

Europäische Akademie für Logotherapie und Psychologie

Die Wirksamkeit der Logotherapie bei der Bewältigung von onkologischen Erkrankungen

Diplomarbeit

Mag. Veronika Gstöttenmayr

Linz, Mai 2020

Eidesstattliche Erklärung

Ich bestätige hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit eigenständig verfasst, keine außer den angeführten Quellen und Hilfsmittel verwendet und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient habe.

Linz, am 15. Mai 2020

A handwritten signature in black ink, reading "Jdöttemayer Vuovika". The signature is written in a cursive style with a large initial 'J'.

Genderhinweis

Aufgrund der leichteren Lesbarkeit wird in dieser Arbeit nicht gegendert. Dadurch soll allerdings keines der Geschlechter benachteiligt werden. Es soll lediglich der sprachlichen Vereinfachung dienen.

Vorwort

„Das Schicksal gehört zum Menschen wie der Boden, an den ihn die Schwerkraft fesselt, ohne die aber das Gehen unmöglich wäre. Zu unserem Schicksal haben wir zu stehen wie zu dem Boden, auf dem wir stehen – ein Boden, der das Sprungbrett für unsere Freiheit ist.“, schreibt V.E. Frankl in seinem Werk „Ärztliche Seelsorge“.

Ein Zitat, das mich immer wieder zum Nachdenken anregt, denn wie oft hört man doch die Aussage: das Schicksal hat es gut bzw. schlecht mit jemandem gemeint. Warum haben manche so schwierigen Aufgaben zu bewältigen, anderen wiederum scheinen alle Wünsche in Erfüllung zu gehen? Warum schaffen manche es besser mit harten Schicksalsschlägen umzugehen und andere verzweifeln daran? Diese und ähnliche Fragen beschäftigten mich schon längere Zeit, ganz besonders allerdings seit dem Zeitpunkt, als ich selbst mit einer Krebsdiagnose konfrontiert wurde. Und das war auch der Anlass, warum ich begann mich intensiv mit Bewältigungsstrategien und Antwortversuchen auseinanderzusetzen.

Ich suchte Antworten in der Literatur und stieß auf Werke von V.E. Frankl, die mich sehr faszinierten. Gleichzeitig drängte es mich, neben meiner Tätigkeit als Religionslehrerin eine Ausbildung zu beginnen, die es mir ermöglicht, mich mit dem Gedankengut der Logotherapie intensiver auseinanderzusetzen. So stieß ich auf den Lehrgang der Logopädagogik an der Pädagogischen Hochschule Linz, der mich V.E. Frankl noch näher brachte und mich sehr begeisterte. Nach Beendigung dieses Lehrgangs wollte ich mich unbedingt noch weiter in diese Thematik vertiefen und vor allem auch eine Befähigung erwerben, anderen Menschen mit diesem großartigen Gedankengut in Krisen helfen zu können. Und so begann ich 2018 mit der Ausbildung zum Psychologischen Berater bei der Europäischen Akademie für Logotherapie. Diesen Schritt habe ich keinen Augenblick bereut, im Gegenteil, er bereichert mein Leben ungemein. Und ich freue mich darauf, in diesem Bereich tätig werden zu können.

Relativ rasch war für mich klar, dass ich mich mit dem Thema der Psychoonkologie näher beschäftigen möchte, vor allem auch deshalb, weil ich persönlich betroffen war und auch in meinem familiären Umfeld Krebserkrankungen gehäuft auftreten.

Dass die Logotherapie da besonders passende Ansätze hat, wie man Krisen bewältigen und gestärkt daraus hervorgehen kann, habe ich selber erfahren.

In meiner Arbeit möchte ich einen allgemeinen Einblick in die Krebsforschung von naturwissenschaftlicher Seite geben und dann den Zusammenhang zwischen Erkrän-

kung und psychischen Faktoren näher beleuchten und den Schwerpunkt meiner Recherchen auf die logotherapeutischen Maßnahmen setzen, die ich anhand eines Fallbeispiels erläutern möchte. Am Schluss werde ich die Erkenntnisse der Resilienzforschung mit den Ansichten V.E. Frankls in Verbindung zu bringen versuchen.

Ich hoffe, es ist mir gelungen, die Wirksamkeit der Logotherapie bei der Bewältigung von onkologischen Erkrankungen besonders hervorzuheben und zu würdigen.

Inhaltsverzeichnis

1	Was ist Krebs.....	7
1.1	Begriffsbestimmungen	7
1.2	Naturwissenschaftliche Grundlage	8
1.3	Genetik und Epigenetik	9
1.4	Ursache – Kausalität	10
1.5	Krebs als Krise	11
2	Zusammenhang von Krebserkrankungen und psychischen Faktoren	13
2.1	Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie.....	13
2.1.1	PNI – neuer Forschungszweig in der Medizin.....	13
2.1.2	Psychotherapie und Gehirnaktivität	13
2.1.3	Der Einfluss von Stressmanagement auf das Immunsystem	14
2.2	Die Bedeutung der Sprache	15
2.3	Gibt es eine Krebspersönlichkeit?	16
3	Logotherapie und Onkologie.....	17
3.1	Fragen im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung.....	17
3.1.1	Bin ich schuld an meiner Erkrankung?.....	17
3.1.2	Wie werde ich mit meinen Ängsten fertig?	18
3.1.3	Werde ich sterben?.....	18
3.1.4	Gibt es Spontanheilungen?.....	19
3.1.5	Wie finde ich mich in medizinischen Fragen zurecht?	19
3.2	Logotherapeutische Maßnahmen in der Beratung anhand eines Fallbeispiels	
	20	
3.2.1	Ressourcen erarbeiten.....	21
3.2.2	Dereflexion.....	22
3.2.3	Werte und Glaubenssätze entdecken	23

3.2.4	Einstellungsmodulation	24
3.2.5	Tragischer Optimismus	24
3.2.6	Humor	25
3.2.7	Sokratischer Dialog.....	25
3.2.8	Wertimaginationen	26
3.2.9	Selbsttranszendenz	27
3.2.10	Paratoxe Intention.....	27
4	Das Leid bewältigen – gestärkt aus der Krise hervorgehen.....	31
4.1	Erkenntnisse der Resilienzforschung	31
4.1.1	Was bedeutet Resilienz	31
4.1.2	Wofür Resilienz.....	31
4.1.3	Wie funktioniert Resilienz.....	32
4.1.4	Die sieben Schlüssel der Resilienz	32
4.2	Viktor E. Frankl als Lehrmeister.....	35
4.3	Dankbarkeit	41
4.4	Urvertrauen.....	41
4.5	Spiritualität und Glaube	43
5	Schlussfolgerungen	46
	Literaturverzeichnis.....	48

1 Was ist Krebs

1.1 Begriffsbestimmungen

Die Diagnose Krebs trifft beinahe jeden achten Menschen einmal im Leben. Nach Angaben des Robert Koch-Institutes muss jeder zweite Mann und 43 Prozent aller Frauen damit rechnen, im Laufe ihres Lebens an Krebs zu erkranken. In Deutschland sterben beinahe 600 Menschen pro Tag an Krebs.¹ Und diese Zahlen steigen jährlich. Somit ist Krebs die zweithäufigste Todesursache nach Herz-, Kreislauferkrankungen.

„Krebszellen sind lebendige Zellen, aber sie leben an der Ordnung des Gesamtorganismus vorbei: Sie führen ein Eigenleben.“² Diese bösartigen Neubildungen können in beinahe jedem Organ entstehen, wachsen unkontrolliert und können über das Blut oder die Lymphe im ganzen Körper verteilt werden und so Metastasen bilden³. War die Diagnose Krebs früher eine eindeutige Todesursache, haben sich die Chancen heute, diese Krankheit zumindest einige Jahre zu überleben, deutlich verbessert. Allerdings ist es von der Art und der Früherkennung der Krebserkrankung abhängig. So liegt die Heilungschance bei Brustkrebs bei etwa 80%, bei Bauchspeicheldrüsenkrebs im Vergleich nur bei 8%. „Mehr als 50 Prozent der Krebserkrankungen können verhindert werden. Zwei Drittel der Krebspatienten überleben die fünf Jahre danach. Die Mehrheit der Krebspatienten (90 Prozent) nutzen zusätzlich komplementäre bzw. alternative Behandlungsmethoden ohne die Anleitung durch professionelle Therapeuten und ohne hierüber mit dem Hausarzt bzw. Onkologen zu sprechen.“⁴

Krebs entsteht der Wissenschaft zufolge in drei Stufen: Initiation, Promotion und Progression. Eine Mutation einer normalen Zelle ist der Auslöser. In den allermeisten Fällen wird der Körper damit fertig, doch wenn die Zelle die Wachstumskontrolle verliert, beginnt der Tumor zu wachsen und es kommt zu Stufe zwei, wo eine Reparatur nicht mehr möglich ist. In der dritten Phase, der Progression, teilen sich die Zellen ungehindert und es kann zu Metastasenbildung kommen. Es müssen also mehrere Steuerungsmechanismen aus dem Ruder geraten.⁵ Der Zeitraum von der Auslösung bis zum sichtbaren Krebs kann sich über Jahre erstrecken.

¹ Vgl. Strunz, 20012, S. 12

² Beck, 2017, S. 13

³ Vgl. Dahlke, 2019, S. 27

⁴ Runow, 2013, S. 31

⁵ Vgl. Flemmer, 2013, S. 14f.

1.2 Naturwissenschaftliche Grundlage

Hintergründe der Krebserkrankung wurden zunächst in genetischen Veränderungen gesehen. Die Ursache liegt im Erbmaterial der Tumorzelle, das sehr unterschiedlich sein kann.

„Die Auswirkungen dieser Störungen bestehen entweder in der Zerstörung des Gens oder des von dem betroffenen Gen codierten Proteins. Die Entartung besteht in der Herstellung eines funktionell veränderten Proteins oder darin, dass durch die Fehlerregulation eines Gens unphysiologische Mengen (also zu viel) eines bestimmten Proteins hergestellt werden.“⁶ Krebszellen lösen sich aus dem Gesamtorganismus heraus und führen ein Eigenleben. Letztendlich können Tumorzellen mit dem Blut oder der Lymphe überall hin transportiert werden können.

Von entscheidender Bedeutung ist die Tumorbiologie. Der pathologische Befund gibt Auskunft über die Tumorart. Diese Daten lassen Rückschlüsse auf den Schweregrad der Erkrankung ziehen und bestimmen so auch die Therapieart. Bei Brustkrebs etwa erhält man Auskunft über die Größe des Tumors, ob er hormonabhängig ist oder nicht und ob der Proliferationsmarker erhöht ist. Diese Daten ermöglichen eine individuelle Therapieplanung.⁷

Mithilfe des TNM-Systems wird die Ausbreitung des Tumors im Körper beschrieben. Die Abkürzung TNM steht für Tumor, Lymphknoten und Metastasen. Diese Einteilung ist international anerkannt.⁸

Ob es sich bei Brustkrebs um ein duktales, lobuläres oder inflammatorisches Karzinom handelt bzw. um ein Sarkom, entscheidet über die Bösartigkeit der Erkrankung. Denn es gibt Tumore, die sehr schnell wachsen und auch sehr aggressiv sind. Und dieses Verhalten hängt auch wieder von unterschiedlichen Faktoren ab: den Hormonrezeptoren, dem HER2/neu Faktor, einem Eiweißbaustein an der Zelloberfläche und dem Ki67-Antigen, das die Wachstumsgeschwindigkeit des Tumors beschreibt.⁹

Eine Krebszelle kann entweder verbrennen oder vergären, also ohne Sauerstoff leben, aber nicht ohne Zucker. Diesem Stoffwechsel wurde in den letzten Jahren immer mehr

⁶ Beck, 2017, S. 39

⁷ Vgl. Buess-Kovacs, S. 34

⁸ Vgl. Buess-Kovacs, S. 37

⁹ Vgl. Buess-Kovacs, S. 35f.

Bedeutung zugemessen und so entdeckte man das TKTL1-Gen, das bei allen Krebsarten festgestellt werden konnte und je höher die Konzentration dieses Proteins ist, desto höher ist die Sterblichkeit.¹⁰

1.3 Genetik und Epigenetik

Genetische Veränderungen alleine führen noch nicht zu einer Erkrankung, weil Gene müssen ja aktiviert werden. Eine Krebserkrankung ist immer ein multifaktorielles Geschehen, das sich meistens oft über Jahre entwickelt. „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“, sagte schon Aristoteles. Und so entscheidet die Zelle, welche Gene aktiviert werden.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen immer wieder, dass Gefühle wie Wut oder Depressionen, Stress, Angst und Hoffnungslosigkeit sich auf das Immunsystem auswirken.

So fügt Matthias Beck zu dem alten Spruch, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist wohnt, die Ergänzung hinzu, dass ein gesunder Geist die Grundlage eines gesunden Körpers ist.¹¹

Aber auch Nährstoffmangel und ein Mangel an pflanzlichen Signalstoffen können zu einer Schädigung der Steuerungsprozesse in einer Zelle führen. Weiters ist der Zelltod (Apoptose) wichtig für einen gesunden Ablauf. Die Krebsforschung ist auf der Suche nach einem sogenannten Onkogen. So können Krebsvorläuferzellen im Körper ruhen und sogar eine Chemotherapie überleben und zu einem späteren Zeitpunkt wieder auftreten und zu einer neuerlichen Erkrankung führen.¹² Allerdings können auch Viren, Bakterien oder Pilze eine Krebserkrankung auslösen, wie etwa das Humane Papilloma Virus für den Gebärmutterhalskrebs verantwortlich ist oder *Helicobacter pylori* Ursache für Magenkrebs sein kann oder das Epstein–Barr-Virus Tumore im Lymphgewebe auslösen kann.¹³

Immer wieder sind auch hormonwirksame Chemikalien im Gespräch, die als krebserregend eingestuft werden. Dazu zählen etwa Weichmacher in Plastikmaterialien oder Konservierungsstoffe wie Parabene.¹⁴

¹⁰ Vgl. Coy, 2009, S. 17f.

