

Genügt Psychotherapie zum guten Leben?

(2026)

Der Begründer der Logotherapie, der österreichischer Psychiater Viktor Frankl (1905-1997) ist überzeugt, dass der Mensch weder vom Willen zur Lust (so die Theorie von Sigmund Freud), noch vom Willen zur Macht (die Theorie von Alfred Adler) beherrscht wird, sondern von dem, was er als seinen persönlichen Sinn erkannt hat. Seine grundlegende Sorge ist deshalb, die eigene Sinnerfüllung zu finden, wofür es sich lohnt zu leben. Darum ist für Frankl der **Wille zum Sinn** das Entscheidende.

Das Fundament dieses therapeutischen Konzeptes gründet darauf, dass jede Lebenskrise, wenn sie noch so schwer ist,

durch das Prinzip der Hoffnung überwindbar ist. Frankl selbst weiß dies aus eigener Erfahrung. In seinem Buch, (englischer Titel *Man's Search for Ultimate Meaning: An Introduction to Logotherapy*), das im Jahr 1946 erschien, schildert er seine Erfahrungen als Häftling in deutschen Konzentrationslagern, unter anderem im KZ - Auschwitz und KZ-Kaufering III und IV während des Zweiten Weltkrieges. Sein zentrales Erlebnis in Lagern war, dass es möglich ist, auch unter inhumansten Bedingungen einen Sinn zu finden. So schreibt er, dass diejenigen Häftlinge eine bessere Chance hatten zu überleben, die jemanden hatten, der auf sie wartet. Basierend auf diese Erkenntnisse, speziell auf den „Willen zum Sinn“ (so der Titel seines Buches), konzipierte er später seine Logotherapie.

Frankl betont in seiner Arbeit, dass persönliche Werte, Überzeugungen, egal ob religiös oder nicht, für die eigene Sinnfindung entscheidend sind. Er war weder Befürworter noch Gegner einer Glaubensrichtung. Ihm als Therapeut war

wichtig, wenn der Glaube einen Menschen im Alltag hilft, hat er nichts dagegen, doch wenn der Glaube ihn einengt, lähmt oder täuscht, lehnt er ihn ab. Frankl verstand unter Sinnerfüllung die menschliche Fähigkeit Ehrfurcht, Staunen und Hoffnung zu empfinden, sobald er den Wert und Zweck seines Lebenssinnes gefunden hat. (1961)

Yaroslav Gerbut, ein fundierter Kenner der Logotherapie, fasst zusammen: Frankl's Logotherapie ist gegenüber Religion neutral, weil sie Psychotherapie ist. (Universität Wien, 2011)

Der Wille zum Glauben

Hier stellt ich für mich die Frage: Genügt eine Psychotherapie zum guten Leben, wenn sie, wie bei Frankl, ihre Bezeichnung zwar vom religiösen Begriff „Logos“ (Gott als höchster Sinn) ableitet, sich aber neutral nennt, weil sie ihre Methode vorwiegend

auf die Erfüllung von persönlich erkannten Werte und Überzeugungen fokussiert?

Ich denke, nein. Der Grund: Es stimmt, wenn Frankl sagt, dass im Menschen von Natur aus im Gegensatz zum Tier eine unbewusste Sehnsucht nach Gott verankert ist (vgl. auch Ez 36 u. ff), aber wenn sich diese Sehnsucht nicht bewusst zum Willen zum Glauben entfaltet, wird der Betroffene stärker in Krisensituation der eigenen Schwächen (wie Angst und Verzweiflung) ausgeliefert, als Menschen, denen es gelungen ist, ihren Glauben authentisch zu leben. Der Grund: Es fehlt ihm an „göttlich geschenkten Resilienz“ (Widerstandskraft), die vom Glauben kommt.

(Zwischenbemerkung: In empirischen Teil meiner Doktorarbeit habe ich diese Korrelation zeigen können. / EOS-Verlag 2001)

Beispiel 1.

Bertrand Russell (1872-1970), bekannter analytischer Philosoph und ehemaliger Mitglied des Oberhauses des Vereinigten Königreichs, diktierte im Juni 1931 seiner Sekretärin folgende Zeilen: (Auszug)

„Meine Tätigkeit setze ich aus Gewohnheit fort, und in Gesellschaft anderer vergesse ich die Verzweiflung, die meinen täglichen Beschäftigungen zugrunde liegt [...] Aber wenn ich allein bin, kann ich nicht verbergen, dass mein Leben keinen Zweck hat und dass ich keinen neuen Zweck kenne, dem ich meine verbleibenden Jahre widmen könnte.“ (Quelle: Michael Zichy, 2025, S. 24)

Beispiel 2.

Auch der bedeutende dänische Philosoph Sören Kierkegaard (1813-1855) litt unter Angstzuständen, die oft in seine Schriften einfließen und einen großen Teil seiner philosophischen Reflexionen ausmachten. Die Angst war für ihn eine Form der Verzweiflung. Er suchte nach dem Sinn des Lebens, um seine Ängste und Zweifeln zu überwinden. Es gelang ihm erst durch den

„Sprung des Glaubens“. (Quelle: Herder Spektrum Band 4848, Patrik Garnider)

Wie das geschah drückt er in einem Gebet aus: (Auszug aus Zitate)

„Als mein Gebet immer andächtiger wurde, da hatte ich immer weniger zu sagen. Zuletzt wurde ich ganz still (...) Ich meinte erst, Beten sei Reden. Ich lernte aber, dass Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern hören (...) still werden, bis der Betende Gott hört.“

Mit Recht sagt Dietrich von Hildebrand: Der Wegfall jeder inneren Beunruhigung ist nicht wünschenswert. Die satte Zufriedenheit, mag sie noch so angenehm empfunden werden, ist falscher Friede. Die entscheidende Frage ist nicht, wie wir den Unfrieden vermeiden können, sondern wie wir den wahren Frieden finden? (1940, S. 244)

Nun die Antwort kennen wir aus der Abschiedsrede von Jesu, der zu den

Jüngern und auch zu uns heute sagt: „...den Frieden hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch“ (Pacem relinquo vobis, pacem meam do vobis / Joh 14,24)

Die spanische Klostergründerin Teresa von Avila (1515-1582) erlebte diesen Frieden so: Leiden beunruhigten sie nicht, Freuden brachten sie nicht aus der Fassung. Ihren inneren Frieden konnte niemand von ihr wegnehmen, denn, wie sie sagte, der hängt von Gott ab. Nur die Angst, Gott zu verlieren war für sie noch Anlass zu Beunruhigung.

Ich denke, um diesen Frieden hat auch Kierkegaard still gebetet und wurde erhört.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. phil. Martha von Jesensky