

Suizid aus den Augen Viktor E. Frankls

Marcel Kapfer

Inhaltsverzeichnis

1	Wissenswertes zu Beginn	1
1.1	Viktor E. Frankl	2
1.2	Zahlen und Methoden von Suiziden	2
2	Faktoren und Gründe von Suizid	3
2.1	Allgemeine Faktoren und Gründe	3
2.2	Faktoren und Gründe bei Kindern und Jugendlichen	4
3	Religiöse und juristische Standpunkte	4
3.1	Religiöse Standpunkte	4
3.1.1	Christentum	4
3.1.2	Islam	4
3.1.3	Judentum	5
3.1.4	Buddhismus	5
3.1.5	Hinduismus	5
3.2	Rechtliche Grundlagen	5
4	Frankl über Suizid	6
5	Frankl über Sinnfindung	8
6	Fazit	10

1 Wissenswertes zu Beginn

Um in das Thema „Suizid“ einzusteigen, halte ich es für angebracht, zuerst einmal grundlegendes Wissen über Suizide zu erwähnen. Hier sei vor allem auf Zahlen und Methoden eingegangen, aber auch Viktor E. Frankl und seine Erfahrungen mit Selbstmorden wird hier kurz vorgestellt.

1.1 Viktor E. Frankl

Viktor Emil Frankl, ein österreichischer Psychiater und Philosoph, lebte von 1905 bis 1997. Er gilt als Begründer der dritten Wiener Schule der Psychotherapie und entwickelte die Existenzanalyse sowie die Logotherapie, womit er den „Willen zum Sinn“ in den Mittelpunkt der Psychotherapie rückt. Neben seiner medizinischen Dissertation, welche er 1930 schrieb, verfasste er 18 Jahre später eine philosophische. Schon während seines Studiums beschäftigte er sich mit Depressionen sowie Suizid und leitete nach seinem Abschluss von 1933-1937 den sogenannten „Selbstmörderinnenpavillion“. In diesem behandelte er jährlich etwa 3000 Patientinnen, bis die NS-Regierung ihm 1938 das behandeln von „arischen“ Patienten verbat, da Frankl eine jüdische Abstammung hatte.

Aus diesem Grund wurde Frankl und seine Familie 1942 zuerst ins Ghetto Theresienstadt gebracht. Bis zu seiner Befreiung 1945 aus dem Konzentrationslager Türkheim war er sowohl in Auschwitz als auch in Kaufering III untergebracht. Während dieser Zeit starben seine Eltern, ein Bruder und seine Frau.

Frankl wurde vor allem durch die schon erwähnte Logotherapie und Existenzanalyse bekannt, welcher er aus der Psychoanalyse Freuds und der Individualpsychologie Adlers weiterentwickelte. Bei der Logotherapie geht es darum, dem Patienten bei der eigenen Sinnfindung zu helfen, und nicht zu versuchen diesen mit logischen Argumenten zu therapieren. Dazu kommt nun die Existenzanalyse, in welcher es darum geht, ein eigenverantwortliches und selbstgestaltetes Leben zu finden. Damit dient sie der Logotherapie als Ausgangslage.

1.2 Zahlen und Methoden von Suiziden

Laut der Weltgesundheitsorganisation starben im Jahre 2012 etwa 8041000 Menschen an Suizid, in der EU waren es 2005 58000 Menschen und in Deutschland 2015 knapp über 10000. 1980 waren es noch um die 185000, 2007 hingegen nur etwa 9400. Die Suizidrate (Suizide auf 100000 Einwohner) ist also von 23,6 auf 12,6 gesunken, wohingegen in der DDR die Suizidrate 1980 bei 33,4 lag. Generell lässt sich allerdings sagen, dass bei Suiziden auch eine gewisse Dunkelziffer existiert. Ein weiterer interessanter Fakt ist, dass deutlich mehr Männer als Frauen Suizid begehen: 2011 nahmen sich etwa 3,5 mal so viele Männer als Frauen das Leben. Neben dem starken Unterschied beim Geschlecht spielt auch das Alter eine große Rolle. Während die Suizidrate bei Kindern 2007 bei 0,3 lag, liegt sie bei Männern über 84 bei 68,7 und bei Frauen bei 17,9. Obwohl die Rate bei Jugendlichen zwischen 15 und 19 bei 6,2 bzw. 2,1 liegt, ist Selbstmord die Ursache bei etwa 20% der Todesfälle in dieser Alterskategorie.

