

Der Angst ins Gesicht lachen¹

Die logotherapeutische Krisenintervention Viktor E. Frankls und Martin Luthers Seelsorge im Vergleich

Holger Eschmann

In diesem Beitrag geht es um einen Vergleich zwischen Methoden der Krisenintervention des Begründers der Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Emil Frankl und des Reformators Martin Luther. Es gibt bereits einige Versuche, den therapeutischen Ansatz Frankls für die Seelsorge fruchtbar zu machen.² Meist wird dabei auf die für Frankl zentrale Kategorie des Sinns als gemeinsamer Bezugspunkt von Seelsorge und Logotherapie hingewiesen.³ In meinem Vortrag möchte ich zeigen, dass es eine weitere Verbindungslinie gibt, nämlich die strukturelle Ähnlichkeit zwischen den beiden wichtigsten logotherapeutischen Methoden zur Krisenintervention, der Paradoxen Intention und der Dereflexion, und seelsorglichen Ratschlägen Luthers in seinen Briefen an angefochtene Menschen. Um diese Strukturanalogie herauszuarbeiten, ist es notwendig, zunächst kurz in die Logotherapie und ihre Methoden einzuführen, dann etwas zum Phänomen der Anfechtung und zu Luthers Seelsorge zu sagen, um dann in einem dritten Schritt die Kriseninterventionen in der Logotherapie und bei Luther zu vergleichen.

Zur Logotherapie und ihren Methoden

Die Logotherapie ist nach Viktor Frankl eine »am Sinn orientierte – und den Patienten am Sinn re-orientierende – Psychotherapie«⁴. Frankl, der in jungen Jahren rege Beziehungen zu Freud und Adler unterhielt, sieht die

- 1 Vortrag auf der Gründungsversammlung der Internationalen Gesellschaft für Gesundheit und Spiritualität (IGGS) am 7. Oktober 2011. Teile des Vortrags wurden veröffentlicht in: *Pastoraltheologie* 87 (1998), 35–46. Der Vortragsstil wurde beibehalten.
- 2 Vgl. dazu H. Eschmann, *Theologie der Seelsorge. Grundlagen – Konkretionen – Perspektiven*, 2. Aufl., Neukirchen-Vluyn 2002, 96–116.
- 3 So z.B. W. Kurz, *Seel-Sorge als Sinn-Sorge – Zur Analogie von kirchlicher Seelsorge und Logotherapie*, in: ders., *Suche nach Sinn. Seelsorgerliche, logotherapeutische, pädagogische Perspektiven*, Würzburg 1991, 9–25.
- 4 V. E. Frankl, *Die Psychotherapie in der Praxis*, 2. Aufl., München 1991, 61.

Logotherapie nicht als Gegensatz oder Ablösung der anderen psychologischen Schulen an, sondern als eine Ergänzung »in bestimmten Fällen«⁵, wie er schreibt. Vor allem geht es ihm darum, die von ihm diagnostizierten reduktionistischen und deterministischen Menschenbilder in der herkömmlichen Psychologie und Psychotherapie mit Hilfe eines differenzierten Bildes vom Menschen zu überwinden. Dieses Menschenbild betont neben der Dimension des Leibes und der Seele insbesondere auch die Dimension des Geistes. Auch wenn ich jetzt in der Kürze der Zeit nicht darlegen kann, was Frankl genau unter Geist versteht, ist für unseren Zusammenhang wichtig, dass der Mensch auf Grund seines Geistes zur Selbstdistanz und zur Selbsttranszendenz befähigt ist. Die Fähigkeit zur Selbstdistanz ermöglicht es dem Menschen, sich zu sich selbst und zu seiner Krankheit zu verhalten und diese dadurch günstig zu beeinflussen. Die Selbsttranszendenz ermöglicht es dem Menschen, aus dem Kreisen um sich selbst über sich selbst hinauszuwachsen und in der Hingabe an eine Sache oder eine Person wieder ganz zu sich selbst zu finden. Frankls Überlegungen gewinnen auf dem Hintergrund eines wachsenden Interesses an den Zusammenhängen von Spiritualität und Gesundheit zurzeit wieder an Aktualität.

