

Urheberrechtlich geschützte Präsentation

Sinn, Freiheit und Verantwortung:

Die Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Frankls von 1946 bis heute



Berufsgruppentag der Lebens- und Sozialberater NÖ
WKO Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung
17.06.2023

Anna Kalender, MSc
anna.kalender@viktorfrankl.org

1

Parallele zur Lebens- und Sozialberatung:

Die Logotherapie ist eine (sinnzentrierte) Form der *Psychotherapie*
→ aber die *Prävention* ist ihr seit jeher ein wichtiges Anliegen!

Vgl. Lebens- und Sozialberatung:

→ Beratung, Begleitung und Betreuung von Menschen, bei denen keine psychische Erkrankung vorliegt, in Entscheidungs- und Problemsituationen

Gefahr für Individuen und Gesellschaft:

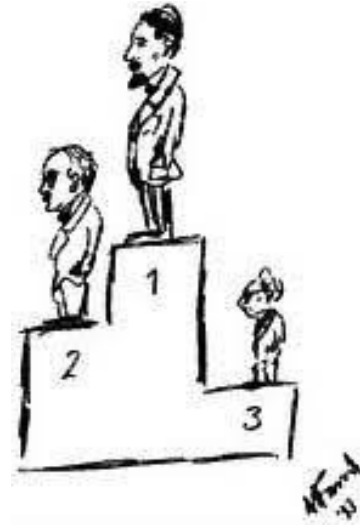
Wenn keine guten Antworten
gefunden werden



2

Die Logotherapie ist die „dritte Wiener Schule der Psychotherapie“

1. Sigmund Freud (1856-1939) – Psychoanalyse
„Wille zur Lust“
2. Alfred Adler (1870-1937) – Individualpsychologie
„Wille zur Macht“
3. Viktor Frankl (1905-1997) – Logotherapie & Existenzanalyse
„Wille zum Sinn“



3

„Jede Zeit hat ihre Neurose - und jede Zeit braucht ihre Psychotherapie. Tatsächlich sind wir heute nicht mehr wie zur Zeit von Freud mit einer sexuellen, sondern mit einer existentiellen Frustration konfrontiert.“

Frankl, V. E. (1977). Das Leiden am sinnlosen Leben. Freiburg: Herder.



4

**„Jede Zeit hat ihre Neurose - und jede Zeit braucht ihre Psychotherapie.
Tatsächlich sind wir heute nicht mehr wie zur Zeit von Freud mit einer sexuellen,
sondern mit einer existentiellen Frustration konfrontiert.“**

Frankl, V. E. (1977). Das Leiden am sinnlosen Leben. Freiburg: Herder.

Zwei Hypothesen für den heutigen Vortrag:

1. Jede Zeit hat ihre Neurose...

→ Die von Frankl im 20. Jahrhundert beschriebenen Themen sind auch heute noch aktuell

2. ...und jede Zeit braucht ihre Psychotherapie.

→ Die Schwerpunkte und Standpunkte der Logotherapie sind angesichts der gegenwärtigen gesellschaftlichen und individuellen Herausforderungen auch heute noch aktuell

5

Orientierungslosigkeit, innere Leere und Gefühle von Sinnlosigkeit kennzeichnen die existentielle Frustration

„Im Gegensatz zum Tier sagen dem Menschen keine Instinkte, was er muss, und im Gegensatz zum Menschen von gestern sagen dem Menschen von heute keine Traditionen mehr, was er soll. Nun, weder wissend was er muss, noch wissend was er soll, scheint er nicht mehr recht zu wissen, was er will. So will er denn nur das, was die andern tun - Konformismus! Oder aber er tut nur das, was die anderen wollen - von ihm wollen - Totalitarismus!“

Frankl, V. E. (1969). *Der Wille zum Sinn*. Hogrefe Verlag: Bern, S. 13.