Durch viele Studien wurde mittlerweile auch nachgewiesen, dass durch Berichterstattung der Medien die Suizidrate erhöht wird. Erste Vermutungen darüber gab es schon nach dem Erscheinen des Buchs „Die Leiden des jungen Werther“ von Wolfgang von Goethe, weshalb dieser Nachahme-Effekt auch als „Werther“-Effekt bekannt ist.

Die häufigste Suizidmethode ist der Tod durch Erhängen mit knapp 45%, an zweiter Stelle ist die Vergiftung durch Medikamente mit 12,6% und knapp dahinter der Tod durch Sturz mit etwa 10%. Zu den etwas weniger verbreiteten Methoden gehört der Tod durch Erschießen oder durch ein bewegtes Objekt, beide bei etwa 7%. Weitere Methoden wie der Tod durch Ertrinken oder Gas folgen darauf. Die sicheren Methoden wie zum Beispiel Erhängen werden dabei von

Männern häufiger verwendet als von Frauen, welche eher zu nicht so sicheren Methoden wie die Überdosierung von Medikamenten greifen. Dadurch lässt sich in Teilen auch erklären, dass die Anzahl von Selbstmordversuchen bei Frauen höher als bei Männern ist, im Allgemeinen allerdings um etwa 10-15 mal so groß wie die der vollendeten Selbstmorde.

2 Faktoren und Gründe von Suizid

Nach den einführenden Informationen des vorherigen Kapitels, halte ich es für interessant, einmal kurz einen Blick auf häufige Faktoren und Gründen von Suizid zu werfen. Die ermöglicht vielleicht einen tieferen Einblick in die Thematik und die damit verbundenen, im folgenden betrachteten Standpunkte. Neben den allgemeinen Faktoren und Gründen von Suiziden, möchte ich an dieser Stelle auch bewusst auf Faktoren für Jugendliche und Kinder eingehen. Als häufigste Ursache gilt im Allgemeinen Depression, doch als auslösende Faktoren (für den Selbstmord, aber auch für die Depression) kommen noch etliche weitere in Betracht, welche im folgenden Erwähnung finden.

2.1 Allgemeine Faktoren und Gründe

Zuerst sei auf Gründe und Faktoren betrachtet, welche für alle Personen, unabhängig ihres Alters oder Geschlechts relevant sind. Generell lässt sich zuerst einmal in die Faktoren unterteilen, welche durch Schicksalsschläge oder Lebenskrisen entstanden sind. In diesen Bereich fällt neben einer Trennung oder allgemeiner dem Verlust von einem Lebenspartner auch ein wirtschaftlicher Ruin. Weitergehend lässt sich in diese Kategorie auch der Verlust des Arbeitsplatzes oder auch die Pensionierung einordnen.

Neben Depressionen wurde auch festgestellt, dass andere psychische Probleme bei Suizidenten nicht ungewöhnlich sind. Dazu zählen auch Persönlichkeitsstörungen, Versagensängste und post-traumatische Belastungsstörungen.

Doch es gibt nicht nur Selbstmorde aufgrund persönlicher Probleme oder Schwierigkeiten. Eine weitere Kategorie stellen die Selbstmorde zur Opferung dar, welche vor allem durch die Selbstmordanschläge der vergangenen Jahre bekannter geworden sind.

Ein weiterer Grund hat sogar einen eigenen Fachnamen: der Bilanzselbstmord. Dies bedeutet, dass sich ein Mensch das Leben nimmt, da er nach Abwägen und Betrachten seiner aktuellen Situation sowie seine Lebens keinen Grund mehr findet, dieses weiter zu führen.

Ein weiteres Gebiet ist der Selbstmord wegen schwerer Krankheit. Diese Thematik gewinnt durch die Diskussionen über Sterbehilfe stets mehr politische und gesellschaftliche Relevanz.

Neben diesen Gründen gibt es auch noch etliche Faktoren, welche die Wahrscheinlichkeit für einen Selbstmord erhöhen. Wie schon erwähnt, spielt Alter und Geschlecht eine nicht zu unterschätzende Rolle. Doch auch kulturelle Einstellungen und umgebungsabhängige Faktoren sind hier mit aufzuzählen. Des weiteren kann auch eine Abhängigkeit von Nikotien, Alkohol oder anderen Drogen ein Faktor. Es hat sich auch gezeigt, dass die Verfügbarkeit von Schusswaffen und gefährlichen Medikamenten die Selbstmordrate erhöht ist.

2.2 Faktoren und Gründe bei Kindern und Jugendlichen

Besonder tragisch ist jedoch der Selbstmord eines Kindes oder Jugendlichen. Während der von Kindern selten ist, zählt Suizid bei Jugendlichen ein der häufigsten Todesursachen. Neben den oben genannten allgemeinen Faktoren lassen sich auch weitere finden, welche vor allem bei diesen Altersgruppen vorhanden sind.