Die Möglichkeit des Menschen zu Selbstdistanz und Selbsttranszendenz führte Frankl zu zwei Methoden der Krisenintervention, der Paradoxen Intention und der Dereflexion. Was ist darunter zu verstehen?

a) Paradoxe Intention: Die Paradoxe Intention kommt vor allem bei angstneurotischen und zwanghaften Störungen zur Anwendung. Durch sie soll der neurotische Zirkel, in dem der Patient gefangen ist, durchbrochen werden. Bei der Paradoxen Intention wünscht sich der Patient auf übertriebene Weise genau das herbei, wovon er sich eigentlich fürchtet. So schreibt Frankl: »Im gleichen Augenblick (...), in dem der Patient es lernt, an die Stelle der Angst die (paradoxe) Absicht treten zu lassen, nimmt er seiner Befürchtung (...) den Wind aus den Segeln. (...) Der Patient soll die Neurose objektivieren und sich von ihr distanzieren. Er soll lernen, der Angst ins Gesicht zu sehen, ja ihr ins Gesicht zu lachen. Hierzu bedarf es eines Mutes zur Lächerlichkeit. Der Arzt darf sich nicht genieren, dem Patienten vorzusagen, ja vorzuspielen, was sich der Patient sagen soll. Nichts läßt den Patienten von sich selbst so sehr distanzieren wie der Humor.«⁶

Ein von Frankl beschriebenes Beispiel: Ein junger Arzt leidet an einer schweren Hidrophobie (Schwitzphobie). »Eines Tages reicht er seinem Vorgesetzten die Hand und beobachtet hierbei, daß er in auffallendem Maße in

5 V. E. Frankl, *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*, 4. Aufl., Frankfurt 1987, 40.
6 V. E. Frankl, *Theorie und Therapie der Neurosen*, 6. Aufl., München 1987, 155f.

Schweiß gerät. Das nächste Mal, bei analoger Gelegenheit, erwartet er bereits den Schweißausbruch, und die Erwartungsangst treibt ihm auch schon den Angstschweiß in die Poren. Unser hidrophober Kollege wurde nun angewiesen – in ängstlicher Erwartung eines Schweißausbruchs –, geradezu sich vorzunehmen, demjenigen, dem er da begegnet, recht viel vorzuschwitzen. »Bisher hab' ich nur 1 Liter zusammenschwitzte«, so sagte er jeweils zu sich selbst, »jetzt aber will ich 10 Liter herausschwitzen!« Und das Ergebnis? Nachdem er vier Jahre lang an einer Phobie gelitten hatte, konnte er sich von ihr auf diesem von uns gewiesenen Wege (...) innerhalb einer Woche vollends und endgültig befreien.«⁷ Lassen wir es einmal so stehen und wenden uns der Dereflexion zu.

b) Dereflexion: Die Dereflexion ist als therapeutische Methode vor allem bei starkem Selbstbeobachtungszwang, Übergewissenhaftigkeit und Skrupulosität angebracht. Frankl schreibt: »Während die paradoxe Intention den Patienten instand setzt, die Neurose zu ironisieren, ist er mit Hilfe der Dereflexion imstande, die Symptome zu ignorieren. (...) Etwas ignorieren – also die geforderte Dereflexion leisten – kann ich nur, indem ich an diesem Etwas vorbei agiere, indem ich auf etwas anderes hin existiere.«⁸ Möglichkeiten für die Anwendung der Dereflexion finden sich zum Beispiel bei psychisch bedingten Schlafstörungen und Sexualstörungen. Wenn der Schlaf oder auch der sexuelle Höhepunkt krampfhaft erwartet wird oder herbei gezwungen werden soll, tritt beides eben gerade nicht ein. Bei Sexualstörungen infolge zu großer Reflexion auf den Sexualakt hilft – laut Frankl – manchmal schon das medizinisch begründete Verschreiben eines Koitusverbotes. Meist riefen die Patienten schon wenige Tage nach der Therapiesitzung bei ihm an, um ihm mitzuteilen, dass sie, die vorher unfähig waren, miteinander zu schlafen, sich einfach nicht an das Verbot halten könnten.⁹

Soll die Dereflexion eine dauerhafte therapeutische Wirkung zeigen, ist die anthropologische Kategorie des Sinns, auf den hin das Leben gestaltet wird, zu beachten. Dabei wird von Frankl der Inhalt dieses Lebenssinns den Ratsuchenden selbstverständlich nicht vorgegeben. Er ist im Lebensvollzug von ihnen selbst zu finden.¹⁰ Der Therapeut oder die Seelsorgerin kann hierbei »nur« wie eine Hebamme Hilfestellung leisten.

