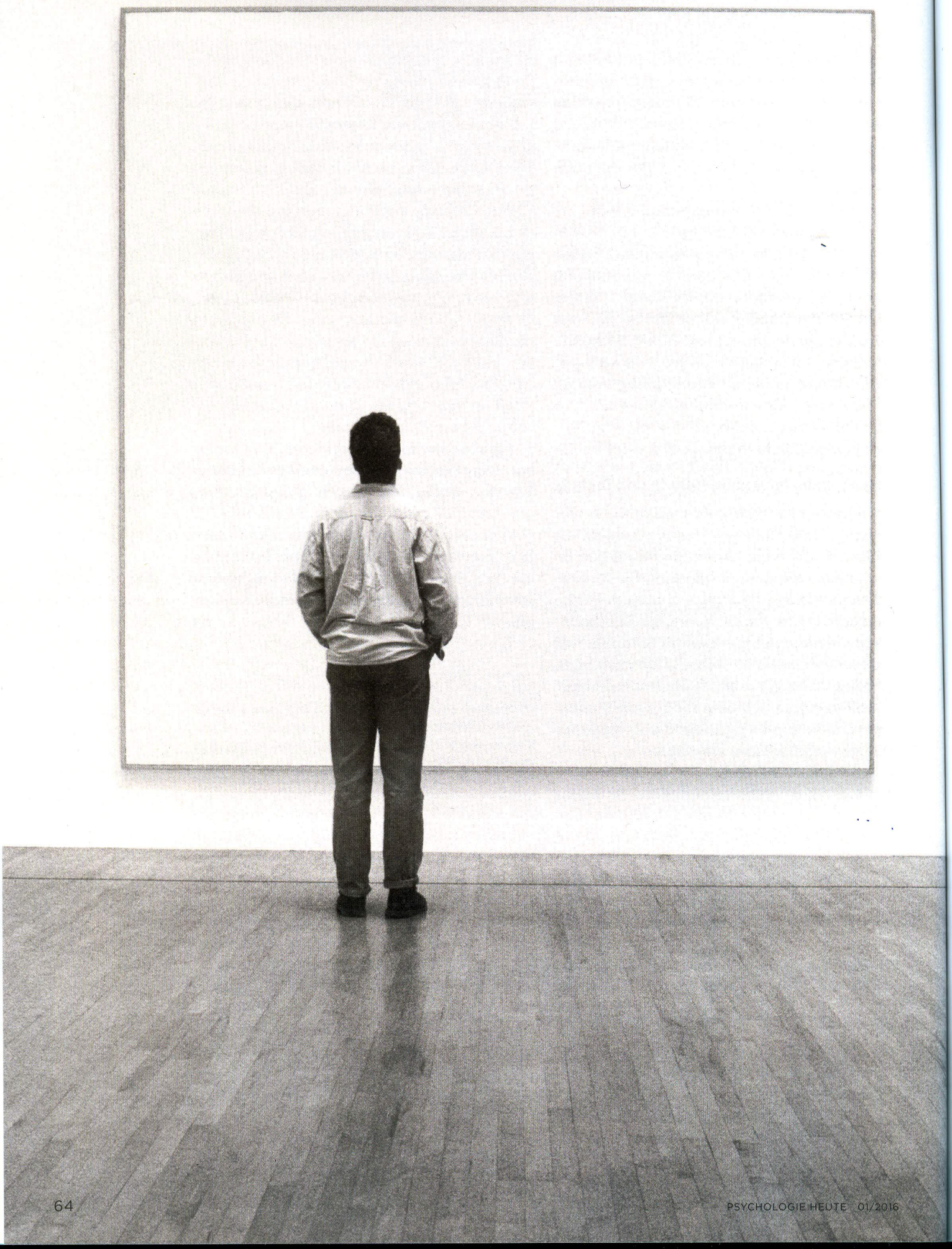


Oft
Leb
ten
tig?
Bei
legt
und
ein
viel
fest
cho
als
sell
stä
neu
We
Bin
lan
lei
Ve
Si
ge
tu
W
m
ge
u
a
W
o
S
i
b

Wozu das Ganze?

Hat das, was ich tue, eigentlich einen Sinn? Eine schwierige Frage, die immer wieder aufs Neue beantwortet werden muss, sagt der Psychotherapeut Alfried Längle

Oft denken wir, wir müssten einmal den großen Lebenssinn finden, und dann hätten wir das Existenzproblem gelöst. Ist diese Vorstellung richtig?

