

# Süddeutsches Institut für Logotherapie

D – 82256 Fürstentfeldbruck \* Geschwister-Scholl-Platz 8

Institutsdirektor: Dr. Otto Zsok

Tel.: 08141/180 41; Fax: 08141/151 95

E-mail: [si@logotherapie.de](mailto:si@logotherapie.de) Homepage: [www.logotherapie.de](http://www.logotherapie.de)

©

Dr. Otto Zsok

## Hilfe anbieten – Verantwortung nicht abnehmen: Selbsthilfe und Logotherapie Fünf Leitlinien nach Elisabeth Lukas

[Ein Nachmittags-Workshop am **23. Oktober 2009**, von 14.00 bis 15.45 Uhr im Rahmen des **7. Bayerischen Selbsthilfekongresses** in München, Kassenärztliche Vereinigung Bayerns, Elsenheimerstraße 39]

Ich möchte zu diesem Thema 5 Leitlinien aus der Logotherapie vorstellen, die ich ein wenig kommentieren werde, um dann mit Ihnen den einen oder anderen Aspekt zu diskutieren bzw. Erfahrungen auszutauschen. Zunächst aber berufe ich mich auf die Weisheit des alten Spruches: Hilf dir selber, so hilft dir dein Gott!! Gesagt ist damit, dass die göttliche Hilfe selbst [ die sogenannte „Gnade“ ] daran gebunden ist, wie weit ein Mensch bereit ist, sich selbst zu helfen bzw. wenn er sich selbst nicht mehr helfen kann, [weil er z.B. krank ist], wie weit er bereit ist, sich selbst helfen zu lassen. Der Spruch lässt erkennen, dass ein Mensch maximal möglich bereit sein soll, sich selbst zu helfen [wenn er nicht sehr krank ist], oder sich selbst helfen zu lassen [wenn er sehr krank ist].

Das ist das Elementarste, was ich hier voraussetzen muss, wenn ich von Hilfe und Selbsthilfe zu referieren mich bemühe. **Sich selbst helfen** im innersten Kern heißt: bejahen, dass ich vom Ewigen her bejaht bin. Oder mit Viktor Frankl ausgedrückt: Trotz Leid, trotz Schuld, trotz Tod das Leben mit Höhen und Tiefen bejahen. Genau das nenne ich: Glauben, Urvertrauen, Selbstvertrauen.

Und sich selbst helfen lassen, [wenn man krank ist], bedeutet: sich einem Helfer [einem Arzt, einem Therapeuten, einem Seelsorger, der fachkompetent und vertrauenswürdig ist] anvertrauen, damit er meine eigenen heilenden Kräfte anspornen und mobilisieren kann.

Nun komme ich zu den fünf Leitlinien, welche das Verhältnis Hilfe und Selbsthilfe in der Sicht der Logotherapie und Existenzanalyse charakterisieren.

- (1) „*Existentiell wichtige Entscheidungen sollen nicht mehr als unbedingt nötig hinterfragt oder neuen Entscheidungen zugeführt werden*“.<sup>1</sup>
- (2) „*Schwerwiegende verantwortungsvolle Entscheidungen sollen nach dem Gewissen und nicht nach dem Überich getroffen werden*“.<sup>2</sup>
- (3) „*Für alle einmal getroffene Entscheidungen im Leben soll die Verantwortung übernommen werden*“.<sup>3</sup>
- (4) „*Man versuche nicht, anderen Leuten die auf sie wartenden Entscheidungen abzunehmen*“.<sup>4</sup>
- (5) „*Vom Sinn und Unsinn des Opfers ist zu sagen: Ein Verzicht muß sinnvoll sein, sonst ist er pathologisch oder pathogen*“.<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup> E. Lukas, Psychologische Vorsorge, Freiburg: Herder Verlag 1989, S. 89.

<sup>2</sup> Ebd.

<sup>3</sup> Ebd., S. 92.

<sup>4</sup> Ebd.

Die Einzelnen Leitlinien sollen nun ein wenig entfaltet, konkretisiert und erörtert werden. Ich sagte vorhin:

(1) „*Existentiell wichtige Entscheidungen sollen nicht mehr als unbedingt nötig hinterfragt oder neuen Entscheidungen zugeführt werden.*“

Das Wort existentiell spielt in diesem Zusammenhang eine sehr wichtige Rolle. Was ist damit gemeint? Zunächst negativ ausgedrückt: Es ist *nicht* existentiell, ob ich heute einen Anzug trage oder nur eine Jeans-Hose und einen Pullover. Es ist *nicht* existentiell, ob ich heute zwei oder drei Mal gegessen habe. Es ist *nicht* existentiell, ob ein Mensch heute ins Kino geht oder erst in drei Tagen. Aber es ist sehr wohl existentiell, wenn hohe Werte den Menschen herausfordern, weil sie weit reichende Konsequenzen haben. Zum Beispiel: Partner- und Berufswahl, Heimatwahl, dann die Entscheidung, ob man Kinder zeugen oder kinderlos leben will, ob man sich gegen die Alkohol- und Drogensucht und *fürs Gesundwerden* entscheidet, ob man auf Dauer dem *Willen zur Macht* oder dem *Willen zum Sinn* folgen möchte. Es ist sehr wohl existentiell, ob ein Mensch sich für die ehelose Lebensform entscheidet, weil er eine sehr wichtige soziale oder wissenschaftliche oder spirituelle Aufgabe zu erfüllen hat, die all seine Kräfte erfordern, oder ob er die Lebensform einer Ehe wählt, in der Partnerschaft und Elternschaft gelebt werden wollen.