6

21. Jahrhundert: Sinn- und Orientierungssuche auf dem Vormarsch



ORIENTIERUNGSLOS

Sinnsuchende befeuern Coaching-Markt

Vom Business- bis zum Wellnesscoach – der Coaching-Markt boomt wie nie zuvor. Allein in den vergangenen vier Jahren ist die Branche weltweit um rund 50 Prozent gewachsen. Immer mehr Menschen „suchen nach Orientierung und Struktur im Job, aber auch für ihr Leben“, sagt der Präsident des Österreichischen Dachverbandes für Coaching, Michael Tomaschek. Eine Entwicklung, die während der Pandemie stark zugenommen habe.

12. Juni 2023, 6:12 Uhr

<https://orf.at/stories/3318509/>

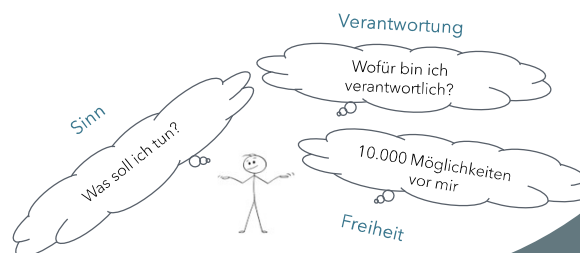
Teilen

Getty Images/Stockphoto/fixes

7

Westliche Industrienationen im 21. Jahrhundert: explosive Erweiterung von Möglichkeiten

- Demografische Veränderungen seit den 1960er Jahren
 - längere Ausbildung, höheres Alter bei Eheschließung / Geburt des ersten Kindes
- Neue Entwicklungsphase: „Emerging Adulthood“ (Arnett, 2000)
 - westliche Industrienationen, 18-25 bzw. 18-29 Jahre
- Fünf Bestimmungsmerkmale:
 - ① Identitätsexploration
 - ② Instabilität
 - ③ Selbstfokussierung
 - ④ Gefühl von „dazwischen sein“
 - ⑤ Vielfalt an Möglichkeiten



8

Westliche Industrienationen im 21. Jahrhundert: explosive Erweiterung von Möglichkeiten

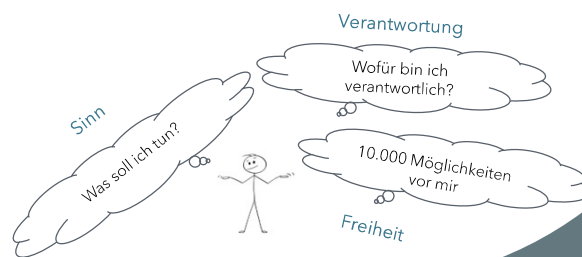
- Demografische Veränderungen seit den 1960er Jahren
 - längere Ausbildung, höheres Alter bei Eheschließung / Geburt des ersten Kindes
- Neue Entwicklungsphase: „Emerging Adulthood“ (Arnett, 2000)
 - westliche Industrienationen, 18-25 bzw. 18-29 Jahre

Gefahr für Individuen und Gesellschaft:

Wenn keine guten Antworten
gefunden werden

→ **Beispiel 1: Noogene Depression**

→ **Beispiel 2: Kollektive Neurosen**



9

Zwei Fragen führten zur Entwicklung der Logotherapie & Existenzanalyse

1. Was macht den Menschen zum Menschen?
2. Was hält den Menschen gesund bzw. was lässt ihn im Krankheitsfall / nach erlittenem Leid wieder genesen?



10

Höhenpsychologie statt Tiefenpsychologie

Körperliche Dimension:

- Alle physiologischen Prozesse, Organe, ...
- Auch im Pflanzenreich

Psychische Dimension:

- Kognition und Emotion
- Genetik und Lernerfahrungen
- Auch im Tierreich

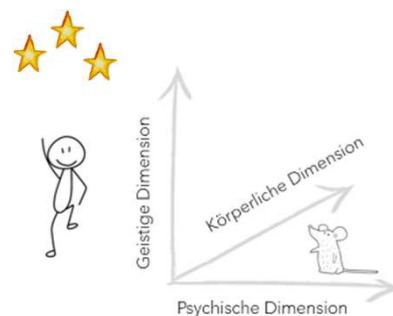


11

Ganzheitliche Betrachtung: Der Mensch ist mehr als Körper und Psyche

Geistige (noetische) Dimension:

