

WENN UNS ALTLASTEN HINDERN  
UNSERE GEGENWART ZU GESTALTEN  
KRIEGSERBE IN DER SEELE. DIE GENERATION VON 1930 BIS 1970.  
WAS KINDERN UND ENKELN DER KRIEGSGENERATION HILFT

OTTO ZSOK<sup>1</sup>

**Zusammenfassung:** In den Seelen von vielen Millionen von Menschen sind die Spätauswirkungen des Zweiten Weltkrieges nach wie vor noch spürbar. So betrachtet, gibt es für uns heute in Europa, wie auch außerhalb Europas, eine zweifache Aufgabe: Einmal als Gesamt-Gesellschaft durch Erinnerung, durch Mahnmale und durch Aufklärung die jüngere Generation zum Frieden hin zu erziehen. Ein zweites Mal haben wir die Aufgabe, als Einzelner, als Individuum die Negativauswirkungen des Zweiten Weltkrieges sowie der kommunistischen Diktaturen in der eigenen Seele zu Ruhe zu bringen. In dieser Hinsicht wird das Schreiben einer heilenden Lebensbilanz im Rahmen der sinnzentrierten, logotherapeutisch-existenzanalytischen Biographiearbeit als ein bewährter Weg der Bewältigung dieser beiden Aufgaben hier ausführlich in den Blick genommen.

**Schlüsselwörter:** Europa, Kriegserbe, Verantwortung, Viktor E. Frankl, Wille zum Sinn, Kultur der Erinnerung, heilende Lebensbilanz, Biographiearbeit.

### 1. Hinführung: Wir brauchen einen Neustart in Europa

Seit etwa 2007 leben wir in Europa – von Russland bis Portugal und von Island und Norwegen bis Sizilien – eine Phase der heftigen Krisen durch. Ihre Bewältigung ist noch nicht zu Ende gekommen. Doch Hysterie und Angstmacherei werden uns nicht weiter bringen. Vielmehr wirkt sich förderlich aus, wenn wir in der Krise *die Chance* für ein neues Europa erkennen lernen. Den Europaskep-

---

<sup>1</sup> Dr. phil. Otto Zsok ist Dozent und Institutsdirektor am Süddeutschen Institut für Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl in Fürstenfeldbruck bei München. Autor von über 30 Büchern. Adresse: D – 82256 Fürstenfeldbruck, Hauptstraße 9, Tel.: 08141/18041, Fax: 08141/15195, E-Mail: si@logotherapie.de, Homepage: www.logotherapie.de und www.logos-und-ethos.de.

tikern sei gesagt: Seit der »Stunde Null«, seit dem 08. Mai 1945, (damals war die Krise unvergleichlich größer als heute), ist auf unserem Kontinent insgesamt – trotz des Kalten Krieges und trotz der kommunistischen Diktaturen in Osteuropa, in den früheren Ostblockstaaten – mancherlei Gutes und Bleibend-Gültiges geschehen. Den fast 500 Millionen Menschen in Europa geht es insgesamt so gut, wie nie zuvor in der 2700 Jahren Geschichte unseres Kontinents. Dieses Gute darf nicht verloren gehen oder verspielt werden.

**Sicher brauchen wir einen Neustart in Europa.** Unter anderem auch deshalb, weil wir Europäer den Schrecken der beiden Weltkriege immer noch im Gepäck schleppen. In den Seelen von vielen Millionen von Menschen sind die Spätauswirkungen des Zweiten Weltkrieges nach wie vor noch spürbar, wenn auch in unterschiedlichen Intensitätsgraden. Hinzu kommen mehrere zehn Millionen Menschen, die bis 1989 in Osteuropa die kommunistische Gewaltherrschaft erleiden mussten. Viele von ihnen sind noch nicht rehabilitiert, ihre Kinder tragen schmerzliche Auswirkungen in ihren Seelen. Wiederum anderen, mehreren zehntausenden von Menschen, ist während des Jugoslawienkrieges, 1991–1995, Schreckliches widerfahren. Erst am 24. März 2016 wurde der Hauptverantwortliche dafür vom Internationalen Tribunal in Den Hag zu 40 Jahren Gefängnis verurteilt. Manchmal funktioniert die Justiz doch noch. Manchmal. Die Rechtskultur und das Rechtsbewusstsein sowie unser Gespür für die Bedeutung des Rechtsstaates sind, im Vergleich zu dem, was in der stalinistischen und der hitlerschen Diktatur geschehen ist, sensibler geworden, auch wenn in Europa noch vielen nicht klar zu sein scheint, dass das Recht unausweichlich *im Ethischen* gründet und dass Legalität nicht identisch mit dem ethisch Vertretbaren ist. Dennoch: Es gibt beachtenswerte Fortschritte in Europa. Das ist das eine. Das andere aber ist dies: Die Altlasten [dazu gehören Antisemitismus, rechts- oder linksorientierter Radikalismus, extremer Nationalismus] müssen und dürfen nicht mehr das ideologische Fundament der EU bleiben. Denn:

**Wir brauchen einen Neustart**, der von Anfang an, von jetzt an, auf eine humanere und dem *Homo humanus* angemessene Zukunft ausgerichtet ist. Überblickt man die 71 Jahre, die seit Beendigung des Zweiten Weltkrieges vergangen sind, lassen sich, sehr summarisch zusammengefasst, fünf Kapitel der europäischen Geschichte skizzieren, wobei Kapitel sechs gerade geschrieben wird: geschrieben von uns allen. Hier sind sie:

**Kapitel eins** war »Nie wieder Krieg« und Auferstehung aus Ruinen, beginnend mit der Stunde Null am 08. Mai 1945.

**Kapitel zwei** war westliches Wohlstandswunder und osteuropäische Diktaturen nach dem zunächst stalinistischen, dann sowjetkommunistischen Modell in den osteuropäischen Ländern – im früheren Ostblock – sowie der Kalte Krieg von 1949 bis 1990.

**Kapitel drei** war der Mauerfall (November 1989) und die friedliche Osterweiterung mit dem Scheitern des kommunistischen Modells in Osteuropa.

**Kapitel vier** war die Einführung der neuen Währung und die weitgehende Etablierung einer europäischen Wirtschaftsgemeinschaft, die aber bis heute noch nicht eine tiefe, noch nicht eine solide Wertegemeinschaft geworden ist. (Es fehlt immer noch eine Europäische Verfassung!)

**Kapitel fünf** handelt – seit 2007 – von der Dauerkrise: Finanzen, Flucht, Furcht und Korruption [einschließlich in Luxemburg, bei der Fifa und in der Vatikanbank] sowie Mangel an Solidarität mit den Schwächeren und den Schutzbedürftigen. Hierher gehört auch das erneute Erwachen von Nationalismen in verschiedenen Ländern, – von Rumänien über Ungarn bis Frankreich – als wüssten viele Menschen nicht, wer sie eigentlich sind. Identitätskrise?

**Kapitel sechs** wird gerade jetzt, in den vergangenen zwei-drei Jahren, heuer und in den nächsten zwei bis fünf Jahren geschrieben und es müsste heißen: Den »Sinn des Wir« erfühlen und erkennen, und endlich als Groß-Europa auf der Grundlage einer noch zu schaffenden Europäischen Verfassung die Herausforderungen des 21. Jahrhunderts annehmen lernen.<sup>2</sup>

Dabei geht es nicht nur darum, die Interessen von 28 Nationalstaaten zu bündeln, was schwer genug ist, wie wir es alle erleben, sondern es handelt sich um die Neuentdeckung mancher Grundwerte, die seit Jahrhunderten in ganz Europa gegolten hatten und genau das fundiert haben, was man als »das Abendland«, sowie als »den jüdisch-griechisch-römisch-christlichen Kulturkreis« genannt hat.