Eine existentielle Entscheidung trifft den Menschen im Zentrum, sie geht an den Lebensnerv.

„Ein Arzt, der sich jedesmal, wenn er seine Ordinationsräume betritt, fragt, ob er überhaupt Lust hat, Patienten zu behandeln, gräbt sich genauso selbst den Boden unter den Füßen weg, wie eine Mutter von zwei [kleinen] Kindern, die unaufhörlich überlegt, ob es ihr ohne Kinder nicht besser ergangen wäre. Der Mensch braucht ein *Minimum an Beständigkeit in seiner Wertorientierung*, sonst verliert er leicht seinen inneren Halt und ‚rutscht ab‘.“<sup>5</sup>

Er verliert den Sinn vor den Augen und wird sein Leben als *sinnlos* fühlen. Ein sinnloses Leben aber erzeugt Isolation, depressive Stimmung, Leere, Vakuum und der menschliche Geist kann nicht sehr lange die Leere ertragen; denn der Geist ist auf den konkreten Sinn angewiesen, den der Mensch in seiner konkreten Situation entdecken kann. Hat sich jemand *für* einen Beruf oder *für* einen Partner entschieden, so tut er gut daran, seinen Beruf, seinen Partner schätzen und lieben zu lernen. Er tut gut daran, die Sinnhaftigkeit des Berufes und der Partnerschaft immer wieder bewusst zu erleben. Darum besagt die erste logotherapeutische Leitlinie:

Hat sich ein Mensch in seinem Alltag *für* etwas, *für* jemanden entschieden, – zum Beispiel für eine Gärtnerlehre oder für eine verbindliche Beziehung, – dann muss er von sich alles abweisen, was ihn in Versuchung bringen könnte, seine Entscheidung ständig zu revidieren. Das **Ja** zum Leben beginnt damit, dass ich die Tätigkeit, die Arbeit, wodurch ich meinen Lebensunterhalt verdiene und wodurch ich sinnvoll in dieser Welt wirke, bejahe. Das **Ja** zum Leben konkretisiert sich dadurch, dass ein Mensch den *Sinn des Augenblicks* wahrnimmt und wahrmacht. Es gibt keine Möglichkeit, zum zeitlosen Über-Sinn [religiös formuliert: zum Göttlichen] zu kommen, ohne in der Gegenwart den Sinn des Augenblicks zu verwirklichen. Der *Sinn* der Logotherapie ist in der Gegenwart beheimatet. Das, was Leben gelingen lässt, – eben der Sinn, – ist dort zu finden, wo der einzelne Mensch gerade steht: in seinem Lebenskontext, in seinem Beziehungs-Gefüge, im Hier und Heute. Und dass *ich* meinen Sinn verwirklichen muss, das lässt sich nicht delegieren, wie die folgende nette Geschichte zeigt. – Ein Mann klopft um 7.30 Uhr an die Zimmertür seines Sohnes und ruft: „Helmut, wach auf!“ Helmut ruft zurück: „Ich mag nicht aufstehen Papa.“ Worauf der Vater noch lauter: „Steh auf Helmut, du mußt in die Schule.“

„Aber ich will nicht zur Schule gehen“, brüllt Helmut zurück.

„Warum denn nicht?“, fragt der Vater.

„Aus drei Gründen“, sagt Helmut. „Erstens ist es so langweilig, zweitens ärgern mich die Kinder, und drittens kann ich die Schule nicht ausstehen.“

<sup>5</sup> Ebd., S. 95.

<sup>6</sup> Ebenda.

Der Vater erwidert: „So, dann sag' *ich* dir drei Gründe, wieso du in die Schule mußt: Erstens ist es deine Pflicht; zweitens du bist 45 Jahre alt, und drittens *bist du* der Klassenlehrer“.<sup>7</sup>

Noch ein Beispiel: Auszug aus der *Konzeption einer stationären Einrichtung für Langzeittherapie* zur psychischen Entwöhnung und sozialen Reintegration drogensüchtiger Patienten in Bayern. Darin heißt es:

