

Thérèse Gräff

Bist du bei Sinnen oder philosophierst du noch?

Die Logotherapie Viktor Frankls
und der Wert der Sinnfrage

libri virides 53

Verlag Traugott Bautz GmbH

Thérèse Gräff

Bist du bei Sinnen oder philosophierst du noch?

Herausgegeben von
Hans Rainer Sepp

Wissenschaftlicher Beirat

Suzi Adams · Adelaide | Babette Babich · New York | Kimberly Baltzer-Jaray · Waterloo, Ontario | Damir Barbarić · Zagreb | Marcus Brainard · London | Martin Cajthaml · Olomouc | Mauro Carbone · Lyon | Chan Fai Cheung · Hong Kong | Cristian Ciocan · București | Ion Copoeru · Cluj-Napoca | Renato Cristin · Trieste | Eddo Evink · Groningen | Matthias Flatscher · Wien | Jean-Christophe Goddard · Toulouse | Andrzej Gniazdowski · Warszawa | Ludger Hagedorn · Wien | Seongha Hong · Jeollabukdo | René Kaufmann · Dresden | Vakhtang Kebuladze · Kyjiw | Dean Komel · Ljubljana | Pavlos Kontos · Patras | Kwok-ying Lau · Hong Kong | Mette Lebech · Maynooth | Nam-In Lee · Seoul | Monika Małek · Wrocław | Balázs Mezei · Budapest | Viktor Molchanov · Moskwa | Liangkang Ni · Guangzhou | Cathrin Nielsen · Frankfurt am Main | Ashraf Noor · Jerusalem | Karel Novotný · Praha | Markus Ophälders · Verona | Luis Román Rabanaque · Buenos Aires | Rosemary Rizo-Patrón de Lerner · Lima | Kiyoshi Sakai · Tokyo | Javier San Martín · Madrid | Hilmar Schmiedl-Neuburg · Boston | Alexander Schnell · Wuppertal | Marcia Schuback · Stockholm | Agustín Serrano de Haro · Madrid | Tatiana Shchyttsova · Vilnius | Olga Shparaga · Minsk | Michael Staudigl · Wien | Georg Stenger · Wien | Silvia Stoller · Wien und Graz | Ananta Sukla · Cuttack | Toru Tani · Kyoto | Detlef Thiel · Wiesbaden | Lubica Ucnik · Perth | Pol Vandavelde · Milwaukee | Chung-chi Yu · Kaohsiung | Antonio Zirion · México City und Morelia.

Die *libri virides* werden am Prager Mitteleuropäischen Institut für Philosophie,
Fakultät für Humanwissenschaften der Karls-Universität herausgegeben.

www.sif-praha.cz

Thérèse Gräff

Bist du bei Sinnen oder
philosophierst du noch?

Die Logotherapie Viktor Frankls
und der Wert der Sinnfrage

Verlag Traugott Bautz GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar über
<http://dnb.de>

Thérèse Gräff | Charles University, Faculty of Humanities

This work was supported by the Cooperatio Program,
research area of philosophy.



Středoevropský institut
pro filosofii

Verlag Traugott Bautz GmbH
D-99734 Nordhausen 2024

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier
Alle Rechte vorbehalten
Printed in Germany

ISBN 978-3-68911-001-7

Widmung geht an

CM

Inhaltsverzeichnis

Mit dem Anliegen anlegen	11
1. Macht Logotherapie heute noch Sinn?	12
2. Auseinandersetzung (mit)der kapitalistischen Wunschmaschine	14
3. Philosophieren? Im Zwischen von Academia und Alltag	17
I. LOGOTHERAPIE UND EXISTENZANALYSE: EINE ERSTE EINFÜHLUNG	
1. Das existenzielle Vakuum	20
1.1. Der Nihilismus von heute	20
1.2. ‚Nichts als‘ Reduktionismus	21
2. Was heißt Logotherapie?	26
3. Wobei handelt es sich bei der Existenzanalyse?	27
3.1. Analyse auf Existenz hin	28
3.2. Existenz transzendiert sich	29
3.3. Existenz ist frei	31
3.4. Existenz verantwortet sich	32
3.5. Das Leben fragt, ich antworte	34
4. Phänomenologie für den Alltag	36
5. Aufgabenbereiche und Möglichkeiten der Anwendung	37
II. KÖRPER, PSYCHE UND GEIST IM GESPRÄCH	
1. Die Dimensionalontologie Frankls	42
1.1. Die drei Dimensionen des Menschen	42
1.2. Personsein kraft des Geistes	44
1.3. Die dimensionale Differenz	46
1.4. Die zwei Gesetze: Widerspruch und Mehrdeutigkeit	49
1.5. Einheit in der Mannigfaltigkeit	52
2. Die Sonderstellung des Menschen in der Anthropologie Schelers	56
2.1. Schelers Wesensstufen: vom Gefühlsdrang bis zur Intelligenz	57
2.2. Drang und Geist in Reibung	60
2.3. Anders gedrängt: die geistige Person	62
2.4. Geist als gegenstandsfähiger Mitvollzieher	63