¹¹ Vgl. Beck, 2017, S. 37

¹² Vgl. Runow, 2013, S. 52f.

¹³ Vgl. Strunz, 2012, S. 31

¹⁴ Vgl. Strunz, S. 103

90 bis 95 Prozent aller Krebserkrankungen sind umweltbedingt, wie falsche Ernährung, Fehlverhalten, Umweltverschmutzung. Rauchen und ungünstige Ernährung sind die Hauptursachen.¹⁵ Der Einsatz von Vitaminen und Mineralstoffen soll eine genetische Stabilisierung ermöglichen und so die Gefahr bannen. Dazu zählen etwa Curcuma, Sulforaphan, Lycopin, Resveratrol, Quercetin, Folsäure...

Besonders häufig wird auch die Einnahme von Vitamin D, das immer wieder in Zusammenhang mit der Entstehung von Krebs gebracht wird, vor allem bei Brust- und Darmkrebs, weil es Auswirkungen auf das Immunsystem hat, empfohlen.¹⁶

Die tragenden Säulen einer individuellen Gesundheitsvorsorge können variieren und gerade im Bereich der Ernährung sind sich Wissenschaftler nie ganz einig, wie weit man dadurch Einfluss auf den Krankheitsverlauf bzw. die Heilung nehmen kann.

Unbestritten allerdings ist, dass regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, Sport, ausreichende Erholungsphasen, kein Nikotin, Ernährungsumstellung (weniger Kohlenhydrate, gesunde Öle, hochwertiges Eiweiß, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, milchsauerfergorene Lebensmittel) und psychische Stabilität einen Beitrag zur Genesung leisten können.¹⁷

1.4 Ursache – Kausalität

Es gibt also verschiedene Ursachen, die eine Veränderung bewirken und das gilt nicht nur für den medizinischen Bereich.

So entwickelte bereits Aristoteles eine sogenannte Vier-Ursachen-Lehre.

Zunächst sind es äußere Ursachen, die etwas bewegen. Diese Wirkursache (*causa efficiens*) sucht nach dem Woher. In Bezug auf Krankheit wären das etwa ein Virus oder eine radioaktive Strahlung oder eine Umweltbelastung oder zwischenmenschliche Beziehungen.

Die Materialursache (*causa materialis*) steht im Zusammenhang mit dem Material, also etwa der veränderten Zelle.

Die Formalursache (*causa formalis*) ist auf das Innere eines Seienden gerichtet, wie etwa die Seele den Leib formt.

¹⁵ Vgl. Flemmer, 2013, S. 16

¹⁶ Vgl. Flemmer, 2013, S. 61f.

¹⁷ Vgl. Coy, 2009, S. 78f.

Und viertens spricht Aristoteles von der sogenannten Zielursache (causa finalis), die nach dem Wozu fragt.

Im Laufe der Zeit ist dieses Schema allerdings immer mehr in Vergessenheit geraten und das Hauptaugenmerk wurde auf die Wirkursache gelegt. Wie der Mensch nun mit dieser Erkenntnis umgeht, liegt in seiner eigenen Entscheidung.¹⁸

V.E. Frankl spricht im Zusammenhang von Ursache und Wirkung auch von einem Spiegel, der nicht fleckenlos ist. Der Leib des Menschen ist kein getreues Spiegelbild seines Geistes, daher ist Krankheit nicht gleich einem Versagen des Geistes anzulasten. Dies wäre ein Allmachtsglaube. Der wahre Sinn liegt im würdigen Ertragen des Leidens.¹⁹

1.5 Krebs als Krise

Eine Krebsdiagnose stellt das Leben von einer Minute auf die nächste auf den Kopf. Nichts ist mehr wie es war. Gewohntes wird unterbrochen, Angst dominiert den Alltag, die Konfrontation mit dem Tod tritt unweigerlich auf.

Und nun wird es zur Aufgabe, den Tod ins Leben hereinzuholen. Viel lieber würde man ihn ja verdrängen und gerade das passiert auch in unserer heutigen Gesellschaft. Nur nicht daran denken ist die Devise, es wird schon nicht mich treffen. „Auch wenn wir unserem Leben mehr Stunden geben könnten, würden wir nicht reicher werden. Die Kunst besteht vielmehr darin, den Stunden mehr Leben zu geben.“²⁰ So meint etwa K.D. Runow, dass man nur zu einer psychischen Stabilität gelangen kann, wenn man sich mit dem Tod arrangiert hat und ihn akzeptieren kann.²¹

Krisen gehören zum menschlichen Leben, ohne sie gäbe es keine Veränderung. Doch es gibt Krisen von verschiedenster Intensität, die jeder unterschiedlich belastend empfindet.

Das Wort Krise kommt vom griechischen „crisis“ und bedeutet Entscheidung. Auslöser für Krisen gibt es viele: Verlusterfahrungen durch den Tod eines geliebten Menschen, Scheidung, Stress, schreckliche Diagnosen... Vielfach verbindet man mit dem Begriff

¹⁸ Vgl. Beck, 2017, S. 44ff.

¹⁹ Vgl. Lukas, 2005, S. 107f.

²⁰ Runow, 2013, S. 15

²¹ Vgl. Runow, 2013, S. 29

Krise eine negative Erfahrung. Doch dies muss nicht immer so sein, denn man kann auch seine eigenen Ressourcen entwickeln und gefestigter im Leben stehen als vor der vermeintlichen Krise. Dass Leben unabhängig von äußeren Bedingungen und Umständen gelingen kann, hat V.E. Frankl mit seinem Leben eindeutig bewiesen. So verlor er beinahe seine gesamte Familie im Konzentrationslager und wäre selbst fast an Fleckfieber gestorben und dennoch schaffte er es, ins Leben zurückzukehren und einer der bedeutendsten Psychiater und Begründer der Logotherapie zu werden.

„Erst unter den Hammerschlägen des Schicksals, in der Weißglut des Leidens an ihm gewinnt das Leben Form und Gestalt. Das Schicksal, das ein Mensch erleidet, hat also erstens den Sinn, gestaltet zu werden – wo möglich -, und zweitens, getragen zu werden – wenn nötig.“²²

Unabhängig von persönlichen Krisen, ausgelöst durch Krankheiten, spricht V.E. Frankl auch von krisenträchtigen Haltungen der Gesellschaft. Dazu zählt er die provisorische Daseinshaltung, gekennzeichnet durch ein unverantwortliches, sorgloses und zukunfts pessimistisches Dahinleben, die fatalistische Lebenseinstellung, bei der der Mensch sich fremdbestimmt fühlt, weiters das kollektivistische Denken, geprägt durch Verallgemeinerungen und Pauschalierungen, sowie den Fanatismus, der subjektive Werte absolut setzt. Diesen Haltungen setzt V.E. Frankl auch krisenträchtige Lebensbewältigungsstrategien des einzelnen gegenüber und zählt dazu: etwas zu sehr vermeiden zu wollen, gegen etwas zu sehr anzukämpfen, etwas zu sehr erzwingen zu wollen und zu sehr über sich selbst nachzudenken.²³

²² Frankl, 2015 a, S. 162

²³ Vgl. Schechner/Zürner, 2016, S. 156ff.

2 Zusammenhang von Krebserkrankungen und psychischen Faktoren

2.1 Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie

2.1.1 PNI – neuer Forschungszweig in der Medizin

Die Psychoneuroimmunologie kurz PNI ist ein relativ junger Zweig der Wissenschaftsdisziplinen. Sie befasst sich mit den Wechselwirkungen von Immunsystem, zentralem Nervensystem und Hormonsystem. Weiters geht es um das Zusammenspiel von Geist, Gefühl und Körper. Auch innerhalb der PNI gibt es unterschiedliche Auffassungen.

Erstmals konnte man in Tierversuchen nachweisen, dass die Stimulierung des Immunsystems zu einem Anstieg der Corticosterone führte.²⁴ „Zusammenfassend bestätigen diese Befunde die Ergebnislage der Psychoneuroimmunologie (PNI), dass negative Emotionen bei gesunden Individuen zu einer Schwächung der Immunfunktion führen und positive Emotionen möglicherweise eher zu einer Verstärkung²⁵.“ Es kann bis jetzt nicht genau bewiesen werden, welchen Einfluss psychische Faktoren auf die Krebsentstehung haben, allerdings ist besser beweisbar, dass Stress sich negativ auf die Steigerung der Rezidivgefahr auswirkt. Eine gestörte Immunfunktion wirkt sich nicht bei jeder Krebsart im gleichen Ausmaß aus, etwa bei virusassoziierten Tumoren wie Gebärmutterhalskrebs spielt sie eine größere Rolle.²⁶

2.1.2 Psychotherapie und Gehirnaktivität

Verschiedene Studien zeigen, dass Psychotherapie eine Veränderung der neuronalen Aktivität in verschiedenen Gehirnregionen bewirkt. Dies konnte bei Untersuchungen festgestellt werden, wo sich ein veränderter Glucosestoffwechsel im PET-Ct zeigt. Bei depressiven Patienten zeigt sich weiters eine höhere Durchblutung des Gehirns nach einem dreimonatigen Vergleichszeitraum. Solche Ergebnisse sind auch bei Zwangserkrankungen, bei Panikerkrankungen, sozialer Phobie und posttraumatischen Verhaltensstörungen nachweisbar.²⁷

²⁴ Vgl. Schubert, 2015, S. 3ff.

²⁵ Schubert, 2015, S. 31

²⁶ Schubert, 2015, S. 89f.

²⁷ Vgl. Schubert, 2015, S. 21-30

So berichtet auch Kurt Langbein in seinem Buch „Weißbuch Heilung“, dass er in den vergangenen Jahren Dutzende Menschen kennengelernt hat, die trotz schwerer Krankheit und ungünstiger Prognose als geheilt gelten, da sie dank Psychotherapie an einen Wendepunkt kamen, ihre Ängste überwinden konnten und so zu einer starken inneren Balance fanden.²⁸

2.1.3 Der Einfluss von Stressmanagement auf das Immunsystem

Kognitiv-behaviorale Stressmanagement-Interventionen sollen Stress reduzieren und dazu zählen: Gesundheitserziehung, kognitive Umstrukturierung, Erlernen von Bewältigungsstrategien und psychologische Unterstützung, aber auch verschiedene Entspannungstechniken und Meditationsarten. Stress löst psychobiologische Reaktionen aus, wobei ein unbewältigbar scheinender Stress zu negativen Reaktionen führt, der die Hypothalamus–Hypophysen-Nebennierenrinde–Achse und den Sympathikus aktiviert. Das hat Einfluss auf das Immunsystem, da die Zahl der Leukozyten und Antikörper im Blut gesenkt wird.²⁹

Christian Schubert konnte weiters in Studien mit Brustkrebspatientinnen nachweisen, dass der Cortisolspiegel im Blut und die Entzündungsparameter vor den dreimonatigen Kontrollen im Krankenhaus immer anstiegen. Eine Patientin versuchte daraufhin dem entgegenzuwirken, indem sie begann mit speziellen Entspannungstechniken Stress aus dieser belastenden Situation zu nehmen und tatsächlich zeigte sich eine Besserung.³⁰

Dass das Immunsystem durch Stress geschwächt wird, kann immer wieder in verschiedensten Fallbeispielen nachgewiesen werden. Einen wirklichen Beweis dafür zu liefern ist allerdings schwierig, da man eine Kontrollgruppe ja nicht absichtlich einer Stressbelastung aussetzen kann, nur um Vergleichswerte zu bekommen. „Neuropeptide, die einen positiven Effekt auf das Immunsystem haben, sind Serotonin, Dopamin und Relaxin,(...) Neuropeptide, die einen negativen, also schwächenden Effekt auf das Immunsystem haben sind unter anderem Cortisol, Epinephrin und Adrenalin“.³¹

²⁸ Vgl. Langbein, 2014, S. 62ff.

²⁹ Vgl. Schubert, 2015, S. 303ff.

³⁰ Vgl. Schubert, 2016, S.146ff.

³¹ Turner, 2015, S. 143

In den letzten Jahren nahm die Bedeutung der Lehre der Achtsamkeit stetig zu und führte zu Forschungsarbeiten zur achtsamkeitsbasierenden Stressreduzierung. Dazu zählen Meditation im Sitzen, Körperscan-Meditation und allgemeines Hatha-Yoga. In klinischen Untersuchungen konnten gravierende Verbesserungen beobachtet werden.³²

Auch die Bedeutung der Musik ist nicht zu unterschätzen, da sie einen positiven emotionalen Zustand hervorruft und somit zur Stressreduktion beiträgt und gleichzeitig die Immunabwehr steigert. Dies konnte auch in zahlreichen Studien über den Zusammenhang von psychoneuroimmunologischen Wirkungen und musikalischer Kreativität nachgewiesen werden.³³

2.2 Die Bedeutung der Sprache

Eine Krebserkrankung betrifft nicht nur den Erkrankten selbst, sondern auch sein Umfeld. Die dadurch betroffenen Personen fühlen sich meistens völlig überfordert und hilflos, wie sie mit dem Erkrankten am besten umgehen sollen. Vielen fällt es sogar schwer, das Wort Krebs überhaupt in den Mund zu nehmen, denn nicht selten wird damit eine lange Leidenszeit mit tödlichem Ausgang assoziiert. Häufig hören Erkrankte dann auch die Aufforderung: „Jetzt musst du kämpfen oder du musst positiv denken, dann wirst du den Kampf gewinnen.“ Aber viele wissen überhaupt nicht, welche Worte passen und sagen daher gar nichts.

