

Der Aufforderungscharakter der Situation: Das Sinn-Konzept in der Sozialpsychologie*

Prof. Dr. Randolph Ochsmann
Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
meine sehr geehrten Damen und Herren!

Wie der Titel des Vortrages schon verrät, fällt mir die Aufgabe zu, das Thema Sinn aus der Sicht eines Sozialpsychologen zu behandeln. Damit stellt sich mir keine einfache Aufgabe, denn dieses Konzept, wie es in der Logotherapie verstanden wird, hat in der Psychologie wenig Bedeutung. Die Psychologie ist national wie international fast ausschließlich naturwissenschaftlich orientiert; sie ist eine Erfahrungswissenschaft, die sich mit Methoden dem Studium des Erlebens und Verhaltens von Menschen widmet, die den Naturwissenschaften entlehnt sind. Nur wenige Psychologen sind phänomenologisch orientiert und vertreten eine geisteswissenschaftliche Richtung, die vor dem II. Weltkrieg - nicht nur im deutschsprachigen Raum - eine große Bedeutung hatte.

Als Vertreter einer naturwissenschaftlich orientierten Psychologie kann ich nur wenig zur logotherapeutischen Diskussion um das Sinn-Konzept beitragen. Womit ich mich als Psychologe beschäftige, das ist die Erfahrung von Sinn, die wie jede andere Erfahrung von Menschen zum Gegenstandsbereich psychologischer Forschung gehört. Ich möchte deshalb in meinem Beitrag den Versuch machen, einige Erkenntnisse sozialpsychologischer Forschung vorzutragen, die möglicherweise die logotherapeutische Diskussion des Sinn-Konzeptes befruchten. Ich beschäftige mich zunächst mit der Alltagspsychologie und danach damit, wie wir andere Menschen wahrnehmen und wie wir uns ihr Verhalten erklären, wobei ich besonders den Aufforderungscharakter von Situationen in den Vordergrund stelle. Mein besonderes Interesse gilt vor allem auch den Deutungen, die im Alltag immer wieder zu Mißverständnissen und auch zu Konflikten zwischen Menschen führen. Besondere Bedeutung finden in diesem Zusammenhang die Erklärungen für schicksalhafte Lebensereignisse, die mit dem „tragischen Optimismus“ in Verbindung gebracht werden. Hier die Gliederung meines Vortrages:

1. Alltagspsychologie versus wissenschaftliche Psychologie
2. Soziale Wahrnehmung und Informationsverarbeitung
3. Alltägliche Erklärungen für Ereignisse und Verhaltensweisen
4. Daseinsoptimismus
5. Schlußbetrachtung

*Vortrag gehalten auf der Fachtagung „Sinn in den Humanwissenschaften“ der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse“ am 15.-16. September 2001 in Mainz. Er wurde in überarbeiteter Form in der Zeitschrift „Existenz und Logos“ veröffentlicht (2002, 1, 30-42).

1. Alltagspsychologie vs. wissenschaftliche Psychologie

Die Sozialpsychologie ist ein Teilgebiet der Psychologie. Wenn die Psychologie als Wissenschaft – ganz allgemein gesprochen - versucht, das Erleben und Verhalten von Individuen zu beschreiben, zu erklären und vorauszusagen, dann geht es der Sozialpsychologie darum, auf welche Art und Weise Personen (oder Personengruppen) andere Menschen beeinflussen und als Gegeneffekt von diesen wiederum beeinflusst werden.

Gordon Allport¹ hat folgende, allgemein akzeptierte und ins Deutsche übersetzte Definition der Sozialpsychologie gegeben:

„Sozialpsychologie ist eine Disziplin, in der versucht wird, zu verstehen, zu erklären und vorherzusagen, wie die Gedanken, Gefühle und Handlungen von Individuen durch wahrgenommene, vorgestellte oder implizierte Gefühle und Handlungen von anderen beeinflusst werden“ (S. 3).

Diese Definition impliziert die Möglichkeit, daß bei einer Beeinflussung durch andere unsere Wahrnehmung nicht akkurat ist, dennoch aber als Mittel verwendet wird, um bestimmtes Verhalten zu determinieren. Das heißt, daß nicht das objektiv beobachtbare Verhalten an einer Person zu einem bestimmten Verhalten führt, sondern das, was man von der Person denkt, fühlt oder sich vorstellt. Demnach wäre jeder ein Sozialpsychologe, da jeder, mit unterschiedlichem Erfolg, zu verstehen, erklären und vorherzusagen versucht, wie Personen durch andere beeinflusst werden.