Bei der Idee, dass Sinn einmal gefunden und festgelegt wird und dann ein Leben lang Bedeutung hat und quasi in Stein gemeißelt ist, handelt es sich um ein fundamentales Missverständnis. Für die Religion, vielleicht auch für die Philosophie mag eine solche festgelegte Vorstellung Gültigkeit haben, für den psychologischen Zugang ist es jedoch ganz wichtig, Sinn als dynamische Größe zu begreifen. Weil wir uns selbst verändern und sich die Welt um uns herum ständig wandelt, müssen wir uns auch immer wieder neu orientieren und fragen: Wohin geht die Fahrt? Wohin spült mich mein Leben? Wohin steuere ich? Bin ich überhaupt selbst am Steuer? Wo werde ich landen? Lohnt sich die ganze Mühe? Muss ich vielleicht eine andere Richtung einschlagen, um einem Verlust vorzubeugen oder einer Gefahr zu entgehen?

Sie verstehen Sinnfragen als Orientierungsfragen. Geht es also im Wesentlichen um die Richtung, die wir einschlagen?

Wir wollen verstehen, was wir tun, und den Zusammenhang kennen, in dem wir und unsere Handlungen stehen. Wir wollen wissen, wozu etwas gut ist und wo etwas hinführt, ob es zum Beispiel gut ist, an diesem Arbeitsplatz und in dieser Ehe zu bleiben. Wenn das Gefühl fehlt, dass es gut ist, was wir tun oder erleben, taucht wie von selbst die Sinnfrage auf. Sinn hat die Funktion eines Richtungsweisers. Soll ich so weitermachen? Stimmt die Richtung? Oder brauche ich eine Kurskorrektur? Das sind die existenziellen, manchmal großen Fragen, die sich immer wieder stellen. Mit diesen Fragen ist für manche auch ein gewisser Druck verbunden, weil Menschen immer weniger bereit sind, starren religiösen Vorgaben zu folgen und nach einem erfüllten Leben suchen jenseits eines definierten Sinns, und das bedeutet, dass die Sinnfrage immer wieder neu beantwortet werden will, im Großen und auch im Kleinen, in jeder neuen Situation, mit der ich konfrontiert bin. Ich antworte auf dem Hintergrund meiner inneren Basis: Was kann ich? Was mag ich? Was ist mir recht? Wofür habe ich die Kräfte? Was passt zu mir? Was ist auch richtig? So kann ich erkennen, was ich nun tun soll, freiwillig, authentisch, verbunden mit meinen Werten. Solchermaßen kann ich mich darauf einlassen, was der Tag von mir erwartet, was an diesem Tag durch mich entstehen, wo ich heute fruchtbar werden kann. Ich möchte erleben, dass ich für etwas gut bin, und ich möchte sehen, was ich bewirken kann. Dann erlebe ich auch eine Sinnantwort.

Prof. Alfried Längle ist klinischer Psychologe, Psychotherapeut und Präsident der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse. Er ist außerordentlicher Professor für Psychotherapie in Moskau, Gastprofessor an der Sigmund-Freud-Universität Wien und Autor zahlreicher Bücher über Logotherapie und Existenzanalyse. Zum Beispiel: *Sinnvoll leben. Eine praktische Anleitung der Logotherapie.* Residenz 2011. *Sinnspuren. Dem Leben antworten.* Residenz 2011; *Lehrbuch zur Existenzanalyse. Grundlagen.* Facultas 2014. *Erfüllte Existenz.* Facultas 2011.

Der nächste internationale Kongress der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse findet vom 6. bis 8. Mai 2016 in Freiburg/Breisgau statt. Thema: *Grenze. Ende und Wende* (nähere Informationen in der Anzeige auf Seite 103).

Sie sind Präsident der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse. Der Begründer der Logotherapie, Viktor Frankl, hat betont, es komme nicht darauf an, was wir vom Leben erwarten, sondern was das Leben von uns erwartet. Ist das nicht eine Provokation für unseren Zeitgeist der Selbstverwirklichung? Passt Frankls Aufforderung heute noch?