Zu den Faktoren bei Jugendlichen zählt dabei unter anderem das weibliche Geschlecht sowie die sexuelle Identität, eine ADHS-Diagnose und auch ein Migrationshintergrund. Wie zu erwarten sind in dieser Auflistung auch elterliche Trennungserlebnisse. Doch es hat sich auch gezeigt, dass nicht nur die Trennung der Eltern das Risiko erhöhen kann, sondern auch ein vernachlässigender Erziehungsstil, welcher sich auch in häufigen Streitigkeiten und mangelhafter Betreuung und Unterstützung ausdrücken kann.

3 Religiöse und juristische Standpunkte

Neben Frankl Meinungen existieren natürlich noch viele weitere, von welchen abschließend einige betrachtet werden.

3.1 Religiöse Standpunkte

Über Jahrhunderte hinweg hatte und teilweise hat die Religion einen entscheidenden Einfluss auf die Meinungen der Gläubigen. Deshalb sollen hier, neben einigen weltlichen Meinungen, auch die Einstellungen verschiedener Religionen zum Suizid betrachtet werden.

3.1.1 Christentum

Über Jahrhunderte hinweg sahen die christlichen Kirchen Suizid als Sünde gegen das Gebot „Du sollst nicht töten“ und sahen einen Selbstmorde genauso wie einen Mord. Weitergehend wird im katholischen Katechismus das Leben als etwas gesehen, was von Gott gegeben und genommen wird und worüber der Mensch keine Macht hat, folglich hat er auch kein Recht, sich dieses zu nehmen. Diese Ansichten stammen aber aus einer Zeit, in welcher die psychologischen Hintergründe nicht gegeben waren. Heutzutage lehnen die Kirchen zwar Suizid nach wie vor ab, allerdings wird deutlich mehr Verständnis für die Situation jedes einzelnen aufgebracht. Während früher Selbstmörder außerhalb des Friedhofs begraben wurden und auch keine Messe bzw. Predigt gehalten wurde, ist der Freitod im Katholizismus mittlerweile kein Ausschlussgrund für eine kirchliche Bestattung mehr. Auch die ehemalige Ratsvorsitzende der Evangelischen Kirche in Deutschland, Margot Käßmann, sagte nach dem Selbstmord von Robert Enke im Jahr 2009, dass sie sich nicht vorstellen könne, jemanden diese letzte Würde zu versagen.

3.1.2 Islam

Ähnlich wie im Christentum wird der Freitod auch im Islam als schwere Sünde gesehen, welche durch den Koran an verschiedenen Stellen untersagt wird. Ein Beispiel befindet sich in der Sure

4: „Und tötet euch nicht selbst [...]“. Ebenso wie im Christentum wird das Leben als Geschenk Gottes bzw. Allahs gesehen und darf deshalb nicht vom Menschen zerstört werden.

Es gibt allerdings einige muslimische Prediger, die die Meinung vertreten, dass der Selbstmord im Kampf sehr wohl erlaubt ist. Allerdings nur, wenn dabei lediglich Feinde und keine Zivilisten ums Leben kommen. In den Dschihad-Bewegungen werden allerdings alle, welche nicht der jeweiligen Bewegung angehören, als Ungläube bezeichnet und dürfen somit getötet werden.

3.1.3 Judentum

Die Basis der Antwort auf diese Frage ist dieselbe wie im Islam und im Christentum: Das Leben ist von Gott gegeben, und auch nur dieser darf darüber entscheiden. Das Judentum definiert allerdings in Sanhedrin 74a drei Ausnahmen, wann der Suizid erlaubt ist: zur Vermeidung von Götzendienst, zur Vermeidung von Inzest und zur Vermeidung der Ermordung eines anderen. Allerdings haben sich auch im Judentum im letzten Jahrhundert durch die Suizidforschung einige Ansichten geändert. Da nun bekannt ist, dass die meisten Suizide die Folge einer Krankheit sind, sind diese Selbstmorde auch nicht mehr solche laut der Halacha. Dadurch sind in solchen Fällen die jüdischen Trauerriten wiederum erlaubt.

3.1.4 Buddhismus

Der Buddhismus betrachtet den Suizid grundsätzlich anders als die bisher erwähnten Religionen. Die Lehre Buddhas sagt, dass jeder Mensch über sein Leben frei bestimmen darf, was einen Freitod so nicht ausschließt. Trotzdem ist der Suizid zumeist nicht positiv zu werten, da dieser als Nicht-Bewältigung der Probleme des jeweiligen Menschen gesehen wird und durch den Selbstmord wird deshalb das Karma verschlechtert und der Weg zur Erleuchtung schwieriger. Seine Probleme nimmt der Suizident allerdings mit ins nächste Leben.

