

B G / B R G F Ü R S T E N F E L D

Reifeprüfung aus Psychologie und Philosophie
im Haupttermin 1995

**Der Wille zum Sinn als
geistiges Uranliegen
des Menschen.**

**Sigmund Freuds "Psychoanalyse",
Alfred Adlers "Individualpsychologie" und
Viktor Frankls "Logotherapie" - eine
vergleichende Betrachtung der drei Wiener
psychotherapeutischen Schulen**

Fachbereichsarbeit

Inhalt

Vorwort	3
I. Die Vertreter der drei Wiener psychotherapeutischen Schulen und ihre Theorien	5
1. Sigmund Freud	
a) Biographie	5
b) Sigmund Freuds "Psychoanalyse"	7
2. Alfred Adler	
a) Biographie	15
b) Alfred Adlers "Individualpsychologie"	17
3. Viktor Frankl	
a) Biographie	22
b) Viktor Frankls "Existenzanalyse"	24
II. Die "Existenzanalyse" im Vergleich mit Freuds "Psychoanalyse" und Adlers "Individualpsychologie"	31
Literaturverzeichnis	41
Begleitprotokoll	43

VORWORT

"Was ist eigentlich der Sinn meines Lebens?" Diese Frage stellt sich früher oder später wohl jeder Mensch.

Und dieses Thema war es auch, das mich zu interessieren begann, als wir im Unterricht Viktor Frankls Lehre behandelt haben. Als ich dann noch zufällig Frankls Werk "...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager" in die Hände bekam und es in kurzer Zeit gelesen hatte, stand für mich fest, daß ich mich mit diesem Thema näher beschäftigen wollte. Ich hatte dann die Idee, dies in Form einer Fachbereichsarbeit zu tun und sprach daher mit Professor Falk über mein Anliegen. Um das Ganze etwas umfangreicher und eigenständiger gestalten zu können, erweiterten wir den Bereich auf die Darstellung der drei Wiener psychotherapeutischen Schulen und deren Vergleich.

Ich freute mich auf die genauere Beschäftigung mit den verschiedenen Theorien von Sigmund Freud, Alfred Adler und Viktor Frankl, wobei die Auseinandersetzung mit Freud und Frankl kaum neue, überraschende Erkenntnisse für mich brachte, da wir diese im Unterricht eingehend besprochen hatten. Vor allem die Anschauungen Adlers überraschten mich teilweise, besonders die Tatsache, daß auch er schon die "Sinnfrage" behandelt hatte.

Während ich in der Ausarbeitung der einzelnen Theorien kaum Probleme erwartete, bereitete mir der zweite Teil, der eigenständige Vergleich meiner gewonnenen Erkenntnisse, zuerst einmal Kopfzerbrechen. Vor allem die überraschenden Ähnlichkeiten zwischen Adler und Frankl erschwerten die Arbeit ein wenig, da ich nun zwangsläufig von meinem Standpunkt abweichen mußte, daß Frankl die umfassendere, allgemeingültigere Theorie aufgestellt hätte.

Ich hoffe, es ist mir trotzdem gelungen, die Aufgabenstellung ordentlich zu bewältigen, habe ich doch sehr viel Zeit in diese Fachbereichsarbeit investiert.

Ich möchte mich auf diesem Weg auch herzlich bei Herrn Professor Falk bedanken, der immer wieder Ordnung in meine Ausarbeitung gebracht hat und jederzeit bereit gewesen ist, mich bei meiner Arbeit zu unterstützen.

Erwähnen möchte ich noch, daß ich sehr froh darüber bin, diese Fachbereichsarbeit geschrieben zu haben. Einerseits habe ich dadurch Einblick gelernt, wie man eine etwas umfangreichere Arbeit gestaltet, andererseits habe ich die Möglichkeit gehabt, mich näher mit den drei Vertretern der Wiener psychotherapeutischen Schulen zu befassen. Es ist sicher eine interessante und lehrreiche Erfahrung gewesen.

I.
DIE VERTRETER DER
DREI WIENER PSYCHOTHERAPEUTISCHEN SCHULEN
UND IHRE THEORIEN

1. SIGMUND FREUD

a) Biographie

Sigmund Freud wurde am 6. Mai 1856 in Freiberg/Mähren als ältestes von 8 Kindern des Stoffhändlers Jacob Freud geboren. Die Familie Freuds zog 1860 nach Wien.

Freud besuchte das Leopoldstädter Gymnasium, machte 1873 das Abitur am Sperl-Gymnasium und begann im selben Jahr sein Medizinstudium.

1882/83 arbeitete Freud im Wiener Allgemeinen Krankenhaus beim Gehirnpathologen Prof. Theodor Meynert. 1885, nach längerer Beschäftigung mit den Eigenschaften und Wirkungen des Kokains, erschien Freuds Aufsatz "Beitrag zur Kenntnis der Coca-Wirkung". Im selben Jahr reiste er nach Paris und studierte bei Jean Martin Charcot, der Freuds Arbeit nun in eine neue Richtung lenkte. Er übersetzte Charcots "Neue Vorlesungen über die Krankheiten des Nerven-Systems, insbesondere über die Hysterie".

Nach seiner Rückkehr nach Wien gründete er eine private psychiatrische Praxis und arbeitete eng mit Josef Breuer zusammen, der die Technik der "freien Assoziation" einführte.

1894 trennten sich die beiden jedoch, da Breuer nicht die Ansicht Freuds teilte, daß allein sexuelle Konflikte Ursache für Hysterie wären.

1897 entdeckte Freud den "Ödipuskomplex", und er begann außerdem, seine Patienten mit Hilfe der Deutung ihrer Träume zu analysieren und zu heilen. 1899 (datiert 1900) erschien "Die Traumdeutung".

Freuds Theorien gewannen an Popularität. Carl Gustav Jung und Alfred Adler stellten sich auf seine Seite.

1909 wurde Freud während einer Amerikareise ein Ehrendokortitel an der Clark University in Warcester verliehen.

Ein Jahr darauf gründete er die "Deutsche Psychoanalytische Vereinigung".

1911 trennte sich Freud von Adler und dessen Anhängern, 1912 von Jung.

1913 gründete er die "Zeitschrift für ärztliche Psychoanalyse", 1923 erschien das Werk "Das Ich und das Es". Im selben Jahr erkrankte Freud an Gaumenkrebs, weshalb er bis zu seinem Tod 33 Operationen durchführen lassen mußte.

1936 wurde er zum Mitglied der "Royal Academy" ("Royal Society") in London ernannt.

Im Juni 1938 ging er nach London ins Exil, wo er am 23. September 1939 starb.

b) SIGMUND FREUDS "PSYCHOANALYSE"

Freuds entscheidendste Erkenntnis ist die Unterscheidung zwischen dem "Bewußten" und dem "Unbewußten". Das Seelenleben und Verhalten des Menschen wird in erster Linie vom Unbewußten beherrscht, das die Befriedigung verschiedener Triebe verlangt.

"An der Psychologie seiner Zeit kritisierte er, daß sie lediglich eine Bewußtseinspsychologie sei, die dem, was den Menschen treibe [...], nicht Rechnung trage."1)

Diese Forderungen äußern sich in vielen Ausdrucksformen und durch folgende Mechanismen (Freuds Tochter Anna, ebenfalls eine berühmte Psychoanalytikerin, spricht von "Abwehrmechanismen"):

❖ Verdrängung

Unangenehme Erfahrungen und Triebe, die in Konflikt mit den gesellschaftlichen Normen und Regeln kommen, werden in das Unbewußte verbannt, dringen jedoch in Form von Ersatzhandlungen oder -vorstellungen (Fehlleistungen, Träume,...) in das Bewußtsein vor. Freud bezieht das hauptsächlich auf den Sexualtrieb und auf die Aggression. Wird sehr viel Energie für die Sublimierung eines bestimmten Triebes aufgewendet, können sogenannte Neurosen entstehen.

"Die betreffenden Erregungen werden dabei wie sonst erzeugt, aber durch psychische Verhinderung von der Erreichung ihres Zieles abgehalten und auf mannigfache andere Wege gedrängt, bis sie sich als Symptome zum Ausdruck gebracht haben."2)

 1) Mario Erdheim: Sigmund Freud. In: Österreichische Porträts. Leben und Werk bedeutender Persönlichkeiten von Maria Theresia bis Ingeborg Bachmann. Hrsg.v. Jochen Jung. (Salzburg, Wien:) Residenz, S.13f.

2) Sigmund Freud: Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie und verwandte Schriften. (Frankfurt am Main:) Fischer (1976), S.105.

❖ Sublimierung

"Abnormale" oder unakzeptable Formen der Triebbefriedigung werden umgelenkt und "veredelt". So ist Ehrgeiz Resultat einer Aggressivität, die nicht ausgelebt werden darf, auch sportliche, kulturelle und wissenschaftliche Ambitionen können so erklärt werden. Freud sieht besonders kulturelle Leistungen als Sublimierung des Sexualtriebes.

"Die Kulturhistoriker scheinen einig in der Annahme, daß durch solche Ablenkung sexueller Triebkräfte von sexuellen Zielen und Hinlenkung auf neue Ziele, ein Prozeß, der den Namen Sublimierung verdient, mächtige Komponenten für alle kulturellen Leistungen gewonnen werden."¹⁾

❖ Projektion

Triebregungen und Wünsche, die sich ein Mensch selbst nicht zugesteht und erlaubt, werden anderen zugeschoben. So kann eine geheime Aggression gegenüber einem Mitmenschen diesem zugeschrieben werden, d.h. aus "Ich hasse ihn" wird "Er haßt mich".

