

Logotherapie und Gegenwärtigkeit: Wege zur Geistigen Person

(Aufsatz, erschienen in „Existenz und Logos. Zeitschrift für sinnzentrierte Therapie/Beratung/Bildung, Heft 24 – 2016)

Die Beschreibung der Geistigen Person stellt wohl das Herzstück der Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Frankls dar. Alle wesentlichen Phänomene der Logotherapie wie Freiheit, Individualität, Selbstdistanzierung, Selbsttranszendenz, Gewissen, Verantwortlichkeit, Sinn- und Wertorientierung haben ihren Ursprung in der Geistigen Person.

In der existenzanalytischen und logotherapeutischen Praxis hat die Frage der Bewusstwerdung der Geistigen Person zentrale Relevanz: ist es doch die Wahrnehmung meiner im Geistigen beheimateten Freiheit, die es mir ermöglicht, mich den mich bedrängenden Gegebenheiten als Klient oder Patient gegenüberzustellen und sie dadurch gestalten zu können, sei es durch aktives Tun oder durch das Gewinnen einer tragfähigen Haltung.

Somit stellt sich die zentrale Frage: wie nähere ich mich meiner Geistigen Person? Bei dieser Fragestellung wird schnell ein Paradoxon sichtbar: obwohl ich - wie Frankl es in seinen „10 Thesen zur Person“ beschreibt - in meinem innersten Kern Geistige Person **bin**, stehe ich vor der Frage, wie ich mich ihr nähern kann. Dies bedeutet, dass mir das, was ich bin, erst einmal nicht bewusst ist. In meinen „Alltagsbewusstsein“ bin ich also gar nicht wirklich bei mir. Meine womöglich zentrale Lebensaufgabe besteht also darin, Bewusstsein über mich selbst zu erlangen. Goethe hat dies im Rückgriff auf den Dichter Pindar so formuliert: „Werde, der du bist!“

Das, was ich in mir verändern kann, ist also nicht mein Kernbereich: der ist gegeben, ist zeitlos. Er **ist**. Das, was ich verändern kann und im Prozess der Annäherung an mich selbst auch verändern werde, ist mein Bewusstsein. Die Bewusstseinssebene, die es nach meiner Wahrnehmung zu betreten gilt auf dem Weg der Annäherung an die Geistige Person und an das lebendige universelle Geistige überhaupt, lässt sich als „Gegenwärtigkeit“ bezeichnen. Um ihre Beschreibung soll es im Weiteren gehen.

Wenn wir die anfangs beschriebenen Grundphänomene der Logotherapie und Existenzanalyse betrachten, so fällt auf, dass sie sich in ihrer zeitlichen Zuordnung alle auf den gegenwärtigen Augenblick beziehen. Das Phänomen der Freiheit bezieht sich auf die Möglichkeit, sich im aktuellen Moment Gegebenheiten gegenüber zu stellen. Individualität drückt sich maßgeblich in der Notwendigkeit und Möglichkeit aus, mich zu entscheiden, und dies tue ich im Jetzt. Die Prozesse der Selbstdistanzierung und der Selbsttranszendenz vollziehe ich in der Gegenwart. Gewissensentscheidungen finden im je einmaligen Gegenwartsmoment statt. Verantwortlichkeit wird im betreffenden Augenblick wahrgenommen. Sinn- und Wertorientierung beruhen also auf der wachen Aufmerksamkeit im jeweils aktuellen Moment.

Viktor Frankl betont an verschiedenen Stellen die Einzigartigkeit des aktuellen Augenblicks als eine Grundlage jeglicher Sinnfindung, etwa wenn er schreibt: „Nun ist der Sinn nicht nur subjektiv, sondern auch relativ, will heißen, er steht in einer Relation zur Person - und zur Situation, in die ebendiese Person verwickelt und hineingestellt ist. In diesem Sinne ist der Sinn einer Situation ja wirklich relativ; er ist es bezüglich der Situation als einer jeweils einmaligen und einzigartigen.

Die Person hat den Sinn der Situation zu erfassen und zu ergreifen, wahrzuhaben, wahrzunehmen und wahr zu machen, nämlich zu verwirklichen. Der Sinn ist also auf Grund seiner Situationsbezogenheit auch selber einmalig und einzigartig, und diese Einheit "des Einen, das not tut", macht dessen Transsubjektivität aus - macht aus, daß der Sinn nicht von uns gegeben wird, vielmehr eine Gegebenheit ist, mag deren Wahrnehmung und Verwirklichung auch noch so sehr der Subjektivität menschlichen Wissens und Gewissens unterstellt sein.“¹

Frankl beschreibt hier, dass der Sinn, also der Anruf eines „Wertes“, in der jeweils gegenwärtigen Situation enthalten ist und dass es unsere Aufgabe ist unser Bewusstsein so zu entwickeln, dass wir in der Lage sind, dies wahrzunehmen. Dies ist für Frankl gleichbedeutend mit der Erkenntnis der Wirklichkeit, da Werte nichts Subjektives, sondern Ausdruck der objektiven Welt des Geistes sind.

Wie erweitere ich nun mein Bewusstsein auf die Wirklichkeit des gegenwärtigen Moments hin? Ein erster, in meinen Augen grundlegender Schritt ist die Bewusstwerdung meines Verhältnisses zum Phänomen „Zeit“.

Die Bewusstwerdung von „Zeit“ als Tor zur Gegenwärtigkeit.

In unserem „Alltagsbewusstsein“ erleben wir Zeit als einen kontinuierlichen Vorgang, der sich von der Vergangenheit über die Gegenwart in die Zukunft bewegt. Alle drei „Zeitformen“ scheinen auf derselben Ebene zu liegen. Wenn wir dieses Denkschema verlassen und ausschließlich vom erlebten Phänomen her auf „Zeit“ blicken, ergibt sich eine andere Wahrnehmung: das, was wir als Zeit bezeichnen können, kommt ausschließlich der Gegenwart zu. Vergangenheit und Zukunft sind keine „Zeit“-Zustände, sondern mentale Konstruktionen, die wir in der jeweiligen Gegenwart vornehmen.