3.1.5 Hinduismus

Im Hinduismus findet sich eine interessanter „Mittelweg“ zwischen den bisher gezeigten Haltungen. Während der aktive Selbstmord von den meisten abgelehnt wird, wird ein passiver Selbstmord durch verhungern oder verdursten eher positiv aufgenommen. Denn ein derartiger Suizid, wenn er aus religiösen Gründen begangen wird, zeugt von der geistigen Stärke und Erhabenheit über die weltlichen Dinge. Bis vor 200 Jahren war noch eine ganz besondere Art Selbstmord im Hinduismus üblich: der von Witwen. In der Gesellschaft galt Witwen, welche sich in das Leichenfeuer des verbliebenen Gatten stürzten, großes ansehen, auch wenn zu vermuten ist, dass die meisten Witwen dies aus Verzweiflung taten, da diese durch den Tod des Gatten sämtliches Hab und Gut verloren.

3.2 Rechtliche Grundlagen

Als kleiner Exkurs sei an dieser Stelle die rechtliche Situation von Selbstmordversuchen in Deutschland betrachtet. Selbstmord ist im deutschen Strafgesetz – im Gegensatz zum österreichischen Strafgesetz – nicht aufgeführt und fällt somit unter das Selbstbestimmungsrecht. Das

bedeutet, dass ein Selbstmordversuch – egal ob nun vollendet oder nicht – nicht strafbar ist, er kann es allerdings werden, wenn dadurch die Rechte anderer verletzt werden. Versucht also ein Person sich durch einen Autounfall das Leben zu nehmen, während schein Beifahrer in diesem Fahrzeug befindet, so stellt dies sehr wohl einen Straftatbestand dar.

4 Frankl über Suizid

An dieser Stelle seien zwei der Hauptwerke von Viktor E. Frankl betrachtet. Zum einen das Buch „Ärztliche Seelsorge“, in welchem er die Logotherapie und Existenzanalyse genau definiert und dabei unausweichlich auch auf das Thema Suizid eingeht. Zum anderen werden die aus diesem Buch erlangten Kenntnisse noch mit denen aus „Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn“ erweitert und vervollständigt. Dieses zweite Werk enthält etlich Reden und einzelnen Schriften sowie Texte, welche sich nicht nur mit dem Thema der Sinnfindung beschäftigen, sondern auch darüber hinaus gehen.

Frankl sieht als einen Grund für Suizid stets den fehlenden Sinn, das sogenannte existentielle Vakuum. Dies wird unter anderem in folgendem Zitat auf dem Vortrag „Das Leiden am sinnlosen Leben“ deutlich.

„[...] wenn er um keinen Sinn des Lebens weiß, dann pfeift er aufs Leben [...] und unter Umständen schmeißt er es dann weg.“¹

Nur kurz vorher im selben Text schreibt er auch, dass hauptsächlich junge Menschen keinen Sinn im Leben sehen. An dieser Stelle behauptet er auch, dass dies die Logotherapeuten schon vor Jahrzehnten erkannt haben. Eben dies zeigt sich im Werk „Ärztliche Seelsorge“, wo er seinen Berufskollegen einen Rat zur ersten Hilfe bei einem suizidgefährdetem Patienten gibt.

„Im Rahmen solcher erster Hilfe bewährt sich uns immer aufs neue, was sich als Akademisierung der Problematik bezeichnen ließe [...]“²

Sein Rat ist also, dem Patienten zu erklären, dass nicht nur dieser an einem existentiellen Vakuum leidet, sondern dass dies etwas ist was viele Menschen der aktuellen Zeit betrifft. Er geht dabei auch auf Patienten ein, welche durch diese Akademisierung eine emotionale Distanz gewinnen und ihr Problem des sinnlosen Lebens objektiv und rational betrachten.²

Seine These, dass Selbstmord auf Sinnlosigkeit zurückzuführen ist, wurde auch durch eine Studie der Universität von Kalifornien belegt, in welcher sich zeigte, dass neben Suizid auch Drogenabhängigkeit auf ein sinnloses Leben zurückführbar ist.¹

An späterer Stelle³ geht Frankl auch auf eine Möglichkeit ein, wie man denn nun feststellen kann, ob eine besagte Person von ihrer Selbstmordabsicht geheilt ist oder – generell – ob eine Person überhaupt suizidgefährdet ist. Er schreibt, dass man der Person zwei Fragen stellen müsse. Die erste laute, ob die Person Selbstmordabsichten hat und die zweite, deutlich interessantere, warum sie keine (mehr) hat. Die zweite Frage ist in diesem Zusammenhang deshalb so

