

# **PSYCHOTHERAPIE UND RELIGION**

Ein Vergleich der Zugänge von C.G. Jung und Viktor Frankl

Abschlussarbeit für die fachspezifische Ausbildung in  
Existenzanalyse

Jänner 2014

Eingereicht von: Elisabeth Klebel

Eingereicht bei: Dr. Alfried Längle, Mag. Karin Steinert

Angenommen am:

von:

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung .....	4
2. Hauptteil .....	6
2.1. C. G. Jung: Biografisches und Religion als Thema in seinem eigenen Leben.....	6
2.2. C. G. Jung und Religion.....	9
2.3. V. Frankl: Biografisches und Religion als Thema in seinem eigenen Leben.....	13
2.4. Viktor E. Frankl und Religion.....	18
2.5. Psychotherapie und Religion – Ein Vergleich zwischen Jung und Frankl	22
3. Schluss.....	24
3.1. Religion in der heutigen Psychotherapeutischen Praxis – speziell in der Existenzanalyse .....	24
3.2. Reflexion – persönliche Erkenntnis.....	32
4. Literaturverzeichnis .....	34

## Abstract

Diese Arbeit befasst sich mit einem Vergleich der Analytischen Psychologie nach C.G. Jung und der Logotherapie/Existenzanalyse nach Viktor Frankl. Es geht dabei um den Blick auf den (religiösen) biografischen Hintergrund und dem daraus resultierenden Verhältnis zwischen Religion und Therapie in der jeweiligen Therapierichtung.

Beim anschließenden Blick auf die Bedeutung in der heutigen psychotherapeutischen Praxis wird besonderes Augenmerk auf die Struktur der vier Grundmotivationen, insbesondere der 1. und 4. Grundmotivation, und auf den Zusammenhang zu Religion und Glaube gelegt.

In der Abschlussreflexion werden der Einfluss von Jung und Frankl auf das eigene therapeutische Arbeiten der Autorin und ihre Positionierung als Existenzanalytikerin besprochen.

Schlüsselwörter: Psychotherapie, Religion, Analytische Psychologie, Existenzanalyse, existentielle Grundmotivationen

This thesis addresses an contrast between the analytic psychology developed by C.G. Jung and Logotherapy/Existential analysis developed by Viktor Frankl.

After investigating both their religious biographic background, and the resulting relation between religion and therapy in their respective therapeutic approach, I look into the significance of them in todays practice, while focusing on the fundamental motivations, the first and fourth in particular, and their link to religion and believe.

Finally I deal with the influence of Jung and Frankl on my own therapeutic work, as well as on positioning myself as an existential analyst.

Keywords: psychotherapy, religion, analytic psychology, existential analysis, fundamental motivations

# 1. Einleitung

Psychotherapie und Religion – warum gerade dieses Thema? Als ich mich für die Ausbildung zur Psychotherapeutin zu interessieren begann, aber noch nicht sicher war, welche Fachrichtung ich wählen wollte, las ich einen Text von Alfried Längle, in dem er die Existenzanalyse erklärte und auch Bezug zur Religion nahm. Damals hinterließ dieser Text bei mir das Gefühl, dass Psychotherapie und Religion bzw. Religiosität scharf getrennt werden sollten, sich irgendwie auch gegenseitig ausschließen. Als doch sehr religiös geprägter Mensch entstand bei mir der Eindruck, dass diese Arbeit, diese Ausbildung vielleicht doch nicht wirklich zu mir passt. Nach einigen inneren „Umwegen“ begann ich dann doch die Ausbildung zur Psychotherapeutin und wählte interessanterweise genau die Existenzanalyse als die für mich absolut passende Richtung – wobei diese Entscheidung eher intuitiv als logisch begründbar war.

Im Laufe der Grundausbildung war ich dann immer wieder erstaunt, wie sehr eine religiöse Ausrichtung gut und wichtig für ein erfülltes Leben sein kann. So fragt die Existenzanalyse nach dem persönlichen Seinsgrund, nach der Basis, die uns trägt und, die in letzter Konsequenz, uns vertrauen lässt. In der 4. Grundmotivation geht es um den situativen Sinn und um die Ausrichtung des Lebens. Frankl formuliert es so, dass nicht wir fragen sollten, was die Welt für uns macht, sondern was wir für die Welt tun sollen. Auch da klingen die Themen einer religiösen Ausgerichtetheit an.

In der allgemeinen Diskussion über Psychotherapie wird auch vermehrt die Beziehung von dieser zur und mit der Religion diskutiert, wobei heute meist eher der Begriff Spiritualität verwendet wird. Auch die Internationale Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE) hat diesem Thema 2011 unter dem Titel „Spiritualität und Intimität“ einen ganzen Kongress gewidmet.

Vor einiger Zeit wurde ich über eine Freundin, einer reformierten Pfarrerin, die das Fachspezifikum in Analytischer Psychotherapie nach C.G. Jung absolvieren will, verstärkt mit dieser Therapierichtung konfrontiert. Bei unseren Gesprächen sah ich sie eigentlich von ihrer Grundhaltung mehr als Existenzanalytikerin, denn als eine

Jungianerin. Es weckte mein Interesse, mich mehr mit Jung auseinander zu setzen, um diesen Widerspruch verstehen zu können.

Bei meiner Auseinandersetzung interessiert mich dabei besonders die Basis, die Haltung in den beiden Therapierichtungen – Analytische Psychotherapie und Existenzanalyse.

Beide Gründer sind offensichtlich durch ihre religiöse Sozialisation geprägt, Frankl durch die Jüdische Kultur, Jung durch das (protestantische) Christentum. Inwieweit hat dieser familiäre Hintergrund ihre Theorien beeinflusst, ihr Menschenbild geprägt?

Dieser Frage möchte ich mich nun im Folgenden widmen. Ausgehend von der jeweiligen Biografie werde ich an Hand von ausgewählten Texten Jung und Frankl und ihren Zugang zu Religion untersuchen.

Abschließend versuche ich eine Analyse dieser Zugänge im Vergleich und was diese Ergebnisse für mein therapeutisches Arbeiten bedeuten könnten. Und ich werde untersuchen, inwieweit meine eigene Religiosität Einfluss auf meine Arbeit als Therapeutin hat.

## **2. Hauptteil**

### **2.1. C. G. Jung: Biografisches und Religion als Thema in seinem eigenen Leben**

Carl Gustav Jung wurde am 26. Juli 1875 in Kesswill in der Schweiz geboren. Er war das vierte, aber erst das erste überlebende Kind von Johann Paul Achilles Jung und Emilie Preiswerk. Johann Jung war ein Landpfarrer der Schweizer Reformierten Kirche. Beide Eltern stammten aus kinderreichen und sozial hoch angesehenen schweizer Familien. So war der Großvater, der den gleichen Namen trug wie C. G. Jung, Arzt und Dekan an der Medizinischen Fakultät der Universität Basel. Der Großvater mütterlicherseits war Samuel Preiswerk und Antistes von Basel (= Oberhaupt aller Pastoren der Reformierten Kirche in Basel). Jungs Mutter Emilie stammte aus einer Familie, in der über übersinnliche Phänomene berichtet wird. Von Großmutter Gustele Faber wurde gesagt, dass sie das sog. „Zweite Gesicht“ hatte (Bair 2007, 28). Jungs Vater kam im ersten Gymnasiumsjaar von Carl Gustav als Pastor und Konsulent an die Basler Psychiatrische Uniklinik. Er machte sich dort einen Namen als Seelsorger, der sich dann auf psychische Störungen und geistige Behinderungen spezialisierte (ebd., 49).

Als Jung ca. 15 Jahre alt war, war es für die Eltern und die gesamte Verwandtschaft selbstverständlich, dass Carl Gustav auch den Pfarrberuf ergreifen wird, da alle Onkel und Cousins bereits Pfarrer waren (ebd., 56). Bald erkannten jedoch alle, dass er dafür nicht geeignet war. Es wurden diverse andere Möglichkeiten und Ideen entwickelt, im Vordergrund stand aber die Idee der Nachfolge des Großvaters, der als Arzt in der Basler Gesellschaft sehr prominent und respektiert war (ebd., 58). Carl Gustav begann dann das Medizinstudium. Da es ihm aus finanziellen Gründen jedoch nicht möglich war an einer auswärtigen Universität zu studieren, begann er sein Studium in Basel. Sein Vater starb 1896 relativ plötzlich an Krebs. Jungs finanzielle Probleme verschärften sich dadurch sehr. Er studierte jedoch weiter und spezialisierte sich zum Ende der Ausbildung auf die Psychiatrie (ebd., 64).

In all diesen Jahren beschäftigt er sich immer wieder mit Spiritismus, er las unter anderem auch Kants „Träume eines Geistersehers“ (ebd., 66). Sicher waren auch die im Haus Preiswerk immer wieder stattfindenden Séancen mit seiner Cousine Helly oder Trudel (seine Schwester Gertrud) als Medium mit Grund für dieses Interesse. Besonderes Interesse galt auch den Schriften von Nietzsche.