Frankls Logotherapie hatte einen Drall in Richtung Altruismus und Selbstlosigkeit, Frankl selbst war noch geprägt von der Kaiserzeit und der Haltung des Dienens und der kantschen Pflichterfüllung. Seit der Studentenbewegung 1968 ist eine Vielfalt aufgebrochen, die die Freiheit des Einzelnen in den Vordergrund gestellt hat. Im Überschwang der Freude, endlich befreit zu sein, sind wir in die narzisstische Ecke geschwemmt worden und pendeln uns nun vielleicht allmählich ein auf ein hoffentlich gesundes Maß. Die psychologische Lösung dieser Pendelbewegung der Strömungen besteht vielleicht darin, erst darauf zu schauen, was ich wirklich kann und was mir möglich ist, mich interessiert und zu mir passt, bevor ich mich damit beschäftige, was von mir gebraucht wird. Wenn ich zum Beispiel helfen möchte, kann ich darauf achten, dass ich es auf einem Gebiet tue, das meinen Fähigkeiten und Interessen entspricht. Denn wenn ich meine Hilfe persönlich nicht als Wert erlebe, habe ich nicht so viel davon und gehe leer aus. Ich tue mir dann selbst unrecht. Wenn ich keine Aufgaben oder Angebote finde, die wirklich zu mir passen und mir entsprechen, sollte ich noch nicht auf Sinn schauen, also auf das, was ich tun soll – dann kann Sinn zur Überforderung werden.

Heißt das, Sinn ist nicht in jedem Falle positiv?

Richtig. Manche verwenden Sinn auch als Legitimation, um ihre eigenen Bedürfnisse oder Probleme übergehen zu dürfen. Sie opfern sich auf für andere, für ein höheres Ziel und vernachlässigen dabei ihre Selbstfürsorge, werden damit unverantwortlich sich selbst gegenüber. Sinn kann dazu verwendet werden, von sich abzulenken und sich an inneren Abgründen oder unverarbeiteten Problemen und Konflikten vorbeizumogeln. So gesehen kann Sinn sogar zu einer schädigenden Kategorie werden und Nebenwirkungen haben. Dann führen Menschen ein aufopferungsvolles, vielleicht auch sozial anerkanntes Leben, sind aber innerlich nicht erfüllt und dann auch schnell unzufrieden.

Außerdem kann Sinn auch von außen missbräuchlich eingesetzt werden. Zum Beispiel von Kirchen und Institutionen aller Art, die Opfer für einen übergeordneten Sinn verlangen. Oder von Vorgesetzten, die im Sinne des Unternehmens unbezahlte Überstunden fordern. Das kann mitunter seine Richtigkeit haben, aber es ist nicht einfach alles richtig, bloß weil es als sinnvoll hingestellt wird. Manipulativer – auch selbstmanipulativer – „Sinn" entfremdet und kann zum Beispiel leicht zu Burnout führen.

Sinn klingt so vernünftig, fast heilig, wer will etwas dagegen sagen? Da kommt man nicht sofort darauf, dass sich dahinter eine Falle verbergen könnte.

Deshalb ist es wichtig, genau hinzuschauen und alles, was „Sinn hat", auch kritisch zu hinterfragen. Frankl hatte natürlich schon recht mit seiner Aufforderung, sich dem Leben zur Verfügung zu stellen und die

DREI HAUPTSTRASSEN ZUM SINN

„Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie." Mit diesem Satz von Nietzsche brachte der österreichische Neurologe und Psychiater Viktor Frankl die von ihm entwickelte sinnorientierte Beratungs- und Behandlungsmethode auf den Punkt. Frankl begründete die Logotherapie in den 1930er Jahren als eigenständigen Ansatz. Er ging davon aus, dass das Streben nach Sinn die stärkste Motivationskraft des Menschen ist. Neben der Psychoanalyse und der Individualpsychologie Alfred Adlers wird die Logotherapie auch als die „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie" bezeichnet. Die Existenzanalyse, eine Weiterentwicklung der Logotherapie, konzentriert sich auf die Voraussetzungen, die ein Mensch braucht, um sinnerfüllt leben zu können.