Die Metapher des Kämpfens kann Stress für den Betroffenen bedeuten, denn hat jemand der nicht kämpft, schon verloren? Gefühle der Ohnmacht und Hilflosigkeit gilt es zu besiegen und die Terminologie erinnert an ein Kriegsgeschehen und macht so noch mehr Angst. So kann es auch Sinn machen, Unausgesprochenes nicht zu thematisieren und kann so zur Entlastung zu werden.³⁴

³² Vgl. Schubert, 2015, S. 326f.

³³ Vgl. Schubert, 2015, S. 294f.

³⁴ Vgl. Zniva, 2014, S. 250

2.3 Gibt es eine Krebspersönlichkeit?

Immer wieder taucht die Frage auf, ob denn spezifische Charaktereigenschaften typisch sind für Krebskranke. Bestimmte Merkmale treten bei an Krebs erkrankten Personen häufiger auf: vermindeter Gefühlsausdruck, Selbstaufopferung, starrer Lebensstil, Autoritätsgläubigkeit, Religiosität, gehemmte Sexualität, Neigung zu Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung. Allerdings kam Dr.med. Joachim Bauer zu der Auffassung, dass es keine typische Krebspersönlichkeit gibt.

An der Universität von Kalifornien in San Francisco haben Forscher die Persönlichkeitstypen von Herzpatienten mit denen von Krebspatienten verglichen und stellten fest, dass Krebspatienten weniger aggressiv und geduldiger auf Elektroschocks reagierten und bezeichneten sie als Typ-C-Persönlichkeiten. Für diese Menschen traf häufig zu, dass sie sich als Kinder oft abgelehnt fühlten, sie entwickelten ein Gefühl von Schwäche und wollten immer den Erwartungen anderer entsprechen, man kann sie als richtig nette Erwachsene, die immer hilfsbereit sind, bezeichnen, die jedem Konflikt aus dem Weg gehen. Allerdings entbehren diese Annahmen jeglicher wissenschaftlicher Beweise. David Servan – Schreiber fügt hinzu, dass ein Gefühl von Ohnmacht sehr wohl das seelisch–biologische Gleichgewicht ins Schwanken bringen kann.³⁵

Forscher konnten einen Zusammenhang zwischen der Neigung zu Selbstaufopferung und Zellen, die die immunologische Krebsabwehr hemmen, feststellen. „Typ-C (cancer prone)-Personen reagieren auf belastende Lebensereignisse (Verlustereignisse) mit depressiven Symptomen, der Unterdrückung von Emotionen und mit einem Bewältigungsverhalten, das die eigenen Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse anderer Personen zurückstellt.“³⁶ Umgekehrt können auch immunologische Faktoren psychische Veränderungen bedingen, wie das Phänomen des Sickness Behavior beweist. Es wurde erforscht, dass Patienten, denen man bestimmte Zytokine injizierte, ähnliche Symptome wie gedrückte Stimmung, Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung und Appetitlosigkeit entwickelten.³⁷ Wichtig allerdings wäre eine psychotherapeutische Begleitung, die zu einer Erleichterung der Situation beitragen könnte.

³⁵ Vgl. Servan-Schreiber, 20012, S. 246f.

³⁶ Schubert, 2015, S.98

³⁷ Vgl. Schubert, 2015,S. 99

3 Logotherapie und Onkologie

3.1 Fragen im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung

Da ich ja selbst an Krebs erkrankte, kann ich sehr gut nachvollziehen, welche Fragen einem so durch den Kopf gehen und wie quälend diese sein können. Doch sich diesen Fragen nicht zu stellen, sondern sie einfach zu verdrängen, war nicht meine Option. Dass es oft keine Antworten gibt und geben kann, lernt man erst im Laufe der Erkrankung zu akzeptieren und nach und nach kann der Schritt vom Warum zum Wozu geschafft werden.

3.1.1 Bin ich schuld an meiner Erkrankung?

Die Schuldfrage ist sicherlich die dominanteste und erste die auftaucht. Was habe ich falsch gemacht? Ist die Krebserkrankung eine Folge von meinem Fehlverhalten? Etwa weil ich zu ungesund gelebt habe, zu viel Zucker gegessen habe, zu viel Übergewicht habe, zu viel Stress hatte, meine Beziehung nicht gut funktioniert hat...

Dazu kommen noch Aussagen von Experten, die immer wieder betonen, dass Krebserkrankungen durch einen gesunden Lebensstil vermieden werden könnten. Und ausreichend Bewegung könnte ohnehin so einiges verhindern.

Doch warum trifft eine so schwerwiegende Erkrankung dann auch fitte und schlanke Menschen? Bei solchen Beschuldigungen wird immer nur an persönliches Versagen gedacht, nicht aber auch an Umweltbelastungen und gesellschaftliche Probleme.

Indirekte Schuldzuweisungen erfahren Krebspatienten immer wieder auch durch ihr Umfeld, nahestehende Personen, die glauben die Gründe der Erkrankung zu kennen, um sich selber so die Angst vor einer Erkrankung nehmen wollen, da sie ja diese Fehler nicht begehen.

Das Schuldthema ist gerade in der christlichen Tradition sehr verankert, zurückgehend auf den alttestamentlichen Tun – Ergehen – Zusammenhang, der das Verhalten eines Menschen in Verbindung bringt mit seinem Schicksal.

Doch V.E. Frankl spricht sich gegen diese Gedanken des Alles-beherrschen-könnens aus. Ideen, dass jede Krankheit einen versteckten Sinn habe, den es zu enträtseln gilt und jede Krankheit eine seelische Not widerspiegeln, können einen Schaden anrichten und die Schuldfrage verstärken.³⁸

³⁸ Vgl. Lukas, 2005, S. 108

Grundsätzlich ist ja zwischen Schuld und Schuldgefühlen zu unterscheiden. Echte Schuld kann angenommen und bereut werden und durch Vergebung aufgelöst werden.

Die Schuldfrage könnte aber auch umgedeutet werden in: Was schulde ich mir?

3.1.2 Wie werde ich mit meinen Ängsten fertig?

Zweifellos löst eine Krebsdiagnose Ängste aus, die in dieser Situation überdimensional groß werden können. Allem voran die Angst vor der Zukunft. Das ist einerseits die nähere Zukunft, geprägt von den beginnenden Therapien und der Unsicherheit, wie diese vertragen werden und andererseits die fernere Zukunft, geprägt von den Einschränkungen und veränderten Lebensumständen. Bilder von Erzählungen von Menschen, die daran verstorben sind tauchen auf, Erlebnisschilderungen von belastenden Therapien kommen in Erinnerung und mit einem Schlag ist man dem Gefühl der Machtlosigkeit und des Ausgeliefertseins völlig ergeben. Plötzlich hat man die Kontrolle über das eigene Leben verloren und Ohnmacht macht sich breit.

Bestimmend kann auch die Angst werden vor dem Moment, in dem man seine nächsten Angehörigen oder auch den Arbeitgeber informieren muss. Wie werden sie reagieren? Immer tiefer wird man in die Spirale hineingezogen.

Dazu kommt auch die Angst vor Kontrollterminen. Immerhin hat man schon einmal ein traumatisches Ereignis bei der Diagnose erlebt und die Angst, dieses Ereignis könnte sich wiederholen sitzt natürlich tief. Die Erwartungsangst wird immer größer. Vielleicht tritt sogar der Gedanke auf, vor solchen ähnlichen Situationen zu fliehen und einfach den vereinbarten Termin nicht wahrzunehmen. Doch das würde die Angst nur noch verstärken und ihr mehr Macht geben.

3.1.3 Werde ich sterben?

Letztendlich steht man vor der Frage nach dem Tod. Die Tatsache, dass die Medizin so großartige Fortschritte macht und nicht jede Krebsdiagnose mit einem Todesurteil gleichzusetzen ist, verschwimmt im Hintergrund. Und das war es jetzt, aus und vorbei? Habe ich so gelebt, wie ich es mir vorgestellt habe? Kann ich zufrieden sein, wenn ich Rechenschaft abgeben muss? Der Tod wird zum unausweichlichen Ereignis. Doch nicht jetzt, man hat doch noch so viel zu erledigen und möchte noch einiges klären.

Und dazu kommt vielleicht auch das Unbehagen, jemandem zur Last zu fallen bzw. durch die Krankheit oder auch den Tod zur Belastung für die Familie zu werden. Obwohl natürlich in solchen Ausnahmesituationen den Angehörigen enorme Kraftreservoirs zuwachsen und Energieschübe das vermeintlich Unleistbare möglich machen. So kann die Krebserkrankung aber auch zu einer Gelegenheit werden, das Leben zu überdenken und von nun an so gut wie möglich zu leben.

3.1.4 Gibt es Spontanheilungen?

Der einzige Wunsch, der in solch einer Situation auftritt, ist der nach einem Wunder. Alles war nur ein Albtraum, aus dem man jetzt erwacht und es ist anders. Aber gibt es tatsächlich so etwas wie eine Spontanheilung? Immer wieder liest man von Menschen, die über Nacht geheilt wurden. Kann das nicht auch bei mir sein? – diese Frage drängt sich auf, verbunden mit einer Hoffnung, dass es tatsächlich möglich ist.

Dr. Kelly A. Turner berichtet in ihrem Buch „9 Wege in ein krebsfreies Leben“ von zahlreichen Patienten, die eine Radikalremission erlebten und dies sei in den meisten Fällen darauf zurückzuführen, dass sie die Ernährung völlig umstellten, die Kontrolle über ihre Gesundheit übernahmen, Kräuter- und Nahrungsergänzungsmittel nahmen, unterdrückte Gefühle losließen, positive Emotionen verstärkten, soziale Unterstützung zuließen, die spirituelle Verbindung vertieften und ganz einfach starke Gründe für das Leben hatten.³⁹

Gute zwischenmenschliche Beziehungen sind tatsächlich von enormer Bedeutung um die Chance auf Heilung zu erhöhen, dass sie das Abwehrsystem stärken.

Spontanheilung muss nicht augenblicklich passieren, sondern kann sich auch über einen längeren Zeitraum erstrecken. Etwas geschieht auf einer geistigen Ebene, wird aber erst viel später sichtbar.⁴⁰

3.1.5 Wie finde ich mich in medizinischen Fragen zurecht?

Die Diagnose Krebs an sich ist schon eine Überforderung, doch nun auch noch Entscheidungen treffen zu müssen, die die Therapie betreffen, macht alles nur noch schwieriger. Von schulmedizinischer Seite ist das Procedere eindeutig und klar: Chemotherapie, Strahlentherapie, medikamentöse Zusatzbegleitung. Doch will man das

³⁹ Vgl. Turner, 20015, S.8

⁴⁰ Vgl. Hofer, 2012, S. 200f.

alles? Immer mehr Meinungen prasseln auf einen ein, je mehr man sich damit beschäftigt. Die Verunsicherung wird immer größer und der Wunsch nach einem persönlichen Leitfaden wird immer dringlicher.

Die schier unüberschaubare Auswahl an Ratgeberliteratur macht es auch nicht gerade einfacher, sich im unendlichen Angebot zurechtzufinden. In diesem Fall ist es eine sehr große Hilfe eine psychotherapeutische Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Psychotherapeutische Maßnahmen können eine Art Krisenintervention bei Neuerkrankten sein, aber auch eine Stütze über einen längeren Zeitraum darstellen. Dabei geht es nicht so sehr um die Frage, ob dadurch eine Heilung erzielt werden kann, sondern vielmehr darum, dass die Patienten einen Gewinn für ihr Leben davon tragen können.

3.2 Logotherapeutische Maßnahmen in der Beratung anhand eines Fallbeispiels

Im Zuge meiner Erkrankung verbrachte ich sehr viele Stunden in Wartezimmern bei Ärzten und auf Ambulanzen. Dabei ergaben sich immer wieder Gespräche mit den Patienten, die in einer ähnlichen Situation waren wie ich. Und ich bemerkte, wie sehr mich die Schicksale der anderen interessierten und wie wohl es tat, Erfahrungen auszutauschen und neue Impulse zu bekommen. Es freute mich auch, wie schnell die Mitpatienten zu mir Vertrauen hatten und sich für das Gespräch bedankten. Und das war auch der entscheidende Punkt, an dem ich beschloss, ich möchte in dieser Richtung aktiv werden und mir ein professionelleres Hintergrundwissen aneignen, damit ich vielleicht tatsächlich einmal als Beraterin hilfreich sein kann. Und so begann ich meine Ausbildung zur Logotherapeutin.

Ich lernte immer mehr Krebspatienten kennen, die ich ein Stück ihres Weges begleiten durfte. Unter anderem trat auch eine Kollegin einer Bekannten an mich heran, die mich bat, sie in ihrer Krisenzeit zu unterstützen und das versuchte ich so gut ich konnte. Wir führten sehr viele bereichernde Gespräche und ich erlebte dabei die Logotherapie als sehr unterstützend und äußerst wertvoll.

Hier möchte ich nun einen kurzen Einblick in das Beratungssetting geben.

E. ist 56 Jahre alt, verheiratet, hat zwei erwachsene Kinder, die nach ihren Studien jetzt als Lehrerin bzw. als Arzt arbeiten. Sie unterrichtet an einem Gymnasium Geschichte und Deutsch und hat vor zwei Jahren begonnen neben ihrer Tätigkeit in der Schule Kunstgeschichte in Wien zu studieren. Und in diese Zeit fiel die Diagnose Brustkrebs. Sie entdeckte einen Knoten in ihrer linken Brust, der sich als bösartig herausstellte und operiert werden musste. In dieser Zeit der Ungewissheit, wie alles weitergehen wird, trat sie an mich heran, sie zu begleiten.

In einem ersten Gespräch schilderte E. die Situation der Diagnose und die Reaktion ihrer Familie und ihrer Freunde. Immer wieder betonte sie, dass sie sich wie in einem falschen Film fühlte und die Diagnose gar nicht richtig realisieren konnte. Dabei stiegen Angstgefühle auf, die sie nicht in den Griff bekam. Besonders bedrückend empfand sie die Tatsache, dass sie jetzt länger nicht in die Schule gehen wird können, obwohl sie sehr gerne dort ist und es auch eine willkommenen Abwechslung für sie wäre.