Im Dezember 1900 ging Jung nach Zürich zu Dr. Eugen Bleuler an die Psychiatrische Klinik Burghölzli. Er schrieb dort dann auch seine Dissertation. Mit diesem Wegzug von Basel wollte Jung auch aus dem Schatten seines Vaters, des Pastors – bzw. auch aus dem Schatten des Großvaters, des bekannten Arztes in Basel, herauskommen (ebd., 80). In dieser Zeit änderte er auch seinen bisherigen Vornamen Karl auf Carl. 1903 heiratete Jung die aus sehr vermögendem Hause stammende Emma Rauschenbach. Diese Verbindung verschaffte ihm eine bisher nicht mögliche finanzielle Unabhängigkeit und viel Spielraum für seine Forschungen und Untersuchungen. Er begann sich damals auch mit der Traumdeutung von Freud zu befassen. Eine erste Kontaktaufnahme mit S. Freud fand 1905, wegen einer Patientin (S. Spielrein) statt (ebd., 127). 1906 wurden Jungs „Diagnostische Assoziationsstudien“ veröffentlicht. Er begann über diese Veröffentlichung einen Briefkontakt mit Freud. Inhalt waren die viele Parallelitäten, die Jung zwischen seinen und Freuds Studien sah (ebd., 146). Es kam jedoch immer wieder auch zu Meinungsverschiedenheiten zwischen Freud und Jung, z.B. weil Freud die Hysterie auf eine Problematik in der Sexualität reduzierte, was Jung in dieser Einschränkung nicht so radikal sah (ebd., 149). Hier bahnte sich bereits schon der Konflikt zwischen Jung und Freud an: Fixiertheit auf Sexualtrieb vs. Hintergrund Mythologie. Jung schrieb dazu an Freud in einem Brief Ende 1909 seine Überlegung, dass „Schlüssel der Dekodierung der Bedingungen für Neurosen und Psychosen durch das Studium der Kulturgeschichte und der Erforschung der verschiedenen Mythologien zu finden sind.“ (ebd., 261)

Ab Mitte 1910 wurde Tony Wolff Jungs Patientin, sie kam ursprünglich wegen Depressionen nach dem Tod ihres Vaters zu ihm in Behandlung. Tony Wolff studierte in dieser Zeit als Gasthörerin an der Universität Zürich Religionswissenschaften, Philosophie und Mythologie. Später wurde sie eine große Hilfe für Jungs For-

schungen, besonders für die Studien über die verschiedenen religionswissenschaftlichen und mythologischen Ideen.

Der Artikel „Wandlungen und Symbole der Libido“ (Jahrbuch 3, 1911-1912) war Jungs erster Aufsatz über die Thematik der Beziehung psychischer Erkrankungen und der Mythologie und universellen Legenden. Durch diesen Text kam es zu einem größeren Konflikt mit Freud. Der endgültige Bruch zwischen Freud und Jung über den Libidobegriff erfolgte dann im Herbst 1912, durch eine Vortragsreihe Jungs bei einer USA-Konferenz (International Extension Course / NY). Am 3. Januar 1913 kündigte Freud Jung die Freundschaft brieflich auf (ebd., 339).

Im August 1913 auf dem „International Congress of Medicine“ in London stellte Jung seinen theoretischen Ansatz vor, den er zum ersten Mal als „Analytische Psychologie“ definierte. Er wollte sich damit klar von Freuds „Psychoanalyse“ und Bleulers „Tiefenpsychologie“ abgrenzen. In dieser Zeit begann Jung auch jene sechs Notizbücher zu schreiben, die unter dem Sammelbegriff „Das Schwarze Buch“ bekannt wurden. Er selbst bezeichnete das Schreiben als ein „Experiment persönlicher Konfrontation mit [seiner] Seele“ (ebd., 350).

Im Jänner 1914 wurde der Verein für analytische Psychologie in Zürich gegründet, der auch als Psychologischer Club bezeichnet wurde (ebd., 369). In den Jahren des Psychologischen Clubs (um 1916) entwickelte Jung seine Theorie über die „Psychologischen Typen“, die 1921 veröffentlicht wurden.

Zwischen 1920 und 1922 begann eine ruhigere Lebensperiode, eine Phase, die jedoch mit vielen Vortrags- und touristischen Reisen gefüllt war. Die Periode der Konkurrenzgefühle und der Aufruhr, verbunden mit dem Konflikt mit Freud, war vorüber (ebd., 424).

Über die religiösen Praktiken in der Familie Jung ist wenig bekannt, außer dass alle in der Familie Mitglieder der Reformierten Kirche waren. Jung selbst besuchte jedoch nie den Sonntagsgottesdienst und keines der Kinder wurde konfirmiert. Über Emma Jung wird nur kurz berichtet, dass sie die Kirche verachtete (ebd., 456).

Jung besuchte in den 20er und 30er Jahren des letzten Jahrhunderts Séancen und interessierte sich vermehrt für Parapsychologie (ebd., 467). Er machte ver-



schiedene Forschungsreisen: 1924/25 in den Südwesten der USA zu den Pueblo-Indianern, 1925/26 nach Ostafrika zu Eingeborenenstämmen am Mount Elgon. Im Oktober 1937 begab sich Jung auf eine Reise nach Indien, um sich dort mehr mit dem Buddhismus auseinanderzusetzen (ebd., 604).

Während der NS-Zeit und des 2. Weltkrieges arbeitete Jung unermüdlich weiter, als Psychotherapeut genauso wie auch als Forscher. In diesen Jahren gab es eine immer wieder aufflammende Diskussion in wie weit Jung Nazi-Gedankengut zustimmte, in wie weit er antisemitisch war. Bis heute ist nicht eindeutig geklärt, welche Rolle er in dieser Zeit auch im Bereich der Internationalen Allgemeinen Ärztlichen Gesellschaft für Psychotherapie in Deutschland spielte. Auch nach dem Krieg gingen die Diskussionen und Anfeindungen gegen Jung wegen seiner angeblichen nazifreundlichen Haltung weiter, besonders in den USA wurde das intensiv diskutiert.

1948 wurde das C. G. Jung Institut in Zürich gegründet. 1951 wurde Jungs Buch „Aion“ publiziert. Darin befasst sich Jung mit der historischen Realität von Jesus Christus und dem christlichen Symbolismus (ebd., 747). Die „Antwort auf Hiob“ erschien 1952. Es entwickelte sich eine heftige Auseinandersetzung mit dem Dominikanerpater Victor White über diesen Text, da White eigentlich für die Jungsche Psychologie war, aber der Text seiner christlichen Position als Katholik und Pater widersprach (ebd., 772).

In den folgenden Jahren arbeitete Jung an seiner sogenannten Autobiografie, die später unter dem Titel „Erinnerungen, Träume, Gedanken“ veröffentlicht wurde.

1961 erschien Jungs letztes Werk: „Approaching the Unconscious“.

Am 6. Juni 1961 starb Jung in seinem Haus in Küsnacht.

## **2.2. C. G. Jung und Religion**

Bei Recherchen über C. G. Jung und seine Analytische Psychotherapie fällt auf, dass es im Verhältnis zu anderen Therapierichtungen eine Vielzahl an Büchern gibt, die Jung und die Religion betreffen oder die das Thema Spiritualität bei Jung und wieweit diese hilfreich für Einzelne ist, besprechen. Auch in Jungs eigenen

Veröffentlichungen nehmen die Themen Religion und Psychologie bzw. Psychotherapie breiten Raum ein.

In seiner Autobiografie haben die Themen Gott und Gottes Gnade, besonders in den Kapiteln über die Schuljahre, eine große Bedeutung (Jaffée 2011, 51). Jung ringt um eine gute Gottesbeziehung, findet eine Erklärung für sich zum Thema Schuld und schuldig werden: „Es war also die Absicht Gottes, dass sie [Adam und Eva] sündigen mussten.“ (ebd., 53) Doch das Thema wurde für ihn „eine angstvolle und dunkle Angelegenheit. Sie überschattete mein Leben, und ich wurde sehr nachdenklich.“ (ebd., 55) In dieser Zeit las er alles, was er in der Bibliothek seines Vaters finden konnte über Gott, Trinität, Geist und Bewusstheit (ebd., 57).

Beim Blick auf Jungs Leben ist somit deutlich erkennbar, dass sich durch sein ganzes Leben und sein Werk ein großes Interesse an Glaube und Religion zog. „[...]“, dass etwa vom elften Jahr an die Gottesidee anfang, mich zu interessieren [...] Er (Gott) war vielmehr ein einzigartiges Wesen, von dem man sich, wie ich gehört hatte, keine richtige Vorstellungen machen konnte.“ (ebd., 42)

In seinen Erinnerungen nimmt die Auseinandersetzung mit Gott großen Raum ein. Laut seiner eigenen Beschreibung war die Beziehung zu Gott, die Beziehung Gottes zu den Menschen schon seit frühester Kindheit für ihn ein wichtiges Thema, das sein Leben prägte. Seine Gedankenwelt, seine Lektüre – alles hatte mit der Frage nach Gott und seiner Beziehung zu den Menschen zu tun.