Ein Beispiel mag dies verdeutlichen: wenn ich „in die Vergangenheit gehe“, indem ich mich beispielsweise an das vergangene Wochenende erinnere, dann rufe ich innere Bilder auf. Versuche ich mich einen Monat später wieder an das besagte Wochenende zu erinnern, tauchen wieder innere Bilder auf, die beim genauen Hinsehen aber nicht deckungsgleich sind mit den heute hervorgerufenen. Dies bedeutet, dass ich mir das Bild dieses Wochenendes jeweils neu konstruiere. Dies geschieht immer im jeweiligen „Jetzt“. Ich trete also nie aus der Gegenwart aus. Dasselbe passiert beim Gedanken an die Zukunft. Auch hierbei konstruiere ich Bilder, die jedoch die Zeitebene der Gegenwart nicht verlassen können.

Es wird deutlich, dass mein Leben ausschließlich in der Gegenwart verläuft. Noch nie habe ich etwas erlebt, das sich nicht in der Gegenwart ereignet hätte. Jede getroffene Entscheidung, jede Erkenntnis oder Illusion, jede Freude, Enttäuschung, Angst oder

¹ Frankl, V. E.: Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Wien 1982, S. 55f.

Schmerz, jede Gestaltung oder Verfehlung von Sinn in meinem Leben hat sich in der jeweiligen Gegenwart abgespielt. Und dies wird auch in der Zukunft so sein. Leben ist also Gegenwart, und als solche ist es zeitlos. Die Vorstellung, dass sich Leben jemals jenseits von Gegenwart ereignen könnte, ist eine Illusion.

Nun mag der Leser einwenden, dass es doch so etwas wie eine kontinuierliche „Zeit“ geben müsse, da wir ja Zeit messen können. Beim genauen Hinsehen allerdings ist auch die Vorstellung der Messbarkeit von Zeit eine Illusion. Was wir als Zeit messen, sind in Wirklichkeit Bewegungen. Mechanische Uhren beruhen auf der Bewegung von Zahnrädern. Quarzuhren messen die Schwingungen eines Kristalls. Atomuhren messen Zustandswechsel von Cäsiumatomen. Und auch die ursprünglichste und unmittelbarste menschliche Wahrnehmung von „Zeit“ in Form von Tagen, Monaten und Jahren beruht auf den Bewegungen von Erde und Mond im All. Zeit ist offensichtlich ein Phänomen, das sich jenseits der Ebene von Messbarkeit ereignet.²

Es wird deutlich, dass das, was wir „Wirklichkeit“ nennen ausschließlich in der Gegenwart stattfindet. Im jetzigen Augenblick wirkt und webt das Leben mit seinen unzählbaren Energien, Wirkungen und Einflüssen, und nur in diesem jetzigen Augenblick kann auch ich „wirksam“ werden durch meine Entscheidungen, Gestaltungen und Haltungen. Vergangenheit und Zukunft haben dagegen keine eigene Wirklichkeit, sondern haben lediglich Realität als mentale Konstruktionen. Das, was wir „Leben“ nennen, ereignet sich im Jetzt. Gegenwart und Leben sind eins.

Es ist wohl eine der folgenreichsten Eigenschaften unseres Alltagsbewusstseins, dass es die dimensionalen Unterschiede zwischen Vergangenheit und Zukunft einerseits und der Gegenwart andererseits in der Regel nicht erkennt. Im Sinne von Frankls Dimensionalontologie lässt sich sagen, dass im Alltagsbewusstsein ein Reduktionismus stattfindet: eine höhere Dimension - die Gegenwart - wird auf eine niedrigere - Vergangenheit und Zukunft - projiziert und wird auf diese Weise in ihrer eigentlichen Qualität nicht mehr wahrnehmbar. Die Eigentlichkeit der Gegenwart wird nicht mehr erkannt. Dies führt im Alltagsbewusstsein dazu, dass der Vergangenheit und der Zukunft mehr Bedeutung zugemessen wird als der Gegenwart. Gegenwart wird als ein Hilfsmittel verkannt, ein Durchgangsstadium von dem einen scheinbar wesentlichen Bereich in den anderen. Die Konsequenz ist, dass ich mich häufig in dem „virtuellen“ Bewusstseinsbereich von Vergangenheit und Zukunft aufhalte, ohne es zu bemerken. Als Folge davon verliere ich die Wahrnehmung der Wirklichkeit und schaffe ein Kunstprodukt, das das Alltagsbewusstsein „Realität“ nennt.

Wenn ich dieses mein Alltagsbewusstsein beobachte, dann erlebe ich, dass es überwiegend mit Inhalten beschäftigt ist, die nicht mit dem jeweiligen Jetzt zu tun haben. Da sind in erster Linie die Gedanken, die mein Bewusstsein ausfüllen, ohne dass ich sie dazu „eingeladen“ habe. Wie von selbst füllt sich mein Bewusstsein mit Gedanken, die sich auf Vergangenes oder Zukünftiges beziehen. Bei genauer Beobachtung ist bemerkbar, dass diese Gedanken

² Dasjenige, was wir mit der „Zeitmessung“ erfassen, lässt sich vielleicht als „technische“ oder „konstruierte“ Zeit bezeichnen und beinhaltet im Prinzip eine immer genauer werdende Prognostizierbarkeit von Ereignissen. Diese Prognostizierbarkeit ist die Voraussetzung unserer technischen Zivilisation und für die Gestaltung unseres Alltagslebens von hohem Nutzen. Für das tiefere Verständnis des Phänomens „Zeit“ jedoch ist sie wenig hilfreich.

meist von einem Grundton an Emotionen begleitet werden, der überwiegend in Richtung Negativität weist und leise Stimmungen von Anspannung, Sorge, Bedauern, Zweifel und Ärger enthält. Diese Art Gedanken zeichnet sich dadurch aus, dass sie in der Regel unproduktiv ist und sich oft in einer Art „Endlos-Schleife“ wiederholt. Es sind keine lebendigen, neuen Gedanken, sondern tote Gedanken-Muster, die in der Vergangenheit wurzeln. Es lässt sich sagen: im Alltagsbewusstsein denke nicht ich diese Gedanken, sondern sie denken mich. Als schöpferische Geistige Person bin ich an diesen Vorgängen nicht beteiligt. Da wir uns an den inneren „Gedanken-Lärm“ mit den dazugehörigen Emotionen gewöhnt haben, halten wir diesen Zustand für „normal“, und die Tatsache, dass es den meisten Menschen um uns herum ähnlich ergeht, verstärkt diesen Glauben.