❖ Identifikation

Sie ist das Gegenteil der Projektion. Man nimmt also Verhaltensweisen eines anderen an. Dies spielt besonders für die Entwicklung des Kindes eine wichtige Rolle. Auch die Bildung des Gewissens hängt eng mit der Nachahmung und Verinnerlichung gesellschaftlicher Normen zusammen.

❖ Regression

Regression bedeutet einen Rückfall auf Verhaltensweisen früherer Lebensabschnitte. Paradebeispiele sind nach Freud Daumenlutschen, Rauchen und Kauen an Stiften. Dies wären Beispiele für einen Rückfall in die frühkindliche, nicht bewältigte orale Phase.

1)Ebda, S.53.

Das Verhältnis zwischen Unbewußtem und Bewußtem ist sehr unausgewogen. Das Unbewußte übernimmt den Großteil des Einflusses auf das Verhalten eines jeden. Neben diesen beiden Teilen existieren auch noch das "Mitbewußte" und das "Vorbewußte".

"Mitbewußt" sind Inhalte, die wir zwar wissen, die aber in bestimmten Situationen nicht gebraucht werden und deshalb in diesen Momenten nicht bewußt sind.

"Vorbewußt" sind Inhalte, die wir unterschwellig wahrnehmen und die erst später ans Bewußtsein dringen (können). Diese Tatsache spielt vor allem in der Werbung eine wichtige Rolle. Freud hat auf dieser Basis ein Persönlichkeitsmodell erstellt, das aus drei "Instanzen" besteht:

Das ES ist der Teil, der die Befriedigung verschiedener Triebe (Nahrungs-, Sexual- und Todestrieb) fordert. Es entspricht dem Unbewußten, enthält also hauptsächlich Verdrängtes und Vergessenes.

Das Gegenstück zum ES ist das ÜBER-ICH (Super-Ego), das vor allem durch das Gewissen und durch gesellschaftliche Normen geprägt ist. "Im ÜBER-ICH finden wir die Spuren der Normen und Werte, die das Menschenkind im Laufe seiner Sozialisation und Persönlichkeitsentwicklung verinnerlicht hat."1)

Handelt man gegen das Gewissen, entstehen Schuldgefühle.

Der Teil, der den Ausgleich zwischen ES und ÜBER-ICH herstellen muß, ist das ICH, der Träger des Bewußten.

"Gewiß erscheint dann das ICH als eine relativ autonome Seelenfunktion; gleichwohl meint aber Freud, daß es mit dieser Autonomie nicht weit her ist [...]. Das ICH handelt mehr oder minder ständig im Dienste des ES; es muß wollen, was im Grunde das ES will, und es kann nur denken, fühlen und empfinden, was ihm das ES vorschreibt."2)

Das ICH gerät oft in Konflikt, da das ES die Befriedigung vieler

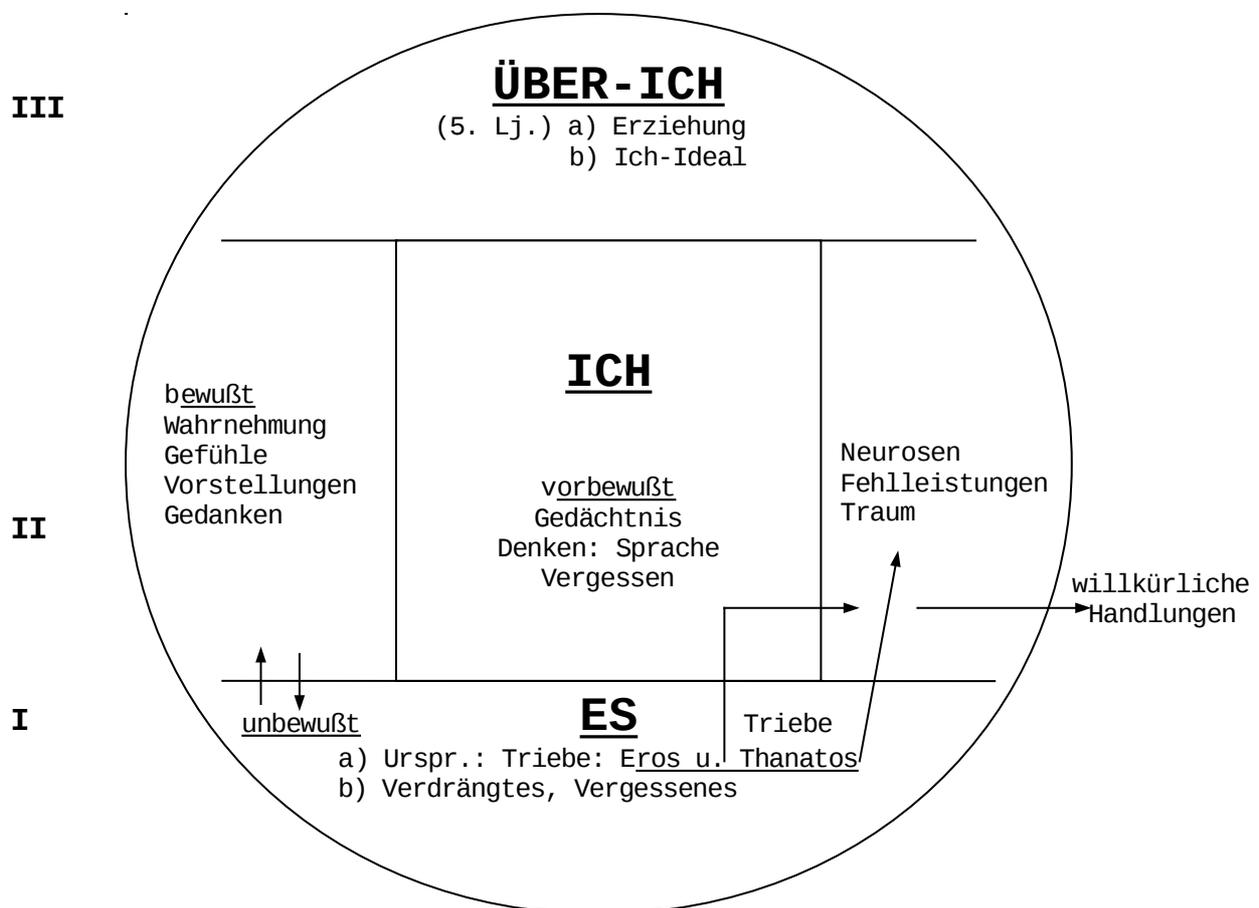
1)Josef Rattner: Sigmund Freud. In: Pioniere der Tiefenpsychologie. Hrsg.v. Josef Rattner. Wien, München, Zürich: Europa (1979), S.26.

2)Ebda.

Triebe und Wünsche fordert, die das ÜBER-ICH nicht gestattet. Die meisten psychischen Störungen sind auf ungelöste Konflikte zwischen den beiden Instanzen zurückzuführen.

Freud bezieht die Vermittlerfunktion vor allem auf sexuelle Triebe, die (vor allem in der damaligen Zeit) sehr unterdrückt werden (worden sind). In diesem Zusammenhang prägte er den Begriff "Libido" (sexuelle Energie), später fügte er noch die Begriffe "Eros" (Sexualtrieb) und "Thanatos" (Todestrieb, Aggression) hinzu.

Schematische Darstellung
von Freuds Persönlichkeitsmodell¹⁾



Nach Freud besitzt bereits das Kind zahlreiche sexuelle Triebe, Wünsche und Vorstellungen. Er gliedert die Entwicklung des Kindes in verschiedene Phasen:

1) Darstellung aus: Edith Konecny: Philosophie 1. Psychologie. Wien: Braumüller (1987), S.159.

- Orale Phase (erstes Lebensjahr)

Vor allem der Mundbereich wird als "erogene Zone" empfunden, da in dieser Zeit die Nahrungsaufnahme (Saugen) eine wichtige Rolle spielt.

"Die erste und lebenswichtigste Tätigkeit des Kindes, das Saugen an der Mutterbrust [...], muß es bereits mit dieser Lust vertraut gemacht haben. Wir würden sagen, die Lippen des Kindes verhalten sich wie eine erogene Zone."1)

Eine nicht vollständige Bewältigung dieser oralen Phase kann sich später durch Ersatzhandlungen wie z.B. Rauchen, Lutschen an Süßigkeiten und Kauen an Gegenständen (Bleistift) äußern (siehe "Regression").

- Anale Phase (zweites und drittes Lebensjahr)

Das Kind zeigt vor allem Interesse an Ausscheidungsvorgängen, da die Afterregion in dieser Zeit eine besonders erogene Zone ist. "Man muß sich die erogene Bedeutung dieser Körperstelle als ursprünglich sehr groß vorstellen."2)

Zu früher Reinlichkeitszwang kann wiederum zu Konflikten führen, die sich später als pedantischer, geiziger, halsstarriger und tyrannischer Charakter zeigen.

- Phallische Phase (drittes bis fünftes Lebensjahr)

In dieser Zeit wird vor allem das Geschlechtsorgan als erogene Zone empfunden. In dieser Phase entwickelt sich auch der sogenannte "Ödipuskomplex", d.h. der Knabe liebt seine Mutter und sieht den Vater als Rivalen. Aus Angst vor dessen Rache entsteht auch der "Kastrationskomplex", die Angst, vom Vater kastriert zu werden.

"In der phallischen Phase (3. bis 5. Jahr) ist der Knabe stolz auf seinen Penis und entdeckt die Penislosigkeit des Mädchens. Er entwickelt männliche Eigenschaften der

1)Freud: Drei Abhandlungen zur Sexualität, a.a.O., S.56.

2)Ebda, S.59.