Auch war er stark geprägt durch den Protestantismus seines Vaters, obwohl er durch dessen eigenes Zweifeln und dass er keine wirklich haltbaren Antworten, z.B. zum Thema der Trinität, geben konnte bzw. wollte, stark irritiert war. “‘Ach was’, pflegte er zu sagen, ‚du willst immer denken. Man soll nicht denken, sondern glauben.‘“ (ebd., 58)

Liest man seine Berichte, stellt sich nicht nur einmal die Frage, warum Jung dann aber doch nicht Theologe oder Pfarrer wurde, sondern Arzt und Psychiater.

Er beschreibt selbst diese zwei Seiten in sich: „[...] meiner doppelseitigen Natur entsprach: In der Naturwissenschaft befriedigte mich die konkrete Tatsache mit ihren geschichtlichen Vorstufen, in der Religionswissenschaft die geistige Proble-

matik, in die auch die Philosophie einging. In Ersterer vermisste ich den Faktor des Sinnes, in Letzterer die Empirie.“ (ebd., 89) Bei der Vorbereitung zum Staatsexamen befasste sich Jung dann erstmals genauer mit der Psychiatrie – die in dieser Zeit noch ein wenig anerkanntes Randgebiet der Medizin war – und entdeckte: „Hier war endlich der Ort, wo der Zusammenstoß von Natur und Geist zum Ereignis wurde.“ (ebd.,129)

Er selbst formuliert diese Verbundenheit von Psychologie und Religion in seinem Werk dann folgendermaßen: „Es ist ein wesentlicher Punkt meiner Arbeiten, dass sie schon früh Weltanschauungsfragen berühren und die Konfrontation der Psychologie mit der religiösen Frage behandeln.“ (ebd., 232) In vielen seiner Publikationen sind diese Fragen behandelt, z.B. in „Psychologie und Religion“ (2004), „Antwort auf Hiob“ (1997), dann die Alchemie immer mehr einbeziehend, in „Psychologie und Alchemie“.

In der Behandlung der Patienten wurden diese Themen durchaus aufgegriffen, die Symbolik in den Träumen wurde vermehrt dahingehend zu erklären versucht.

Jung begann mehr und mehr selbst zu studieren, was Religionen – vermittelt über Archetypen – für den Menschen bedeuten, wie der Seele durch sie geholfen werden oder woran der Mensch dabei auch scheitern kann. „Der Mensch kann aber seine religiösen Bilder und sein Gottesbild in der Seele nicht verdrängen, ohne mindestens in der zweiten Lebenshälfte dafür mit einer Neurose zu bezahlen.“ (ebd., 153 ff)

Archetypen „sind Bilder und gleichzeitig Emotion – Archetypus ist etwas Lebendiges“ – „Er ist nicht unbeschränkt austauschbar [...] Er lässt sich nicht auf jede beliebige, sondern nur auf die Weise deuten, die durch das betreffende Individuum angezeigt ist, z.B. hat ein Kreuz für Christen eine bestimmte Vorstellung – für Nichtchristen ist es jedoch ganz anders besetzt!“ (Dorst 2013, 76)

„Da die Religion unstreitig eine der frühesten und allgemeinsten Äußerungen der menschlichen Seele ist, versteht es sich von selbst, dass jede Art von Psychologie, welche sich mit der psychologischen Struktur der menschlichen Persönlichkeit befasst, nicht darum herumkommt, wenigstens die Tatsache zu beachten, dass Religion nicht nur ein soziologisches oder historisches Phänomen ist, sondern für

eine große Anzahl von Menschen auch eine wichtige persönliche Angelegenheit bedeutet.“ (ebd., 54)

Für die Religionswissenschaftlerin Susanne Heine hat C. G. Jung mit seinem Werk mehr die Religionswissenschaft und Theologie beeinflusst als die empirische Psychologie (Heine 2005, 296). Sein Konzept sei insgesamt eher eine religiöse Psychologie (ebd., 267).

Exemplarisch zu dieser Aussage von S. Heine kann das Buch „Auf Unendliches bezogen, Spirituelle Entdeckungen bei G. G. Jung“ erwähnt werden. Die Autoren, Eckhard Frick und Bruno Lautenschlager, beide Jesuiten und Psychotherapeuten nach C. G. Jung, widmen sich darin einerseits der Spiritualität und religiösen Ausrichtung Jungs. Andererseits ermuntern sie Leserin und Leser „in den Texten C. G. Jungs ihre eigenen spirituellen Entdeckungen zu machen“ (Frick, Lautenschlager 2007, 12).

Auch die intensive Rezeption des Werkes von C.G. Jung durch Theologen (z. B. bei Franz Alt) zeigt deutlich, wie sehr dieses Werk durch eine religiöse Deutung der psychischen Vorgänge bestimmt ist.

### **2.3. V. Frankl: Biografisches und Religion als Thema in seinem eigenen Leben**

Viktor Frankl wurde am 26. März 1905 als zweites Kind von Gabriel und Elsa Frankl in Wien geboren. Sein Großvater väterlicherseits, ein Buchbinder stammte mit seiner Frau aus Südmähren. Frankls Vater zog nach Wien, um Medizin zu studieren, musste es aber kurz vor den letzten Prüfungen mangels finanzieller Möglichkeiten abbrechen. Er wurde dann Parlamentsstenograph, arbeitete als Assistent eines Ministers und leitete später die Ministeriumsabteilung für Kinderschutz und Jugendwohlfahrt.

Die Vorfahren von Frankls Mutter kamen aus einer alteingesessenen Prager Patriziersfamilie. Elsa Frankl war eine Nachfahrin von Raschi (Salomo ben Isaak), einem der bedeutendsten jüdischen Gelehrten des Mittelalters und des berühmten Rabbi Löw von Prag (Frankl et al. 2005, 13).

Frankl wuchs in einem sehr religiös geprägten Umfeld auf, das durch die „herzensfromme“ Haltung der Mutter und dem Glauben, der beim Vater noch über seiner Prinzipientreue stand, bestimmt war (Längle 2001, 25). Frankl selbst bezeichnete seinen Vater als „religiös, aber nicht ohne sich kritische Gedanken zu machen“ (Frankl 2013, 5). Er „verehrte seinen Vater auch wegen dessen tiefer Religiosität“ (Längle 2001, 37).

Viktor Frankl wuchs in bescheidenen Verhältnissen in Wien auf. Eine besonders schwierige Zeit war die Zeit des 1. Weltkrieges. Sie war verbunden mit Hunger und ein Leben in bescheidenen, fast ärmlichen Verhältnissen. Die auch davor schon bescheidenen Lebensverhältnisse waren durch die Lebensmittelknappheit noch schwieriger geworden.

Auf diesem Hintergrund ist es verständlich, dass er als Jugendlicher Anfang der 1920er Jahre Mitglied und später sogar Obmann der Vereinigung Sozialistischer Mittelschüler Österreichs (VSM) war (Frankl et al. 2005, 16).

Während seiner Gymnasialzeit interessierte Frankl sich für die Werke des deutschen Naturwissenschaftlers und Philosophen Wilhelm Ostwald und die des Begründers der experimentellen Psychologie, Gustav Theodor Fechner (ebd., 17).

Durch die Auseinandersetzung mit dem Werk von Fechner wurde sein Interesse für die Psychologie verstärkt. Er entdeckte dann bald Freud und die Psychoanalyse. Sein schon sehr früh aufgekommener Wunsch, Arzt zu werden, wurde durch die Beschäftigung mit der Psychoanalyse von Freud konkretisiert und Frankl entschied sich Psychiater und Neurologe zu werden.

Sehr bald entstand ein regelmäßiger Briefkontakt mit S. Freud. Unter anderem legte Frankl Freud auch einmal ein Manuskript für einen Artikel mit dem Titel: „Zur Entstehung der mimischen Bejahung und Verneinung“ einem Brief bei. Einige Zeit später veröffentlichte Freud diesen Artikel in der Internationalen Zeitschrift für Psychoanalyse.

Frankl selbst hatte sich aber zu dieser Zeit bereits Alfred Adler und seiner Individualpsychologie zugewandt. Sein erster Artikel in der Internationalen Zeitschrift für Individualpsychologie erschien 1925 mit dem Titel „Psychotherapie und Weltanschauung“. Darin versuchte er „das Grenzgebiet zwischen Psychotherapie und Philosophie vor dem Hintergrund der Sinn- und Werteproblematik der Psychotherapie zu erhellen“ (ebd., 18).

Im Laufe der Zeit entwickelte Frankl seine Psychotherapie weg von Adlers Individualpsychologie und verwendete bei einem Grundsatzreferat auf dem Internationalen Kongress für Individualpsychologie 1926 in Düsseldorf erstmals den Begriff der „Logotherapie“ „als einer Psychotherapie, die neben der innerpsychischen und sozialen auch die geistige, personale Dimension des Menschen anspricht“ (ebd., 19). Zustimmung erhielt er mit der Kritik, dass Adler den personalen Anteil und Ausdruckscharakter bei neurotischen Störungen vernachlässige, bei Oswald Schwarz und Rudolf Allers, zwei prominenten Mitgliedern des Vereins für Individualpsychologie. 1927 traten Allers und Schwarz aus dem Verein aus, Frankl wurde dann, als Verteidiger ihrer Ansichten, noch im gleichen Jahr von A. Adler ausgeschlossen. Dieser Ausschluss traf Frankl anfangs sehr. Er verlor dadurch seine psychotherapeutische Heimat. Er wollte nie eine eigene Psychotherapierichtung bzw. -schule gründen, „er wollte den Psychologismus *innerhalb* der Individualpsychologie überwinden“ (Längle 2001, 65).