3. Frankl und Scheler im Dialog	66
3.1. Wesensstufen vs. Psychophysikum	66
3.2. Weltoffen, selbsttranszendent, gegenstandsfähig	69
3.3. Personsein: werden oder sein?	73

III. DIE LOGOTHERAPEUTISCHE ETHIK

1. Das ethische Selbstverständnis der Logotherapie	76
1.1. In Richtung Sinn leben	76
1.2. Wert-voll sinnieren	79
1.3. Das Gute ist intuitiv	83
2. Werte und Sinn philosophisch einbetten	87
2.1. Kants vernünftige Ethikbegründung	87
2.2. Korrelationsapriori und Intentionalität	91
2.3. Werte fühlen mit Husserl - aber bitte intentional	93
2.4. Schelers Apriorismus des Emotionalen – weil es sich <i>gut</i> anfühlt	95
2.5. Unmittelbarer Wert oder intentionale Vermittlung?	98
2.6. Die Urphänomenalität der Werte	99
2.7. Von hohen und niedrigen Werten	102
3. Eine Rückbesinnung auf Frankl durch die Erkenntnisse Schelers	103
3.1. Wertföhlung in Schmerz und Leid	103
3.2. Liebe als höchster Wert	106

IV. EIN DIALOG ÜBER FREIHEIT

1. Freiheit im Verständnis der Logotherapie	109
1.1. Freiheit von: Bedingtheit und Determinierung	109
1.2. Freiheit für: Sinn und Werte	111
2. Zur phänomenologischen Methode des Freiwerdens	114
2.1. Die natürliche Einstellung: gläubig und blind	115
2.2. Frankl und Husserl einig über Unfreiheit	121
2.3. Verdammt zur Perspektivität	123
2.4. Frei auf einen Schlag: Husserls Epoché	127
2.5. Vernünftiger Freiheitssprung oder irrationaler Drang?	130
3. Die Epoché existenziell fruchtbar machen	136
3.1. Einklammern als Alltagspraxis	136
3.2. Edith Stein als Brücke von Phänomenologie zu Frankl	138

3.3. Zur Habitualisierung des Ungewohnten	141
3.4. Aufbruch zur Verantwortung	142
V. ÜBER BEZIEHUNG ZU ANDEREN	
1. Begegnung in der Logotherapie	147
1.2. Die Haltung der Begegnung	147
1.3. Personale Begegnung im Zwischen von Ich und Anderen	152
2. Begegnung philosophisch-dialogisch einbetten	159
2.1. Ko-Existent sein	159
2.2. Franks Begegnung mit Bubers Dialogphilosophie	160
2.3. Produktive Disharmonie	163
2.4. Zeitwahrnehmung wenn Du bist: tickt Zeit nicht mehr richtig?	169
2.5. Begegnung? Liebe!	172
2.6. Du liebt Andere: Andocken an Levinas	176
2.7. Mit Nishida über Alles und Nichts	180
3. Depraz zum intersubjektiven Ethos des Ausklammerns	185
3.1. Die praktische Epoché und das Politische	185
3.2. Epoché, aber bitte ethisch-relational	186
3.3. Die praktische Epoché praktisch anwenden	190
Schlusswort: Schlange beißt Schwanz	195
Danksagungen	199
Bibliographie	200