¹Viktor E. Frankl, Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, Seite 46

²Viktor E. Frankl, Ärztliche Seelsorge, Seite 35

³Viktor E. Frankl, Ärztliche Seelsorge, Seite 61

relevant, da die Person, welche tatsächlich von ihren Selbstmordabsichten geheilt ist, mit einem Sinn für sein Leben antworten kann. Der der (weiterhin) suizidgefährdet ist, wir diese Frage allerdings nicht beantworten können und somit auch keine Sinn für sein Leben vorbringen können, was Frankl These bekräftigt.

Er betrachtet in seinem Werk „Ärztliche Seelsorge“ auch, wie sich denn nun ein Arzt verhalten solle, wenn – und vor allem ob – er einen Patienten behandeln soll, welcher eine Selbstmord versucht hat, dabei allerdings gescheitert ist. Der Arzt steht nun zweifelsohne vor dem Dilemma, ob er nun den Patienten behandeln soll, oder ihn nicht behandeln soll, um seinen Willen zum Selbstmord nicht im Wege zu stehen. Anders ausgedrückt: steht es dem Arzt zu, sich zum Lenker des Schicksals zu machen oder nicht? Frankl beantwortet diese Frage damit, dass das Schicksal den Patienten hätte sterben lassen können, bevor der Arzt gekommen wäre⁴.

Frankl geht in seinen Werken allerdings nicht darauf ein, wie sich Ärzte und Therapeuten im Umgang mit suizidgefährdeten Menschen verhalten sollen, er widmet in „Ärztliche Seelsorge“ ein Kapitel⁵ der Betrachtung des Selbstmords aus Sicht des Suizidgefährdeten. In diesem betrachtet er vor allem, ob es überhaupt einen Grund geben kann, den Freitod zu wählen. Zuerst geht er dabei auf den Bilanzselbstmord ein, also ein Selbstmord zu dem sich eine Person entschließt, da diese unter Betrachtung aller Umstände keinen Sinn mehr darin sieht, weiter zu leben. Frankl verneint einen solchen Selbstmord dadurch, dass er in Frage stellt, ob ein Mensch überhaupt sein Schicksal so objektiv betrachten kann, dass es ihm möglich ist, eine derartige Bilanz für sein Leben zu ziehen. Er argumentiert folgendermaßen:

„Wenn auch nur ein Einziger von den Vielen, die aus Überzeugung von der Ausweglosigkeit ihrer Lage Selbstmord versuchten, nicht Recht behalten hätte, wenn sich auch nur bei diesem Einzigen nachträglich trotzdem noch ein anderer Ausweg gefunden hätte – dann wäre schon jeder Selbstmordversuch unberechtigt[...]“⁵

Er argumentiert weiter, dass es keinem möglich sei, die Zukunft vorherzusagen und damit auch keiner wissen kann, ob sich nicht in den nächsten Stunden etwas grundlegendes an seiner Situation ändert. Somit ist ein Bilanzselbstmord folglich auch in keinsten Weise begründbar.

Eine ähnliche Begründung führt Frankl bei der Betrachtung des nächsten Selbstmord-Grunds an: dem Suizid als bewusstes Opfer. Auch hier argumentiert Frankl, dass der Suizident unmöglich wissen kann, was die nächsten Stunden und Tage geschieht.

Und auch der Selbstmord aus Reue sei nicht rechtfertigbar. An dieser Stelle greift Frankl eine Thematik auf, welche sich auch an anderen Stellen findet: Leiden hat einen Sinn: die Auseinandersetzung mit dem Schicksal. Und mit dieser Auseinandersetzung kann der Mensch „wachsen und reifen“. Dies funktioniert allerdings nicht mehr, wenn die Person tot ist und auch durch den Tod kann das Leid, welches einem anderen zugefügt wurde, rückgängig gemacht werden.

