

Die Pathologie des Zeitgeistes und ihre kollektiven Fehlhaltungen

Eine Annäherung aus Sicht der Existenzanalyse und Logotherapie Viktor E. Frankls

Anna Kalender & Eric Pfeifer

Zusammenfassung: Das Modell der „Pathologie des Zeitgeistes“ (PdZ), das 1955 vom Begründer der Existenzanalyse und Logotherapie (EALT), Viktor E. Frankl, beschrieben wurde, umfasst vier kollektive Fehlhaltungen (*provisorische Daseinshaltung, fatalistische Lebenseinstellung, Kollektivismus, Fanatismus*), denen die Scheu vor Verantwortung und die Flucht vor Freiheit gemeinsam ist. Nachfolgende Vertreter*innen der EALT ergänzten das Modell später um die *Cyberpathologie* und die *übertriebene Anspruchshaltung*. Wenngleich diese Fehlhaltungen keine psychischen Störungen an sich darstellen, können sie mit aktuellen Krisen unserer Zeit (z. B. Krieg) in Verbindung gebracht werden. Neben einer detaillierten Auseinandersetzung mit der PdZ bietet der vorliegende Beitrag Ansätze aus der EALT und weiteren Psychotherapieverfahren zur Prävention und Modulation dieser Fehlhaltungen. Die Psychotherapeut*innenschaft kann wertvolle Beiträge zur „Eindämmung“ der PdZ auf unterschiedlichsten Ebenen (z. B. Gesellschaft, Politik) leisten.

Einleitung: Grundlagen der Existenzanalyse und Logotherapie (EALT)

Die Existenzanalyse und Logotherapie (EALT), die auch als „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ bezeichnet wird, wurde im 20. Jahrhundert von dem jüdischen Psychiater, Neurologen und Philosophen Viktor Emil Frankl begründet. Es handelt sich um eine sinnzentrierte Form der Psychotherapie, die traditionell den humanistischen Psychotherapieverfahren zugeordnet wird¹. Dabei geht die EALT von einem dreidimensionalen Menschenbild aus, welches auf drei Grundannahmen basiert. Das Menschenbild der EALT – auch dimensionale Anthropologie oder Dimensionalontologie (Frankl, 2014; Pfeifer, 2021a)² genannt – versteht menschliches Sein als dreidimensionales Sein, welches neben der somatischen und der psychischen die sogenannte noetische/geistige Dimension umfasst. In der EALT werden der noetischen/geistigen Dimension genuin humane Phänomene, wie beispielsweise die Sehnsucht nach einem sinnerfüllten Leben, Wertvorstellungen, Kreativität, Humor, Liebe, Spiritualität und ethisches Empfinden, zugeordnet.

Zwei der drei Grundannahmen der EALT, nämlich die Freiheit des Willens und der Wille zum Sinn (der Sinn im Leben wäre als drittes Axiom anzuführen), resultieren direkt aus diesem Menschenbild, insbesondere aus dem Konzept der den Menschen an sich ausmachenden geistigen Dimension. Dabei leugnet die EALT keineswegs das Vorhandensein gewisser „Abhängigkeiten“ von Bedingungen im körperlichen, psychischen und auch sozialen Bereich, sondern geht vielmehr von einer „Autonomie trotz Dependenz“ (Frankl, 2014) aus: Zwar

hat der Mensch keine Wahlfreiheit in Bezug auf seine genetische Veranlagung, angeborenen Temperamentsmerkmale oder sozialen Kontexte, in die er hineingeboren wird – und folglich auch keine Verantwortung für deren Vorhandensein oder Ausgestaltung –, doch die geistige Dimension eröffnet einen Gestaltungsspielraum, innerhalb dessen eine freie Entscheidung für den Umgang mit körperlichen, psychischen oder sozialen Zu- und Umständen möglich ist. Dieses geistige Potenzial umfasst die aus psychotherapeutischer Perspektive höchst bedeutsame Fähigkeit zur „Selbstdistanzierung“ (Frankl, 2007): Kraft seiner geistigen Dimension – beispielsweise mithilfe von Humor – kann der Mensch innerlich ein Stück von sich selbst abrücken und, wenn notwendig, auch in innere Opposition zu vorhandenen oder erlebten Zuständen und Determinanten gehen. Dieses Potenzial bezeichnete Frankl (2008) als „Trotzmacht des Geistes“. Zum geistigen Potenzial des Menschen gehört außerdem seine Fähigkeit zur „Selbsttranszendenz“, die von Frankl (2014) folgendermaßen definiert wurde:

„Darunter verstehe ich den grundlegenden anthropologischen Tatbestand, dass Menschsein immer über sich selbst hinaus auf etwas verweist, das nicht wieder es selbst ist, – auf etwas oder auf jemanden: auf einen Sinn, den da ein Mensch erfüllt, oder auf mitmenschliches Sein, dem er da begegnet“ (S. 213).

¹ Trotz großer Übereinstimmungen weichen EALT und existentielle Psychotherapie in einzelnen Aspekten von der humanistischen Grundorientierung ab. Für eine nähere Ausführung wird auf Lukas (2014), Längle und Kriz (2012) und Pfeifer (2021b) verwiesen.

² Zu den hier kursiv ausgewiesenen Kurztiteln finden Sie ausführliche bibliographische Angaben am Ende des Artikels, das vollständige Literaturverzeichnis auf der Homepage der Zeitschrift unter www.psychotherapeutenjournal.de.

Die Fähigkeit zur Selbsttranszendenz hängt eng mit der zweiten Grundannahme der EALT – dem Willen zum Sinn – zusammen. Dieser bezieht sich auf die Sehnsucht nach einem sinnerfüllten Leben. In der EALT wird „Sinn“ als die jeweils verwirklichungswürdigste Option in einer Situation verstanden. Sinn ist insofern subjektiv und dynamisch, als er von Person zu Person und von Situation zu Situation unterschiedlich ist, wird jedoch auch als „transsubjektiv“ angesehen, weil er im Verständnis der EALT keineswegs der persönlichen Willkür unterliegt (Frankl, 2014). Sinnerfüllung kann der Mensch auf vielerlei Arten erleben und realisieren. Frankl (2023) benannte drei Hauptwege, entlang derer es dem Menschen möglich ist, Sinn im Leben zu verwirklichen: durch aktive Handlungen (Verwirklichung von schöpferischen Werten), durch die bewusste Wahrnehmung und Wertschätzung von als schön und wertvoll Empfundener (Verwirklichung von Erlebniswerten) und durch eine sinnorientierte Einstellung und Haltung in Bezug auf Leid und auf unabänderliche Tatsachen bzw. unwiderstehliche Schicksalsschläge – vor allem, wenn diese negativ oder schmerzhaft sind (Verwirklichung von Einstellungswerten)³. Die Überzeugung, dass das Leben potenziell in jeder Situation die Möglichkeit zur Sinnfindung bereithält und somit bedingungslos Sinn hat, bildet sich im dritten Axiom der EALT ab (Sinn des Lebens).