Bei unseren Patienten haben wir es mit sehr sensiblen Menschen zu tun, die im Lauf ihrer Drogenkarriere gelernt haben, genau auf ihre jeweilige Stimmung zu achten und ihr Verhalten vollkommen davon abhängig zu machen. Therapeutische Arbeit, die den Gefühlsbereich in den Mittelpunkt stellt, kommt unseren Patienten deshalb sehr gelegen. Mit Gefühlserfahrungen kennen sie sich „bestens“ aus. Hier liegen die Ziele, für die sie alles veräußert haben, dafür sind sie z.T. kriminell geworden: ihr gutes „feeling“ nicht jäh in die Entzugssymptomatik „abstürzen“ zu sehen. Unsere Patienten haben ihre Schwächen nicht im emotionalen, sondern im **voluntativen** Bereich, der eng mit dem kognitiven Bereich der Einstellungen und Werte [mit der geistigen Einstellung] verbunden ist. [Es stimmt: Man tut nur das freiwillig und mit großer Ausdauer, was man für sinnvoll hält.] Hier liegt ein weiterer Grund, warum wir den logotherapeutischen Ansatz gewählt haben: sinnvolle Therapie zielt auf die Entfaltung unterentwickelter Persönlichkeitsanteile und vermeidet die Hypertrophierung solcher Bereiche, die sich längst auf die Kosten der Funktionstüchtigkeit der Gesamtpersönlichkeit ausgedehnt haben.<sup>8</sup>

(2) „Schwermiegende verantwortungsvolle Entscheidungen sollen nach dem Gewissen und nicht nach dem Überich getroffen werden“.<sup>9</sup>

Vorausgesetzt ist bei dieser Maxime, daß das Über-Ich eines Menschen die gesellschaftlich anerkannten Normen bedingter Art anzeigt und daß das Gewissen eines Menschen die immer gültigen Werte unbedingter Art oder, anders gesagt, die in einer bestimmten Situation *unbedingt* (sinnvoll) geltende Verhaltensweise signalisiert. **Das Gewissen** orientiert sich am Sinn der konkreten Situation: es erspürt geistig **das ethisch Vertretbare**, während das Über-Ich sich an überlieferten und festgeschriebenen Gesetzen bzw. „Stimmen“ der verinnerlichten Autoritäten orientiert. „Das Überich ist die Summe gelernter Verhaltensregeln innerhalb der menschlichen Gesellschaft“, sagt Elisabeth Lukas. Sich gegen das Über-Ich zu entscheiden, kann u.U. sehr schmerzhaft sein, aber es ist psychohygienisch unbedenklich. Sich gegen das Gewissen zu entscheiden – auch wenn die Entscheidung gesellschaftskonform ist – macht auf die Dauer seelisch krank. V. Frankl definiert das Gewissen „als die intuitive Fähigkeit, den einmaligen und einzigartigen Sinn, der in jeder Situation verborgen ist, aufzuspüren. Das Gewissen ist ein *Sinn-Organ*“.<sup>10</sup> – Und an einer anderen Stelle heißt es:

„Das Gewissen gleicht einem *Souffleur*, der einem ‚eingibt‘, in welcher Richtung wir uns zu bewegen haben, um an *die* Sinnmöglichkeit heranzukommen, deren Verwirklichung eine gegebene Situation uns abverlangt“.<sup>11</sup>

**Das Gewissen** wird bei Frankl *nicht* als ein Moralwächter verstanden. Eher ist es so etwas wie eine Stimme, die zwischen Rechtem und Falschem, Gutem und Bösem scheidet, wobei aber diese Gegenpole weniger ‚moralistisch‘ aufzufassen sind. Sie beziehen sich auf das, was anderen Menschen gegenüber rechtes oder falsches Verhalten darstellt, darüber hinaus aber schließen mit ein, was mit der *Verantwortlichkeit*, sein Leben sinnvoll zu gestalten, zu tun hat. Die hergebrachte Moral lautet: du bist von geringem Wert; siehe wenigstens zu, daß du keinen Schaden anrichtest! Während die Franklsche Ethik lautet: du bist wertvoll und wichtig, du bist *einmalig, einzigartig* und *unwiederholbar*, die Menschheit bedarf deiner, darum versäume nicht, deine Aufgabe zu erfüllen! Versäume nicht, auf dein Gewissen zu hören! Denn:

<sup>7</sup> Nach Anthony de Mello, *Der springende Punkt. Wach werden und glücklich sein*, Freiburg: Herder Verlag 1992, S. 9.

<sup>8</sup> Vgl. E. Lukas, *Psychologische Vorsorge*, Freiburg: Herder Verlag 1989, S. 90.

<sup>9</sup> Ebd.

<sup>10</sup> V. Frankl, *Ärztliche Seelsorge*, Fischer Taschenbuch 1987, S. 76.

<sup>11</sup> V. Frankl, *Der leidende Mensch*, München: Piper Verlag 1990, S. 90f. Oder in: Bern: Hans Huber Verlag 1996, S. 58.

Wenn nicht *ich* auf mein Gewissen höre, um meinen Sinn zu finden, wer dann?

Wenn ich nicht *heute* auf mein Gewissen hinhöre, wann denn?

Wenn ich aber *nur für mein Ego* lebe, was für ein Mensch bin ich dann?

Sich selbst helfen bedeutet im Lichte des hier Gesagten: Immer wieder in die Stille gehen und Zwiesprache halten mit seinem eigenen Gewissen.