Die Entstehung des Ego-Bewusstseins

Diese Gewöhnung - als kleine Kinder haben wir uns in der Regel noch nicht an einen solchen Zustand gewöhnt und sind wesentlich präsenter als im späteren Erwachsenen-Zustand - führt nun offensichtlich dazu, dass sich in uns ein unwirkliches Identitätsgefühl entwickelt. Wir nehmen nicht mehr wahr, dass wir als gestaltende Personen ausschließlich in der Gegenwart existieren, sondern fühlen uns von der Vergangenheit bestimmt, von unseren Prägungen, den äußeren Einflüssen, und meist von der Zukunft bedroht, von unseren auf die Zukunft gerichteten inneren Bildern. Es findet eine Identifizierung statt mit dem, was Viktor Frankl als „Psyche“ bezeichnet hat, also dem unfreien, „gewordenen“ Teil unseres Inneren (Frankl nennt diesen Teil manchmal auch „Charakter“).

So entsteht eine Art „Schein-Identität“, die mit unserer wahren Natur, also mit unserer Geistigen Person nicht mehr in bewusster Verbindung steht. Es bildet sich ein Selbstgefühl aus, das man als „Ego-Psyche“ oder als Ego bezeichnen kann. Da dieses Ego getrennt ist von unserem Wesenskern, vom personalen und überpersonalen Geistigen, von der Transzendenz, fühlt es sich isoliert und permanent bedroht. Es hat kein Vertrauen mehr in die tragenden Kräfte des Lebens, sondern glaubt nur „überleben“ zu können, indem es sich selbst, andere Menschen und letztlich das Leben kontrolliert. Es herrscht eine Atmosphäre des ständigen Kampfes um das Überleben mit der Grundempfindung des unablässigen, unterschwelligem Bedroht-seins. Vor diesem Hintergrund sucht das Ego Halt und neigt dazu, sich anzuklammern. Dies führt häufig zur Identifikation mit etwas scheinbar Größerem wie Rasse, Geschlecht, Nation, einem Beruf, einem Titel, einer Modemarke, einem Fußballclub. Es gibt wohl nichts, das dem Ego nicht als Identifizierungsobjekt dienen könnte.

Das nicht erkannte Ego wird zu einer Art „Schein-Person“, die bewusstseinsmäßig an die Stelle der individuellen Geistigen Person tritt. Dabei ist die Geistige Person natürlich nicht aufgehoben; sie ist lediglich verdunkelt und kann, wenn der Mensch sich dazu entscheidet, sofort wieder die Führung übernehmen. Und letztlich ist es die Geistige Person, die aus ihrem Freiheitsbereich heraus die Identifikation mit der Schein-Person des Egos überhaupt erst ermöglicht. Viktor Frankl: „Die Freiheit hat der Mensch sonach auf jeden Fall; aber er hat sie nicht nur zum Freisein, sondern ebenso sehr zum Unfreisein. Er hat die Freiheit, sich zum möglichen Freisein aufzuschwingen oder ins gleichermaßen mögliche Getriebensein fallenzulassen. Auch die Unfreiheit steht in seiner Freiheit, auch die Ohnmacht in seiner Macht.“³ Warum ein Mensch häufig das Gefühl des Unfrei-seins der Freiheit und die Illusion

³ Frankl, V. E.: Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Piper-Verlag, München - Zürich 1990, S. 225

der Wirklichkeit vorzieht, bleibt ein lohnenswertes Ziel weiterer logotherapeutischer Forschung.

In unserer Zeitepoche führt das zwanghafte Bedürfnis des Egos nach Macht und Kontrolle häufig auch zu einer Identifikation mit dem Verstand. Der Verstand, also das analysierende und differenzierende rationale kognitive Denken, das die Grundlage aller technischen Machbarkeit und damit Macht ist, wird nicht mehr als das erkannt, was es ist, nämlich ein Werkzeug zur Gestaltung des Lebens. Es wird übersehen, dass das rationale Denken vergangenheitsbezogen ist, indem es wiederkehrende - meist dem Bereich der Logik entspringende - Denkmuster wiederholt, und somit nützlich ist, aber nicht wirklich kreativ. Es ist schematisch, aber nicht schöpferisch. Schöpferisch kann nur mein Umgang mit diesem meinem Denk-Werkzeug sein. Und so erlebt sich wohl die Mehrheit der heute lebenden Menschen im Sinne des bekannten Ausspruchs von René Descartes („cogito, ergo sum - ich denke, also bin ich“) mit ihrem Denken identisch. Sie setzt irrtümlich Sein mit Denken gleich. Sie stellt das Werkzeug über sich selbst und macht es so zu einem Götzen.⁴

Innerhalb des Egos bildet sich eine misstrauische, macht- und kampforientierte und von ständiger leiser Angst durchzogene Grundhaltung aus. In der Identifikation mit dem Ego erlebe ich mich nicht mehr als der, der ich „bin“, sondern als der, den ich in Wirklichkeit nur „habe“. ⁵ Ich lebe in einer illusionären Vorstellung von mir selbst. Ich bin mir selbst und dem überpersonalen Geistigen fremd geworden.

Wie hier sichtbar wird, steht das Ego in unlösbarem Zusammenhang mit einer unreflektierten, illusionären Vorstellung von Vergangenheit und Zukunft. Mehr noch: das Ego hat die Tendenz, die Gegenwart abzuwerten und zu vermeiden. Glück, Erfüllung und Zufriedenheit werden nicht im gegenwärtigen Moment, sondern in Vergangenheit oder Zukunft gesehen. Da ich Erfüllung - auch die Sinn-Erfüllung - nur im gegenwärtigen Moment erleben kann oder gar nicht, resultiert aus dieser Grundhaltung eine durchgängige leise Unzufriedenheit, ein unterschwelliges Versagensgefühl und eine zur Gewohnheit gewordene Freudlosigkeit.

Die Vermeidungshaltung des Egos der Gegenwart gegenüber hat allerdings eine innere Stimmigkeit: Das Ego kann im Gegenwartsbewusstsein nicht existieren. In der Gegenwart ist das enthalten, was wirklich ist. Das Ego ist jedoch nicht wirklich, sondern eine Illusion. Die Illusion kann gegenüber dem Wirklichen nicht bestehen.⁶

⁴ Ein deutliches Bild für die Unbewusstheit des zeitgeist-geprägten Menschen gegenüber seinem eigenen Denken ist beispielsweise die Auffassung, die Natur gehorche den „Naturgesetzen“. Dabei wird verkannt, dass die sog. Naturgesetze mentale Konstrukte des Menschen sind, also letztlich Phantasien. Sie sind ein Versuch des Menschen, sich das Verhalten der Natur auf der Verstandesebene begreifbar zu machen. Ob die Natur irgendwelchen „Gesetzen“ folgt oder vollkommen anders „organisiert“ ist, bleibt offen.