Die Sehnsucht nach einem sinnerfüllten Leben wird in der EALT als ein fundamentales Wesensmerkmal des Menschen betrachtet und motiviert den (psychisch gesunden und reifen) Menschen normalerweise zu einer sinn- und werteorientierten Ausrichtung des eigenen Lebens und Handelns. Dies ist sowohl für die Psychotherapie als auch für die Prävention psychischer Störungen und das gelungene Zusammenleben in einer Gesellschaft von hoher Bedeutung, denn ein fehlender Sinnbezug kann auf individueller wie auch auf kollektiver, gesellschaftlicher Ebene zu großem Leid führen. Auf individueller Ebene kann das Scheitern bei der Sinnsuche oder das Zerbröckeln eines Wertesystems insbesondere Gefühle der Orientierungslosigkeit, inneren Leere und Sinnlosigkeit nach sich ziehen. Dieses Phänomen, das Frankl im 20. Jahrhundert zunehmend beobachtete, bezeichnete er als „existentielles Vakuum“ (Frankl, 2014, S. 22). Es geht häufig mit psychischen Entgleisungen wie beispielsweise erhöhter Neigung zu Depressionen, Suchtgefahr und Gewaltbereitschaft einher (Frankl, 2007) und kann dadurch auch auf kollektiver Ebene dramatische Auswirkungen haben.

Herausforderungen unserer Zeit – globale Krisen und Zukunftsängste

Insbesondere unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen der westlichen Gesellschaft kann laut einer aktuellen repräsentativen Studie ein „bröckelnder Zukunftsoptimismus“ beobachtet werden (Hurrelmann et al., 2024). Kinder und junge Menschen fühlen sich mit Blick auf Klimawandel und den damit einhergehenden Folgen für die Zukunft ängstlich, hoffnungslos, wütend, schuldig und traurig. Diese Gefühle wür-

den sie auf negative Art und Weise auch in ihrem täglichen Leben und „Funktionieren“ beeinflussen – so die Ergebnisse einer globalen Studie (Hickman et al., 2021). Darüber hinaus lösen die wirtschaftlichen Schwankungen, die Gefahr einer größeren kriegerischen Auseinandersetzung, überteuerter Wohnraum, die Spaltung der Gesellschaft in Bezug auf viele Meinungen und die steigenden Zahlen bei der Zuwanderung von Geflüchteten Angst und Sorgen insbesondere in dieser Altersgruppe aus. Im Bereich der psychischen Belastung, die unter anderem durch das Erleben von Stress, Erschöpfung und Hilflosigkeit festgestellt wurde, konnte in den vergangenen drei Jahren eine deutliche Zunahme beobachtet werden (Hurrelmann et al., 2024). Zukunftsängste und pessimistische Erwartungen an persönliche oder gesamtgesellschaftliche Entwicklungen betreffen in der westlichen Gesellschaft auch Personen des mittleren und höheren Erwachsenenalters (Moosbrugger & Prandner, 2022). Ein Anstieg an Zukunftspessimismus konnte insbesondere zu Beginn der COVID-Pandemie verzeichnet werden (Prandner et al., 2020); das Gefühl der Angst steht jedoch schon seit Beginn des 21. Jahrhunderts im Zentrum vieler soziologischer Zeit- und Gesellschaftsdiagnosen (Martin & Eckert, 2021).

Während psychische Erkrankungen bereits vor Ausbruch der COVID-Pandemie zu den am meisten verbreiteten und kostenintensivsten Volkskrankheiten des 21. Jahrhunderts zählten (Bühning, 2018), geht aus einem Bericht über mentale Gesundheit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus dem Jahr 2022 hervor, dass die Pandemie und die zu ihrer Bekämpfung beschlossenen Maßnahmen, nochmals zu einem Anstieg einiger psychischer Störungen wie Depressionen und Ängsten führten. Schon vor der COVID-Pandemie stand die zunehmende psychische Not in Europa verschiedenen wirtschaftlichen, ökologischen und humanitären globalen Krisen gegenüber (van Laak, 2018). Eine weitere Herausforderung innerhalb Europas besteht im weitgehenden Verlust einer gemeinsamen Wertegrundlage (wie des christlichen Wertefundaments) und in einer damit einhergehenden „neuen Fragmentierung“ (Prisching, 2022). Die damit verbundene gesellschaftliche Herausforderung bezieht sich auf den Übergang von einer „vertikalen Gesellschaft“, in der handlungsleitende Prinzipien insbesondere aus der Religion abgeleitet oder von Autoritätspersonen gelehrt wurden, zu einer „horizontalen Gesellschaft“ (Fabry, 1988). Dieser Übergang ist Fabry (1988) zufolge – nicht zuletzt durch medizinische und technologische Innovationen – von einem enormen Zuwachs an Freiheit begleitet. Wenngleich Freiheit in westlichen Demokratien einen hohen Wert darstellt, kann der durch ein hohes Ausmaß an Freiheit entstehende Multioptionalismus zu einer großen Orientierungslosigkeit führen. Diese Orientierungslosigkeit kann auch auf gesellschaftlicher Ebene dramatische Auswirkungen haben, wenn kein sinnvoller Umgang mit der eigenen Freiheit gefunden wird:

³ Für eine detaillierte Ausführung wird auf Pfeifer (2021a) verwiesen.

„Im Gegensatz zum Tier sagen dem Menschen keine Instinkte, was er muss; und dem Menschen von heute sagen keine Traditionen mehr, was er soll; und oft scheint er nicht mehr zu wissen, was er eigentlich will. Nur umso mehr ist er darauf aus, entweder nur das zu wollen, was die anderen tun, oder nur das zu tun, was die anderen wollen. In ersterem Falle haben wir es mit Konformismus zu tun, im letzteren mit Totalitarismus“ (Frankl, 2015, S. 16).