Schritt für Schritt versuchte ich sie mit Hilfe logotherapeutischer Methoden von der Warum-Frage zur Wozu-Frage zu führen, immer im Hinterkopf habend die Aussage F. Nietzsches „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie“.

Welche Ansätze sich als besonders hilfreich erwiesen haben, möchte ich jetzt im Überblick kurz darstellen:

3.2.1 Ressourcen erarbeiten

Natürlich stürzt man nach einer Krebsdiagnose in ein tiefes Loch. Und die Abwärtsspirale beginnt sich zu drehen und man sieht eigentlich nur noch das Negative und die Angst übernimmt die Herrschaft über das Denken.

Gerade da ist es wichtig, mit dem Klienten den Fokus auf seine Ressourcen zu legen. Und genau damit habe ich am Beginn unseres gemeinsamen Weges gestartet. Wir sammelten all jene Fähigkeiten, die E. stark machen. Das sind: sie kann gut kochen, ist sehr interessiert an medizinischen Themen, hat eine gute familiäre Unterstützung, ihr Mann ist Arzt und steht ihr bei, ihre Kinder sind sofort aus Wien gekommen um bei ihr zu sein, sie hat viele Freundinnen im Kollegenkreis, eine hilfsbereite Nachbarin, einen sicheren Job, in den sie nach einem längeren Krankenstand wieder zurückkehren kann, sie hat schon einige Krisen in ihrem Leben gut gemeistert, sie hat Hobbies, die sie gerne wieder mehr ausüben würde, sie ist eine begeisterte Leserin, sie hat eine sehr empathische Art...

Beim gemeinsamen Sammeln und Überlegen wurde ihr klar, wie umfangreich die Liste ihrer Ressourcen ist und das brachte sie gleich in eine zuversichtlichere Stimmung. Ihr war nicht bewusst, dass sie eigentlich mit einem sehr großen Schatz an wunderbaren Fähigkeiten ausgestattet ist. Ich ermunterte sie noch, sich zu Hause ihre Ressourcen noch einmal ins Bewusstsein zu rufen und sie vielleicht auch sogar zu verschriftlichen, damit sie diese jederzeit abrufen kann. Das machte sie auch tatsächlich. Dazu kaufte sie sich ein nett gestaltetes kleines Büchlein, das sie ab nun als ihr „Kraftbuch“ bezeichnete und als Notiz- bzw. Tagebuch verwendete.

3.2.2 Dereflexion

Doch es kam nach circa zwei Wochen zu einem Einbruch, bei dem E. in Tränen ausbrach und alles vergessen zu haben schien, was wir an Positivem erarbeitet hatten. Sie glaubte in ein tiefes Loch zu stürzen, in dem sie nur von negativen Gedanken beherrscht wird. Ängste, vor allem vor der Zukunft, schienen sie geradezu zu erdrücken. Auch Ängste, was die Therapien betreffen tauchten auf. Ängste sind immer schlechte Ratgeber, vor allem wenn sie sich auf etwas Irreales beziehen.

Da ist die Methode der Dereflexion sehr hilfreich. „Die Dereflexion ist ein Ignorieren, aber ein Ignorieren von etwas Ignorierbarem, das durch ein Reflektieren nicht besser, sondern schlechter würde. (...) Peilt sie doch nicht nur das Wegsehen von sich selbst, sondern vor allem ein Über-sich-hinaus-Hinsehen an, und bedeutet letzteres doch eine Erweiterung des geistigen Horizonts, den Wiederaufbau der Selbsttranszendenz und das Entdecken von neuen Wert- und Sinndimensionen beim Patienten.“⁴¹

Meine Intention war es nun, E. von der Hyperreflexion zur Dereflexion zu bringen. Ich habe versucht ihr sehr lange zuzuhören und sie ausklagen zu lassen. Allerdings an dem Punkt, wo sie begann sich ständig zu wiederholen musste ich Stopp sagen. Denn nur noch sich als Opfer zu sehen, endet in einem neurotischen Klagen, das mit einem gesunden Klagen nichts mehr zu tun hat. In dem Moment als sie begann ihr Klagen in einer Ich – Botschaft zu formulieren, war es leichter aus der Abwärtsspirale auszusteigen, weil sie die Opferrolle ablegte.

⁴¹ Lukas, 2014a, S. 203

3.2.3 Werte und Glaubenssätze entdecken

Im Laufe der nächsten Sitzungen wurde es immer deutlicher, dass im Hintergrund ein ganz bestimmtes Werteschema und Glaubenssätze standen, die auf die Kindheit E.s zurückgingen. Mir fiel auf, dass E. immer wieder sagte: „Ohne Fleiß kein Preis“ oder „Wenn man sich nur richtig bemüht, dann erreicht man auch sein Ziel“ oder „Zuerst muss man es allen recht machen und dann kann man immer noch auf sich schauen“. Als ich sie darauf hinwies, dass sie immer wieder bestimmte Aussagen machte, wurde es ihr klar, dass dies genau die Glaubenssätze ihrer Mutter waren, die sie sehr oft hörte. Und wenn sie sich nicht daran hielt, musste sie mit Konsequenzen rechnen. Daraus ergaben sich auch ihre Wertvorstellungen: Ordnung, Disziplin, Verlässlichkeit, Genauigkeit, Gewissenhaftigkeit, Erfolg... Beim Zeichnen eines Wertewappens wurde E. bewusst, dass sie sehr in einem engen Korsett steckt und ihre Werte sich mit denen ihrer Mutter decken.

Ich machte mit ihr auch den Versuch die „Bühne ihrer Seele“ (nach B. Hadinger) zu zeichnen. Dazu gab ich ihr ein Zeichenblatt A3 quer und viele verschiedene Farben. Dann bekam sie von mir folgenden Auftrag: sie soll nun die Bühne ihrer Seele in der momentanen Lebenslage malen. Dazu soll sie vier gute und drei weniger gute Eigenschaften wählen und Figuren und Symbole zeichnen und ihre Namen unter die jeweilige Figur schreiben (die Fröhliche, die Enttäuschte, die Spontane...) und fragte sie wo sie stehen (im Vordergrund, im Hintergrund, haben sie eine Statistenrolle oder haben sie sich im Schnürboden versteckt, vielleicht beeinflussen sie die Stimmung als Beleuchter oder flüstern als Angst aus dem Souffleurkasten). Weiters fragte ich sie, welche Grundstimmung auf der Bühne herrscht, welchen Titel das Stück hat. Sie ist die Regisseurin ihrer Bühne. Wer soll noch mitspielen? (Mut, Gelassenheit, Humor, Vertrauen...) Welche Konsequenzen ergeben sich für die Umsetzung im Alltag? Wer oder was könnte helfen?

E. machte diese Übung besonders Spaß, weil sie da ihre kreative Seite ausleben konnte. Es zeigte sich, dass sie das Vertrauen und die Gelassenheit auf die Bühne holte und diese eine große Rolle übernahmen.

Vielleicht möchte die Krankheit ihr aufzeigen, dass es auch einen anderen Weg gibt, der zum Ziel führt, nämlich den der Gelassenheit.

3.2.4 Einstellungsmodulation

Und diesen Weg zu mehr Gelassenheit wird man wahrscheinlich nur über die Einstellungsmodulation gehen können. Also versuchte ich, E. ihren Freiraum bewusst zu machen und den Sternenhimmel der Möglichkeiten auszuleuchten. Wir sammelten alle Möglichkeiten, wie sie reagieren könnte, um ihre Freiheit zu nützen.

Ich hielt mich dabei an die Ausführungen von Fr. Dr. E. Lukas: die drei Säulen, die das logotherapeutische Gedankengut tragen sind ja die Freiheit des Willens, der Wille zum Sinn und der Sinn des Lebens. Diesen Sinn des Lebens erkennt man durch die Verwirklichung von schöpferischen Werten, Erlebniswerten und Einstellungswerten. Bei einem unabänderlichen Schicksal bleibt einem nur noch die Einstellungsmodulation. Die vier Anhaltspunkte dazu sind: Wert aufzeigen, Sinn aufzeigen, Rest aufzeigen und Perspektiven aufzeigen.⁴²

In dieser Richtung arbeitete ich auch mit E.. Einen Wert aufzuzeigen bedeutet auch, einen Hinweis zu geben, dass eine positive Einstellung zu einem negativen Schicksal eine große Leistung ist. Das vermittelte ich auch meiner Klientin. Es ist großartig, wie sie ihre Krebsdiagnose annehmen konnte und dabei nicht verzweifelte.

In jedem Leid ist trotz allem etwas Sinnvolles enthalten und diesen Sinn gilt es zusammen mit dem Klienten zu entdecken. Im Falle von E. war dies, dass sie merkte, wie sehr ihr ihre Schüler am Herzen liegen und auch umgekehrt.

Beim Rest aufzeigen geht es darum, die positiven Lebenschancen aufzuzeigen und das waren im Fall von E., dass sie noch Kapazitäten frei hatte, ihrer Leidenschaft zur Literatur zu frönen.

Da jedes Leid ja auch immer Anlass sein kann für einen Reifungsprozess, kann der Mensch so in weitere Tiefen seines Unbewussten vorstoßen. E. erlebte eine große Dankbarkeit dem Leben gegenüber, dass sie so wunderbare Kinder hat und einen liebevollen Ehemann.

3.2.5 Tragischer Optimismus

Der Mensch versucht immer sein Leid zu verstehen. Fragen nach dem Warum sind falsch gestellte Fragen, auf die es keine Antworten gibt. Es geht um die Verwirklichung des noch Möglichen. Und das versteht V.E. Frankl unter dem Tragischen Optimismus. So gilt es dem Leben, wie es ist, ins Gesicht zu sehen, trotz des wahrgenommenen

⁴² Vgl. Lukas, 2014a, S. 172ff.

Negativen ein Bestes aus der Situation herauszuschlagen, sich auf die Fähigkeiten zu besinnen, die immer noch vorhanden und zu entwickeln sind, die Kompetenz verlieren- zu- können rechtzeitig zu entwickeln und sich auf die Absenz von Übeln und nicht bloß auf die Präsenz von Übeln zu besinnen und daran zu glauben, dass alles einen verhüllten tieferen Sinn hat. „Glück ist, was einem erspart bleibt“, meinte V.E. Frankl.

Und mit diesem Ansatz versuchte ich E. aus ihrem Tief zu holen: sie ist ja nicht bettlägrig, sondern kann aufstehen, sie kann ihrer Leidenschaft dem Lesen mehr nachkommen, sie hat mehr Zeit für ihre Kinder und kann sie bekochen, wenn sie am Wochenende kommen, sie kann versuchen mehr Sport zu betreiben und sich generell mit einer gesünderen Ernährung auseinandersetzen. All dies hat ihr die Krankheit erst ermöglicht.

Diese Argumente überzeugten E. und sie ging gestärkt nach Hause mit der Zusicherung, sie werde sich das alles bewusst machen und schätzen.

3.2.6 Humor

Humor ist die Fähigkeit des Menschen den Widrigkeiten des Lebens mit Gelassenheit zu begegnen und darüber lachen zu können und Lachen ist der größte Feind der Angst.

Humor schafft Distanz und ist in der dritten Dimension beheimatet. Schnell ist das Eis gebrochen, wenn man etwa mit einer humorvollen Äußerung ein Gespräch beginnt. So gelang es mir manchmal E. zum Lachen zu bringen, indem ich Episoden aus der Schule erzählte und sie mit ähnlichen Begebenheiten von ihren Schülern aufwartete. Am Ende des Settings forderte ich sie auf, beim nächsten Mal mit einer lustigen Begebenheit zu erzählen zu beginnen, was sie auch befolgte. Sofort zeigte sich auch auf körperlicher Ebene eine Entspannung und Lockerung.

3.2.7 Sokratischer Dialog

V.E. Frankl wandte die Form des Sokratischen Dialogs bei seinen therapeutischen Gesprächen häufig an. Sie geht auf eine Art des Dialogs zurück, die Sokrates mit seinen Schülern führte.

Durch gezieltes Fragen soll dem Gegenüber seine Freiheit und seine Gestaltungsmöglichkeit bewusst werden. Aber der Patient selbst soll darauf kommen und dieser Prozess soll nicht vom Therapeuten gesteuert werden.

So versuchte ich E. mit Fragen, die ihren Beruf betrafen zu konfrontieren. Ich wollte wissen, warum sie gerade Deutsch und Geschichte studierte, warum sie nach Salzburg ging und sich nicht ein Studium in Linz suchte, warum sie gerne mit Jugendlichen arbeitet, warum sie nie überlegt hat, in einem anderen Berufsfeld tätig zu werden, immerhin hat sie ein Doktorat in Germanistik, warum sie nie einen Schulwechsel angestrebt hat, warum sie bis kurz vor ihrer OP noch im Dienst war und nicht im Krankenstand, warum sie Wochenenden mit Korrigieren verbringt anstatt ins Grüne zu fahren usw. E. wurde daraufhin bewusst, dass sie ihren Beruf als Berufung sieht und sie es erfüllt, mit Jugendlichen zu arbeiten und sie ins Erwachsensein zu begleiten. Am Ende dieser Überlegungen sagte sie: „Ich habe erkannt, dass mein Lehrersein eine total sinnvolle Betätigung ist, die ich auf alle Fälle wieder ausüben können möchte. Das ist mein Ziel. Ich möchte schnell gesund werden, damit ich wieder bei meinen Schülern sein kann.“

Sinn kann eben nicht gegeben werden, sondern muss gefunden werden.