⁵ Viktor Frankl: „Zur Fähigkeit des Menschen, über den Dingen zu stehen, gehört nun auch die Möglichkeit, über sich selber zu stehen. Nur daß wir dann unterscheiden müssen zwischen dem Ich, das da über etwas steht, und dem »Ich«, über dem der Mensch dann steht. Das erstgenannte Ich ist zweifelsohne identisch mit der geistigen Person. Das zweitgenannte »Ich« jedoch ist eo ipso nicht mehr die Person selbst; dieses zweitgenannte »Ich« ist nämlich nicht mehr etwas, das ich »bin«, sondern nur mehr etwas, das ich »habe« – mir gegenüber habe. Mit andern Worten: dieses »Ich« steht nicht mehr in der Vollzugswirklichkeit geistiger Selbstvollzüge,....“ Frankl, V. E.: Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Piper-Verlag, München - Zürich 1990, S. 226f.

⁶ Frankl beschreibt dies in seiner Dimensionalontologie und in seiner Darstellung der „Trotzmacht des Geistes“.

Das Bewusstsein der Gegenwart als Ausstieg aus dem Ego

An dieser Stelle leuchtet auf, was „not-wendig“ ist, wenn ich aus der Illusion über mich selbst austreten und zu mir kommen will. Um den Einfluss meines Egos hinter mir zu lassen benötige ich eine Wachheit für den gegenwärtigen Moment. Es bedarf der Wahrnehmung dessen, was sich in diesem Moment in meinem Bewusstsein ereignet. Es geht um die Gewinnung einer neuen Haltung, die sich als „Bewusstsein für das Bewusstsein“ beschreiben lässt.

Es ist von - im Sinne des Wortes - existentieller Bedeutung, ob ich erfasse, in welcher inneren Region sich mein Bewusstsein im Moment gerade aufhält, ob es im Bereich der Psyche und des Egos verweilt oder in der Sphäre meiner Geistigen Person. Dieses Erfassen ist in sich schon ein Akt, mit dem ich aus dem Einflussbereich des Egos austrete. Denn in dem Moment, in dem ich mir bewusst mache, was in meinem Bewusstsein gerade stattfindet, werde ich gegenwärtig. In diesem Moment verliert das Ego an Einfluss. Das Ego scheut das Licht des Bewusstseins. Es zieht sich in die Dunkelheit des Unbewussten zurück, wenn ich mein Gegenwartsbewusstsein auf es richte. Sein Verhalten ähnelt dem der Küchenschaben, die verschwinden, wenn Licht auf sie fällt.

Was sind nun Hinweise, die mir als „Warnzeichen“ dafür dienen können, dass ich mich bewusstseinsmäßig im Ego-Bereich aufhalte, also überwiegend „un-bewusst“ bin in Bezug auf die Gegenwart? Es ist hilfreich, auf jede Form von seelischem Unwohlsein, Unbehagen, Unzufriedenheit, negativer Anspannung, Stress, Ärger, Wut, Aggressivität, Hoffnungslosigkeit, Selbstzweifel, innerer Leere, Sinnlosigkeit, Angst, Niedergeschlagenheit, Langeweile und Gier zu achten. Fast immer sind solche Empfindungen Ausdruck dafür, dass ich bewusstseinsmäßig momentan nicht in der Gegenwart verankert bin. Es empfiehlt sich nicht, die Empfindungen zu bewerten, wegzudrücken, zu verdrängen oder zu bekämpfen. Man kann das Ego nicht mit den Methoden überwinden, die Bestandteil seiner selbst sind. Es geht vielmehr darum, wieder in die Gegenwart einzutreten. Dies kann auf verschiedene Weise geschehen. Eine Möglichkeit ist, dass ich die negativen Gedanken und Empfindungen bewusst beobachte und sie genau wahrnehme, etwa in der Art einer wissenschaftlichen Untersuchung. Dabei enthalte ich mich jeder Bewertung. Meist lässt sich beobachten, dass die Ego-Empfindungen das Licht des Gegenwartsbewusstseins, das nun auf sie fällt, nicht „aushalten“ und sich zurückziehen. Andere Wege, sich wieder in der Gegenwart zu verankern, werde ich weiter unten darstellen.

Der Rückzug des Ego-Bewusstseins ist es wohl auch, was die von Viktor Frankl beschriebenen logotherapeutischen Interventionen wie „Selbstdistanzierung“, „Dereflexion“ und „Paradoxe Intention“ so wirksam sein lässt. Im Akt der Selbstdistanzierung richte ich meinen Bewusstseinsfokus gezielt auf meine Ego-Psyche und stelle mich ihr auf diese Weise bewusst gegenüber. In der Dereflexion erkenne ich, dass ich gerade in einer unfruchtbaren Wiederholungsschleife von Ego-Gedanken gefangen bin und befreie mich von ihr durch die bewusste Wahrnehmung der Gegenwart. Im Vorgang der Paradoxen Intention löse ich mich aus der Identifikation mit den - auf die Zukunft oder die Vergangenheit bezogenen - bedrängenden Ego-Gedanken, karikiere sie durch Übertreibung und enttarne sie so als das, was sie sind: ego-induzierte Phantasmen. In all diesen Vorgängen gewinne ich meine Handlungsfähigkeit gegenüber meinem Ego zurück. Ich verlasse die Illusion und trete wieder in die Wirklichkeit ein.

Die Wiedergewinnung der Wirklichkeit in der Gegenwärtigkeit

Wir sehen also, dass der Austritt aus den Illusionen des Ego-Bewusstseins die Voraussetzung dafür ist, sich bewusst der eigenen Geistigen Person zu nähern. Wenn sich die ego-induzierten Nebel der Unbewusstheit auflösen, kann das sichtbar werden, was wirklich ist und wer ich wirklich bin.

In der Gegenwärtigkeit wird das sichtbar, was ist. Die Illusion wird als Illusion erkennbar. Eine der zentralen Illusionen des Ego-Verstandes ist das Erleben des Getrennt-seins. Auf der Ebene des Verstandes-Bewusstseins stehen die Dinge und Phänomene getrennt nebeneinander, ohne tiefen inneren Zusammenhang. Die Gegenwärtigkeit lässt erleben, dass alles mit allem verbunden ist. Es wird erfahrbar, dass die Schöpfung eine Einheit ist, in der alles mit allem in Resonanz steht und mein Denken und Handeln nie ohne Auswirkungen auf das Ganze sind. Hier wird die Tiefendimension von „Verantwortlichkeit“ erlebbar. Im logotherapeutischen Kontext lässt sich formulieren: Es gibt keinen Zustand, in dem ich nicht von Werten umgeben und angesprochen bin.