Gegen Illusionen und wirklichkeitsfremden Vorstellungen ist der Einzelne nur dann geschützt, wenn er mit strenger Disziplin immer wieder *in die Stille* geht, um dort ungestört, in letzter ehrlicher Einsamkeit *Zwiesprache* zu halten mit seinem Gewissen. Am besten und in bestimmten Lebenssituationen hilft sich selbst ein Mensch dann, wenn er freiwillig aufhört, sein Gewissen zu vergewaltigen. Dem Menschen ist es freilich möglich, die „Stimme“ seines eigenen Gewissens *auf Dauer* zu unterdrücken, nicht auf sein Gewissen zu hören,<sup>12</sup> und in dieser radikalen Freiheit sich so zu entscheiden, dass er unter Umständen schuldhaft *das Böse* erzeugt. — — —

Darum merken wir uns: Da jeder von uns öfters *schwerwiegende verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen hat, sollen wir uns ernsthaft bemühen, solche Entscheidungen nach dem und aus dem klaren Gewissen zu treffen.*

Man versuche hier, aus dem eigenen Erfahrungsbereich Beispiele zu finden, denn solch eine Leitlinie leuchten viel besser ein, wenn man das Gemeinte durch Beispiel sich selbst plastisch macht.

**(3)** „Für alle einmal getroffene Entscheidungen im Leben soll die Verantwortung übernommen werden“.<sup>13</sup>

Das Verantwortlichsein ist Wesensgrund der menschlichen Existenz. Verantwortlichkeit ist der Gegenpol der Freiheit, denn pure Freiheit droht zur Willkür zu degenerieren, wird sie nicht von der Verantwortlichkeit ausbalanciert. Die Verantwortlichkeit ist in hohem Grad mit dem Sinn verbunden und sie wird wirksam gegenüber einem konkreten Sinn in einer konkreten Situation.

Das Leugnen von Verantwortung bringt keine seelische Entlastung, sondern führt vielmehr zu einer zusätzlichen seelischen Belastung, die oft erst später, vielleicht zu spät, wahrgenommen wird. Warum? Weil mit dem Leugnen der eigenen Verantwortlichkeit der Betreffende sich die Mündigkeit abspricht, und das führt zum Verlust der Selbstachtung.

Der Verlust der Selbstachtung ist aber psychohygienisch krisenträchtig und gefährlich, und zwar deshalb, weil mit diesem Verlust ein Mensch sich selbst aufgibt als jenes Wesen, das sein Leben sinnvoll zu gestalten vermag.

„Wer sich (aber andererseits) Fehlentscheidungen eingesteht und zu ihnen steht, bzw. sie durch Neuentscheidungen revidiert, verliert seine Selbstachtung nicht, denn die geistige Mündigkeit schließt die Kritikfähigkeit sich selbst gegenüber mit ein. Wer zu sich sagt: ‚Was war ich für ein Hornochse!‘, der hat immer noch irgendwie Respekt vor sich, weil sein Ich, das so spricht, [sein »Ich im Licht«] seinerseits kein Hornochse mehr ist“.<sup>14</sup>

Die Selbstachtung bewahren heißt, daß man sich nicht dem Joch einer fremden Gewalt unterwirft. Fremde Gewalt kann die Mutter sein, die der 40jährigen Tochter immer noch sagt, was sie zu tun hat, und wie sie sich zu verhalten hat. Fremde Gewalt kann eine frühere (kirchliche, religiöse, sektiererische) Autorität sein, die dem 50jährigen immer noch vorschreibt (in Form der verinnerlichten „Stimme“), wie er seine Freizeit und seine Hobbys zu gestalten hat. Fremde Gewalt kann ein „schillernder Freund“ sein, der einen plötzlich in Dinge hineinzieht, die man von sich aus niemals angestrebt hätte.

In unserer postmodernen Zeit, in der verschiedenste fremde Gewalten auf uns einwirken ist von der gesunden seelischen Entwicklung her von hoher Bedeutung, dass das kritikfähige Individuum seine eigene Persönlichkeit nicht fremden Kräften ausliefert, sondern darüber wacht, was es glaubt und was es nicht glaubt; wann und wo er Hilfe annimmt oder ablehnt. Somit schützt er sich vor sinnwidrigem Verzicht und vor dem sinnlosen Opferbringen.

<sup>12</sup> Vgl. Risto Nurmela, Die innere Freiheit. Das jüdische Element bei Viktor E. Frankl, Frankfurt/Main: Peter Lang Verlag 2001, S. 76-81.

<sup>13</sup> E. Lukas, Psychologische Vorsorge, Freiburg: Herder Verlag 1989, S. 92.

<sup>14</sup> Ebd. S. 93.