3.2.8 Wertimaginationen

Die Methode der Wertimagination geht auf Uwe Böschmeyer zurück, der mit der Macht der inneren Bilder arbeitet. Indem der Mensch Zugang findet zu seinen inneren Bildern hat er auch Verbindung zu seinen seelisch-geistigen Kräften, von denen sein Bewusstsein nichts weiß.

Imaginationen basieren auf der sprachlichen Kommunikation unseres Denkens, das immer in uns abläuft.⁴³

Symbole sind äußere Zeichen einer inneren Wirklichkeit und lassen sich nicht mit dem Verstand erfassen. Sie zeigen Möglichkeiten des Geistes auf, die noch nicht bewusst geworden sind. So drückt sich das innere Leben in Bildern und Symbolen aus.

Die anthropologische Voraussetzung der Wertimaginationen ist das Menschenbild V.E. Frankls, der zwischen dem triebhaften und dem geistigen Unbewussten unterscheidet. Der unbewusste Geist ist für V.E. Frankl die Basis des bewussten Geistes.⁴⁴

Wertimaginationen sind also Reisen zum unbewussten Geist und die Begegnung mit Wertgestalten, die personifizierte Aspekte sind (der innere Gegenspieler, der innere Verbündete usw).⁴⁵

⁴³ Vgl. Böschmeyer, 2005, S. 21

⁴⁴ Vgl. Böschmeyer, 2005, S. 40ff.

⁴⁵ Vgl. Böschmeyer, 2005, S. 49ff.

Da ich keine Ausbildung für die Anwendung von Wertimaginationen habe, allerdings einmal ein Seminar dazu besuchte und gute Erfahrungen machte, bot ich E.an, wenn sie sich dafür interessiere, dass sie nach einem speziell dafür ausgebildeten Therapeuten Ausschau halten soll. Sie zeigte sich nicht abgeneigt.

3.2.9 Selbsttranszendenz

In der Logotherapie ist das oberste Ziel ja nicht die Selbstverwirklichung, sondern die Selbsttranszendenz.

„Die Fähigkeit zur Selbsttranszendenz besagt, dass Menschsein immer über sich selbst hinaus auf etwas verweist, das nicht wieder er selbst ist. Auf etwas oder jemanden: auf einen Sinn, den ein Mensch erfüllt, oder auf mitmenschliches Sein, dem er da begegnet. Mit anderen Worten: ganz Mensch ist der Mensch eigentlich nur dort, wo er ganz aufgeht in einer Sache, ganz hingegeben ist an eine andere Person.“⁴⁶ Der Vergleich mit dem menschlichen Auge, das ja dann, wenn es etwas von sich selbst sieht, erkrankt ist, verdeutlicht diese Fähigkeit besonders eindrucksvoll.

V.E.Frankl bringt in diesem Zusammenhang auch immer wieder das Beispiel von einem Flugzeug, das sich ja wie alle anderen Fahrzeuge auch bewegen kann, aber sich im Unterschied zu den anderen Fahrzeugen auch in die Lüfte erheben kann.

In unseren gemeinsamen Gesprächen konnte E. für sich erkennen, dass sie in der Sorge um ihren Mann und ihre Kinder ganz auf sich vergaß und so ihr Dasein als sinnvoll erlebte.

3.2.10 Paratoxe Intention

Die Paratoxe Intention bedeutet so viel wie ein umgekehrter Wunsch. Der Patient wird angeleitet, sich genau das zu wünschen, wovon er eigentlich Angst hat. Man soll in keiner Weise gegen die eigenen Gedanken ankämpfen, sondern humorvoll zu karikieren versuchen. Die Konfrontation soll möglichst übertrieben sein. V.E. Frankl bringt in diesem Zusammenhang das Beispiel einer Patientin, die in entscheidenden Situationen immer ganz heftig zu zittern begann. Erst als sie sich vornahm, jetzt allen zu zeigen, wie sehr sie zittern kann, verschwand dieses auch oder einer Patientin mit Zwangsgedanken, die Angst hatte verrückt zu werden, riet er, sich vorzunehmen, auf

⁴⁶ Schechner/Zürner, 2016, S. 27

die Straße zu gehen und sich unter die Straßenbahn werfen zu wollen, also etwas tatsächlich Verrücktes zu tun.⁴⁷

So machte ich auch mit E. einen diesbezüglichen Versuch und wir stellten uns eine Szene vor bei einem Kontrolltermin im Krankenhaus, die sie immer wieder sehr stresst. Sie hat wieder einmal lange zu warten auf der Ambulanz, es wird ihr schon ganz schwarz vor den Augen aus Angst und sie droht ohnmächtig zu werden. Und je schneller sie ohnmächtig wird, desto früher kann sie auch drankommen, weil dann würden sich sofort Ärzte und Schwestern um sie kümmern. Bei der Vorstellung dieses Szenarios musste E. herzlich lachen und sie versprach es tatsächlich beim nächsten Mal zu versuchen.

Ich war schon sehr gespannt auf ihren Bericht und tatsächlich erzählte sie, dass sie fast gar nicht aufgeregt war, denn sie wollte sich das Drama um ihre Ohnmacht ganz einfach ersparen.

Nach insgesamt zehn Sitzungen beschloss E. eine Pause zu machen, denn sie fühlte sich so gestärkt, dass sie frohen Mutes wieder in ihrem Beruf tätig sein kann und mit Energie ihren Alltag bewältigen kann. „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie“, diese Aussage F. Nietzsches machte E. sich jeden Morgen bewusst und fühlte sich dankbar trotz so mancher Beschwerden, die die lange Therapiedauer mit sich bringt, ihrer Aufgabe im Leben nachkommen zu können.

Die Grundaussage des dreidimensionalen Menschenbildes von V.E. Frankl, dass der Mensch aus Körper, Seele und Geist besteht, konnte E. helfen, nicht eine Komponente über zu bewerten.

Die dritte, geistige Dimension befähigt den Menschen, zu seinem Körper und seinen psychischen Gegebenheiten Stellung zu beziehen und ermöglicht so eine freie Willensentscheidung. Sie drückt sich im Humor aus und so kann man über sich selbst lachen und gewinnt daher Selbstdistanz. Weiters wirkt sie sich im künstlerischen Interesse durch Kreativität aus und lässt den Menschen auf einer Metaebene über sich nachdenken und drückt sich in einer Sehnsucht nach Spiritualität aus. So kann sie mit dem Sinn und einer möglichen Sinnausrichtung korrespondieren.⁴⁸

⁴⁷ Vgl. Frankl, 2016, S. 155

⁴⁸ Vgl. Schechner / Zürner, 2016, S. 41

Erst die Auflistung der Fähigkeiten: Liebes-, Leistungs- und Leidenschaftlichkeit und die Anwendbarkeit in jeder Lebenssituation bestärkten E., dass sie ausgestattet ist mit Fähigkeiten, die sie stark machen.

Das manchmal auftretende Gefühl der Schwäche, was ihr Selbstbewusstsein und ihren Selbstwert betraf, äußerte sie in der Verunsicherung, dass sie ja in allen Ratgeberbüchern las, dass sie nur an sich selbst glauben muss und schon wird alles gut. Aber ist es möglich sich Selbstwertgefühle erfolgreich einzureden? Ich erläuterte ihr dazu einen Versuch, den A. Batthyany in seinem Buch „Die Überwindung der Gleichgültigkeit“ schildert, dass nämlich bei Versuchspersonen in einer Kontrollgruppe sehr wohl die Autosuggestionsprogramme griffen, allerdings nach einer Viertelstunde das Selbstbewusstsein massiv abfiel und sogar in einer depressiven Stimmung endete.⁴⁹ Das überzeugte sie, dass sie sich nichts einzureden braucht, wovon sie nicht überzeugt ist.

Was hat mir das Leben gegeben und wer bin ich dadurch geworden? – diese Frage stellte ich E. sehr oft und die Beantwortung derselben stärkte sie in der Bewältigung ihres Alltags und leitete auch die Kopernikanische Wende in ihrem Denken ein, da nicht mehr sie die Fragen stellte, sondern sie Antworten auf die Fragen des Lebens geben will, die sie zufrieden machen.

Dass es allerdings immer wieder zu Unsicherheiten kommen kann oder zu Überforderungen mit Situationen, die neu auftreten, musste auch E. erfahren. Jetzt nicht in der Verzweiflung zu versinken oder sich verzagt zurückzuziehen, sondern nach Hilfe zu suchen und diese auch anzunehmen, zeigt von einem sehr positiven Entwicklungsschritt.

Anlass war, dass E. Schmerzen bekam, die sie als Anzeichen eines Herzinfarktes deutete. Völlig verzweifelt kontaktierte sie mich und wir suchten gemeinsam einen für sie gangbaren Weg. Das Schema von E. Lukas im Hinterkopf habend, befragte ich sie nach ihrem Problem. Sie hatte große Angst, einen Arzt aufzusuchen, der sie vielleicht wieder mit einer dramatischen Diagnose konfrontieren könnte. Auf die Frage, was denn nun ihr Freiraum sei zu reagieren, antwortete sie, dass sie das Problem ignorieren könne oder die Ursache abklären lassen könne, auch mit der Gefahr, dass es sich

⁴⁹ Vgl. Batthyany, 2017, S. 182f.

um etwas Ernsthaftes handelte. Sie könnte auch noch einige Tage zuwarten, ob sich die Symptome verbesserten oder sie könnte Entspannungsübungen machen oder sie könnte sofort die Rettung holen. Welche Wahl sie trifft, liegt in ihrer Freiheit. Wir überlegten gemeinsam, welche die sinnvollste Variante sei. Sie entschied sich für einen Arztbesuch bei einem Internisten, denn das würde ihre Angst mindern, wenn sie weiß was der tatsächliche Auslöser ist. Und so vereinbarte sie einen Termin. Beim Arztbesuch stellte sich heraus, dass ihre Beschwerden auf Nebenwirkungen ihres Medikaments, das sie schon sehr lange einnahm, zurückzuführen sind. Die Erleichterung war groß und sie war sehr zufrieden, diese Entscheidung getroffen zu haben. Sie konnte sich gegen ihre Angst stellen.

E. meldet sich in größeren Abständen immer wieder einmal, weil sie meint, dass sie einen Anstoß braucht, sich an die wohltuenden Erfahrungen der Begleitung zurückzuerinnern und so besser mit neuen Herausforderungen umgehen kann.

4 Das Leid bewältigen – gestärkt aus der Krise hervorgehen

4.1 Erkenntnisse der Resilienzforschung

4.1.1 Was bedeutet Resilienz

Der Begriff Resilienz ist in den letzten Jahren immer bedeutender geworden, sowohl in der Psychologie als auch in der Beratung und im Coaching. Resilienz kommt aus dem Lateinischen (resilire) und bedeutet so viel wie zurückspringen, abprallen. Eine Übersetzung ins Deutsche ist schwierig, am ehesten vielleicht trifft der Begriff Krisenkompetenz oder „die Fähigkeit, mit seelischen Belastungssituationen und traumatischen Erfahrungen so umzugehen, dass die Spannungen ausbalanciert und die entstandenen Probleme bewältigt werden können.“⁵⁰ zu.

Resilienz wird oft mit einem Gummiband verglichen, das Menschen in den normalen Zustand zurückschnellen lässt oder mit einem Stehaufmännchen, das sich immer wieder aufrichtet, egal was auch passiert sein mag.

2005 wurde auf einem Kongress in Zürich folgende Definition gewählt: „Unter Resilienz kann die Fähigkeit von Menschen verstanden werden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung nutzen.“⁵¹

In Studien zeigte sich, dass letztendlich nicht Schicksalsschläge und Probleme entscheidend sind, ob ein Leben gelingt, sondern die Art und Weise wie mit den Katastrophen umgegangen wird.

Gerade bei onkologischen Erkrankungen ist ein hohes Maß an Resilienz gefordert.

4.1.2 Wofür Resilienz

Auch wenn einem persönlich traumatische Erlebnisse erspart bleiben, so können aber auch das Umfeld, der Partner, die Kinder von Krisen geschüttelt werden und folglich muss man selbst mit dieser Situation umgehen lernen. Immer wieder muss man versuchen mit neuen Lebensumständen fertig zu werden, Vertrautes aufzugeben, etwa an Wendepunkten des Lebens wie Pubertät, Heirat, Ende der Berufstätigkeit...

⁵⁰ Dorst, 2015, S.14

⁵¹ Gruhl, 2014, S.15

Unerwartete Situationen können jederzeit jeden treffen wie aus heiterem Himmel. „Eine resiliente Grundhaltung nützt Ihnen in allen Aspekten des Alltagslebens. Indem Sie Ihre Resilienz stärken, schaffen Sie sich Bewältigungsreserven, ein Polster für schlechtere Zeiten.“⁵²

4.1.3 Wie funktioniert Resilienz

Resilienz ist ein lebenslanger Prozess. Gerade durch Krisenerfahrungen wächst die Resilienz. Es bedeutet allerdings nicht, dass man immer stark ist, Verzweiflung und Desorientierung sind sogar notwendig um die Krise richtig verarbeiten zu können. In den 70er –Jahren wurde von der amerikanischen Entwicklungspsychologin Emmy E. Werner eine Langzeitstudie auf Kauai durchgeführt. Dabei wurden 700 Kinder beobachtet und in ihrer Entwicklung begleitet, die mit eher schwierigen Lebensbedingungen wie Armut, Hunger, Alkoholismus, Gewalt etc. zu kämpfen hatten. Allerdings zeigte sich, dass etwa ein Drittel dieser Kinder, die in schwierigen Verhältnissen aufwuchsen zu lebensstüchtigen und ordentlichen Menschen reiften. Sie hatten jeweils eine Person, die sich verlässlich um sie kümmerte und sich um sie sorgte. „Resilienz ist demnach vor allem auch die Fähigkeit, förderliche Beziehungen zu entwickeln.“⁵³ „Resilienz hat nämlich nicht nur mit dem Mut zu tun, einen Neustart zu wagen, sondern auch mit dem Überblick, wo die eigentlichen Chancen sind, die man in prekärer Lage (noch) hat. Irrtümer ´am Rande der Existenz´ wären besonders bedrohlich.“⁵⁴ Gerade die Logotherapie leistet hier einen wesentlichen Beitrag.