Wir alle sind also Sozialpsychologen! Fritz Heider², ein weiterer sehr bedeutender Sozialpsychologe, hat dies – in deutscher Übersetzung - folgendermaßen ausgedrückt:

„Im Alltag bilden wir alle Vorstellungen über andere Personen und soziale Situationen. Wir interpretieren die Handlungen anderer und sagen vorher, was sie unter bestimmten Umständen tun werden. Obwohl diese Vorstellungen selten gut formuliert sind, funktionieren sie häufig adäquat. Sie halten bis zu einem gewissen Maß das bereit, was die Wissenschaft bereithalten sollte: eine adäquate Beschreibung von subjektiven Mustern, die eine Vorhersage ermöglicht“ (S. 5).

Obwohl wirklich jeder ein Sozialpsychologe ist, so gibt es doch viele Bereiche, in denen wir inakkurate Vorstellungen haben und somit falsche Vorhersagen treffen. Deshalb ist die Unterscheidung zwischen Alltagspsychologie – oder wie es Fritz Heider genannt hat: der naiven Psychologie - auf der einen Seite und der wissenschaftlichen Psychologie auf der anderen Seite sehr wichtig.

Die „Naive Psychologie“ ist also der Gegenstandsbereich der wissenschaftlichen Sozialpsychologie; sie darf nicht mit ihr verwechselt werden. Um also

¹ Allport, G. W. (1968). The historical background of modern social psychology. In Lindzey, G. & Aronson, E. (Eds.), The handbook of social psychology, Vol. 1. Reading, MA: Addison-Wesley.

² Heider, F. (1958). The psychology of interpersonal relations. New York: Wiley.

wissenschaftlich das Erleben und Verhalten von Menschen beschreiben, erklären und vorhersagen zu können, müssen wir die „Alltagspsychologie“ dieser Menschen studieren, denn ihr Erleben und Verhalten wird davon bestimmt, wie sie sich selbst, andere Menschen und ihre Umwelt wahrnehmen und wie sie sich ihr eigenes Verhalten und das anderer Menschen erklären.

Lassen Sie mich nun einige allgemeine Erkenntnisse der Forschungen zur sozialen Wahrnehmung und Informationsverarbeitung darstellen und zur Frage kommen, wie wir Informationen aus der sozialen Umwelt verarbeiten.

2. Soziale Wahrnehmung und Informationsverarbeitung³

Obwohl Menschen eine größere Verarbeitungskapazität als Tiere aufweisen, ist diese doch nicht unbegrenzt. Wir können nur eine beschränkte Menge der Wahrnehmungsinformation bewältigen. Wir müssen deshalb Informationen selektiv aufnehmen. Wir organisieren sie zu einer Gestalt, die den gesamten Input sinnvoll erscheinen läßt. Das heißt mit anderen Worten: Die Verarbeitung von Informationen geschieht nicht mechanisch, sondern sie beinhaltet den Versuch, über das Stimulusobjekt zusammenhängende Sinn-Einheiten zu bilden. Es werden sinnvolle Eindrücke über die Information als Ganzheit entwickelt und das heißt auch: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile! Halten wir fest: Menschen haben ein Bedürfnis, kohärente und sinnvolle Eindrücke zu bilden; sie sind nicht passiv, sondern aktiv organisierende Wahrnehmer.

Erlauben Sie mir an dieser Stelle einen Exkurs in die phänomenologisch orientierte Psychologie, denn die oben aufgeführten Erkenntnisse aus naturwissenschaftlichen Untersuchungen bestätigen eine wichtige Position, die auch von Viktor Frankl vertreten wird.

So schreibt beispielsweise Carl Friedrich Graumann⁴:

„Einmal hat Sinn etwas zu tun mit dem sachlich Geforderten: Sinn ist von der Sache her zu denken, die an mich als Wahrnehmenden eine Art Forderung stellt, einen ‚Forderungscharakter‘ hat. Zu jeder Forderung aber – und das wird in der Gestalttheorie fast deterministisch übersehen – gehört jemand, der sich fordern läßt ... Wenn also Sinn etwas mit Gefordertheit zu tun hat, so ist das Subjekt wesenhaft mit in die Bestimmung von Sinn einzubeziehen“ (S. 103).