Im zweiten Teil dieses Kapitels geht Frankl nun auf die Selbstmorde ein, welchen eine psychische Krankheit zugrunde liegt. Wie in dieser Arbeit schon früher betrachtet, litten etwa 90% der Suizidenten an Depressionen. Eben hier begründet Frankl mit seinem Forschungsschwerpunkt, der Logotherapie, also der Überzeugung des Suizidgefährdeten vom Sinn des Lebens durch sachliche Argumentation. Er geht an dieser Stelle vor allem darauf ein, dem Patienten

⁴Viktor E. Frankl, Ärztliche Seelsorge, Seite 87f

⁵Viktor E. Frankl, Ärztliche Seelsorge, Seite 88ff

begreiflich zu machen, dass sich durch einen Selbstmord keine Probleme lösen lassen. Er vergleicht an dieser Stelle einen Selbstmord mit einem trotzigen Umwerfen des Schachbretts in einer schwierigen Situation. Ersteres löst die Probleme des Lebens nicht und letzteres die des Spiels nicht. Ersteres verletzt die Spielregeln des Schachs und letzteres die des Lebens:

Diese Spielregeln verlangen ja von uns nicht, daß wir um jeden Preis siegen, wohl aber, daß wir den Kampf niemals aufgeben.

Diese Lebenshaltung, den Kampf des Lebens nicht aufzugeben (welche schließlich nicht nur für Selbstmordgefährdete gilt), teilt er dabei auch mit vielen Aktivisten, zum Beispiel auch mit dem Martin Luther King Jr.:

„If you can't fly then run, if you can't run then walk, if you can't walk then crawl, but whatever you do you have to keep moving forward.“ – Martin Luther King Jr.

Zusammenfassend geht es Frankl nicht darum, jedem Menschen das zu geben, was dieser gerade benötigt. Neben dem das dieser Weg nicht realistisch ist, ist er auch nicht zielführend. Frankl ist es viel wichtiger, dass die Menschen ihr Unglück innerlich überwinden und damit wachsen; auch in dieser Tätigkeit sieht Frankl einen Sinn fürs Leben. Frankl zitiert an dieser Stelle Nietzsche:

„Wer ein ‚Warum‘ zu leben hat, erträgt fast jedes ‚Wie‘“ – Nietzsche

Worauf Frankl weitergehend argumentiert, dass sich dieses „Warum“ dadurch geben lässt, das ein Mensch eine bestimmte Aufgabe – einen Sinn eben – hat. Dieser Sinn ist umso größer, je mehr die entsprechende Aufgabe auf einen bestimmten Menschen angepasst ist.

5 Frankl über Sinnfindung

Frankls Behandlungsmethode zur Abkehr vom Weg in den Freitod ist die schon erwähnte Logotherapie (von Logos = Sinn) – die Hilfe zur Sinnfindung für den Patienten. Ziel hinter dieser, von Frankl entwickelten Therapie, ist es, dem Patienten zu lehren, in jeder Situation einen Sinn zu finden, also den Willen zum Sinn zu wecken.

Frankl entwickelte dabei die Logotherapie als eine Fortführung von zwei schon bekannten Konzepten, den ersten beiden Wiener Schulen. Der eine Ausgangspunkt war die Psychoanalyse Freuds und der andere die Individualpsychologie von Adler. Laut Frankl geht es Freud in seiner Psychoanalyse hauptsächlich darum, dass an die Stelle des Freudschen „Es“ das „Ich“ tritt, dass also Unbewusste bewusst gemacht wird um so Verdrängungen rückgängig zu machen. Die Individualpsychologie beschreibt er dadurch, dass der Patient die volle Verantwortung an seinem Schicksal und an seinem Symptom übernehmen soll. Zusammenfassend beschreibt Frankl die beiden Konzepte dadurch, dass Mensch-sein Bewusst-sein und Verantwortlich-sein bedeutet. Dadurch ergänzen sich die Psychoanalyse und die Individualpsychologie.

Freud schrieb in einem Brief folgendes:

„Im Moment, da man nach Sinn und Wert des Lebens fragt, ist man krank...“ –
Sigmund Freud

Diese Aussage widerstrebt allerdings Frankl vollkommen, welcher der Überzeugung ist, dass eben diese Frage nach dem Sinn die geistige Mündigkeit des Menschen zeigt. Er geht sogar soweit zu sagen, dass die Frage nach dem Sinn die Menschlichkeit ansich manifestiert.¹

Das Ziel der Logotherapie ist es, die Psychotherapie zu ergänzen und nicht zu ersetzen. Dabei ist es auch notwendig, den kompletten Menschen zu betrachten und nicht nur Teile von diesem. Frankl symbolisiert dies immer wieder durch ein geometrisches Beispiel: projiziert man einen Kegel und einen Zylinder, also zwei drei-dimensionale Objekte, in eine zwei-dimensionale Ebene, so sieht man in beiden Fällen die geometrische Form des Kreises.