Hier wird deutlich: indem ich einen Prozess der Sinn- und Werteverwirklichung gestalte, trete ich „wie von selbst“ in das Bewusstsein von Gegenwärtigkeit ein. Der Anruf der Werte und die Aktivität meines autonomen Gewissens finden nicht in Zukunft oder Vergangenheit statt, sondern genau „Jetzt“. Insofern lässt sich das Gewissen als „Wirklichkeitsorgan“ bezeichnen: es macht mich aufmerksam auf das, was - jenseits der Illusionen meines Ego-Bewusstseins – in diesem aktuellen Augenblick wirklich wichtig ist, was wirklich ist.

Viktor Frankl hat die Tätigkeit des Gewissens auch als „prae-reflektorisches Wertverständnis“ bezeichnet. Durch Reflexion, also durch verstandesmäßiges Denken, ist die Wirklichkeit der Werte nicht zu erfassen. Es ist nicht das geeignete Werkzeug. Vor diesem Hintergrund wird die Unsinnigkeit der Auffassung deutlich, dass die Existenz von Werten fraglich sei, weil sie sich nicht beweisen ließen. Eine Beweisführung ist ein Vorgang, der sich im Bereich des rationalen Denkens abspielt. Das rationale Denken vollzieht sich von seinen Grundprämissen her in der Form von Differenzierung, Analyse, Unterschiedlichkeit und Trennung. Im geistigen Bereich aber sind die Dinge miteinander verbunden in der Art, dass sie nicht wirklich getrennt sind. Sie sind miteinander verwoben und in einer ständigen Wechselwirkung. Dies wahrzunehmen und adäquat zu beschreiben ist dem rationalen Denken wesensfremd. Anders formuliert: Werte stehen als lebendige geistige Phänomene oberhalb des rationalen Denkens, lassen sich also auf einer untergeordneten Ebene nicht abbilden. Frankl drückt dies so aus: „Darüber hinaus gilt, dass innerhalb des Geistes, noologisch, das Rationale und das Intellektuelle nicht einmal das Eigentliche am Menschsein darstellen“.⁷

Wenn Sie sich an einen Moment erinnern, indem Sie ganz gegenwärtig waren, vielleicht konzentriert auf die Betrachtung einer Landschaft oder eines Bildes, oder vertieft in ein intensives Gespräch, oder hingegeben in einem Erlebnis der Liebe: haben Sie in diesem Augenblick an „Zeit“ gedacht? Wahrscheinlich nicht. Und wenn doch, dann waren Sie in diesem Augenblick wohl nicht mehr völlig präsent. Dies führt uns zu der Erkenntnis, dass es in der Gegenwart keine Zeit gibt. Die Gegenwart ist zeitlos, ohne Anfang, ohne Ende. Wir nähern uns hier dem Zustand, den die Existenzphilosophie das „Sein“ genannt hat. Das Sein

⁷ Frankl, V. E.: Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. Mit einem Vorwort von Giselher Guttmann. Berlin - München 1994, S. 70

ist grundlos, bedingungslos, absichtslos, raumlos, zeitlos, fraglos. All diese Beschreibungen mit der Endsilbe „-los“ deuten darauf hin, dass die Qualität des Seins frei ist von Zuschreibungen, also „leer“. Damit ist sie die Quellschicht alles Seienden. Dies kann in der Meditation erfahren werden, in der ich bewusst in einen gedanken- und bildfreien Raum eintrete und in einem Zustand wacher Präsenz bin. Hier kann erfahrbar werden, dass jede Form dem Formlosen, jeder Ton und jedes Geräusch der Stille, jedes Seiende dem Sein entspringt und dass im Nichts Alles ist.

Wenn sich mein Bewusstsein dem Sein nähert, ist dies mit einer einzigartigen Erlebnisqualität verbunden. Es gibt dann eine Empfindung von Angekommen-sein, Aufgehoben-sein, von tiefem Frieden, von gegensatzloser Güte und Wärme, von „grundloser“ Freude, von natürlicher Dankbarkeit. Dies ist offensichtlich die Grundqualität, aus der sich unsere Geistige Person ableitet, die sich nach Frankls Beschreibung „von der Transzendenz her versteht“.

Auch das, was logotherapeutisch „die Werte“ genannt wird, entspringt offensichtlich dieser Grundqualität. Die „Werte“ sind zeitlos, raumlos, bedingungslos. Sie **sind**. Darin unterscheiden sie sich von dem, was manchmal als Wert angesehen wird, aber einer gemachten subjektiven oder kollektiven Zuordnung entspringt. Es gibt keine „privaten“ Werte, weder individuell noch kollektiv. Es kann nicht „meine“ Werte geben, aber auch keine christlichen oder muslimischen, keine katholischen oder protestantischen, keine bürgerlichen oder proletarischen, keine westlichen oder östlichen und auch keine weiblichen oder männlichen Werte. Als „Sinn-Universalien“ stehen sie jedem Menschen in jedem konkreten Augenblick offen. Ob der Versuch einer Sinngestaltung wirklich die Sphäre der Werte berührt oder in der Ebene persönlicher oder kollektiver Prioritäten hängenbleibt, erweist sich an dem Maß an sozialer Wärme, die von dieser angestrebten Werteverwirklichung ausgeht. Es ist ein Spezifikum der Werte, dass von ihnen seelische Wärme ausgeht, für das Individuum wie für die soziale Gemeinschaft. Werte entstammen der geistigen Sphäre, in der das Verbunden-Sein das konstituierende Charakteristikum ist, und so verbindet eine Werteentscheidung den individuellen Menschen sowohl mit seinem geistigen Urgrund als auch in der Tiefe mit allen anderen Menschen. Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass Handlungen wie islamistische Selbstmordattentate ebenso wenig die Ebene der Werte berühren wie die mittelalterlichen Kreuzzüge oder die Inquisition.

Die Seins-Qualität der Werte macht vielleicht verstehbar, warum wir bei einem existenziellen Akt der Werteentscheidung ein tiefes Gefühl von Klarheit, Gewissheit, Frieden und Stimmigkeit erleben. Werte entstammen, wie Viktor Frankl es ausdrückt, „der objektiven Welt des Geistes“, ebenso wie unsere Geistige Person. Beide werden erfahrbar in der Gegenwärtigkeit.