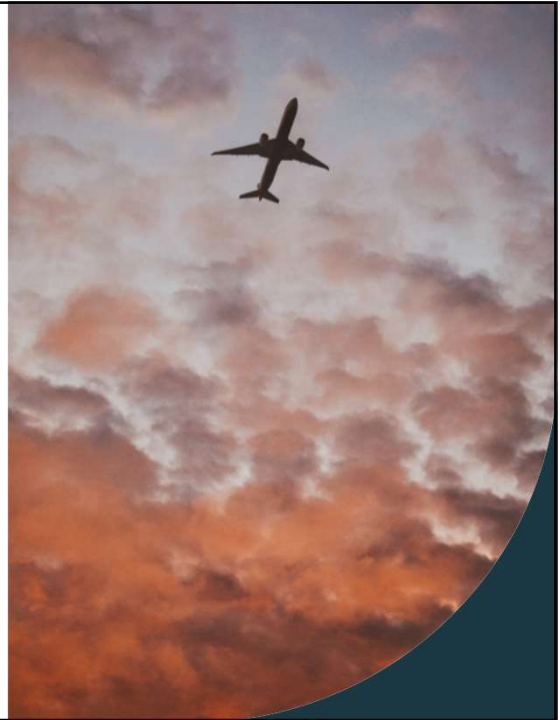
- Spezifisch humane Phänomene
 - Werte, Ethik, Interessen, Religiosität, Sehnsucht nach Sinn, Kunst, Kultur, Entscheidungen, Einstellungen und Haltungen, ...
- Menschenbild ist für die Psychotherapie von großer Bedeutung



12

In der geistigen Dimension wurzelt die Freiheit des Menschen

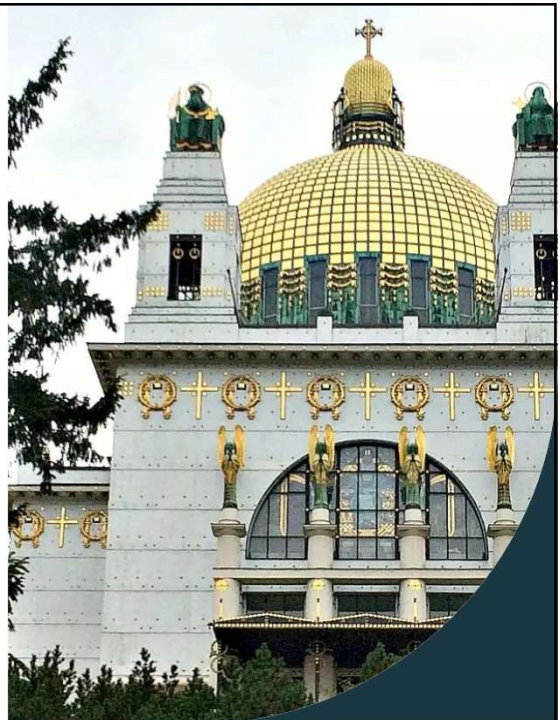
- Vgl. Flugzeug
- Körperliche, psychische und geistige Dimension:
→ Vergleich Klavier und Konzertpianist
- Geistige Dimension ist auf ein funktionierendes Psychophysikum angewiesen
- Transmorbide (psychiatrisches Credo)
→ unverlierbare Würde
→ störrisch, aber nicht zerstörbar



13

Zwei Fragen führten zur Entwicklung der Logotherapie & Existenzanalyse

1. Was macht den Menschen zum Menschen?
2. Was hält den Menschen gesund bzw. was lässt ihn im Krankheitsfall / nach erlittenem Leid wieder genesen?