Mit dem Anliegen anlegen

Die Logotherapie und Existenzanalyse wurde Mitte des 20. Jahrhunderts von Viktor Frankl begründet. Diese sinnzentrierte Beratung zeichnet sich nicht allein durch den leidenschaftlichen Kampf ihres Begründers für menschliche Freiheit aus; auch die vielfältigen Lebenserfahrungen Frankls, sei es als Neurologe und Psychiater in Wiener Kliniken und amerikanischen Vorlesungssälen, als Therapeut und Literat, als Freund des Philosophierens und als Gefangener zahlreicher Konzentrationslager, vermochten es, einen Therapieansatz zu erschaffen, der bis heute Menschen von der Sinnhaftigkeit des Lebens überzeugt. Dieses Buch soll dem interessierten Leser und der gespannten Leserin die philosophischen Zusammenhänge der Logotherapie und Existenzanalyse nahebringen. Es wird einerseits darum gehen, auf Spurensuche der Philosophien zu gehen, die Frankl explizit für die Ausarbeitung seines Therapieansatzes erwähnte; andererseits werde ich, neben einer kritischen Auseinandersetzung mit den philosophischen Aussagen Frankls, weitere Philosophen und Philosophinnen heranziehen, die der gegenwärtigen logotherapeutischen Forschung produktive Anhaltspunkte geben könnten, um sich mit sich selbst, dem eigenen Forschungsgegenstand und der Therapiepraxis auf inspirierende Weise ‚auseinander-zu-setzen‘.

Bevor in den folgenden Kapiteln spezifische Fragestellungen der Logotherapie behandelt werden, erfolgt nun zur Orientierung eine einführende Beschreibung der Grundprämissen dieser sinnorientierten Beratungsform, im Sinne eines Vorspanns für diejenigen, denen die Logotherapie noch nicht begegnet ist. Außerdem werde ich in feurigen Worten auf die Relevanz der anthropologischen Thesen Frankls für unser heutiges Zeitalter zu sprechen kommen. Eines der Hauptmerkmale der Logotherapie und Existenzanalyse besteht in ihrem Fokus auf Freiheit und Verantwortlichkeit des Menschen, die mit der Überzeugung der Sinnhaftigkeit des Lebens einhergehen. Das logotherapeutische Menschenbild besagt, dass der Mensch eine unabdingbare Freiheit besitzt. Es ist die Freiheit, über sich hinauszuwachsen zu können, sich selbst zu transzendieren, um seinen einmaligen Sinn zu erkennen und zu vollziehen. Der erste Teil des Begriffspaars meint hierbei die Sinnausrichtung des Menschen, ‚Logos‘ im Sinne von Sinn verstanden. Existenzanalyse meint Analyse auf Existenz hin; nicht Analyse der Existenz. Denn die geistige Person, als existierende, ist nur in ihren Handlungen und Taten zu erkennen, d. h. ‚im Vollzug‘. Ihre Existenz ist hiermit nicht analysierbar, sondern

„nur“ vollziehbar. Sie selbst bleibt immer „unreflektierte, weil unflektierbare Existenz“, ¹ so Logotherapie: niemals kann sie vergegenständlicht und objektiviert werden. Es besteht daher in der Existenzanalyse eine Ausrichtung auf die Fähigkeit des Menschen, Sinn zu vollziehen, nie aber geht es um ein ‚Greifen‘ oder ‚Ergreifen‘ seiner Existenz. Ein weiteres Merkmal des Therapieansatzes ist die anthropologische Grundhaltung, die das geistige Personsein des Menschen in den Vordergrund stellt: er ist immer geistiges Wesen und individuelle Person. Kein anderer Mensch kann ihm diese Geistigkeit absprechen, keine andere Person kann ihm seine Einmaligkeit nehmen. Personsein ist gekennzeichnet durch Freiheit, Verantwortlichkeit und einem angeborenen Willen zum Sinn, als primäre Motivationskraft zur selbstmächtigen Lebensgestaltung.

1. Macht Logotherapie heute noch Sinn?

Frankl strebte mit der Begründung seines Therapieansatzes eine ‚Rehumanisierung‘ ² der Medizin und der Psychotherapie seiner Zeit an. Die Logotherapie wurde als dritte Wiener Richtung der Psychotherapie ³ gegründet, um sowohl die Tiefenpsychologie Freuds als auch die Individualpsychologie Adlers durch den existenziellen Ansatz zu ergänzen. Frankls Sehnsucht nach einer sinnzentrierten Therapieschule war motiviert durch die Umstände einer Gesellschaft, die im europäischen 20. Jahrhundert unter einem steigenden Gefühl von Sinnlosigkeit und existenziellem Leid litt. ⁴ Der wachsenden Verneinung von Sinn sollte durch den logotherapeutischen Appell an das Menschliche entgegengewirkt werden. Denn für Frankl stand fest: die existenziell-aufreibende Sehnsucht nach Sinn ist nichts pathologisches, sondern ein zutiefst menschliches Bedürfnis, dass durch eine entsprechende Therapieschule erfüllt werden darf. Schließlich berge jede Situation, so sinnlos sie

¹ Frankl, V. E. (2021): Der unbewusste Gott - Psychotherapie und Religion. 17. Auflage, 1988 erschienen, dtv Verlag, München. S. 20-21.

