

# Prophylaxe für die Seele



„Je stärker die Sinnerfahrung, desto gesünder der Mensch“. Wie Viktor Frankl sieht Uwe Böschmeyer in der Suche nach dem Sinn das primäre Motiv menschlicher Existenz.

Bild: SN/LAURENT RENAULT/FOTOLIA

Manche Bücher wecken den Wunsch, den Autor kennenzulernen – um zu erfahren, wer hinter den Zeilen steht. Und auch, um zu erfahren, was zwischen den Zeilen steht. Der Theologe und Psychotherapeut Uwe Böschmeyer, ein Schüler Viktor Frankls, gibt sehr persönliche Einblicke in seine Gedankenwelt.

CAROLINE KLEIBEL

Das er 1939 in der SS-Zentrale Oranienburg bei Berlin geboren wurde, ist für sein Leben prägend, ebenso wie der frühe Tod des Vaters. Der Berufssoldat fiel 1945 kurz vor Kriegsende. Alte Filme, in denen er hofft, den Vater zu sehen, ziehen Uwe Böschmeyer bis heute magisch an.

**SN:** Was hat dem Therapeuten geholfen, seine eigene Vergangenheit zu bewältigen?

**Böschmeyer:** Ich habe den Vater nur ein Mal erlebt, im Jänner 45. Ich schaue in ein sehr gütiges väterliches Gesicht. Er hebt mich mit seinen Armen hoch. Trotz aller durchdachten und durchgeführten Selbsterfahrung empfinde ich ein Leben lang ein Stück Sehnsucht nach ihm. Die Mutter war dagegen übermäßig vorhanden. Ich nannte sie scherzhaft die stärkste Mutter Europas. Sie hatte nicht nur beide Elternteile zu vertreten, sondern war als SS-Frau, obwohl selbst nie einer Partei zugehörig, nach dem Krieg vielen Anfeindungen ausgesetzt. Sie hat mich gelehrt, durchzuhalten. Das alles waren wichtige Voraussetzungen für meinen späteren Beruf.

**SN:** Wegweisend dann Ihre Begegnung mit Viktor Frankl. Sie wurden sein persönlicher Schüler. War Frankl auch Vaterfigur?

**Böschmeyer:** Frankl war ein Therapeut der Hoffnung. Er war ein Mensch, von dem ich spürte, der kapituliert nie. Ich habe immer nach solchen Menschen gesucht. Gewiss war er eine Zeit lang wie ein Vater – soweit, dass



## Uwe Böschmeyer

ist Gründer des Hamburger Instituts für Existenzanalyse und Logotherapie. 2006 wurde er Rektor der Europäischen Akademie für Wertorientierte Persönlichkeitsbildung in Salzburg. Schwerpunkte seiner Arbeit sind die von ihm entwickelten Konzepte der Wertorientierten Persönlichkeitsbildung sowie Wertimagination. Seit 35 Jahren ist Böschmeyer wissenschaftlicher Mitarbeiter des „Hamburger Abendblatts“. Er publizierte zahlreiche Bücher und wurde bekannt durch Diskussionen in Radio und Fernsehen.

## Bücher:

**Du bist viel mehr. Vom Typ zum Original**, Ecowin Verlag Salzburg 2010.

**Warum es sich zu leben lohnt**, Ecowin Verlag Salzburg 2010.

## Veranstaltungstipp

**Über die Liebe, und wie man sie lernen kann** hält Dr. Uwe Böschmeyer am 3. November 2010 einen Vortrag in der Frauen:Fachakademie Schloss Mondsee. Info: [www.frauenfachakademie.at](http://www.frauenfachakademie.at)

er mit mir zum Optiker ging, weil ihm meine Brille nicht gefiel. Angezogen hat mich, dass Frankl der Erste war, der den Geist als gestaltende Kraft in den Mittelpunkt der Therapie stellte, und seine Gabe, sich Stück um Stück immer tiefer in eine Fragestellung einzudenken. Dieses Bohren habe ich bei ihm gelernt. Außerdem gehörten wir beide der typologischen Struktur des Reformers an. Das sind Menschen, die alles daransetzen, um hundertprozentig zu erreichen, was sie sich vorgenommen haben. So haben wir – wie Vater und Sohn – bis zum Schluss aufrecht miteinander gekämpft, wobei das Gemeinsame stets vor dem Trennenden stand.

**SN:** Ihr jüngstes Buch, „Warum es sich zu leben lohnt“, erinnert an Viktor Frankls 1946 erschienenes „... trotzdem Ja zum Leben sagen“. Ein bewusster Bezug?

**Böschmeyer:** Nicht wirklich. Der Zusammenhang besteht darin, dass wir beide stark Hoffende sind. Der von mir gewählte Titel kommt aus Tausenden von Therapiesitzungen und aus meiner Erfahrung – um es mit Kierkegaard zu sagen: Die wenigsten Menschen haben jemals wirklich leben noch lieben wollen. Diese Weigerung zu einem saten, vollen Leben habe ich bei so vielen erlebt!