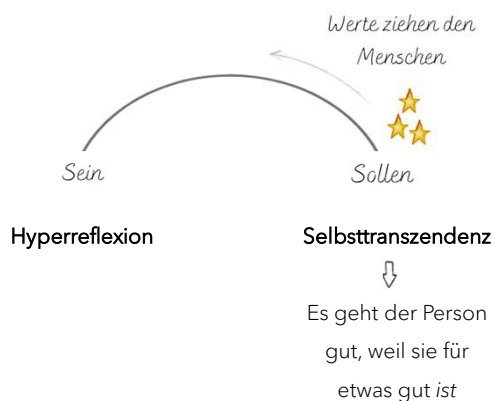
14

„Es gibt nichts auf der Welt, das einen Menschen so sehr befähigt, äußere Schwierigkeiten oder innere Beschwerden zu überwinden, - als: das Bewußtsein, eine Aufgabe im Leben zu haben.“ (Viktor Frankl)

- Das Wissen um eine Lebensaufgabe einen immensen psychotherapeutischen und psychohygienischen Wert
- Sehnsucht nach Sinn als tiefstes menschliches Anliegen
 - der Mensch will nicht nur glücklich sein, er will einen *Grund* zum Glücklichein
- Parallele Arbeitslosenberatung: „Der Mensch lebt nicht vom Arbeitslosengeld allein.“

15

Der Mensch braucht eine gesunde Spannung, um nicht zu sehr um sich selbst zu kreisen



- Vergleich: Nur das kranke Auge sieht sich selbst
- Übermäßiges, angstvolles Kreisen um sich selbst - vgl. „Perfektionismus“ (Bonelli, 2014)
- Durchbrechen der Hyperreflexion - hin zu einer *gesunden Selbstvergessenheit*

16

Die Konsumgesellschaft befriedigt alle Bedürfnisse in Sekundenschnelle – aber nicht den Willen zum Sinn

„Aber der „Mensch auf der Suche nach Sinn“ wird unter den gesellschaftlichen Bedingungen von heute eigentlich nur frustriert! Und das rührt daher, dass die Wohlstandsgesellschaft bzw. der Wohlfahrtsstaat praktisch alle Bedürfnisse des Menschen zu befriedigen imstande ist, ja, einzelne Bedürfnisse werden von der Konsumgesellschaft überhaupt erst erzeugt. Nur ein Bedürfnis geht leer aus, und das ist das Sinnbedürfnis des Menschen – das ist sein „Wille zum Sinn“, wie ich ihn nenne, das heißt, das dem Menschen zutiefst innewohnende Bedürfnis, in seinem Leben oder vielleicht besser gesagt in jeder einzelnen Lebenssituation einen Sinn zu finden – und hinzugehen und ihn zu erfüllen!“

Frankl, V. E. (1996). *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk*. Piper, München, S. 46.

➡ Gefahr, wenn kein Sinn gefunden wird: noogene Depression

17

Sinnleere und Wertekonflikte können psychisches Leid verursachen: noogene Depressionen

- Symptome können einer „klassischen“ Depression ähneln, aber medikamentöse Therapie ist wirkungslos
 - anderer *Schwerpunkt* in der Ätiologie
- Keine psychische Störung gemäß ICD/DSM
- Aktuelle Depressionsforschung:
 - Gebrauch von Antidepressiva in den letzten 20 Jahren in 18 europäischen Ländern um durchschnittlich 147% gestiegen https://stats.oecd.org/index.aspx?datasetcode=health_phmc#
 - Antidepressiva in nur 15% der Fälle Placebos signifikant überlegen

Stone, M. B., Yaseen, Z. S., Miller, B. J., Richardville, K., Kalaria, S. N., & Kirsch, I. (2022). Response to acute monotherapy for major depressive disorder in randomized, placebo controlled trials submitted to the US Food and Drug Administration: individual participant data analysis. *bmj*, 386, e008065.