Expansion, indes das „benachteiligte Mädchen“ den Penismangel als Handicap erlebt und die Knaben um ihre natürliche Bevorzugung beneidet."1)

An dieser Stelle möchte ich eine erste Kritik an der Freudschen Theorie anbringen:

Man muß bedenken, daß alle diese Hypothesen aus der Sicht eines Mannes aufgestellt worden sind, der das männliche Geschlecht offensichtlich als das dominante, von der Natur bevorzugte Geschlecht sieht. Ich persönlich kann mir schwer vorstellen, daß die Natur es so eingerichtet hat, daß ein "normales" kleines Mädchen es als Benachteiligung sieht, keinen Penis zu besitzen. Ich glaube allerdings sehr wohl, daß die Gesellschaft diese Einstellung nahelegt, da viele Eltern - bewußt oder unbewußt - spüren lassen, daß Knaben mehr wert sind und daher bevorzugt werden sollen.

- Latenzperiode (sechstes bis elftes Lebensjahr)

Die Latenzperiode ist in Bezug auf die psychosexuelle Entwicklung eine relativ ruhige Phase (Eintritt in die Schule; Freunde; viele neue Interessen;...).

- Genitale Phase (Pubertät)

Sie ist nach Freud die Endstufe der Sexualentwicklung. Beim idealen Verlauf entdeckt der Betroffene schließlich sein Interesse für den Geschlechtspartner.

Gibt es Schwierigkeiten bei der Bewältigung (einer) dieser Entwicklungsstufen, ist es wahrscheinlich, daß im späteren Leben "Störungen" in irgendeiner Form auftreten, wie z.B. Fehlhandlungen wie Vergessen, Versprechen, Verschreiben oder versteckte Anspielungen in Träumen. Vor allem Neurosen gehen auf solche ungelösten Konflikte zurück. "Ich muß vorausschicken [...], daß diese Psychoneurosen [Paranoia, Hysterie,

1)Rattner: Sigmund Freud, a.a.O., S.17.

Zwangsneurosen], soweit meine Erfahrungen reichen, auf sexuellen Triebkräften beruhen."1)

Aus diesem Grund sucht Freud die Ursache solcher psychischen Konflikte vor allem in der Kindheit und im Unbewußten. Er meint auch, seine Patienten auf diesem Weg heilen zu können, und nennt seine Therapie "Psychoanalyse". Ziel ist es, das Leben des Neurotikers genauestens zu durchleuchten und zu analysieren.

"Nur wenn man die ersten Äußerungen der mitgebrachten Triebkonstitution und die Wirkungen der frühesten Lebenseindrücke erforscht, kann man die Triebkräfte der späteren Neurose richtig erkennen."2)

Er versucht dies mit Hilfe der Hypnose, der Traumdeutung (Traum ist der "Königsweg zum Unbewußten"), der psychischen Fehlleistungen und der Methode der "freien Assoziation" (alle Dinge sagen, die einem zu einem bestimmten Wort, Thema,... einfallen).

Aus all den Informationen, die dadurch aus dem Unbewußten gewonnen werden, versucht der Psychoanalytiker, eine Ursache für die jeweilige Neurose zu finden. Wird dem Patienten diese Ursache bewußtgemacht, kann dadurch eine Heilung eingeleitet werden. Oft kommt es im Laufe der Behandlung zu einem starken Widerstand von seiten des Patienten, da der Psychoanalytiker ihm Dinge über ihn erzählt, die dieser sich ja bemüht zu verdrängen. Ziel ist es, diese Spannungen zu erkennen und zu meistern ("Widerstandsanalyse").

An dieser Stelle ist wieder ein wichtiger Kritikpunkt angebracht: Es ist unmöglich, die Psychoanalyse objektiv als fehlerhaft zu bezeichnen, da der Psychoanalytiker daraus schließt, daß man, eben weil man diese Form der Therapie kritisiert oder ablehnt, dieses Gedankengut verdrängt, also ein Neurotiker ist, der zu behandeln wäre ("Immunisierungsstrategie").

1)Freud: Drei Abhandlungen zur Sexualität, a.a.O., S.39.

2)Ebda, S.159.

"Es wird so getan, als ob, wer gegen die Psychoanalyse ist, von vornherein verdächtig wäre, neurotisch zu sein oder repressiv, reaktionär, ein Antisemit oder gar ein Nationalsozialist."1)

Zweifelsohne jedoch hat Sigmund Freud durch seine Erkenntnisse ein wichtiges Fundament für jede weitere Forschung über psychische Erkrankungen und deren Heilung errichtet.

"Vor allem unser Bild vom Menschen hat neue Aspekte gewonnen, auf die ein wissenschaftlich-philosophisches Weltbild in aller Zukunft nicht mehr Verzicht leisten kann."2)

1)Viktor Frankl: Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute. 4.Aufl. (Freiburg:) Herder (1991), S.100.

2)Rattner: Pioniere der Tiefenpsychologie, a.a.O., S.9.

2. ALFRED ADLER

a) Biographie

Alfred Adler wurde am 7. Februar 1870 als zweites von sechs Kindern einer kleinbürgerlichen Kaufmannsfamilie geboren.

Seine frühe Kindheit war von Krankheiten geprägt (Störung des Kalkund Phosphorstoffwechsels, Rachitis). Nach dem Abitur immatrikulierte Adler sich 1888 an der Wiener Universität, er studierte Medizin und erwarb 1895 den Dokortitel.

Er arbeitete zwei Jahre in einem Spital und eröffnete dann eine freie Praxis als Augenarzt, später als Internist. Seine wirklichen Interessen lagen aber bei der Psychologie und Neurologie, weshalb er sich eingehend mit der ersten Veröffentlichung Sigmund Freuds und Josef Breuers - "Studium über die Hysterie" (1895) - beschäftigte.

1902 wurde Freud auf ihn aufmerksam, und er wurde ein Teilnehmer der "Psychoanalytischen Mittwoch-Gesellschaften".

1907 veröffentlichte Adler sein erstes Werk "Studie über die Minderwertigkeit von Organen". Schon hier wurde die eigenständige Haltung gegenüber psychologischen Problemen klar, ein vorzeitiger Bruch mit Freud aber vermieden.

Adler wurde Präsident der Wiener Psychoanalytischen Vereinigung, doch die Beziehung zu Freud verschlechterte sich zusehends.

Aufgrund dreier Vorträge über das Thema "Zur Kritik der Freudschen Sexualtheorie des Seelenlebens" warf Freud Adler ein mangelndes Verständnis für das Unbewußte vor. Daraufhin trat Adler aus der Vereinigung aus. Zusammen mit sieben gleichgesinnten Ärzten gründete er einen Verein für Individualpsychologie. Der weitere Ausbau dieser Theorie ging rasch vor sich, zahlreiche Bücher erschienen. 1914 wurde die erste individualpsychologische Zeitschrift veröffentlicht. Die Zahl der Anhänger wuchs, die Stadt Wien ermöglichte Adler die Errichtung von Erziehungsberatungsstellen, er übernahm eine Dozentur an der Pädagogischen Hochschule der Stadt Wien und war auch an der Volkshochschule tätig.

Bald begannen sich auch die USA für ihn zu interessieren, und 1929 erhielt er eine Gastprofessur am Medical Center der Columbia University in New York. 1934 übersiedelte er nach Amerika, unternahm jedoch noch zahlreiche Vortragsreisen.

Am 28. Mai 1937 starb Alfred Adler auf einer dieser Reisen in Aberdeen (Schottland) an Herzversagen.

b) ALFRED ADLERS "INDIVIDUALPSYCHOLOGIE"

Adlers Theorie unterscheidet sich in mehreren Aspekten von Freuds Psychoanalyse, bzw. sie entwickelt diese weiter. Der wichtigste Unterschied besteht in der Betrachtungsweise des menschlichen Handelns: Nach Freud ist jedes Verhalten kausal bestimmt, d.h. als Folge früherer Erlebnisse erklärbar. Adler hingegen fügt diesem Modell hinzu, daß der Mensch vor allem auch final handelt. Er richtet also sein Verhalten auch nach bestimmten, vor ihm liegenden Zielen ("Richtung") aus. Diese Tatsache gibt dem ICH (nach Freuds Modell eine von zwei Seiten getriebene, unter Druck gesetzte Instanz) mehr Spielraum in seinem Handeln. Es wird als Einheit gesehen, hat mehr Entscheidungsfreiheit, trägt deshalb auch Verantwortung, bekommt daher eine größere Bedeutung.

Der Mensch handelt also, um bestimmte Dinge/Ziele zu erreichen. Adler sieht allerdings nicht die Sexualität als oberstes Anliegen des Menschen, sondern die Anerkennung in der Gesellschaft, in der er lebt. Jeder Mensch will akzeptiert und beachtet, etwas "wert" sein. Durch die biologische Entwicklung des Menschen wird dieses Streben aber immer wieder enttäuscht. Zum ersten ist der Mensch im Vergleich zu den übrigen Lebewesen ein eher schwaches und hilfloses Wesen, er besitzt weder die natürlichen Waffen noch die Schnelligkeit der Beutetiere und ist den Naturgewalten weit unterlegen. Für diesen Standpunkt spricht sicher auch die Tatsache, daß der Mensch mit allen Mitteln versucht, die Natur zu unterwerfen, und dafür sogar in Kauf nimmt, sie zu zerstören.