Das Modell der Pathologie des Zeitgeistes (PdZ)

Die Gefahr der zuvor beschriebenen Entwicklung liegt Frankl zufolge darin, dass sie Phänomene begünstigt, die oftmals den Nährboden für Krisen und Störungen auf individueller oder kollektiver Ebene darstellen. Bereits in den 1950er-Jahren entwickelte er ein Modell der „Pathologie des Zeitgeistes“ (PdZ), innerhalb dessen er vier Symptome einer „kollektiven Neurose“ beschrieb, die auf individueller Ebene die „Psychopathiegefahr“ und auf gesellschaftlicher Ebene die „Kriegsgefahr“ begünstigen (Frankl, 1955). Unter dem Begriff der kollektiven Neurose, bei der es sich weniger um eine psychische Störung im klinischen Sinne als vielmehr um weitverbreitete gesellschaftliche Haltungen – oder besser: Fehlhaltungen (Batthyány & Lukas, 2020) – handelt, fasste Frankl (1955) vier Zeitgeisterscheinungen zusammen, die trotz ihrer unterschiedlichen Ausformung zwei gemeinsame Elemente aufweisen: die „Flucht vor der Freiheit“ und die „Scheu vor der eigenen Verantwortung“ (Frankl, 2023).

Freiheit und Verantwortung stellen in der EALT zentrale Aspekte dar, die eng miteinander verflochten sind: „Freisein ist der negative Aspekt eines Phänomens, dessen positiver Aspekt Verantwortlichsein heißt. Freiheit schlägt in Willkür um, wenn sie nicht im Sinne von Verantwortlichkeit gelebt wird“ (Frankl, 2016, S. 136). Wie bereits dargelegt wurde, müssen die Mitglieder einer modernen bzw. „horizontalen“ Gesellschaft die Verantwortung – die in früheren bzw. „vertikalen“ Gesellschaften, welche noch im stärkeren Maße einer (religiösen) Tradition verbunden waren, gegenüber einer höheren Instanz wahrgenommen wurde – zunächst als Wesensmerkmal des Menschseins erkennen und anschließend eine Instanz finden, die ihnen „sagt“, wofür sie verantwortlich sind (Fabry, 1988). In der EALT ist diese Instanz das (von der Transzendenz durchtönte) Gewissen. Bezeichnenderweise versteht Frankl (2014) das Gewissen als das „Sinn-Organ“ des Menschen, welches den Menschen dazu befähigt, „intuitiv den einmaligen und einzigartigen Sinn, der in jeder Situation verborgen ist, aufzuspüren“ (S. 87).

Das Nicht-Erkennen oder Ignorieren der eigenen Verantwortlichkeit bedeutet eine große Gefahr für alle Beteiligten:

Denn auch wenn die kollektive Neurose keine psychische Störung an sich darstellt, kann sie eine überhöhte Egozentrierung, ein übermäßiges Streben nach Lustgefühlen und Ausagieren der eigenen Gefühle, eine Schwächung der ethischen Einsicht und eine überhöhte Risikobereitschaft begünstigen. Einerseits kann eine kollektive Fehlhaltung somit die Wahrscheinlichkeit einer psychischen Störung erhöhen, andererseits zieht die weite Verbreitung der kollektiven Fehlhaltungen eine erhöhte Gefahr für Krieg und Gewaltakte nach sich: „Sofern man von der eben gekennzeichneten Pathologie des Zeitgeistes als von einer psychischen Epidemie sprechen darf, darf eines nicht vergessen werden: Somatische Epidemien sind typische Kriegsfolgen, psychische Epidemien jedoch gleichzeitig mögliche Kriegsursachen“ (Frankl, 2023, S. 42).

Die vier kollektiven Fehlhaltungen der Pathologie des Zeitgeists (PdZ)

Zu den vier Symptomen der kollektiven Neurose, die Frankl (1955, 2008) im Zusammenhang mit der PdZ beschrieb, gehören die *provisorische Daseinshaltung*, die *fatalistische Le-*

_____ Zu den vier Fehlhaltungen einer Pathologie des Zeitgeists gehören nach Frankl die provisorische Daseinshaltung, die fatalistische Lebenseinstellung, das kollektivistische Denken und der Fanatismus. _____

benseinstellung, das *kollektivistische Denken* und der *Fanatismus*. Die *provisorische Daseinshaltung* kann beschrieben werden als eine an der Lust des Augenblicks orientierte Haltung, die dazu verleitet, in den Tag hineinzuleben ohne Rücksicht auf oder Gedanken an spätere Folgen für sich selbst oder die Mitmenschen. Durch diese Haltung wird nicht nur ein zielbewusstes, sondern auch ein verantwortungsbewusstes Leben verunmöglicht; frei nach dem Motto „Nach mir die Sintflut“ bzw. dem Credo: „Der Mensch [...] ist gewöhnt, in den Tag hinein zu leben“ (Frankl, 2007, S. 158). Zentral ist hierbei eigentlich die Angst vor der Zukunft und der damit verbundenen Bedrohung. Der betroffene Mensch sieht keine Notwendigkeit mehr, das eigene Leben zu planen, da „ja die Atombombe kommt und dann doch ohnehin alles sinnlos ist“ (Frankl, 2015, S. 43).

Im Gegensatz dazu ist die *fatalistische Lebenseinstellung* durch einen übermäßigen Glauben an externe Mächte gekennzeichnet, der mit einem fehlenden Bewusstsein der eigenen Mitgestaltungsmöglichkeit und entsprechend auch der eigenen Verantwortung einhergeht. Als ein solches übermächtiges Schicksal kann eine politische Macht ebenso angesehen werden wie eine Verschwörungsmacht, der der Mensch hilflos ausgeliefert sei. Insbesondere in Industrienationen tritt die *fatalistische Daseinshaltung* jedoch auch in Form