Frankl nimmt in seinen Werken ausdrücklich Bezug auf die Gestalttheorie und greift vor allem Wertheimers Begriff der „Gefordertheit“ auf, um den objektiven Charakter von Sinn zu belegen. Sinn ist demnach mit dem Forderungscharakter einer Situation verbunden.

³ Dazu folgender Literaturhinweis: Stroebe, W., Jonas, K. & Hewstone, M. (2001) (Hrsg.). Sozialpsychologie: Eine Einführung. Berlin: Springer.

⁴ Graumann, C. F. (1960). Grundlage einer Phänomenologie der Perspektivität. Berlin: de Gruyter.

Doch nun wieder zurück zur sozialen Informationsverarbeitung, bei der sich verschiedene Aspekte herausstellen lassen. So versuchen wir im Alltag bei der Wahrnehmung anderer Personen, den Kontext einer Handlung zu verstehen. Wir interpretieren also nicht das isolierte Verhalten, sondern wir bilden uns – wie bereits schon festgestellt – einen sinnvollen Gesamteindruck. Es gibt Merkmale des Wahrnehmungsfeldes, die besonders eindringlich sind und hervorspringen. Die Psychologen sprechen von Salienz. Solche salienten Merkmale werden mit größerer Aufmerksamkeit wahrgenommen. Die Figur wird stärker beachtet als der Hintergrund. Das Figur-Grund-Prinzip ist relevant für unsere Wahrnehmung.

Was determiniert nun diese Salienz? Wir kennen es zur Genüge aus der Werbung: Es ist alles, was einen Reiz unüblich macht – zum Beispiel Helligkeit, Getöse oder Neuartigkeit. Welche Auswirkungen hat nun diese Salienz beispielsweise bei der Wahrnehmung von Verhalten? Wie schon gesagt: Salientes Verhalten erzeugt mehr Aufmerksamkeit als subtilere, weniger offensichtliche Verhaltensweisen. Salienz beeinflusst aber auch die Wahrnehmung von Kausalität. Salientere Personen werden als einflußreicher in ihrem sozialen Kontext erlebt. Bewertungen salienter Personen sind extremer als Bewertungen nicht salienter Personen. So ist beispielsweise ein einzelner Mann in einer Frauengruppe sehr salient und umgekehrt eine einzelne Frau in einer Männergruppe. Zeigt diese herausgehobene Person ein bestimmtes Verhalten, so wird es von Beobachtern extremer – je nachdem: positiver oder negativer – bewertet als das gleiche Verhalten von einer weniger auffälligen Person – zum Beispiel in einer gemischten Gruppe. Salienz steigert auch die Kohärenz des Eindruckes, den wir von einer anderen Person haben. So schreiben wir beispielsweise einer im Wahrnehmungsfeld auffälligen Person – etwa einem vermeintlich Drogenabhängigen – auch sehr viel mehr andere stereotype Eigenschaften dieser Gruppe zu.

Wir organisieren das Wahrnehmungsfeld durch Kategorisierung oder Gruppierung der Stimuli. Wir tendieren dazu, jeden separaten Stimulus als Teil einer Kategorie zu betrachten. Der Kategorisierungsprozeß ist unmittelbar und spontan; er braucht wenig Zeit und ist zum Teil unbewußt. So kategorisieren wir ständig andere Menschen aufgrund von sichtbaren Merkmalen, mit denen sie sich leicht unterscheiden. Das sind vor allem Geschlecht und Hautfarbe. Es können aber kulturspezifische Merkmale sein wie etwa das Tragen eines Kopftuches. Kategorisierung ist bei der Wahrnehmung sehr ökonomisch; es spart Verarbeitungsaufwand, wie sich in vielen Untersuchungen zeigen ließ. Sie führt aber auch dazu, daß wir auf das Allgemeine fokussieren und damit zugleich das Individuelle des anderen Menschen aus dem Blickfeld gerät, was gerade Logotherapeuten wissen sollten.