Frankl interessierte sich außerdem sehr für Philosophie. Großen Einfluss hatten besonders die Schriften von Max Scheler auf Frankl und sein Werk.

Ab 1926 begann sich Frankl der Not der Jugendlichen zu widmen. Er gründete mit Freunden und Kollegen, wie z.B. Rudolf Allers, August Aichhorn und Rudolf Dreikurs, nachdem er ehrenamtlich bereits in der ersten von Wilhelm Börner gegründeten Lebensmüdenberatungsstelle mitgearbeitet hatte, den Verein für Jugendberatung, der dann 1928/1929 die ersten sogenannten Jugendberatungsstellen eröffnete. Diese Beratungen für Jugendlichen fanden zu Beginn jeweils in den Privatwohnungen oder Praxen der freiwilligen Helfer statt. Besonders erfolgreich war die Arbeit dieser Jugendberatungsstellen bei der Verhinderung von Schülerelbstmorden am Schuljahresende (Frankl et al. 2005, 20).

1930 beendete Frankl das Medizinstudium und begann seine Facharztausbildung an der Psychiatrischen Universitätsklinik unter Otto Pölz, wechselte aber bald in die Nervenheilanstalt „Am Rosenhügel“. 1931 ging er für zwei Jahre zu Josef Gerstmann, einem berühmten Neurologe dieser Zeit, ins „Maria-Theresien-Schlössl“. Bis 1937 war er dann im Krankenhaus „Am Steinhof“, wo er den sog. „Selbstmörderinnenpavillon“ leitete. Während all dieser Jahre begann er auch vermehrt mit seiner Vortragstätigkeit. Er vertiefte in diesen Jahren immer mehr seine Theorie, stellte einige zentrale Grundgedanken der Logotherapie und Existenzanalyse in zwei, 1938 und 1939 veröffentlichten Artikeln vor (ebd., 23).

1937 eröffnete er seine Privatpraxis als Facharzt für Neurologie und Psychiatrie in der Wohnung seiner Schwester Stella, in der Alserstraße 32. Nach dem Anschluss 1938 durch die Nationalsozialisten begann für alle jüdischen Mitbürger eine schwierige Zeit. Für Frankl bedeutete es unmittelbar, dass er nur noch jüdische PatientInnen versorgen durfte und seine Privatpraxis wieder schließen musste. 1940 wurde ihm die Leitung der neurologischen Station des Spitals der Israelitischen Kultusgemeinde (Rothschildspital) angeboten, die er dankbar annahm (ebd., 24). Schwerpunkt der Arbeit auf dieser Station war, PatientInnen, die einen Suizidversuch unternommen hatten, wieder ins Leben zurückzuholen. Für Frankl stand sein ärztliches Ethos unverrückbar im Vordergrund, „menschliches Leben zu retten und zu retten versuchen was es auch koste“. Dabei führte er auch ver-

schiedenste medizinische Versuche durch, die seiner Ansicht nach aber ganz der damaligen Vorstellung von ärztlicher Ethik entsprachen und damit absolut legitim waren (Längle 2001, 76).

Angesichts der schwierig und immer gefährlicher werdenden Lebenssituation, versuchte Frankl ein Ausreisevisum in die USA zu erhalten. Als er jedoch im Herbst 1941 nur für sich allein dieses Visum erhielt, stand er vor der Entscheidung alleine zu gehen oder bei seinen Eltern in Wien zu bleiben. Er hoffte auf einen Wink vom Himmel. Dieser wurde ihm dann in Form eines Marmorbrockens der Gesetzestafeln aus einer der niedergebrannten Synagogen geliefert, die sein eigener Vater aus dem Schutt heimgebracht hatte. Der Brocken trug den hebräischen Buchstaben, die Initiale, die für das 4. Gebot, „Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren“, stehen. Frankl ließ daraufhin sein Visum verfallen und blieb bei seinen Eltern. Ein weiterer wichtiger Faktor für diese Entscheidung war sicher auch die Beziehung zu Tilly Grosser, die er kurze Zeit vorher kennen und lieben gelernt hatte. Frankl und Tilly heirateten dann als eines der letzten jüdischen Paare, die getraut werden durften, im Dezember 1941.

Die politische Situation verschlimmerte sich und damit auch die Lebenssituation für Juden in dramatischer Art und Weise, die Deportation stand ständig im Raum. In dieser Zeit verfasste Frankl sein erstes Buch über die Logotherapie, die erste Fassung der „Ärztlichen Seelsorge“. Nachdem das Rothschild-Spital geschlossen worden war, bestand für Frankl und seine Familie kein Deportationsschutz mehr. Im September 1942 erfolgte dann die Deportation. Frankl war in den nächsten Jahren, bis 1945, in vier Konzentrationslagern interniert.

Frankl versuchte das Manuskript für die Ärztliche Seelsorge in seinem Mantel eingnäht zu retten, was aber doch misslang, da er seinen Mantel abgeben musste. Stattdessen erhielt er einen zerschlissenen Gehrock, indem er ein aus einem Gebetbuch herausgerissenes Blatt fand. Der Text war in hebräischer Schrift das Schma Israel, das jüdische Glaubensbekenntnis. Für Frankl war dieser Fund ein Hinweis, „nunmehr zu leben, was ich geschrieben hatte“ (Frankl et al. 2005, 72).

Frankl verlor im KZ, bis auf seine Schwester, die mit ihrem Mann rechtzeitig ausgereist war, seine ganze Familie. Seinem Vater verhalf er selbst zu einem leichte-



ren Sterben durch Medikamentengabe. Vom Tod seiner Mutter, des Bruders und seiner Frau erfuhr er erst nach dem Krieg.

Unter all diesen schrecklichen Nachrichten brach Frankl nach dem Krieg dann seelisch fast zusammen. Durch die Unterstützung von Bruno Pittermann, der ihm eine Schreibmaschine zur Verfügung stellte und dem Vorschlag von Otto Kauder, Nachfolger von Pötzl als Vorstand der Psychiatrischen Universitätsklinik, sich mit der „Ärztlichen Seelsorge“ zu habilitieren, begann Frankl die dritte Fassung davon zu schreiben. Diese Arbeit am Manuskript für die „Ärztliche Seelsorge“ vermittelte Frankl dann einen Sinn für sein Leben. „Das war das einzige, was mir etwas bedeuten konnte.“ (Frankl 2013, 83)

Nach Abschluss der „Ärztlichen Seelsorge“ schrieb Frankl in neun Tagen und Nächten seine Erlebnisse im KZ auf. Zuerst sollte das Buch „Ein Psychologe erlebt das KZ“ anonym erscheinen, „um mich umso freimütiger auslassen zu können.“ (Frankl et al. 2005) Das Buch erschien dann aber doch unter seinem Namen und wurde besonders im amerikanischen Raum sehr schnell unter dem Titel „Man`s Search for Meaning“ und später im deutschsprachigen Raum mit dem Titel „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ bekannt. In Amerika avancierte es sogar zeitweilig zum Bestseller.

Im Februar 1946 wurde Frankl zum Vorstand der Neurologischen Abteilung der Poliklinik in Wien berufen, insgesamt 25 Jahre arbeitete er an dieser Abteilung.

Im gleichen Gebäude arbeitete Eleonore K. Schwindt als zahnärztliche Assistentin. Frankl lernte sie 1946 kennen – im Juli 1947 wurde geheiratet und Ende 1947 kam Tochter Gabriele zur Welt.

In dieser Zeit veränderte sich Frankls Leben wieder hin zu einem aktiven beruflichen Leben, einerseits als Psychiater und Neurologe an der Poliklinik, andererseits nahm Frankl seine wissenschaftliche und publizistische Arbeit auf. Aber erst die Beziehung zu Eleonore, Elly, brachte auch emotional eine große Besserung. Er konnte sich all seine Gedanken, Gefühle über das erlebte Grauen und Leiden bei Elly von der Seele reden. Für ihn selbst war dann damit das Thema KZ aus persönlicher Sicht abgeschlossen. „[...] schüttete er drei Wochen lang sein Herz bei mir aus und erzählte mir alles übers KZ; aber dann hat er gesagt: ‚Und von

nun an wirst du von mir nie mehr etwas über das KZ hören.‘ Wir haben dann auch nie mehr darüber gesprochen.“ (ebd., 46)

Nach der Annahme seiner „Ärztlichen Seelsorge“ 1948 als Habilitationsschrift, erwarb Frankl 1949 auch noch das Doktorat in Philosophie mit seinem Buch „Der unbewusste Gott. Psychotherapie und Religion“.