Haltungen der Gegenwärtigkeit

Das Ego-Bewusstsein lebt in einer ständigen Flucht vor dem gegenwärtigen Augenblick, da es in der Gegenwart nicht bestehen kann. Es wertet das Jetzt ab und leistet ihm Widerstand. Ein solcher Widerstand ist beispielsweise im Ärger oder im Groll zu erleben. Die gegenwärtige Situation ist dann nicht so, wie der Ego-verstand sie sich vorgestellt hat. Das Ego weigert sich die aktuell eingetretene Wirklichkeit anzuerkennen und beharrt auf seiner früheren Vorstellung. Da das Ego nicht die Macht hat, die Situation anders sein zu lassen, führt diese Haltung zu Leiden. Letztlich drückt diese Haltung einen Vorwurf an das Leben aus. Das Ego sagt dann „Nein zum Leben“. Der Ego-Verstand erkennt in diesem Augenblick

nicht, dass seine Haltung „ver-rückt“ ist: da wir selber Teil des Lebens sind, sind wir gegen uns selbst, wenn wir „gegen das Leben“ sind. In der Wirklichkeit haben wir keine Möglichkeit uns gegen das Leben zu stellen. Nur im Ego besteht diese Vorstellung als Illusion. Gegen das Leben zu sein bedeutet sinnloses Leiden, und wahrscheinlich beruht der größte Teil menschlichen Leidens auf dem - meist unbewussten - Widerstand gegen das Leben. Wie weit andererseits das „Ja“ zum Leben bei manchen Menschen reichen kann, hat Viktor Frankl in seinem Buch über seine Erlebnisse im Konzentrationslager ergreifend dargestellt.⁸

Die aus der Geistigen Person kommende Haltung dem Leben gegenüber bedeutet Hingabe an das, was ist, bedeutet Einverstanden-sein mit der Grundbewegung des Lebens, der unablässigen Veränderung. Sie bedeutet ein Mitschwingen mit der unaufhörlichen Veränderung und Auflösung von Form, dem kontinuierlichen Loslassen von Vergangenen und dem ständigen Neubeginn. Sie „erlaubt“ dem gegenwärtigen Moment, zu sein, wie er ist, in der Gewissheit, dass ich nie aus dem Leben fallen kann, und im Vertrauen darauf, dass letztlich alles gut ist. Dies bedeutet nun keine passive oder gar resignative Haltung den momentanen Gegebenheiten gegenüber. Im Gegenteil: diese Haltung vollzieht sich in einem wachen Mitvollzug dessen, was ist und was möglicherweise werden will. Der innere Frieden, der dieser Haltung innewohnt, bildet die Grundlage dafür, Dinge auch kraftvoll und effektiv zu verändern, wenn dies sinnvoll erscheint.

Diese Haltung verzichtet auf jegliche Bewertung einer Situation. Das Ego „macht“ Bewertungen, indem es reflexhaft Situationen in „gut“ und „böse“, nützlich und unnützlich, bedrohlich und ungefährlich einteilt. Es wird sofort aktiv, um die Situation zu „kontrollieren“. Diese Bewertungen des Egos dürfen nicht mit der Sphäre der Werte des Geistigen gleichgesetzt werden. Das Ego reagiert, um sich von seiner Angst und dem Gefühl des ständigen Bedroht-seins zu entlasten. Seine Reaktion ist ein psychisches Phänomen. Die Geistige Person lebt in der Gewissheit, dass alle Gegebenheiten einen inneren Zusammenhang besitzen, deren sinnhafter, wertbezogener Aspekt mir häufig erst später bewusst wird. Im Alltag ist es sinnvoll, die Bewertungen des Egos wach wahrzunehmen, sie als gegeben hinzunehmen und sie nicht ihrerseits zu bewerten.

Wie weiter oben dargestellt neigt das Ego-Bewusstsein dazu, sich mit allem möglichen, das ihm Halt verspricht, zu identifizieren. Um seine tief empfundene Schwäche und Selbstzweifel auszugleichen setzt es sich dann gleich mit einem Beruf, einem bürgerlichen Titel, dem Bankkonto, dem Erfolg, der Leistung, der familiären Herkunft, der körperlichen Attraktivität, den eigenen Kindern, dem eigenen Verstand, der errungenen Machtposition und vielem anderen. In der Gegenwärtigkeit werden sowohl die eigene Minderwertigkeit als auch die Bedeutung der gewählten Aufwertungsattribute als das erkannt, was sie sind: als Fiktionen. Die Wirklichkeit lässt erkennen, dass jeder Mensch als Person jenseits jeder Bewertung und jeder qualitativen Zuschreibung steht. Somit ist jede Identifizierung eine Reduktion und eine Verdunkelung der Seins-Ebene. Entsprechend ist es sehr hilfreich, den Identifikationsbestrebungen des eigenen Egos auf die Spur zu kommen. Jenseits von ihnen warten die Freiheit und die Wirklichkeit der eigenen Geistigen Person.

In den vergangenen zwei Jahrzehnten ist ein Begriff stärker in die Wahrnehmung der kollektiven Aufmerksamkeit gerückt, der eng mit dem Phänomen der Gegenwärtigkeit

⁸ Frankl, V. E.: ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. Deutscher Taschenbuch Verlag, München 1982

verbunden ist, der Begriff der „Achtsamkeit“. Achtsamkeit lässt sich so beschreiben: „Achtsamkeit ist eine möglichst bewusste, absichtslose, nicht-bewertende Haltung zum gegenwärtigen Geschehen“⁹. Mittlerweile gibt es eine immense Zahl an Literatur zu diesem Thema. Auch im Bereich der Psychotherapie hat sich diese Thematik mittlerweile fest etabliert.¹⁰ Das Konzept der Achtsamkeit hatte sich in Theorie und Praxis des Buddhismus stark verankert und ist mittlerweile auch von anderen Konfessionen als hilfreiche Haltung übernommen worden. Alle Übungen aus dem Bereich der Achtsamkeit, in denen der Bewusstseinsfokus auf das gegenwärtige Geschehen gelenkt wird, sind hilfreiche Elemente auf dem Weg zur Gegenwärtigkeit. Mehr noch: Gegenwärtigkeit ist ohne eine Haltung der Achtsamkeit wohl nicht erreichbar. Allerdings gilt dies nicht umgekehrt. Wenn Achtsamkeit nicht als ein Hilfsmittel zur Erlangung des Bewusstseins von Gegenwärtigkeit erkannt wird, sondern selbst als Ziel erlebt wird, kann Achtsamkeit auch zu einer Methodik reduziert werden. Sie ist dann zwar weiterhin in der Lage negative Befindlichkeiten zu bessern und Symptome abzumildern. Eine Erweiterung des Bewusstseins im Sinne des Erkennens von Wirklichkeit findet damit aber nicht notwendigerweise statt.