**SN:** Andere wollten es, konnten aber nicht. Viktor Frankl verbrachte drei Jahre in Konzentrationslagern. Ist unser Leiden heute nicht eines auf hohem Niveau?

**Böschmeyer:** Eine schöne Formulierung. Oft denke ich mir tatsächlich, was mach ich denn hier, wenn mir diese oder jene Luxusproblematik vorgeführt wird. Da muss ich mit meiner Ungeduld kämpfen. Die „existenzielle Frustration“, wie Frankl sagte, ist heute weitgehend abgelöst von dem, was man Identitätsproblematik nennt. Trotzdem, für mich gilt: Sobald jemand subjektiv im Augenblick ein Leiden empfindet, nehme ich es ernst.

**SN:** Sie bieten als Hilfe zur Sinnfindung die von Ihnen entwickelte Wertorientierte Persönlichkeitsbildung und Wertimagination an – eine Art Prophylaxe für die Seele, um möglichen Krankheiten vorzubeugen?

**Böschmeyer:** Ja, genau, denn Gesundheit ist für mich nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern die Anwesenheit von Lebensqualität. Alle Probleme sind angelegt in unserer Seele und alle Lösungen auch. Mit den Mitteln der Wertimagination führe ich Menschen heran an ihre Quellen. Die Bilder, die wir dort sehen, bilden wir uns nicht ein, sondern wir warten darauf, dass sie sich uns ausbilden. Genau darin liegt ihre besondere Qualität. Wir begegnen Wertgestalten, personifizierten Eigenschaften: den Freien, den Liebenden, den Mutigen, den Verantwortlichen. Ich interpretiere diese Bilder nicht, ich frage nur: Was lösen sie in Ihnen aus? Oft ist es große Freude, große Gelassenheit, aber es bedarf der Übung, diese Bilder zu stabilisieren und abrufbar zu machen. Wertimaginationen sind Wanderungen in die Tiefe des Unbewussten, die nicht nur Erkenntnis schaffen, sondern ganz starke Motive zum Handeln setzen. Ich hätte ein rabenschwarzes Gewissen, lediglich schöne Gefühle zu erzeugen. Es muss nachhaltig sein, dann ist es Prävention pur.

**SN:** Ihre Seminare hier in Salzburg bei den Pallottinern sind ausgebucht, zu Ihren Vorträgen in Hamburg kommen jeweils mehrere Hundert Menschen. Erkennen Sie in Zeiten rückläufiger Fernreisen einen Trend zu Reisen nach innen?

**Böschmeyer:** Was ich verspüre, ist ein großer Hunger nach Orientierung im Leben. Noch sind hier Frauen als Trendsetterinnen in der Mehrheit, doch erlebe ich in letzter Zeit, dass viele Männer, auch viele junge Männer kommen. Das finde ich spannend.

**SN:** Was wollen Sie diesen Menschen primär mitgeben?

Für mich ist Liebe der stärkste Wert, den es zu leben gilt, nicht – oder nicht nur – die romantische Liebe, sondern ich meine damit ein tiefes Wohlwollen mir selbst und anderen gegenüber. Das Großzügigsein, das Bejahen von Menschen hat eine enorme Ausstrahlung auf das gesamte Leben.

**SN:** In Ihrem Buch „Du bist viel mehr. Wie wir werden, was wir sein könnten“ stellen Sie die Typologie des Enneagramms vor. Sie unterscheiden in Reformer, Helfer, Erfolgsmenschen, Romantiker, Beobachter, Loyale, Glückssucher, Starke und Ursprüngliche und geben Anleitung dazu, vom Typ zum Original zu werden. Ist Selbsterkenntnis Voraussetzung eines besseren Umgangs mit anderen?

**Böschmeyer:** Wer sich selbst kennt, kann leichter dem anderen dessen Denken und Fühlen zugestehen und tolerant sein. Je mehr ich mich zum Beispiel in meiner Begrenztheit kenne, umso mehr ahne ich, wer ich in Wirklichkeit bin. Die Typologie des Enneagramms ist kein Psychospiel, es geht nicht ums Schubladisieren, sondern um konkrete Anweisungen zur Tat in Beziehungsproblemen oder um solchen vorzubeugen. Grundsätzlich kann zwar jeder Mensch mit jedem auskommen, aber es gibt Konstellationen, die schwierig sind, wenn beispielsweise eine sensible Romantikerin mit einem Erfolgsmenschen zusammen ist, wenn sie ganz nach innen und er ganz nach außen orientiert ist. Seitdem ich typologisch denke, verstehe ich aber auch die Politik viel besser. Unsere Frau Merkel ist eine Beobachterin, sie kann einfach nicht so nach vorn preschen. Der frühere Kanzler Schröder hingegen wusste sich da als Erfolgsmensch ganz anders durchzusetzen.