Ein letzter Punkt zur Informationsverarbeitung: Wir nehmen Reize als Teil einer Struktur wahr. Jeder separate Reiz hat eine Beziehung zu anderen Reizen bezüglich Raum und Zeit; er steht zu ihnen in einer kausalen Beziehung. Zu diesen Strukturen gehören auch Schemata, so nennen Psychologen eine komplexere Wissensstruktur. Der Begriff bezieht sich auf ein organisiertes, strukturiertes Gebilde von Gedanken. Ein Schema beinhaltet Wissen über ein Objekt und vor allem auch die Beziehungen

zwischen den zahlreichen „Erkenntnissen“ über ein Objekt. Allen Schemata gemein ist die strukturelle Charakteristik und die Effekte, die sie auf den Informationsverarbeitungsprozeß haben, nicht jedoch ihr Inhalt. Sie helfen uns, komplexe Information durch Simplifizierung schneller zu verarbeiten und zu organisieren. Sie helfen uns, uns zu erinnern und Details zuzuordnen, schneller Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten, Wissenslücken zu füllen und neue Informationen zu interpretieren und zu bewerten. Existierende Schemata organisieren unsere Wahrnehmung und verfälschen sie mitunter, indem neue Informationen „passend“ gemacht werden.

Mit diesen Ausführungen soll deutlich werden, daß die auf Sinn hin orientierte Wahrnehmung zugleich auch mit einer auf Wirtschaftlichkeit hin orientierten Informationsverarbeitung verbunden ist. Was als sinnfällig erlebt wird, ergibt sich – zumindest zum Teil – aus kognitiven Strukturen und einfachen Regeln der Informationsverarbeitung, die zu offensichtlichen Fehlern und Verzerrungen führen können. Das läßt sich auch für die alltäglichen Erklärungen sagen, mit denen wir unser Verhalten und das Verhalten anderer Menschen zu verstehen suchen.

3. Alltägliche Erklärungen für Ereignisse und Verhaltensweisen

Oft fragen wir „warum“, wenn wir Zeuge eines Ereignisses werden. Sozialpsychologen interessieren sich besonders für diesen Prozeß und nennen ihn Kausalattribution. Diese Attributionen sind also Zuschreibungen von Ursachen für Zustände und Verhalten. Wann werden diese Attributionen gemacht? Nicht alles, was um uns herum geschieht, weckt unser Bedürfnis nach Erklärung: Warum geht die Sonne morgens auf? Mit dieser Frage überraschen uns vielleicht kleine Kinder; wir selbst stellen sie uns nicht mehr. Unter welchen Bedingungen suchen wir überhaupt nach Gründen? Wir attribuieren, wenn unerwartete oder ungewöhnliche Dinge um uns herum geschehen, wenn negative, schmerzvolle, unangenehme Ereignisse eintreten und wenn wir von extremen, schicksalhaften Geschehnissen wie Krankheit, Sterben und Tod betroffen sind.

Lassen Sie mich an dieser Stelle etwas ausführlicher auf einen anderen Forschungsbereich eingehen, der meiner Auffassung nach die Bedeutung von Attributionen veranschaulicht und auch andere, für Logotherapeuten interessante Ergebnisse bringt.

Es geht um Untersuchungen mit Krebspatienten, Herzpatienten, Opfern von Vergewaltigungen und anderen Personen, die lebensbedrohliche Situationen erlebt haben. Diese Studien weisen immer wieder auf die erstaunlichen Selbstheilungskräfte hin, die es Menschen ermöglichen, solch traumatische Erfahrungen zu bewältigen. Diese Betroffenen gewinnen neue Lebensfreude und erreichen eine neue Lebensqualität, die oftmals die frühere übertrifft. Sie schaffen dies mit mehr oder weniger großer Hilfe ihres sozialen Umfeldes; im wesentlichen aber aus eigener Kraft. Wohlgedenkt: Nicht alle! Einige brauchen die Unterstützung professioneller Helfer. Die meisten bewältigen solche Krisen aber allein.

Eine bei den unterschiedlichsten Personengruppen und bei verschiedenartigen Ereignissen gewonnene Erkenntnis ist es, daß für die Genesung, also für eine erfolgreiche Bewältigung des Traumas, offenbar die drei folgenden Aufgaben wichtig sind und erfüllt werden müssen:

(1) Suche nach dem Sinn

Zur Beantwortung stellen sich Fragen wie: Warum ist es geschehen? Wie konnte es dazu kommen? Was bedeutet das für mein weiteres Leben?

