

Viktor Frankl - Anwalt der Menschlichkeit

Zum 100. Geburtstag

Vor hundert Jahren ist Viktor Frankl geboren worden. Wir möchten mit diesem Artikel einer Person gedenken, die durch die Schaffung der Logotherapie und Existenzanalyse die letzte große Gründerpersönlichkeit österreichischer Psychotherapieschulen war. Bereits zu Lebzeiten war er eine historische Persönlichkeit, die noch persönlich Umgang mit S. Freud und A. Adler hatte, wie auch mit R. Allers, G. Allport, L. Binswanger, M. Buber, R. Cohn, J. Eccles, M. Heidegger, K. Jaspers, F. Künkel, A. Maslow, I. Moreno, F. Perls, K. Rahner, C. Rogers, R. Schwarz, P. Watzlawick, J. Wolpe u.v.a. – bedeutende Namen aus der Psychotherapie, Philosophie, Psychologie. Mit seinen weltumspannenden Kontakten war Frankl ein Botschafter der Psychotherapie, der an über 200 Universitäten Vorlesungen gehalten hatte und unzählige Vorträge vor Laienpublikum, mit denen er zuweilen sogar Fußballstadien füllen konnte.

Frankls Leben stand im Einsatz zur Überwindung des Reduktionismus in Psychologie, Psychotherapie und Medizin. Im besonderen widmete er sich dem Thema Sinn, das er in die (existentielle) Psychotherapie einbrachte. Weltweit bekannt ist auch die von ihm entwickelte Technik der „Paradoxen Intention“ zur Bekämpfung von Erwartungsängsten und Zwängen.

Biographie

Am 26. März 1905 in Wien geboren, studierte Frankl Medizin und erwarb sich nach dem Krieg auch ein Doktorat in Psychologie. Unter der Nazi Herrschaft blieb er zum Schutze seiner Eltern in Wien und ließ sein amerikanisches Ausreisvisum verfallen.

Die Geschichte dieser Entscheidungsfindung ist in vielerlei Hinsicht bezeichnend für seine Lebenshaltung: für seine Verbundenheit mit den Eltern, für seinen Einsatz für andere Menschen, für sein Zögern und für sich Eintreten, für seine religiöse Haltung und für seinen Respekt vor der Tradition. Frankl hatte 1941 überraschenderweise doch noch ein Ausreisevisum in die USA erhalten, das allerdings auf drei Wochen limitiert war. Die Lage der Juden im dritten Reich war zu diesem Zeitpunkt äußerst bedrohlich und es war anzunehmen, daß die Gefahr sogar noch größer wird. Als Primararzt genoß Frankl aber zusammen mit seinen Angehörigen einen sogenannten „Deportationsschutz“, d.h. er und seine Angehörigen waren vor einer Deportation in die KZ sicher.

Ein Ausreise-Visum in dieser Lage zu erhalten stellt ein großes Dilemma dar. Sollte er es in Anspruch nehmen, hieße das, seinen Eltern und Geschwistern diesen lebenswichtigen Schutz wegzunehmen und ihre Deportation ins KZ sogar wahrscheinlich zu machen. Zu Hause zu bleiben hieß, sich selber einer extremen Gefahr auszusetzen und damit rechnen zu müssen, vielleicht nicht überleben zu können.

Die Frist für das Visum neigte sich dem Ende zu, und noch immer hatte er keine Entscheidung gefunden. Weder das eine noch das andere schien ihm verantwortlich. Als er einmal auf dem Heimweg von der Arbeit beim

Stephansdom vorbeikam, hörte er aus dem Inneren Orgelmusik. In der Hoffnung auf etwas Ruhe oder gar Klarheit trat er ein - verbotenerweise, denn als Jude durfte er keine christliche Kirche betreten. Da saß er eine Stunde - vergeblich. Verzweifelt ging er nach Hause.

Als er die Wohnung betrat, sah er auf dem Radio ein Stück Marmorstein liegen, das vorher nicht da lag. Er fragte den Vater, was das sei? Der Vater antwortete, daß er heute auf dem Spaziergang bei der zerstörten Synagoge vorbeigegangen sei und als Erinnerung ein Stück Marmor mitgenommen habe. Ob er erkenne, von wo es stamme? - Viktor verneinte. - Es stamme aus der Tafel mit den zehn Geboten. Wenn er das Stück genau betrachte, könne er sogar erkennen, von welchem Gebot es stamme: vom vierten. Und der Vater begann auf hebräisch das vierte Gebot aufzusagen: „Ehre deinen Vater und deine Mutter, auf daß es dir wohl ergehe auf Erden!“

Viktor war wie vom Blitz getroffen. Dies war kein Zufall mehr, dies war, wie er später sagte, ein „Wink des Himmels“ und er wußte im selben Augenblick, was er tun soll.