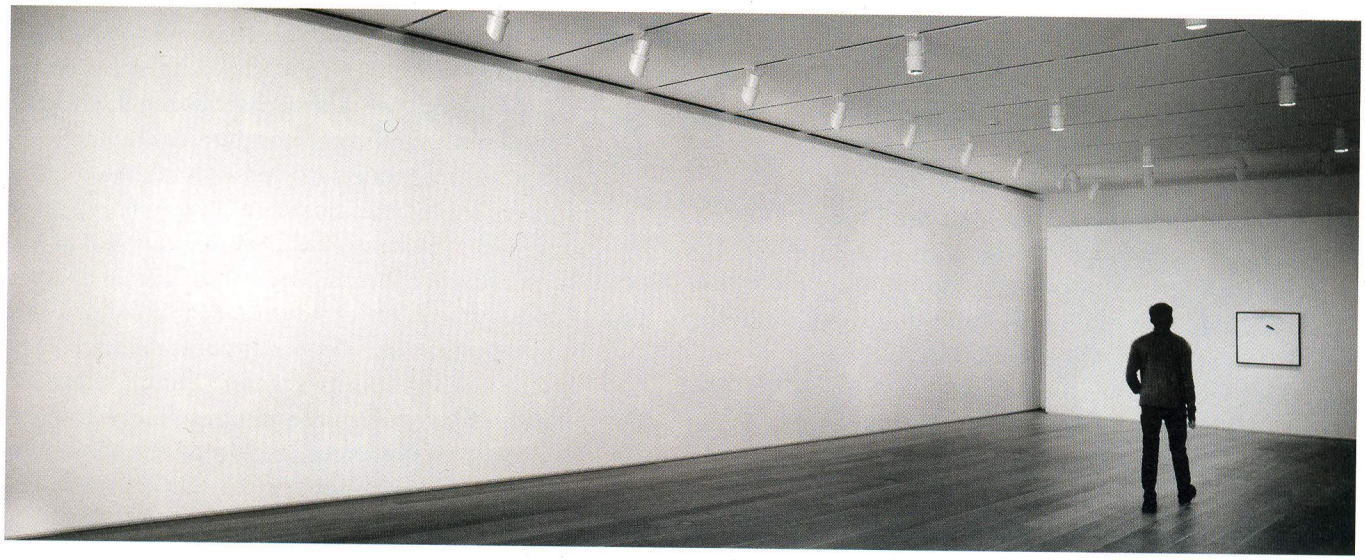
Frankl hat drei „Hauptstraßen zum Sinn" beschrieben:

1. Erlebniswerte:
Das Erleben von etwas Gutem, von etwas, das uns wertvoll erscheint, kann unserem Leben Sinn geben. Ein Spaziergang, Musikgenuss, ein Sonnenuntergang, ein inspirierendes Gespräch, eine erfüllende Liebesbeziehung.

2. Schöpferische Werte:
Werke oder Taten, etwas schaffen, kreativ werden in der Arbeit oder im Alltag, für eine Sache oder andere Menschen einstehen und auf diese Weise Sinn erfahren.

3. Einstellungswerte:
Leiden als Aufforderung begreifen, trotz aller Einschränkung noch die Freiheit ergreifen im Wie des Leidens und im Wofür des Leidens – und dem Leben, sich und anderen Menschen eine bedingungslose Treue halten.

BIRGIT SCHÖNBERGER



egozentrische Verklammerung zu überwinden. Aber weil der psychologische Unterbau fehlte, bekam seine Aussage einen quasi religiösen Charakter.

Sie haben in der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse ein Strukturmodell der Existenz entwickelt, in dem Sinn erst an vierter Stelle kommt. Das ist erklärungsbedürftig.

Wir gliedern den Entwicklungsprozess für Sinn in vier Schritte. Erstens *sein können*: Was gibt mir Halt und Sicherheit? Wo bin ich geborgen und angenommen? Was kann ich gut – wo habe ich Fähigkeiten? In einem zweiten Schritt geht es um *Leben mögen*: Was mag ich, berührt mich? Was mache ich gerne – mit Hingabe? Wo kann ich Freude erleben – pflege ich das auch? Welche Werte machen mein Leben lebenswert? Was blockiert meine Gefühle, stört die Beziehungen? Drittens *selbst sein dürfen*: Was ist mir persönlich wichtig, hier in dieser Arbeit, in dieser Beziehung und so weiter? Kann ich dabei ich selbst sein, so wie ich bin? Wie authentisch bin ich? Wie stimmig ist das, was ich tue? Empfinde ich meinen Wert, meinen Selbstwert? Und schließlich viertens *Sinnvolles sollen*: Um was geht es hier – was soll hier durch mich wirklich werden, entstehen? Will ich für das leben, was ich im Moment tue? Wofür will ich eigentlich leben? Was gibt mir Erfüllung?