An dieser Stelle ein kleines Beispiel für die Haltung der Achtsamkeit: Wenn ich in diesem Moment aus dem Fenster meines Zimmers blicke, sehe ich einen Baum, einen Ahorn. Ich betrachte ein einzelnes Blatt, erlebe seine Gestaltung, seine tiefen Einschnitte, sehe die markanten Zacken, seine vielfältige Aderung, sehe das Grün, das mehrfach schattiert ist, sehe die schaukelnden, immer wieder unterschiedlichen Bewegungen des Blattes im Wind, sehe, dass dieses Blatt seine eigene Gestalt hat und sich von dem Nachbarblättern unterscheidet. Ich erlebe die Schönheit dieses Blattes, und ein Staunen über dieses - scheinbar aus dem Nichts kommende - kleine Wunderwerk durchzieht mich. Während dieser Betrachtung stellt sich in mir eine gewisse Ruhe und Freude ein und verdrängt die leichte Anspannung, die das Abfassen dieses Textes am Computer gerade in mir hervorgerufen hat.

Dieses kleine Experiment mag verdeutlichen, dass wir von Schönheit umgeben sind, von Staunenswertem, Wundersamen. In unserem „Alltagsbewusstsein“ sehen wir diese Dinge nur selten, meist, weil wir durch unsere Ego-Gedanken und -Empfindungen abgelenkt sind. Unser Bewusstsein für die Wirklichkeit ist dann abgedämpft.

Eine der einfachsten und zugleich effektivsten Übungen der Achtsamkeit stellt in meinen Augen die Konzentration auf den eigenen Atem dar. Diese Übung ist möglicherweise so alt wie die Menschheit selbst: Immer dann, wenn eine negative Emotion nach mir greift, wenn ungebetene Gedanken in mir ihr Eigenleben vollziehen wollen oder wenn eine unklare Anspannung in mir herrscht, kann ich mein Bewusstsein auf meinen Atem lenken und - ohne ihn zu beeinflussen - konzentriert auf sein Ein- und Ausströmen achten. Fast immer lassen die negative Emotion und der Strom der Gedanken rasch nach und Entspannung breitet sich aus. Der Hintergrund für diese Wirkung ist, dass aus der Ego-Psyche stammende Gedanken und Emotionen die Tendenz haben, mein Bewusstsein aus der Gegenwart in die Vergangenheit oder Zukunft hinüber zu ziehen. Der Atem aber findet immer in der Gegenwart statt. Wo mein Bewusstsein mit Gegenwart erfüllt ist, haben Vergangenheit und Zukunft keinen Platz, da Gegenwart Wirklichkeit ist und Vergangenheit und Zukunft lediglich

⁹ Huppertz, Michael: Achtsamkeit. Befreiung zur Gegenwart. Junfermann Verlag, Paderborn 2009, S. 23

¹⁰ z.B. Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. Droemer-Knaur, München - Zürich 2011

mentale Vorstellungen sind. Durch die Hinwendung zum Atem finde ich in die Gegenwart zurück.

Logotherapie, Gegenwärtigkeit und Spiritualität

Weiter oben habe ich dargestellt, dass sich alle logotherapeutischen Gestaltungen im jeweils aktuellen Moment, also auf der Ebene von Gegenwärtigkeit ereignen. Dasselbe gilt für spirituelle Gestaltungen: jedes echte Gebet, jede wirkliche Meditation, jede „Zwiesprache mit Gott“ findet im aktuellen wachen Moment statt oder gar nicht. Logotherapie und Spiritualität vollziehen sich also in derselben Dimension. Vor diesem Hintergrund drängt sich die Frage auf, welche Verbindungen zwischen Logotherapie und Spiritualität bestehen.

Meinem Dafürhalten nach berühren wir damit eine Kernfrage von Logotherapie und Existenzanalyse. Da ich sie für die weitere Entwicklung und Zukunftsfähigkeit der von Viktor Frankl begründeten geistigen Richtung als entscheidend erlebe, soll ihr an anderer Stelle ein angemessener Raum gegeben werden.

Hier nur ein kurzes Statement: Die moderne Bewusstseinsforschung erlebt Spiritualität – im Unterschied zur Religiosität, die sich auf symbolisierte und institutionalisierte Formen bezieht – als die individuelle Erfahrung einer die Grenzen der eigenen Person übersteigenden Ganzheit¹¹. Diese Erfahrung stellt eine Form der Erkenntnis dar und ist in ihrem Wirklichkeitsbezug der naturwissenschaftlichen Erkenntnis mindestens gleichgestellt. Mit ihrem zentralen Bezug auf die in der Transzendenz beheimatete objektive Sphäre der Werte gehören Logotherapie und Existenzanalyse nach meiner Wahrnehmung natürlicherweise zum Wirkungsfeld einer so beschriebenen erkennenden Spiritualität.

Schlussfolgerungen

Was bedeutet nun die Einbeziehung von Gegenwärtigkeit in die konkrete logotherapeutische Arbeit?

Nach meiner Überzeugung beginnt Logotherapie nicht beim Patienten oder Klienten, sondern bei mir als Therapeuten oder Berater. Um mein Gegenüber auf seinem Wege zur eigenen Geistigen Person begleiten und unterstützen zu können, benötige ich ein tragfähiges Bewusstsein meiner eigenen Geistigen Person. Denn nur vom Bewusstseinsfeld meiner eigenen Geistigen Person aus kann ich die Geistige Person meines Klienten oder Patienten wahrnehmen. Nur Geistiges erkennt Geistiges.