Neun Monate danach wurde das Spital geschlossen und sowohl er als auch seine ganze Familie wurde in die Konzentrationslager verschleppt (nur seine Schwester war zuvor ausgewandert). Einer von vierzig, die ins Konzentrationslager kamen, überlebte. Auch für Frankl war das Überleben an eine Kette von Glücksfällen gebunden. Aber es war nicht dies allein, was ihn überleben ließ. Er war äußerst motiviert zu überleben und setzte alles daran, um durchzukommen. Dabei half ihm jene psychologische und geistige Haltung, die er zuvor in seinem ersten Buch über Logotherapie niedergeschrieben hatte, und dessen Manuskript er bei der Deportation ins Konzentrationslager verloren hatte. - So wurde diese Erfahrung zum unbeabsichtigten „experimentum crucis“ („Schlüsselexperiment“) seiner Logotherapie. Er erfuhr dabei, daß Sinn im Leben nicht nur „lebenswichtig“ ist, sondern in dieser extremen Situation sogar „über-lebenswichtig“ war, wie er später zu sagen beliebte.

Nach dem Krieg leitete Frankl 25 Jahre hindurch die neurologische Abteilung der Wiener Poliklinik. Er heiratete in zweiter Ehe die Krankenschwester Eleonore Schwindt, mit der er eine Tochter (und zwei Enkel) hatte. Nach der Publikation der meisten seiner Bücher begann er Ende der 50er Jahre mit einer überaus aktiven Vortragstätigkeit im Ausland.

Obwohl er von österreichischen Nazis in die KZs verschleppt worden war und sich mit seinen Vorlesungen später sehr viel im Ausland aufhielt, blieb er seiner Heimatstadt treu, was viele, vor allem jüdische Emigranten, nicht verstanden. Ihnen hielt er die vielen positiven Erlebnisse mit Menschen in Wien entgegen, erzählte von der katholischen Baronin, die seinen Cousin unter Lebensgefahr als „U-Boot“ versteckt hielt, oder von einem sozialistischen Rechtsanwalt, der ihn, den mittellosen und verzweifelten KZ-Heimkehrer, wie einen Freund behandelte - Beweise der Menschlichkeit, die zu sehen und zu finden Frankl immer ein Anliegen war.

Zeitzeuge

Frankls Leben umspannt dieses Jahrhundert. Noch als 10-jähriger winkte er an der Wiener Ringstraße den Kaisern Wilhelm und Franz-Joseph zu - Zeitzeuge einer längst vergangenen Epoche.

Er war auch Zeitzeuge von fast 100 Jahren Entwicklung der Psychotherapie, war vor dem Krieg in Österreich in sie involviert und nach dem Krieg mit ihrer weltweiten Entwicklung in Kontakt.

Frankl, dessen Lebenswerk von Sinn, Leid, Tod, Verzweiflung handelt, war leidgeprüfter Zeitzeuge der Jahrhundertkatastrophe - auf Seiten der Entrechteten. Zweieinhalb Jahre lang mußte er in vier verschiedenen Konzentrationslagern um das Überleben ringen, um das seelische nicht minder als um das physische. Nach dem Grauen der Lagerjahre folgte die Verzweiflung bei der Heimkehr. In nur drei Wochen erfuhr er vom Tod seiner Frau, seiner Mutter, seines Bruders, vieler Freunde. Ein großer Sinn, der ihn im KZ hatte durchhalten lassen, nämlich seine Frau und Familie wiederzusehen, war zerbrochen. In seiner Resignation war es ihm, als hätte er die KZ-Marter vergeblich durchlitten.