"Und in gewissem Sinne sind tatsächlich die Menschen die schwächsten von allen Geschöpfen. Wir besitzen nicht die Stärke des Löwen oder Gorillas, und viele Tiere sind besser gerüstet, die Schwierigkeiten des Lebens zu meistern. Manche Tiere gleichen ihre Schwäche durch Gruppenbildung aus - sie schließen sich zu Herden zusammen -, aber nirgends sonst auf der Welt finden wir so verschiedenartige und so tief reichende

Formen der Gemeinschaft wie beim Menschen. Das menschliche Kind ist besonders schwach; es benötigt viele Jahre Fürsorge und Schutz. Da jedes menschliche Wesen einmal zu einem gewissen Zeitpunkt das jüngste und schwächste Mitglied der Menschenfamilie gewesen ist und da die Menschheit ohne den Schutz der Gemeinschaft völlig den Launen der Natur ausgeliefert wäre, können wir verstehen, wie unentrinnbar das Kind dem Pessimismus und einem festgelegten Minderwertigkeitskomplex anheimfällt, wenn es nicht zur Gemeinschaft erzogen ist."1)

Ein weiterer Grund für das Minderwertigkeitsgefühl ist also die lange Kindheit des Menschen, in der immer wieder Hilflosigkeit und Abhängigkeit erlebt werden. Das Kind wird von den Eltern (beabsichtigt oder unbeabsichtigt) gedemütigt und in seine Schranken verwiesen. Auch im späteren Leben schiebt das immer wieder - durch den hierarchischen Aufbau unserer Gesellschaft, durch Abwertung der Frau, durch rassistische Diskriminierung, ...

"Adler erklärte deshalb: Menschsein heißt sich minderwertig fühlen und nach einem Ausgleich der Minderwertigkeit streben."2)

Dieses Streben ist Antrieb für alle Leistungen des Menschen auf kultureller, sozialer und geistiger Ebene. Nur dadurch konnte es Erfindungen geben, die unser Leben heute erleichtern und uns vor allem vor den Naturgewalten schützen.

Dieses Minderwertigkeitsgefühl, das in der Kindheit vermittelt wird, ist also natürlicher und wichtiger Teil unserer Entwicklung.

Wenn dieser Teil allerdings überlastet wird und extreme Formen annimmt, so wird das allgemeine Gefühl der Hilflosigkeit und der Schwäche, das Antrieb für verschiedene Leistungen sein

1) Alfred Adler: Wozu leben wir? (Frankfurt am Main:) Fischer (1994), S.53.

2) Wolfgang Köppe: Alfred Adler. In: Pioniere der Tiefenpsychologie, a.a.O., S.47.

soll, zu einem Minderwertigkeitskomplex (MIKO) verdichtet. Ziel ist es dann nicht mehr, ein wertvolles und gleichwertiges Mitglied der Gesellschaft zu werden, sondern die Position des Besten und Mächtigsten wird angestrebt. Das Streben nach Geltung und Anerkennung wird übermäßig betrieben, sodaß ein "Streben nach Macht" daraus resultiert. Dieses Streben muß aber nicht immer deutlich erkennbar sein; oft wird versucht, durch Leidensdemonstrationen eine Mittelpunktstellung zu erreichen. Solche Neurotiker oder "nervöse Charaktere" reagieren nicht nur auf soziale Pflichten meistens mit Rückzug und Distanzierung, sondern auch auf allgemeine Aufgaben des Lebens. Dies äußert sich vor allem in Problemen in zwischenmenschlichen Beziehungen und besonders im partnerschaftlichen Zusammenleben. Der Nervöse oder Neurotiker flüchtet in eine Krankheit, da er sich eine gemeinschaftsdienliche Lebensführung nicht zutraut. Dadurch kann er seiner Krankheit die Schuld zuschieben: "Ich würde ja gerne..., aber meine Krankheit hindert mich!"

"Jeder Schritt, den der Mensch nun unternimmt, führt ihn tiefer in die Selbsttäuschung hinein, alle seine Schwierigkeiten bedrücken ihn nun mit immer größerer Dringlichkeit. Wenn wir, ohne ihn zu verstehen, seine Bewegungen betrachten, kommen sie uns ziellos vor. Wir haben nicht den Eindruck, als seien sie bestimmt, die Lage zu verbessern."1)

All diese Bestrebungen wirken meistens weder auf das Selbstwertgefühl noch auf zwischenmenschliche Beziehungen positiv.

Ziel einer Therapie muß daher sein, dem neurotischen Menschen zu helfen, Leitlinien und Perspektiven (den "Lebensplan") in seinem Leben zu finden, ihn zu ermutigen. Besonders wichtig ist die Förderung des Gemeinschaftsgefühls. Da alle Probleme durch

1)Adler: Wozu leben wir?, a.a.O., S.49f.

durch den verzweifelte Versuch der Anerkennung in einer Gruppe entstehen, sollten sie auch in der Gruppe gelöst werden. Adler hat deshalb die Gruppentherapie und die Familientherapie eingeführt. Er hat außerdem noch die Rolle der Geschwisterposition genauestens erforscht und erkannt, wie durch die Position des Kindes alles, was es im Leben mitbekommt, geformt und gefärbt wird.¹⁾

Adler trug auch einen wichtigen Teil zur "Erziehungskunst" bei. Der Begriff "Erziehung" erfuhr bei ihm eine neue, tiefenpsychologische Bedeutung; sie meint nun die Heranbildung von Charakter, Intelligenz und menschlicher Größe. Der Erzieher soll aber nicht mit Hilfe seines Wissens erziehen, sondern durch das, was er ist. Dadurch kann eine "erfolgreiche" Erziehung aber nur gelingen, wenn die Eltern in der Gesellschaft und in der Partnerschaft imstande sind, Vorbildliches zu leisten. Daher gehen Elternschulung und Kindererziehung in der Tiefenpsychologie Hand in Hand.²⁾

Adler stellte ein umfangreiches Modell zur Kindererziehung auf, dessen Erläuterung aber den Rahmen dieser Fachbereichsarbeit sprengen würde.

Ich möchte noch einen wichtigen Kritikpunkt anbringen:

Als sich Alfred Adler 1911 von Freud trennte, wandte er sich auch gänzlich von dessen Psychoanalyse ab. Er ging sogar so weit, daß er nahezu alles ablehnte, was Freud lehrte, sogar wichtige Begriffe aus der Psychoanalyse. So wurde die Neurose zur "Nervosität", der Ausdruck "unbewußt" verschwand gänzlich, obwohl Adlers Lehre natürlich auch auf dieser Basis aufgebaut ist. Selbst die ursprüngliche Bezeichnung "freie Psychoanalyse" ersetzte Adler durch "Individualpsychologie", nur um das Wort "Psychoanalyse" zu eliminieren; die Nennung der Sexualität als Ursache für Neurosen vermied er weitestgehend.

 1)Vgl. Alfred Adler: Menschenkenntnis. (Frankfurt am Main:) Fischer (1994), S.144.

2)Vgl. Köppe: Alfred Adler, a.a.O., S.55.

Adlers In-Frage-Stellen der Freudschen Lehre kann anhand seiner Kindheit erklärt werden: Sein Vater ermutigte ihn immer wieder, alles zu hinterfragen und zu überprüfen. So lernte er früh, Behauptungen, egal von wem sie aufgestellt waren, zu untersuchen, bevor er sie akzeptierte. Durch dieses sorgfältige Überprüfen erkannte er auch die Einseitigkeit der Theorie Freuds.

Erwin Ringel bezeichnet es als historisches Verdienst, daß Adler als erster die Notwendigkeit der Ergänzung der Freudschen Lehre erkannt und auch den Mut aufgebracht hat, den ersten Schritt zu tun.¹⁾

Wie gesagt, ist die Individualpsychologie ein entscheidender Schritt zur Erweiterung der Psychoanalyse, jedoch sollte man auch bereit sein, die Fehler und Einseitigkeiten dieses Modells, vor allem die völlige Ablehnung Freuds, zu erkennen und zu eliminieren. Ringel:

"Die Individualpsychologen sollten das Prinzip, das Adler gelehrt hat [...], nämlich das Prinzip der kritischen Auseinandersetzung mit dem Lehrer, selbstverständlich auch auf ihn anwenden. [...] Das heißt: sie müßten seine Fehler, vor allem seinen entscheidenden, korrigieren."²⁾

1)Vgl. Erwin Ringel: Alfred Adler. In: Österreichische Porträts, a.a.O., S.76.

2)Ebda, S.84.

3. VIKTOR FRANKL

a) Biographie

Viktor Frankl wurde am 26. März 1905 als Sohn eines jüdischen Beamten geboren. Schon sehr früh hatte er den Wunsch, Arzt zu werden, vor allem die philosophische Literatur interessierte ihn.

Noch als Gymnasiast in Wien stieß Frankl auf die Psychoanalyse, die ihm von zwei bekannten Freud-Schülern (Hitschmann und Schilder) nahegebracht wurde. Als Abiturient trat er mit Sigmund Freud in Briefkontakt; sein Aufsatz "Zur mimischen Bejahung und Verneinung" wurde 1924 in der Internationalen Zeitschrift für Psychoanalyse veröffentlicht.

Frankl wurde zu dieser Zeit Schüler Alfred Adlers, doch als er sich einem "katholischen Flügel" zuwandte, wurde ihm von den vorwiegend atheistisch-sozialistischen Individualpsychologen nahegelegt, sich von Adler zu trennen.

Mit anderen zusammen gründete er den "Akademischen Verein für medizinische Psychologie", er organisierte Jugendberatungsstellen, nebenbei absolvierte er seine Ausbildung als Psychiater und Neurologe. 1937 ließ er sich als Facharzt für Neurologie und Psychiatrie nieder.

Mit dem Einmarsch Hitlers 1938 endeten Frankls Forschungen vorerst, er konnte aber noch einige Zeit als Spitalsarzt arbeiten, obwohl er die Möglichkeit gehabt hätte zu emigrieren.

Bald wurden seine Eltern und seine Frau deportiert, und schließlich wurde auch Frankl selbst nach Auschwitz gebracht.