(2) Rückgewinnung von Kontrolle

Wie kann ich verhindern, daß so etwas oder ähnliches jemals wieder passiert? Wie werde ich mit dem Ereignis und seinen Folgen fertig?

(3) Wiederherstellung des Selbstwertes

Wie kann ich mich wieder selbst akzeptieren? Was kann ich tun, damit ich mich wohl fühle?

Die amerikanische Psychologin Shelley Taylor⁵ behauptet, daß die erfolgreiche Bewältigung einer traumatischen Erfahrung entscheidend von der individuellen Fähigkeit abhängt, Illusionen aufzubauen und sie zu erhalten. Mit Illusionen sind hier nicht Vorstellungen gemeint, die im Widerspruch zu bekannten Tatsachen stehen. Vielmehr geht es um die Art und Weise, wie Fakten betrachtet werden, also um das besondere Licht, den warmen Schein, der die Tatsachen umhüllt. Man sollte von „gesunden Illusionen“ sprechen, damit die Betrachtungsweise nicht als zynisch mißverstanden wird.

Zum besseren Verständnis möchte ich einige Ergebnisse einer Untersuchung präsentieren, die Frau Taylor und Mitarbeiter⁶ mit 78 Brustkrebspatientinnen und ihren Familienangehörigen durchgeführt haben. Einige der Frauen hatten damals gute Prognosen, andere nicht. Einige hatten wieder eine hohe Lebensqualität erreicht - oftmals erst nach mehreren Jahren; andere waren nicht so erfolgreich. Aber fast alle hatten Versuche unternommen, die drei genannten Aufgaben zu erfüllen:

Suche nach dem Sinn

Es gibt viele Ursachen für die Entstehung von Krebs. Einige sind bekannt: genetische Disposition, Ernährung, karzinogene Stoffe. Im konkreten Einzelfall erscheint es aber als völlig aussichtslos, nach dem Grund oder den Gründen für die Krebserkrankung zu suchen. Deshalb überrascht es, daß 95% der Frauen eine oder mehrere Erklärungen hatten: 41% allgemeiner oder spezifischer Streß (z. B. Eheprobleme, Scheidung); 32% karzinogene Stoffe (z. B. Tabletten, Kupfermine, Atomkraftwerk,

⁵ Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. American Psychologist, 38, 1161-1173.

⁶ Taylor, S. E., Lichtman, R. R. & Wood, J. V. (1984). Attributions, beliefs about control, and adjustment to breast cancer. Journal of Personality and Social Psychology, 46, 489-502.

Sondermülldeponie); 26% Erbanlagen; 17% Ernährung (z. B. zu viel Eiweiß und Fett, zu wenig Gemüse); 10% Schlag gegen die Brust (Autounfall, Sturz, Frisbee-Scheibe).

Wie stark dieses Bedürfnis nach einer Erklärung ist, zeigt auch der Vergleich mit den Angaben der Familienangehörigen. Obwohl ja auch für Sie die Krebserkrankung ein sehr bedeutsames Ereignis darstellte, hatten nur 63% eine Erklärung parat. Da es für die erfolgreiche psychische Bewältigung der Krankheit keinen Unterschied machte, welche Theorie vertreten wurde, liegt die Schlußfolgerung nahe, daß es in erster Linie darum geht, eine Erklärung zu haben.

Über 50 % der Frauen hatten eine neue Einstellung gegenüber dem Leben gewonnen. Sie gaben an, bewußter zu leben, die Gegenwart mehr zu genießen, sich selbst besser zu verstehen, die eigene Stärke zu erfahren und neue Prioritäten zu setzen (z.B. die Familie, die Freunde, eigene Projekte, das Leben genießen statt Hausarbeit, Alltagsprobleme, Angelegenheiten anderer). Nicht jede der Frauen konnte den traumatischen Erfahrungen eine positive Bedeutung entnehmen. Denen dies gelang, die zeigten auch die bessere Genesung. Für viele diese Krebspatientinnen wurde die Erkrankung zum Katalysator eines neuen Lebens, das ihnen einen größeren Gewinn brachte.

