

Der Mensch – ein Getriebener?

Die vitalen Kräfte der Psyche treiben den Menschen an.

Wie ist das mit Freiheit vereinbar? Und wie können wir Ja zu diesem Leben sagen, das uns jeden Tag fordert?

JOSEF BRUCKMOSER

Über die Weisheit und Eigenmächtigkeit der vitalen Kräfte sprachen die SN mit Alfred Längle. Der Arzt und Psychotherapeut hat jahrelang persönlich mit Viktor E. Frankl zusammengearbeitet.

SN: Die vitalen Kräfte – welche Kräfte sind das?

Längle: Der Mensch hat neben dem Körper auch eine Psyche und einen Geist. Triebe, automatische Reaktionen, Stimmungen usw. sind vitale Kräfte der Psyche. Sie treiben den Menschen an. Daneben ist jeder Mensch aber frei und verantwortlich und kann selbstbestimmt entscheiden. Das ist die Dimension des Ichs, der Person, eine geistige Dimension. Die vitalen und die geistigen Kräfte stehen einander gegenüber – in jedem Menschen. Die vitalen Kräfte haben die Aufgabe, sich um das Überleben zu kümmern, in erster Linie um das körperliche. Aber wenn etwas dem Menschen wichtig ist, schaltet sich die Psyche mit ihren Kräften auch bei anderen Themen dazu.

SN: Was ist die Weisheit dieser vitalen Kräfte?

Die vitalen Kräfte haben primär die Aufgabe, dem Menschen seine Lebendigkeit zu erhalten. Sie bringen das Bedürfnis nach Schlaf, wenn er körperlich oder psychisch müde ist. Auch Durst oder der Sexualtrieb dienen dem Überleben. Darin ist die Weisheit der Natur enthalten. Aber es kann vorkommen, dass uns etwas Wichtiges beschäftigt, dessen vitale Bedeutung wir nicht wirklich beachten. Dann sind wir unruhig, angespannt oder können nicht einschlafen. Da lässt uns die Psyche keine Ruhe und verlangt, dass wir uns dem zuwenden, was unruhig macht. So können wir z. B. aus Sorge, Angst oder Verliebtheit Schlafstörungen haben. Mit ihrer Weisheit hat die Psyche schon längst erfasst, wie wichtig diese Themen für unser Leben sein könnten, auch wenn wir es nicht

so einschätzen. Jedes Thema kann sich uns psychisch so aufdrängen, auch z. B. ein schlechtes Gewissen oder unerledigte Geschäfte.

Wenn sich die Psyche rührt, gibt sie das Signal: Verschlafte deine Zeit nicht, es gibt Wichtigeres in deinem Leben, das Zuwendung und Zeit braucht! Das kann als Weisheit der Psyche angesehen werden: darauf zu achten, dass der Mensch sein Leben mit seiner ganzen Vitalität lebt.

SN: Ist diese Psychodynamik eine Botschaft an die personale Ebene?

Ja, die Psyche hat gewissermaßen die Aufgabe, „Leib und Seel zusammenzuhalten“. Sie ist wie ein Kitt zwischen dem geistig-personalen Streben des Menschen nach Sinn, Erfüllung, Freiheit, Verantwortung und dem leiblich Physischen. Beides will gelebt werden. Alle Bedürfnisse – wie Hunger oder Durst – sind psychisch. Wenn wir nach Nahrung oder Wasser suchen, geht es um die Erhaltung des Lebens. Der Psyche geht es einzig darum.

Sie wägt nicht ab, wie sich die Befriedigung der Bedürfnisse auf andere auswirkt. Die Psyche hat kein Gewissen. Sie will den Hunger stillen. Sie nimmt das Brot, das da ist, und es interessiert sie nicht, ob es gestohlen ist. Dagegen achtet der Mensch in seiner Ganzheit als geistig-personales Wesen darauf, woher das Brot stammt und ob es in Ordnung ist, wenn er es allein isst und nicht teilt.

SN: Die Psyche findet dieses oder jenes toll. Aber dann meldet sich die Moral. Ist diese geistig-personale Ebene die Bremse für die Psyche?