Durch einige Glücksfälle und durch seinen ausgeprägten Selbsterhaltungstrieb überlebte er vier Konzentrationslager und schrieb danach seine Erlebnisse in seinem Buch "...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager" (1977) nieder, das vor allem in den USA zu einem Bestseller wurde.

Die Erfahrung der ständigen "Grenzsituationen" hinterließ tiefe Spuren in Frankls Persönlichkeit, immer wieder verwies er in seinen Werken auf diese Zeit.

Nach dem Krieg wurde Frankl Dozent für Neurologie und Psychiatrie an der Wiener Universität. Die Anerkennung der "Existenzanalyse" und der "Logotherapie" ließ allerdings lange auf sich warten. Schließlich "entdeckte" ihn Amerika, er wurde oft als Referent eingeladen, bekam Ehrendokorate verliehen, und in Kalifornien wurde ein eigenes Institut für Logotherapie eröffnet.

Heute lebt Frankl mit seiner Frau in Wien.

[Anm.: Viktor Frankl verstarb am 02.11.1997.]

b) VIKTOR FRANKLS "EXISTENZANALYSE"

Frankls Theorie wird als dritte der Wiener psychotherapeutischen Schulen angesehen - er selbst bezeichnet sie als über den anderen Lehren stehend.

Frankl bestreitet, daß der Mensch ausschließlich an sexuellen Frustrationen leidet, wie Freud behauptet, und daß Neurosen - nach Adlers Theorie - nur aufgrund von Minderwertigkeitskomplexen entstehen.

Er ist der Auffassung, daß der neurotische Mensch von heute von einem Sinnlosigkeitsgefühl, das er "existentielles Vakuum" nennt, beherrscht sei.

"Nun, zur Ausbildung des Willens zur Lust beziehungsweise des Willens zur Macht kommt es jeweils erst dann, wenn der Wille zum Sinn frustriert wird.[...] Unser Zeitalter ist das einer existentiellen Frustration."1)

Dieses Vakuum entsteht durch die heutige gesellschaftliche Situation, durch den industriellen und wirtschaftlichen Fortschritt: Der Mensch braucht sich nicht mehr um seine (leibliche) Existenz sorgen; er hat alles, was er braucht. Durch den zunehmenden Wohlstand leben wir auch in einer Zeit zunehmender Freizeit.

"Aber es gibt nicht nur eine Freizeit von etwas, sondern auch eine Freizeit zu etwas; der existentiell frustrierte Mensch jedoch kennt nichts, womit er sie ausfüllen könnte."2)

Sehr deutlich wird dieses Problem beim berühmten "Pensionsschock": Plötzlich sieht der Mensch, der sein Leben lang für etwas gearbeitet hat, keinen Sinn mehr in seinem Dasein, er langweilt sich. Ebenso gilt dies für die sogenannte "Sonntagsneurose" - der tagtäglich arbeitende Mensch sieht sich plötzlich einem sinnlosen Tag gegenüber, das existentielle Vakuum bricht hervor - er langweilt sich.

1)Frankl: Das Leiden am sinnlosen Leben, a.a.O., S.72.

2)Ebda, S.76.

Dies könnte auch eine Erklärung dafür sein, daß heutzutage besonders Jugendliche aus "heilen", finanziell gutgestellten Familien zu Drogenkonsum, Alkoholismus und Vandalismus als Form der Aggression neigen. Diesen jungen Menschen wird alles geboten, was sie brauchen, nur nicht ein Sinn in ihrem Leben. Früher hatten Jugendliche noch Traditionen, nach denen sie leben und sich orientieren konnten, doch heute - laut Frankl - sei auch dies im Sinne der "Befreiungsbewegung" verlorengegangen.

"Im Gegensatz zum Tier sagt dem Menschen kein Instinkt, was er muß, und im Gegensatz zum Menschen in früheren Zeiten sagt ihm keine Tradition mehr, was er soll - und nun scheint er nicht mehr recht zu wissen, was er eigentlich will. So kommt es denn, daß er entweder nur will, was die anderen tun - und da haben wir den Konformismus -, oder aber er tut nur, was die anderen von ihm wollen - und da haben wir den Totalitarismus."1)

Freiheit geht also nur im Gleichklang mit Verantwortung, ansonsten kann/wird sie in Willkür ausarten. Heute sind jedoch viele Eltern darauf bedacht, ihren Kindern jede Verantwortung abzunehmen, sie vor "Streß" zu bewahren. Frankl jedoch behauptet, Streß sei ebenso wichtig wie Entspannung ("Stress is the salt of life!"), Unterbelastung ebenso schädlich wie Überbelastung.

Es zeigt sich, daß Depressionen und Neurosen hauptsächlich bei Menschen aus den "oberen" gesellschaftlichen Schichten auftreten, bei Menschen also, die eine gesicherte Existenz haben, die genug haben, wovon sie leben können, die jedoch nicht wissen, wozu sie leben.

Es gibt heute drei Äußerungsformen des Sinnlosigkeitsgefühls:

o Sucht (Drogenabhängigkeit, Alkoholismus, Rauchen,...)

Durch zahlreiche Tests wurde nachgewiesen, daß Drogenkonsum

1)Ebda, S.111.

in direktem Zusammenhang mit existentieller Frustration steht. Dies wird vor allem deutlich, wenn man an die vielen Jugendlichen denkt, die mit diesem Problem zu kämpfen haben und deshalb die Flucht in die Drogenwelt wählen.

Auch bei Alkoholismus konnte größtenteils das Sinnlosigkeitsgefühl als Ursache nachgewiesen werden.

"Eine Schülerin von mir [...] konnte im Zuge ihrer Forschungen [...] den Nachweis dafür erbringen, daß in 90% der von ihr untersuchten chronischen Fälle von schwerem Alkoholismus ein ausgesprochenes Sinnlosigkeitsgefühl vorlag.[...] Analoges gilt von der Drogenabhängigkeit. Wenn wir Stanley Krippner glauben dürfen, dann liegt das Sinnlosigkeitsgefühl in 100% der Fälle der Drogenabhängigkeit zugrunde."1)

◆ Aggression

Es ist erwiesen, daß Menschen am ehesten zur Brutalität geneigt sind, wenn sie in einer Sinnleere gefangen sind.

"In der Tat: aggressive Impulse scheinen nicht zuletzt dort zu wuchern, wo ein existentielles Vakuum vorliegt."2)

Wahrscheinlich kann so auch die immer größer werdende Aggressivität bei Kindern und Jugendlichen erklärt werden. Aus purer Langeweile werden dann ausländerfeindliche oder "rechtsradikale" Taten gesetzt.

◆ Depression und Suizidanfälligkeit

Auch hier trifft zu, was für die beiden anderen Punkte gültig gewesen ist: Wir leben in einer Überflußgesellschaft, in der jeder alles hat oder bekommen kann, was er will - nur ein Sinn kann einem nicht gegeben werden.

"Unter den amerikanischen Studenten rangieren als Todesursache

1)Viktor E. Frankl: Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk. 2. Aufl. München: Piper & Co (1980), S. 148f.

2)Ebda, S.151.

die Verkehrsunfälle an 1.Stelle, und an 2.Stelle folgen bereits die Selbstmorde."1)

Um diesen Sinn im Leben (wieder) zu finden, beschreibt Frankl drei "Hauptstraßen zum Sinn":

1.) Intensives Erleben

Der erste Weg zum Sinn ist, bewußt die Natur und die Mitmenschen zu erleben und zu genießen, jeden Tag als Geschenk zu begreifen.

2.) Schöpferisch, kreativ sein

Das Leben wird dann sinnvoll, wenn man sich einer Aufgabe völlig hingibt, wenn man ein Werk (laut Frankl alles, was wir mit Freude und Kreativität machen) schafft.

3.) Hinnehmen, was nicht zu ändern ist

Ein wichtiger Punkt in Frankls Lehre ist, auch das Leid hinzunehmen und ihm Sinn zu geben. Ich möchte dazu das Beispiel eines Mannes geben, dessen Frau verstorben war, worunter er sehr stark litt. Frankl fragte ihn, was geschehen wäre, wenn er selbst früher als seine Frau gestorben wäre. Der Patient meinte, sie wäre verzweifelt gewesen. Frankl machte ihn darauf aufmerksam, daß das seiner Frau nun erspart bliebe, freilich um den Preis, daß er ihr nun nachtrauern müsse. Im gleichen Augenblick hatte sein Leiden einen Sinn bekommen: den Sinn eines Opfers.2)

Der Psychiater kann dem Menschen diesen Sinn im Leben nicht geben, er kann ihm bei der Suche lediglich hilfreich zur Seite stehen und verschiedene Möglichkeiten aufzeigen. Das ist auch der Inhalt der Logotherapie: Der Patient soll ähnlich dem sokratischen Dialog in eine Richtung gelenkt werden, die ihn aus seiner augenblicklichen (von Sinnlosigkeit geprägten) Situation herausführt. Frankl meint dazu:

"Wir Psychiater sind eben weder allwissend noch allmächtig; man täte besser daran, sie [die Psychiatrie] zu

1)Ebda, S.16.

2)Frankl: Das Leiden am sinnlosen Leben, a.a.O., S.83f.

vermenschlichen. Und den Anfang müßte man damit machen, daß man das Menschliche im Menschen nicht mit dem Krankhaften an ihm in einen Topf wirft."1)

Frankl betont also, daß die Suche nach Sinn keineswegs krankhaft, sondern schlicht und einfach menschlich ist, ja sogar typisch menschlich, ist der Mensch doch das einzige Wesen, das die Fähigkeit hat, nach Sinn und Unsinn zu fragen.