»Der Untergang des Abendlandes«, um hier auf das gleichlautende Werk von Oswald Spengler anzuspielen, ist in einer Hinsicht schon bitterste Realität geworden, und zwar an dem 8. Mai 1945 als Nazideutschland zur bedingungslosen Kapitulation gezwungen wurde. Andererseits entstand nach jener Stunde Null

---

<sup>2</sup> In Anlehnung an FICHTNER, U., *Alles auf Anfang. Von Problemen gelähmt, von Populisten verhöhnt, muss Europa einen Neustart wagen*, in DER SPIEGEL Nr. 6, 6.2.2016, 6.

etwas Neues in Europa: ein qualitativ höheres Bewusstsein für die Menschenrechte und ein in breiten Kreisen vorhandenes Gespür für die *Sakralität der Person* sowie für einen vorsichtigeren Umgang mit den Ressourcen der physischen Natur.

Bedenkt und erfühlt man, dass es, jenseits aller Zweckdienlichkeiten in Politik und Wirtschaft, darauf ankommen wird, »den SINN des Wir« ebenso, wie »den Sinn für mich«, den »Sinn für dich« und den »Sinn für uns« in jedem Augenblick zu entdecken und zu realisieren, werden wir uns allmählich und umfassend auf eine sinnorientierte Führung und werteorientierte Handlung hin entwickeln müssen. Denn:

*Nicht vor dem „Untergang“ des Abendlandes ist die Menschheit angelangt, wie manche wähnen, sondern sein späterer höchster Aufstieg fordert die Opfer, die der wache Mensch des Abendlandes heute zu beklagen hat!!!  
„Wer Ohren hat zu hören, – höre!“*

Diese prophetischen Worte<sup>3</sup> sind Ansporn und Einladung zugleich, trotzdem Ja zum Leben zu sagen (Viktor Frankl). Sie ermuntern alle, die hören wollen, nach »mehr Licht« zu streben. Es führt sicher weiter, die Worte von Viktor Frankl, die er 1983 in Regensburg auf dem 3. Weltkongress für Logotherapie gesagt hat, – Argumente für einen tragischen Optimismus aufzählend, – im Herzen zu bewegen (Zitat):

*Seit der Heiligsprechung von Pater Maximilian Kolbe dürfte ich ohne Zögern von Heiligen sprechen, aber ich spreche lieber von anständigen Menschen, die sich in der Minderheit befinden. Diese Tatsache ist eine Einladung, sich der Minderheit der anständigen Menschen anzuschließen; denn die Welt liegt im argen und es wird alles noch viel ärger werden, wenn nicht jeder einzelne sein möglichstes tut.<sup>4</sup>*

Wir wollen inbrünstig hoffen, dass jeder einzelne das ihm Mögliche tut. So wird, Schritt für Schritt, unsere europäische Welt besser. Zu optimistisch gedacht und gemeint? Vielleicht. Vielleicht aber auch nicht, denn, so schrieb Michail Gor-

<sup>3</sup> Nach BÔ YIN RÂ, in *Das Buch der Liebe*, Bern: Kober Verlag 1990, 78.

<sup>4</sup> FRANKL, V. E., *Argumente für einen tragischen Optimismus* (1983), in *Der leidende Mensch*, Bern: Hans Huber Verlag 1996, 63. (Zitat von mir ein wenig abgewandelt – Otto Zsok).

batschow, ein Optimist sei jemand, „der sich nicht mit dem bestehenden Stand der Dinge zufrieden gibt, sich nicht damit abfindet und bewusst im Rahmen seiner Kräfte nach [sinnvollen] Möglichkeiten sucht, die Welt besser zu machen, und der sich bei der Lösung der praktischen Aufgaben engagiert, die sich hier und jetzt den Menschen stellen. In diesem Sinne bin ich ein Optimist.“<sup>5</sup> Diesen Worten des russischen Reformpolitikers schließe ich mich an.

## 2. Planetarische Verantwortung

### Motto

„Das hinter uns liegende 20. Jahrhundert mit seinen weit über 200 Millionen Toten, die durch Kriege und andere menschengemachte Grausamkeiten starben, war [ohne Zweifel] ein Jahrhundert der Gewalt“,<sup>6</sup> und trotzdem, so zeigen neueste Untersuchungen der Neurobiologie, ist der Mensch in seinen Grundmotivationen primär ein auf soziale *Akzeptanz*, *Kooperation*, *Zuneigung* und *Fairness* ausgerichtetes Wesen (Joachim Bauer).<sup>7</sup> Nach Viktor Frankl ist er ein Wesen, das zutiefst durchdrungen ist von einem **Willen zum Sinn**. Und: „Nicht zu wissen, was *vor* der eigenen Geburt geschehen ist, heißt, immer ein Kind zu bleiben“ (Cicero).

„Der Teufel hat keine Nation gepachtet, er hat keine Partei manipuliert: immer und überall lauert der Abgrund – jedes Volk, jede Partei, jeder Mensch ist der Tyrannis fähig.“ (10. Juli 1945)

„Der Nationalsozialismus hat das Böse nicht erst geschaffen: er hat es nur gefördert – wie vielleicht kein System zuvor; gefördert auch eine negative Auslese, die er betrieb, und durch die ‚fortzeugend Böses gebärende‘ Macht des bösen Vorbildes.“ (16. April 1947)<sup>8</sup>

<sup>5</sup> GORBATSCHOW, M., *Das neue Russland. Der Umbruch und das System Putin*, Quadriga 2015, 492.

<sup>6</sup> BAUER, J., *Schmerzgrenze. Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt*, München: Karl Blessing Verlag 2011, 9.

<sup>7</sup> Vgl. BAUER, *Schmerzgrenze*, 35–38.

<sup>8</sup> FRANKL, V. E., *Psychologie des Konzentrationslagers. Synchronisation in Birkenwald. Und ausgewählte Texte 1945-1993*, in A. Batthyány, K. Biller, E. Fizotti (Hgg.), *Gesammelte Werke*, Band 2, Wien: Böhlau Verlag 2006, 265.

„Es gibt keine Kollektivschuld im Sinne der Zugehörigkeit zu einer Nation, aber es existiert eine *planetarische Verantwortung*, welche die ganze Menschheit umfasst.“ (23. Oktober 1946)<sup>9</sup>

Hier wollen wir anknüpfen. Die planetarische, die ganze Erde umfassende Verantwortung heißt nach Viktor Frankl, dass jeder einzelne das ihm Mögliche tut, damit ein dritter Weltkrieg nicht ausbricht und darüber hinaus alles unternimmt, damit die Auswirkungen des Zweiten Weltkrieges in der Seele bzw. in den Seelen zu Ruhe kommen. So betrachtet, gibt es für uns Heutigen in Europa, wie auch außerhalb Europas, eine zweifache Aufgabe.

Einmal *als Gesamt-Gesellschaft* durch Erinnerung, durch Mahnmale und durch Aufklärung die jüngere Generation zum Frieden hin zu erziehen. Hier sind alle wichtigen kulturellen Institutionen und Einrichtungen – Schulen, Akademien, Universitäten, politische Gremien, Kirchen usw. – gefordert. Ebenso psychotherapeutische Praxen im weiten Sinne.

Ein zweites Mal haben wir in Europa die Aufgabe, *als Einzelner, als Individuum* – ob in Deutschland, Polen, Russland, Frankreich, Österreich, Ungarn oder in Rumänien lebend – die Negativauswirkungen des Zweiten Weltkrieges sowie der kommunistischen Diktaturen [die in Osteuropa bis Ende 1989 gewütet haben] – in der eigenen Seele zu Ruhe zu bringen. Diese zweite Aufgabe betrifft vor allem Menschen, die während des Krieges noch Kinder waren, also die Kriegskinder, aber auch die Kinder der Kriegskinder. Diese zweite Aufgabe bezieht sich aber auch auf Menschen, die nach 1945, in Osteuropa – im früheren Ostblock – lebend, durch die kommunistischen Diktaturen physisch, psychisch und moralisch schwer gelitten haben. Mit Blick auf die Situation in Deutschland und Österreich lässt sich feststellen:

Je nachdem wer, in welchem Alter und aus welchem Status heraus das Drama der Nazidiktatur in den Jahren 1939 bis 1945 erlebt hat, wird die Perspektive des Betreffenden je anders sein und damit wird auch die weltanschauliche sowie persönliche Stellungnahme, manchmal auch nach 70 und mehr Jahren im Rückblick je anders ausfallen.