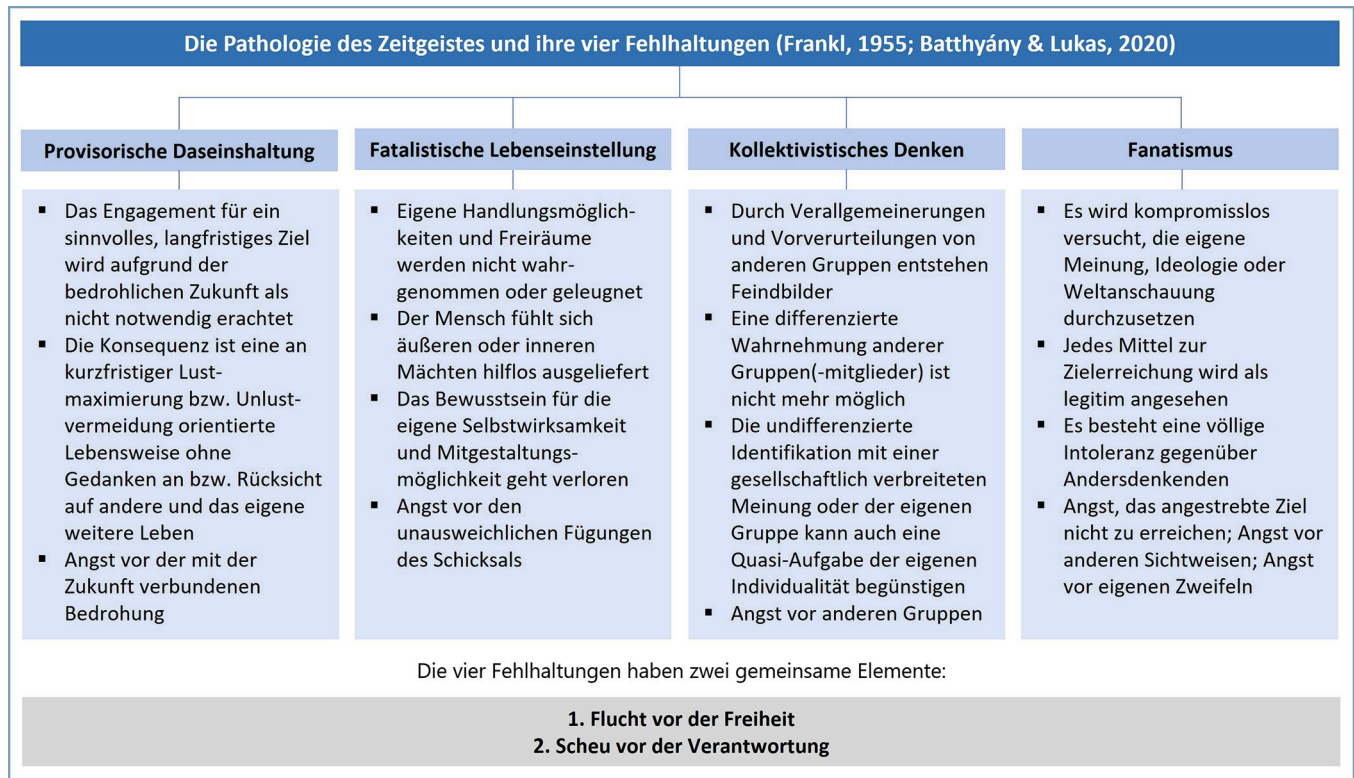


Abbildung: Das Modell der Pathologie des Zeitgeists nach Frankl (1955)

eines psychologisch und (pseudo-)neurowissenschaftlich untermauerten Fatalismus auf, d. h. der Überzeugung, aufgrund der eigenen Gehirnaktivitäten, Triebhaftigkeit, Persönlichkeitsstruktur oder lebensgeschichtlichen Erfahrungen keine Wahlfreiheit zu haben. Der fatalistisch eingestellte Mensch „ist besessen von einem Aberglauben an die verschiedensten Schicksalsmächte“ (Frankl, 2007, S. 159). Während der provisorisch eingestellte Mensch keine Notwendigkeit sieht, zu handeln, werden im Falle einer *fatalistischen Lebenseinstellung* gar keine Handlungsmöglichkeiten wahrgenommen (Frankl, 2015). Die Angst vor den unausweichlichen Fügungen des Schicksals ist grundlegendes Kriterium (Batthyány & Lukas, 2020).

Das *kollektivistische Denken* wiederum ist charakterisiert durch Verallgemeinerungen, Pauschalierungen und Vorverurteilungen von anderen Gruppen und deren Mitgliedern, was häufig mit dem Aufbau eines Feindbildes einhergeht. Diese Verallgemeinerungen werden oftmals von anderen übernommen und stehen einer eigenen und differenzierten Meinungsbildung im Weg. Die Fehlhaltung des *kollektivistischen Denkens* kann sich auch in einer „Entpersönlichung“ der eigenen Person manifestieren – nämlich dann, wenn die eigene Individualität quasi aufgegeben wird, indem man sich mit einer bestimmten Gruppe und deren Eigenschaften und Zielen völlig identifiziert und solcherart gedanklich mit dieser geradezu verschmilzt. „Der Mensch von heute möchte in der Masse aufgehen; in Wirklichkeit geht er in ihr unter, gibt er sich auf, nämlich als freies und verantwortliches Wesen“ (Frankl, 2007, S. 159). *Kollektivistisches Denken* wird geschürt von einer Angst vor anderen Gruppen bzw. vor jenen, „die gegen das eigene Kollektiv einstehen, weil sie andere Ideale oder Identifikationsmerkmale (in der Regel die eigenen) höher schätzen“ (Batthyány & Lukas, 2020, S. 26).

Das *kollektivistische Denken* kann im Extremfall in die vierte kollektive Fehlhaltung münden: den *Fanatismus*, die Intoleranz gegenüber Andersdenkenden. Es handelt sich dabei um ein rigoroses Eintreten für die eigene Sichtweise, die es kompromisslos durchzusetzen gilt. In Wirklichkeit, so Frankl (2023), hat der fanatisch eingestellte Mensch jedoch oftmals keine eigene Meinung, sondern vielmehr die der Öffentlichkeit „übernommen“, sodass die Öffentlichkeit eigentlich ihn „hat“ (Frankl, 2007). Die Erreichung eines vom Fanatiker (nahezu) als „heilig“ erachteten Zieles rechtfertigt für ihn den Einsatz jedes Mittels. Typische Erscheinungsformen oder Folgen von Überzeugungen, die in einer fanatischen Weise vertreten werden, sind beispielsweise jegliche Ideologien, Extremismus, Terrorismus und auch politischer oder religiöser Fanatismus. In Bezug auf den *Fanatismus* ist die Angst, das fanatisch angestrebte Ziel nicht zu erreichen, grundlegend; es können jedoch auch Angst vor anderen Deutungen der Welt oder bestimmter Weltzusammenhänge bzw. die Angst vor eigenen Zweifeln hinter dem *Fanatismus* stehen (Batthyány & Lukas, 2020).

Die Pathologie des Zeitgeistes kann sich folglich in verschiedenen Haltungen manifestieren, die keine psychischen Störungen im klinischen Sinn darstellen. Betrachtet man die vier

Symptome im jeweiligen Kontext ihres Auftretens, können in Ansätzen sogar adaptive Aspekte ausgemacht werden. So ist es gerade angesichts großer globaler Herausforderungen wichtig, dass Menschen aktiv werden und sich engagiert und ausdauernd für Problemlösungen einsetzen (vgl. *Fanatismus*). Generalisierungen wie im Falle des *kollektivistischen Denkens* sind mitunter hilfreich, um sich in einer immer komplexeren Welt zurechtzufinden und dem in westlichen Industrienationen verbreiteten Individualismus entgegenzuwirken. Die Bereitschaft bzw. Fähigkeit, unänderliche Gegebenheiten hinnehmen und akzeptieren zu können (vgl. *fatalistische Lebenseinstellung*) ist aus psychohygienischer Perspektive unabdingbar – ebenso wie die Fähigkeit, den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen und zu nutzen (vgl. *provisorische Daseinshaltung*). Erst durch den Grad der Ausprägung und Verbreitung, wenn Freiheit und Verantwortung in ein deutliches Ungleichgewicht geraten, Entscheidungen nicht mehr sinn- und wertorientiert getroffen oder für die Erreichung eines (scheinbar) sinnvollen Zieles sinnwidrige Mittel eingesetzt werden, werden diese Haltungen und Einstellungen zu einer Gefahr für Individuum und Gesellschaft.