In den folgenden Jahren wurde er immer mehr zu Vorträgen und Kongressen weltweit eingeladen. Unter anderem bekam er mehrere Gastprofessuren (1961 Havard University; 1966 Southern Methodist University; 1972 Dusquesne University) und hielt an über 200 Universitäten Gastvorlesungen (Längle 2001, 330). 1996 hielt Frankl im Wintersemester seine letzte Vorlesung.

Am 2. September 1997 verstarb er im Alter von 92 Jahren in Wien.

## **2.4. Viktor E. Frankl und Religion**

Viktor E. Frankl war ein zutiefst religiöser Mensch. Seine Frau Elly belegt dies mit der Aussage: „Er wäre nie schlafen gegangen, ohne im Buch der Psalmen zu lesen. Er tat das auf Hebräisch und auch auf Latein. [...] dabei hat man das gar nicht so mitbekommen, wie tiefgläubig er war.“ (Frankl et al. 2005, 79) Frankl selbst sprach nicht gerne über seine Religiosität. So beginnt er selbst in seiner Autobiografie das Kapitel „Glaube“ mit der lapidaren Bemerkung: „Was nun den Glauben anbelangt, habe ich mich zu diesem Thema zur Genüge ausgelassen.“ Auch A. Längle sieht Frankl als Menschen, der es vorzog „allein mit sich und seinem Gott die Dinge auszumachen“ (Längle 2001, 135). Deutlich spürbar ist dabei jedoch trotzdem, dass Frankl eigentlich von einer tiefen und innigen Gottesliebe erfüllt war und sich als Werkzeug und Vermittler der Botschaft Gottes verstand (ebd., 184).

Dieser tiefe Glaube durchdringt Frankls gesamtes Werk. Für Längle bedeutet das sogar: „[...]“, dass die *geheime Botschaft* der Franklschen Logotherapie, die besonders religiöse Menschen beziehungsweise die religiöse Seite der Menschen anspricht, darin liegt: im Bewusstsein der Ebenbildlichkeit Gottes den Sinn des Lebens zu finden.“ (ebd., 187)

So sehr also der Glaube eine wichtige Dimension im Leben des Menschen ist, „dass der Mensch im Grunde von Haus aus religiös ist,[...]" (Frankl, Lapide 2011, 52) – so sehr ist es Frankl aber wichtig, Theologie, Religion und Glaube dabei scharf von der Psychotherapie und ihrem Aufgabengebiet zu trennen. „[...], dass ich das Theologische für eine Dimension halte, die über die anthropologische Dimension und damit auch über die Psychotherapie als solche hinausgeht. In diesem Sinne ist nicht nur die Ranghöhe seelischer Gesundheit eine andere als die des Seelenheils; auch die Ziele der Psychotherapie und der Religion liegen auf unterschiedlichen Ebenen.“ (ebd., 51) Frankl unterscheidet die Zielsetzung von Psychotherapie und Religion somit sehr klar: „Das Ziel der Psychotherapie ist seelische Heilung – das Ziel der Religion jedoch ist das Seelenheil.“ (Frankl 2009, 60)

Ein Arzt bzw. Therapeut, ist Frankls Meinung nach zu absoluter und bedingungsloser Toleranz in weltanschaulichen Fragen verpflichtet. Für die Arbeit als TherapeutIn und LogotherapeutIn bedeutet das: „Für die Logotherapie kann Religion nur ein Gegenstand sein – nicht aber ein Standort.“ Die Logotherapie ist deshalb nicht nur zur Toleranz, sondern zu einer neutralen Einstellung gegenüber der Religion verpflichtet (Frankl 2006, 91). Auch wenn er ein Buch mit dem Titel „Ärztliche Seelsorge“ überschreibt, ist für Frankl eben diese Form der ärztlichen „Seelsorge“ etwas völlig anderes als die Seelsorge im religiösen Kontext. „Wir müssen die ärztliche Funktion von der priesterlichen Mission streng unterscheiden.“ (Frankl 2009, 56)

Frankl stellt aber selbst dann doch einen Zusammenhang von Logotherapie und Religion her, er verweist darauf, dass für die Logotherapie die Religion ein wichtiger Gegenstand ist. Bei beiden geht es im Letzten doch um den Sinn des Lebens, den Sinn unserer Existenz.

„[...] im Zusammenhang mit Logotherapie meint Logos Geist und, darüber hinaus, Sinn. Unter Geist ist zu verstehen die Dimension der spezifisch humanen Phänomene und im Gegensatz zum Reduktionismus versagt es sich die Logotherapie eben, sie auf irgendwelche subhumanen Phänomene zu reduzieren beziehungsweise von ihnen herzuleiten.“ (Frankl, Lapide 2011, 133) Er verweist in diesem Zusammenhang dann auch auf Einstein, der gesagt haben soll: „Der Mensch, der

eine Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens gefunden habe, sei ein religiöser Mensch.“ oder auf Paul Tillich, der auch die Frage nach dem Sinn unserer Existenz religiös deutet: „Religiös sein heißt, leidenschaftlich die Frage nach dem Sinn unserer Existenz zu stellen.“ (Frankl 2009, 64)

Die Definition von Glauben formuliert Frankl selbst folgendermaßen: „Glaube ist ein Denken vermehrt um die Existenzialität des Denkenden..., dass der Akt des Glaubens auf einen existenziellen Akt beruht.[...] ich handle so, ich werde so leben, als ob es einen letzten Sinn gäbe, ich werde so leben, als ob es Gott gäbe.“ (Frankl, Lapide 2011, 92) Sinn ist dann für ihn in letzter Konsequenz die Repräsentanz Gottes in der Welt. „Darum hat der Mensch nach Frankl „Verantwortung gegenüber einem Sinn“ und nicht *für* einen Sinn, weil er letztlich personal gedacht ist.“ (Längle 2001, 191)

Ein weiterer Aspekt zum Thema Glaube und Gott ist für Frankl im inneren Dialog, im Selbstgespräch zu erkennen: „Ich war 15 Jahre alt, als ich innerlich definierte: Gott ist der Partner unserer intimsten Selbstgespräche.“ (Frankl, Lapide 2011, 69) Später formulierte er diese Erkenntnis weiter: „Wenn ein Mensch, auch der Atheist, die intimsten Selbstgespräche führt, mit sich selbst Zwiesprache hält, und ‚intimst‘ heißt in absoluter Ehrlichkeit und in absoluter Offenheit, also ohne jede Rücksichtnahme, wenn wir uns wirklich nichts vormachen, dann haben wir das Recht, denjenigen oder dasjenige, an den wir uns da wenden, mit Gott zu bezeichnen. [...] Der Atheist wird dann einfach sagen, das ist ja lächerlich, das ist ein Selbstgespräch, ich spreche ja mit mir selbst. Der Psychoanalytiker wird sagen, wir dialogisieren mit unserem Überich. Ein anderer wird sagen wir sprechen mit unserem Gewissen. Und der religiöse Mensch sagt einfach, das nenne ich Gott.“ (Frankl, Lapide 2011, 97)

Was bedeutet das aber für Frankl in Bezug auf die therapeutische Arbeit? Für ihn wird Religion psychohygienisch, ja psychotherapeutisch wirksam, „indem sie dem Menschen Geborgenheit und Verankerung sondergleichen ermöglicht, die er nirgendwo anders fände, die Geborgenheit und Verankerung in der Transzendenz, im Absoluten“ (Frankl 2007, 294). Frankl sieht es auch als Aufgabe der Existenzanalyse an, die unbewusste geistige Realität wieder zu vergegenwärtigen. „Der

Mensch ist in seinem Unbewussten viel religiöser, als er in seinem Bewusstsein ahnt.“ (Frankl, Lapide 2011, 52) Und „in vereinzelt, beglückenden, begnadeten Fällen sehen wir, wie der Patient im Laufe der Psychotherapie zurückfindet zu längst verschüttet gewesenen Quellen einer ursprünglichen, unbewussten, verdrängten Gläubigkeit.“ (Frankl 2007, 295)

## **2.5. Psychotherapie und Religion – Ein Vergleich zwischen Jung und Frankl**

Beim Blick auf die jeweilige Biografie von Jung und Frankl ist ersichtlich, dass beide stark durch ihr religiöses Elternhaus geprägt wurden. Die Auseinandersetzung mit Religion(en) und der Frage nach dem Glauben durchzieht auch bei beiden gleichermaßen das wissenschaftliche Werk. Und doch besteht ein großer Unterschied in der Herangehensweise. Für Frankl ist der jüdische Glaube Basis des eigenen Lebens und die sinnstiftende Ausrichtung der Religion Hintergrund für seine Logotherapie und Existenzanalyse. C. G. Jung dagegen hat seine religiöse Sozialisation eher als Ausgangspunkt für weitere Forschungen angesehen. Er hat die christliche Religion – mit Fokus auf den Protestantismus der Reformierten Kirche – als Basis, erarbeitet sich aber im Laufe seines Lebens ein umfangreiches Wissen über die verschiedensten Religionen und Mythen, verarbeitet dieses Wissen in seiner Definition von Archetypen und bindet alles in sein Konzept der Analytischen Psychotherapie ein. Viele Autoren werfen Jung dabei Psychologismus vor, meinen dass die Psychologie selbst zu einer Religion geworden sei. Frankl räumt aber für C. G. Jung ein, dass dieser als erster gewagt hatte, die Neurose „als das Leiden der Seele, die nicht ihren Sinn gefunden hat“ zu definieren (Frankl 2006, 42).