Als Beispiel denke ich an Max Schwalke. Er ist **1938** in Röwersdorf, Sudetenland (heute Tschechische Republik) auf die Welt gekommen. Er wurde aus seiner Heimat vertrieben und erlebte als 7 bis 9-jähriges Kind viel Unrecht und Leid. Seine Perspektive ist bis heute eine andere, als die Perspektive eines ande-

---

<sup>9</sup> FRANKL, *Psychologie des Konzentrationslagers*, 200.

ren Mannes, Jürgen Müller-Hohagen, der 1946 in Westfalen in einer „Mitläufer-Familie“ geboren wurde. Und ebenso ist die Perspektive eines Täter-Kindes eine andere als die Sichtweise eines Kindes, dessen Eltern in Auschwitz oder in einem anderen Konzentrationslager zugrunde gegangen sind. Doch in jedem Einzelfall verhält es sich so, dass die Spuren jener dunkelsten Zeit der europäischen Geschichte in der Seele der Einzelnen noch heute nachwirken. Die zentrale Frage ist heute, im Jahre 2017 und auch noch später: Wie wird der Einzelne mit den Nachwirkungen fertig?

Eine 1959 geborene Frau sagte: „Unsere Eltern räumten die Trümmer der zerstörten Häuser mit den Händen weg – wir, die nächste Generation, sind mit dem Aufräumen der seelischen Trümmer beschäftigt.“

Ja, die Frage ist relevant: Wie kann man die seelischen Trümmer bei den Kriegskindern und Kriegsenkeln überwinden? Forschungen zufolge fühlen sich in Europa 20 bis 30% der Menschen, die als Kinder Krieg und Vertreibung erlebten oder den Tod eines Elternteils [oder die Vergewaltigung der eigenen Mutter oder andere Traumata] zu verkraften hatten, noch heute belastet. Ihr psychosoziales Lebensgefühl ist eingeschränkt, sie fühlen sich, ohne besonderen Grund, tief verunsichert, haben oft Schuldgefühle, ohne zu wissen, warum, und erleben immer wieder Panikattacken, so der Traumaforscher Prof. Michael Ermann von der Universität München. Sie leiden an einer *posttraumatischen Belastungsstörung* und erleben von Zeit zu Zeit schwere depressive Phasen.

### 3. Kultur der Erinnerung

Welche therapeutischen Hilfen kann man diesem Personenkreis anbieten, damit sehr alte seelische Verletzungen, ein Stück weit, heilen? Gibt es aus der Sicht der sinnzentrierten Psychotherapie, also der Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl therapeutische Impulse, Methoden und Wege, welche hier behilflich sind? Wir haben in unserem Süddeutschen Institut für Logotherapie in Fürstfeldbruck eine sinn- und wertorientierte Form der Biographiearbeit entwickelt: die heilende Wirkung meiner Lebensbilanz. Dieses Konzept geht ursprünglich auf Elisabeth Lukas (Jahrgang 1942) zurück, die weltweit bekannte Schülerin von Viktor Frankl. Ich selbst habe diesen Ansatz seit 2003 bis heute [2017] mit etwa 80 Personen durchgeführt. Bisher habe ich nur positive Rückmeldungen bekommen. Bevor ich dieses Konzept der heilenden Lebensbilanz in

Grundzügen skizziere, will ich mich auf die Biographie von Viktor Frankl beziehen.<sup>10</sup>

Es ist Tatsache, dass wir in den Schriften von Viktor Frankl eine Kultur der Erinnerung vorfinden. Die ersten 9 Bücher, die er nach dem Zweiten Weltkrieg geschrieben hatte, widmete er den Toten, die ihm nahe standen: seiner Mutter, seinem Vater, seiner ersten Ehefrau, seinem Freund Hubert usw. Und obwohl Viktor Frankl 37 Jahre alt war, als er ins KZ deportiert wurde, und demnach als Erwachsener viel mehr Kraft hatte, als ein 7 oder 9-jähriges Kind, musste auch er erfahren, dass ihn manche Albträume und depressive Zustände noch 50 Jahre später eingeholt haben. In seinen Briefen, die er zwischen Mai 1945 und Ende 1949 geschrieben hatte, tritt uns ein Mann gegenüber, der jeden Tag neu um den Sinn des Augenblicks ringen muss. In den Briefen, die Frankl zwischen Juni 1945 und April 1946 geschrieben hatte, lernen wir einen Mann kennen, der jeden Tag sich neu entscheidet, sich nicht umzubringen.

Wir, als Menschen der jüngeren Generation, geboren nach 1955, waren bis 2005 gewöhnt, die beruflichen und wissenschaftlichen Erfolge Frankls zu sehen und zu würdigen. Das ist aber nur *die eine Seite* von Frankls Leben nach der Befreiung.

„Die andere, bisweilen auch in der zeitgenössischen Franklrezeption übersehene Seite kommt im Verhältnis zu den äußeren Erfolgen umso kontrastreicher vor allem in den frühen Briefen an die Schwester und die engeren Freunde zum Ausdruck. Hier spricht Frankl offen über die Einsamkeit und die inneren Nöte, die ihn nach seiner Rückkehr nach Wien bewegten [und quälten]: die Trauer um seine Familienangehörigen und seine erste Frau, um die zahlreichen Freunde, die die nationalsozialistische Verfolgung nicht überlebt hatten.“<sup>11</sup>

In diesen Briefen spürt man, spüre ich eine weinende und trauernde Seele, die sich immer wieder, auch durch Gebet, dem Göttlichen zuwendet und betend um Kraft fleht. Gewiss hatte Viktor Frankl in sich die Trotzmacht des Geistes entwickelt; gewiss hatte er den Glauben an einen letzten Sinn als eine tiefe Kraftquelle

<sup>10</sup> Siehe das weltweit bekannte Buch: FRANKL, V. E., ... *trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*, München: DTV-Taschenbuch <sup>19</sup>2000.

<sup>11</sup> BATHYÁNY, A., in FRANKL, V. E., *Es kommt der Tag, da bist du frei. Unveröffentlichte Briefe, Texte und Reden*, München: Kösel Verlag 2015, 14.



in sich gehabt; gewiss hatte Viktor Frankl die hohe Bedeutung der Sinnorientierung mit Blick auf gelingendes Leben gelehrt und auch vorgelebt – und dennoch holten ihn in späteren Jahren Depressionen ein. Elly, seine zweite Frau, berichtete darüber so:

Als Viktor alt und schon sehr erschöpft war, überfiel ihn oft große Trauer. Dann sagte er: »Wenn ich nicht diese beiden Enkel hätte, würde ich keinen Pfifferling mehr für dieses Leben geben«. Und er liebte Gaby [seine Tochter] sehr, und Franz [Ehemann von Gaby] war wie ein Sohn für ihn. In gewisser Weise ruhte Viktor in dieser Familie. (...) All diese Liebe in seiner Familie war für seine Arbeit förderlich. Ohne die Liebe seiner Familie wäre ihm das, [was er für die Verbreitung der Logotherapie getan hat], nie möglich gewesen. – So berichtete Eleonore (Elly) in der großen Biographie.<sup>12</sup> Wohl wissend, was Elly für ihn aus Liebe getan hat, hat Viktor Frankl noch vor seinem Tod eine wunderbare Widmung für seine Frau geschrieben. Sie findet sich in dem Buch *Homo patiens* (1950) und lautet:

Für Elly,  
die es zustande brachte, aus einem leidenden Menschen einen liebenden Menschen zu machen.  
Viktor

Für mich persönlich heißt das auch: Viktor Frankl, der in der Mitte seines Lebens einen schrecklichen Bruch erlitten hatte, war sich bewusst, dass er *ein Leidender* ist, zugleich aber wurde er – durch die Liebe eines anderen Menschen, durch seinen eigenen Willen zum Sinn und im Laufe der Zeit – zu einem *Liebenden* verwandelt. Ich glaube, diese Verwandlung steht im Leben eines jeden Menschen an. Hierzu brauchen wir alle Hilfe, ebenso aber ist die eigene, persönliche Anstrengung nötig.