Logotherapeutische Prophylaxe, Anregungen und Ansätze in Bezug auf die Pathologie des Zeitgeistes (PdZ)

Es kann nicht alleinige Aufgabe der Psychotherapie oder Psychotherapeut*innenschaft sein, sich den mit der PdZ eingehenden Symptomen, Gefahren und Herausforderungen zuzuwenden. Allerdings lassen sich aus der EALT verschiedene Ansätze zur Prävention und Behandlung der oben dargestellten kollektiven Fehlhaltungen ableiten, die sich über die EALT hinausgehend und „verfahrenübergreifend“ implementieren und anwenden lassen. Bei all den beschriebenen Symptomen spielen die Bewusstmachung der eigenen Freiheit und die Stärkung des persönlichen Verantwortungsbewusstseins eine wichtige Rolle, allerdings können aus der EALT noch zusätzliche und spezifische Ansätze für die Eindämmung der kollektiven Fehlhaltungen abgeleitet werden.

Aus psychotherapeutischer und psychohygienischer Perspektive sind in Bezug auf die *provisorische Daseinshaltung* zwei Schwerpunkte zentral: die Bewusstmachung der Folgen des eigenen Handelns und die Stärkung einer Sinn- und Aufgabenorientierung. Die primäre Orientierung an kurzfristiger Lustmaximierung und Unlustvermeidung, die sich in dem für diese Fehlhaltung kennzeichnenden Motto „Hauptsache, heute gehts mir gut!“ ausdrückt, erfordert zunächst die Stärkung des Bewusstseins für die Konsequenzen der eigenen Handlungen. Eine stark ausgeprägte Orientierung an der kurzfristigen Lustmaximierung bzw. Unlustvermeidung mag zwar in der Gegenwart ein angenehmes Dasein ermöglichen, dies jedoch häufig auf Kosten anderer und des eigenen Lebens. Um langfristig ein erfülltes Leben entsprechend den eigenen Werten zu leben, ist eine stärkere Orientierung am

„Sinn des Augenblicks“ (der sich durchaus mit der „Lust des Augenblicks“ decken kann) zentral. Konkret geht es in der EALT darum, den „Aufgabencharakter des Lebens“ (Frankl, 1946, S. 68) begreifbar zu machen: „Leben heißt letztlich eben nichts anderes als Ver-Antwortung tragen für die rechte Beantwortung der Lebensfragen, für die Erfüllung der Aufgaben, die jedem Einzelnen das Leben stellt, für die Forderung der Stunde“ (Frankl, 1946, S. 125). Diese Aufgabe ist „grundsätzlich immer da und prinzipiell niemals unerfüllbar“ (Frankl, 2014, S. 105). Anstatt also die Bedrohungen der Zukunft als Argumente für eine hedonistische, *provisorische Daseinshaltung* heranzuziehen, sollen die mit diesen Bedrohungen verbundenen persönlichen Aufgaben und Handlungsmöglichkeiten erkannt werden. Dieser Perspektivenwechsel, der in der EALT auch als „Einstellungsmodulation“ (Lukas, 2014, S. 103) bezeichnet wird, wird durch sokratisches Fragen ermöglicht; eine Gesprächsmethode mit „Entdeckungshilfecharakter“ (Batthyány & Lukas, 2020), die dabei helfen soll, das Potenzial der geistigen Dimension zu wecken, aufzuzeigen und therapeutisch fruchtbar zu machen (Lewis, 2016).

Während die *provisorische Daseinshaltung* von der Überzeugung geprägt ist, dass es nicht *notwendig* ist, sich für ein sinnvolles Ziel einzusetzen, steht bei der *fatalistischen Lebenseinstellung* die krisenträchtige Wahrnehmung im Vordergrund, dass dies gar nicht *möglich* ist. Das eigene Mitgestaltungspotenzial wird demnach *übersehen oder geleugnet*. Aus psychotherapeutischer und psychohygienischer Perspektive ist angesichts dieser „externalen Kontrollüberzeugung“ (Rotter, 1966) eine Stärkung der eigenen Selbstwirksamkeit von zentraler Bedeutung. Durch die Bewusstmachung des – neben zahlreichen schicksalhaften Bedingtheiten – stets auch vorhandenen Freiraums und den Appell an die verantwortungsvolle Nutzung der persönlichen Freiheit soll der Mensch erkennen, dass er nicht (nur) Opfer, sondern immer auch Mitgestalter seines Lebens ist. Das dreidimensionale Menschenbild der EALT kann herangezogen werden, um die Unbedingtheit menschlichen Seins zu verdeutlichen: Während es sehr wohl biologische, psychologische und soziologische Bedingtheiten gibt, hat der Mensch kraft seiner geistigen Dimension eine gewisse innere Freiheit, die es ihm ermöglicht, selbst zu entscheiden, wie er sich gegenüber diesen Bedingtheiten einstellt bzw. wie er mit diesen umgeht (Frankl, 2008). Da diese innere Freiheit für den Erfolg einer psychotherapeutischen Behandlung maßgeblich ist, ist sie im *psychotherapeutischen Credo* der EALT fest verankert (Frankl, 2014). Der Zugang zu diesem geistigen Potenzial kann insbesondere durch demenzielle oder psychotische Erkrankungen, aber auch durch Drogenkonsum, langfristig oder vorübergehend, blockiert sein, wodurch naturgemäß auch der psychotherapeutischen Behandlung Grenzen gesetzt sind. Doch während in solchen Fällen tatsächlich von einem Verlust bzw. einer weitgehenden Unverfügbarkeit der inneren Freiheit die Rede sein kann, handelt es sich bei der fatalistischen Lebenseinstellung nicht um einen tatsächlichen, sondern um einen *subjektiv wahrgenommenen* Mangel an persönlicher Entscheidungs- und Mitgestaltungsfähigkeit. Daher spielen das Bewusstmachen

des geistigen Potenzials bzw. die Unterstützung bei dessen Ausschöpfung in der Behandlung und Prävention der *fatalistischen Lebenseinstellung* eine zentrale Rolle.