Frankl grenzt sich dabei jedoch scharf von Jungs Verständnis ab und sagt, dass die Existenzanalyse – im Gegensatz zum psychoanalytischen Konzept von Jung – nicht eine Autonomie des seelischen Apparates sieht, sondern die Autonomie der geistigen Existenz (Frankl 2009, 12). C. G. Jung habe den „unbewussten Gott“ „falsch lokalisiert“ – er hätte ihn ins Es verlagert. „Es“ sei in mir religiös – aber nicht „ich“ bin dann gläubig. Die Religiosität sei bei Jung an religiöse Archetypen gebunden, somit ans kollektive Unterbewusstsein. Bei den religiösen Bildern würde es sich deshalb um unpersönliche Bilder handeln. Für Frankl kommt die unbewusste Religiosität aus der Person selbst – aus ihrer Mitte bzw. ist in der Tiefe der Person evtl. ins Unbewusste verdrängt (ebd., 49). Für Frankl ist der unbewusste Gott nicht „Gott an sich, für sich, sich selbst unbewusst – sondern bedeutet es, dass Gott mitunter uns unbewusst ist, dass unsere Relation zu ihm unbewusst

sein kann, nämlich verdrängt und so uns selbst verborgen.“ (ebd., 47) Sich von Jung abgrenzend formuliert Frankl die Aufgabe des Arztes dann folgendermaßen: „Der Psychiater hat ja auch nicht die Aufgabe, sagen wir, den Menschen wieder glaubensfähig zu machen, und auf die Religion hinzulenken. Es ist schon genug, wenn die Psychiater aufhören zu predigen, dass Gott nichts anderes als eine Vaterimago und die Religion nichts anderes als eine kollektive Zwangsneurose der Menschheit sei.“ (ebd., 75)

### **3. Schluss**

#### **3.1. Religion in der heutigen Psychotherapeutischen Praxis – speziell in der Existenzanalyse**

Nach dem Vergleich von C. G. Jung und Viktor Frankl und ihrem Zugang zu Religion und der Wirkung auf ihr Werk, stellt sich nun die Frage, wie weit die Therapierichtungen – Analytische Psychologie und Existenzanalyse – und ihre jeweilige Methodik auch heute noch durch ihren jeweiligen Gründer und seinen eigenen religiösen Zugang geprägt bzw. beeinflusst werden.

Da es sich hier um eine Abschlussarbeit für die fachspezifische Ausbildung in der Existenzanalyse handelt, soll der Fokus auf der Relevanz für die Arbeit einer ExistenzanalytikerIn liegen.

Für Frankl war die Ausrichtung des Lebens auf einen Sinn, der in letzter Konsequenz auf Gott und seinen Auftrag an uns hinauslief, wichtiger Bestandteil für ein psychisch gesundes Leben. Die heutige Existenzanalyse stellt bei der Sinnfrage dagegen den dialogischen Austausch des Menschen mit der Welt in den Mittelpunkt und berücksichtigt die emotionalen und biografischen Aspekte stärker als Frankl (Kriz 2007, 201).

So wurde in der heutigen Existenzanalyse die Ausrichtung auf einen Sinn von dieser religiös bestimmten Basis abgekoppelt und im Modell der vier Grundmotivationen so eingearbeitet, dass eine religiöse Ausrichtung der Person nicht zwingend notwendig ist (Längle 2011, 20). Bei der genaueren Betrachtung der Grundmotivationen kann man aber Frankls Zugang zu Gott und seinen Glauben weiterhin durchscheinen sehen.

Für die Existenzanalyse ist Existenz definiert als „sinnvolles, in Freiheit und Verantwortung gestaltetes Leben.“ (Längle 2008, 23) In dialogischer Offenheit und einem dialogischen Austausch mit der Innenwelt und der Außenwelt kann Existenz zum Vollzug gelangen (ebd., 28).

Um zu dieser Existenz, auch im Sinne eines Lebens mit innerer Zustimmung zu kommen, bietet die heutige Existenzanalyse mit ihren Methoden Möglichkeiten zur



Unterstützung. Sie kann bei allen psychischen, psychosomatischen und psychosozialen Erlebnis- und Verhaltensstörungen angewandt werden.

Als Struktur der Existenz wurden vier existenzielle Grundmotivationen dafür definiert (Längle 2008, 29):

1. DASEIN-Können

Grundfrage der Existenz: Ich bin – *kann* ich sein?

2. WERTSEIN-Mögen = LEBEN-Mögen

Grundfrage des Lebens: Ich lebe – *mag* ich leben?

3. SELBSTSEIN-Dürfen

Grundfrage der Person: Ich bin ich – *darf* ich sein?

4. SINNVOLLES-Wollen

Sinnfrage der Existenz: Ich bin da – wofür *soll* ich da sein? Wofür ist mein Leben gut?

In der ersten und der vierten Grundmotivation wird der Mensch in seinem Außenbezug mit der Welt erfasst. In der ersten Grundmotivation der Existenz kommt uns die Welt als „Repräsentantin des Seins“ entgegen. Der Kontext in dem wir leben, der dann auch die Sinnhaftigkeit unseres Daseins bedingt, wird mit der vierten Grundmotivation erfasst.

In der zweiten und der dritten Grundmotivation geht es um den Innenbezug, darum, dass der Mensch ein Werte- und Beziehungserleben hat (zweite Grundmotivation) und sich in seiner Einmaligkeit, seiner Intimität erfahren kann (dritte Grundmotivation). (Längle 2011, 24)

Für die praktische Durchführung einer Psychotherapie hat sich die Personale Existenzanalyse als Methode etabliert. Hierbei geht es um das Verstehen, das zu einer persönlichen Stellungnahme in und zu einer Situation führen soll. Aus dieser Stellungnahme heraus wird dann ein Handeln möglich (ebd., 60).

Das Thema dieser Abschlussarbeit befasst sich mit dem Verhältnis von Psychotherapie und Religion bei C. G. Jung und V. Frankl. In Abgrenzung zur Spiritualität, sie „ist in jedem Fall persönliches, individuelles Berührtsein“, ist Religion zu verstehen als „eine im Göttlichen fundierte Weltanschauung“, sie ist „nicht individuell, sondern ein gemeinsames Gut“ (Längle 2011, 22). Im Folgenden wird deshalb der Blick nur auf die erste und die vierte Grundmotivation gerichtet, da sich in ihnen Themen finden, die in dieser Struktur durch die religiöse Ausrichtung von Frankl beeinflusst scheinen. Die zweite und die dritte Grundmotivation dagegen sind eine Weiterführung der Ideen Frankls durch die heutige Existenzanalyse und kommen erst beim Blick auf die Spiritualität des Menschen wirklich zum Tragen.

Die **erste Grundmotivation**, das „DASEIN-Können“ definiert als Basis für das Sein das *Können*, das *Sein-Können*. „Aller Motivation und allem Bewegtsein liegt ein KÖNNEN zu Grunde.“ (Längle 2007a, 4) Auch können wir unser Sein erst durch das, was ich kann, erleben: „Ich bin – weil ich kann.“ Wesentlich für den Menschen ist deshalb das Gefühl: „Ich kann 'hier' (= in dieser Welt) sein“. Ich kann mein Dasein annehmen und aushalten. Aushalten bedeutet hierbei, ich habe die Kraft, all das was da Schweres, Problematisches usw. in meinem Leben ist, was nicht oder noch nicht zu ändern ist, zu tragen. Ich muss ihm nicht ausweichen. Im zweiten Schritt findet das Annehmen statt. Es bedeutet ein „Sein lassen können“, im Sinne von: ich kann damit leben (ebd.).

Doch was benötigen wir, um zu diesem Gefühl des Sein-Könnens, zu dieser Gewissheit, aushalten zu können, zu kommen?

Wir benötigen Schutz, Raum und Halt. Der stärkste psychische Schutz kommt dabei durch das Angenommensein. Raum ist zuerst einmal ganz basal Platz und Raum wo wir hingehören, wo der Mensch sich aufhalten kann. Raum meint aber auch Platz für unsere persönliche Entfaltung, unser Wirken. Für dieses Erleben von Raum für den Menschen, ist die Körpererfahrung ein wichtiger Aspekt.

Als letzte Voraussetzung braucht es das Erleben von Halt, um das Gefühl von Sein-Können zu erleben. Dieses Halterleben findet auf vier Ebenen statt:

1. Ebene: Halt im Weltbezug: durch Ordnung, Struktur, Regelmäßigkeiten, Normen, aber auch Traditionen und Rituale.
2. Ebene: Halt in Beziehungen: in unseren Beziehungen zu Menschen, Tieren, der Heimat, der Kultur; eine Erfahrung von Verlässlichkeit, Treue, Verbindlichkeit.
3. Ebene: Halt in mir selbst: das Vertrauen auf mich selbst, in meine Fähigkeiten, meinen Körper, die innere Beziehung zu mir, die Lebenskraft und das zu sich selbst stehen, für sich selbst eintreten (Gewissen).
4. Ebene: Halt, der sich auf geistige Inhalte in der Welt bezieht – eine geistige Haltung.