(4) „Man versuche nicht, anderen Leuten die auf sie wartenden Entscheidungen abzunehmen“.<sup>15</sup>

In der Logotherapie zielen wir darauf, daß der Suchende freigesetzt wird, verschiedene Sinnmöglichkeiten zu entdecken, das Für und Wider fühlend zu erwägen, um dann selber zu entscheiden. Zur Würde des Menschen gehört, daß *er selbst* entscheidet. Darin ist er nicht vertretbar. Eine Entscheidung ist eine höchst persönliche und personale Angelegenheit und als solche nicht delegierbar. (Delegierbar sind Machtbefugnisse und Kompetenzen in einer hierarchisch geordneten Gemeinschaft, aber selbst dort muß der Delegierte in seiner konkreten Situation selbst entscheiden). „Natürlich kann man einen anderen Menschen beeinflussen“ (durch Bitte, Überredung oder Vorschlag oder Gewalt – O. Zs.), „indem man ihm Entscheidungsvarianten vorschlägt, an die er vielleicht nicht im entferntesten gedacht hätte, oder ihm Argumente nahebringt, die *für* eine Entscheidung in einer bestimmten Richtung plädieren. Trotzdem entscheidet grundsätzlich niemand gegen seinen Willen, es kann lediglich geschehen, daß er gegen seine Entscheidung handelt“.<sup>16</sup> Ja, es kann geschehen, daß jemand gegen sein ureigenes Gewissen entscheidet und handelt.

Die therapeutische Hilfe besteht hier darin, daß man Sinnmöglichkeiten aufzeigt und den Patienten mit seiner Verantwortlichkeit gegenüber erkannten Sinnmöglichkeiten konfrontiert. Der Hilfesuchende muß sich grundsätzlich für die Annahme der Hilfe entscheiden, soll ihm geholfen werden können. Dem zögerlichen Typus muß man u.U. auseinanderlegen: *Jede Wahlmöglichkeit peilt die Verwirklichung eines Wertes [oder eines Unwertes] an, und diese Wertverwirklichung [oder Unwertverwirklichung] hat auch immer ihren Preis, der dafür entrichtet werden muß.*

(5) „Vom Sinn und Unsinn des Opfers ist zu sagen: Ein Verzicht muß sinnvoll sein, sonst ist er pathologisch oder pathogen“.<sup>17</sup>

Entscheidungen sind auch immer Beschneidungen bzw. Selbstbegrenzungen, und von daher immer auch mit Opfern, mit Verzicht verbunden. Wer sich entscheidet, muß etwas opfern bzw. auf etwas verzichten – ob er will oder nicht. Auch eine sogenannte Nichtentscheidung ist mit Opfer verknüpft. Das Opfern gehört zur Struktur menschlicher Existenz. Entweder muß der Mensch das Wirkliche für das Mögliche opfern, oder er muß das Mögliche für das Wirkliche opfern. Die Frage ist also: Was sollte der Mensch sinnvollerweise opfern? Worauf sollte der Mensch sinnvollerweise verzichten?

Aus logotherapeutischer Perspektive geht es, wenn von *Opfer* die Rede ist, immer wieder um Zweierlei. *Erstens* um die Wahrnehmung von Weltverantwortung, nämlich Weltoffenheit im Hinblick auf eine sinnvolle Handlung. – Und, *zweitens*, geht es um die Hingabe an eine wertvolle Aufgabe, an eine Sache oder an ein Du, wobei *diese Hingabe* u.U. auch ein *Sich-selbst-Zurücknehmen* bedeuten kann, wenn es z. B. einerseits darum geht, in einer engen Beziehung die freie Entscheidung des anderen zu respektieren. Andererseits kann die sog. freie Entscheidung des anderen so geartet sein, daß ich sie zurückweisen muß, daß ich mich abgrenzen muß, damit ich meine Hingabe nicht in eine leidvermehrnde Selbstaufopferung verwandle bzw. pervertiere. Man beobachte nur genau das Gebiet der zwischenmenschlichen Beziehungen, das Verhältnis „Nähe und Distanz“, und man wird wissen, was alles hier mitgemeint ist.

Elisabeth Lukas sagt sinngemäß: Das Hinkommen zu einer sinnvollen Lebensaufgabe bedeutet keineswegs, „daß sich der Mensch ständig und überall für irgendeine Sache oder andere Leute aufopfern muß, bis er total ausgelaugt zusammenbricht. Ein derartiger Selbstverschleiß würde den Sinncharakter gelebter Intentionalität eher in Frage stellen“.<sup>18</sup> Intentionalität heißt aber, dass ich mich auf etwas Wertvolles und Sinnvolles richte, was mich selbst angeht, was mich anspricht und mich – nicht über-, auch nicht unter-, sondern – herausfordert.

Nehmen wir einmal an, daß eine (alleinstehende oder geschiedene) Mutter sich für ihr einziges Kind so sehr zur Verfügung stellt, daß sie keine Beziehung mehr zu einem möglichen Partner

<sup>15</sup> Ebd.

<sup>16</sup> Ebd.

<sup>17</sup> Elisabeth Lukas, Psychologische Vorsorge, Freiburg: Herder Verlag 1989, S. 95.

<sup>18</sup> Ebd. S. 89.

sucht bzw. jegliche Beziehung zu einem möglichen Partner abbricht, weil sie sich sagt: „Ich muß ganz für mein Kind da sein.“ Es können so 10 bis 15 Jahre gut und sinnvoll vergehen, dann aber ist das Kind groß, es geht eigene Wege, und die Mutter dieses Beispiels ist erst 45 oder 50 Jahre alt und steht ziemlich alleine da. Dieser *Typus* von Mutter taucht immer wieder in der Therapie auf und beklagt sich, daß das Kind so undankbar sei, daß sie nach so viel Einsatz und Selbstaufopferung doch alleine sei, daß es so schwierig sei, mit 45 oder 50 Jahren einen gescheiterten Mann kennenzulernen usw.