"Denn die Sorge um den Sinn seiner Existenz zeichnet ja den Menschen aus - kein Tier ließe sich vorstellen, das von solcher Sorge betroffen wäre -, und wir dürfen dieses Menschliche - mehr als dies: dieses Allermenschlichste am Menschen nicht zu etwas allzu Menschlichem machen, beispielsweise zu einer Krankheit, zu einem Symptom, zu einem Komplex."2)

Daß dieser Sinn im Leben extrem individuell ist, ist ebenso klar wie die daraus folgende Tatsache, daß der Logotherapeut bei der Behandlung sehr individuell vorgehen muß und daß es dadurch keine allgemeingültigen Rezepte für die Therapie gibt. Ich möchte jedoch zwei Behandlungsmethoden anführen, die immer wieder höchst erfolgreich angewandt werden: die "paradoxe Intention" und die "Dereflexion".

◆ Paradoxe Intention

Da bei Ängsten und Neurosen oft die Angst vor dem Symptom größer ist als die Angst vor dem eigentlichen furchtauslösenden Objekt, kann sich der Erfolg schon allein dadurch einstellen, daß man die Angst vor dem Symptom bewußt auslöscht, indem man das gefürchtete Ereignis herbeisehnt. Ein Beispiel:

Einem Mann, der bei Vorträgen immer fürchterlich zu schwitzen begann, wurde geraten, sich einzureden, daß er doch noch viel ärger schwitzen könne, was er den Anwesenden beweisen sollte; er sollte schwitzen wie noch nie zuvor!

1)Ebda, S.106.

2)Ebda, S.78.

Es ist meistens unmöglich, etwas zu erreichen, das man sich krampfhaft wünscht (z.B.:"Ich muß jetzt schlafen!"), und so geschah es auch in diesem Fall: Der Mann war außerstande, auch nur annähernd zu schwitzen! Frankl:

"Nicht selten werden wir sehen, daß es, um ein Symptom aufzulösen, nur notwendig ist, die Aufmerksamkeit abzulösen, die um dieses Symptom fokal zentriert war."1)

Dies läßt sich auch auf zahlreiche sexualneurotische Probleme beziehen.

◆ Dereflexion

Oft treten sexuelle Probleme (Frigidität, Impotenz,...) vor allem deshalb auf, weil die Aufmerksamkeit nicht mehr dem Partner zugewendet, sondern dem Sexualakt selbst übermäßige Bedeutung (= Hyperreflexion) geschenkt wird. Auch hier gilt dasselbe wie vorher: Je mehr man etwas (krampfhaft) anstrebt, umso weniger kann man es erreichen:

"Je mehr es einem um die Lust geht, umso mehr vergeht sie einem auch schon.[...] Der zu intensive Wunsch verunmöglicht auch schon, was er so sehr herbeiwünscht."2)

Durch die Dereflexion (Aufmerksamkeit vom Symptom ablösen) kann hier, ähnlich wie bei der paradoxen Intention, Heilung eintreten.

Hier setzt auch ein Kritikpunkt an:

"Was nun Frankl als ‚Therapietechnik‘ anbietet, mutet im gesamten doch recht kläglich an.[...] Letzten Endes besteht die Logotherapie aus ‚zwei Tricks‘, die gelegentlich nützlich sein mögen, aber als ‚Therapiealternative‘ doch als allzu dürftig erscheinen."3)

1)Ebda, S.65.

2)Ebda, S.55.

3)Rattner: Viktor E. Frankl. In: Pioniere der Tiefenpsychologie, a.a.O., S.261.

Es scheint, unsere Welt wurde schon derart "verkompliziert", daß einfache Denkmuster nicht mehr akzeptiert werden, ganz nach dem Motto: "Warum einfach, wenn's kompliziert auch geht?"

Trotzdem läßt sich nicht leugnen, daß Frankls Logotherapie eine weit höhere Erfolgsrate und eine wesentlich kleinere

Rückfallsquote zu verzeichnen hat als beispielsweise die

Psychoanalyse. So konnte Fraiser, "der in Kalifornien ein Rehabilitationszentrum für Drogenabhängige leitet und dort die Logotherapie eingeführt hat, nicht die durchschnittliche Erfolgsrate von 11 Prozent, sondern eine von 40 Prozent verzeichnen.

[...] Dazu paßt, daß Barber bei jugendlichen Kriminellen [...] die durchschnittliche Rückfallsrate von 40 Prozent auf 17 Prozent senken konnte."1)

1)Frankl: Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, a.a.O., S.149.

II.
DIE "EXISTENZANALYSE"
IM VERGLEICH MIT FREUDS "PSYCHOANALYSE"
UND ADLERS "INDIVIDUALPSYCHOLOGIE"

Ich möchte in diesem Kapitel genauer auf das eingehen, was vorher in einzelnen Ausführungen schon angeklungen ist: die Kritik an der jeweiligen Theorie und den Vergleich der drei Wiener psychotherapeutischen Schulen.

Ich beginne gleich mit der Hauptkritik an Sigmund Freuds Theorie:

Sigmund Freud hat mit Sicherheit die entscheidendsten Entdeckungen im Bereich der Psychotherapie gemacht, vor allem durch die Entdeckung des "Unbewußten". Aus seiner Zeit heraus ist es zu verstehen, daß seine Aufmerksamkeit dann vor allem der Verdrängung und Unterdrückung von sexuellen Trieben und Wünschen gegolten hat. Diese Überbetonung des Sexuellen ist sicherlich falsch, auch wenn dieser Bereich heute noch - trotz der Meinung, in unserer Zeit sei alles weitgehend enttabuisiert und unbefangener - oft eine entscheidende Rolle spielt.

Vor allem kritisiert man, daß er auch dem Kind schon einen Sexualtrieb zutraut, obwohl die dafür zuständigen Hormone und Drüsen noch nicht ausgebildet sind. Freud konnte den kindlichen Sexualtrieb außerdem nie nachweisen. Das kindliche Interesse am Sexuellen scheint eher durch die Geheimnistuerei der Erwachsenen provoziert zu sein.¹⁾

Weiters macht man ihm zum Vorwurf, daß er den Menschen als einen "Getriebenen" sieht, der nicht frei entscheiden kann, sondern seinen angeborenen bzw. anerzogenen Wünschen und Trieben folgen muß. Er leugnet mit seiner biologistischen Theorie gerade die Fähigkeit, die den Menschen von den Tieren unterscheidet - nämlich die Möglichkeit, bewußt zu handeln.

1)Vgl. Alois Reutterer: Erleben und Verhalten. Einführung in die Humanpsychologie. Wien: Deuticke (1991),S.192.

Laut Freud geht es dem Menschen lediglich um Triebbefriedigung, ein ruhendes Gleichgewicht, Homöostase.

Ein weiterer Punkt, der gegen die Freudsche Theorie spricht, ist der relativ geringe Erfolg der Behandlung. Erstens können sich diese Form der Therapie nur reiche, gebildete Menschen leisten, da sich der Heilungsprozeß über Jahre hinziehen kann und der ungebildete, wenig intelligente Mensch mit zu starken Störungen kaum fähig ist, sich selbst zu beobachten, und ihm vor allem auch die sprachlichen Mittel fehlen, sich auszudrücken.

Zweitens haben Analysen ergeben, daß sehr viele "geheilte" Patienten einen Rückfall erleiden. Sehr viel häufiger konnten jedoch Verschlimmerungen des Zustandes beobachtet werden. Vermutlich sind die Patienten durch die Aufarbeitung und Bewußtwerdung halbvergessener, verdrängter Erinnerungen überbelastet. Sie reagieren daraufhin mit starkem Streß, Aggressivität, Wahnideen und/oder suchen Zuflucht im Drogen- oder Alkoholkonsum.

Man kann also sagen, daß die Psychoanalyse Freuds keineswegs den erwarteten durchschlagenden Erfolg erzielen konnte, nicht zuletzt durch folgende Tatsache:

"Sein Menschenbild war naturalistisch; er sah im Menschen eine Bestie, die nur mühsam zur Domestikation gezwungen werden konnte. Daher überschätzte er auch die Tragweite der Sexualität im Seelenleben; der Biologismus seiner Epoche schlug sich in seiner Theorie von der zentralen Stellung der sexuellen Bedürfnisse in der menschlichen Psyche nieder, die heute kaum mehr aufrechterhalten werden kann."1)

Sehr im Gegensatz zu Freuds rein kausaler Erklärung des menschlichen Handelns (jedes Verhalten hat eine festgelegte Ursache) sieht Alfred Adler den Menschen als durch Ziel und

 1)Rattner: Sigmund Freud. In: Pioniere der Tiefenpsychologie, a.a.O., S.33.

Zweck seines Handelns (final) bestimmt. Er gesteht damit dem Menschen eine Sonderstellung zu, die ihn aus dem Tierreich hervorhebt, schränkt aber die Willensfreiheit auch durch die Behauptung ein, daß man schon von frühester Kindheit an beeinflußt und konditioniert wird. Seine Folgerung, aus dieser Zeit der Abhängigkeit würde zwangsläufig ein Minderwertigkeitskomplex entstehen, ist aber ebenso einseitig wie Freuds Spezialisierung auf die Sexualität.

Vielleicht kann man seine Theorie aus der persönlichen Erfahrung heraus verstehen: Durch seine eigene Kränklichkeit als Kind fühlte er sich möglicherweise benachteiligt, was er später durch Strebsamkeit und Ehrgeiz kompensierte.

Auch Frankl wirft Freud und Adler Einseitigkeit vor, ohne aber zu bedenken, daß auch er nur einen Aspekt des Menschseins als dominant erachtet - das Geistige. Freud hat im Gegensatz dazu in seiner biologistisch-kausalen Perspektive nur die Triebe beachtet. Aus diesem Blickpunkt heraus könnte man Adlers Theorie als "Synthese" betrachten, da er am ehesten einen Ausgleich zwischen Seelischem und Triebhaftem, Körperlichem findet.