Erst im vierten Schritt geht es um den Sinn? Wenn die ersten drei Schritte nicht erfolgen, ist Sinn nicht möglich?

Das Sinnthema ist wie das Dach eines Hauses, meinte schon Frankl. Damit das Dach getragen wird, braucht es Mauern und Fundamente. Die galt es nachzuliefern. Sinnkrisen haben oft mit anderen Themen zu tun, mit denen aus Stufe eins bis drei – zum Beispiel mit Werten, die verlorengingen, mit zerbrochenen Beziehungen, nicht bewältigter Trauer oder unsicherem Selbstwert, dem man ständig nachjagt. Wenn diese Themen gelöst sind, ist meist auch die Sinnkrise überwunden. Manche Sinnprobleme haben damit zu tun, dass man zaudert, zweifelt, den Mut nicht hat, sich nicht richtig einlässt, innere Vorbehalte hat, erst noch abwartet, kurz: nicht beherzt bei der Sache ist oder sein kann, weil einen innere Probleme abhalten. Auch dann geht Sinn verloren.

Was hat das alles für einen Sinn, wenn ich mich nicht nützlich fühle?

Sie lehren auch regelmäßig in Moskau und Kiew. Welche Erfahrungen machen Sie mit den Studenten aus der Ukraine? Spielt die Sinnfrage überhaupt eine Rolle, wenn es um das wirtschaftliche Überleben geht und viele um ihr Leben fürchten?

Einige unserer Kursteilnehmer kommen aus dem Donezkgebiet und reisen immer extra nach Kiew an. Sie wissen nicht, wie lange sie leben, weil jederzeit eine Bombe hochgehen kann. Bei anderen, die ihre Arbeit verloren haben, geht es vor allem um die Frage: Wie kann ich überleben? Diese Menschen spüren: „Ich möchte leben, das Leben bedeutet mir etwas, ich möchte das Leben nicht verlieren, nicht wegwerfen, und ich möchte auch nicht, dass es mir genommen wird. Was kann ich tun, damit ich nicht getötet werde im Kriegsgeschehen? Was kann ich tun, um ein minimales Einkommen zu erzielen, das mich und meine Familie über die Runden bringt?"

Die Überlebensnot überlagert das Sinnthema?

Das war über die Geschichte der Menschheit hinweg für die meisten Menschen das große Thema. Es ging ums Überleben – also um den ersten Schritt, *sein können*. Das Sinnthema ist in Zeiten der Not interessanterweise nicht so virulent wie im Überfluss. In Deutschland muss niemand fürchten zu verhungern, wenn er/sie die Arbeit verliert. Sobald aber das un-

mittelbare Überleben ein wenig abgefedert ist, bricht die Sinnfrage auf. Was soll das Ganze, wenn ich zwar zu essen und ein Dach über dem Kopf, aber nichts zu tun habe und mich nicht nützlich fühle und nicht fruchtbar werden kann? Die Menschen in der Ukraine, denen ich begegne, haben einen starken Überlebenswillen, sie sind mit den praktischen Voraussetzungen ihrer Existenz beschäftigt und können sich allenfalls die Frage stellen, wie sie in dieser reduzierten Existenz des Kriegsgeschehens und der Arbeitslosigkeit dem Leben noch etwas Schönes, Gutes und Wertvolles abringen können. In der Regel sind das vor allem die mitmenschlichen Beziehungen, die in der Krise wesentlicher und intensiver werden.

Lassen Sie uns über Sinn und Spiritualität sprechen. Sie betonen, wie wichtig es Ihnen war, Frankls Sinnbegriff psychologisch zu untermauern und aus religiösen Bezügen zu lösen. Aber hat Sinn nicht ganz natürlich auch eine spirituelle Dimension?