Wir wollen uns einen Satz des dänischen Philosophen Sören Kierkegaard (1813–1855) zu Gemüte führen: Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden. Das heißt aber auch: Um vorwärts leben zu können, muss manches aus

<sup>12</sup> KLINGBERG, H. Jr., *Das Leben wartet auf Dich. Elly und Viktor Frankl. Biografie*, Wien: Franz Deuticke Verlag 2002, 450.

der Vergangenheit verstanden, angenommen, aufgearbeitet und integriert werden. In anderen Worten: Ich bin vom Leben selbst eingeladen, auch Rückschau zu halten, – Leid und Schuld anzuschauen, – um dann vorwärts, auf eine sinnzentrierte Zukunft hin leben zu können. Es ist in Wirklichkeit keine Schande über die eigene Schande nachzudenken, – angeregt beispielsweise auch durch ein Holocaust-Mahnmal in Berlin. Das Sprechen über unsere Väter und Mütter, Großväter und Großmütter ist eigentlich eine große Chance der langsamen, aber sicheren Überwindung des Grauens der NS-Zeit und seiner Folgen, die bis heute andauern und noch Zeit brauchen, bis sie in den Seelen [im Innersten der Menschen] ganz ausklingen. Was hier mit Bezug auf die Auswirkungen des deutschen Nationalsozialismus gesagt ist, trifft auch auf den Stalinismus in Russland und den Kommunismus in Osteuropa zu. Die Menschen eines jeden Landes, samt ihrer Regierungen, sind aber selber verantwortlich dafür, ob sie psychische Altlasten langsam abbauen und überwinden wollen oder sich lieber neue Lasten auferlegen.

#### 4. Der Ansatz einer heilenden Lebensbilanz

Die Essenz des hier Gemeinten hat eine 19-jährige Schweizer Schülerin, *Carolina Gayer*, auf den Punkt gebracht. Sie hat im Jahre 2014 eine Befragung durchgeführt und folgendes herausgefunden:

„Ich bin erstaunt, wie viele verborgene, aber auch offen dargelegte Auswirkungen noch immer in unserer Gesellschaft präsent sind. Ich bin überzeugt, dass viele Betroffene sich noch nie mit diesem Thema auseinandersetzen konnten oder wollten und tagtäglich diese Lasten mit sich herumtragen. Als würden sie einen Rucksack, gefüllt mit Steinen, der von Generation zu Generation weitergegeben wurde, mit sich herumschleppen. Der Inhalt des Rucksackes verkleinert sich aber nicht, solange er nicht geöffnet wird. Es ist wohl besser, die Steine irgendwann auszuladen, bevor sie uns in die Knie zwingen. Die Steine sollten aber nicht einfach irgendwo deponiert werden, sondern mit ihnen eine *Mauer* gebaut werden als *Mahnmal* und *Schutz* für zukünftige Generationen.“<sup>13</sup>

<sup>13</sup> MÜLLER-HOHAGEN, J., *Das lange Schweigen nach dem Drama*, in H.-G. Richardi (Hrsg.), *Das Vermächtnis des Widerstandes gegen das NS-Regime. Gedenktagung zur Erinnerung an die Befreiung des Transports der Sippen- und Sonderhäftlinge in Südtirol vor*

Ja: Das Schreiben einer heilenden Lebensbilanz ist einerseits Überwindung der Altlasten; ist Formung des eigenen Leidens und des eigenen Lebensmaterials und andererseits Mahnmal und Schutz für die zukünftige Generation. Aus meinen Erfahrungen mit Kriegskindern und Kriegsenkeln kann ich bezeugen: Es ist durchaus möglich, sich aus der Negativ-Sphäre der übernommenen Depressionen herauszukommen. Der Wille zum eigenen Lebens-Sinn, die Bereitschaft mit den Gefühlen konstruktiv umzugehen, der Mut zum Neubeginn und die beharrliche Arbeit mit dem eigenen Lebensmaterial sind dabei wichtige Elemente. Alles in uns, was je verletzt wurde, lebt weiter und strebt nach Heilung. Dies geschieht, ereignet sich durch mitmenschliche Zuwendung, Verständnis, Mitgefühl, Anerkennung des Leidens, durch Zulassung der Trauergefühle, Tröstung der Seele und durch Sinnfindung. Und ebenso auch durch neue Wertorientierung, nachdem die Seelenschmerzen nachlassen. Es geht dabei um das Finden zu einem höheren Bewusstsein – zum »Ich im Licht«.

**Beim Schreiben einer heilenden Lebensbilanz**, sofern sich jemand dafür entschieden hat, können folgende sehr konkrete Punkte und Leitlinien behilflich sein:

**1** Ich tauche ein in die Vergangenheit meines Lebens und beginne mit den Worten:

*Seit mein Vater / meine Mutter gestorben ist, fühle ich mich ... (den Satz beenden) und dann kommen mir Gedanken an meine Großeltern, die meine Eltern geprägt haben.* Es gelingt mir, ein Stück weit, Verständnis für meine Eltern zu entwickeln. – Hier ein Beispiel eines Mannes, der in diesem Jahr bei mir die heilende Lebensbilanz geschrieben hat. Er ist Jahrgang **1938** und schreibt:

„Zum guten Weiterleben ist es notwendig, die Vergangenheit in ihren Folgen zu begreifen und als heute irreversibel zu akzeptieren. Nur daraus kann sich Seelenfrieden entwickeln. Mein Start ins Leben war erschwert durch Vaterlosigkeit, Verunsicherungen durch Bombenkrieg und durch eine Mutter, die selbst massiv unter all dem litt. Durch die Abwesenheit des Vaters habe ich als Kind nie erlebt, was Vater sein bedeutet. Fehlende Erfahrung gelebter Väterlichkeit ließ mich bei meinen Kindern mas-

---

70 Jahren. Zeitgeschichts-Schriften Prager Wildsee, Band 4, München: Druckmedien 2016, 40f.

sive Verwundungen verursachen. Ich gab meinen Kindern zu wenig Aufmerksamkeit und zu wenig liebevolle Hinwendung. Und ich habe zu viele Jahre gebraucht, bis ich das alles erkennen konnte.

Meine Eltern waren in den Nachkriegsjahren mit dem physischen und psychischen Überleben total gefordert. Niemand hat sich um sie gekümmert: Auch sie hatten ja traumatische Kriegserfahrungen gemacht! Und vielleicht lebte in ihnen auch eine gewisse Scham darüber, dass mein Vater damals Mitglied der NS-Partei geworden war – war es deshalb so schwer, mit ihnen über die Vergangenheit zu diskutieren? Letzten Endes muss ich feststellen, dass ich in der Kindheit zu wenig Urvertrauen erworben habe, mit Auswirkungen bis in die heutige Zeit. Aber ich betone mit Überzeugung, dass ich meinen Eltern *nicht* die Verantwortung dafür zuweise: Auch sie waren ja verletzt und beschädigt worden. (...) Auf der anderen Seite gab es auch viel Gutes in meinem Leben. Ich genoss eine hervorragende Ausbildung und bin Professor an der Universität geworden. Mein Beruf hat mir große Freude bereitet. Die Erfolge in Forschung und Lehre gaben mir partielle Kompensation meiner Defizite sowie das nötige Selbstvertrauen bei Aktivitäten außerhalb der Familie. Während ich die Lebensbilanz schrieb, hat eine ganz wichtige Wandlung in mir stattgefunden. Die Kriegsträume sind in den letzten Monaten ersatzlos verschwunden und ich konnte meinen Alkoholkonsum erheblich reduzieren. Ich registriere eindeutige Fortschritte auch mit meinen Kindern. Die Gespräche mit meiner Frau sind häufiger und länger geworden und bringen uns näher zusammen.“<sup>14</sup>

Ja, zu wissen, was in mir ist und wie ich geprägt wurde, ist Ergebnis einer Beschäftigung mit meiner Vergangenheit. Und dazu gehört, die eigene Familiengeschichte näher kennen zu lernen. Dazu gehört, zu wissen, *aus welchem Familienstrom* komme *ich*. Denn, so schreibt der 1939 geborene Uwe Böschmeyer, ein bedeutender Schüler von Viktor Frankl:

„Ob wir es wollen oder nicht, ob wir es wahrhaben wollen oder nicht, ob es uns gefällt oder nicht, – wir befinden uns im Strom unserer *Familiengeschichte*, und es ist spannend und wichtig zu erfahren, welche Ereignisse, Erlebnisse, welche Gefühlskräfte und welche Personen aus der Tiefe der Vergangenheit auf uns Ein-Fluss genommen haben könnten. Wir könnten dann selbst entscheiden, ob wir dieses „Erbe“ weiterleben wollen oder nicht. Ich erinnere mich an einen Mann, dem aufging, dass der

---

<sup>14</sup> Mündliche Überlieferung.