Die Frage, die sich mir stellt, lautet: Unter welchen Sinn- und Wertkriterien plant jemand sein Leben? Wie hilft er sich selbst? Das Argument, es sei nicht alles auf Jahre voraus planbar, lasse ich gerne gelten, aber ich füge hinzu: Sehr wohl aber ist die *Richtung* meiner Entwicklung auf einige Jahre voraus planbar. Und sehr wohl kann ich mir selbst helfen, wenn ich mit 50 Jahren noch bei Kräften bin und mich weiter entwickeln möchte.

Ein kleines **Fallbeispiel** dazu aus dem Leben. Einer Frau um die 50, die diese Problematik mit mir besprochen hat, sagte ich folgendes:

„Sie sagen, Ihr Freund, mit dem Sie eigentlich gerne zusammen sind, lehnt es ab, mit Ihnen zusammenzuziehen, solange Ihr 24jähriger Sohn noch bei Ihnen wohnt.“

– Ja, aber was soll ich tun? Ich kann doch meinen Sohn nicht im Stich lassen, er braucht mich noch.

„Ich ahne, was Sie meinen. Ihr Sohn ist ein bißchen behindert, [es handelt sich nicht um körperliche, sondern um eine emotionale Behinderung], aber sonst kann er alles allein machen, nicht wahr? Und wenn er, wie Sie sagen, sogar den Führerschein geschafft hat, dann zeigt das schon, daß er wohl selbstständig sich Ziele setzen und sie erreichen kann.“

– Ja, schon, aber ich kann doch meinen Sohn wegen meines Freundes nicht im Stich lassen. Wenn mein Freund mich wirklich liebt, zieht er mit mir zusammen.

„Nun ich kenne den Mann nicht, ich höre nur, daß er etwa zehn Jahre älter sei als Sie, also um die 60, und da kann ich mir vorstellen, daß er *mit* Ihnen und *ohne* Ihren Sohn seine Ruhe haben möchte.“

– Ja, ist das nicht egoistisch von ihm?

„Dieselbe Frage stelle ich Ihnen auch und bitte Sie, darüber nachzusinnen.“

Wir haben gehört: *Ein Verzicht muß sinnvoll sein, sonst ist er pathologisch oder pathogen.* Elisabeth Lukas zufolge gibt es **drei Formen des Verzichtens**, nämlich ein pathologisches Verzichten, ein pathogenes Verzichten und ein sinnvolles Verzichten.

**a) Der pathologische Verzicht.** „*Ein pathologischer Verzicht* ist in seiner Extremform ein Symptom von Masochismus und Selbstquälerei. Es gibt seelisch kranke Menschen, die sich sozusagen selbst die Dornenkrone aufs Haupt setzen und sie unter keinen Umständen hergeben wollen. Sie spielen die Rolle des ‚Märtyrers‘ mit Lust. Dabei ist eine gewisse perverse Veranlagung, eine hysterische Komponente mit im Spiel. Sie genießen das selbstproduzierte Leid und verwenden es als befriedigenden Ersatz für unterbliebene Aggressivität nach außen. Ein solcher pathologischer Verzicht ist immer ein sinnloses Opfer, das unnötiges Leiden in die Welt schafft und vor der Welt auch keine Anerkennung findet“.<sup>19</sup>

Der pathologische Verzicht geschieht aus einer Krankheit (psychischen Störung) heraus und ist typisch für *Masochisten*. Wie viele Formen von Masochismus gibt es? Es gibt einen Masochismus im privaten Bereich, in nahen Beziehungen. Und es gibt einen Masochismus im politischen Kontext.

Die arabischen Terroristen haben ihr junges Leben geopfert und sich selbst zu Märtyrern stilisiert, oder stilisieren lassen – und sie fanden (und finden noch) Anerkennung bei Tausenden von fanatisierten Arabern und Nichtarabern. Wozu haben sie das getan? Mit gesundem Menschenverstand kann man diese Frage nicht beantworten. Im fanatisierten, vom Haß geblendeten Zustand sagen Menschen: „Wir töten aus Rache, oder, um zu zeigen, daß wir mächtig sind, oder, wir töten Unschuldige, damit die Schuldigen bestraft werden usw.“

<sup>19</sup> Elisabeth Lukas, Psychologische Vorsorge, Freiburg: Herder Verlag 1989, S. 95.