7 A.a.O., 156.

8 A.a.O., 171.

9 V. E. Frankl, *Die Psychotherapie in der Praxis*, 119.

10 V. E. Frankl, *Ärztliche Seelsorge*, 290–293.

Zum Begriff der Anfechtung

Das in der Alltagssprache kaum mehr vorkommende Wort Anfechtung wurde vor allem von Martin Luther als Begriff christlicher Glaubenserfahrung geprägt.¹¹ In der Anfechtung wird »die Verbundenheit des Glaubenden mit Gott in Frage gestellt«¹², was zu einer existentiellen Krise der betroffenen Person führen kann. Zur Anfechtung kann beispielsweise die Erfahrung der Verborgenheit Gottes werden, dass Gott in leidvollen Situationen nicht helfend eingreift. Zur Anfechtung kann das Erleben von Schuld werden oder auch die in manchen christlichen Kreisen vorkommende Angst, von Gott verworfen zu sein. Da die Anfechtung aus theologischer Sicht in der Gotteserfahrung wurzelt bzw. durch die Erfahrung der (scheinbaren) Abwesenheit Gottes hervorgerufen wird, kann sie in ihrer Tiefe nur durch Glaubenserfahrung überwunden werden und nicht durch Psychopharmaka oder Psychotherapie. Andererseits können natürlich Glaubenskrisen durch psychische oder physische Leiderfahrungen ausgelöst werden und ihrerseits psychische oder psychosomatische Auswirkungen haben, die unter Umständen therapeutisch behandelt werden müssen.¹³ Deshalb wird »eine gegenwärtige Seelsorge (...) versuchen, psychosomatische Voraussetzungen und theologische Deutung der Anfechtung nicht miteinander zu vermengen, aber auch nicht den einen Aspekt zugunsten des anderen zu vernachlässigen.«¹⁴

Hilfe in Anfechtung geschieht aus theologischer Sicht vor allem in der Klage vor Gott und durch den Zuspruch der Nähe Gottes. In unübertroffener Weise bieten die Klagelieder der Psalmen Worte gegen die Angst. Sie nehmen mit hinein in die Bewegung aus der Angst ins Vertrauen, eine Bewegung, die Martin Luther mit der *paradoxen* Formel *ad deum contra deum confugere* bestimmt hat – also: vor Gott weg zu Gott hin fliehen. Wer in seiner Anfechtung Gott als verborgen oder gar als bedrohend erfährt, soll von dem verborgenen Gott weg fliehen hin zu dem Gott, der sich in Jesus Christus in seiner Liebe offenbart.

Wenn man Luthers Seelsorge untersucht, fällt einem sofort auf, dass er die Anfechtungen, die sich in Angst, in aggressiven und depressiven Gefühlslagen äußern können, als von außen bewirkt ansieht. Sie haben ein Gesicht. Es ist entweder Gott, der sich dem Menschen entzieht oder ihn auf die Probe stellt, oder es ist der Teufel, der den Menschen in die Verzweiflung

11 Vgl. dazu H. Eschmann, *Theologie der Seelsorge*, 138–151.

12 W. Pannenberg, *Der Einfluß der Anfechtungserfahrung auf den Prädestinationsbegriff Luthers*, in: *KuD* 3 (1957), 109.

13 Vgl. dazu H. Hark, *Religiöse Neurosen. Ursache und Heilung*, Stuttgart 1984.

14 H. M. Barth, Art. »Anfechtung«, in: *EKL*, Bd. 1, 1986, 142.

stürzen will. Durch diese Personifizierungen kann Luther besser mit der Anfechtung umgehen. Er kann sich zu ihr verhalten und sie anreden.

Die drei folgenden kleinen Briefausschnitte stellen exemplarisch dar, wie Luther, der selbst zeitlebens von schweren Anfechtungen betroffen war, in der Krise agiert. Die Struktur der Ratschläge könnten an vielen weiteren Seelsorgebriefen von ihm verifiziert werden.¹⁵