Strom seiner Familie von einem viel zu starken Karrieredenken bestimmt war. Nicht nur er, sondern auch sein Bruder erkrankte schwer. Er beschloss, *diesen* Strom zu verlassen. – Fragen, die weiter helfen:

- Was habe ich, wenn ich an die *Vergangenheit* denke, noch immer nicht verkraftet?
- Will ich mich wirklich von dem verabschieden, was war?
- Kann es sein, dass ich noch immer Groll oder Hass gegen jemanden [aus meiner Familie] in mir trage und diese Gefühle für mich eine gewisse Genugtuung sind?
- Will ich „die anderen“ tatsächlich aus ihrer Verantwortung für mich entlassen? (...)
- Die Ereignisse von damals sind zwar „Schnee von gestern“, nicht aber die damals entstandenen *Gefühle*. Und die wirken in uns weiter, bis wir uns endgültig mit ihnen auseinandergesetzt haben. Also:
- Was von der Vergangenheit wirkt noch immer nach, was gut, wert- und sinnvoll war, was mir Vergnügen bereitete?
- Welche Menschen mochten mich und gaben mir das Gefühl, wert zu sein?
- An wen denke ich besonders gern?
- Welche beglückende Ereignisse vergesse ich nie?
- Gab es eine Sternstunde – oder auch drei?<sup>15</sup>

2 Vielleicht geht es mir zunächst so: *Ich kann nur die ersten sieben oder vierzehn Jahre meines Lebens beschreiben und dabei erfüllen, ob ich weiter machen will oder ob es reicht.* – Jeder hat die Freiheit, so viel und nur das zu schreiben, wie viel und was er für sich richtig hält. In den meisten Fällen ist es aber so, dass die Schreibenden, wenn sie einmal begonnen haben, durchhalten. Das ist meine Erfahrung mit den etwa 80 Personen der Kriegskinder und Kriegsengel. Und ich kann bestätigen: Es ist wirklich heilsam, eine heilende Lebensbilanz – mindestens sechs Monate hindurch – zu gestalten, sie in einer kleinen Gruppe und unter Leitung eines Mentors vorlesen und die gute Wirkung dieses Geschehens zu spüren.

3 *Während ich schreibe oder eigentlich schon davor, lasse ich die Frage auf mich wirken: Wo ist mein Licht im Dunkeln? Wo sind Sinn-Funken in meinem Leben?*

---

<sup>15</sup> BÖSCHEMEYER, U., *Warum nicht. Über die Möglichkeit des Unmöglichen*, Salzburg: Eco-win Verlag 2014, 73–75.

Ich will den goldenen Sinnfaden in meinem Leben entdecken, erspüren und abtasten. Den geistigen Hintergrund dazu bilden die drei Säulen oder Grundthesen der Logotherapie und Existenzanalyse, die da sind: (a) Die Freiheit des Willens und die Verantwortung für die Art und Weise, wie diese Freiheit vollzogen wird. (b) Der Wille zum Sinn als erste und ursprüngliche Motivation der Handlungen des Menschen. (c) Der unbedingte Sinn im Leben, der manchmal verborgen und oft für den Verstand nicht zugänglich ist, aber durchaus erlebt werden kann. Hier gerade greift die Wahrheit des Viktor Frankl geprägten Satzes: *Das Gefühl des Herzens könne viel feinfühlicher sein als der Verstand scharfsinnig.*<sup>16</sup>

*4 Ich spüre manchmal, wie komplex das alles ist, manchmal auch schrecklich und total dunkel. Vor allem dann, wenn ich nicht genau weiß, wie sich meine Eltern damals verhalten und was sie getan haben. In solchen Momenten lasse ich mich durch das Beispiel von Viktor Frankl stärken. –*

Gemeint ist Folgendes: Es gibt, einerseits, *keine* Kollektivschuld. Kinder und Enkelkinder sind nicht dafür verantwortlich zu machen, was die Väter und Mütter, die Großväter und Großmütter getan haben.

Es gibt aber andererseits eine, die gesamte Gesellschaft – ja die ganze Erde – betreffende *Verantwortung* dafür, wie die Einzelnen mit dem Erbe der Eltern und Großeltern umgehen. Hierzu schreibt Viktor Frankl im Dezember 1946 Folgendes:

„Ein Volk haftet in seiner Gesamtheit, und so auch jeder einzelne unter den diesem Volke Angehörenden, dafür, dass er von einer Tyrannis und einem Terror erst von anderen Völkern befreit werden musste, dass erst andere freiheitsliebende Nationen ihre Jugend auf den Schlachtfeldern aufopfern mussten, um all diese einzelnen Schuldlosen von ihrer Regierung zu befreien. (...) So bin ich denn auch dann, wenn ich persönlich unschuldig bin an dem, was die Nation, der ich angehöre, im Weltgeschehen verbrochen hat, – *für die Folgen* dieser Verbrechen mithaftbar.“<sup>17</sup>

<sup>16</sup> Vgl. FRANKL, V. E., *Der unbewusste Gott. Psychotherapie und Religion*, München: DTV Verlag 1999, 28.

<sup>17</sup> FRANKL, V. E., *Die Existenzanalyse und die Probleme der Zeit (1946)*, in V. E. Frankl, *Der Wille zum Sinn*, München 1991, 97f.

Das heißt, ich wiederhole: Wir, die Heutigen, tragen Verantwortung dafür, dass die Folgen zu Ruhe kommen. Für die Folgen! Und genau davon ist hier die Rede. Ich spreche vom Umgang mit diesen Folgen im eigenen Leben. Ich spreche von der Verantwortung dafür, diese Folgen Schritt für Schritt zum Ausklingen zu bringen und alles zu tun, dass so etwas – wie die stalinistische oder nationalsozialistische Diktatur – nie mehr passiert! Die Menschen in Europa, die nach 1955 geboren wurden, sind geistig verpflichtet, »Altlasten« nicht weiter zu geben, sie langsam, aber sicher zu überwinden. Wir haben letztlich keine Wahl: Denn nur die Überwindung und die Neuorientierung danach lassen unser Leben *qualitativ humaner* werden. Wir arbeiten durch die Gestaltung einer heilenden Lebensbilanz auch am Glück der heutigen jungen und zukünftigen Generation. Es handelt sich dabei um einen Lernprozess, der auch schwierige Phasen kennt. Dann aber gilt die nächste Leitlinie, der nächste Punkt.