**b) Der pathogene Verzicht.** „*Ein pathogener Verzicht* kann im Unterschied dazu für die Umwelt sogar sehr nützlich sein, macht aber den Verzichtenden selber langfristig krank. Es handelt sich dabei um Opfer, die aus innerer Schwäche heraus gebracht werden – z.B. jemand will andere Leute nicht enttäuschen – und nicht aus innerer Stärke heraus – z.B. jemand will anderen Leuten wirklich helfen“.<sup>20</sup>

Ein pathogener Verzicht mag anderen helfen, aber fügt dem Menschen, der aus schlechtem Motiv handelt, Leid und seelischen Schmerz zu. Manche Mütter können den Kindern gegenüber diese pathogene Verzichtshaltung einnehmen. Sie hüten ihre Kinder wie eine Glucke und sorgen dafür, daß sie von ihnen gebraucht werden, auch wenn die Kinder schon 40 Jahre alt geworden sind. Sie handeln nach dem Motto: „Ich verdiene es, im Leben meiner Kinder die wichtigste Person zu sein und zu bleiben, [auch nach ihrer Heirat], habe ich doch so viel für sie getan.“ Daß hier eine *falsche* Liebe, eine egozentrierte Motivation am Werk ist, erkennt man daran, daß wenn einmal die 40jährige Tochter der 66jährigen Mutter höflich den Wochenendbesuch absagt oder sich einfach gegenüber der wohlgemeinten mütterlichen Liebe abgrenzt, die Mutter zu Tode beleidigt und gekränkt ist. Wenn Verzichtsbereitschaft, Hilfsbereitschaft und Selbstlosigkeit nicht aus innerer Überzeugung heraus gelebt werden, wenn diese altruistische Tugenden sozusagen nur dazu dienen, sich die Nähe, die Zuwendung und die Liebe des anderen zu sichern, dann stehen wir Formen des pathogenen – des Leid schaffenden – Verzichtes gegenüber. Merksatz nach E. Lukas:

„*Das Motiv einer Handlung ist für den Handelnden so wichtig, wie die Güte der Handlung für den oder die Behandelten wichtig ist.* Ein gutes Motiv ist ein sinnzentriertes, das auf die Verwirklichung eines Wertes hin orientiert ist. Ein gutes Motiv erzeugt auch Gutes.

Opfer, die einem guten Motive entspringen, schaden nie, im Gegenteil, sie schenken dem Opfernden zusätzliche (Wachstums-)Kräfte. Opfer, die einem schlechten Motive entspringen, schaden, bis hin zur Förderung maligner Zellwucherungen im Organismus, sie entziehen dem Opfernden (Widerstands-)Kräfte“.<sup>21</sup>

Der pathogene Verzicht ist typisch für „die Egoisten, die es allen recht machen wollen“ und führt zur Krankheit. Ein bestimmter „Helfertypus“ mag sich in der nun folgenden „Geschichte vom Drachen“ erkennen (nach Gabor von Varga).

**c) Der sinnvolle Verzicht.** „*Ein sinnvolles Opfer* ist weder pathologisch noch pathogen, und darüber hinaus ist es unabhängig von einem eventuellen Dank der Umwelt.

Wer ein sinnvolles Opfer für einen anderen erbracht hat, hält demjenigen nicht nachher vor: ‚Ich habe es für dich getan ...‘ und wartet auf dessen Applaus und Gegenleistung, sondern er richtet seinen Blick auf jenen anderen und denkt bei sich: ‚Ich habe es getan, weil ich mich für ein *Dir-zu-liebe-Tun* entschieden habe‘, und damit fertig. Ein sinnvolles Opfer ist ein *entschiedenes*, gewolltes, innerlich bejahtes Opfer, das einen guten Grund hat, und der Grund liegt in der Außenwelt. Daß er in der Außenwelt liegt, bedeutet allerdings nicht, daß er notwendigerweise von außen an einen Menschen herangetragen worden sein muß. Im Gegenteil, das von außen Herangetragene soll sich mit dem aus innerer Vorstellung Entstandenen die Waage halten“.<sup>22</sup>

Das Letztere scheint mir sehr wichtig zu sein. Ich muß eine innere Vorstellung davon haben, *was* ich unter Verzicht leisten will, will ich das von außen an mich Herangetragene so tun, daß es mir *und* dem anderen sinnvoll nützt. Es stimmt zwar, daß ich auch ohne innere Bejahung, ohne innere (nach dem Gewissen getroffene) Entscheidung äußerlich viel (auch viel Gutes) tun kann: ich kann so viel helfen, dass ich mich verausgabe und mich sinnwidrig aufopfere.

Welche „Gründe“ bzw. psychologische Motive könnten mich dazu bewegen? Ohne Anspruch auf Vollständigkeit möchte ich einige Beispiele nennen. Ich opfere mich auf und ich verausgabe mich:

<sup>20</sup> Ebd.

<sup>21</sup> Elisabeth Lukas, Psychologische Vorsorge, Freiburg: Herder Verlag 1989, S. 95f.

<sup>22</sup> Ebd., S. 99.

