



ELISABETH LUKAS

Zwischen Schicksal und Freiheit

Des Menschen Chance und Bürde

Mit Fallbeispielen von Heidi Schönfeld

BUTZON  BERCKER

ELISABETH LUKAS, geb. 1942, Prof. h. c.,
Dr. phil. habil., klinische Psychologin und
Psychotherapeutin, ist die bekannteste Schülerin
Viktor E. Frankls und führt sein Erbe fort.
Mehr über die Autorin auf
www.elisabeth-lukas-archiv.de.

Elisabeth Lukas
Zwischen Schicksal und Freiheit

Elisabeth Lukas
Gesammelte Werke

Herausgegeben vom



www.elisabeth-lukas-archiv.de

Elisabeth Lukas

Zwischen Schicksal und Freiheit

Des Menschen Chance und Bürde

Mit Fallbeispielen von Heidi Schönenfeld

Butzon & Bercker

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Gesamtprogramm
von Butzon & Bercker
finden Sie im Internet
unter www.bube.de



ISBN 978-3-7666-3723-9

© 2025 Butzon & Bercker GmbH, Hoogeweg 100,
47623 Kevelaer, Deutschland

www.bube.de | E-Mail: service@bube.de

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlagmotiv: © NeuralNiche – stock.adobe.com

Umschlaggestaltung und Satz: Werner Dennesen, Weeze

Herstellung: Friedrich Pustet, Regensburg

Inhalt

Ein „großer Sohn“ Österreichs

Ein „Wiener Kind“	8
Die Frage aller Fragen	18
Die „Schutzhütte im Nebel“	37

Aus Frankls Weisheitsschatz

Frankl und die Liebe	45
Frankl und der „Wille zum Sinn“	48
Aus der modernen Depressionsforschung	50
Zwei Fallbeispiele von Heidi Schönfeld	55
Die Frage der Religionslehrerin	60

Was macht das Leben leichter?

Ein gesundes Gespannt-Sein	64
Die Heilkraft der Dankbarkeit	67
Freude – schöne Götterfunke	73
Der Humor als Lebenselixier	80

Unnötige Ängste überwinden

„Auferstehung“ neu interpretiert	91
Was ist „Paradoxe Intention“?	94
Fallbeispiel von Heidi Schönfeld	96
Korrelate im Tierreich	100

Heilende Gesprächsformen

Pro Leben argumentieren	102
Methodenorientierte Natürlichkeit	108
Menschenbildorientierte Improvisation	116

Abhängigkeit und Gewohnheit

Eigendynamik des Alkoholkonsums	123
Fallbeispiel von Heidi Schönfeld	127
Gesellschaft am Rande der Cybersucht	132
Gewohnheit und Veränderung	138

Das gesunde Auge sieht sich nicht

Krisenzeit und Wendezeit	143
Was ist „Dereflection“?	154
Das Gleichnis vom Segler	158
Die junge Mutter	161
Fallbeispiel von Heidi Schönfeld	164

Leidenszustand und Heldentum

Wer ist ein Held?	169
Die Bedeutung der „Einstellungswerte“	172
Die Werttriade am Sinnhorizont	175
Erkenntnisse aus der Pandemie	176
Verstehen, dass Leben kostbar ist	189

Chancen und Würde des Alters

Flexibilität und Kurswechsel	193
Die Lebensernte in der Scheune	198
Plötzlich steht der Tod vor der Tür	201
Ein Geleitwort für die Ukraine	206
Schlusswort von Heidi Schönfeld	212

Über die Autorin	214
--------------------------------	------------

Lieferbare Bücher der Autorin	215
---	------------

Ein „großer Sohn“ Österreichs

Ein „Wiener Kind“

Wenn alle Stricke reißen, baumelst du am Seil deines Urvertrauens.

Nach der Katastrophe von Fukushima, bei der im Jahr 2011 eine gigantische Flutwelle ein Atomkraftwerk völlig zerstört hat, mit entsprechend schrecklichen Folgen für Mensch und Umwelt, erschien über Wochen hinweg in der auflagenstärksten japanischen Tageszeitung „Yomiuri Shimbun“ eine regelmäßige Kolumne mit Texten von Viktor E. Frankl. Die Nachfrage war überwältigend. Auch das japanische Hauptfernsehen NHK widmete im Zuge der Katastrophe zwei Hauptabendprogramme der Franklschen Logotherapie.

