

Das Exerzitienbuch

gelesen mit den Augen einer Logotherapeutin - Gedanken voraus
Von Sr. Renata Lauber CJ

Was hat Logotherapie mit dem Exerzitienbuch zu tun?
Zunächst nichts.

Bei meiner Ausbildung in Logotherapie entdeckte ich aber bei den Themen: "Entscheidungsfähigkeit des Menschen", sowie „Unterscheidung und Wahl“, viele Parallelen zu den "Regeln zur Unterscheidung der Geister" im Exerzitienbuch des heiligen Ignatius. Später kamen weitere Vergleiche und Einsichten.

Unterschiede

Zunächst aber gibt es Unterschiede:

Ignatius von Loyola (1491 – 1556), ein Heiliger der Kirche, Mystiker, geistlicher Lehrer und Gründer der „Gesellschaft Jesu“, will den suchenden Menschen aus seiner eigenen spirituellen Erfahrung Wege und Hilfen („Übungen“) aufzeigen, durch die sie Gott finden und ihn immer mehr erkennen und lieben lernen, um ihm zu dienen, was für Ignatius heißt, sich mit ihm um die Menschen und ihr Heil zu mühen.

Dr. Viktor Frankl (1905 – 1997), Wiener Nervenarzt, Psychiater, Professor und Philosoph, Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse (3. Wiener Schule der Psychotherapie), erkannte in seiner Arbeit mit psychisch kranken Menschen, vor allem mit Selbstmordgefährdeten, dass die Ursache mancher psychischen Erkrankungen ein Sinnlosigkeitsgefühl ist, eine Sinnleere des Lebens, die zu Hoffnungslosigkeit, Lebensüberdruß und Verzweiflung führt. Er nannte diese Erkrankung „noogene Neurose“, das heißt eine Erkrankung, die ihren Ursprung nicht primär im Psychischen, in schweren Lebenssituationen oder in Störungen des Gehirnstoffwechsels hat, sondern im geistigen Bereich (griechisch „Nous“ = Geist) der Person.

Es kamen in seine Praxis Menschen,

- die sich nicht gebraucht fühlten (zum Beispiel bei der großen Arbeitslosigkeit in den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts viele junge Leute),
- die für sich keine oder nicht die richtigen Lebensaufgaben fanden, durch die sie Erfüllung und Zufriedenheit gefunden hätten,
- mitunter auch solche, die im Reichtum und gesellschaftlichem Nichtstun ihres Lebens überdrüssig wurden.

Sinn erfahren und verwirklichen

Frankl erkannte, dass es für ein gelingendes Menschsein notwendig ist, Sinn zu erfahren und zu verwirklichen.

So wurde er als Therapeut zu einem Begleiter „Auf der Suche nach Sinn“ (Titel eines seiner Bücher: „Der Mensch auf der Suche nach Sinn“).

In seiner alltäglichen Praxis erlebte er, dass auch

- Klienten mit psychischen Erkrankungen (Ängsten, Schuldgefühlen, Zwängen...) und
- Lebenskonflikten (Beziehungsstörungen, Süchten, Traumata... später auch Burn-out-Leiden, Mobbing...)
- und Menschen mit schweren körperlichen Leiden oder hartem Schicksal schneller und leichter den Weg in ein gesundes oder für sie erträgliches und zufriedenstellendes Leben zurückfanden, wenn sie eine neue Perspektive für ihr Leben entdeckten.
- Sogar schwer depressive und schizophrene Patienten, die einer medikamentösen Behandlung bedurften, konnten in behutsamer logotherapeutischer Begleitung Linderung ihrer Leiden und bessere Bewältigung ihrer Situation erfahren.

Frankl erfuhr in der Praxis auf überzeugende Weise, dass die geistigen Kräfte des Menschen, wie

- der „Wille zum Sinn“ (Titel eines Buches),
- eine tapfere Einstellung zu einem widrigen Schicksal
- und vor allem die Liebe

eine große therapeutische Wirkung haben.

Die Trotzmacht des Geistes

Er sprach von der „Trotzmacht des Geistes“, mit deren Hilfe Leid und Krankheit bewältigt werden können. Er selbst hat diese „Trotzmacht“ erprobt in seiner zweieinhalbjährigen KZ-Zeit, die er als Jude erleiden musste. Er schrieb nach der Entlassung am Kriegsende seine Erfahrungen nieder in dem bis heute millionenfach verkauften Buch „Trotzdem Ja zum Leben sagen, ein Psychologe erlebt das KZ“.