Rückgewinnung von Kontrolle

Eine Krebserkrankung bedeutet zumeist auch den Verlust von Kontrolle über seinen Körper, über das Leben allgemein. Die zweite wichtige Aufgabe ist es deshalb, ein Gefühl der Kontrolle über die Krankheit zu gewinnen, um auch ihr Wiederauftreten zu verhindern. Was die Verhinderung einer Neuerkrankung angeht, so glaubten 67% der Frauen, daß sie das ganz persönlich beeinflussen könnten. 33% hatten keinen Glauben an eine persönliche Kontrolle; allerdings gaben einige Frauen an, daß ihr Arzt und die Therapie dies verhindern würde, was eine indirekte Form der Kontrolle darstellt. Wieder im Vergleich mit den Angaben der Familienangehörigen fällt auf, wie stark auch das Bedürfnis nach einer direkten Kontrolle des Krebses ist. Der Glaube an die Beeinflußbarkeit der Erkrankung - direkt oder indirekt durch den Arzt oder die Therapie - stand in einem positiven Zusammenhang mit der Genesung: Je stärker dieser Glaube, desto besser auch die psychische Bewältigung der Krankheit.

Die Patientinnen wurden auch nach ihren eigenen Anstrengungen gefragt. Im mentalen Bereich gaben sie vor allem an, eine positive Einstellung einzunehmen. Es wurden Techniken wie Meditation, Imaging, Selbsthypnose und positives Denken genannt sowie Kombinationen davon. Auffällig war eine Diskontinuität der Zeit, d.h. die Frauen betonten stark den Unterschied zwischen ihrem Leben vor und nach der Erkrankung. Was das Verhalten angeht, so berichteten 49% von einer Umstellung der Ernährung (z.B. mehr frisches Obst und Gemüse und weniger Fleisch und Fette). Der Konsum von Tabletten wurde eingeschränkt. Wichtig war auch, sich jetzt mehr über alles zu informieren.

Zur Rückgewinnung der Kontrolle scheint das Gefühl „Jetzt ist alles anders“ wichtig zu sein. Die Gründe für die Erkrankung liegen dann im Davor; sie können im Danach nicht mehr wirksam werden. Der Glaube, selbst Schritte unternehmen zu können, die

den Krebs oder damit zusammenhängende Probleme direkt beeinflussen, hilft offensichtlich, Kontrolle über sich selbst und sein Leben zurückzugewinnen.

Wiederherstellung des Selbstwertes

Solch bedrohliche Ereignisse haben in der Regel einen dramatischen Verlust von Selbstwert zur Folge. Sich aus diesem Tief wieder herauszuziehen, ist die dritte wichtige Aufgabe. Zunächst fällt auf, daß - anders als gemeinhin erwartet - nur in wenigen Fällen dramatische Veränderungen des Lebens gesucht wurden. Und kaum nachvollziehbar sind die Bewertungen der Lebensveränderungen, wenn man bedenkt, was diese Frauen durchlitten haben (Verdacht auf Krebs, endgültige Diagnose, Operation mit Verstümmelung, zumeist Chemotherapie mit ihren Nebenwirkungen usw.). 53% der Brustkrebspatientinnen gaben an, daß sich durch die Krankheit nur positive Lebensveränderungen ergeben hätten, 17% sprachen auch von negativen, während 30% keine Unterschiede feststellen konnten. Ist es nicht ein unglaublicher Vorgang, daß eine potentielle Tragödie so gesehen wird?

Einige der faszinierendsten Illusionen, die der Wiederherstellung des Selbstwertes dienen, entstehen durch soziale Vergleiche. 98% der Frauen gaben an, genau so gut oder besser als andere die Krankheit zu bewältigen. Ganz offensichtlich verglichen sich die Patientinnen nur mit jenen anderen Frauen, denen es genauso schlecht ging oder die noch schlechter dran waren. Während also sonst soziale Vergleiche nach oben gehen, sind in bedrohlichen Situationen Vergleiche nach unten dem eigenen Selbst dienlicher.

In einigen Fällen wurden reale, in vielen Fällen aber hypothetische Frauen zum Vergleich herangezogen. Es geht also weniger um Informationen über andere, sondern mehr um das Ergebnis, das positiv ausfallen muß, damit sich der eigene Selbstwert erhöht. Gibt es in der sozialen Umwelt keine Leidensgefährtin, durch die ich mich im positiven Licht sehen kann, dann stelle ich mir solch eine Person vor. Nicht allein die Person ist dabei wichtig, sondern auch die Dimension, auf der ich mich vergleiche. Einige Beispiele sollen das illustrieren: Frauen, bei denen die Brust nur teilweise entfernt wurde, bedauerten diejenigen mit einer Totaloperation; Frauen mit einfacher Mastektomie bedauerten die mit doppelter; alte Frauen bedauerten junge; junge verheiratete Frauen bedauerten junge ledige; Frauen, die physisch schlechter dran waren, aber keine Schmerzen hatten, bedauerten diejenigen mit Schmerzen.