In einem tiefen Halt sind geistige Haltungen vermittelt. Es geht dabei um die Haltung der Hoffnung, der Treue, der Wahrhaftigkeit und dann in der Gesamtheit um die Haltung des Glaubens.

„Halt stammt aus der Erfahrung, dass da etwas ist, worauf man sich verlassen kann: sowohl in einem selbst als auch in der Welt.“ (ebd., 43)

Es geht bei der Halterfahrung auch um Vertrauen, Vertrauen in die Welt, in sich selbst (Selbstvertrauen, Selbstsicherheit) und wie es Längle formuliert „vielleicht sogar in einen Gott (Gottvertrauen)“ (Längle 2008, 37).

Die Existenzanalyse bezeichnet die Summe dieser Vertrauenserfahrungen dann auch als Grundvertrauen. „Grundvertrauen ist ein (unbewusst) vollzogener Akt des Sich-Einlassen in den jeweils als ‚letzten‘ empfundenen Halt – in das, was sich einem als SEINSGRUND zeigt.“ (Längle 2007a, 57)

Dieser Seinsgrund ist der tiefste Grund der ersten Grundmotivation, er wird als ontologische Grunderfahrung definiert, „dass da immer etwas ist, das Halt gibt und das größer ist als man selbst – eine Welt, eine Ordnung, ein Kosmos, ein Gott.“ (Längle 2007b, 42)

Der Seinsgrund ist somit ein Phänomen, das psychisch fassbar ist, er ist aber auch Thema von philosophischen sowie von theologisch-religiösen Reflexionen. Der Seinsgrund „spielt daher in der Philosophie, im intuitiven Weltverständnis und im Glaubenserleben eine Rolle“ (Längle 2008, 38).

Für Frankl war dieses Aufgehobensein, dieser letzte Halt eine Realität, die durch seinen Glauben an Gott begründet war.

In der **vierten Grundmotivation** findet sich der zentrale Gedanke Frankls, die Frage nach dem Sinn, der Aufgabe, die die Welt uns stellt, die uns zu einem verantworteten Leben führt.

Die Existenzanalyse beschreibt dieses Thema in der vierten Grundmotivation – dem Wollen – unter dem Aspekt „SINNVOLLES Wollen“ und damit verbunden die Sinnfrage der Existenz: „Ich bin da – wofür *soll* ich da sein? Wofür ist mein Leben gut?“

Die vierte Grundmotivation fußt auf den anderen drei Grundmotivationen. Die Frage nach dem Sinn taucht auf, wenn der Mensch erfahren hat, er ist da, er kann sein, er fühlt sich sicher, hat Wertbezüge, mag leben und hat einen Zugang zu sich als Person (Längle 2010, 5). Im Gegensatz zu den meisten anderen Therapierichtungen endet in der Existenzanalyse hier nicht die therapeutische Auseinandersetzung. Für die Existenzanalyse fehlt noch das Erkennen, worum es im Leben gehen soll. Dabei ist ein wichtiger Aspekt, dass Menschliches Sein auch ein Werden, ein sich ständig verändern bedeutet. Das führt zur existenziellen Frage: „Was soll werden / entstehen in meinem Leben, mit meinem Leben, aus meinem Leben und durch mich in meinem Leben? Um was geht es da in meinem Leben, wo alles immer im Fluss ist, und nichts bleibt?“ (ebd.) Die Vergänglichkeit des Daseins und der jeweilige persönliche Kontext, in dem ein Mensch steht, verlangt von ihm eine Positionierung, eine Stellungnahme, da er nicht unendlich Zeit hat und sein Leben auch nicht in einem beliebigen Gefüge stattfindet. Hier setzt die Sinnfrage der Existenz an: „Ich bin da – wofür ist es gut?“ Es geht dann nicht mehr nur darum, was will ich – vom Leben, von meinem Dasein, sondern es öffnet sich der Raum für die Frage nach dem „Sollen“. Es geht darum, zu erkennen, wofür die jeweilige Situation gut ist, was mein Anteil und meine Aufgabe sind, damit diese Situation gut für mich, aber auch für die Gesamtheit wird. Um zu einem sinnvollen Handeln und einem Sich-Engagieren finden zu können, braucht es, neben den drei ersten Grundmotivationen, drei weitere Voraussetzungen: ein Tätigkeitsfeld, einen Strukturzusammenhang, sowie einen Wert in der Zukunft.

Als Tätigkeitsfeld wird in diesem Zusammenhang ein Bereich definiert, der mich interessiert, wo ich mich einbringen kann, wofür ich zuständig bin. Das können die Familie, der Beruf oder andere Interessensgebiete sein. Existenziell fruchtbar wird dieser Bereich, wenn ich mich darin einlasse, wenn ich erkenne, dass ich etwas zum Besseren beitragen kann, für mich und auch für andere. Der Strukturzusammenhang verbindet uns mit dem, was wir tun, in größere Zusammenhänge. So stellen alle Systeme – auch alle geistigen Zusammenhänge wie Religion, Weltanschauung, Ideale – Strukturzusammenhänge dar. Sie strukturieren unsere Wirklichkeit. Die Strukturzusammenhänge helfen, uns und unsere Aktivitäten zu verstehen. Wir geben diesen Zusammenhängen erst durch den Einsatz unserer Kraft und Zeit einen speziellen Wert. Es soll durch unser Tun, unser Engagement etwas Wertvolles entstehen, unser Handeln einen Sinn bekommen. Es sollen Werte entstehen, die bestehen bleiben, die weiterreichen, die auch in der Zukunft Relevanz haben. Dabei entsteht etwas, das über den flüchtigen Moment hinaus besteht, das in einem größeren Zusammenhang aufgeht. Das Lebensziel ist somit „ein großer Wert, für den man leben möchte, in Abstimmung mit den Möglichkeiten, die man hat und die man sich schaffen kann“ (ebd., 89). Auch die Religionen bieten hierbei viele Werte, die auf das Zukunft-haben ausgerichtet sind. Diese Werte geben einem Gläubigen Hoffnung und die Orientierung, worauf es sich zu leben lohnt.

Dieses, die Aktivitäten in einen größeren Zusammenhang stellen, wird auch als ein „Hinein-Geben“, als „Hingabe“ bezeichnet. Das Mit-Zustimmung-zu-Leben der vierten Grundmotivation bedeutet somit, mit „Hingabe“ in seinem Leben involviert zu sein, mit aller Entschiedenheit und innerlich entschlossen. Hier eröffnet sich ein Zugang zu sinnvollem Leben.

Die Existenzanalyse differenziert dann im Gegensatz zu Frankl den Sinn noch stärker und unterscheidet einerseits den existenziellen und andererseits den ontologischen Sinn.

Der ontologische Sinn ist „der Sinn von Sein, d.h. das, wofür etwas geschaffen ist“ (ebd., 92). Frankl bezeichnet diesen Sinn als „Übersinn“. Es bedarf dazu kein Wissen, sondern eine Entschiedenheit (einen Glauben), dass das Leben einen letzten Sinn hat oder eben nicht. Psychologisch betrachtet „hat jeder Mensch zur ontologischen Sinnfrage einen Glauben. An dieser Stelle ist jeder Mensch gläubig: ent-

weder glaubt er an nichts, oder an einen Gott, oder dass er in dieser Frage nichts tun kann.“ (ebd.) Dieser letzte Sinn wird in der Existenzanalyse in der inhaltlichen Festlegung offen gelassen, jede Person muss für sich diese Ebene selbst füllen (ebd., 57).

Der existenzielle Sinn ist in der Existenzanalyse als „die wertvollste Möglichkeit in einer Situation“ definiert. Die klassische Sinndefinition von Frankl lautet dagegen: Sinn ist „eine Möglichkeit vor dem Hintergrund der Wirklichkeit“ (zitiert nach Längle 2010, 94).

Existenzieller Sinn ist somit etwas, das im Jetzt und Hier zu erkennen ist, etwas das jetzt, in dieser Situation, diesem Strukturzusammenhang möglich bzw. mir möglich ist, etwas, das von einem gebraucht wird oder das das Wichtigste, Wertvollste im Augenblick ist. Frankl hat für das Finden des existenziellen Sinns in allen Lebenssituationen drei Kategorien definiert: Erlebniswerte, schöpferische Werte und Einstellungswerte. Für Frankl erfüllen wir den Sinn des Daseins in dem wir Werte verwirklichen. „Dass die Welt zutiefst und zuletzt eine Welt von Sinn- und Wertmöglichkeiten darstellt, die darauf warten, von uns verwirklicht zu werden.“ (Frankl, Lapide 2011, 53)

Frankl weist hierbei aber besonders darauf hin, dass es eigentlich nicht darum geht, nach dem Sinn des Lebens zu fragen, sondern dass wir vielmehr „unser ganzes Dasein, unser Leben, als Gefragt-Werden verstehen müssten. Wir sind die jeweils Gefragten, das Leben ist es, das uns Fragen stellt.“ Für ihn ist die Antwort auf diese Frage des Lebens nur möglich durch verantwortetes Antworten: „Wir antworten auf die Fragen nach dem Sinn des Lebens, indem wir unser Leben verantworten, und verantworten können wir es nicht in Worten, sondern letzten Endes nur in Taten.“ (ebd., 119)

Mit dieser Aussage finden wir uns dann direkt wieder in der Methode der Personalen Existenzanalyse: Wir können die Fragen des Lebens wahrnehmen – immer auf eine jeweilige Situation im hier und heute, können unsere ganz persönliche Antwort (Stellungnahme) darauf formulieren und dann durch unser Handeln verwirklichen.