4.1.4 Die sieben Schlüssel der Resilienz

4.1.4.1 Akzeptanz

Was in der Vergangenheit war, können wir nicht mehr ändern, aber all das hat uns zu der Person gemacht, die wir sind. Wenn man sich frühere Krisen bewusst macht und diese als Chance wahrnimmt, wird man sich auch der eigenen Stärken bewusst. Indem man die Angst akzeptiert und Hilfe annimmt wird man fähig, Neues zu schaffen. Dabei macht es wenig Sinn, wenn man ständig gegen sich und andere ankämpft.

⁵² Gruhl, 2014, S. 18f.

⁵³ Dorst, 2015, S. 18

⁵⁴ Lukas, 2013, S. 111

„Erst wenn etwas zu Ende geht, fängt etwas anderes an. Um diese Chance wahrnehmen zu können, müssen wir die Situation aber zuerst akzeptieren, wie sie ist.“⁵⁵

Resiliente Menschen anerkennen, dass es nicht in ihrer Macht steht, das Verhalten der anderen bzw. die Umstände zu ändern, wohl aber die eigene Einstellung. Am schwierigsten ist oft die Selbstakzeptanz, die ein lebenslanger Prozess ist.

4.1.4.2 Optimismus

Optimisten und Pessimisten unterscheiden sich ganz wesentlich im Umgang mit Problemen. Optimisten konzentrieren sich auf das Krisenmanagement und nicht auf die Schwierigkeiten, die eintreten könnten. Wenn Pessimisten Erfolge erzielen, schieben sie dies auf den Zufall, Optimisten sehen den Grund des Erfolges in ihren Begabungen und Fähigkeiten und sie schenken Rückschlägen kaum Bedeutung.

„Resiliente Menschen betrachten neue Situationen und Gegebenheiten vor allem als unerwartete Chancen, Gedanken an zukünftige Möglichkeiten geben ihnen einen Energieschub.“⁵⁶ So ist es wichtig, an die Selbstwirksamkeit zu glauben, dass man Probleme lösen kann und das Leben meistern wird und alles zu einem positiven Ausgang bringen wird.

Viele Vorfälle könnten jeden treffen und nicht nur bestimmte Menschen. Realistische Optimisten, im Gegensatz zu naiven Optimisten, hoffen immer, dass eine Sache gut ausgeht und arbeiten auch konkret darauf hin.

4.1.4.3 Lösungsorientierung

Wer etwas will sucht Wege, wer etwas nicht will, sucht Gründe. Diese Wahrheit trifft diese Grundhaltung am besten.

„Resiliente Menschen haben die Fähigkeit zum divergenten Denken, das die gewohnten Bahnen verlässt, assoziativ unterschiedliche Bereiche verknüpft und neue Denkmuster prägt.“⁵⁷

Oft ist Flexibilität gefragt und natürlich auch Kreativität. Denn die eine einzige Lösung wird es nicht geben. So ist es auch sinnvoll immer einen Plan B zu haben, denn dann ist die Enttäuschung nicht so groß, wenn sich Erwartungen und Hoffnungen nicht erfüllen

⁵⁵ Gruhl, 2014, S. 37

⁵⁶ Gruhl, 2014, S. 27

⁵⁷ Gruhl, 2014, S. 52

4.1.4.4 Selbstwirksamkeit

Sicherlich kennen auch resiliente Menschen, dass sie enttäuscht, wütend oder verzweifelt sind. Doch sie bleiben nicht bei diesen Gefühlen stehen.

„Resiliente Menschen wissen, dass sie die Verantwortung für ihre Selbstkontrolle haben. Sie können störende Impulse und belastende Gefühle steuern. (...) Selbstdisziplin ist eine Hauptkomponente emotionaler Intelligenz.“⁵⁸ Dazu muss man sich seiner inneren Kraftquellen bewusst sein und diese auch immer wieder auffüllen. Stressbewältigung ist dabei ein ganz wichtiger Punkt.

4.1.4.5 Verantwortung

Im Leben lässt es sich oft nicht vermeiden, dass man Opfer seiner Umstände wird. Doch entscheidend ist, wie lange man in dieser Rolle bleibt und sich in Abhängigkeit begibt. Die Folge ist, dass man jemandem Macht über sein Leben gibt.

„Auch resiliente Menschen geraten durch belastende Ereignisse oder widrige Umstände, die sie nicht kontrollieren können, manchmal in die Opferrolle. Doch sie bleiben nicht auf Dauer darin stecken. Nach einiger Zeit sammeln sie ihre Kräfte, um Schritt für Schritt die Anteile zu verändern, die ihrem Einfluss unterliegen.“⁵⁹ Dabei ist es wichtig nicht sich selbst oder andere mit Schuldgefühlen zu belasten. Zuerst muss man bei sich selber schauen, was man verändern kann, statt Forderungen an andere zu stellen.

4.1.4.6 Netzwerkorientierung

Alles was wir tun und sagen hat Auswirkungen auf unsere Mitmenschen. Resiliente Menschen leben in einer engen Verbundenheit mit ihren Familien und Freunden. Dies zeigt sich auch in einem ehrenamtlichen Engagement oder bei der Gründung von Selbsthilfegruppen.

„Resiliente Menschen schaffen sich unterschiedliche Stützsysteme, auf die sie zurückgreifen können, statt alles alleine bewältigen zu wollen.(...) Ein Merkmal resilienter Menschen ist ihre emotionale Intelligenz und soziale Flexibilität.“⁶⁰ Zu hohe Erwartungen, fehlende Kritikfähigkeit, negative Vorannahmen und übertriebene Individualisierung lassen einen Mangel an Beziehungskompetenz erkennen

⁵⁸ Gruhl, 2014, S. 61

⁵⁹ Gruhl, 2014, S. 71

⁶⁰ Gruhl, 2014, S. 91

4.1.4.7 Zukunftsorientierung

Wenn man seine Zukunft gestalten will, dann muss man auch auf unerwartete Ereignisse vorbereitet sein und darf gleichzeitig nie auf seine Lebensträume vergessen.

„Resiliente Menschen verfügen über eine wesentliche Grundlage der Selbstmotivierung: Sie finden heraus, wonach es sich für sie wirklich zu streben lohnt und scheuen keine Mühen, um es zu erreichen.“⁶¹ Ohne Ziele und ohne Plan zu leben erweist sich da genauso negativ wie das Ignorieren von vorhersehbaren Krisen oder das Überschätzen von Risiken und Misserfolg.

4.2 Viktor E. Frankl als Lehrmeister

In seinem weltberühmten Bestseller „...trotzdem Ja zum Leben sagen“ hat Viktor E. Frankl eindrucksvoll bewiesen, dass man aus Krisen auch gestärkt hervorgehen kann und nicht daran zerbrechen muss. Daraus möchte ich einige Textpassagen erwähnen:

Und ich sage nicht ohne Stolz, dass ich nicht mehr als ein „Gewöhnlicher“ Häftling - eben nichts als die Nr. 119104 – war. (Zitat S. 19)

Frankl war stolz nicht besser gestellt zu sein als seine Lagerkollegen, obwohl er ja Facharzt für Neurologie und Psychiatrie war.

„Wenn Sie aus Krisen gestärkt hervorgehen wollen, bäumen Sie sich nicht gegen deren Unzumutbarkeit auf und pochen Sie nicht auf Privilegien, die Ihnen angeblich zustehen. Damit verschwenden Sie nur Energie, die Sie benötigen, um sich ins Unvermeidliche zu fügen. (...) Wenn etwas Menschen zusammenschmieden kann, dann ist es die Weißglut gemeinsamen Elends. Und es redet sich leichter mit Leidensgefährten.“⁶² Sich mit den Menschen, die ähnliches Leid erlebt haben zu verbünden, kann eine Stütze sein. Und dieser Gedanke liegt meines Erachtens auch allen Selbsthilfegruppen zugrunde.

⁶¹ Gruhl, 2014, S. 103

⁶² Lukas, 2013, S. 141

Aus einer weltanschaulichen Grundeinstellung heraus habe ich unmittelbar vor dem Einschlafen am ersten Abend in Auschwitz sozusagen von einer Hand in die andere mir das Versprechen abgenommen, nicht „in den Draht zu laufen“. (Zitat S. 38)

Viktor E. Frankl wollte sich nicht einen Schmerz ersparen, sondern er wollte den Schmerz vielleicht lindern können.

„Wenn Sie aus Krisen gestärkt hervorgehen wollen, dann versprechen Sie sich in Ihre eigene Hand, dass Sie nicht vorzeitig aufgeben werden, dass Sie nicht der Resignation anheimfallen werden und in irgendeiner Form kapitulieren.“⁶³ Elisabeth Lukas bringt hier das Beispiel einer Großmutter, die sich liebevoll um ihr Enkelkind kümmert, das im Koma liegt, denn die Tochter ist zu traurig dazu.

...und wenn es jetzt galt, den Kampf mit den nassen Schuhen aufzunehmen, in die die Wunden und vom Hungerödem geschwellten Füße kaum hineinzubringen waren... in diesen grässlichen Minuten gab es für mich einen schwachen Trost: ein vom Abend aufgespartes Stückchen Brot aus der Tasche ziehen und es verzehren. (Zitat S. 57)

Frankl wusste, dass ein winziger Lichtblick Kraft für den ganzen Tag spenden kann. Das erlebte er, als er sich auf ein Stückchen Brot freute.

„Wenn Sie aus Krisen gestärkt hervorgehen wollen, seien Sie gut zu sich selbst. Ihr Organismus macht vieles mit und dient Ihnen treu, solange er kann. (...) Mit dem kleinsten Lichtblick kommen Sie wieder über den nächsten Tag.“⁶⁴

Schließlich begann ich, auf winzige Zettel stenographische Stichworte hinkritzeln, mit der Rekonstruktion jenes Manuskripts, das ich in der Auschwitz Desinfektionsbaracke hinwerfen musste. (Zitat S. 61)

Frankl war an Fleckfieber erkrankt und wusste genau über die Folgen Bescheid. Er wusste, dass er sterben werde, wenn er einschlief und so versuchte er, sich wachzuhalten und Notizen für sein Buch zu schreiben.

„Wenn Sie aus Krisen gestärkt hervorgehen wollen, lernen Sie, Ihre Konzentration zu lenken, wohin sie schweifen soll.“⁶⁵

⁶³ Lukas, 2013, S. 143

⁶⁴ Lukas, 2013, S. 144

⁶⁵ Lukas, 2013, S. 145

Viktor E. Frankl hat sich statt auf seine Fieberschübe auf seine „Ärztliche Seelsorge“ konzentriert. Man soll die Konzentration auf den Punkt richten, aus dem das Beste aus einem herausquillt.

Ich erfasse jetzt den Sinn des Letzten und Äußersten, was menschliches Dichten und Denken und - Glauben auszusagen hat: die Erlösung durch die Liebe und in der Liebe! (Zitat S. 65)

Frankl führte mit seiner Frau, die bereits gestorben war, von deren Tod er aber nichts wusste, ein liebendes Zwiegespräch und entdeckte so für sich, dass niemand ihm etwas anhaben konnte und diese liebende Verbundenheit rauben konnte.

„Wenn Sie aus Krisen gestärkt hervorgehen wollen, lassen Sie sich von und in der Liebe erlösen. (...) Dabei ist es nicht wichtig, ob es Lebende oder Tote sind, mit denen Sie sich verbunden fühlen; Sie können auf jeden Fall in einen inneren Dialog mit ihnen treten.“⁶⁶

Der Tod hat keinen Zugriff auf die gemeinsame Liebe.

Ich habe es selber oft erleben müssen, wie sehr einem ´die Hand zuckt´ und ´auszurutschen´ droht, wenn den Hungernden und den Übermächtigen der Jähzorn packt. (Zitat S. 104)

Es gab selbst unter den Aufsehern solche, die Mitleid entwickelten und es gab unter den eigenen Kameraden solche, die aggressiv waren. Die Alternative zum Aggressionsausbruch ist die Möglichkeit einer Transformation von Aggression. Frankl sank nicht auf diese Stufe zurück.

„Wenn Sie aus Krisen gestärkt hervorgehen wollen, sollten auch Sie darauf achten, ´rein´ zu bleiben.(...) Dass Aggressionen Sie von irgendwoher treffen, ist nicht zu vermeiden, aber ob Aggressionen von Ihnen ausgesandt werden , bestimmt jener Aggressor nicht. Das bestimmen einzig und allein Sie.“⁶⁷

Da gebrauche ich einen Trick: Plötzlich sehe ich mich in einem hell erleuchteten, warmen, großen Vortragssaal am Rednerpult stehen, vor mir ein interessiert lauschendes Publikum in gemütlichen Polstersitzen, und ich spreche über die Psychologie des Konzentrationslagers. (Zitat S. 102)

⁶⁶ Lukas, 2013, S. 146

⁶⁷ Lukas, 2013, S. 148

Frankl ärgerte sich, dass er sich ständig Gedanken und Sorgen machen musste, was sein Überleben betraf. So griff er zu einem Trick: er machte seine Sorgen zu einem Objekt retrospektiver Betrachtung und so gewann er Distanz zu ihnen. Selbstüberlistungstaktiken gründen in der Distanzierungsfähigkeit des Menschen. Indem man imaginativ in eine konträre Rolle schlüpft entgeht man dem Ganzen. Man ist Herr der ganzen Sache.