Es gibt zum einen die existenzielle, praktische, situative Sinndimension: „Was ist jetzt von mir gefragt?" Diese Frage bietet eine Orientierung für den Alltag. Aber die Orientierung geht natürlich auch in einen mittleren Horizontbereich: „Soll ich in der Beziehung bleiben, oder soll ich mich trennen? Soll ich mich beruflich verändern oder nicht? Soll ich eine Weltreise machen oder nicht?" Das geht schon weit über den Alltag hinaus. Und dann gibt es den ganz großen Horizont der Existenz: „Wofür lebe ich überhaupt? Wofür bin ich geboren? Wieso gibt es mich? Wieso gibt es überhaupt Menschen? Wieso gibt es eine Welt und ein Universum?" Auf die ganz große Sinnfrage hat die Psychologie keine Antwort. Wir nennen sie die ontologische Sinnfrage. Welchen Sinn hat es, dass es diese Welt gibt? Warum gibt es mich? Warum gibt es Aids? Und warum gibt es Krieg? Wozu bin ich auf die Welt gekommen? Und warum muss ich jetzt Krebs haben? Ich kann es nicht wissen, ich kann es vielleicht ahnen, oder ich kann einen Glauben dazu haben. In diesem Halbdunkel des Fühlens, Spürens, Ahnens, das noch ausgebaut werden kann durch Philosophie und Religion, kann ich durchaus Antwortansätze oder wichtige Antworten finden. Diese große Sinndimension gehört in den Bereich der Religion, des Glaubens und der Philosophie.

Vor der großen Sinnfrage muss die Psychologie kapitulieren. Hat sie dennoch etwas zum Thema anzubieten?

Ungeachtet der Sinnfrage bleibt die ganz praktische Frage: Was machst du mit dem, was das Leben dir bringt? Wie gehst du damit um, auch wenn du es nicht verstehst? Wenn du deine Krebserkrankung nicht verstehst. Wenn du nicht verstehst, warum du auf der Welt bist, was machst du jetzt damit ganz handlungspraktisch, heruntergebrochen auf ein Leben im Alltag? Jetzt bin ich da, ich weiß zwar nicht, woher ich komme und wohin ich gehe, aber was tue ich *jetzt*? Und dass ich im Rahmen der Möglichkeiten, die mir zur Verfügung stehen, und im Rahmen der Anfragen, Angebote und Aufgaben die bestmögliche suche, das ist der existenzielle und psychologische Sinn des Lebens. Frankls Leistung war, diese unfassliche ontologische Sinnfrage in eine fassliche Dimension zu bringen, die zugegebenermaßen natürlich viel bescheidener ist, weil sie in die menschlichen Hände passt.

Nur wofür ich ein klares inneres Ja spüre, dafür lohnt es sich zu leben. Sonst ist es vertane Zeit

Sie sprechen vom inneren Ja als Voraussetzung für Sinn. Was ist damit konkret gemeint?

Wir sagen in der heutigen modernen Existenzanalyse, dass es darauf ankommt, mit innerer Zustimmung zu leben, denn nur wofür ich ein klares inneres Ja spüre, dafür lohnt es sich zu leben. Sonst ist es vertane Zeit. Dann ist das Leben vergangen, aber ich habe nicht gelebt, ich habe nicht wirklich existiert, ich war nicht da. Und dann ist Wesentliches vom Leben nicht passiert. Dann bin ich am Leben vorbeigegangen, dann war es umsonst.

Sehen Sie in der Logotherapie und Existenzanalyse auch eine spirituelle Dimension des Sinns?

Ja. Wenn ich das, was ich jetzt tue, als gut und wertvoll und richtig ansehe und das Gefühl habe, ich soll so weitermachen, dann verweist mich das in eine Richtung, dass vielleicht das ganze Leben, wenn ich es so lebe, einen Sinn haben könnte, einen Sinn, der durch mich entsteht, der nicht vorgegeben ist. Und wenn es möglich ist, dass durch mich Sinn im Leben entsteht, dann könnte das vielleicht auch sein, weil der große Horizont, in dem das stattfindet, selbst auch den Sinn zumindest möglich macht, ja vielleicht selbst sinnvoll ist. Dieses Verständnis von Spiritualität meint nicht Religion, sondern beruht allein auf dem, was ich als Individuum selbst spüren und ahnen kann, was für mich eine subjektive Größe darstellt. Ich nehme eine Dimension wahr, die mich bei weitem übersteigt, so wie das Universum unser Vorstellungsvermögen übersteigt. Und ich ahne, fühle vielleicht, dass die ganze Evolution und mein Ameisendasein darin vielleicht für etwas gut sein könnte – in diesem Universum, dessen Größe mich mit Staunen erfüllt und darin zu leben mich dankbar sein lässt – was selbst wieder eine psychologische oder spirituelle Erfahrung ist. **PH**

BIRGIT SCHÖNBERGER