*5 Ich motiviere mich selbst beim Schreiben öfters mit den Worten:*

Will dir heute nichts gelingen,  
 Höre auf, es zu erzwingen!  
 Kannst du heute nicht begreifen,  
 Laß' dich ruhig weiter reifen!  
 Was dir heute noch verborgen,  
 Wird dir klar – vielleicht schon morgen!<sup>18</sup>

Menschen sind sehr verschieden. Was dem einen leichter und fast spielerisch gelingt, macht einem anderen enorme Mühe. Ich denke an einen Mann, Jahrgang 1948, der Jahrzehntlang nicht wusste, ob sein Vater im Russlandfeldzug Juden – Kinder, Kranke und Frauen – getötet hat oder nicht. Nach langen Recherchen erfuhr er, dass sein Vater zwar im Russlandfeldzug war, zuständig für die Transport der Sanitäter, aber sich an der Erschießung der jüdischen Zivilbevölkerung nicht beteiligt hat. Erst nach dieser Auskunft konnte der besagte Mann seine heilende Lebensbilanz weiter schreiben und beenden.

<sup>18</sup> BÔ YIN RÂ, *Wert des Wartens*, in Bô Yin Râ (Joseph Anton Schneiderfranken), Über dem Alltag, Bern: Kober Verlag 1934, 91.

*6 Ich merke bei der schriftlichen Gestaltung meiner Biographie, wie verschiedene Themen sukzessive ihren Platz finden und ihre Bedeutung für mich klarer wird.*

Ja, der also Gestaltende erlebt, wie er verdrängte Gefühle langsam wahrnimmt. Auch reine seelische Empfindungen, – wie Freude, Staunen, Dankbarkeit, Heiterkeit – werden bewusst. Diese sind für die Heilung sehr wichtig. Weiterhin erlebt der Schreibende, wie sich der geschichtliche Zusammenhang weitet, was alles er nicht gewusst und von nun an zu berücksichtigen hat, wenn er seine persönliche Geschichte hineinverwoben sieht in die Geschichte seines Volkes bzw. seiner Nation, der er sich zugehörig fühlt. Ein Beispiel: Joachim Bauer von Schildhaue, geb. am 22. Oktober 1943 in Mährisch Ostrau, hat sich entschieden, eine Art Lebensbilanz zu schreiben. Diese Beschäftigung hat, nach mehrmaligen Anläufen, mehrere Monate gedauert. Der nun folgende Text entstand 2011/2012. Auszüge daraus:

„Ich wurde als drittes Kind von Sudetendeutschen geboren. Böhmen und Mähren waren als westlicher Teil der damaligen Tschechoslowakei 1938/39 von der Nazi-Regierung annektiert worden und hießen bei meiner Geburt »Protektorat Böhmen und Mähren«. Mein Vater war Soldat in der Wehrmacht.

Angesichts der von Osten vorrückenden sowjetischen Truppen brach meine Mutter mit uns Kindern und ihrer Schwiegermutter im Oktober 1944 Richtung Westen zu ihren Eltern nach Teplitz-Schönau in Böhmen auf. Von dort wurden wir kurz nach Kriegsende in die sowjetisch besetzte Zone vertrieben. Das waren die ersten, die »wilden« Vertreibungen von Sudetendeutschen aus der Tschechoslowakei.

Als einzige Habe konnten wir Handkoffer, Taschen und einen vierrädrigen Leiterwagen mitnehmen. Vor dem Abtransport wurden die Erwachsenen »gefilzt«; man hat ihnen Wertgegenstände abgenommen. (...)

Unsere Odyssee dauerte mehr als elf Monate, bis April 1946, und hatte über 20 Stationen in Sachsen und Thüringen. Die Wege zwischen den Orten waren beschwerlich: Transportmittel waren Lkws, Ackerfuhrwerke und Güterwaggons mit offenen Schubtüren. Durch die Hilfe des Bruders meiner Mutter, der bei Kriegsende in Bayern war, konnten wir im April 1946 über die thüringisch-bayerische Grenze aus der sowjetischen in die amerikanische Zone fliehen. Er besorgte für seine Eltern und uns eine Unterkunft in einem kleinen Ort im Allgäu. Vater kam 1947 aus russischer Gefangenschaft frei. (...) Mit dem Thema **Kriegskind** beschäftige ich mich seit langen Jahren. Das Thema Kriegstraumata trat für mich allerdings erst mit dem Älterwerden, ungefähr ab Mitte 50, in den Vordergrund. Auslöser



waren Träume und Bilder aus dieser Zeit. Ich begann Bücher zum Thema zu lesen. Auf einem Titel waren drei Kinder abgebildet, die vor Trümmern sitzen. Plötzlich begann ich zu weinen. Ich habe das Buch weggelegt und es dann erst nach einiger Zeit gelesen.

Den Ausschlag für den Beginn einer Therapie gab dann eine Fernsehserie zum Thema Vertreibungen nach dem Zweiten Weltkrieg. Eine Folge befasste sich mit der Vertreibung der Sudetendeutschen. Im Vorspann war ein Güterwagen mit offenen Türen zu sehen, in dem Menschen saßen. Als ich diese Bilder sah, war ich emotional sehr angerührt und begann hemmungslos zu weinen.

Für die Therapie nahm ich mir vor, drei Themen zu bearbeiten: die geschilderten Erinnerungen zu Flucht und Vertreibung, mein *Gefühl der Heimatlosigkeit* und mein *Schuldgefühl*, dass mein Volk einen solch verheerenden und verbrecherischen Krieg vom Zaun gebrochen, Millionen Menschen ermordet und unermessliches Leid über die Völker Europas gebracht hat.

In der Therapie erlebte ich große Traurigkeit. Das Schuldgefühl habe ich nicht mehr. Das Thema Vertreibung begleitet mich dagegen immer noch. Wenn in Gesprächen mit meiner Frau oder auch mit Freunden dieses Thema zur Sprache kommt, spüre auch heute noch manchmal, wie mir die Tränen in die Augen steigen. So ging es mir auch, als ich anfang, diesen Text zu schreiben. Ich vermute, dass mich diese Reaktion noch lange begleiten wird – vielleicht bis an mein Lebensende.

Ich habe diesen Text in einem Zeitraum von vier Monaten geschrieben. Das Schreiben ist mir schwergefallen; den eigentlichen Beginn habe ich mehrere Wochen hinausgeschoben. Es war immer wieder ein schwieriger Anfang. Öfter kamen mir die Tränen und eine tiefe Traurigkeit erfasste mich.

Einmal war meine Tochter zu Besuch. Sie sah meine Tränen und hat mich umarmt. Ihr Mitgefühl tat mir gut.

Der Text ist das Ergebnis von wiederholter Beschäftigung und Auseinandersetzung mit den geschilderten Erlebnissen. Dadurch wurden mir viele Zusammenhänge klar. Manche Gefühle aus jener fernen Zeit haben sich abgeschwächt oder sind ganz verschwunden. Andere sind noch da und drängen immer wieder an die Oberfläche.

Verschiedentlich habe ich gedacht, dass es jetzt reicht mit dem Wühlen in der Vergangenheit – und dann stieß ich nach einigen Monaten, einem Jahr oder noch später wieder auf das Thema, und die Beschäftigung mit ihm ging weiter. Heute bin ich ziemlich sicher, dass mich diese Erinnerungsarbeit bis zu meinem Tod begleiten wird.

Aber es lohnt sich, sich mit den Geistern, Phantomen und schrecklichen Erinnerungen aus jener Zeit zu konfrontieren. Die Auseinandersetzung wird, damit muss man rechnen, langwierig und teilweise auch schmerzhaft sein. Sie führt aber zu mehr Erkenntnis seiner selbst, zu mehr Lebenszufriedenheit, zur Aussöhnung mit der eigenen Vergangenheit – und vielleicht auch zu etwas Weisheit.<sup>19</sup>

Damit komme ich zum nächsten Punkt des Ansatzes einer heilenden Wirkung meiner Lebensbilanz.

*7 Mit der Zeit mache ich die Erfahrung: Schreiben ist „Austreibung mancher Dämonen“, die noch in mir ihr Unwesen treiben und eine langsame Hinfindung zum mehr Licht in meinem Ich! –*

Ja, Schreiben ist ein Therapeutikum, ein Medium, für sich selbst ein Stück weit Heilung zu finden, in sich selbst eine höhere Bewusstseinsebene zu erringen und *den goldenen Sinnfaden* seines Lebens hellwach und ganz bewusst wahrzunehmen. Diese Art zu schreiben und dabei das eigene Lebensmaterial zu gestalten, führt zur Zustimmung zum Leben, und zum Lebens-Grund im Ewigen – nach dem Spruch bzw. dem geistlichen RAT, der da lautet:

Nimm dein Leben wie es ist!