a) An Hieronymus Weller in Wittenberg (Sommer 1530): »Darum, so oft euch diese Anfechtung anfallen wird, hütet Euch davor, mit dem Teufel eine Disputation anzufangen oder solchen tödlichen Gedanken nachzuhängen. Denn das bedeutet nichts anderes als dem Teufel nachgeben und unterliegen. Ihr sollt euch vielmehr anstrengen, mit aller Kraft solche vom Teufel eingegebenen Gedanken zu verachten (...) Verlacht den Teufel und sucht euch jemand, mit dem ihr plaudern könnt. Die Einsamkeit flieheth auf jede Weise, denn er sucht euch gerade dann am liebsten zu erhaschen und abzufassen, wenn ihr allein seid (...) Treibt deshalb Scherz und Spiel mit meinem Weibe und andern; dadurch vertreibt ihr die teuflischen Gedanken und bekommt einen guten Mut, lieber Hieronymus (...) Und so oft euch der Teufel mit solchen Gedanken plagt, sucht auf der Stelle menschliche Gesellschaft, oder trinkt mehr, treibt Kurzweil oder sonst etwas Heiteres. Man muß bisweilen mehr trinken, spielen, Kurzweil treiben, und hiebei sogar irgend eine Sünde riskieren, und dem Teufel Abscheu und Verachtung zeigen, damit wir ihm ja keine Gelegenheit geben, uns aus Kleinigkeiten eine Gewissenssache zu machen. Andernfalls werden wir überwunden, wenn wir uns ängstlich darum sorgen, daß wir ja nicht sündigen. Deswegen, wenn der Teufel einmal sagt: ›Trinke nicht!‹, so sollt ihr ihm zur Antwort geben: ›Gerade darum will ich kräftig trinken, weil du es verwehrest, und zwar trinke ich umso mehr.‹ So muß man immer das Gegenteil von dem tun, was der Satan verbietet. Aus was für einem anderen Grund glaubt ihr, daß ich – so wie ich's tue – kräftiger trinke, zwangloser plaudere, öfter esse, als um den Teufel zu verspotten und zu plagen, der mich plagen und verspotten wollte? Wenn ich doch so etwas wie eine auffallende Sünde aufzuweisen hätte, nur um damit den Teufel zu foppen, damit er erkennt, daß ich keine Sünde anerkenne und mir keiner Sünde bewußt bin!«¹⁶

b) An den von Selbstmordgedanken geplagten Jonas von Stockhausen schreibt Luther 1532: »Aber der allerbeste Rat ist, wenn ihr nicht überall mit den Gedanken kämpfen möchtet, sondern könntet sie verachten, und tun, als fühlte Ihr sie nicht, und gedächet immer etwas anderes, und sprecht also

15 Vgl. hierzu A. Peters, Die Anfechtung in Luthers Leben und Theologie, in: *Lutherische Theologie und Kirche* 7 (1983), 1–20.

16 G. Blail, *Vom getrosteten Leben. Martin Luthers Trostbriefe*, Stuttgart 1987, 47–49.

zu ihnen: ›Wohlan, Teufel, laß mich ungehindert, ich kann jetzt nicht deiner Gedanken warten, ich muß reiten, fahren, essen, trinken, das oder das tun: kurz: ich muß jetzt fröhlich sein, komm morgen wieder (...).«¹⁷

c) An Barbara Lißkirchen, die an der Frage nach der Vorherbestimmung Gottes irre zu werden drohte (30. April 1531): »Wenn nun wohl die Gedanken so bald nicht ablassen, so müsset ihr darum auch nicht ablassen, und sagen: ›Hörest du nicht, Teufel, daß ich solche Gedanken nicht haben will? Und Gott hat sie verboten, heb dich; ich muß jetzt an seine Gebot denken, und laß ihn dieweil für mich selbst sorgen. Bist du ja so klug in solchen Sachen, so fahre hin gen Himmel, und disputiere mit Gott selbst, der kann dir genug antworten. Und sollt also ihn immerdar von euch weisen, und das Herz auf Gottes Gebot kehren.« Und am Ende des Briefs schreibt er: »Unter allen Geboten Gottes ist das höchste, daß wir seinen lieben Sohn, unsern Herrn Jesum Christum, sollen uns Vorbilden, der soll unsers Herzens täglicher und vornehmster Spiegel sein, darin wir sehen, wie lieb uns Gott hat, und wie er (...) für uns hat gesorget (...) Unser lieber Herr Jesus Christus zeige euch seine Füße und Hände (sc. die Wundmale, HE), und grüße euch freundlich im Herzen, auf daß ihr ihn allein ansehet und höret, bis ihr fröhlich in ihm werdet.«¹⁸

Möglichkeiten und Grenzen des Vergleichs

Beim Vergleich der Ratschläge Luthers mit den logotherapeutischen Methoden der Krisenintervention fällt zunächst auf, dass bei beiden der Humor eine entscheidende Rolle spielt. Humor schafft Selbstdistanz und setzt heilsame Kräfte frei.¹⁹ Wer dem Teufel (Luther) oder der Angst (Frankl) entgegenlachen kann, hat ein gutes Stück Freiheit gewonnen. Dem Rat Luthers, sich vom Teufel nicht alles gefallen zu lassen, entspricht das Bonmot Frankls, sich von sich selbst nicht alles gefallen zu lassen.