Doch Sinn, so lehrte er in der Logotherapie, ist nicht nur durch Erleben zu erhalten, sondern auch im Schaffen und im „Wie“ des Leidens. Dank des Zuspruchs und der Hilfe seiner Freunde machte er sich an die Arbeit: In nur neun Tagen schrieb er sich die KZ-Erfahrung „von der Seele“, wie er sagte, wollte sie anonym als Dokument menschlichen Verhaltens „in extremis“ veröffentlichen. Das Buch wurde in über 20 Sprachen übersetzt und erreichte Millionenauflagen, das Buch, dem er später den programmatischen Titel „... trotzdem Ja zum Leben sagen“ gab (dtv-TB). Es ist ein Dokument über das Aufrechterhalten des Menschlichsten im Menschen, selbst unter den widrigsten Lebensumständen: Würde, Sinn, Verantwortung, Liebe, Glaube.

Wissenschaftler

Als Wissenschaftler, Arzt und Psychotherapeut war Frankl zeitlebens Anwalt des Humanen - eben dieses „Menschlichsten im Menschen“, des „spezifisch Humanen“ oder des „Geistigen“ im Menschen, wie er es nannte. In Form der Logotherapie und Existenzanalyse gab er diesem Anliegen eine wissenschaftliche Ausformulierung und machte es für die Psychotherapie, Beratung, Begleitung und Krisenintervention fruchtbar.

In der Gymnasialzeit war er der Psychoanalyse Sigmund Freuds zugetan und schrieb sogar seine erste psychologische Arbeit für die Psychoanalyse (sie wurde 1924 auf Empfehlung Freuds publiziert). Die Geburtsstunde der Logotherapie, wie sie genannt werden könnte, war eine Begebenheit, die hier wiedergegeben werden soll, beschreibt sie doch ein Stück Psychotherapiegeschichte. Frankl wurde mit seinem Ansinnen, eine Lehranalyse zu beginnen, von Freud an den Sekretär der psychoanalytischen Vereinigung verwiesen. Frankl erschien zum vereinbarten Termin bei Paul Federn und wurde in sein Arbeitszimmer geführt. Die Haushälterin zog hinter im die Türe zu und Frankl stand in dem Raum, an dessen anderem Ende Federn am Schreibtisch sichtlich arbeitete. Ohne von Frankl Notiz zu nehmen fuhr dieser in seiner Arbeit stillschweigend fort. Erst nach einer geraumer Weile - Frankl erschien es wie Stunden in seinem wortlosen und scheinbar unbemerkten Stehen und Warten - hob Federn seinen Kopf, wies Frankl mit einer Handgeste einen Stuhl zu und fragte mit seiner hohen Stimme, die mit diesem bärtigen und großen Mann in unerwartetem Kontrast stand, eine ebenso unerwartete Frage: „Nun, Herr Frankl, was ist Ihre Neurose?“ - Frankl brachte stammelnd etwas von seinen analen Zügen hervor und beschrieb dann seine eigene Sicht seiner Psychopathologie. Am Ende des kurzen Gesprächs schlug Federn vor, er solle zuerst das Medizinstudium beenden und dann erneut vorsprechen.

Doch für Frankl fiel die Entscheidung schon in der nächsten Stunde. Er fühlte sich gänzlich unwohl nach dieser Begegnung. Er verließ das Haus und spazierte den Donaukanal entlang. Er versuchte sich zu sammeln und zu verstehen, was da vorgefallen war. Was hatte ihn so irritiert? Langsam wurde es ihm klar: natürlich hatte es Methode, dieses Warten lassen, dieses stumme Zuweisen eines Stuhles, dieses Fragen ohne Umschweife nach seiner Neurose. Aber wenn es auch Methode hat, so entbehrt es doch der menschlichen Züge. Da war keine Entschuldigung, Erklärung oder Bitte, einen Gedanken vielleicht noch zu Ende schreiben zu dürfen, da war keine Begrüßung, keine Einleitung und Beziehungsaufnahme etwa in der Art, was er mache, wie weit er im Studium sei, was ihn an der Psychoanalyse interessiere. Und da war die selbstverständliche Annahme, daß sein Verhalten von einer Neurose bestimmt sei und diese daher von zentralem Interesse sei.

Hier begegnete Frankl erstmals dem *Reduktionismus*, einem Thema, das er ein Leben lang bekämpfen sollte. Wenn Psychotherapie die Ebene der menschlichen Begegnung aus methodischen Gründen verlassen muß, und wenn im Zentrum des Interesses die Pathologie steht und nicht mehr die Person, und wenn diese Pathologie als alles bestimmend angesehen wird, dann wollte er nicht Psychotherapeut sein. Durch diese persönliche Erfahrung von Reduktionismus und Pathologismus fiel es ihm wie „Schuppen von den Augen“ (Frankl), und er wußte, daß Psychoanalyse für ihn nicht die Methode sei.