² Vgl. Biller, K., Stiegeler, M. d. L. (2020): Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl, süddeutsches Institut für Logotherapie und Existenzanalyse, Fürstenfeldbruck. S. 187.

³ Vgl. ebd. S. 186.

⁴ Vgl. Zaiser, R. (2005): Die Bedeutung von Viktor E. Frankls Logotherapie und Existenzanalyse für die philosophische Praxis. In: Viktor Frankl und die Philosophie, Springer Verlag, Wien. S. 300.

auch erscheinen mag, einen Sinn, den es eigenmächtig zu entdecken gilt, so Frankls Überzeugung. Sein Anliegen, der Gesellschaft seiner Zeit einen Weg in Richtung Sinnerfüllung anzubieten, ist auch heute von großer Relevanz. Was nun das logotherapeutische Credo in Anbetracht heutiger Gesellschaftsentwicklung zu bieten hätte, möchte ich nun erläutern.

Zunächst einmal eine positive Beobachtung, die Frankl bestimmt gutgeheißen hätte: unsere jüngeren Generationen scheinen selbstkritisch, reflektiert und offen für die Auseinandersetzung mit Fragen mentaler Gesundheit. Die Angebote vonseiten psychologischer Ratgeber sind heute niederschwelliger denn je und sogar Männer werden explizit dazu eingeladen, auch mal zu weinen. Der Therapiebesuch gilt oftmals als respektierter Ort der Selbstreflektion und die Thematisierung von Diagnosen findet sowohl in sozialen Netzwerken als auch in Partygesprächen ihren Raum der Entfaltung. Doch wie jede Entwicklung birgt diese steigende Achtsamkeit auch ihre potentielle Kehrseite: gewisse Diagnosen und psychiatrische Fachbegriffe werden auf sozialen Medien inflationär (und oftmals plakativ) verwendet (beispielsweise ‚der Narzisst‘, der ‚toxische Partner‘ oder ‚der Trigger‘), eine moralistische Bewertung ersetzt zudem nicht selten die medizinische Perspektive und viele Krankheitsbilder scheinen zu Modebegriffen zu mutieren. Daher sind auch Stimmen vorhanden, welche die Entwicklungen in unserer neuen Generationen äußerst kritisch sehen: die Auseinandersetzung mit der eigenen Psyche könnte zu einem Übermaß an Selbstbespiegelung führen, die überbordende Thematisierung von Angststörung könnte Angst vergrößern und die plumpe Verwendung medizinischer Fachbegriffe im Laienalltag könnte zu einer Relativierung des ernstzunehmenden Leids führen, dass tatsächlich für Betroffene von PTSD, ADHS, Autismus oder Neurodivergenz vorhanden ist. Andere sehen es sogar kritisch, dass diese materiell-erfüllte Generation überhaupt leide, schließlich hätte man früher unter Krieg und Hunger zu kämpfen. Doch ich würde meine Generation in Anbetracht dieser Skepsis ungern in bloß negativem Licht erscheinen lassen: natürlich ginge es darum, sich einer kritischen Selbstreflektion zu unterziehen, um sowohl die positiven als auch negativen Seiten der eigenen Perspektivität bezüglich psychologieorientierter Diskurse im Bewusstsein zu behalten. Bereits hier könnte die logotherapeutische Haltung mit ihrer Einladung zur Selbstreflektion helfen. Andererseits möchte ich darauf hinweisen, dass die Probleme, mit denen wir heute konfrontiert sind, schlicht und ergreifend anderer Natur sind als die früheren, d. h., nicht besser oder schlechter, sondern *anders*.