Denke nicht: „So könnt’ es sein.“

Fluche *keinem* deiner Tage!

Was du tragen mußt, *ertrage!*

Alles, was dir je begegnet,

*Segne*, und du wirst gesegnet! –<sup>20</sup>

Bedenkt und erfüllt man das bisher Gesagte, werden wir an zwei Kurzdefinitionen von Viktor Frankl erinnert. Sie handeln von der Sinn- und Selbsterfahrung. Sie charakterisieren in Kürze, was die sinnzentrierte Psychotherapie, die Logotherapie und Existenzanalyse, im Wesentlichen ausmacht. Sie lassen

---

<sup>19</sup> BATCKE, K., *Trümmerkindheit. Erinnerungsarbeit und biographisches Schreiben für Kriegskinder und Kriegsenkel*, München: Kösel Verlag 2013, 200–207. Stark abgekürzt zitiert.

<sup>20</sup> BÔ YIN RÂ, *Wegweiser*, Bern: Kober Verlag<sup>3</sup>1992, 176.

erkennen, dass »Sinn« und »Selbst« zwei korrelative Größen und aufeinander zu beziehen sind. Hier sind sie. Erstens:

Die Existenzanalyse [als Existenzerhellung] will die Selbstbe-**sinn**-ung des Menschen auf seine Freiheit hin.

Die **Selbstbesinnung** erfolgt nach dem delphischen Imperativ: »ERKENNE DICH SELBST«!<sup>21</sup>

Eine Biographiearbeit zu schreiben, eine heilende Lebensbilanz zu gestalten, ist ein wirksamer Weg zur Selbsterkenntnis und zur tieferen Selbsterfahrung. Und zweitens: Die Logotherapie will die **Selbstbestimmung** des Menschen aufgrund seiner Verantwortlichkeit und vor dem Hintergrund der Sinn- und Wertewelt, eben des Logos und Ethos. Die **Selbstbestimmung** geschieht nach dem Wort von Pindar: »WERDE, DER DU BIST«! Eine heilende Lebensbilanz zu schreiben, stellt zugleich eine tiefere Sinnerfahrung dar. »Ich« bin ja derjenige, der Sinn-Funken in seinem Leben entdeckt, abtastet und erfüllt. Existenzanalyse zielt auf die Selbstbesinnung des Menschen, und das heißt: Werde dir deiner Freiheit bewusst! In anderen Worten: selbstbewusste Freiheit – und ihre Kehrseite: die Verantwortung – sollen im Zuge der Existenzanalyse empfindungsbewusst gemacht werden. So verstanden, ist Existenzanalyse immer und grundsätzlich *Existenzerhellung*. Erhellung der ganzen Existenz als **Eros, Logos** und **Ethos** – als Liebe, als Sinn bzw. Geist und als Wert. Die so verstandene Existenzanalyse stellt auch eine diagnostische Praxis dar, deren Konkretisierung durch folgende Fragen greifbar wird:

- Liegt bei diesem konkreten Menschen Zweifel am Daseinssinn vor? In anderen Worten: Besteht eine dauerhafte existenzielle Frustration?
- Ist die unversehrbare Geistigkeit des *homo patiens* gestört? In anderen Worten: Liegt eine schwere Psychose vor, welche die geistige Dimension blockiert? Hier sieht man die Relevanz dieser Frage ein, wenn man an die

---

<sup>21</sup> **Gnoti se auton** (gr.) = **Nosce te ipsum** (lat.) = ERKENNE DICH SELBST! Dieser Spruch wird ursprünglich *Thales* (ca. 624–546 v. Chr.) zugeschrieben. Die Antike rechnet ihn unter die sieben Weisen. Die Legende berichtet, das Delphische Orakel habe ihm die Krone der Weisheit zuerkannt. Aristoteles bezeugt, mit ihm beginne die Reihe der griechischen Philosophen. Das *Nosce te ipsum* [gr. »gnoti se auton«] stand am Delphischen Apollotempel angeschrieben. – **PINDAR** (518–444 v. Chr.) ist Goethe zufolge Vertreter der „höchsten Lyrik“ in der griechischen Antike.

jungen Amokläufer denkt, deren Zahl in den letzten Jahren [jedenfalls in Europa] erschreckend in die Höhe geschneilt ist.

- Wird Menschsein im Sinne der Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz erreicht? In anderen Worten: Kann sich der betreffende Mensch von seinen eigenen Angst- oder Zwangszuständen, von seinen depressiven Zuständen, von den Altlasten seiner Vergangenheit ein Stück weit entfernen und sich selbst humorvoll überwinden? Lebt er auch für Anderes und Andere oder kreist er nur um sich selbst, um sein Ego?
- Wird Dasein als Verantwortlichkeit – für sich selbst, für andere oder für etwas – tatsächlich gelebt? Oder wird die Verantwortung immer nur bei den anderen, bei den Umständen gesucht?<sup>22</sup>

Das alles gehört in die sinnzentrierte Psychotherapie, in die Logotherapie und Existenzanalyse hinein. Das alles kann den Hintergrund für die heilende Lebensbilanz bilden. Ein ganz zentraler Gedanke dabei ist die gefühlte und durchgeführte Verantwortung. Wer ab einem gewissen Alter nicht hellklar fühlt, dass er selbst für sein Leben verantwortlich ist, dem kann auch eine heilende Lebensbilanz kaum helfen.

Gewöhnlich dauert solch eine Bilanzschreibung 6 bis 8 Monate, manchmal auch ein Jahr. Wir kommen ein Mal im Monat oder ein Mal in zwei Monaten zu dritt oder zu viert zusammen. Manchmal kommt nur eine einzige Person alleine, weil sie nicht in einer Gruppe arbeiten will. Dann arbeite ich mit ihr, unter vier Augen. Sie liest vor, ich höre zu. Oder, wenn eine Gruppe da ist: Jeder liest das gerade anstehende Kapitel vor. Es hat einen eigenen Wert und eine heilende Wirkung, selber laut vorzulesen, was man geschrieben hat.

Nach dem Vorlesen des jeweiligen Kapitels kommen wir ins Gespräch. Ich frage nach, gebe Rückmeldung und mache meine Anmerkungen. Zunächst aber bin ich still und lasse auf mich wirken, was ich gehört habe. Die anderen dürfen und sollen sich auch daran beteiligen. Ausgestaltet wird die Biographie nach dem folgenden Schema:

---

<sup>22</sup> Vgl. BILLER, K., STIEGELER, M., *Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl. Sachbegriffe, Metaphern, Fremdwörter*, Wien: Böhlau Verlag 2008, 63f.

## 5. Die Struktur der Biographiearbeit

1. Meine (Groß-)Eltern und meine Kindheit	Gemeint sind die ersten 7 Jahre nach der Geburt; Früherinnerungen, Freude, wichtige Erfahrungen von Urvertrauen, Autonomie, Initiative.
2. Meine Schulzeit und Jugend	Vom 7. bis zum 21. Lebensjahr; Werksinn, Autonomiestrebungen, Suche nach der eigenen Identität, Begegnung mit dem anderen Geschlecht, religiöse Erfahrungen.
3. Meine Erwachsenenzeit	Vom 21. bis zum 56. Lebensjahr; Entscheidung für einen Beruf, für Familie oder fürs Alleinleben, Intimität, soziales Engagement, Sinnsuche usw.
4. Meine gegenwärtige Zeit	Etwa die letzten Monate bis heute; was ist in der letzten Zeit geschehen, in welcher Richtung habe ich mein Leben gestaltet, was ist mir heute sehr wichtig, nicht so wichtig, Integration des bisher Gewordenen.
5. Meine nahe und ferne Zukunft	Die nächste, vor mir liegende Zeit wird hier geistig vorweggenommen. Sinnmöglichkeiten werden ausfindig gemacht; das, was noch wert- und sinnvoll werden kann. Zum Beispiel Versöhnung mit einem bestimmten Menschen.
6. Mein Tod und meine Spuren, die ich in dieser Welt hinterlassen will	Der Tod ist nicht Vernichtung des ganzen Menschen, sondern nur Endstation in der physischen Erscheinungswelt, oder? Wie auch immer: Wie sollen meine Spuren hier auf Erden aussehen – nach meinem Tod? Welche Spuren will ich hinterlassen?