Er wandte sich der Individualpsychologie Alfred Adlers zu und absolvierte dort seine Ausbildung und Examen. Doch auch dort sollte ihn schon bald dasselbe Schicksal ereilen. Anlässlich eines Vortrags beim 3. Internationalen Kongreß der Individualpsychologie vertrat Frankl die Ansicht, daß das neurotische Arrangement und der sekundäre Krankheitsgewinn nicht die einzige Motivationskraft des neurotischen Menschen sein können, sondern daß er auch als Person zu sehen sei, die ihr Dasein zu verstehen trachtet und auch nach einem Sinn im Leben sucht. Diese Ansicht und die nachfolgenden Diskussionen im Verein führten dazu, daß Frankls Lehrer Rudolf Allers und Oswald Schwarz aus dem Verein für Individualpsychologie austraten. Frankl selbst sah keine Notwendigkeit dazu, wurde dann aber 1927 von Adler ausgeschlossen.

Schon als Kind - wie so oft bei Schöpfern solcher Lebenswerke - hatte Frankl bereits die Sinnfrage beschäftigt. Als Student und dann als Arzt hatte er immer eine große Sensibilität für dieses Thema, die nicht nur bei seinen eigenen Entscheidungen von Bedeutung war, sondern auch zu sozialem Engagement führte. So organisierte er z.B. kostenlose Jugendberatungsstellen, um die Schülerelbstmorde zum Schuljahrende zu verhindern - was ihm auch tatsächlich gleich im ersten Jahr gelang. Im Klinikbetrieb vermißte er schmerzlich die seelische Betreuung der Patienten. Er sah es als menschliche Pflicht eines jeden Arztes an, „Ärztliche Seelsorge“ (Buchtitel seit 1946) zu betreiben. Damit war er ein Vorläufer der medizinischen Psychologie und der Psychotherapie im Krankenhaus. Frankl ging es vor allem um Lebenshilfe gegen den Nihilismus, weil dieser in der Folge zu Sinnlosigkeit und Verzweiflung führt. Das brachte ihn dem christlichen Denken und der Religion mitunter sehr nahe.

Frankls Anthropologie zeichnet den Menschen als durchdrungen von einem Streben nach Sinn, worin er seine wesensgemäße Erfüllung findet. Befähigt dazu wird der Mensch durch die beiden geistigen Grundfähigkeiten der Selbst-Distanzierung (zu sich und zu seinen hemmenden Gefühlen auf Distanz gehen und dadurch mit sich umgehen können) und der Selbst-Transzendenz (sich auf andere und anderes einlassen können). Als Person bleibt uns der Mensch aber

letztlich Geheimnis. Dieser tiefe Respekt vor der Würde der Person, ihrem Gewissen und ihrem Sinn, den sie lebt und verantwortet, prägt die Existenzanalyse und Logotherapie.

Mit derselben Prägnanz, wie er über Freiheit, Verantwortung, Sinn der Existenz schreibt, beschreibt er das Scheitern-Können, die Tragik von Leid, Schuld und Tod im Leben eines jeden Menschen. Dennoch hat er innegehalten vor dem Letzten, versuchte er das Geheimnis des Menschen nicht durch Kategorisierungen und Reduktion auf psychische Mechanismen allein zu erklären und damit zu zerstückeln. Hier empfand er Demut, stand als tiefgläubiger Mensch gleichsam vor dem Geheimnis seines Gottes.

Das Besondere in diesem Lebenswerk ist die Einheit von Gedachtem und Erlebtem. Die Logotherapie ist keine Schreibtischtheorie (und daher auch manchmal zuwenig methodisch und wissenschaftlich). Aber Frankl hat seinen Entwurf selbst „durchgearbeitet“ und auf das, was sie zu geben vermag, existentiell überprüft. Seine Gedanken „verkörpern“ gleichsam Existenz. Solche Botschaft erreicht selbst den einfachen Menschen und überzeugt durch Vorbildwirkung und Echtheit. Carl Rogers bezeichnete Frankls Gedanken einmal als „outstanding contributions to psychological thought in the last fifty years“. Frankl sah die Logotherapie nie als „Ersatz der herkömmlichen Psychotherapie“ an, sondern als ihre theoretische und praktische Verlängerung in den spezifisch geistigen Bereich hinein.