Bei der Modulation bzw. der Prävention des *kollektivistischen Denkens* ergeben sich zwei (zusammenhängende) Schwerpunkte, je nachdem, ob sich die für diese Fehlhaltung charakteristische „Entpersönlichung“ ausschließlich auf andere oder auch auf die eigene Person bezieht. Wenn andere Personen – insbesondere jene, die als feindlich definierten Gruppen angehören – durch Verallgemeinerungen oder Vorverurteilungen „entpersönlicht“ werden, ist die Stärkung einer differenzierten Wahrnehmung zur Anerkennung der Individualität jedes Einzelnen besonders relevant. Damit Pauschalierungen nicht unreflektiert übernommen werden – zumal sich die Fehlhaltung des *kollektivistischen Denkens* auch darin äußern kann, dass der Mensch es vermeiden möchte aufzufallen und daher lieber in der Masse auf- bzw. untergeht, als die eigene Individualität und Persönlichkeit zum Ausdruck zu bringen – ist auch das Erkennen und die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit und Meinung sowie der Mut, zu dieser zu stehen, von hoher Relevanz. Die Eindämmung des *kollektivistischen Denkens* ist gesellschaftlich gesehen von hoher Relevanz, denn diese Fehlhaltung verhindert das Entstehen echter Gemeinschaft: „Wahre Gemeinschaft ist wesentlich Gemeinschaft verantwortlicher Personen – bloße Masse aber nur Summe entpersönlichter Wesen“ (Frankl, 2014, S. 127). Die verfeinerte Wahrnehmung der Individualität jedes Menschen soll in die Erkenntnis münden, dass es bei aller Unterschiedlichkeit ein verbindendes Element gibt, und zwar das Menschsein. Der Glaube an die unverlierbare Würde jedes Menschen und an die *eine* Menschheit als eine Einheit, die über sämtliche Unterschiedlichkeiten und Differenzen wie etwa die Hautfarbe, die Nation oder die Konfession hinausgeht, spielt in der EALT eine zentrale Rolle. Frankl (2014) prägte hierfür den Begriff des „Monanthropismus“.

Schließlich ist, im Gegensatz zur *provisorischen Daseinshaltung*, die Ziel- und Aufgabenorientierung im Falle des *Fanatismus* zwar gegeben. Die Gefahr, die vom *Fanatismus* ausgeht, besteht jedoch in der unheilvollen Grundhaltung, dass das angestrebte Ziel, das durchaus als sinnvoll wahrgenommen werden kann, den Einsatz jeglicher Mittel zur Zielerreichung rechtfertigt. Die Angst vor dem Scheitern oder vor eigenen Zweifeln wird im Falle des *Fanatismus* durch einen umso stärkeren Einsatz für die jeweilige Meinung oder Ideologie *übertüncht* (Batthyány & Lukas, 2020). Aus psychotherapeutischer und präventiver Perspektive ist daher – neben der Verfeinerung der eigenen Gewissensstimme – die Entwicklung einer Haltung der Demut und Toleranz von hoher Bedeutung. Die „Logotheorie“ (Biller & de Lourdes Stiegeler, 2017), als philosophische Grundlage der EALT, bietet hierzu hilfreiche Ansätze. Entgegen der verbreiteten Grundhaltung, dass der Zweck die Mittel heilige, vertritt die EALT klar den Standpunkt, „dass es auch Mittel gibt, die den heiligsten Zweck zu entweihen vermöchten“ (Frankl, 2023, S. 43). Im Rahmen psychotherapeutischer und prä-

ventiver Vorgehensweisen mit Fokus auf das Symptom des *Fanatismus* ist der Appell oder die Einbindung des Gewissens als dem Menschen gegebenes „Sinn-Organ“ (Frankl, 2014, S. 87) oder als innerer Kompass, der Menschen bei der Sinnfindung leiten soll (Lukas, 2014), grundlegender Baustein. Um einer fanatischen Zielverfolgung vorzubeugen bzw. um diese zu modulieren, ist aus Perspektive der EALT die Stärkung des Zugangs zur eigenen Gewissensstimme von hoher Relevanz. Dies kann sowohl durch die Öffnung zur Welt und das Einholen verschiedener Informationen als auch durch den Rückzug in die Stille gelingen. Natürlich ist der Mensch frei, seinem Gewissen zu folgen oder nicht – aus psychotherapeutischer Perspektive kann es nur darum gehen, den Zugang zum eigenen Gewissen zu verfeinern (Frankl, 2014). Dies ist insbesondere in der Prävention und Behandlung des *Fanatismus* von hoher Bedeutung, spielt aber grundsätzlich bei allen beschriebenen kollektiven Fehlhaltungen eine wichtige Rolle:

„Es ist nun begreiflich, dass ein Mensch ebenso lange, wie er eines Gewissenskonfliktes überhaupt fähig ist, gegenüber dem *Fanatismus*, ja gegenüber der kollektiven *Neurose* gefeit sein wird. Umgekehrt wird jemand, der an einer kollektiven *Neurose* leidet, also beispielsweise ein politisch *Fanatistischer*, in dem Maße, in dem er wieder fähig wird, seine Gewissensstimme zu hören, ja unter ihr zu leiden, im gleichen Maße wird er auch instandgesetzt, seine kollektive *Neurose* zu überwinden“ (Frankl, 2023, S. 43 f.).

Erweiterung des Modells: Die Pathologie des Zeitgeists (PdZ) im 21. Jahrhundert

Seit der Veröffentlichung von Frankls originalem Modell der PdZ in den 1950er-Jahren haben sich in der westlichen Welt bedeutsame gesellschaftliche Veränderungen vollzogen, die insbesondere die sozioökonomischen Bedingungen und den Bereich der Digitalisierung betreffen und Individuen wie auch die Gemeinschaft vor neue Herausforderungen stellen (Batthyány & Lukas, 2020). Diese Veränderungsprozesse bilden sich auch in damit einhergehenden Entwicklungen im Gesundheitswesen ab. So finden sich in der ICD-11 zukünftig eigenständige Diagnosen für die Computerspielstörung oder „andere spezifizierte Störungen durch Verhaltenssuchte“, unter welche die Soziale-Netzwerke-Nutzungsstörung fällt (Lindenberg & Sonnenschein, 2024). Vor diesem Hintergrund wurde von nachfolgenden Vertreter*innen der EALT eine Ergänzung des originalen Modells um zwei weitere kollektive Fehlhaltungen vorgeschlagen, die in engem Zusammenhang mit den veränderten Anforderungen, Lebensumständen und -bedingungen in modernen westlichen Gesellschaften stehen: die *Cyberpathologie* und die *übertriebene Anspruchshaltung* (Batthyány & Lukas, 2020).