Warum griffen die Journalisten damals nicht auf die Tiefenpsychologie zurück? Nicht auf die Verhaltenstherapie? Nicht auf die Gestaltpsychotherapie oder irgendeine andere Variante, um der gepeinigten Bevölkerung Mut zu machen? Das ist schnell erklärt: Frankl hat dem „homo patiens“, dem leidenden Menschen, sein ganzes Herz und Mitgefühl geschenkt, und dies steht zwischen allen seinen Textzeilen geschrieben. Er war sozusagen ein „Wissender“, und zwar nicht nur in fachlicher Brillanz. Er war auch einer, der „wusste“, wie sich übergroßer Schmerz und nachtschwarze Verzweiflung anfühlen, wenn einem das Kostbarste und Liebste hinweggebrochen ist, und deshalb erkennen die „Wissen-

den“ dieser Welt in ihm einen der ihren. Einen, der sie versteht, der mit ihnen und ihren Schicksalen solidarisch ist und sie niemals mit „billigem Trost“ abspeisen würde. Seine Worte sind für sie „gewogen, geprüft und für schwer genug befunden worden“. Seine Argumente sind stimmig – in der Weißglut eigener Passion geschmiedet, haben sie sich als „krisenfest“ bewährt.

Wer also war Viktor E. Frankl?

In einer Grußbotschaft zum 20-jährigen Bestehen des Viktor Frankl-Zentrums in Wien schrieb der Bundespräsident der Republik Österreich, Alexander Van der Bellen, im Jahr 2024 folgende Sätze:

„Viktor Frankl war wahrlich ein besonderer Mensch. Durch die Schaffung der Logotherapie und Existenzanalyse war er eine der großen Gründerpersönlichkeiten österreichischer Psychotherapieschulen. Er überlebte vier Konzentrationslager und war damit nicht nur Zeuge der Entwicklung der Psychotherapie, sondern auch Zeuge der Schrecken des Holocaust. Seine Werke zeugen von dieser tiefgreifenden Lebenserfahrung.“

Viktor Frankl war ein echtes „Wiener Kind“, 1905 in Wien geboren, und 1997 in Wien gestorben. In einer berühmt gewordenen Rede auf dem Wiener Rathausplatz hat Frankl im Jahr 1988 vor 35000 Zuhörerinnen und Zuhörern gesagt:

„Ich bin nach meiner Befreiung aus dem letzten Konzentrationslager mit dem ersten möglichen Transport auf einem Lkw nach Wien zurückgekehrt. Inzwischen hat man mich 63-mal nach Amerika geholt, aber jedes Mal bin ich wieder nach Österreich zurückgekommen. Nicht, weil mich die Österreicher so geliebt hätten, sondern umgekehrt, weil ich Österreich so geliebt habe,

und bekanntlich beruht Liebe nicht immer auf Gegenseitigkeit.“¹

Ich denke: Hätten die Österreicherinnen und Österreicher ihn besser gekannt, hätten sie ihn wahrscheinlich *doch* geliebt – zu- mindest verehrt.

Inzwischen gibt es zahlreiche Abhandlungen über Frankls Leben, die nachgelesen werden können. Deswegen möchte ich hier nicht einfach seine Lebensstationen auflisten. Vielmehr sollen einige Passagen aus einer autobiografischen Skizze von ihm, die er seiner Frau Eleonore zur Silbernen Hochzeit gewidmet hat², Blitzlichter auf seinen Werdegang werfen.

Wann immer Frankl von seiner Kindheit berichtete, tauchten zwei Extreme auf: bittere Armut und innige Geborgenheit in seiner Familie. Er skizzierte z. B. seinen Vater, einen Staatsdiener beim Ministerium für soziale Verwaltung, sowohl im Bild eines Hungernden, der in einer Tonne nach Kartoffelschalen suchte, als auch im Bild eines Gütigen, der lächelnd über seine Kinder gebeugt war, Schutz und Behütung gewährend.

Dass sich die beiden Extreme nicht widersprechen, könnte den wohlhabenden Bürgerinnen und Bürgern eine Lehre sein, die zum Nachdenken anregt. Erleben nicht manche ihrer Kinder das reine Gegenteil davon: viel Besitztum und wenig Zuwendung zu Hause? Die Armut der Kindheit hat Frankl sichtlich nicht geschadet, weder am Leib noch an der Seele, dafür aber hat ihn eine metaphysische Geborgenheit ein Leben lang begleitet, und es gab kein noch so schlimmes Erlebnis, das sein Gottvertrauen hätte erschüttern können.