18

Das Leben stellt die Fragen - der Mensch antwortet

„Wir müssen der Frage nach dem Sinn des Lebens eine kopernikanische Wende geben: Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten – das Leben zu ver-antworten hat.“

- Sinnerfüllung auf drei Wegen: Schöpferische Werte, Erlebniswerte und Einstellungswerte
- Trans-subjektiver, dynamischer Sinnbegriff
 - unterliegt nicht der Willkür
 - auf der Suche leitet den Menschen das Gewissen

„In einem Zeitalter, in dem die Zehn Gebote für so viele ihre Geltung zu verlieren scheinen, muss der Mensch instand gesetzt werden, die 10 000 Gebote zu vernehmen, die in den 10 000 Situationen verschlüsselt sind, mit denen ihn sein Leben konfrontiert.“

Frankl, V. E. (2016). *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn: eine Auswahl aus dem Gesamtwerk*. Piper, S. 13.

19

Die Pathologie des Zeitgeistes: vier kollektive Neurosen (Frankl, 1955)

Kritische gesellschaftliche Haltungen; keine psychischen Störungen im klinischen Sinne

Gefahr für Individuen und Gesellschaft:

Wenn keine guten Antworten gefunden werden

Beispiel 2: Kollektive Neurosen



20

Freiheit und Verantwortung sind eng miteinander verbunden

„Tatsächlich besteht die Gefahr, dass die Freiheit in bloße Willkür ausarten kann, wenn sie nicht in Bezug auf die Verantwortung gelebt wird. Deshalb empfehle ich, die Freiheitsstatue an der Ostküste durch eine Verantwortungsstatue an der Westküste zu ergänzen.“

Frankl, V. E. (1969). *Der Wille zum Sinn*. Hogrefe Verlag: Bern, S. 136.



21

Provisorische Daseinshaltung



Angst vor der Zukunft; Entmutigung; aufgrund der unsicheren oder bedrohlichen Zukunft lohnt sich eigentlich kein Engagement

Fatalistische Lebenseinstellung



Übermäßiger Glaube an äußere Mächte; fehlendes Bewusstsein der eigenen Mitgestaltungsmöglichkeit und Verantwortung

Kollektivistische Denken



Von anderen übernommene Verallgemeinerungen / Pauschalierungen stehen einer eigenen, differenzierten Meinungsbildung im Weg. Eigene Individualität aufgegeben durch Identifikation mit einer bestimmten Gruppe

Fanatismus



Intoleranz gegenüber Andersdenkenden; rigoroses Eintreten für die eigene Sichtweise (z. B. Ideologien, Extremismus, Terrorismus, religiöser Fanatismus)

Gemeinsame Elemente:
Angst und Flucht vor der eigenen Verantwortung

Gemeinsames Risiko: Fördern beim Hinzukommen weiterer Faktoren die „**Kriegs- bzw. Neurosegefahr**“

22

Die Fähigkeit, „trotzdem Ja“ zum Leben sagen zu können, gewinnt angesichts globaler Bedrohungen stark an Bedeutung



- Etymologie: „Trotz“
 - ursprünglich nicht negativ konnotiert - bezeichnete etwa Gegenwehr, Standhaftigkeit, Widersetzlichkeit, Herausforderung, Mut

Wie kann man „trotzdem Ja“ zum Leben sagen?

1. Bewusstsein für Sinn und Werte schärfen
 - „Die Welt ist nicht heil, aber heilbar.“
 - was ist *Deine* Antwort auf dieses Leid?



23

Wie kann man „trotzdem Ja“ zum Leben sagen?

2. Dem Menschen seine *innere Freiheit* bewusstmachen

„Alles kann einem Menschen genommen werden, außer eines: die letzte der menschlichen Freiheiten – die eigene Einstellung unter den gegebenen Umständen zu wählen und den eigenen Weg zu wählen.“

- der Mensch ist nicht (nur) Opfer, sondern (immer auch) Mitgestalter seines Lebens
- er ist nicht frei *von*, aber frei *zu*

3. An die *Eigenverantwortung* appellieren

24

**„Wir sind nicht verantwortlich
für die Zeit, in der wir leben,
aber dafür, wie sehr wir ihrem
Geist folgen und in welcher
Weise wir sie mitprägen.“**

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Anna Kalender, MSc
anna.kalender@viktorfrankl.org