Die *Cyberpathologie* nimmt Bezug auf die psychologischen und gesellschaftlichen Gefahren, die mit der massiven

Nutzung moderner Informations- und Kommunikationstechnologien verbunden sind (Lukas, 2018). Auch innerhalb der Psychiatrie wird bereits seit mehreren Jahren vor dem Vorhandensein einer „Smartphone-Epidemie“ mit dramatischen Auswirkungen auf die Gesundheit, Bildung und Gesellschaft gewarnt (Spitzer, 2018). Dass der *Cyberpathologie* Angst vor realen Kontakten und zwischenmenschlichen Begegnungen bzw. der damit verbundenen Verantwortung zugrunde liegt, ist denkbar; allerdings könnte hier ebenso die Angst vor vermeintlichem Kontaktverlust, Unbedeutbarkeit oder sozialer Isolation relevant sein. Die Förderung zwischenmenschlicher Tugenden, wie der Empathie und des Mitgefühls, durch eine Stärkung der Fähigkeit zur Selbsttranszendenz wird von Lukas (2018) bei der Modulation dieser Fehlhaltung als zentral erachtet. Darüber hinaus erscheinen der Appell an die eigene Verantwortlichkeit und eine Stärkung der Sinn- und Aufgabenorientierung in Bezug auf die *Cyberpathologie* besonders relevant.

Symptomatisch für die *übertriebene Anspruchshaltung*, die insbesondere bei materiell (und auch sonst) gut abgesicherten Menschen beobachtet werden kann, ist, dass das Gute und Angenehme als selbstverständlich wahrgenommen wird („Es steht mir zu!“), während Leid oftmals Empörung hervorruft und kaum akzeptiert wird, dass auch Leid schicksalhaft mit der menschlichen Existenz verbunden ist. Ein Mangel an Dankbarkeit, Mitgefühl, Leidensfähigkeit, Frustrationstoleranz, Verantwortungsbereitschaft und Realismus sind kennzeichnend für diese Fehlhaltung (Batthyány & Lukas, 2020). Als charakteristisch für die *übertriebene Anspruchshaltung* kann die Angst vor Verlust des Angenehmen, Gewohnten, Guten, Luxuriösen bzw. des einem grundsätzlich als zustehend Erachteten betrachtet werden (Pfeifer, 2022). Aus präventiver bzw. therapeutischer Sicht gilt es im Zusammenhang mit dieser Fehlhaltung, vor allem an das Gewissen, die Demut, das Mitgefühl, die Verantwortungsbereitschaft, die Leidensfähigkeit und die Frustrationstoleranz zu appellieren (Batthyány & Lukas, 2020; Pfeifer, 2022).

Abschließende Diskussion und praktische Implikationen

Vor dem Hintergrund der bisherigen Ausführungen ergeben sich für die Psychotherapeut*innenschaft insbesondere folgende Fragen: Sind die von Frankl (1955) beschriebenen kollektiven Fehlhaltungen auch heute noch aktuell? Können die von Batthyány und Lukas (2020) vorgeschlagenen Fehlhaltungen als Erweiterung des Modells einer PdZ betrachtet werden? Und welche Herausforderungen ergeben sich möglicherweise für die Vertreter*innen verschiedener Psychotherapieverfahren durch die potenzielle Verbreitung der beschriebenen kollektiven Fehlhaltungen?

Frankl war die Evidenzbasierung seiner Theorien stets ein wichtiges Anliegen. Aus diesem Grund führte er nach der Veröffentlichung seines Modells der PdZ (1955) gemeinsam

mit Mitarbeiter*innen eine erste empirische Untersuchung bezüglich der Prävalenz der von ihm beschriebenen kollektiven Fehlhaltungen durch. Zu diesem Zweck wurde ein kurzer Fragebogen entwickelt, der im Rahmen einer Befragung einer Stichprobe gesunder Proband*innen eingesetzt wurde. Tatsächlich handelte es sich um die erste und bisher einzige empirische Untersuchung zur PdZ, die zudem aus wissenschaftlicher Sicht gewisse Limitationen aufweist. Um der Frage, ob die von Frankl (1955) beschriebenen kollektiven Fehlhaltungen auch heute noch relevant sind, empirisch nachzugehen, arbeiten wir daher an der Entwicklung eines psychologischen Messinstruments für den praktischen Einsatz. Die von Frankl (1955) entwickelten Fragen werden dabei in sprachlich an die heutige Zeit angepasster Form integriert und um weitere Items ergänzt. Die Verfügbarkeit eines solchen Messinstruments kann die (Früh-)Erkennung einer zwar nicht pathologischen, aber krisenträchtigen kollektiven Fehlhaltung erleichtern und bildet somit eine wichtige Grundlage für die Entwicklung weiterer, spezifischer Ansätze zur Prävention und Modulation der kollektiven Fehlhaltungen bzw. der psychotherapeutischen, psychologischen und insgesamt gesundheitsbezogenen Maßnahmen in diesem Kontext.

Auch wenn die „Eindämmung“ der psychischen Epidemie der PdZ keineswegs als alleinige Verantwortung der Psychotherapie angesehen werden kann, spielt die psychotherapeutische Fachkompetenz in der Bewältigung komplexer gesellschaftlicher Krisen zweifellos eine zentrale Rolle. Gerade angesichts der Herausforderungen unserer Zeit ist ein professionelles und verfahrensplurales Zusammenarbeiten der Vertreter*innen verschiedener Psychotherapiecluster möglicherweise so aktuell wie nie zuvor. Insbesondere die Forderung nach einer verfahrensübergreifenden Zusammenarbeit innerhalb der Psychotherapeut*innenschaft und einem gemeinsamen Einbringen der psychotherapeutischen Fachkompetenz in die Gesellschaft und Politik ist angesichts der kollektiven Fehlhaltungen und der damit verbundenen Gefahren grundsätzlich von höchster Relevanz. Denn die PdZ kann niemals losgelöst von der Politik betrachtet werden:

„Der Fanatismus neigt dazu, den fanatischen Menschen zu verpolitizieren, während gerade das Gegenteil so notwendig wäre, dass nämlich nicht der Mensch verpolitisiert, sondern die Politik vermenschlicht werde. Demgegenüber tut der Fanatiker so, als ob die Politik, wenn ich so sagen darf, ein Lösungsmittel wäre für alle Probleme; aber die Politik kann schon deshalb nicht ein Heilmittel für alles sein, weil sie vielfach selber ein Krankheitszeichen ist“ (Frankl, 2023, S. 41).