Frankl nannte seine neue Methode „Logotherapie“ = sinnzentrierte Psychotherapie = Therapie durch Sinnfindung und Sinnerfüllung.

„Logos“ heißt nicht nur „Wort“ oder „Sprache“ (davon „Logopädie“ als Hilfe bei Sprechstörungen), sondern auch „Sinn“.

„Logotherapie ist eine Psychotherapie vom Geistigen her, auf Geistiges hin“, sagt Dr. Elisabeth Lukas. Sie hat als bedeutendste Schülerin Frankls durch viele Publikationen das Werk Frankls in den Alltag hinein „verdolmetscht“, als Lehrtherapeutin überzeugend seine „Sinnlehre“ gegen „Sinnleere“ weitergegeben und vielen Hilfe- und Ratsuchenden geholfen. Ich bin sehr dankbar, dass ich bei ihr die Ausbildung machen durfte.

Die Logotherapie half mir persönlich, Menschen besser zu verstehen und auch zwischenmenschliche Konfliktsituationen mutiger durchzustehen. Sie hat mein Leben bereichert und mich in spiritueller Hinsicht zu neuen Erkenntnissen geführt. So lernte ich zum Beispiel das Exerzitienbuch neu zu lesen, es tiefer zu verstehen und mit Gedanken aus der Logotherapie in den Alltag „hineinzubuchstabieren“.

Ich versuche, einzelne Erkenntnisse mit-zu-teilen.

Es soll weder über das Exerzitienbuch psychologisiert, noch die Logotherapie für die Spiritualität des Ignatius vereinnahmt und instrumentalisiert werden.

Frankl hat einmal gesagt, dass er eigentlich nichts Neues „erfunden“ hat, sondern nur den Weisheitsschatz der Menschheit, die Erfahrungen weiser und guter Menschen für die Psychotherapie eingesetzt hat.

„Erkenntnisse dieser Art sind an sich uralte, aber zu einer Methode ausgebaut und in ein System eingebaut hat sie erst die Logotherapie“, schreibt Frankl in „Am Anfang war der Sinn. Von der Psychoanalyse zur Logotherapie“.

Hier ist wohl eine der Kontaktstellen zwischen den Erfahrungen des heiligen Ignatius und Frankls – und darüber hinaus zu anderen Personen, deren Lebensweisheit und spirituelle Erfahrung zu gleichen oder ähnlichen Erkenntnissen geführt haben, wie einige Beispiele zeigen werden.

Bei meinen Ausführungen geht es um spirituelle Erfahrungen, nicht um wissenschaftliche Darstellungen oder Positionen, die zur Diskussion gestellt werden.

Über allem steht das frohmachende Wissen, dass der Geist Gottes ausgegossen ist über die ganze Welt und dass sich die Weisheit darin ein Haus gebaut hat.

Ich beziehe mich bei meinen Überlegungen auf die Einleitung zum Exerzitienbuch, die ich in fünf Abschnitte aufteile. Ignatius hat in „Prinzip und Fundament“ seine Hauptgedanken kurz zusammengefasst; die konkreten Anweisungen finden sich ausführlich im Exerzitienbuch. Hier der Text im Überblick:

Prinzip und Fundament

„Der Mensch ist geschaffen dazu hin,
Gott unseren Herrn zu loben,
ihm Ehrfurcht zu erweisen
und ihm zu dienen,
und damit seine Seele zu retten.

Die andern Dinge auf der Oberfläche der Erde sind
zum Menschen hin geschaffen,
und zwar damit sie ihm bei der
Verfolgung des Zieles helfen,
zu dem hin er geschaffen ist.

Hieraus folgt,
dass der Mensch dieselben
so weit zu gebrauchen hat,
als sie ihm auf sein Ziel hin helfen,
und sie so weit lassen muss,
als sie ihn daran hindern.

Darum ist es notwendig,
uns allen geschaffenen Dingen gegenüber
gleichmütig (indifferentes) zu verhalten in allem,
was der Freiheit unseres freien Willens
überlassen und nicht verboten ist.

Auf diese Weise sollen wir von unserer Seite
Gesundheit nicht mehr verlangen als Krankheit,
Reichtum nicht mehr als Schmach,
langes Leben nicht mehr als kurzes,
und folgerichtig so in allen übrigen Dingen.

Einzig
das sollen wir ersehnen und erwählen,
was uns mehr zum Ziele hinführt,
auf das wir geschaffen sind.”