Erwin Ringel:

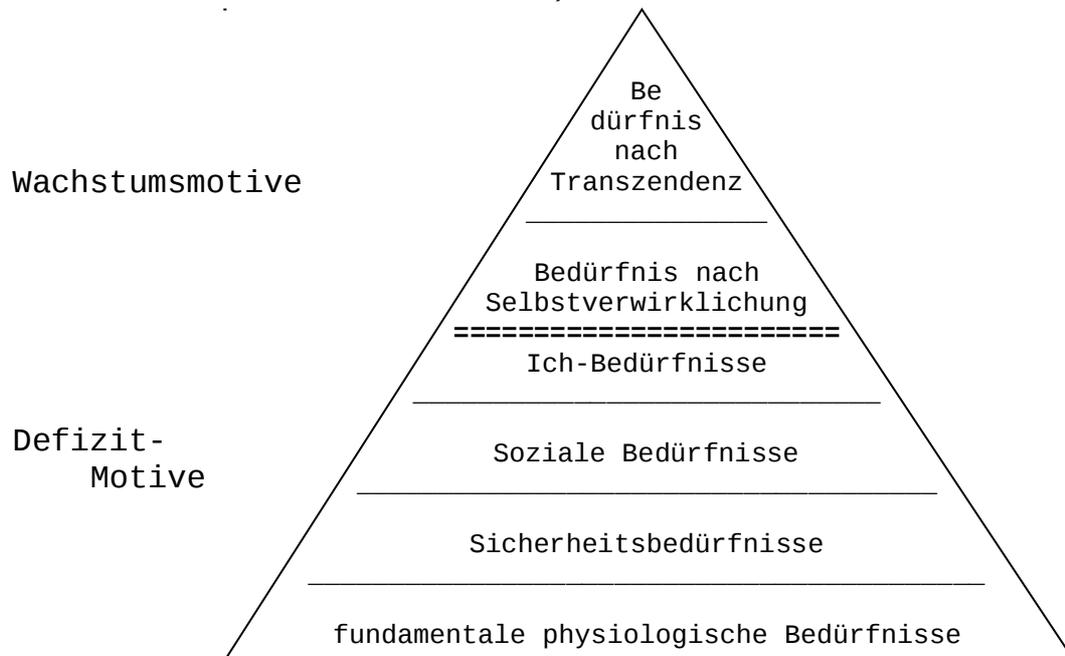
"Jede einseitige Verzerrung, die Überbetonung der sexuellen ebenso wie die der geistigen Ebene im Unbewußten (die jetzt besonders von V. E. Frankl forciert wird), ist in ihrem Zeichen zu vermeiden und auf diese Weise ein Beitrag zu leisten zur Überwindung des oft kleinlichen und kläglichen Streites zwischen den psychotherapeutischen Schulen, mit dem Ziele einer „Konvergenz der tiefenpsychologischen Lehrmeinungen“[...]."¹⁾

Frankls "Existenzanalyse" ist hauptsächlich auf die gehobeneren Bevölkerungsschichten unserer heutigen Zeit anzuwenden, denn erst wenn gewisse Defizit-Motive, z.B. körperliche

 1)Erwin Ringel: Alfred Adler. In: Österreichische Porträts, a.a.O., S.78.

Bedürfnisse, befriedigt sind, ist der Gedanke an Selbst- und Sinnverwirklichung ein Ziel menschlichen Handelns. "Erst kommt das Fressen, dann die Moral", schreibt Bert Brecht in seiner "Dreigroschenoper".

Abraham Maslow hat diese Erkenntnis in einer Pyramide zu veranschaulichen versucht:1)



Die Bedürfnisse sind entsprechend ihrer "Wichtigkeit" hierarchisch geordnet; es kann keine Stufe ausgelassen werden. Z.B.: Erst wenn die physiologischen Bedürfnisse befriedigt sind, werden die Sicherheitsbedürfnisse aktiv. Freuds Theorie wäre demnach der ersten Stufe zuzuordnen, also als primitivster Motivationstrieb anzusehen.

Für Adler sind die sozialen und die Ich-Bedürfnisse bedeutend, also höhere Stufen, die allerdings noch immer zu den Defizit-Motiven zählen. Es geht hier vor allem um das Bedürfnis nach Kontakt, Zugehörigkeit (3. Stufe) und Anerkennung (4. Stufe). Frankl wäre den sogenannten "Wachstums-Motiven" zuzuordnen.

1) Darstellung nach: Konecny: Philosophie 1, a.a.O., S.136.

Bedürfnis nach Selbstverwirklichung:

Stufe des Zu-sich-Kommens: der Mensch muß das tun, was ihm persönlich entspricht, um letztlich zufrieden zu sein, nicht das, was die Gesellschaft vorschreibt.

Bedürfnis nach Transzendenz:

das Bedürfnis, über sich selbst hinauszuwachsen und sich als Teil der höheren Welt des Kosmischen und Göttlichen zu begreifen.

Für Frankl ist die Beziehung zu Gott sehr wichtig.

Als Beispiel kann hier die Entscheidung genannt werden, trotz Erhalt des Ausreisevisums bei seinen Eltern in Wien geblieben zu sein, als die Nationalsozialisten die Macht übernommen hatten. Frankl faßte diesen Entschluß aufgrund eines "Winkes vom Himmel":

"Ich komme nach Hause, auf einmal merke ich, dort auf dem Radiotisch liegt ein großer Stein. Ich frage meinen Vater: ‚Was ist das?‘ Sagt er: ‚Ach, Viktor, das habe ich vergessen, dir zu erzählen. Heute vormittag bin ich um unseren Häuserblock herumgegangen, und dort auf dem Terrain, wo die größte Wiener Synagoge von den Nazis niedergebrannt worden war [...], dort habe ich herumgekrant, und ich finde dort diesen Stein, und ich merke, das ist etwas Heiliges, das darf ich nicht liegenlassen.[...] Schau mal her, das ist Marmor, und in ihn eingraviert, groß und vergoldet, ein hebräischer Buchstabe. [...] Dieser hebräische Buchstabe dient als Abkürzung nur in einem einzigen der Zehn Gebote.[...] Ehre Vater und Mutter, auf daß du bleibest im Lande.‘ In dem Augenblick habe ich beschlossen, in Wien zu bleiben."1)

Frankl hat dann vier Konzentrationslager überlebt, was er seinem Optimismus und seinem "Ja zum Leben" zuschreibt. Viele sehen hier jedoch einen Anlaß für Kritik: Frankl sei stolz auf diese heldenhafte Leistung, er würde sich dessen des öfteren rühmen:

1)Film: Dem Leben Sinn geben...Viktor Frankl. ORF(1991)

"Jedenfalls kommt er in vielen seiner Publikationen auf seine Häftlingszeit zurück, wobei er nicht ganz der Gefahr zu entgehen weiß, sich seiner Todesängste und Qualen zu rühmen, als ob er hiermit über jegliches Durchschnittsmenschentum hinausgewachsen wäre."1)

Er wird außerdem der Überheblichkeit beschuldigt, sich über Freud und Adler zu stellen, obwohl Frankls Anschauungen schon in Freuds, Adlers und auch in Jungs Lehren ansatzweise vorhanden seien, wie z.B. der "Wille zum Sinn", der in Adlers Werk "Der Sinn des Lebens" (1933) behandelt ist. Auch die "paradoxe Intention" und die "Dereflexion" seien bei Adler schon viel früher angeklungen.

"Frankl hat der unpräzisen Trickhaftigkeit seines großen Lehrers einen etwas pompösen Namen gegeben und brilliert damit in der Fachwelt, die Adlers Schriften zu wenig kennt, um derartige historische Bezüge herstellen zu können."2)

Ich glaube, daß sich Frankls und Adlers Theorien tatsächlich in vielen Aspekten überschneiden.

Adler sieht den Sinn des Lebens eben darin, sich in der Gesellschaft zu etablieren und "jemand" zu sein, während Frankl den Menschen eher als "Einzelkämpfer" betrachtet, der nach Selbstverwirklichung strebt. Aber auch diese wird meistens so aussehen, daß der Mensch in die Gemeinschaft integriert und von den Mitmenschen anerkannt ist.

Das Grundmotiv, die "Sinnsuche", ist aber bei beiden Ursache für das menschliche Verhalten. Adler definiert und versteht den Begriff "Sinn des Lebens" allerdings anders als Frankl:

Der Sinn des Lebens wird schon in der Kindheit festgelegt und hängt eng zusammen mit der "Meinung", die der Mensch von sich, den Menschen und der Welt hat.

Es wird also in vielen Fällen schon in der Kindheit

1)Rattner: Viktor E. Frankl. In: Pioniere der Tiefenpsychologie, a.a.O., S.248.

2)Ebda, S.264.

grundgelegt, was einem später im Leben erstrebenswert erscheint und was nicht. Derjenige, der sich zu weit von diesem Sinn entfernt, wird neurotisch, psychotisch, pervers, süchtig oder kriminell.¹⁾

Frankl versteht unter "Sinn" eher das Lebensziel, das man im Laufe der Zeit für sich entwickelt, das man bewußt wählen kann. Daraus folgt auch, daß dieser Sinn für jeden Menschen ein anderer ist. In der Logotherapie wird der Patient daher mit Unterstützung des Logotherapeuten an sein eigenes Lebensziel herangeführt.

Ein entscheidender Unterschied zwischen Adler und Frankl ist, daß sich Adler völlig von Freud abgewandt hat, während Frankl ihn sehr schätzt:

"Sigmund Freuds ,Psychoanalyse', glaube ich, ist und wird bleiben die Grundlage jeder, auch jeder künftigen Psychotherapie.[...]