Wenn Luther in dem Brief an Hieronymus Weller davon abrät, »mit dem Teufel eine Disputation anzufangen oder solchen tödlichen Gedanken nachzuhängen«, dann korrespondiert dies strukturell mit der Franklschen Methode der Dereflexion, die ebenfalls den Zwang zum Grübeln unterbrechen soll. Das Moment der Dereflexion begegnet auch in den Briefen an Jonas von Stockhausen und Barbara Lißkirchen. Während dem einen geraten wird, sich abzulenken und die plagenden Gedanken humorvoll auf mor-

17 A.a.O., 64f.

18 A.a.O., 50f.

19 »Nichts vermöchte die Umstellung gegenüber menschlichen Bedingt- und Gegebenheiten so heilsam zu gestalten wie der Humor« (V. E. Frankl, *Ärztliche Seelsorge*, 232f.).

gen zu vertrösten, wird bei der anderen die Franklsche Einsicht besonders deutlich, dass die geforderte Dereflexion dann gelingen kann, wenn etwas anderes vor Augen und in den Sinn kommt, auf das hin existiert wird: »Unser lieber Herr Jesus Christus zeige euch seine Füße und Hände und grüße euch freundlich im Herzen, auf daß ihr ihn allein ansehet und höret, bis ihr fröhlich in ihm werdet.« Eindrücklich ist bei diesem Brief auch die Einübung in heilsame Passivität, wenn Luther rät, den Teufel zu Gott zu schicken, damit die Verantwortung für die Frage der Vorherbestimmung dorthin verwiesen ist, wo sie theologisch hingehört.

Die Methode der Paradoxen Intention findet ihre deutlichste Parallele in Luthers Brief an Hieronymus Weller. Luther erkennt, dass es den von Schuldgefühlen angefochtenen Menschen nur noch tiefer in die Verzweiflung treibt, wenn er ängstlich darauf starrt, nur ja nicht weiter zu sündigen. Deshalb rät er zum pecca fortiter, zum kräftigen Sündigen, also dazu, gerade das zu intendieren, wovor man Angst hat: »Gerade darum will ich kräftig trinken, weil du (Teufel) es verwehrst, und zwar trinke ich umso mehr. So muß man immer das Gegenteil von dem tun, was der Satan verbietet.« Durch den (humorvoll übertriebenen) paradoxen Wunsch wird die Spirale der Angst vor der Angst durchbrochen und ein Stück Gelassenheit und neue Freiheit in Denken und Handeln eröffnet.

Ist man vielleicht geneigt, die Ratschläge Luthers aus psychoanalytischer Sicht eher als ein Verdrängen denn als ein Lösen von Konflikten anzusehen, so ergeben sich mit Hilfe von Logotherapie und Existenzanalyse neue Deutmöglichkeiten der Seelsorgepraxis Luthers.²⁰ Es lassen sich aber daraus durchaus auch Handlungsperspektiven für eine heutige Therapie und Seelsorge neurotischer religiöser Phänomene ableiten. Insbesondere bei Patienten und Patientinnen aus religiös engen Gemeinschaften können nach meiner eigenen Seelsorgeerfahrung Luthers Ratschläge gegen die Anfechtung wahre Wunder wirken. Dass Luthers Theologie und Anthropologie dabei nicht einfach mit Frankls psychotherapeutischem Entwurf identifiziert werden darf, ist hoffentlich auch deutlich geworden. Trinitätstheologisch formuliert bleibt Frankl mit der Logotherapie im Bereich des ersten Glaubensartikels, also in der Dimension des Geschöpflichen, während für Luther die Seelsorge in Beichte und Absolution, in der Dimension des zweiten Glaubensartikels, der Christologie und Soteriologie, zu ihrem Ziel findet.²¹

20 Vgl. dazu auch die knappen Andeutungen in A. Peters, Rechtfertigung (Handbuch systematischer Theologie, Bd. 12), Gütersloh 1984, 276f. zur Vorwegnahme von Einsichten S. Freuds, A. Adlers, C. G. Jungs und V. E. Frankls in der Seelsorge M. Luthers.

21 Vgl. H. Eschmann, Wie hältst du's mit der Psychotherapie? Zur Verhältnisbestimmung von Seelsorge und Psychotherapie, in: Wege zum Menschen 61 (2009), 367–377.