2. Auseinandersetzung (mit) der kapitalistischen Wunschmaschine

Das Leiden der jüngeren Generationen sollte meiner Ansicht nach anerkannt werden, denn nur so können Lösungswege im Horizont unserer Wahrnehmung erscheinen: heutzutage ist nicht mehr der materielle Mangel Auslöser mentaler Probleme, sondern der Überschuss desselben. Es ist die rasende Beschleunigung und Vernetzung, die uns heute auf existenzieller Ebene überfordert, zu Ängsten führt, Atemknappheit entstehen lässt und Verein-samung mit sich bringt: innerlich leer, müde, reizüberflutet, überstimuliert, vor lauter Überfüllung des glitzernden Außen eines kapitalistischen Alltags. Unser überdehntes Wirtschaftssystem befindet sich gegenwärtig in einer Hybris selbstübersteigender Wachstumsrage. In seinem kontrolllosen Befriedigungswahn droht es sich in den eigenen Schwanz zu beißen und unter der Fassade grinsender Plastikpuppen eine Leere zu offenbaren, die nach existenzieller Sinnerfüllung schreit. Denn die Auflösung traditioneller Weltbilder, das Schwinden religiöser Überzeugungen und die Pluralisierung der Sinnmöglichkeiten, die bereits Frankl in der Gesellschaft seiner Zeit erkannte, spukt auch heute umher. Selten sind es übergeordnete Prinzipien und allgemeingültige Glaubenssätze, die es heute vermögen, unserem Leben die ersohnte Sinn-Stabilität zu bieten. Oftmals scheint sich die Begehrensmaschine sogar die Sehnsucht nach Idealen, Idolen und Spiritualitäten appropriiert zu haben. Schließlich tauft uns das Surfabenteuer auf der Konsumwelle im Namen gesund-gedehnter Kakaomasken, polarisierte Politiker versprechen uns mit dem Reichsprinzen den richtigen Retter, die Frage nach dem Sinn des Lebens löst sich im Dopaminrausch und offenbart meinen rot-geschwollenen Augen die Ewigkeit im Lichte des Scrollens, der momentane Matching-Tanz der Swipes erfüllt meine Seele mit schrillum Lobgesang und die Zwangsjacke des Konsumwahns umgarnt mich mit Versprechen paradiesischer Exzesse. Die Möglichkeiten momentaner Erfüllung sind kaum zu überbieten in diesem Relikt an Religionen, das alles zu bieten scheint, was das Herz begehrt: immer schneller, immer besser, immer neuer, in Ewigkeit, Amen. Doch diese sprintende Zunahme des ‚Hypes‘ (Hyperproduktivismus, Hyperaktivität, Hyper-Hype) geht nicht selten mit dem kapitalistischen Syndrom geistiger Hirnmüdigkeit einher. Schließlich übersättigt auch der Marktrausch eines Tages, die Selbstverwirklichung überdehnt und das FO-MO-Phänomen schleicht sich in alle Erfüllungsversprechen wie ein Chamäleon, manchmal verkleidet als Dating-Sucht, als Posting-Inbrunst oder der neusten Keto-Diät. Wir fragen uns dann: wo soll ich hin mit meinem Sinn,

was soll ich begehren, wie soll ich leben, wenn mir heute so Vieles ungefragt vor die Füße fällt? Die Folgen des Überschusses sind bereits aus der Zahl überfüllter Therapieplätze ersichtlich: unter dem Potpourri an digitaler Vernetztheit versteckt sich nicht selten das Gefühl leerer Einsamkeit. Wir sehnen uns nach einer Verlangsamung der überfordernden Geschwindigkeiten, kommen der Digitalisierung nicht mehr hinterher und unsere hyperaktivistische Konzentration ist in Anbetracht der künstlich Intelligenteren am Überkochen. Wir lieben immer noch die Liebe, aber vor lauter Möglichkeiten verzerren wir uns zwischen Situationship und Bindungsangst. Unsere Generation leidet nicht mehr unter Krieg oder Hunger. Heute leiden wir unter Angst, Depression, Reizüberflutung, Überstimulation. Gleichzeitig scheint sich die betörende Wunschmaschine bereits jeden sinnvollen Ausweg aus ihr heraus angeeignet zu haben: der Yogi kann ohne Produktplatzierung nicht überleben, der Selfhelp-Coach verkauft per Hashtag seinen Algorithmus kruder Liebesthesen und sogar der Verschwörungstheoretiker lernt heute eigenmächtig, wie er durch die Propagation von Proteinshakes seine Reichweite ausdehnt. Systemkritische Werte werden direkt in das Hamsterad des Kapitals eingefügt und für Profit genutzt: der Veganismus mutiert von Aktivismus zum Statussymbol gut betuchter Mittelschichten, linke Rebellionswellen dienen der Vermarktung cooler Klamotten und sogar meine weisen Erkenntnisse bezüglich Bindungsängste können direkt marktreif werden, wenn ich in regelmäßigen Abständen die Peak-Zeit zum Posten nutze. In ewiger Wiederkehr eignet sich die Begehrensmaschine mein Ideal an und droht, jede existenzielle Suche nach Sinn im Keim des Überschusses zu ersticken. Meine Diagnose lautet daher: wir Westler ersticken an der Überladung eines kapitalistischen Systems, das sich selbst in seiner hybriden Erscheinungsweise zu überrollen droht. Wir sind einer betörenden Vielfalt an Möglichkeiten ausgesetzt und die Entscheidung für den „richtigen“ Sinn verliert sich in der Fülle des Neuen, die sich täglich auf Werbeplakaten präsentiert.