- Um vielleicht eine früher getroffene Entscheidung nicht revidieren zu müssen
- Weil ich innerlich zu schwach bin, um zuzugeben, daß ich diesen oder jenen Verzicht eben nicht leisten kann, (der mit der Revidierung einer Entscheidung einhergeht)
- Weil ich einen Teil meiner eigenen „Identität“ (meines bisherigen Selbstbildes) gefährden würde, würde ich die Form des pathogenen Verzichtes aufgeben
- Weil ich bisher als „stark“ in den Augen meiner Mitmenschen galt, und mich nicht schwach zeigen will usw. –

**Der sinnvoll verzichtende Mensch** hat einem Lebensgesetz zugestimmt, das da lautet: *Ein sinnvoller Verzicht hat mit dem Erkennen der Grenze zu tun.* Und das heißt: Es gibt eine Grenze, die mit meiner Endlichkeit, meiner Bedürftigkeit und meiner begrenzten Energie zu tun hat. Es gibt eine Grenze: Im Einsatz für die Familie und für die Kinder; in der Sozial- und Gemeindefarbeit; in der partnerschaftlichen Liebe; in der Belastbarkeit des anderen Menschen und des eigenen Selbst; in der Äußerung des Selbstmitleides, das andere sehr wohl abschrecken kann. –

Damit der Verzicht nicht sinnlos wird, ist auf folgendes zu achten: *„Das Sinnlosigkeitsgefühl als Krisenfaktor Nummer 1 hängt damit zusammen, ob einer weiß, was er will und was nicht, und ob er will, was Sinn hat, oder nicht“*<sup>23</sup>

Und in bezug auf unser Thema lässt sich als Fazit festhalten: Damit Hilfe sinnvollerweise wirksam wird, soll man die Kräfte in dem Hilfesuchenden aktivieren, ohne seine Verantwortung abzunehmen. Man soll Hilfe anbieten, aber die Verantwortung (des anderen) nicht abnehmen.

Über den Referenten Dr. Otto Zsok:

- Jahrgang 1957, Institutsdirektor, Lehrtherapeut, Logotherapeut und Existenzanalytiker, Supervisor (DGLE), Hochschuldozent, Dozent für Logotherapie und Existenzanalyse am Süddeutschen Institut für Logotherapie und Existenzanalyse in Fürstfeldbruck [www.logotherapie.de](http://www.logotherapie.de) European Certificate of Psychotherapie (ECP)
- Studien: Theologie, Soziale Arbeit, Logotherapie (bei Dr. Elisabeth Lukas und Dr. Wolfram Kurz, 1986 – 1990) und Philosophie an der Hochschule für Philosophie in München. Promotion in Philosophie im Jahre 1998 mit dem Thema *Musik und Transzendenz* (EOS-Verlag 1998).
- Zahlreiche Publikationen, Fachartikel und Autor von 20 Büchern, Übersetzer in die ungarische Sprache
- Seit 1990 Dozent am *Sozialen Seminar* des Münchner Bildungswerks
- Seit 1992 Dozent am Süddeutschen Institut für Logotherapie
- Seit 1997 kontinuierlich Seminarleiter für Lehrerfortbildungen in Südtirol (ASM)
- Mediation nach sinnorientierten Leitlinien
- 2001 ausgezeichnet mit dem Viktor Frankl Preis der Stadt Wien
- Vorstand des Süddeutschen Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse gemeinnützige AG und
- Vorsitzender im Stiftungsrat von *Logos und Ethos Stiftung für Logotherapie und Existenzanalyse* [www.logos-und-ethos.de](http://www.logos-und-ethos.de)

---

<sup>23</sup> Ebd. S. 102.

## **Das Süddeutsche Institut für Logotherapie und Existenzanalyse und sein Ausbildungskonzept**

Der *berufsbegleitende* Lehrgang unseres Instituts vermittelt seit 1986 die originäre Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl einschließlich aller Weiterentwicklungen, die vom Erzvater der Logotherapie „abgesegnet“ worden sind. Das in unserem Institut von Dr. habil. Elisabeth Lukas erarbeitete Konzept ist die Grundlage der Ausbildung.

Hinzu kommen solide philosophische und spirituelle Akzente sowie Elemente einer praktischen Charakterlehre, die für die Selbsterkenntnis, die Therapie und für die Lebensberatung von Bedeutung sind.

Vergleichbar einem Basso continuo ist unsere Arbeit von drei Grundthemen getragen:

1. Der Mensch ist von einem ursprünglichen **Willen zum Sinn** durchdrungen.
  
2. Des Menschen letzte Wirklichkeit ist nicht das Psychophysikum (Soma und Psyche), sondern sein spezifisches, nur ihm eigentümliches Sein erstreckt sich in die **geistige** (noetische) **Dimension** hinein. Der Mensch ist **geistige Person** und als solche **frei und verantwortlich**. Diesen Aspekt hat die **Existenzanalyse** philosophisch herausgearbeitet. Sie ist eine anthropologische Forschungsrichtung, die das logotherapeutische Menschenbild begründet. Logotherapie und Existenzanalyse sind zwei Seiten derselben Münze. Wir verstehen menschliche Existenz stets als „entscheidendes Sein“.
  
3. Der **zu verwirklichende und wahr zu machende Sinn**, der das Leben des Menschen glücken lässt, **ist transsubjektiv**. Er ist nicht willkürlich zu machen oder zu produzieren, sondern (mit Hilfe des Gewissens) zu entdecken. **Das Gewissen ist ein „Sinn-Organ“**. Und der „Logos“ der Logotherapie hat einen transzendenten Bezug.