Meistens gehen sie Hand in Hand; aber gelegentlich kommt uns das Gewissen wie ein Spielverderber „in die Quere“. Zum Beispiel ist es angenehm, nichts zu tun und sich auf die faule Haut zu legen. Aber dann denken wir an die Konsequenzen. Wenn ich sie nicht haben will, ist es aus mit der Ruhe. Sich nur dem Lustvollen hinzugeben, den

Trieben, ist wichtig und befriedigend, aber auf die Dauer nicht erfüllend. Etwas tun gibt eine ganz andere Freude: die Freude des Schaffens, des Kreativseins, die Freude, ein Mittagessen gekocht, ein Gespräch geführt, eine Arbeit getan zu haben.

Wir leben nicht nur auf der triebhaften Ebene. Darüber hinaus gibt es eine Welt, die etwas von mir will. Die Existenzanalyse rückt den Menschen mit seiner Freiheit und seinem Personsein in den Mittelpunkt. Sie will ihm dazu verhelfen, dass er das, was er tut, mit einem inneren Ja tut, mit „innerer Zustimmung“. Dass er persönlich zugegen ist, sich persönlich einlässt auf das, was das Leben von ihm will, wie Frankl sagt.

SN: Sie sagen, das Leben lässt uns keine Ruh. Es stellt uns jeden Tag vor neue Aufgaben. Ist das Leben immer anstrengend?

Das Leben schenkt uns viel: ein köstliches Frühstück, ein schönes Gespräch, einen Sonnenuntergang, ein Konzert. Manche Werte aber sind mehr eine Aufgabe. Dann fordert es mich heraus, einen aktiven Beitrag zu leisten. Ein Konflikt, den ich mit meinem Partner habe, ist nicht so sehr ein Angebot, sondern mehr eine Mühe, mich mit meinem Partner auszusprechen. Dem Vergnügen, gut zu essen, geht die Aufgabe des Einkaufens und Kochens voraus. Oft muss man erst säen, um ernten zu können.

Das war der Grundgedanke von Frankl, dass jeder Tag, jede Stunde eine Frage an uns ist, die uns zur Antwort herausfordert. Das ist der existenzielle Dialog mit der Welt. Leben will die Beteiligung von jedem Einzelnen. Jeder Tag fragt mich, wie ich ihn gestalten kann, sodass es ein guter Tag wird und ich ein inneres Ja zu diesem Tag sagen kann. Dann erlebe ich Erfüllung. Alles, was ich mit einem inneren Ja tu, gibt mir etwas – auch wenn es manchmal anstrengt.

SN: Ist dieses innere Ja in Krankheit und unter schweren Belastungen wirklich möglich?

Da wird Leben zur großen Aufgabe, wenn ich z. B. eine unheilbare, schwere Krankheit wie Krebsmetastasen habe. Diese Seite von Leben fordert einen ganz persönlich heraus: „Kannst du damit leben und bist du bereit für dieses Leben, das du nicht mehr so weiterführen kannst wie gewohnt? Bist du bereit, auch zu diesem Leben Ja zu sagen? Es unter den neuen Bedingungen zu leben? Ist deine Liebe zum Leben groß genug, dass du auch ein solches Leben noch annehmen kannst? Oder hast du nur eine begrenzte Liebe zum Leben, die so lange reicht, als du jung, hübsch und reich bist?“ Fliehe ich dann vor dem Leben, vielleicht in Alkohol oder Drogen ...? Solches Leid ist eine existenzielle Belastung. Und manchmal wirklich unerträglich. Doch kann ich vielleicht noch etwas tun, um auch unter diesen Lebensumständen zu einem inneren Ja zum Leben zu kommen. Zunächst ist alles zur Verbesserung zu tun. Dann können wir nur noch annehmen, was nicht geändert werden kann. Annehmen ist ein existenzieller Akt, das Gegenteil von Resignation. Darin liegt die existenzielle Herausforderung: genug Halt und Vertrauen zu finden, um das, was ist, sein lassen zu können. Sonst würde ich selbst untergehen. So aber kann ein Leben mit Krebs vielleicht ein wertvolles und gutes Leben werden. Wenn ich erst einmal meine Vorstellungen von Leben hinter mir gelassen habe.

Alfred Längle ist Psychotherapeut, Arzt und klinischer Psychologe. Er war jahrelang Präsident der Int. Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE-I). Diese hält von 3. bis 5. Mai ihren internationalen Kongress 2019 in Salzburg ab. Thema: „Psyche macht Dynamik – Freiheit finden im Getriebensein“. Info: EXISTENZANALYSE.ORG/KONGRESS-2



BILDER: SN/STOCKADOBÉ, REGINA LÄNGLE