Insgesamt lassen sich aus verschiedenen psychotherapeutischen Verfahren bereits erste Ansätze zur Modulation der kollektiven Fehlhaltungen ableiten. Innerhalb der psychotherapeutischen Fachliteratur wird aktuell insbesondere der Umgang mit extremistischen Einstellungen – entsprechend den Fehlhaltungen des *Fanatismus* und des *kollektivistischen Denkens* – stark diskutiert (Bialluch et al., 2023; Sischa,

2023; Rau et al., 2024). Vor allem die Psychoanalyse leistete einen wichtigen Beitrag zur Erklärung des *Fanatismus* und seiner psychodynamischen, psychosozialen und psychohistorischen Wurzeln (Conzen, 2005). Mit dem Auftreten der „3. Welle“ der Verhaltenstherapie wurden zudem zwischenmenschliche Tugenden in den Fokus gerückt, die gewisse Parallelen zu humanistischen und systemischen Psychotherapieverfahren aufweisen und insbesondere im Falle der *übertriebenen Anspruchshaltung* (z. B. Dankbarkeit, Mitgefühl) und der *Cyberpathologie* (z. B. Empathie) von Bedeutung sind (Meinlschmidt & Tegethoff, 2017). Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) als eine Weiterentwicklung im Kontext der Verhaltenstherapie kann darüber hinaus zur Stärkung der Frustrationstoleranz und zum Erkennen der eigenen Mitgestaltungsmöglichkeit beitragen und bietet somit ebenfalls fruchtbare Ansätze zur Modulation von Einstellungen in Verbindung mit der *übertriebenen Anspruchshaltung* und der *fatalistischen Lebenseinstellung*.

Der wesentliche Beitrag, den die EALT zu einem verfahrensübergreifenden Handeln im Hinblick auf die „Eindämmung“ der Pathologie des Zeitgeistes (PdZ) leisten kann, liegt in der Einbeziehung der geistigen Dimension mit ihrem Potenzial zur Selbsttranszendenz in die Psychotherapie. Denn die Selbsttranszendenz – die Fähigkeit des Menschen, sinn- und wertorientiert über sich selbst „hinauszugehen“ – ist bei all den beschriebenen kollektiven Fehlhaltungen, wie auch das Bewusstsein der eigenen Freiheit und Verantwortlichkeit, schwach ausgeprägt (Lukas, 2018). Die drei in der EALT als grundlegend geltenden Bausteine – Sinn, Freiheit und Verantwortung – in die Psychotherapie miteinzubeziehen und mitzudenken, erscheint angesichts der Herausforderungen unserer Zeit so dringend wie nie zuvor:

„Eine Psychologie, die sich nur um die Eigenstabilisierung von neurotischen Patienten bemüht, ist dem Aufgabencharakter unserer Zeit nicht gewachsen. Heute brauchen wir eine Psychologie, die auch kollektive Phänomene in die Betrachtung einbezieht und Richtlinien zu notwendigen Korrekturen entwickelt, vor allem Korrekturen im Geistigen, in den Haltungen und Einstellungen der Menschen. Denn sie werden über das Schicksal der Erde und ihrer Bewohner bestimmen. Oder anders ausgedrückt: Wenn das nächste Jahrhundert kein durchgeistigtes sein wird, wird es gar keines mehr sein“ (Lukas, 1989, S. 128).

Literatur

Hinweis: Wir veröffentlichen an dieser Stelle nur eine Auswahl – das vollständige Literaturverzeichnis für diesen Artikel finden Sie auf unserer Homepage unter www.psychotherapeutenjournal.de.

Batthyány, A. & Lukas, E. (2020). *Logotherapie und Existenzanalyse heute. Eine Standortbestimmung*. Innsbruck und Wien: Tyrolia-Verlag.

Fabry, J. B. (1988). Dilemmas of today: Logotherapy proposals. *International Forum for Logotherapy*, 11 (1), 5–12.

Frankl, V. E. (1955). *Pathologie des Zeitgeistes: Rundfunkvorträge über Seelenheilkunde*. Wien: Deuticke Verlag.

Frankl, V. E. (2007). *Theorie und Therapie der Neurosen. Einführung in Logotherapie und Existenzanalyse* (9. Aufl.). München und Basel: Ernst Reinhardt Verlag.

Frankl, V. E. (2008). *Die Psychotherapie in der Praxis*. In A. Batthyány, K. Biller & E. Fizzotti (Hrsg.), Viktor E. Frankl. *Die Psychotherapie in der Praxis. Und ausgewählte Texte über angewandte Psychotherapie (Gesammelte Werke, Bd. 3; S. 27–284)*. Wien: Böhlau Verlag.

Frankl, V. E. (2014). *Ärztliche Seelsorge: Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse* (5. Aufl.). Wien: Deuticke im Paul Zsolnay Verlag.

Frankl, V. E. (2015). *Psychotherapie für den Alltag. Rundfunkvorträge über Seelenheilkunde*. Freiburg im Breisgau: Kreuz Verlag.

Frankl, V. E. (2023). *Sinn, Freiheit und Verantwortung*. Weinheim: Beltz Verlag.

Lukas, E. (2018). *Auf den Stufen des Lebens. Bewegende Geschichten der Sinnfindung*. Verlagsgemeinschaft topos plus, Kevelaer.

Pfeifer, E. (2021a). Die geistige Dimension in der sinnorientierten Psychotherapie. *Psychotherapeutenjournal*, 20 (2), 113–119.



Anna Kalender

Korrespondenzanschrift:

Hollergasse 17/13–14
1150 Wien
Österreich
anna.kalender@viktorfrankl.org

Anna Kalender, MSc, ist Psychologin, Logotherapeutin/Existenzanalytikerin und seit 2021 wissenschaftliche Mitarbeiterin am Viktor Frankl Institut Wien. Sie hat einen Lehrauftrag für Logotherapie und Existenzanalyse bei der Katholischen Erwachsenenbildung (KEB) Regensburg und beschäftigt sich in ihrer Forschung/Promotion primär mit dem Thema „Pathologie des Zeitgeists“.



Prof. Dr. Eric Pfeifer

Prof. Dr. habil. Eric Pfeifer ist als Professor für Ästhetik und Kommunikation an der Katholischen Hochschule Freiburg, als Privatdozent und Doctoral Supervisor an der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien und als (Lehr-)Psychotherapeut, (Lehr-)Musiktherapeut, Berater und Supervisor in privater Praxis in Österreich und Deutschland tätig. Seine Forschungsschwerpunkte richten sich auf die Themenfelder Psychotherapieforschung, (Lebens-)Sinn und Gesundheit, Musik – Gesundheit – Wohlbefinden, Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie, Stille und Zeitwahrnehmung.