Unser System bedarf einer radikalen Selbstreflektion und eines kritikbereiten, bewussten Wandels. Dieser Wandel, der auf wirtschaftlicher, politischer und pädagogischer Ebene erfolgen könnte, sollte Hand in Hand gehen mit einer existenziellen Auseinandersetzung jedes Einzelnen. Denn es ist unter anderem die Suche nach personaler Sinnerfüllung, die uns Individuen unruhig bleiben lässt, schließlich kann nur das ‚Produkt‘ unserer eigenen Entscheidung diese Antwort ‚produzieren‘. Der Ansatz dieses Buches ist aus diesem Grunde philosophischer Natur, die Haltung und die existenziell-

personale Auseinandersetzung mit der Sinnfrage betreffend. Denn statt einer bloß pessimistischen Gesellschaftskritik möchte ich aufgrund eines nicht abschüttelbaren Idealismus für einen Lösungsvorschlag werben, den ich trotz teilweise vorhandener Zynik als dennoch möglich sehe: der kapitalistische Mensch hat mehr Wahl denn je, sich für dies oder das zu entscheiden. Nun liegt seine Verantwortung darin, zu lernen, wie er sich für das Richtige entscheiden kann. Es geht darum, den Sinn zu entdecken, der verwirklichungswürdig ist, den Wert auszuleben, der wirklich zählt, die Entscheidung zu treffen, die existenziell befriedigt und die Antwort zu finden, die positive Freiheit, in Verantwortung, vollzieht. Denn ich bin überzeugt, dass wir trotz unserer kapitalistischen Konditionierung einen Umgang mit dem System, uns Selbst und unserer Gesellschaft finden könnten, der sowohl starre Ideologisierung als auch relativierende Pluralität zu überschreiten vermag. Diese Haltung geht für mich mit dem Angebot der Logotherapie und ihres philosophischen Menschenbilds einher. Die anthropologische Einstellung Frankls birgt ein Potential in Richtung Sinnerfüllung, sowohl auf individueller als auch auf kollektiver Ebene, innerhalb des europäischen Kokons und darüber hinaus, als Menschen, als Leben, als Teil eines Ganzen, das ungreifbar bleibt. Wenn die Logotherapie Frankls heutzutage eines fördern kann, dann also dies: eine Begleitung hin zur Entdeckung des ganz persönlichen Sinns und der einmaligen Aufgabe jedes einzelnen Menschen, in Verantwortung. Es geht darum, einen Weg zurück zur eigenen inneren Stimme, zum eigenen Begehren und zur eigenen Entscheidungsmacht zu finden. Diese müsste so laut werden, dass die von außen hergetragenen Begehren der kapitalistischen Wunschmaschine weniger Macht über uns haben als unser Eigenes. Wir könnten uns mit der sinnzentrierten Perspektive auf eine ‚andere‘ Art von Profit konzentrieren und dadurch eine Gemeinschaft fördern, die im Miteinander wächst und authentische Begegnung lebt. Ich würde mich daher freuen, wenn dieses Buch nicht als rein akademisches aufgefasst wird, sondern hier und da in die Hände von Menschen käme, die daraus für ihr persönliches Leben etwas ziehen könnten, damit eine Erfüllung stattfindet, die mehr als bloß an Oberflächen kratzt und sinnhafte Existenz verpasst.

Auch auf politischer Ebene ist die Auseinandersetzung mit Fragen philosophischer Natur relevanter denn je. Frankls existenzielle Anwendung anthropologischer Grundfragen stellt daher auch auf der Ebene des politischen Diskurses ein produktives Angebot für positive Entwicklungen dar. Beispielsweise der Umgang mit einer Pandemie, mit all ihren finanziellen und gesundheitlichen Implikationen, schrie nach einer Auseinandersetzung