Diese Geisteshaltung veranlaßte ihn auch immer wieder, in öffentlichen Vorträgen an die Verantwortung der Menschen zu appellieren und sie bewußt zu machen. Den Menschen an seine Verantwortlichkeit heranzuführen sah er als wichtigstes Ziel der Logotherapie an. Und als KZ-Überlebender hatten manche Sätze, die auch rhetorisch brillant formuliert waren, besondere Wirkung bei den Zuhörern, etwa wenn er sagte: „Seit Auschwitz wissen wir, wessen der Mensch fähig ist. Und seit Hiroshima wissen wir, was auf dem Spiele steht.“

Die Person

Auch ein nur kurzes Beisammensein mit Frankl ließ das Charakteristische seiner Person schnell deutlich werden: seinen scharfsinnigen, wachen und interessierten Geist, den er persönlich am liebsten in Form seines Humors lebte. Nichts liebte er mehr als die geistreiche Anekdote oder den Witz, der die Tiefe menschlicher Züge in ein paar Strichen zur Darstellung brachte. Einfach in seiner Lebensführung sowie klar im Denken war ihm die unsaubere Verwendung von Begriffen oder schlampiges Denken stets ein Ärgernis.

Im Grunde scheute dieser geistvolle und brillante Redner und Erzähler die Öffentlichkeit. Sein Wunsch, in aller Stille begraben zu werden, entsprach seinem Wesen, das etwas Unnahbares hatte und persönliche Begegnungen oder Kritik zu meiden versuchte. Manchmal litt er unter dieser nicht ganz freiwilligen Isolation, die ihm andererseits den Rahmen für sein großes Arbeitsprogramm schuf. Seinem Wesen war die Teamarbeit versagt. So tat er sich auch mit der Weiterentwicklung seiner Lehre im Rahmen der GLE (Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, Wien) schwer und distanzierte sich von ihr ohne auf inhaltlicher oder auf persönlicher Ebene darüber diskutieren zu wollen.

Nur das Gute soll zählen

Trotz allem Leid und Unrecht, das ihm widerfahren ist, wehrte sich Frankl nach dem Krieg gegen die Kollektivschuldhypothese, einer nicht faßbaren Allgemeinbezeichnung, die nur zur Provokation neuen Unrechts führen könne. Schuldig könne nur die einzelne Person vor ihrem Gewissen werden. Was aber im menschlichen Leben zähle, das sei niemals das Schuldige, das Kritische, das Versagen. So mahnte er in der Rede vor dem Wiener Rathaus von 1988 anlässlich des 50 Jahr-Gedenkens an den Anschluß Österreichs, daß jede Nation „holocaust-fähig“ sei und daß es daher gälte, sich dieser Gefahr bewußt zu bleiben. Aber umso mehr rief er zur Versöhnung auf „über alle Gräben und über alle Gräber hinweg“. Die Größe, die Viktor Frankl hier bewies und die zum Leitbild der österreichischen Vergangenheitsbewältigung werden konnte, gründete in seiner tiefsten Überzeugung: Nur das Gute zählt wirklich im Leben eines Menschen. Für diese Botschaft „trotz allem“ steht Viktor Frankl als Arzt, Psychotherapeut und Zeitzeuge des letzten Jahrhunderts.

Hauptwerke:

- Frankl V. (1987) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Fischer TB, Frankfurt.
- Frankl V. (1990) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Piper TB, München (Neuausg.).
- Frankl V. (1985) Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Ein Lesebuch. Piper TB, München.
- Frankl V. (1986) Die Psychotherapie in der Praxis. Piper TB, München.
- Frankl V. (1992) Die Sinnfrage in der Psychotherapie. Piper TB, München.
- Frankl V. (1994) Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. Quintessenz, Berlin.
- Frankl V. (1985) Psychotherapy and Existentialism. Selected Papers on Logotherapy. Washington Square Press, New York.

Verwendete Literatur:

- Frankl V. (1995) Was nicht in meinen Büchern steht. Lebenserinnerungen. München: Quintessenz
- Frankl V. (1981) Autobiographische Skizze. In: Die Sinnfrage in der Psychotherapie. München: Piper, 143-172
- Längle A. (1998) Viktor Frankl. Ein Porträt. München: Piper

*Univ.-Doz. DDr. Alfred Längle (2005)
Präsident der GLE-International*