„Wenn Sie aus Krisen gestärkt hervorgehen wollen, überlisten Sie sich selbst. Skizzieren Sie Ihre Krise aus einer höheren Warte, und es werden sich alle Obsessionen verlieren.“⁶⁸

Mich froh und hungerte, und auch ich war schlapp und gereizt. Aber ich musste mich aufraffen und diese einzigartige Möglichkeit nützen, denn Zuspruch war nötiger denn je. (Zitat S. 131)

Er wollte überleben und für etwas gut sein. Und so hielt er Vorträge für seine Barackengenossen, obwohl er selber eigentlich Zuspruch gebraucht hätte. Aber je mehr man gibt, desto mehr kommt auch zurück, manchmal auch auf Umwegen.

„Wenn Sie, krisengebeutel, Zuspruch und Ermutigung notwendig haben, dann halten Sie Ausschau nach einem, dem es ähnlich ergeht.“⁶⁹

‘Aus der Enge rief ich den Herrn, und er antwortete mir im freien Raum.’ - Wie lange du dort gekniet hast, wie oft du diesen Satz wiederholt hast – die Erinnerung weiß nicht mehr zu sagen... (Zitat S. 143)

Menschen, die so Furchtbares durchmachen wie jene in einem Konzentrationslager, die haben verlernt sich zu freuen. Auch Frankl erging es ähnlich. Erst als er auf einem Feld eine Lerche über sich singen hörte, fiel er auf die Knie und war einfach nur dankbar. Und in diesem Augenblick wurde er wieder ganz Mensch.

„Sie sollen und werden nicht vergessen, was gewesen ist. Aber das Gewesene wird im Lichtkegel der Dankbarkeit Sie vergessen; wird vergessen, Sie posttraumatisch anzufallen und Sie immer wieder in die ‘Enge’ zurückzutreiben, der Sie entronnen sind. Ein neues Leben kann man – wie jedes Neugeborene – nur mit ‘Hilfe von oben’ beginnen.“⁷⁰

⁶⁸ Lukas, 2013, S. 149

⁶⁹ Lukas, 2013, S. 150

⁷⁰ Lukas, 2013, S. 151

Gekrönt wird aber all dieses Erleben des heimfindenden Menschen von dem köstlichen Gefühl, nach all dem Erlittenen nichts mehr auf der Welt fürchten zu müssen – außer seinen Gott. (Zitat S. 148)

So schließt Frankls Bericht.

„Sollten Sie selbst eines Tages aus schweren Lebenskrisen gestärkt hervorgehen, werden vielleicht auch Sie feststellen, dass Ihre Ängste vor irdischen Widrigkeiten einer grenzenlosen Ehrfurcht vor dem Herrn gewichen sind. Wer sich aus der Asche erhebt, fliegt himmelwärts.“⁷¹

Unglaublich hilfreiche Gedanken, die man aus diesen persönlichen Erfahrungen für Krisensituationen anwenden kann. Sie sind nicht nur reine Theorie, denn sie haben sich in der Realität bewährt. Und das macht die Logotherapie auch so glaubwürdig und wirksam bei der Bewältigung von existentiellen Bedrohungen.

V.E. Frankl gilt als Begründer der Logotherapie, die er persönlich ja als Höhenpsychologie im Vergleich zur Tiefenpsychologie S. Freuds bezeichnet. Dabei spielt das Menschenbild V.E. Frankls eine zentrale Rolle. Die bahnbrechende Ergänzung des Menschenbildes um die geistige Dimension ist das Revolutionäre an der Logotherapie. Die geistige Dimension ist das eigentlich Menschliche, sie kann zwar gestört, aber niemals zerstört werden. Der Mensch kann zu jeder Lebenslage Stellung beziehen.

In Bezug auf den Tod bringt V.E. Frankl in seinem Werk „Ärztliche Seelsorge“ den Vergleich des Lebens mit einer Matura-Prüfung. Hier kommt es in erster Linie darauf an, dass die Arbeit hochwertig und von guter Qualität ist und weniger, ob sie vollendet ist. So muss man auch im Leben gefasst sein, dass es jederzeit zu Ende sein kann. Denn das Leben hat Sinn, unabhängig davon ob es lang oder kurz ist.⁷² Erst wenn der Mensch nicht mehr im Stande ist, sein Leben zu gestalten, kann er sich dem Unveränderbaren beugen. Und der Mensch ist ja immer auf der Suche nach einem Sinn, den er entweder in der Hingabe an eine Aufgabe oder in der Hingabe an eine Person findet.

⁷¹ Vgl. Lukas, 2013, S. 152

⁷² Vgl. Frankl, 2015 a, S. 121

Auf die Frage „Was würden Sie als den Sinn ihres Lebens bezeichnen?“, antwortete V.E. Frankl, kurz vor seinem Tod: „Ich habe den Sinn meines Lebens darin gesehen, anderen zu helfen, in ihrem Leben einen Sinn zu sehen.“⁷³

Dem zugrunde liegt auch die Auffassung V.E. Frankls zur Person, die er in zehn Thesen zusammenfasst: die Person ist ein Individuum, sie lässt sich nicht aufspalten, sie ist auch insummabile und eigenverantwortlich, sie ist ein Novum, also einzigartig und einmalig, sie ist geistig und hat die Möglichkeit Stellung zu beziehen, sie ist existentiell, also nicht trieb-, sondern sinnorientiert, sie ist ich-haft und nicht es-haft, sie stiftet die leiblich-seelische-geistige Einheit und Ganzheit, sie ist dynamisch und bezieht sich auf ein Sollen, sie ist noetisch und nimmt an, dass es etwas gibt, das den Menschen übersteigt und die Person begreift sich nicht anders als von der Transzendenz her, d.h. die Person hat ein Gewissen als Sinnorgan.⁷⁴

Das Gewissen als innerer Kompass ist also „die Fähigkeit, den einmaligen und einzigartigen Sinn, der in jeder Situation verborgen ist, aufzuspüren.“⁷⁵ Und dieser Sinn wandelt sich von Stunde zu Stunde und von Mensch zu Mensch. Durch diese Sinnerfüllung kann der Mensch sich selbst verwirklichen. Und am Ende des Lebens wird es darauf ankommen, ob überhaupt etwas existiert, von dem wir Abschied nehmen müssen, etwas, das wir zurücklassen, mit dem wir einen Sinn erfüllt haben.⁷⁶

Auf dieser Grundlage wird der Mensch fähig resilient zu leben.

V.E. Frankl wird ja immer wieder in Zusammenhang mit dem Begriff der Resilienz gebracht, da sein Terminus der „Trotzmacht des Geistes“ oft als Synonym dafür verwendet wird. V.E. Frankl ging es allerdings zuerst nicht um die Frage, ob ein Leben, das von der Tragischen Trias (Schuld, Leid, Tod) geprägt ist noch sinnvoll sein kann, sondern er betonte, dass aufgrund seiner Erfahrungen im Konzentrationslager, das Leben sich oft dem Zufall oder der unverdienten Gnade verdankt.⁷⁷

Der entscheidende Unterschied in V.E. Frankls Ansicht liegt auch darin, dass er Leid nicht als Sonderfall, sondern als etwas Normales ansieht, also Leid als einen Teil des

⁷³ Vgl. Schechner/Zürner, 2016, S. 25

⁷⁴ Vgl. Frankl, 2015 a, S. 330ff.

⁷⁵ Frankl, 2015 b, S.71

⁷⁶ Vgl. Frankl, 2015 b, S. 78

⁷⁷ Vgl. Frankl, 2017, S. 12ff.

Lebens betrachtet. So versucht er die Würde des Menschen zu bewahren und aktiviert nebenbei all jene Faktoren, die als Schlüssel in der Resilienzforschung gelten.⁷⁸

4.3 Dankbarkeit

E. Lukas sieht in der Dankbarkeit einen gewichtigen Faktor, der die Resilienz des Menschen erhöht.⁷⁹ Sie bringt in dem Zusammenhang den Vergleich mit einem Abstieg von einem Berg. Dankbarkeit macht Abschiede und Abstiege leichter, weil man das Gefühl hat etwas geschafft zu haben, etwas geleistet zu haben. So erlebt man nach der Lebensmitte eine besondere Dankbarkeit für erworbene Fähigkeiten und Freunde, die einem nun begleiten.⁸⁰

Zu schnell vergisst man allerdings wieder, was man sich vorgenommen hat, dass man jeden Tag zu schätzen weiß. Um daraus eine Gewohnheit zu machen, ist es ratsam ein sogenanntes Dankbarkeitstagebuch zu führen, in das man jeden Tag drei Dinge einträgt, die einem dankbar sein lassen.

Was uns nicht stört, bemerken wir meistens nicht. E. Lukas bringt dazu einen Vergleich aus dem Tierreich, dass eine Katze, wenn sie Durst hat eine Quelle sucht, wenn sie aber keinen Durst hat, wird die Katze es nicht merken. So ähnlich ist es auch beim Menschen und man merkt das Gute bzw. den Dank für das Gute leider sehr selten.⁸¹ Würde man es sich bewusst machen, dass jeder Kontakt mit einer geliebten Person der letzte gewesen sein könnte, dann würde man so manches Gespräch anders führen. Daher sollte man eher Dank austeilen und selber weniger auf Dank angewiesen sein.

4.4 Urvertrauen

Die Lebensziele steckt der Mensch sich ja selbst, der Lebenssinn allerdings ist etwas Zugesprochenes. Doch dieses Zugesprochene kann doch nicht etwas sein, wofür wir nicht die erforderliche Kraft oder die entsprechenden Talente besäßen. Elisabeth Lukas

⁷⁸ Vgl. Frankl, 2015, S. 20f.

⁷⁹ Vgl. Lukas, 2013, S. 106

⁸⁰ Vgl. Lukas, 2012a, S. 91f.

⁸¹ Vgl. Lukas, 2017, S. 199

bringt in diesem Zusammenhang den Vergleich mit einem Flugzeug, dessen Zielflughafen in den Bergen liegt und deshalb mit einer Enteisungsanlage ausgestattet sein muss. All das muss beim Start schon mitbedacht werden. Genauso sind auch wir Menschen mit allem ausgestattet, damit wir unser Schicksal meistern können. Das darf allerdings nicht mit einem Fatalismus verwechselt werden, denn der Pilot kann dorthin fliegen, wo er möchte, der sinnvollste Weg ist allerdings der, wohin das Gewissen ihn weist. Der im Urvertrauen geborgene Mensch ist geborgen, komme was wolle. Dieses Urvertrauen geht den Menschen allerdings im Laufe ihres Lebens oft verloren. Doch das Urvertrauen wird nicht erst im Laufe des Lebens erworben, also es ist nicht abhängig davon, ob ich Glück habe und Menschen in meinem Umfeld habe, die es gut mit mir meinen.

Menschen, die sich in einer Krise befinden, brauchen vielleicht jemanden, der ihnen hilft, dieses Urvertrauen wieder zu finden. Selbst Fehler und Defizite können uns nicht am Wesentlichen hindern. Folgen eines Verlustes von Urvertrauen sind Minderwertigkeitsgefühle, Brutalität, Hassliebe, Verbissenheit und vieles mehr. Die Konsequenz daraus ist die Angst.

Das Urvertrauen durchzieht unser Leben wie ein roter Faden und wenn der gerissen ist, dann muss er bewusst wieder neu geknüpft werden. Dies kann vielleicht durch Erfahrungen in der Natur oder durch kulturelle Erlebnisse oder durch eine Gottesbegegnung geschehen.

Das Urvertrauen ist in der geistigen Dimension beheimatet. Es hilft dem Menschen, sich seinen Aufgaben zu widmen ohne ständig nach Anerkennung zu haschen oder Tadel zu fürchten und so kann man vertrauen, dass das Leben einen trägt. Der Mensch ist nicht auf der Erde, um geliebt zu werden, sondern um zu lieben. Urvertrauen macht frei und leidensfähig.⁸²

So bringt es H. Hesse wunderbar auf den Punkt: „Den Glauben, dass uns kein Glück oder Unglück geschieht, dem wir nicht einen Sinn ins Wertvolle geben können, den habe ich heute wie immer und gebe ihn weder für mich noch für andere auf.“

⁸² Vgl. Lukas, 2012b, S. 46ff.

4.5 Spiritualität und Glaube

Im Zuge meiner intensiven Beschäftigung mit der Logotherapie wurde mir die Nähe zur Theologie immer mehr bewusst. Da Viktor E. Frankl selbst ja ein sehr gläubiger Mensch war, er war Jude, bringt er immer wieder den Begriff *Gott* ins Spiel. So endet sein berühmtes Werk „...trotzdem Ja zum Leben sagen“ mit der Aussage, dass man nichts mehr fürchten muss, außer seinen Gott.

Die Religion will das Seelenheil des Menschen und die Psychotherapie will das seelische Heil des Menschen, wie V.E. Frankl es einmal formulierte. Das Rückbinden an eine Größe, die das Leben übersteigt, gibt dem Menschen eine Sicherheit in seinem Leben.

„Ein religiöser Mensch, wie ihn der Prophet beschreibt, ist demnach jemand, der das Leben liebt, ohne sich daran zu ketten, jemand, der sich und seine Möglichkeiten als Geschenk begreift, ohne daraus die Hybris zu entwickeln, er sei wertvoller als andere, und jemand, der in Beziehung stehen möchte zu anderen und als glaubender Mensch zu dem ANDEREN, ohne sich dabei der eigenen Verantwortung zu entledigen.“⁸³

Religiosität ist nur dort echt, wo sie existentiell ist, wo der Mensch nicht getrieben ist, sondern sich dafür entscheidet. Religiöser Glaube ist letztlich ein Glaube an den Über-Sinn.

Neueste Studien zeigen immer wieder, dass religiöse Menschen seltener krank werden bzw. ihre Krankheitsdauer verkürzt wird, wenn sie sich im Gebet mit Gott verbunden wissen bzw. vertrauen, dass andere für sie beten.