Wie man sieht: Nach diesem Konzept, das ursprünglich von Elisabeth Lukas schon 1990 herausgearbeitet worden ist, blickt der Schreibende nicht nur zurück, sondern auch voraus. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft werden in den Blick genommen. Diese Gliederung entspricht einer inneren Sinnstruktur, die man so zusammenfassen könnte:

<b>Rückblick</b>	1., 2. und 3. Kapitel
<b>Gegenwart</b>	4. Kapitel
<b>Ausblick</b>	5. und 6., Kapitel

Elisabeth Lukas zufolge handelt es sich bei dieser speziellen Form der Biographiearbeit um die „Explikation [Entfaltung] der Person“, um die Aufschlüsselung der Intentionen der Person. Und diese soll durch eine *Dreifach-Betrachtung* vollzogen werden. Das heißt:

- Vergangenes und Zukünftiges,
- Negatives und Positives,
- Empfangenes und Gegebenes

soll gleichermaßen ins geistige Sehfeld miteinbezogen werden, auf dass ein fruchtbares Ringen stattfindet – ein Ringen um den Sinn des Ganzen.<sup>23</sup> Der hier dargestellte Ansatz einer heilenden Lebensbilanz ist in ihrer praktischen Durchführung letztlich eine tiefe Selbsterfahrung mit dem Ziel, Sinn-Funken seines Lebens und *den goldenen Sinnfaden* seiner eigenen Lebensgeschichte neu zu erkennen, zu entdecken und empfinden zu lernen.

## 6. Schlussbemerkungen

In einem Interview 1946 sprach der Wiener Psychiater und Arztphilosoph Viktor E. Frankl, der auch ein Überlebender von vier Konzentrationslagern war, über Kriegsfolgen. Man müsse, so sagte er, zwischen *körperlichen* Schäden, die durch Unterernährung entstanden sind, und *seelischen* Schäden unterscheiden. Die körperlichen Schäden lassen sich leichter überwinden durch angemessene und ausreichende Nahrung. Die Überwindung der seelischen Schäden setzen bei jedem einzelnen Menschen das helle Bewusstsein seiner Verantwortung und, von Fall zu Fall, auch die Mitverantwortung voraus, sagte Frankl. Er fügte noch hinzu, und diese Worte haben prophetischen Charakter:

Den Kollektivismus und den primitiven Nationalismus der vergangenen Jahre können Menschen nur durch die richtige geistige Haltung überwinden. Den Ungeist des Kollektivismus könne nur *der recht verstandene demokratische Geist* in Grenzen halten und Kennzeichen dieses demokratischen Geistes sei die *Gemeinschaft verantwortlicher Personen*. Nach dem Grauen des Krieges müsse uns endlich klar sein, dass wir von Schuld oder Verdienst erst dann und nur dort sprechen können, wo ein Mensch *Verantwortung* trägt. Für seine Muttersprache, seinen Geburtsort, seine Volkszugehörigkeit, seine Hautfarbe usw. sei ein Mensch nicht verantwortlich zu machen. Und deshalb könne es, in diesem Sin-

<sup>23</sup> Vgl. LUKAS, E., *Geborgensein – worin?*, Freiburg: Herder Verlag 1993, 212.

ne, keine Kollektivschuld geben. Es sei allerhöchste Zeit, so Frankl, sich selbst als Einzelner als ein vom Leben her Befragter zu erleben, als eine Person, die ihr eigenes Leben zu *ver-antworten* weiß.<sup>24</sup> Denn, wenn nicht ich für mich selbst Verantwortung trage, wer denn soll dies an meiner Stelle tun? Und wenn ich nicht heute für meine Handlungen Verantwortung übernehme, wann denn soll ich mich meiner ureigenen Verantwortung stellen? Lebensfragen, ob sie privater oder sozialetischer Natur sind, können nur durch ein Tun [oder auch ein Lassen] und in aller Konkretheit beantwortet werden, „in der Konkretion [und in der Konkretisierung] des *alltäglichen* Daseins.“<sup>25</sup>

### Bibliografie

- BATTKE, K., *Trümmerkindheit. Erinnerungsarbeit und biographisches Schreiben für Kriegskinder und Kriegsenkel*, München: Kösel Verlag 2013.
- BAUER, J., *Schmerzgrenze. Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt*, München: Karl Blessing Verlag 2011.
- BILLER, K., STIEGELER, M., *Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl. Sachbegriffe, Metaphern, Fremdwörter*, Wien: Böhlau Verlag 2008.
- BÔ YIN RÂ, *Das Buch der Liebe*, Bern: Kober Verlag 1990.
- BÔ YIN RÂ, *Wegweiser*, Bern: Kober Verlag <sup>3</sup>1992.
- BÔ YIN RÂ, *Wert des Wartens*, in Bô Yin Râ (Joseph Anton Schneiderfranken), *Über dem Alltag*, Bern: Kober Verlag 1934.
- BÖSCHEMEYER, U., *Warum nicht. Über die Möglichkeit des Unmöglichen*, Salzburg: Ecowin Verlag 2014.
- FICHTNER, U., *Alles auf Anfang. Von Problemen gelähmt, von Populisten verhöhnt, muss Europa einen Neustart wagen*, in DER SPIEGEL Nr. 6, 6.2.2016
- FRANKL, V. E., *...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*, München: DTV-Taschenbuch <sup>19</sup>2000.
- FRANKL, V. E., *Argumente für einen tragischen Optimismus (1983)*, in V. E. Frankl, *Der leidende Mensch*, Bern: Hans Huber Verlag 1996.

<sup>24</sup> Vgl. FRANKL, *Psychologie des Konzentrationslagers*, 247–254. Die Kerngedanken sind hier sinngemäß zitiert.

<sup>25</sup> FRANKL, 247.

- FRANKL, V. E., *Der unbewusste Gott. Psychotherapie und Religion*, München: DTV Verlag 1999.
- FRANKL, V. E., *Die Existenzanalyse und die Probleme der Zeit (1946)*, in V. E. Frankl, *Der Wille zum Sinn*, München 1991.
- FRANKL, V. E., *Es kommt der Tag, da bist du frei. Unveröffentlichte Briefe, Texte und Reden*, München: Kösel Verlag 2015.
- FRANKL, V. E., *Psychologie des Konzentrationslagers. Synchronisation in Birkenwald. Und ausgewählte Texte 1945-1993*, in A. Batthyány, K. Biller, E. Fizotti (Hgg.), *Gesammelte Werke*, Band 2, Wien: Böhlau Verlag 2006.
- GORBATSCHOW, M., *Das neue Russland. Der Umbruch und das System Putin*, Quadriga 2015.
- KLINGBERG, H. Jr., *Das Leben wartet auf Dich. Elly und Viktor Frankl. Biografie*, Wien: Franz Deuticke Verlag 2002.
- LUKAS, E., *Geborgensein – worin?*, Freiburg: Herder Verlag 1993.
- MÜLLER-HOHAGEN, J., *Das lange Schweigen nach dem Drama*, in H.-G. Richardi (Hrsg.), *Das Vermächtnis des Widerstandes gegen das NS-Regime. Gedenktagung zur Erinnerung an die Befreiung des Transports der Sippen- und Sonderhäftlinge in Südtirol vor 70 Jahren. Zeitgeschichts-Schriften Pragser Wildsee*, Band 4, München: Druckmedien 2016.