Im Gegensatz dazu gibt es in der Analytischen Psychologie eine große Wertschätzung für das Religiöse, die Anerkennung der Existenz einer göttlichen Instanz ist aber nicht eindeutig klar formuliert. Vielmehr werden religiös besetzte Bilder, vor allem bei der Traumdeutung, mehr als innerseelische Prozesse und Bilder verstanden, die in Form der Archetypen nach außen projiziert werden. Es handelt sich daher nicht wirklich um religiöse Inhalte oder Anbindungen, sondern letztlich doch um Imagines, also psychische Bilder des Numinosen, somit also um eine menschliche Größe. Dies hatte schon Frankl an Jung kritisiert, dass sich das Jungsche Konzept nicht auf eine echte Transzendenz beziehe, sondern auf eine innerpsychische Projektion (Rauchfleisch 2004, 11)

### **3.2. Reflexion – persönliche Erkenntnis**

Als ich begann mich mit dem Thema der Abschlussarbeit auseinanderzusetzen, stand das Interesse an C. G. Jung und seiner Analytischen Psychologie deutlich im Vordergrund. Es faszinierte mich der Blick auf und in eine Welt, die mir sehr fremd erschien: Archetypen, Mythen, Religionen usw., eine Sprache, die mir bis zuletzt schwer zugänglich geblieben ist. Vielleicht erhoffte ich mir auch eine Erweiterung meines Handlungsspielraumes als Therapeutin, speziell bei der Arbeit mit Träumen. Da ich alles immer sehr genau verstehen, alles ganz perfekt bearbeiten möchte, suchte ich ständig nach weiterer Literatur, Informationen, die mich bei meinem Thema Vergleich von Jung und Frankl weiterbringen könnten. In der Flut der möglichen Schwerpunkte, die ich setzen könnte, tauchte immer mehr die Frage nach dem religiösen Hintergrund der beiden Gründer ihrer Therapierichtung auf. Und plötzlich war ich bei meinem eigenen Thema: wie weit bin ich durch meinen persönlichen Glauben, meinen religiösen Hintergrund geprägt und wieviel fließt davon indirekt oder evtl. sogar direkt in meine Arbeit als Psychotherapeutin ein? Wo ist die Grenze zwischen Seelsorge und Psychotherapie zu ziehen?

Als ich dann C. G. Jung und auch Viktor Frankl genauer studierte, ihre Biografien durcharbeitete und nach ihren religiösen Wurzeln suchte, fand ich viele Aussagen, die mir irgendwie auch aus dem Herzen sprachen. Je mehr ich dann den Fokus auf den Einfluss der religiösen Ausgerichtetheit legte, umso mehr erkannte ich, dass ich mich eindeutig klarer im Theoriekonzept Frankls und der Existenzanalyse wiederfinden kann.

Die Faszination für Jung, die Erkenntnis, wie viel er durch seine umfangreichen Studien über Religionen und Mythen dazu beigetragen hat, dass Religion und Psychologie bzw. Psychotherapie gut neben- und miteinander existieren können, sind geblieben.

Mir ist aber beim genauen Blick auf die erste und vierte Grundmotivation klar geworden, wie wichtig und tragend diese für mich als Person, aber eben auch als Therapeutin sind. Vor kurzem meinte ein Bekannter zu mir, es sei bei mir intensiv spürbar, wie sehr mich meine Arbeit als Therapeutin, speziell als Existenzanalytikerin erfüllt, wie ich diese Arbeit als „Berufung“ lebe.



Das (Wieder-)Lesen der verschiedenen Bücher von Viktor Frankl hat mir auch bewusst gemacht, wie ähnlich für mich sein Blick auf das Leben, auf das Angefragt-Sein vom Leben ist – schon immer war. Besonders berührt hat mich das Gespräch von Pinchas Lapide mit Viktor Frankl „Gottsuche und Sinnfrage“, viele Aussagen darin würde ich in ähnlicher Weise für mich und mein Leben formulieren.

Doch was heißt dies alles für meine Arbeit als Psychotherapeutin heute?

Durch die intensive Auseinandersetzung mit der Frage nach der Religion, der religiösen Ausgerichtetheit im Rahmen des therapeutischen Prozesses, konnte ich meine Basis und Verankerung in der theoretischen Konzeption der Existenzanalyse nochmals vertiefen und verstärken.

Mir wurde die Notwendigkeit eines Grundvertrauens, eines Seinsgrundes, unabhängig von einer religiösen Festlegung, für ein erfülltes und gutes Leben wieder ganz deutlich. Oft erlebe ich in der Praxis, dass KlientInnen verzweifelt auf der Suche nach einem Sinn für sich, für ihr Leben sind. Auch wenn die Existenzanalyse eine deutliche personale Stellungnahme von der/dem Therapeuten/Therapeutin fordert, geht es in der Praxis nicht um das Finden (und evtl. sogar Aufzeigen) des ontologischen, sondern des existenziellen, der augenblicklichen Situation entsprechenden, Sinns.

Ich sehe mich nach Abschluss dieser Arbeit als Psychotherapeutin, die ganz stimmig zu ihrer religiösen Ausrichtung als Existenzanalytikerin arbeitet, die sich in der Anthropologie dieser Fachrichtung „zu Hause“ fühlt. Mir ist aber auch nochmals deutlicher geworden, dass Psychotherapie und eine religiöse Gestimmtheit sich nicht per se stören, sondern dass letztere als Basis allen Handelns bereits bei Frankl für die PatientInnen sehr hilfreich war.

Bei der Arbeit als Psychotherapeutin geht es trotz allem aber darum, „dass wir als Psychotherapeuten einerseits der religiösen Dimension unserer Patientinnen gegenüber offen sein und ihre Bedeutung wahrnehmen sollen, uns andererseits aber auf unser psychotherapeutisches Metier beschränken“ (Rauchfleisch 2004, 29).

## 4. Literaturverzeichnis

- Bair D. (2007): C.G. Jung – Eine Biographie. München
- Dorst B. (Hrsg.) (2103): C. G. Jung: Schriften zu Spiritualität und Transzendenz, Ostfildern
- Frankl V. E. (2006): Das Leiden am sinnlosen Leben. 17. Auflage, Wien
- Frankl V. E. (2007): Ärztliche Seelsorge. 11. Auflage, München
- Frankl V. E. (2009): Der unbewusste Gott, Psychotherapie und Religion. 9. Auflage, München
- Frankl V. E. (2013): Was nicht in meinen Büchern steht. 2. Auflage, München
- Frankl V. E., Batthyany A., Czernin M., Pezold J., Vesely A. (2005): Viktor Frankl, Wien IX. Innsbruck
- Frankl, V E, Lapide P (2011): Gottsuche und Sinnfrage. 4. Auflage, Gütersloh
- Frick E., Lautenschlager B. (2007): Auf Unendliches bezogen, Spirituelle Entdeckungen bei C.G. Jung. München
- Heine S. (2005): Grundlagen der Religionspsychologie, Modelle und Methoden. Göttingen
- Jaffé A. (Hrsg.) (2011): C. G. Jung: Erinnerungen, Träume Gedanken. 17. Auflage, Ostfildern
- Jung C. G. (1997): Antwort auf Hiob. 4. Auflage, München
- Jung C. G. (2004): Psychologie und Religion. 6. Auflage, München
- Kriz J. (2007): Grundkonzepte der Psychotherapie. 6. vollständig überarbeitete Auflage, München
- Längle A. (2001): Viktor Frankl – Ein Porträt. München
- Längle, A. (2007a): Lernskriptum zur Existenzanalyse, Die 1. Grundmotivation. Wien, 4. Auflage
- Längle A. (Hrsg.) (2007b): Lexikon der Existenzanalyse und Logotherapie. Wien

Längle A. (2008) Existenzanalyse. In: Längle A., Holzhey-Kunz A.: Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: UTB (Facultas), 29-180

Längle A. (2010): Lernskriptum zur Existenzanalyse, Die 4. Grundmotivation. Wien

Längle A. (2011): Geist und Existenz. In: Spiritualität und Intimität. Tiefenerfahrung in Psychotherapie und Beratung. Existenzanalyse Nr. 2

Rauchfleisch U. (2004): Wer sorgt für die Seele, Grenzgänge zwischen Psychotherapie und Seelsorge. Stuttgart