

Zu den Quellen der Lebensqualität

Das Herz ist ein Symbol für das emotionale und intellektuelle Zentrum des Menschen

Seit der Antike steht das Herz für den inneren Menschen. Neurologen lokalisieren es im Hirn. Und Psychologen suchen dort nach den Quellen der Lebensqualität.

In der altägyptischen Vorstellung ist das Herz der Sitz der Vernunft und des Göttlichen. In der Bibel symbolisiert es den inneren Menschen mit seinen Wünschen, Gefühlen, Neigungen und Überlegungen. Und weil menschliche Entscheidungen eher von Emotionen als von rationalen Überlegungen gesteuert werden, lokalisieren Neurologen das Herz im Hirn.

Höre auf die Stimme deines Herzens! Diese Botschaft scheint populär zu sein. Zumindest wird sie von zahllosen Schnulzensängern propagiert. Dagegen appellierte ein Weiser aus dem antiken Judentum an seine Leser, auf ihr Gefühlsleben aufzupassen. „Mehr als alles sonst, was zu behüten ist, behüte dein Herz, denn aus ihm sind die Quellen des Lebens“, mahnt das Buch der Sprüche.

Die Logik des Herzens

Für Inge Patsch ist das Herz die Quelle der Le-

bensqualität. Die Psychologin, die am Tübinger Institut für Logotherapie und Existenzanalyse als Supervisorin tätig ist, plädiert für eine Logik des Herzens.

„Es gibt auch Szenarien, in denen intuitive Lebendigkeit mit oberflächlicher Sentimentalität verwechselt wird“, stellt Patsch fest. „In der Logik des Herzens wohnt der scharfsinnige Verstand ebenso wie das weitsichtige Gefühl.“

Die Logik des Herzens kennt laut Patsch die Hoffnung, „ermutigt zur Begeisterung, zum Mitfreuen und Mitfühlen sowie zum Widersprechen aus Verantwortung“.

Auf der Suche nach Sinn

Die Logotherapie verknüpft die Lebensqualität eng mit der Sinnfrage. Ihr Begründer ist der Wiener Psychiater Viktor E. Frankl (1905-1997), ein Schüler von Sigmund Freud. Im Gegensatz zur Auffassung des Begründers der modernen Psychoanalyse strebt der Mensch nach Frankl jedoch nicht in erster Linie nach Lust - auch nicht nach Macht, wie die Individualpsychologie von Alfred Adler postuliert.



Um psychisch gesund zu sein, muss der moderne Mensch nach Auffassung der Logotherapie ein sinnstiftendes Thema finden, für das sein Herz schlägt.
Bild: © benik.at Fotolia.com

Nach Frankls Ansatz strebt der Mensch vor allem nach Sinn.

Neurosen oder andere psychische Störungen, unter denen gerade die Menschen in den reichen Industrienationen leiden, führen die Anhänger der Logotherapie auf Sinndefizite zurück: Trotz der Fülle von Lebensmitteln können die Menschen keine tragende Lebensmitte mehr finden.

„Die Anzeichen existentieller Frustration sind, Frankl zufolge, gesunde psychische Signale dafür, dass im Leben des Betroffenen etwas nicht stimmt“, stellt Wolfram Kurz fest. „Es handelt sich gleichsam um psychischen Schmerz, der,

wie jeder Schmerz, den Imperativ der Überwindung seiner selbst in sich trägt“, betont der Leiter des Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse. „Will er aus der psychischen Mißbefindlichkeit des existentiellen Vakuums heraus, wird er sich auf die Suche nach einer lebensthematischen Mitte begeben müssen.“ Stefan Zibulla

Info:

Das Institut für Logotherapie und Existenzanalyse Tübingen / Wien veranstaltet am Samstag, 24. Mai und am Sonntag, 25. Mai, aus Anlass seiner Gründung vor 25 Jahren einen Kongress zum Thema „Lebensqualität“.

Infos und Anmeldung unter www.logotherapie.net