu entwickeln. Er wollte primär eine Ergänzung schaffen für alle Psychotherapierichtungen. Tatsächlich sind auch wichtige Bereiche psychotherapeutischer Arbeit in der Franklschen Logotherapie nicht enthalten: Psychodynamik, Arbeit mit Emotionalität, biographische Arbeit. Er hat bewusst den Schwerpunkt seiner Forschung auf die Sinnthematik gelegt, um ein deutliches Gegengewicht zum Reduktionismus zu schaffen.

In der Nachfolge Frankls sah es die Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE-Wien) als eine Aufgabe an, auf der Grundlage der Franklschen Existenzanalyse eine eigenständige Psychotherapie zu entwickeln. Die heutige Existenzanalyse hat die Motivationslehre Frankls (Wille zum Sinn) um drei «personale Grundmotivationen» erweitert und damit die Logotherapie in ein grösseres Konzept integriert. Zudem haben die Erkenntnisse und Erfahrungen der modernen Psychotherapie in der Weiterentwicklung ihren Niederschlag gefunden. Dieses Bemühen führte schliesslich auch zu einer Anerkennung der Existenzanalyse als Psychotherapieverfahren in mehreren Ländern.

Im konkreten bedeutete dieser Schritt eine Erweiterung der theoretischen Basis und eine Ausgestaltung der methodischen Vorgangsweise. So wurde ein *Strukturmodell* der Existenz entwickelt, das sowohl das gesunde Verhalten wie auch die Psychopathologie methodenkonform zu

erklären vermag und die Grundlage einer speziellen Nosologie bildet. Daneben wurde ein *Prozessmodell* («Personale Existenzanalyse») zur Durcharbeitung von Konflikten und Problemen entwickelt wie auch weitere spezifische Methoden für den klinischen und nichtklinischen Bereich.

### Zusammenfassend

Das besondere Kennzeichen der Existenzanalyse ist, dass es sich um eine Psychotherapierichtung handelt, die hauptsächlich *phänomenologisch* arbeitet. Nur mit dieser Vorgangsweise kann die Person und das Einmalige des Menschen und seines Lebens ins Blickfeld kommen und verstanden werden. Die theoriegeleitete oder verallgemeinernde Vorgangsweise hebt das Regelhafte, Gesetzmässige hervor. Auf dieses wird auch in der Existenzanalyse nicht verzichtet, aber dem individualisierenden Vorgehen nachgereicht. Denn Erfüllung und Glück im Leben erlangt der Mensch nicht durch allgemeines und regelhaftes Verhalten, sondern dies verlangt insbesondere seine persönliche und undelegierbare Beteiligung, seine Authentizität. «Und genauso wie jede einzelne Situation etwas Einmaliges ist – genauso ist jede einzelne Person etwas Einzigartiges. Jeder Tag, jede Stunde wartet also mit einem neuen Sinn auf, und auf jeden Menschen wartet ein anderer Sinn. So gibt es einen Sinn für einen jeden, und für einen jeden gibt es einen besonderen Sinn» (Das Leiden am sinnlosen Leben, Herder Spektrum 1977, S. 26).

Existenzanalyse setzt daher an der Person und ihrer Freiheit an. Es geht darum, mit dem Menschen Entscheidungen und Stellungnahmen zu entwickeln, zu denen er stehen kann und die er schliesslich auch realisieren kann und will: Dann realisiert der Mensch Sinn in seinem Leben. Um zu diesem Ziele zu kommen, das heisst, damit der Mensch dazu fähig wird, ist eine Reihe von Voraussetzungen zu erfüllen. Sie stellen das spezielle Arbeitsgebiet der Existenzanalyse dar. Aufgrund dieser Aufgabenstellung und Vorgangsweise hat die Existenzanalyse zusammengefasst das Ziel, den Menschen zu helfen (befähigen), mit *innerer Zustimmung* zu leben.

In dieser Entwicklung lebt das weiter, was für Frankl der zentrale Lebensinhalt war: das Menschliche im Menschen anzusprechen und zu stärken. – Wo aber findet sich das «spezifisch Humane»? Dies ist dort der Fall, wo der Mensch im Dialog ist – im inneren Dialog mit sich selbst und im äusseren Dialog mit der Welt. Im einen erschliesst er die Tiefe des Seins, im anderen den Sinn in der Welt.

#### Einführende Literatur

- Frankl V. ... trotzdem Ja zum Leben sagen. München: dtv; 2004.
- Frankl V. Die Sinnfrage in der Psychotherapie. München: Piper; 1992.
- Längle A. Viktor Frankl. Ein Porträt. München: Piper; 1998.

#### Hauptwerke

- Frankl V. Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Wien: Zsolnay; 2005.
- Frankl V. Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber; 2005.
- Frankl V. Der Wille zum Sinn. Bern: Huber; 2005.
- Frankl V. Logotherapie und Existenzanalyse. Weinheim: Beltz; 2002.
- Frankl V. Theorie und Therapie der Neurosen. Stuttgart: UTB Reinhardt; 1999.
- Frankl V. Psychotherapy and Existentialism. Selected Papers on Logotherapy. New York: Washington Square Press; 1985.

#### Weiterführende Literatur

- Längle A (Hrsg.). Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Fakultas-Universitätsverlag; 2000.
- Längle A (Hrsg.). Emotion und Existenz. Wien: Fakultas-Universitätsverlag; 2003.
- Längle A, Orgler C, Kundi M. Die Existenzkala. Göttingen: Hogrefe; 2000.