Dies legt eine tägliche, übende Arbeit an der eigenen Bewusstheit nahe. Wie klar erkenne ich die Strukturen und Impulse meiner Ego-Psyché? Wo neigt mein Bewusstsein dazu, sich in Vergangenheit oder Zukunft aufzuhalten? Wo beschäftigt es sich unfruchtbar mit Vergangenen, etwa mit Schuld- oder Versagensgedanken? Wo ist der Bereich meiner Sorgen, die mich von der Gegenwart weg in eine imaginäre Zukunft ziehen wollen? Wann durchzieht Negativität meine Gedanken und Emotionen? Zu welchen Identifikationen neigt mein Ego? Wann und wie saust die „Affenhorde meiner ungebetenen Gedanken“ durch mein Bewusstsein? Gleichzeitig empfiehlt sich ein Vertiefen meiner Haltung der Achtsamkeit. Esse ich, wenn ich esse? Gehe ich, wenn ich gehe? Putze ich die Zähne, wenn ich Zähne putze? Fahre ich Auto, wenn ich autofahre? Höre ich die Musik, wenn ich Musik höre? Sehe ich,

¹¹ vgl. Walach, Harald: Spiritualität. Warum wir die Aufklärung weiterführen müssen. Drachen Verlag, Klein Jasedow 2015, S. 23ff.

was sich täglich um mich herum befindet, in meinem Zimmer, meiner Wohnung, meinem Haus, meiner Straße, meinem Weg zur Arbeit? Sehe ich die Fülle und den Reichtum dessen, was um mich ist, sehe ich die Schönheit in vielem, das mich umgibt? Nehme ich meinen Körper wahr, meine Füße, Beine, Hände, Arme? Spüre ich die lebendige Energie, die in meinem Körper wirkt? Kann ich meine Begegnungen mit anderen immer tiefer in der Ebene verankern, die Martin Buber die „Ich-Du-Ebene“ nennt, in der das „Wesen“ des anderen aufleuchten kann, weil er Gegenüber, aber nicht Objekt ist?

Spüre ich achtsam hin, wenn es in meiner täglichen Lebensgestaltung um Entscheidungen geht? Bin ich wach für die Wahrnehmung, welche Wertebereiche in diesem Augenblick mir gegenüber präsent sind? Lasse ich getroffene Entscheidungen los und hänge mich nicht an sie durch Zweifel, Bedauern oder Schuldgedanken? Bin ich offen für neue Anfragen des Lebens an mich? Spüre ich die Freiheit, meinen inneren Raum und auch mein äußeres Leben gestalten zu können? Nutze ich die Möglichkeit, mich immer wieder in den „inneren Raum der Stille“ zu begeben, die Sphäre, die frei ist von gedanklichem und emotionalem Lärm, der Ort, wo ich einfach nur „bin“ und alles „ist“?

Patienten und Klienten suchen therapeutische oder beraterische Hilfe, weil sie selber an bestimmten Punkten ihr Leben nicht mehr autonom gestalten zu können glauben oder weil sie keinen wirklichen Sinn in ihrem aktuellen Leben wahrnehmen können. Der Hintergrund für diese Gefühle ist, dass ihr Bewusstsein in diesen Bereichen stark von Ego-Impulsen bestimmt wird und damit vom Erleben der lebendigen Gegenwart abgetrennt ist. Gedanken und Empfindungen sind in hohem Maße auf Vergangenheit oder Zukunft gerichtet. Die Wahrnehmung für die eigene schöpferische Geistige Person ist reduziert. Das Erleben der eigenen Freiheit ist vermindert.

Es kann deutlich werden, dass dasjenige, was therapeutisch wirksam ist, sich vom Wesen her nicht von dem unterscheidet, das ich als Therapeut selbst auch an mir vollziehe. Wie sollte es auch?! Patient und Therapeut sind Mensch, und beide stehen in der existenziellen Situation, ihr Leben zu gestalten mit all dem, was in diesem konkreten Leben enthalten ist, einschließlich einer möglichen psychischen Erkrankung. Der wesentliche und Therapie wohl erst ermöglichende Unterschied zwischen beiden ist der Grad an Bewusstheit des Frei-Seins und der Entschiedenheit, sich selbst zu gestalten.

Die therapeutische Wirksamkeit von Logotherapie und Existenzanalyse war wohl schon immer maßgeblich davon bestimmt, dass der logotherapeutisch Tätige die Gegebenheit der Sinn- und Werteverwirklichung nicht nur theoretisch vermittelt, sondern selber in einem kontinuierlichen, bewussten Prozess der Sinngestaltung steht. Dies gilt umso mehr für eine Logotherapie und Existenzanalyse, die um eine immer bewusster werdende Wahrnehmung der Gegenwärtigkeit erweitert ist.

Die Arbeit von Patient und Therapeut an den eigenen inneren Gegebenheiten zielt nun nicht ausschließlich darauf ab, in einem späteren Schritt Sinngestaltung zu ermöglichen. Sie bewegt sich von Anfang an im wert-bezogenen Bereich: indem ich an mir selbstgestaltend tätig werde, befinde ich mich in der Sphäre meiner schöpferischen Geistigen Person und gestalte von dort aus einen schöpferischen Wert.

Viktor Frankl drückt dies so aus: „Tatsächlich gestaltet der Mensch sich selbst, indem das Geistige in ihm, das heißt er selbst qua geistige Person, ihn selbst qua seelischen Charakter, das heißt, das Seelische in ihm, formt und insofern überhaupt erst schafft: »die Person ist schöpferisch« - »der Charakter ist etwas Geschaffenes«.¹²

Wenn ich am „Seelischen“ in mir gestaltend tätig werde und meinen „Charakter“ allmählich umforme von der unbewussten Ego-Bezogenheit hin zu einer immer klarer werdenden Verbundenheit mit der Sphäre der Werte, bin ich nicht nur für mich selber schöpferisch tätig. Mein verändertes Bewusstsein, meinen neuen Haltungen haben aus sich heraus Auswirkungen nach „außen“, sei es in meiner Partnerschaft, meiner Familie, meinem Berufsfeld und in meinem wirtschaftlichen und politischen Verhalten. Wenn ich zu mir selbst komme, wenn sich Güte, Wärme und Freude in mir ausbreiten können, wird „die Welt“ um diese Qualität bereichert. Dies ist der Anteil, den ich beitragen kann an der Veränderung dieser Welt. Ich kann ein Stückchen Frieden schaffen. Und was bräuchte diese Welt dringlicher als wirklichen Frieden?

Damit kann deutlich werden, was die Verwirklichung von Existenzanalyse und Logotherapie in der Tiefe bedeutet: es ist ein Aufwachen in der Wirklichkeit des Geistes und im Besonderen der Werte!

Der Autor:
Dr. Gottfried Matthias Spaleck
Seminarstraße 28
56564 Neuwied
praxis@spaleck-logos.de
www.praxis.spaleck-logos.de

¹² Frankl, V. E.: Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. Mit einem Vorwort von Giselher Guttman. Berlin - München 1994, S. 68