Der Mensch ist durchdrungen von der geistigen Dimension und diese strebt nach Verbindung mit dem Sinn. In religiöser Sprache ist Gott als höchster Wert gemeint und Transzendenz ist die alles übergreifende göttliche Dimension. V.E. Frankl wollte seine Lehre nie konfessionell ausrichten, es war ihm immer wichtig, dass der Mensch die Freiheit besitzt seine persönliche Denkweise zu entfalten.

„Der Glaube ist nicht ein Denken vermindert um die Realität des Gedachten, sondern ein Denken, vermehrt um die Existentialität des Denkenden.“, so zitiert Elisabeth Lukas V E. Frankl im Zusammenhang mit der Sinnfrage. „Wer sich somit der logotherapeutischen Grundposition ´pro Sinn´ anschließt, den wird der absurde ´Unsinn´ des Ganzen als bedrängende Letztmöglichkeit der Welt auf seinem Weg durchs Leben nicht mehr erschüttern.“⁸⁴

⁸³ Patsch, 2016, S. 114

⁸⁴ Lukas, 2013, S. 8

Dank seiner umfangreichen Studien an vielen Menschen kam V.E. Frankl zu der Ansicht, dass in jedem Menschen eine unbewusste Gottbezogenheit existiert, selbst wenn der Mensch sich als atheistisch bezeichnet. Vor allem in Lebenssituationen, in denen der Mensch auf sich selbst zurückgeworfen wird.⁸⁵

Letztendlich ist der Glaube ein Geschenk, eine Gnade, um es in theologischer Terminologie auszudrücken. Und diese Gnade befreit den Menschen auch davon, immer nur sich selbst als alleinigen Gestalter zu sehen und nimmt so großen Druck weg. Man kann und muss nicht überall seines Glückes Schmied sein.

Verschiedene Bibeltex te bezeugen das Vertrauen des Beters, des Volkes Israel oder Zeitgenossen Jesu, in Gott.

So machen etwa die Schreiber der Psalmen (vgl. Ps 22, Ps 31) sehr oft die Erfahrung des Verlassenseins und der Verzweiflung, die vom Vertrauen auf Gott relativiert wird. Das Gebet kann helfen, auf Gott ist Verlass. Man fällt nicht ins Bodenlose, sondern in Gottes Hände. Das beste Beispiel für Resilienz in der Bibel ist Ijob. Trotz der schlimmsten Schicksalsschläge, er verliert seine Kinder, seinen Besitz, wird selbst schwer krank, hält er an Gott fest. Seine Freunde wollen ihn sogar von Gott abbringen. Hier setzt die Theodizee Frage an, wie ein liebender Gott es zulassen kann, dass ein Gerechter leidet.

Doch Ijob wird letzten Endes reichlich belohnt. Seine Erkenntnis, dass vieles ein Geheimnis ist, dem wir uns beugen müssen, ist eine sehr logotherapeutische Ansicht.

„Die Verknüpfung der Krise mit Sinn bedarf einer Nähe zur Wahrheit“.⁸⁶ Daher ist es sehr problematisch mit vorschnellen Deutungen, die manchmal auch verletzen können, Menschen in Krisensituationen Mut zuzusprechen. Denn Wahrheit lässt sich nicht erschaffen, sondern nur von etwas Höherem ableiten. Und daher kann sich der Mensch als bedingungslos geliebt fühlen.

Auch im Neuen Testament rettet der Glaube. (Mk 10,46-52 oder Lk 5,2-9: Heilungsgeschichten) . So betont Jesus immer wieder, dass der Glaube Wunder bewirken kann, selbst dann, wenn er nur so klein wie ein Senfkorn ist. Das Vertrauen in Gott schenkt Heilung und Rettung.

⁸⁵ Vgl. Lukas, 2019, S. 29f.

⁸⁶ Lukas, 2019, S. 79

„Die Aufgabe des Glaubens ist es, die geistige Person treu durch ihre guten und schlechten Tage hindurch zu geleiten. Auch in Zeiten einer psychischen Erkrankung, die jeden Menschen treffen kann.“⁸⁷

So kann Religion in gewisser Weise auch psychotherapeutisch wirken, indem sie dem Menschen eine Geborgenheit vermittelt, die er nur im Transzendenten finden kann.

V.E. Frankl nimmt in seinem Werk „Der unbewußte Gott“ auch Bezug auf P. Tillich, der ja bekanntlich religiös sein als leidenschaftliches Stellen der Frage nach dem Sinn unserer Existenz bezeichnet. Und daher ist Logotherapie berechtigt, nicht nur die Frage nach dem Willen zum Sinn, sondern auch die Frage nach einem Über-Sinn zu stellen.⁸⁸

⁸⁷ Lukas, 2019, S. 44

⁸⁸ Frankl, 2015, S. 64

5 Schlussfolgerungen

„Wie oft sind es erst die Ruinen, die den Blick freigeben auf den Himmel“, sagt V.E. Frankl und fasst so in einem Satz zusammen, was das Leben oft lehrt, wenn man große Leiderfahrungen zu bewältigen hat. Besonders Krebsdiagnosen stellen da eine extreme Herausforderung dar, vor allem auch deshalb, weil man unmittelbar mit dem Tod konfrontiert wird. Der Mensch ist der vom Leben Befragte, der sein Leben zu verantworten hat, der auf die Frage nach dem Sinn nach Antworten sucht. Und diese Antworten sind nicht immer leicht zu geben. Jeder versucht dies anders zu bewerkstelligen, der eine setzt die rosarote Brille auf und verdrängt Probleme, der andere versucht in der Verwirklichung von schöpferischen Werten, Erlebniswerten und Einstellungswerten einen Sinnhorizont zu eröffnen. Dass dabei das soziale Umfeld von großer Bedeutung ist, lässt sich nicht leugnen. Sich nicht ständig mit dem Vergangenen, das im schicksalhaften Bereich liegt, zu beschäftigen, sondern den persönlichen Freiraum zu nützen, um Entscheidungen zu treffen, die für einen selbst und das Umfeld Sinn machen, kann wesentlich zur Bewältigung von Krisen beitragen. Das Gewissen als eigentliches Sinnorgan kann dem Menschen dabei die nötige Orientierung bieten um den einzigartigen Sinn, der in jeder Situation verborgen ist, aufzuspüren. So muss man seine persönlichen Stärken nutzen und ausbauen, um flexibel auf die Lebensumstände reagieren zu können. Die Logotherapie mit ihrem Gedankengut und ihren Methoden kann dabei eine entscheidende Rolle spielen, indem sie Mut macht zu sinnvollen Investitionen im Leben. Das hat sich für mich nun im Zuge meiner Beschäftigung damit gezeigt und bestätigt.

Auch wenn das Wissen über naturwissenschaftliche Zusammenhänge wie Krebs entsteht, wie eng Immunsystem, zentrales Nervensystem und Hormonsystem zusammenwirken und wie man durch Ernährung und Bewegung Einfluss nehmen kann, eine Hilfe gegen die Angst sein kann, so ist das noch immer kein Garant dafür, dass man die Krankheit gut bewältigen kann. Denn die Frage nach der Schuld und die Bewältigung der Angst spielen oft eine übermächtige Rolle, die man ohne Psychotherapie nicht alleine lösen kann, wie ich versucht habe, anhand eines Fallbeispiels zu demonstrieren.

Dass V.E. Frankl mit seiner Höhenpsychologie unendlich wertvolle Gedanken dazu liefert, ist mir immer mehr bewusst geworden und bestärkt mich in meiner Annahme, dass das Leben unter allen Umständen Sinn macht, auch wenn wir ihn manchmal nicht

erkennen können oder wollen. Das geschehene Leid, auch eine schwere Erkrankung, ist so als Bewährungsprobe aufzufassen, an deren Bewältigung man zu arbeiten hat. Am wichtigsten allerdings ist, dass man sein Leben bejahen kann, mit seinen hellen und dunklen Stunden, mit allen Freuden und auch allem Leidvollen und das in Würde zu ertragen lernt.

Auch der Faktor Zeit spielt eine große Rolle beim Umgang mit Krebsdiagnosen. Der Patient sieht dann oft nur mehr alles Vergängliche, das was war, was er nicht mehr machen kann. Aber er sieht nicht mehr, was alles gut und schön war. V.E. Frankl bringt in diesem Zusammenhang sein berühmtes „Scheunengleichnis“: der Mensch sieht nur mehr das Stoppelfeld der Vergänglichkeit, Mähmaschinen rollen über das Feld, aber er sieht nicht, dass gleichzeitig Korn in die Speicher eingebracht wird. Der Mensch ist geneigt, sich auf das momentan Negative zu konzentrieren und vergisst dabei, dass „im Vergangensein nichts unwiederbringlich verloren ist, sondern vielmehr alles unverlierbar geborgen ist“, wie V.E. Frankl es formuliert. Und so kann auch dem Tod der Schrecken genommen werden, denn gerade wegen der Endlichkeit des Lebens ist der Mensch angehalten seine Lebenszeit zu nützen. Darum sollte man nach V.E. Frankls Ansicht auch so leben, wie wenn man das zweite Mal leben würde und das erste Mal alles falsch gemacht hätte, wie man es gerade im Begriff ist zu leben.

Denn: „Das Leben hat unter allen Umständen Sinn.“, um mit V.E. Frankl zu sprechen, und das ermöglicht innere Stärke, die einem selbst in Zeiten schwerer Schicksalsschläge den Mut und die Kraft nicht nimmt, auch im Leiden einen Sinn zu finden und dankbar für sein Leben zu sein.

Literaturverzeichnis

Batthyany A., „Die Überwindung der Gleichgültigkeit. Sinnfindung in einer Zeit des Wandels“, Kösel-Verlag, München, 2017.

Beck M., „Krebs. Körper, Geist und Seele einer Krankheit“, Styria, Wien, 2017.

Böschemeyer U., „Unsere Tiefe ist hell. Wertimagination – ein Schlüssel zur inneren Welt“, Kösel-Verlag, München, 2005.

Buess-Kovac H., „Diagnose Brustkrebs. Das ist jetzt wichtig. Wie geht es weiter? Alle Chancen nutzen.“, Schlüttersche Verlagsgesellschaft, Hannover, 2013.

Coy J./ Franz M., „Die neue Anti – Krebs Ernährung“, Gräfe & Unzer, München, 2009.

Dahlke R., „Krebs. Wachstum auf Abwegen“, Arkana, München, 2019.

Drost B., „Resilienz. Seelische Widerstandskräfte stärken“, Patmos, Ostfildern, 2015.

Flemmer A., „Krebs natürlich behandeln. Alle wichtigen ergänzenden Behandlungen. Vorbeugen mit natürlichen Mitteln, Schlüttersche Verlagsgesellschaft, Hannover, 2013.

Frankl V.E., „Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute“, Herder Freiburg, Wien, 71983.

Frankl V.E., „Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn“, Piper, München, 2005.

Frankl V.E., „...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager, Kösel-Verlag, München, 62014.

Frankl V.E., „Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse“, dtv, München, 62015.

Frankl V.E., „Der unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion“, Kösel Verlag, München, ¹³2015.

Frankl V.E., „Der Wille zum Sinn“, Hogrefe Verlag, Bern, ⁷2016.

Frankl V.E., „Wer ein Warum zu leben hat. Lebenssinn und Resilienz“, Beltz Verlag, Basel, 2017.

Hofer R., „Es gibt kein Unheilbar“, Ueberreuter, Wien, 2012.

Langbein K., „Weißbuch Heilung. Wenn die moderne Medizin nichts mehr tun kann.“, Ecowin, Salzburg, 2014.

Lukas E., „Der Seele Heimat ist der Sinn. Logotherapie in Gleichnissen von Viktor E. Frankl“, Kösel Verlag, München, 2005.

Lukas E., „Burnout ade! Engagiert und couragiert leben ohne Stress“, Profil Verlag, Wien, 2012.

Lukas E., „Dein Leben ist deine Chance. Anregungen zu einer sinnvollen Lebensgestaltung“, Verlag Neue Stadt, München, 2012.

Lukas E., „Aus Krisen gestärkt hervorgehen“, Butzon & Becker, Kevelaer, 2013.

Lukas E., „Lehrbuch der Logotherapie. Menschenbild und Methoden“, Profil Verlag, München Wien, ⁴ 2014.

Lukas E., „Vom Sinn des Augenblicks. Hinführung zu einem erfüllten Leben“, Butzon&Becker, Kevelaer, 2014.

Lukas E., „Das Schicksal waltet – Der Mensch gestaltet“, Plattform Johannes Martinek, Perchtoldsdorf, ³2015.

Lukas E., „Wie Leben gelingen kann. Sinn und Freude Tag für Tag“, Butzon & Becker, Kevelaer, 2017.

Lukas E., „Frankl und Gott. Erkenntnisse und Bekenntnisse eines Psychiaters, Neue Stadt GmbH, München, 2019.

Patsch I., Schmidt S., „Mehr als glücklich. Den Sinn des Lebens entdecken mit Viktor E. Frankl“, topos plus, Kevelaer, 2016.

Schechner J./ Zürner H., „Krisen bewältigen. Viktor E. Frankls 10 Thesen in der Praxis“, Braunmüller GmbH, Wien, 2016.

Schubert Chr., „Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie“, Schattauer, Stuttgart, 2015.

Schubert Chr., „Was uns krank macht was uns heilt. Aufbruch in eine neue Medizin“, Fischer & Gann, Munderfing, 2016.

Servan-Schreiber D., „Das Anti Krebs Buch“, Goldmann, München, 2012.

Strunz U., „Das neue Anti – Krebs Programm“, Heyne Verlag, München, 2012.

Turner K., „9 Wege in ein krebsfreies Leben“, Irisana Verlag, München, 2015.

Zniva Ch., „Familiendynamik“, 3/2014, S. 250 – 256

Runow K.-D., „Krebs. Eine Umweltkrankheit?“, Südwest Verlag, München, 2013.

.