Die Logotherapie als solche zielt nicht nur auf Menschen, welche psychisch krank sind, sondern spricht alle an, die nach dem Sinn im Leben suchen. Dabei kann ein Arzt eine Patienten keinen Sinn geben, auch kann der Patient keinen Sinn erschaffen. Denn zum einen ist der Sinn des Lebens für jeden Menschen ein anderer und als solcher folglich nicht generalisierbar und zum anderen ist der Sinn versteckt da. Die Aufgabe des Patienten ist es, diesen selbstständig für sich zu finden.

Laut Frankl gibt es drei „Hauptstraßen“⁶ oder Wertekategorien⁷ im Leben, auf welchen sich Sinn finden lässt. Frankl bezeichnet diese Kategorien als Schöpfungswerte, Erlebniswerte und Einstellungswerte, durch deren jeweilige Erfüllung das Leben sinnvoll sein kann. Durch welche dieser Werte der einzelne Mensch den Sinn findet, ist dabei nicht fest, sondern kann auch von Stunde zu Stunde wechseln. Die schöpferischen Werte beinhalten dabei das Erstellen eines Werkes oder der Umsetzung einer Tat. Als zweites existieren die Erlebniswerte, welche dadurch erfüllt werden können, etwas oder auch jemanden zu erleben. Frankl bezeichnet dabei die Liebe als ein Erleben der Einzigartigkeit und Einmaligkeit einer bestimmten Person. Doch auch wenn der Mensch nicht mehr fähig oder es ihm nicht mehr möglich ist, in diesen beiden Wertekategorien einen Sinn zu finden, gibt es weiterhin die Einstellungswerte. Die Werte die durch die persönliche Haltung und den Charakter verwirklicht werden können. Frankl bezeichnet den Sinn und die Werte auch als die Gründe, die den jeweiligen Menschen zu einem bestimmten Handeln und einem bestimmten Verhalten bringen⁸.

Dies folgt folgender These Frankls:

„So hört das Leben buchstäblich bis zu seinem letzten Augenblick, bis zu unserem letzten Atemzug, nicht auf, Sinn zu haben.“⁶

Darauf aufbauend behauptet er auch, dass sich gerade im Leiden auch Sinn finden lässt. Frankl begründet das dadurch, dass gerade in solchen Situationen, die der Mensch nicht ändern kann, der Mensch sich selbst ändern muss. Und eben dadurch wachse er über sich selbst hinaus⁹.

Weitergehend definiert er den Sinn auch noch auf eine andere Weise: durch die Selbst-Transzendenz. Das Menschsein weißt aus seinem Körper hinaus auf etwas anderes hin. Dieses

⁶Viktor E. Frankl, Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, Seite 47

⁷Viktor E. Frankl, Ärztliche Seelsorge, Seite 81ff

⁸Viktor E. Frankl, Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, Seite 58

⁹Viktor E. Frankl, Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, Seite 48

andere kann eine Aufgabe oder auch ein anderer Mensch sein und eben dieses andere ist der Sinn.

6 Fazit

Nachdem nun die Standpunkt verschiedener Religionen, welche zumeist im Grunde ihres Sein gegen den Selbstmord sind, sowie die juristische Lage in Deutschland, welche den Menschen aufgrund des Grundgesetzes die (relativ) freie Wahl über ihr Schicksal lässt, betrachtet wurden, wurden in den letzten zwei Kapiteln ein wissenschaftlicher, psychologischer und auch philosophischer Standpunkt von Viktor Frankl genaustens betrachtet, welcher den Selbstmord – egal in welcher Lebenssituation und egal aus welchen persönlichen Gründen – als falsch erachtet. Der große Unterschied zwischen diesen Standpunkten ist nun lediglich die Begründung. Die Religionen, welche den Selbstmord für komplett falsch erachten, also Islam, Christentum und Judentum, begründen ihre Haltung damit, dass der Mensch das Leben von Gott geschenkt – eigentlich eher „geliehen“ – bekommen hat und darüber nicht selbst bestimmen darf. Faktoren und Gründe für Selbstmord müssen dabei nicht mehr betrachtet werden.

Frankls Zeit fängt hingegen genau da an, wo die Religionen (zumindest in der westlichen Welt) ihren großen Einfluss auf die Gesellschaft verloren haben und wo auch sonst den Menschen kein Sinn „aufgedrängt“ wird. Frankl befindet sich, wie er selbst in der Rede „Das Leiden am sinnlosen Leben“ sagt¹, in einer Wohlstandsgesellschaft, in welcher sämtliche Bedürfnisse der Menschen befriedigt werden. „Nur ein Bedürfnis geht leer aus, und das ist das Sinnbedürfnis [...]“¹ sagt Frankl. Und wenn der Mensch begreift, dass er kein Sinn mehr hat, dann driftet er zumindest in die Richtung des Selbstmords. Frankl versucht durch die Logotherapie und Existenzanalyse den Menschen vor dem „Absturz“ aufzufangen und ihm zu zeigen, wie dieser wieder seinen ganz individuellen Sinn im Leben finden kann und das dieser unter allen Umständen existiert.