mit Fragen existenzieller Natur, sei es bezüglich der Freiheit des Einzelnen, des Schutzes eines Kollektivs oder des Umgangs mit dem steigenden Medienskeptizismus. In unserem 21. Jahrhundert sind Verschwörungstheorien mit nicht ungefährlicher Polarisierungstendenz mehr denn je im Umlauf, unter anderem einer Beschleunigung innerhalb der Digitalisierung geschuldet, die mit ihren Algorithmen die Isolation von Gruppierungen fördert und Dialog mit Andersdenkenden erschwert. Je schneller das System sich beschleunigt, desto besser müssen wir mit unserer Selbstreflektion werden. Je intensiver die Produktivität und Polarisierung wird, desto intensiver muss unsere kritische Auseinandersetzung derselben ausfallen. Es geht um die Frage nach dem Umgang ‚mit‘ und ‚zu‘ Wissen. Es geht um die Auseinandersetzung mit existenziellen Sehnsüchten des Menschen. Es geht um eine konstruktive Haltung im Umgang mit Sinnsuche und um die Erschaffung von konkreten Angeboten zur personalen und kollektiven Sinnfindung, weil beides Hand in Hand geht. Das logotherapeutische Angebot der philosophischen Auseinandersetzung mit Menschsein ist von wesentlicher Bedeutung, um den Herausforderungen des 21. Jahrhundert entgegentreten zu können.

3. Philosophieren? Im Zwischen von Academia und Alltag

Die Auseinandersetzung mit philosophischen Ideen diente Frankl zur anthropologischen und existenzphilosophischen Begründung seiner Prämissen. Die Logotherapie wird auch als Höhenpsychologie bezeichnet, wenn verdeutlicht werden soll, dass es sich um eine Ergänzung der beiden ersten Wiener Schulen handelt. Mit dem Begriff sollte unterstrichen werden, dass die Logotherapie sich nicht bloß auf die Tiefen des triebhaft Unbewussten fokussieren will, sondern die Höhen des geistig Unbewussten in ihre Therapiepraxis inkludiert. Das ‚Höhere‘ bezieht sich insbesondere auf den Sinn, als dem Höchsten menschlicher Strebung. Frankl sah sich aufgrund seiner Verbundenheit mit der Frage nach ethischem Handeln als Nachfolger der Philosophen an. Innerhalb verschiedenster Strömungen ließ sich Frankl vor allem durch die phänomenologische Bewegung inspirieren, mit der Intention, diese abstrakten Gedanken philosophischer Forschung für die Alltagspraxis zu konkretisieren.⁵ Denn die bloß wissenschaftliche Auseinan-

⁵ Vgl. Frankl, V. E. (2005): Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Piper Verlag, München. S. 240.

dersetzung mit der Sinnhaftigkeit unserer Existenz war für Frankl nicht ausreichend. Aus diesem Grund bildete für ihn die Logotherapie die notwendige Ergänzung zur phänomenologischen Herangehensweise. Er machte es sich zur Aufgabe, die philosophische Sprache für den ‚Menschen auf der Straße‘ greifbar zu machen, um ihn Instant zu setzen, in seinem konkreten Leben Sinn zu finden. In Anlehnung an Frankl ist es auch mein persönliches Anliegen, die Philosophie über den Weg der Logotherapie für den nicht akademisch gebildeten Menschen fassbar, greifbar und anwendbar zu machen. Um diesem Ziel gerecht zu werden, werde ich mich in diesem Buch mit Frankls philosophischen Interpretationen auseinandersetzen, sie erklären, kontextualisieren und kritisch betrachten. Denn trotz der Kenntnis Frankls gewisser philosophischer Themen blieben seine Ausführungen teilweise unvollständig. Daher möchte ich gemeinsam mit Zsok und Reitinger⁶ die teils vorhandene ‚Unsauberkeit‘ bemängeln, mit der Frankl immer wieder mit philosophischen Begriffen jonglierte. Auch wies der Begründer der Logotherapie oftmals nur vage auf seine philosophischen Vorgänger hin, verband Gedankengänge auf eklektische Art und übersah begriffliche Feinheiten und mögliche ‚Überknüpfungen‘. Mit meinem Buch möchte ich der Logotherapie den philosophischen Schliff beifügen, der ihr ermöglichen könnte, sowohl im akademischen Kontext als auch im lebenspraktischen Alltag des Laien Gehör zu finden. Mein Anliegen mit diesem Buch besteht also neben der gesellschaftlichen und existenziellen Potenz von Sinnthematization auch in einer fundierten philosophischen Einbettung der Logotherapie und Existenzanalyse. Hierbei hege ich keinen Anspruch auf Vollständigkeit: die philosophischen Ansätze, die ich in diesem Buch ausführen werde, sind bedingt durch meine persönlichen Forschungsinteressen, meine subjektiven Erfahrungen und meine Positionalität. Dem folgt, dass der Fokus dieses Buches nicht auf der Gesamtheit aller Verbindungspotentiale zwischen der Logotherapie und der Philosophie liegen wird, sondern auf meiner persönlichen Auswahl verschiedener Denker und Denkerinnen. Ich verfolge das Ziel, die Logotherapie an ihre philosophischen Ursprünge zurückzubin-