Sich selbst skizzierte Frankl im Jugendbild eines ungeheuer aufgeweckten, frühreifen Knaben, der er sicherlich war. Herausragende Begabungen kommen stets früh zum Vorschein und bahnen sich ihren Weg durch sämtliche äußere Einflüsse hindurch. Dass Frankl bereits als Dreijähriger Arzt werden wollte, ist nicht

1 Viktor E. Frankl, „Logotherapie und Existenzanalyse“, Beltz, Weinheim,³2010, Seite 298

2 Aus: Ludwig Pongratz, „Psychotherapie in Selbstdarstellungen“

überraschend, da sein Vater ursprünglich denselben Wunsch gehgt und ihm wahrscheinlich davon erzählt hat. Aber dass Frankl als Vierjähriger bereits über den Tod nachsann, überrascht tatsächlich. Normalerweise können Kinder in diesem Alter die Bedeutung des Todes noch gar nicht erfassen. Am beachtlichsten jedoch ist, dass Frankl bezüglich dieses Themas nicht mehr locker gelassen hat und in späteren Jahren zu der Erkenntnis gelangt ist, dass der Tod sogar ein sinnstiftendes Element des Lebens ist, weil er im Vergangenen unauslöschlich aufbewahrt, was zuvor gelebt worden ist, Quantität wie Qualität. Mit dem Tod wird keineswegs „alles verloren“, wie es uns dünt, sondern „alles hineingerettet“ in die Ewigkeit, ins ewige (Vergangen-)Sein. Ein Gedanke, der dazu stimuliert, eben möglichst Wertvolles und nicht Unwertes zu verewigen.

Der Erste Weltkrieg und die nachfolgende Epoche verschärf-ten das Darben der Familie Frankl und ihrer Zeitgenossen. Da-von unbeeinträchtigt widmete sich der wissensdurstige Bursche Frankl der Lektüre von Naturphilosophen und Psychologen. Un-weigerlich driftete er auf die hochmodernen Thesen Sigmund Freuds zu, die damals Konjunktur hatten und Frankl alsbald zu faszinieren begannen. Parallel dazu entwickelte sich sein rheto-risches Talent, das ihn bis in die Sterbestunde hinein auszeich-nen sollte. Er war nicht nur von Anfang an ein „Zu-Ende-Denker“, als den er sich selbst charakterisierte, sondern auch der gebore-ne Redner, dessen leidenschaftlichen Ausführungen sich schon seine Mitschüler in der Schule kaum zu entziehen vermochten. Als bald startete Frankl eine regelmäßige Korrespondenz mit Sig-mund Freud, der die Briefe des Gymnasiasten für interessant ge-nug hielt, erwidert zu werden, und einige Jahre später ein Manu-skript von ihm zur Veröffentlichung brachte.

Der frühe Wunsch, Arzt zu werden, hielte beim Heranwachsen-den unvermindert an. Aber wollte Frankl, nur weil er mit Freud in Verbindung stand, auch Psychiater werden? Seine Erklärung dazu entbehrt nicht der Komik. Er erklärte, er habe ein karika-

turistisches Geschick, und dieses prädestiniere ihn für den Beruf des Psychiaters. Wieso das? Frankl schrieb dazu:

„Als Karikaturist werde ich ebenso wie als Psychiater zunächst einmal der Schwächen eines Menschen gewahr. Nur dass ich als Psychiater bzw. Psychotherapeut dann auch über die (faktischen) Schwächen hinaus intuitiv der (fakultativen) Kräfte ansichtig werde, die Schwächen zu überwinden und über die Jämmerlichkeit einer Situation hinaus immer noch Möglichkeiten aufzuspüren, der Situation einen Sinn abzuringen und so denn auch noch ein scheinbar sinnloses Leiden in eine echte menschliche Leistung zu verwandeln. Im Grunde bin ich davon überzeugt, dass es eigentlich keine Situation gibt, die nicht irgendeine Sinnmöglichkeit in sich schlosse.“³

Die Akzentuierung von Sinnmöglichkeiten (selbst in „jämmerlichen Situationen“) beweist, dass die Psychiatrie unter Frankls Neigungen einen ernsthaften Konkurrenten hatte, nämlich die Philosophie. Schon mit 16 Jahren hat der „redegewandte“ Gymnasiast einen Vortrag an einer Wiener Volkshochschule gehalten, in dem er innovative, originelle Gedanken formulierte: etwa, dass nicht *wir* dem Leben Fragen stellen können, sondern *das Leben* es sei, das uns Fragen stelle (die wir zu be- und zu ver-antworten haben), oder dass ein „Letztsinn von allem“ menschliches Begreifen notwendigerweise übersteige und sich einzig dem Glauben öffne.

Mit 21 Jahren absolvierte der „redegewandte“ Medizinstudent seine erste Vortragsreise quer durch Deutschland. Inzwischen hatte er sich vom Freudschen Umfeld gelöst und war zum Anhängerkreis von Alfred Adler vorgestoßen. Adler schätzte den jungen „Nachwuchsstar“, publizierte Arbeiten von ihm und lud ihn zu Kongressen ein. Aber das Lehrer-Schüler-Verhältnis spitzte sich zu, weil Frankl in seinem Forscherdrang Adlers Orthodoxie all-

3 Viktor E. Frankl, „Die Sinnfrage in der Psychotherapie“, Serie Piper, München, 1996, Seite 149