Der Wille zur Lust und der Wille zur Macht sind nur Projektionen des ursprünglichen Willens zum Sinn."²⁾

Um noch einmal auf den Vorwurf zurückzukommen, Frankl sei aufgrund der vorhergegangenen Aussage überheblich:

Ich bin mir nicht ganz sicher, ob man seine Argumentation als überheblich oder als Ausdruck eines "gesunden Selbstbewußtseins" deuten kann. Es ist ganz offensichtlich, daß Frankl eine äußerst positive Lebenseinstellung hat, und der Erfolg gibt ihm recht.

Es wird für unsere heutige Gesellschaft immer wichtiger, Sinnfragen zu stellen, ja man kann von einem regelrechten "Boom" sprechen, was "positives Denken", "Sinnsuche" und "Selbstverwirklichung" betrifft. Es gibt zahlreiche Bücher über das Seelenleben des Menschen und über die Wichtigkeit von

1) Vgl. Alfred Adler: Der Sinn des Lebens. (Frankfurt am Main:) Fischer (1994), S.8.

2) Film: Dem Leben Sinn geben...Viktor Frankl, a.a.O.

Gefühlen. Dies ist eine zu erwartende Reaktion auf eine von Technik und Naturwissenschaften bestimmte Zivilisation. In einer Welt voll von Computern, perfekt funktionierenden Maschinen und genau geplanten und organisierten Tagesabläufen sehnt sich der Mensch nach einem Kontrastprogramm.

Man wird von äußeren Reizen überflutet, kann alles haben, was das Herz begehrt, es gibt nichts Besonderes mehr. Der so vom äußeren Leben gelangweilte Mensch wendet sich daher nach innen, und nicht selten findet er dort nur eine große Leere, das "existentielle Vakuum", vor.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, daß es sehr schwer ist, sich selbst genau zu beobachten und seine Gefühle zu deuten und danach zu handeln. In unserer hochtechnisierten Welt kann alles rational und logisch erklärt werden, man soll auf keinen Fall irrational handeln. Es ist sehr schade, daß das Gefühl eine untergeordnete Rolle spielt, doch wie sich zeigt, geht die Entwicklung bereits wieder in die andere Richtung - man soll nicht immer nur auf die Vernunft hören.

Ich glaube, daß die weitverbreitete Auffassung eines erfüllten Lebens - nämlich materiellen Besitz anzuhäufen, in Wohlstand zu leben und nützlichen Beschäftigungen nachzugehen - heutzutage vor allem bei vielen Jugendlichen auf Ablehnung stößt. Sie spüren, daß "etwas" fehlt - der wahre Sinn. Man bekommt zwar beinahe alles, was man will - aber wozu?

Das erklärt wahrscheinlich auch, warum gerade Jugendliche sehr häufig zu Alkohol und Drogen greifen, sich in radikalen Gruppen zusammenfinden und dann eigenartige, "unlogische" Dinge tun.

"Sei dem, wie dem wolle, das Sinnlosigkeitsgefühl liegt auch der weltweiten Zunahme von Phänomenen wie Aggressivität beziehungsweise Kriminalität, Drogenabhängigkeit und Selbstmord, namentlich unter der akademischen Jugend, zugrunde."1)

1)Frankl: Das Leiden am sinnlosen Leben, a.a.O., S.111.

Das Problem, keinen Sinn im Leben zu finden, resultiert auch daraus, daß man durch die (zu) vielen äußeren Reize kaum noch Zeit und Möglichkeiten findet, "in sich zu gehen", und so bleibt oft nur mehr der Psychiater als einzige Lösung.

Aus der Sicht von Frankls "Logotherapie" erscheint es nun unsinnig, einen solchen Patienten über seine Vergangenheit zu befragen, um die Ursache für die noogene Neurose zu finden, wie es Freuds "Psychoanalyse" vorschlägt.

Edith Joelson meint:

"Mag sein, daß tatsächlich, wie die psychodynamische Theorie der Neurosen behauptet, an deren Entstehung Triebkonflikte in frühester Kindheit maßgeblich beteiligt sind; dennoch ist noch lange nicht ausgemacht, daß - nunmehr bei erwachsenen Patienten - es nicht die Reorientierung auf so etwas wie Sinn und Werte hin sein soll, die den therapeutischen Ausschlag gibt."1)

Im großen und ganzen kann ich dieser Aussage nur zustimmen. Freud hat zwar eine sehr wichtige Vorarbeit für jede zukünftige psychologische Forschung geleistet, dabei jedoch das Triebhafte und die Sexualität überbetont.

Adler hat insofern positive Aspekte eingebracht, als er an die Stelle eines kausalen Erklärungsansatzes einen finalen setzt. Trotzdem ist der Mensch nach seiner Theorie noch sehr von seiner Kindheit bestimmt und abhängig.

Frankl jedoch macht den Menschen frei. Natürlich weiß auch er, daß die Vergangenheit eines Menschen eine wichtige Rolle in Bezug auf sein Verhalten spielt, jedoch kann er "ausbrechen" aus dieser Determiniertheit und sich frei für seine eigene Lebensweise entscheiden - solange er nur einen Sinn darin sieht.

1)Ebda, S.48.

"Der Sinn Glaube des Menschen ist, im Sinne von Kant, eine transzendente Kategorie.[...]Der Mensch glaubt an einen Sinn, solange er atmet. Noch der Selbstmörder glaubt an einen Sinn, wenn auch nicht des Lebens, des Weiterlebens, so doch des Sterbens."1)

1)Ebda, S.94.

Literaturverzeichnis

ADLER, Alfred: Der Sinn des Lebens. Frankfurt am Main: Fischer (1994)

Ders.: Menschenkenntnis. Frankfurt am Main: Fischer (1994)

Ders.: Wozu leben wir? Frankfurt am Main: Fischer (1994)

ERDHEIM, Mario: Sigmund Freud. In:Österreichische Porträts. Leben und Werk bedeutender Persönlichkeiten von Maria Theresia bis Ingeborg Bachmann. Hrsg.v. Jochen Jung. Salzburg und Wien: Residenz (1985), S.7-20.

FILM: Dem Leben Sinn geben...Viktor Frankl. ORF (1991)

FRANKL, Viktor. E.: Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute. 4. Aufl. Freiburg u.a.: Herder (1991)

Ders.: Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk. 2. Aufl. München: Piper & Co (1980)

Ders.: ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München: Kösel (1977)

FREUD, Sigmund: Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie und verwandte Schriften. Frankfurt am Main: Fischer (1976)

Ders.: Über Träume und Traumdeutungen. Frankfurt am Main: Fischer (1990)

KÖPPE, Wolfgang: Alfred Adler. In: Pioniere der Tiefenpsychologie. Hrsg.v. Josef Rattner. Wien, München, Zürich: Europa (1979), S.37-61.

KONECNY, Edith: Philosophie 1. Psychologie. Wien: Braumüller (1987)

LEUPOLD-LÖWENTHAL, Harald: Handbuch der Psychoanalyse. Wien: Orac (1986)

LUKAS, Elisabeth: Von der Trotzmacht des Geistes. Menschenbild und Methoden der Logotherapie. Freiburg im Breisgau: Herder (1986)

Dies.: Rat in ratloser Zeit. Anwendungs- und Grenzgebiete der Logotherapie. Freiburg im Breisgau: Herder (1988)

MARCUSE, Ludwig: Sigmund Freud. Das Geheimnis Mensch. München: Heyne (1982)

RATTNER, Josef: Sigmund Freud. In: Pioniere der Tiefenpsychologie. Hrsg.v. Josef Rattner. Wien, München, Zürich: Europa (1979), S.9-35.

Ders.:Viktor E. Frankl. In: Pioniere der Tiefenpsychologie. Hrsg. v. Josef Rattner. Wien, München, Zürich: Europa (1979), S.247-269.

REUTTERER, Alois: Erleben und Verhalten. Einführung in die Humanpsychologie. 1. Aufl. Wien: Deuticke (1991)

RINGEL, Erwin: Alfred Adler. In: Österreichische Porträts. Leben und Werk bedeutender Persönlichkeiten von Maria Theresia bis Ingeborg Bachmann. Hrsg.v. Jochen Jung. Salzburg, Wien: Residenz (1985), S.73-85.

Begleitprotokoll

- Juni 1994: Absprache mit Prof. Falk über eine FBA
(Frankl, Sinn des Lebens)
- Juli 1994: Erweiterung des Themas auf Freud, Adler
und Frankl
- 20.09.1994: Endgültige Festlegung des Titels und der
Aufgabenstellung im Einvernehmen mit Prof. Falk
- 26.09.1994: Allgemeine Besprechung mit Prof. Reinbacher
über die Ausführung von Fachbereichsarbeiten
Entlehnung einiger Bücher aus der Schulbibliothek
- 03.10.1994: Genehmigung durch den Landesschulrat
- 06.10.1994: Erstellung des Inhaltsverzeichnisses
- 02.11.1994: Ausarbeitung der Biographien
- 26.11.1994: Verlängerung bzw. Rückgabe relevanter Bücher
- 18.12.1994: Fertigstellung und Abgabe der Kapitel 1a)
und 1b)
- 21.12.1994: Besprechung mit Prof. Falk
Verlängerung bzw. Rückgabe der Bücher
- 10.01.1995: Abgabe der Kapitel 2a), 2b) und 3a)
- 18.01.1995: Besprechung mit Prof. Falk
- 07.02.1995: Abgabe des Kapitels 3b)
- 16.02 1995: Abgabe des Kapitels II
- 17.02.1995: Besprechung mit Prof. Falk
- 27.02.1995: Fertigstellung der Fachbereichsarbeit
- 02.03.1995: Abgabe der FBA