Ausgewählt wurde jeweils die Person und die Dimension, die ein positives Ergebnis des Vergleiches ermöglichte. Wie gesagt, Frauen, die besser dran waren, wurden nicht erwähnt. In einigen Fällen dienten auch bekannte Leidensgefährtinnen zum Vergleich, die schwerer erkrankt waren, aber besonders gut damit zurechtkamen. Dies erwies sich dann als doppelter Vorteil: Der Vergleich fiel zu den eigenen Gunsten aus und man hatte ein erfolgreiches Modell, an dem man sein eigenes Verhalten orientieren konnte.

Soweit die Untersuchungsergebnisse von Shelley Taylor und soweit die Hinweise auf die Rolle von „gesunden Illusionen“ bei der Bewältigung traumatischer Ereignisse. Taylor spricht als empirisch forschende Psychologin vom „besonderen Licht“, vom

„warmen Schein“, der die Tatsachen umhüllt. Wir können das auch Daseinsoptimismus nennen und hinter der Schicksalsbewältigung den „tragischen Optimismus“ erkennen, von dem Frankl spricht.

4. Daseinsoptimismus

Im Zusammenhang mit dem Thema „Leid und Sinn“ warnt Viktor Frankl davor, das Leben zu befragen. Etwa zu fragen: Warum ist mein Sohn behindert? Warum bin ich krank geworden? Das Forschen nach einem Warum sei immer erfolgreich, so sagt er, aber selten hilfreich. Erfolgreich ist es, weil wir unendlich weitsichtig spekulieren können. Bei der Fahndung nach dem Warum sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Selten hilfreich ist diese Fahndung jedoch, weil sie uns - so Frankl - auf die falsche Fährte lockt. Frankl⁷ schreibt:

„Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er (der Mensch) hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben Befragte, der dem Leben zu antworten - das Leben zu ver – antworten hat. Die Antworten aber, die der Mensch gibt, können nur konkrete Antworten auf konkrete 'Lebensfragen' sein“ (S.72).

Mit anderen Worten: Nicht das Fragen ist unsere Sache, sondern das Antworten; nicht das Warum ist relevant für uns, sondern das Deshalb. Die Erfahrung - und damit zurück zur Psychologie - zeigt aber, daß sich Menschen nach solchen extremen Ereignissen immer wieder die Frage „Warum“ stellen, ja offensichtlich auch stellen müssen.

Erlauben Sie mir an dieser Stelle einen weiteren kurzen Ausflug in die empirische Forschung, und zwar zu den Studien über Trauer⁸. Hier zeigt sich ganz eindeutig, daß die Hinterbliebenen ein sehr starkes Bedürfnis haben, nach dem Sinn zu fragen. Die Trauerforscher, die in der Regel Viktor Frankl nicht zitieren, gehen davon aus, daß dieser Prozeß der Sinnfindung ganz wesentlich für alle Menschen ist. Für den trauernden Menschen stellt sich eine zentrale Aufgabe, und zwar eine Antwort auf die Frage nach dem Warum zu finden, die wirklich trägt. Wenn durch den Tod einer signifikanten Person ein schwerer Verlust eingetreten ist, dann wird all das, was bisher die Grundlage für die Sinnerfahrung im Leben war, grundlegend in Frage gestellt. Die Trauer bringt einen Prozeß in Gang, durch den der alte Werthorizont überprüft werden und eventuell ein neuer gesucht werden muß, der den veränderten Realitäten des Lebens Rechnung trägt. Es gibt Menschen, die solch einen Glauben oder ein Vertrauen in ihre Grundwerte haben, so daß sie einen schweren Verlust direkt aufnehmen können oder wenigstens geduldig abwarten können, bis sich für sie neue Bedeutungen ergeben. Andere Menschen müssen immer und immer wieder diese letzte Frage nach dem Warum stellen. Einige der gefundenen Antworten auf die Frage sind idiosynkratisch, andere werden auch von vielen Menschen geteilt. Manche Trauernde finden Trost in den Überzeugungen, die sie mit einer religiösen Gruppe teilen, andere wiederum entwickeln eine persönliche Philosophie oder ein

⁷ Frankl, V. (1982). Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. 10. Auflage. Wien: Deuticke.