Literatur

- [1] Viktor E. Frankl, *Ärztliche Seelsorge*, Deutscher Taschenbuchverlag, München, Sechste Auflage, 2015.
- [2] Viktor E. Frankl, *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*, Piper Verlag, München, 17. Auflage, 2004.
- [3] Wikipedia Projekt, *Suizid - Wikipedia*, Wikimedia Foundation Inc., Abgerufen: 31.03.2018, [Online], <https://de.wikipedia.org/wiki/Suizid>.
- [4] Statista, *Statistiken zu Selbstmord/Suizid und Sterbehilfe in Deutschland | Statistika*, Statista GmbH, Abgerufen: 31.03.2018, [Online], <https://de.statista.com/themen/40/selbstmord/>.
- [5] Wikipedia Projekt, *Viktor Frankl - Wikipedia*, Wikimedia Foundation Inc., Abgerufen: 31.03.2018, [Online], https://de.wikipedia.org/wiki/Viktor_Frankl.

- [6] Viktor Frankl-Institut, *VIKTOR FRANKL INSTITUT. Biographie*, Viktor Frankl-Institut, Abgerufen: 31.03.2018, [Online], <http://www.viktorfrankl.org/d/person.html>.
- [7] Viktor Frankl-Institut, *VIKTOR FRANKL INSTITUT. Logotherapie und Existenzanalyse*, Viktor Frankl-Institut, Abgerufen: 31.03.2018, [Online], <http://www.viktorfrankl.org/d/logotherapie.html>.
- [8] Angelika Wölk, *Religion - Selbstmord und der Trost der Kirche - Kultur - derwesten.de*, FUNKE MEDIEN NRW GmbH, Abgerufen: 31.03.2018, [Online], <https://www.derwesten.de/kultur/selbstmord-und-der-trost-der-kirche-id2117262.html>.
- [9] Kathpedia Projekt, *Selbstmord - Kathpedia*, KATH.NET, Abgerufen: 31.03.2018, [Online], <http://www.kathpedia.com/index.php?title=Selbstmord>.
- [10] WELT, *Suizid im Islam: Eine Sünde für die Hölle - WELT*, Axel Springer SE, Abgerufen: 31.03.2018, [Online], https://www.welt.de/newsticker/dpa_nt/afxline/topthemen/hintergruende/article158733843/Eine-Suende-fuer-die-Hoelle.html.
- [11] Annette M. Boeckler, *Suizid: Mein Tod gehört nicht mir | Jüdische Allgemeine*, Zentralrat der Juden in Deutschland K.d.ö.R., Abgerufen: 31.03.2018, [Online], <http://www.juedische-allgemeine.de/article/view/id/18148>.
- [12] Jane Baer-Krause, *Selbsttötung im Buddhismus | Religion-entdecken - Die Welt der Religion für Kinder erklärt*, GbR religionen-entdecken, Abgerufen: 31.03.2018, [Online], <https://www.religionen-entdecken.de/lexikon/s/selbsttoetung-im-buddhismus>.
- [13] Jane Baer-Krause, *Selbsttötung im Hinduismus | Religion-entdecken - Die Welt der Religion für Kinder erklärt*, GbR religionen-entdecken, Abgerufen: 31.03.2018, [Online], <https://www.religionen-entdecken.de/lexikon/s/selbsttoetung-im-hinduismus>.
- [14] Oliver Schmid, *Freitod | Suizid | Freitod.net*, Oliver Schmid, Abgerufen: 31.03.2018, [Online], <http://www.freitod.net/>.
- [15] C.V.A., *Selbstmord - wenn es keinen anderen Ausweg gibt*, UNI.DE GmbH, Abgerufen: 31.03.2018, [Online], <https://uni.de/redaktion/selbstmord>.
- [16] Neurologen und Psychiater im Netz, *Krise/Notfall: Suizid - www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org*, Monks - Ärzte im Netz GmbH, Abgerufen: 31.03.2018, [Online], <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/krisennotfall/suizid/>.
- [17] Neurologen und Psychiater im Netz, *Suizidabsichten & Suizidversuch: Mögliche Ursachen - www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org*, Monks - Ärzte im Netz GmbH, Abgerufen: 31.03.2018, [Online], <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/kinder-jugend-psychiatrie/warnzeichen/suizidabsichten-suizidversuch/moegliche-ursachen/>.