⁶ Vgl. Reitinger, C. (2018): Zur Anthropologie von Logotherapie und Existenzanalyse. Viktor Frankl und Alfred Längle im philosophischen Vergleich. Springer Verlag, Wiesbaden. S. 117. In: Zsok, O. (2021): Rezension: Zur Anthropologie von Logotherapie und Existenzanalyse. Viktor Frankl und Alfred Längle im philosophischen Vergleich, von C. Reitinger. In: Existenz und Logos, Zeitschrift für sinnzentrierte Therapie/Beratung/Bildung, Heft 29, DGLE, Pfaffenweiler.

den und werde hierfür Frankls Auffassung möglichst treu bleiben, diese aber auch durch meine eigenständige ‚Gründung‘ ergänzen, durch einen eigenen Interpretationskreis. Es geht mir bei dieser Begründung nicht bloß darum, inwieweit Frankl die Phänomenologie rezipierte, sondern ich unternehme vielmehr eine eigenständige Einbettung seiner Grundanschauungen, durch den Rückbezug auf die Phänomenologie und die Existenzphilosophie. Der Grund für ein solches Anliegen liegt im Potenzial, welches ich in der Logotherapie sehe, als einer lebensbejahenden und sinnfördernden Therapieform, die als anthropologische Bestimmung von Menschsein sogar über den Kontext der Therapie für die Auseinandersetzung mit der Sinnfrage jedes Einzelnen sinnvoll sein könnte. Ich hoffe, dass dieses Buch der Verbreitung, Vertiefung und Anwendung eines humanen Menschenbilds dienen wird.

KAPITEL I

Logotherapie und Existenzanalyse: Eine erste Einführung

1. Das existenzielle Vakuum

1.1. Der Nihilismus von heute

Nach dieser gesellschaftskritischen Einführung finden wir nun den Weg in die Einbettung der logotherapeutischen Haltung. Kommen wir in diesem ersten Kapitel zu einer Einführung in die grundlegenden Merkmale dieser sinnzentrierten Therapieform. In diesem ersten Abschnitt des Kapitels wird es um die Motivationen Frankls zur Begründung seiner Therapieschule gehen. Frankl kritisierte oftmals die Umstände seiner Gesellschaft, die durch eine steigende Suizidrate, ein besorgniserregendes Sinnlosigkeitsgefühl und das Phänomen der existenziellen Langeweile gekennzeichnet waren. Diese Phänomene sah Frankl in dem durch gesellschaftlichen Wandel verursachten Verlust an Sinn verwurzelt, den er den ‚Nihilismus von heute‘ taufte. Um diese Phänomene in ihrem Einfluss auf die Begründung der Logotherapie zu erläutern, werde ich zuerst auf Frankls Verständnis des heutigen Nihilismus zu sprechen kommen.¹ Der [philosophische] Begriff des Nihilismus stammt aus dem lateinischen *nihil* und deutet auf einen Standpunkt absoluter Verneinung hin. Nihilismus wird oftmals auf Nietzsches Philosophie zurückgeführt und darüber hinaus mit der Auflösung traditioneller Wertehierarchien assoziiert. Der Nihilismus wird oftmals in Zusammenhang zu einer radikalen Haltung der Relativierung von ‚Sinn-Konstrukten‘ gedacht. Obgleich diese philosophische Ausrichtung weitaus mehr als eine bloß pessimistische Grundhaltung meint, wird sie im alltäglichen Sprachgebrauch oftmals in diesem negativen Sinne verwendet, den auch Frankl wählte. In diesem Kapitel wird keine Auseinandersetzung mit der philosophischen Strömung des Nihilismus stattfinden; stattdessen werde ich mich auf die Begriffsverwendung Frankls beschränken, in ihrem Zusammenhang zur Begründung der Logotherapie. Frankl selbst lehnte die Einstellung des Nihilismus, so wie er

¹ Vgl. Biller/Stiegeler, 2020, Wörterbuch Logotherapie und Existenzanalyse, S. 254.