⁸ dazu z.B. Corr, C. A., Nabe, C. M. & Corr, D. M. (2000). Death and dying – Life and living. 3rd ed. Belmont, CA: Wadsworth.

eigenes System mit spirituellen Überzeugungen. Für viele Menschen sind aber Antworten, die man aus der einen oder anderen dieser Quellen schöpfen kann, nicht mehr so leicht zugänglich. Aber fast alle Menschen brauchen die Überzeugung, daß das Leben wirklich einen Wert hat, auch wenn der Tod einem jemanden genommen hat, den man liebt. Deshalb sollen - so die Trauerforscher - Helfer Trauernden bei ihrer Suche nach Sinn behilflich sein.

Alle Trauernden stellen Fragen nach dem, was geschehen ist. Alle Trauernden haben ein starkes Bedürfnis nach Information. Dieses Wissen um das, was geschehen ist, ist ein wesentlicher Schritt, um das Ereignis in der inneren Welt real zu machen. Deshalb kommen die trauernden Menschen immer und immer wieder auf die Details der Umstände zu sprechen, die den Verlust bestimmten. Dies geschieht oft regelrecht zwanghaft, ist aber völlig normal. Aus dem Gesagten folgt, daß für die Hinterbliebenen schnelle, akkurate und zuverlässige Informationen über den Todesfall sehr wichtig sind, und zwar besonders dann, wenn der Tod der nahestehenden Person unerwartet, nicht in der Zeit, traumatisch oder selbst herbeigeführt ist.

5. Schlußbetrachtung

Kommen wir zum Schluß und damit zurück zu den Attributionen. Die Beispiele sollten eindringlich machen, wie wichtig Ursachenerklärungen für uns im Alltag sind. Sie helfen uns, ein zusammenhängendes Verständnis der Welt zu formen und ein Gefühl von Kontrolle über unsere Umwelt zu haben. Nur durch diese Erklärungen, die wir haben und mit anderen Menschen teilen, können wir uns und unsere Welt als etwas Geordnetes, Vorhersehbares, Bedeutsames und Beständiges erleben. Mit diesen Erklärungen sind wir im Alltag geschützt vor existentieller Angst. Diese Erklärungen helfen uns auch, unsere eigene Verletzbarkeit und Sterblichkeit zu verleugnen: Sie erlauben uns auch, daß wir uns selbst in einer bedeutsamen Welt als etwas Bedeutsames erfahren können, als jemanden, der einen primären Wert hat.

Mit diesem Ausflug in die psychologische Forschung wollte ich auf Erkenntnisse der sozialen Wahrnehmung und Informationsverarbeitung hinweisen und darauf aufmerksam machen, wie wichtig Erklärungen für uns Menschen sind. Oftmals geht es bei traumatischen Ereignissen weniger um den Inhalt einer Erklärung als darum, überhaupt eine akzeptable Erklärung zu finden. Die Psychologie kann aufzeigen, welche Konsequenzen es hat, wenn Menschen keine Antworten auf ihre Fragen finden - zum Beispiel für ihre seelische Gesundheit. Es läßt sich ebenso feststellen, wie diese Attributionen mit Werthaltungen in Zusammenhang stellen, wie sie z.B. mit religiösen Überzeugungen einhergehen. Und wichtig: Diese Erklärungen sind nicht nur gedankliche Vorgänge. Sie bestimmen unsere Gefühle, nehmen Einfluß auf unsere Einstellungen und unser Verhalten. Dies könnte man an vielen Beispielen aufzeigen. Die Attributionen beeinflussen also ebenso unsere Erwartungen und unser Verhalten in neuen Situationen.

Die Suche nach Sinn, der für uns Logotherapeutinnen und Logotherapeuten eine so zentrale Bedeutung zukommt, steht in einem engen Zusammenhang mit den hier ausgeführten psychologischen Überlegungen. Die empirische Frage, wie sich

Menschen im Alltag bedeutsame Ereignisse erklären und welche Konsequenzen diese Erklärungen auch für das Sinn-Erleben haben, sollte nicht unbedacht bleiben, wenn wir heute weiter über das Sinn-Konzept diskutieren.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit!