

# Zum Glück braucht der Mensch Sinn<sup>1</sup>

## Oder: Können wir uns selbst glücklich machen?

Alfried Längle

Als Menschen wollen wir üblicherweise wissen, „wo's lang geht“ in unserem Leben; wofür etwas gut sein soll – insbesondere wenn wir Schweres zu tragen haben, wie Verluste, Krankheit, Leid, Tod. Schnell fragen wir dann, ob es „Sinn“ hat, dies zu tun oder jenes auszuhalten. „Sinn“ – das meint, es hat einen Wert, für den es sich lohnt, etwas zu tun; etwas anzufangen oder etwas durchzustehen. Nur wenn wir einen Sinn sehen, sind wir bereit, uns für etwas einzusetzen, Zeit aufzubringen und mitzumachen. Sinn gibt Kraft und Orientierung. – Glück ist anderer Natur. Es gibt ein Glück, das nicht so sehr von uns abhängt, als vielmehr vom „Schicksal“, wenn wir etwa sagen: „Glück gehabt!“ Es gibt aber auch ein Glück, das mit Freude gleichzusetzen ist, und ein belebendes, erfüllendes Gefühl darstellt. Zu solch innerem Glückserleben können wir einiges beitragen. Es ist ein Glück, das im Herzen wohnt. Für dieses innere Glück sind wir selbst zuständig – und das hat mit Sinn zu tun...

### 1. Warum suchen wir nach Sinn?

Die Frage nach Sinn ist eine typisch menschliche Frage. Das Tier hat diese Frage nicht. Das Tier lebt instinktgeleitet. Und es lebt augenblicksbezogen, d.h. ganz in Bann gezogen von dem, was es gerade sieht, hört, empfindet. Der Hund z.B. schnüffelt und sucht die Gegend ab, frißt, solange er kann und was er bekommt, schläft, wenn er müde ist. Die Frage: „Wozu das Ganze?“ ist nicht seine Frage.

Der Mensch aber hat Fragen. Natürlich kennen auch wir Menschen das Verhalten und Erleben des Tieres. Aber der Mensch zeichnet sich auch noch durch anderes aus – z.B. ist er ein Wesen mit einer gewissen Distanz zu sich, als ein Wesen mit Freiheit und Gestaltungsmöglichkeit. Diese Beschreibung des Menschen ist vielleicht nicht so geläufig wie jene, die den Menschen als „vernunftbegabtes“ Wesen bezeichnet. Diese Beschreibung lieben mehr die Philosophen. *Psychologisch* gesehen steht weniger die Vernunft im Vordergrund als die Möglichkeit des Menschen, *Entscheidungen* zu treffen. Das hat Konsequenzen. Denn damit verbunden ist natürlich auch die Frage nach der *Motivation*: warum wir dieses wollen und jenes nicht? Und es wirft die Frage nach dem *Sinn* auf: Wozu etwas tun, und weshalb gerade dies? Wozu z.B. Kinder haben – man hat eh nur Ärger. Wozu Sport machen – es muß eh jeder einmal sterben...

---

<sup>1</sup> Öffentlicher Vortrag in Götzis/Ambach am 26. 9. 2008

Allein weil wir Mensch sind und diese Fähigkeit zum Entscheiden haben, führt uns das zum Thema der Sinnsuche. Und weil wir Vernunft haben. Denn wir suchen nach Sinn, weil wir *verstehen wollen*, was wir tun. Wir wollen den *Zusammenhang* kennen, in welchem wir stehen und in welchem das steht, was wir tun oder tun sollen. Wir wollen wissen, *wozu es gut ist*, ein Medikament zu schlucken, das Zimmer aufzuräumen, eine Sprache zu lernen... Das meint, wohin es uns führt, wenn wir etwas Neues anfangen oder etwas wiederholen.

Manchmal wollen wir auch wissen, ob es gut ist *weiterzumachen*, z.B. ob es gut ist, weiter in die Schule zu gehen, in der Beziehung zu bleiben, am selben Arbeitsplatz auszuhalten, die Krankheit zu ertragen.

Fehlt uns dieses Gefühl, daß es „gut“ ist, was wir tun oder erleben, taucht wie von selbst die Sinnfrage auf. Daher verstehen wir, was das *Gefühl von Sinnlosigkeit* bedeutet: ein Sinnproblem ist immer ein Gefühl, das besagt, „so ist es nicht mehr gut weiterzumachen. Oder: ich gehe in die falsche Richtung, diese Richtung stimmt nicht, führt nicht zu etwas Gutem!“ Es widerspräche der *Würde* des Menschen, etwas tun zu sollen, das sinnlos ist. – Warum? – Das führt uns wieder zum Anfang: Denn der Mensch ist ein vernunftbegabtes Wesen, und ein Wesen, das immer entscheidet, ja sogar entscheiden muß, weil der Mensch von seinem Wesen her frei ist. Und in dieser Kombination von Vernunft und Freiheit braucht der Mensch Sinn. Denn wer frei ist, gestaltet seine Existenz weitgehend selbst. Was da nicht konstruktiv ist, nicht an einem Wertgefüge mitwirkt, wird als sinnlos erlebt.

Solange wir aber in einem Sinn stehen, erübrigt sich die Sinnfrage. Sie hätte keinen Sinn, wäre allenfalls nur Kursbestätigung. Wenn wir z.B. verliebt sind, wird niemand fragen, ob es Sinn hat, sich mit dem geliebten Menschen zu treffen oder mit ihm beisammen zu sein. Denn wir fühlen und spüren ganz intensiv, wie gut es ist, Zeit füreinander zu haben. Wenn aber Verletzungen und Probleme die Beziehung beherrschen, bricht die Frage schmerzlich auf, ob es noch einen Sinn hat, in dieser Beziehung zu bleiben? Wenn sie nur noch Schaden anrichtet und Leid verursacht – hätte es dann noch Sinn, weiterzumachen? Was würde denn Gutes daraus?

## **2. Was ist „Sinn“? – Die große und die kleine Sinnfrage**

Wir können somit sagen, daß Sinn die Funktion eines *Richtungsweisers* hat: Er zeigt uns an, ob wir gut im Leben eingebettet sind, ob wir *richtig* liegen mit unserem Handeln und Verhalten, ob wir richtig entschieden haben oder entscheiden.

Man kann an so einer Stelle sich einmal selbst fragen: Um was geht es eigentlich *mir* in meinem Leben? Worauf bin ich ausgerichtet? Was ist das Wertvolle, für das ich leben mag – und lebe?

Manche *Sinnprobleme* haben damit zu tun, daß man sich in keinem wertvollen Zusammenhang sieht; daß man nicht spürt und fühlt, daß man einer wertvollen Sache eingebunden ist, in einer Familie, einem Projekt, einer Gemeinschaft, einer Idee. – Wenn das so ist, dann helfen am besten Gespräche mit anderen Menschen, denen man sein Erleben schildert. Das Aussprechen allein macht Dinge oft schon klarer; das Hören anderer Sichtweisen und Erfahrungen bereichert mitunter die eigene Sicht. Insbesondere können auch Literatur, Philosophie und Religion manchmal Hinweise und Verständnisse geben, auf die man selbst nicht kommt.

Sinn ist ein Thema, das u.a. deswegen manchmal schwierig ist, weil es schwer zu fassen ist und weil es unterschiedliche Reichweiten hat. Einmal bezieht sich die Sinnfrage auf das ganze Leben – auf den „Sinn des Lebens“. Ein andermal ist das Sinnthema auf einen winzigen Punkt, einen kleinen Augenblick bezogen, etwa wenn wir sagen: „Jetzt gebe ich die Suche nach einem blauen Pulli auf, es hat keinen Sinn mehr, in weitere Geschäfte zu gehen!“ Die erste Frage ist die *große Sinnfrage*. In ihr geht es nach dem Sinn von dem, *was ist*. Das berührt auch unser eigenes Leben: „Wozu bin ich überhaupt auf der Welt?“ Was ist der Sinn meines Daseins, ja des Lebens und der Welt ganz allgemein, als deren Teil ich mich sehe? Weniger allgemein, sondern viel brennender wird die Frage, wenn es um den Sinn von Leid, Krankheit und Schmerz geht. Welchen Sinn hat ein Unfall, ein Krebs, eine Lähmung, ein Tod? Warum muß ich leiden?

Die Antwort auf die große („ontologische“) Sinnfrage weiß nur der, der das geschaffen hat. Die große Sinnfrage ist die Frage nach dem Schöpfungssinn – nach dem Sinn, in welchem etwas entstanden ist. Somit verweist uns diese Frage in das Gebiet der Religion und der Philosophie. Wir können diese große Sinnfrage nur ahnen, glauben, über sie spekulieren. Kein Mensch „weiß“, warum er auf der Welt ist. Das schließt jedoch nicht aus, daß man ein Gefühl oder eine feste Überzeugung (aus einem Glauben oder Weltanschauung) dafür haben kann. Aber es schließt aus, daß wir einem Menschen, der leidet, sagen können, wir wüßten, welchen Sinn sein Leiden hat. Überhaupt sehen wir im Leid, in der Zerstörung, in der Verzweiflung zunächst keinen Sinn. Leid ist sinnlos, weil es wertzerstörend ist. Was nichts Gutes bringt, sondern mehr Schaden anrichtet, ist in unserer Definition – und im spontanen Verständnis der

meisten Menschen – sinnlos. – Wir werden gleich sehen, daß aber auch sinnlose Situationen noch Sinnmöglichkeiten enthalten.

Die „*kleine Sinnfrage*“ ist die andere Sinnthematik, mit der wir täglich, stündlich ganz pragmatisch beschäftigt sind, bewußt oder unbewußt. In ihr geht es um die Orientierung in unseren Entscheidungen. Hat es einen Sinn, die Rechnung noch einmal zu kontrollieren? Dem Kind diese Aufgabe zu erklären? Hat es einen Sinn, die Mutter zu konfrontieren, daß sie in meiner Wohnung nicht immer alles unaufgefordert aufräumt, oder kann sie es einfach nicht lassen und führt es nur zu einem sinnlosen Streit? Hat es noch Sinn, das Auto reparieren zu lassen, oder wäre es besser, ein neues zu kaufen? Hat es einen Sinn... so spät sich noch auf den Weg zu machen, sich zu beklagen oder besser zu schweigen, die Kinder zu ermahnen oder besser gleich selbst aufzuräumen? In jeder Abwägung um das größere Gut ist die Sinnfrage enthalten – Sinn als die Richtung zum größeren Wert. Dieser Sinn – der auch als „*existentieller Sinn*“ oder „*Situationssinn*“ bezeichnet wird – wird in der Logotherapie Frankls definiert als die „*wertvollste Möglichkeit der Situation*“. Sinnvoll ist dann das, was mir jetzt, in dieser Situation, möglich ist. Also etwas, zu dem ich jetzt mit meiner Kraft, Erfahrung, Kenntnis und aktuellen Stimmung gerade in der Lage bin; und das, auf diesem Hintergrund, gerade das Bestmögliche ist. Wenn ich z.B. müde bin, ist es vielleicht das Sinnvollste, schlafen zu gehen, und nicht noch etwas zu lesen. Wenn ich aber nicht schlafen kann, ist es vielleicht sinnvoll, noch etwas zu lesen oder Wäsche zu verräumen, oder zu meditieren, zu beten usw. Das hängt davon ab, was man selbst als besonders wertvoll ansieht.

Diese existentielle Sinnfrage birgt in sich eine große *Lebenskunst*: die Kunst nämlich, zu versuchen, aus allem etwas Wertvolles zu machen. Die Vorarlberger haben dafür einen ganz pragmatischen Sinn, wenn sie als Lebensweisheit sagen: „*Ma niat wia's kut – und tuat was ma ka.*“ Da ist einerseits die Gelassenheit und Offenheit allem gegenüber, was das Leben so bringt, ohne es ängstlich oder kontrollierend wehren zu müssen. Und da ist andererseits die kernige Bereitschaft, so gut es eben geht aus allem etwas Positives zu machen. Aus Mist Dünger werden zu lassen... Das ist manchmal besonders schwer, wenn es sich um ein an sich sinnloses Erleben handelt, ein Leid, einen Verlust, eine Zerstörung. Das Leid ist für den Betroffenen ein Erleben von Sinnlosigkeit, sagten wir. Und solches Erleben wollen wir nicht schön reden. Aber dennoch liegt eine Sinnmöglichkeit im *Umgang* mit dem Leid – im *Wie* des Leidens und im *Wofür* des Leidens. Also nicht das Leid selbst hat Sinn, sondern das *Leiden* kann noch einen letzten Sinn aus ihm heraus schlagen.

Das deutsche Wort „Sinn“ leitet sich vom mittelhochdeutschen „*sinnan*“ ab, was zum Verständnis von Sinn Wichtiges beitragen kann – denn es bedeutet: reisen, gehen, einer

Richtung nachgehen. Etwas „im Sinne haben“ heißt, eine Orientierung, eine Ausrichtung zu haben. Da ist die ursprüngliche Bedeutung des Wortes noch erhalten.

Wir haben bis hierher Ausschau gehalten nach dem, was ein Sinn sein kann. Wir haben gefunden, daß es eine doppelte Bedeutung von Sinn gibt: ein Verständnis nach dem großen *Zusammenhang*, in dem das eigene Leben, Erleben und Handeln steht, und ein Verständnis nach der *Orientierung* unserer Entscheidungen – somit nach dem Weg, ob er auf etwas Wertvolles zusteuert oder nicht. Nun, nach dieser äußeren Orientierung geht es auch um eine innere Orientierung, die im Sinnverständnis ein wenig versteckt enthalten ist, und die darum leicht übersehen wird. Gehen wir also nun von der „Aus-Schau“ zur „Innen-Schau“.

### **3. Innere Orientierung**

Sinn ist existentiell – Sinn kann nicht konsumiert werden, erlaubt kein passives Zuschauen. Sinn fordert. Sinn fordert *mich* – Sinn will etwas von mir. Sinn will *mich ganz*. Im Sinn ist meine Offenheit gefragt, mein Engagement, mein Beteiligtsein an dieser Welt, an diesem Leben, an diesen Werten und Beziehungen. Im Sinn geht es darum, daß das Leben nicht ohne mich abgehen soll, nicht an mir vorübergehen soll.

Darum ist zentral für Sinn das Finden einer *inneren Zustimmung* zu dem, was wir tun. Ohne Zustimmung – kein Sinn, kein großer Sinn, kein existentieller Sinn.

Doch was meint „Zustimmung“? Zustimmung ist das innere, freie Gefühl, „ja“ zu dem sagen zu können, was ich gerade tue oder erlebe. Zustimmung ist Einwilligung auf der Basis „es paßt so; es ist für mich in der Situation richtig“. Zustimmung ist ein gefühltes, inneres Ja, ein „Ja, das will ich jetzt“. Ja, ich will z.B. das jetzt lesen. Oder ich höre auf. Es könnte sinnlos werden, weiter zu lesen, wenn dieses innere „Ja“ fehlte.

Leben mit innerer Zustimmung ist grundlegend für erfüllendes Leben. Doch wie sehr sind wir uns der Wichtigkeit solcher Zustimmung eigentlich bewußt? Wenn wir ihre Bedeutung nicht kennen, wenn wir nicht gelernt haben, auf diese innere Konsonanz zu achten, dann geben wir uns vielleicht nicht die erforderliche Mühe, sie zu erreichen. Es kann uns z.B. in der Partner-Beziehung so gehen. Man lernt sich kennen, wird vertraut, irgendwann ist es logisch und dann auch anständig, daß man zusammenbleibt – ohne sich mit der Frage konfrontiert zu haben: will ich wirklich mit diesem/r PartnerIn verheiratet sein? Habe ich eine klare und feste Zustimmung zu ihm/ihr, oder nur ein schwammiges: „das wird schon passen...“ – oder noch schlimmer, gar nur ein unsicheres: „es blieb mir ja sonst nichts übrig...“?

Es ist nicht immer leicht, eine volle Zustimmung zu haben: da stört dies und das, nichts ist ideal. Man kann sich über sich selbst unsicher sein, nicht eigentlich wissen, was man will, oder man will sich nicht festlegen und einengen usw.

Wir sehen, daß die Sinnthematik ein kompliziertes Thema sein kann. Denn neben der Orientierung braucht Sinn auch eine innere Entschiedenheit – ein persönliches „Ja“. Man kann Sinn daher als einen „ganz persönlichen Herausforderer“ ansehen. Sinn erfordert mich! Wenn ich nicht mit meiner Zustimmung an meinem Leben dran bin, dann lebe ich nicht mein Leben. Und wenn ich an meinem Leben vorbei lebe – wen wundert es, wenn es dann für mich sinnlos wird?

Wieder können wir uns ganz persönlich fragen, wie es mit der Zustimmung bei mir aussieht: Mag ich eigentlich so leben, wie ich lebe? Mag ich so weitermachen? Bin *ich* damit einverstanden? Mit Beziehung, Arbeit, Freizeit, wie ich mit mir selber bin? – Vielleicht gefällt mir manches nicht, und ich hätte es gerne anders. – Die Frage aber ist: bin ich einverstanden mit mir – damit also, wie *ich* mit allem *umgehe*? – Darin liegt der Sinn!

Manche *Sinnprobleme* haben damit zu tun, daß man zaudert, zweifelt, den Mut nicht hat, sich nicht richtig einläßt, innere Vorbehalte hat, erst noch abwartet usw. – kurz: nicht beherzt bei der Sache ist.

Dann braucht es tiefere Arbeit an sich selbst, evtl. mit Hilfe anderer, von Büchern oder durch Beratung und Psychotherapie. Denn wenn man es nicht schafft, zu einem freien, inneren „Ja“ zu kommen, wenn die Zustimmung blockiert ist, dann hilft besonders der Dialog. So einfach es klingt, von einem inneren „Ja“ zu sprechen, so schwierig kann es im Einzelfall auch sein. Um nur einen Hinweis zu geben, woran gedacht werden muß, soll hier erwähnt sein, daß dieses innere „Ja“ eigentlich ein *vierfaches* „Ja“ ist. Es enthält ein Ja zu den Bedingungen, die man akzeptieren muß, um eine Handlungsbasis zu haben. Es enthält ein Ja zu den Gefühlen und Werten, zu denen eine Beziehung aufgenommen wird. Es enthält ein Ja zum eigenen So-Sein und zu dem, was einem selbst wichtig ist. Das muß man natürlich zuerst auch kennen und sich trauen, dafür einzustehen. Enthält ein Ja zur Zukunft und zur Veränderung, zur Entwicklung. Dieses innere Ja umspannt, kurz gesagt, diese vier Dimensionen: das Können, das Mögen, das Dürfen und das Sollen. Erst dann ist ein wirkliches Wollen möglich, ein authentisches, mit seiner Welt abgestimmtes „Ja“. – So wird verständlich, daß es nicht immer leicht geht, zu einer inneren Zustimmung zu kommen...

#### **4. Wie geht Sinn-Suche?**

Ein Kernstück der Franklschen Sinnlehre besteht darin, das eigene Leben umzukrempeln, ihm eine Wendung um 180° zu geben. Diese Haltung, die wir in der Nachfolge Frankls als „*Existentielle Wende*“ bezeichnen, stellt eine grundlegende Voraussetzung für die Suche nach Sinn dar. Sie besteht im Wesentlichen in einer Haltung der *Offenheit* gegenüber allem, was ist. – Was heißt das?

Alles, was ist, verwandelt sich für den Menschen mit seiner wesensmäßigen Freiheit eine *Anfrage*: Was machst Du damit, fragt uns z.B. der Stuhl, der da steht, der Bleistift, der Apfel, der Abend, der Mensch, dem wir begegnen... Soll ich Beziehung aufnehmen, etwas tun, oder es lassen? So gesehen – existentiell gesehen – ist der Mensch also immer ein Gefragter, ein vom Leben her Gefragter. Alles, was ist, fragt unablässig: „Was machst Du damit?“ Denn alles, was wir tun, ist irgendwo Entscheidung, auch wenn sie nicht durch bewußte Reflexion entsteht.

Es fragt uns die Welt um uns, es fragt uns die Welt in uns, der Körper, die Gefühle, die Erinnerung, die Schuld, die Freude.

Es fragt uns natürlich in besonders herausfordernder Weise das Leid, die Not, die Krankheit: was machst Du damit? Wie gehst Du um mit ihr? – In der existentiellen Wende geht es darum, die Frage mal zurückzustellen, die uns so geläufig ist: „Was will ich, was wünsche ich mir?“ Diese Frage mal zu lassen und offen zu werden, das ist die Kunst.

Sich gefragt fühlen, sich *als Gefragter verstehen*, das gibt dem Leben eine eigene Dynamik, wendet das Dasein vom Opfer-Sein zum Gestalter, vom Passiven zum Aktiven. Das eröffnet einen Zugang zum Sinn – zum Dabeisein im Leben. Darin ist die ständige Einladung an den Menschen, an seinem Leben teilzuhaben, es zu gestalten, aus ihm etwas zu machen. Das zu machen, was ihm jetzt gerade möglich ist. Nicht das Ideale, nicht die Superleistung. Nein, bescheiden, mir gemäß. Meinem Können gemäß. Nur nicht gleich übertreiben – in unserer Zeit wird so schnell übertrieben und nur das Besondere gilt. – Lassen wir uns doch gelten, wenigstens uns selbst gegenüber!

Sich als Gefragte zu erleben – das macht das Leben des Menschen spannend. Ich bin gefragt!  
– Verstehe ich die Frage?

Wir können uns ganz persönlich fragen: Was sind die Fragen, die das Leben derzeit an mich stellt? Wo fühle ich mich gefragt? Was steht an? Was wäre zu tun? Zu ändern? – Worauf warte ich?

Es ist nicht immer leicht, die Frage zu verstehen, in der wir stehen. Die Frage der Situation, die Frage des Augenblicks, die Frage des Lebensabschnitts. Dafür brauchen wir einen Zugang zu unserem eigenen Spüren. Der Mensch hat eine intuitive Fähigkeit, genau zu spüren, um

was es im Grunde geht. Diese (phänomenologische) Fähigkeit kann mehr oder weniger geübt und ausgebaut sein, aber bei jedem Menschen ist sie da. Sie springt umso mehr an, je mehr wir die Dinge an uns heranlassen, uns von ihnen berühren lassen.

Die Krönung der Frage ist die Antwort. Die Antwort ist der Sinn der Frage. Wer etwas fragt, fragt um eine Antwort. Jedoch nicht um irgendeine Antwort, sondern um die passende Antwort. So ist es auch in der Existenz. Sind wir die vom Leben her Gefragten – so verwirklichen wir unser Leben, indem wir *Antwort* auf unsere Lebensfragen geben. Und wenn wir die Antwort *ganz* geben - wenn wir uns ganz in die Antwort geben - dann „*ver*“-*antworten* wir unser Leben. Die Antworten, die wir dem Leben geben, sind Antworten in der Tat, wie Frankl treffend sagt. Wenn wir also das *tun*, was die jeweilige Situation uns fragt, dann leben wir verantwortlich. Wenn wir verantwortlich leben, leben wir sinnvoll. Wir leben sinnvoll, wenn wir das tun, was uns als Frage oder Bedürfnis entgegenkommt aus uns selbst, oder von anderen, wenn es nur abgewogen ist in der Offenheit für das gerade Wertvollste, was jetzt möglich ist. Unser Leben hat Sinn, wenn wir es so gestalten. Und wenn es mit innerer Zustimmung geschieht, dann ist das Leben auch noch erfüllend. Ganzheitlich.

So können wir zusammenfassend sagen:

Mensch-Sein heißt in Frage stehen – Leben ist Antwort geben.
---

Wenn die Antwort die passende Antwort auf die *Frage* ist, wenn das, was ich tu, auch wirklich vom Leben her gefragt ist, benötigt ist, ansteht, zur Entfaltung des Lebens – des eigenen und das anderer – beiträgt, dann leben wir Sinn. *Sinn* also als die *stimmige Antwort auf die Situation*. Auch so kann Sinn definiert werden.

Solcher Sinn hat das Verstehen des Zusammenhanges und das Sich-Einlassen auf den gefühlten Wert zur Voraussetzung.

## 5. Wege zum Sinn

Frankl hat drei „Hauptstraßen zum Sinn“ beschrieben. In Anlehnung an sie können wir sagen: Sinn finden wir ganz allgemein durch *Lieben, Leisten und Leiden*.

Wie geht das?

Im *Lieben* schaffen wir Beziehung zu Wertvollem, nehmen Nähe auf, und erleben intensiv den Wert dessen, was/wen wir lieben. Frankl sprach von *Erlebniswerten*, die unserem Leben Sinn geben: ein Spaziergang, das Hören einer Musik, das Erleben eines Gesprächs, eines Sonnenuntergangs, einer Wanderung, eines Menschen in der Liebe.

Im *Leisten* schaffen wir kreativ etwas Neues. Wir bauen ein Haus, backen einen Kuchen, schreiben einen Brief, führen ein Gespräch. Alles Leistungen des Menschen, hinter denen ein konstruktives Bemühen steckt. Frankl sprach von *schöpferischen Werten*, die dem Leben Sinn geben. Werke oder Taten, etwas schaffen oder für etwas einstehen, für einen Kollegen gegenüber den mobbenden Mitkollegen – eine Tat!

*Leiden* bedeutet in erster Linie ertragen. Wo soll hier Sinn liegen, was kann hier noch Gutes geschehen und gefunden werden? Im *Wie* des Leidens – da ist noch etwas Freiheit. Man kann schreien, saufen, keppeln, jammern, schweigen, beten – es gibt noch Möglichkeiten. Welche ist meine – welche ist mir möglich?

Im *für wen* des Leidens, auch da ist noch eine versteckte Chance, ein wenig Freiheit zu finden. Um nicht nur ausgeliefert zu sein, nicht nur Opfer zu sein. Ein bißchen gestalten zu können. Herzlich wenig – aber wenig ist mehr als nichts. Der Schritt von Null auf eins ist größer als von eins auf hundert. Für wen also? Für die Angehörigen, damit sie nicht noch mehr leiden, für die Nachtschwester, damit sie nicht ständig gestört wird, für mich selbst, damit ich mir in die Augen schauen kann, für meine Eltern, die mich liebend groß gezogen haben, für Gott, der mich geschaffen hat ... Es gibt noch Möglichkeiten. Man muß sie nicht nützen. Man kann. Vielleicht kann ich?

Frankl spricht von *Einstellungswerten*. Der Wert liegt in der Einstellung gegenüber dem Leid, in der die tiefe Beziehung zum Leben zum Vorschein kommt. Denn in der Art, wie wir mit dem Leid umgehen, in der Bereitschaft oder nicht Bereitschaft, es auf uns zu nehmen, zeigt sich die unbedingte oder die bedingte Liebe zum Leben. Was ist meines; welche Bereitschaft fürs Leben trage ich in mir? Ist mir Leben ein Wert, ein unbedingter Wert, ein „heiliger“ Wert, somit ein unantastbarer Wert, oder ein bedingter Wert, der, wenn er nutzlos wird, entsorgt werden soll? Wie stelle ich mich zum Leben? – Einstellung als Wert. Hier ist die tiefste Herausforderung des Lebens. Hier geht es um das „Eingemachte“, um die spirituelle Tiefe des Lebens, um das Liebesbekenntnis zum Leben. – Die Tragfähigkeit der Liebe zeigt sich unter der Belastung...

## **5. Schwierige Sinnfindung - ein Beispiel**

Die folgende Geschichte hat mir David Spiegel von der Stanford University in San Francisco anlässlich eines Gespräches über Viktor Frankl erzählt. Eines Tages wurde er als Psychiater zu einem alten chinesischen Patienten in der Klinik gerufen. Es drohte akute *Selbstmordgefahr*. Der siebzigjährige Patient war an einem unheilbaren *Krebs* erkrankt und über seine unglückliche Prognose mit amerikanischer Offenheit aufgeklärt worden. Der Patient hatte

früher nie Selbstmordgedanken geäußert und hat auch nie an einer Depression gelitten. Es war offenkundig, daß er mit der psychischen und geistigen Verarbeitung seiner tödlichen Erkrankung nicht fertig wurde. Sie raubte seinem Leben nun jeglichen Sinn.

Als der Psychiater das Zimmer des Patienten betrat, war fast kein Platz. Drei Generationen der Familie des Patienten waren versammelt. Alle weinten. Das Familienoberhaupt saß auf einem Rollstuhl in der Mitte des Raumes. Alle schauten sie nun auf den Psychiater in der Hoffnung, daß er den alten Vater von der Depression heilen würde.

Der Psychiater überlegte kurz, was er in dieser Situation tun könnte. Er wußte um die Bedeutung der Familie in der chinesischen Tradition und wollte den alten Mann nicht von ihr trennen. Da fiel ihm eine Geschichte von Viktor Frankl ein, wo es um den existentiellen Sinn ging. Er faßte Mut und sagte zum Patienten: „Sie wissen, daß Sie bald sterben müssen. Alle, die hier sind, wissen das auch. Und alle, die hier sind, müssen auch einmal sterben. – Wir schauen jetzt alle auf Sie, um zu sehen, wie Sie das machen, weil wir von Ihnen etwas lernen möchten.“

Es war totenstill im Zimmer. Der Psychiater verabschiedete sich bis zum nächsten Tag. Dr. Spiegel hatte Bedenken über seine Intervention. Er wollte den Patienten am nächsten Morgen, wenn der Besuch weg war, ohnehin noch genau untersuchen und ihm ein Medikament verschreiben. – Doch dazu kam es nicht mehr.

Was war passiert? Der Patient war von seiner Depression befreit und brauchte kein Medikament mehr. Die unerwartete Selbstverständlichkeit, mit der Spiegel aus der Not der Situation heraus die Realität beim Namen nannte und dem Patienten seine existentielle Aufgabe im Rahmen seiner Familie verdeutlichte, hatte den Patienten aus seiner ohnmächtigen Verzweiflung gerissen. Er hatte noch am selben Tag begonnen, seinen Kindern wieder wie eh und je in chinesischer Tradition Aufträge zu erteilen: dem Sohn, die Klimaanlage im Haus zu reparieren, die schon seit zwei Wochen nicht mehr funktionierte, der Tochter eine Waschmaschine zu kaufen usw. Er hatte seine Position als Oberhaupt der Familie in seiner Tradition wieder eingenommen. Er lebte noch zwei Wochen so, wie er immer gelebt hatte – versöhnt mit einem Leben, das wert war, auch in den letzten zwei Wochen in seiner Art gelebt zu werden.

## **6. Zum Glück**

Glücklich leben, das ist mehr als „Glück *haben*“. Wir haben alle schon Glück gehabt: auf der Straße, mit dem Wetter, im Spiel. Wenn wir Glück haben, dann fällt uns etwas Günstiges zu. Wir haben „Glück gehabt“.

Doch glücklich *sein*, glücklich leben, was meint das?

Wir können uns selbst fragen: Kenne ich ein Glück im Leben? War ich je glücklich? Wann? In der Liebe, in der Verliebtheit, als die Kinder klein waren? Als ich etwas geschaffen habe? Auf der Bergspitze? Im Orgasmus? Nachdem ich ein Leid durchgestanden hatte?  
- Was fehlt mir heute, um glücklich zu sein?

Glücklichsein ist nicht so einfach. Stefan Zweig meinte einmal sehr weise: Viele Menschen sind glücklich, aber die wenigsten wissen es. – Geht es mir vielleicht selbst so? Ist das Leben, das ich jetzt führe, vielleicht das Glück – jenes Glück, das uns Menschen beschieden ist? Auf Erden treffen wir nicht auf himmlisches Glück, das versteht sich eigentlich von selbst – aber vielleicht erwarten wir es insgeheim? Das wäre ein Hinderungsgrund für Glück. Dann wären wir vielleicht glücklich, hielten es aber nicht für Glück, weil es nicht ganz perfekt, nicht himmlisch-ideal ist, sondern auch noch etwas Leiden beigemenget ist. – Wenn wir zurückdenken und nach Zeiten des Glücks fragen, dann sehen wir vielleicht deutlicher, wo Glück zu finden ist: „Damals, war das ein Glück, als ich noch zu Hause wohnte; als ich verliebt war; als die Kinder klein waren; als die Eltern noch lebten; als wir in das Haus gezogen sind...“ Doch damals, da waren immer auch Sorgen dabei, Probleme. Aus der Distanz der Erinnerung verblassen sie. Doch gehören sie zum Leben – und schließen das Glück nicht aus, wenn wir sie nur integrieren können. – Wie geht das?

*Existentielles Glück* ist das *Glück inmitten des Lebens*. Es ist das Glück, mitten im Leben stehen zu können, mit ganzem Herzen auf das Gute und Schöne trotz allem Schwierigen und Leidvollen ausgerichtet zu sein. Dieses Glück, dieses glücklich *sein*, haben wir tatsächlich weitgehend selbst in Händen. Existentiell gesehen ist ein „jeder seines Glückes Schmied“. – Wie ist das zu verstehen? – Nach dem, was wir bisher sagten, heißt das: Glücklich sein hängt insofern von uns ab, als es mit unserer Freiheit verbunden ist. Wenn es uns gelingt, zu dem, was das Leben uns schickt und schenkt, zum Schicksal und zum glücklichen Zu-Fall „Ja“ zu sagen, uns darauf einzulassen, damit zu leben, dann wirken wir am Glücklichsein mit. Mit anderen Worten: Das *Glück des Menschen* liegt darin, daß wir *mit innerer Zustimmung leben können*. Das bricht sich in seiner Struktur vierfach.

Das Glück des Menschen – mit innere Zustimmung leben zu können.
--

Denn es heißt, daß wir das, was ist, *annehmen* können, es sein lassen können.

Daß wir das, womit wir zu tun haben, auch *mögen*, darauf achten, eine solche Beziehung zu pflegen, daß wir den Wert stets fühlen.

Es bedeutet, daß wir das, was wir tun, auch tun *dürfen*, d.h. daß wir uns damit *identifizieren* können, es als *stimmig* und wichtig für uns und für die anderen empfinden.

Und schließlich heißt es noch, sich als *gefragt* erleben zu können, weil das, was man tut, für etwas anderes oder für andere Menschen auch bedeutsam ist – weshalb man es auch tun soll. So innerlich dabeisein zu können in seinem Leben, das ist existentielles Glück! Ein Glück, wenn wir mit *Hingabe* leben können! In der Hingabe, in einer Aufgabe, in einem Engagement hat Leben Sinn. – Zum Glück braucht der Mensch Sinn – ohne Sinn, ein sinnloses Leben macht niemals glücklich.

Um glücklich zu sein, braucht es auch das persönliche Wachstum, die Reifung. Wir sollen in den jeweiligen Lebenshorizont hineinwachsen können und darin ein Ja finden. Leben ist wachsen. Leben ist Umgang mit dem, was ist. Leben ist immer wieder: sich im Gegebenen zu finden, es mit seinem Können zu gestalten. – Glückliches Leben ist keine Garantie, kein Endzustand. Es ist ein ständiges Beteiligtsein, ein dauernder Dialog und Austausch, ein Fließen, ein Werden und Vergehen, und wiederum Werden im Neuen. Es ist ein Glück zu leben. Es ist ein Glück, in dieser Dynamik zu stehen. Es ist ein Glück, gelebt zu haben. Darin seine Entscheidungen getroffen zu haben; *seine* Entscheidungen – jene, die zu mir passen, die mich wiedergeben, mich spiegeln, ausdrücken. Es ist ein Glück, sich auf seine Beziehungen eingelassen zu haben. Sich treu geblieben zu sein – sich darin entdeckt zu haben. Es ist ein Glück, für etwas gut gewesen zu sein.

Es wäre ein *Mißverständnis* zu glauben, daß ein *Leid* das Glückliche verhindern würde. Genau genommen ist im Leben der Menschen immer Leid zugegen. Alles andere wären „Säuglingsvorstellungen“! Denn Existenz bedeutet, in Begrenzungen zu leben. In vielfacher Begrenzung: an Kraft, Zeit, Ort, Fähigkeiten, Mitteln, Möglichkeiten. Im Leben ist nichts perfekt, überall ist schon das Ende, alles kann auch schmerzen, selbst die Liebe und die „Leidenschaft“. In allem ist die Vergänglichkeit, letztlich der Tod enthalten. Doch trotz aller Begrenzung kommt es im Glücklichen nicht darauf an, ob da Begrenzung ist oder ob es ein ozeanisches Gefühl sein muß, um „Glück“ heißen zu können. Begrenzung gehört zur Struktur des Daseins. Für den Menschen ist Begrenzung Herausforderung: innerhalb der Grenzen zu bauen. Innerhalb der Grenzen zu wohnen; in ihnen vorübergehend heimisch zu werden. Nach der Regel: zu ändern, was zu ändern ist – und zu akzeptieren, was nicht zu ändern ist.

Nehmen wir z.B. noch einmal die Partnerschaft. Kaum ein Mensch kann mit Sicherheit sagen, den idealen oder best möglichen Partner gefunden zu haben. Fast immer ist ein noch besseres, schöneres Glück in der Phantasie vorstellbar. So kann es einem passieren, daß man zwar in einer Beziehung steht, sich aber dennoch in einen anderen Menschen verliebt. Das erzeugt

natürlich Zerrissenheit, man leidet an der Spannung. Es bedeutet natürlich Arbeit an den Verhältnissen und an der Klärung der Unsicherheit, am Finden einer Entscheidung.

Doch wie steht es da mit dem Glück? Ist das ein Unglück? – Eigentlich ist es ja auch ein Glück für den oder die Betroffenen, auf so jemanden gestoßen zu sein und sich verlieben zu können, auch wenn es Leiden verursacht. Es kann eine Vertiefung des Lebens bedeuten, das diesen Menschen aufweckt, eine Neuorientierung und Positionierung verlangt, ein Tiefer-Gehen, ein Abschied-Nehmen, ein Verdichten, ein Wesentlicher-Werden. Solches Wachsen ist eben Leben – ist ein ständiges Sich -Entwickeln, ein Oszillieren zwischen Stabilität und Veränderung, zwischen Beibehalten von Altem und Übergehen zu Neuem. Verlangt da, wo wir jetzt sind, *da* zu sein, *ganz* zu sein, sich zu stellen. Mit voller Zustimmung sich einlassen. - Wir sehen: Existentielles Glück ist keine Schwarz-Weiß-Malerei, sondern es ist „echtes Leben“, in dem einem alles Mögliche zustoßen kann. Das Glück ist nicht ein Leben in geschütztem Cellophanpapier, sondern inmitten echten Lebens seinen Weg zu finden, sein Tao, sein Wesen in ehrlicher und auch mitunter leidvoller Auseinandersetzung mit dem, was das Leben uns bietet und von uns verlangt. – Glück auf fürs Leben! Es kommt alles darauf an, in solcher Haltung dem Leben zu begegnen. Das meiste Unglück geschieht uns vor allem durch uns selbst...

*Existentielles Glück* ist: den Wert zu fühlen bei dem, was wir machen; und das, was wir machen, mit innerer Zustimmung zu machen, mit einem gefühlten „Ja“. Dann können wir auch Freude am Leben haben. Aber es braucht unser „Ja“ dazu, unser Einverständnis, unsere Zustimmung. Oscar Wilde hat einmal gesagt: „Kein Mensch kann ohne sein Einverständnis glücklich sein“. – Zum Glücklichsein braucht es uns selbst.

Mit dem Glücklichsein verhält es sich wie mit dem *olympischen Motto*: „Dabei sein ist alles.“ – Dabei sind wir, wenn wir innerliche Zustimmung geben. Dann ist glücklich sein auch möglich, selbst wenn wir das Fußballspiel verlieren. Es ist ein Glück, wenn wir dabei sein können. Mitgespielt zu haben. – Im persönlichen Leben ist es das Glück, bei sich zu Hause zu sein. Mit sich gelebt zu haben.

Solches Glück ist nicht vom *Erfolg* abhängig. Dabeisein ist alles! Gelebt zu haben ist alles! Getan zu haben ist alles! – Glück, das sich mit Sinn verbindet, das von der persönlichen Freiheit getragen ist, bescheidet sich auf das Erleben, daß das gut ist, was ich tu; daß es auf etwas gefühlt Gutes angelegt ist.

Das *Lottoglück* ist, einen Volltreffer geschenkt zu bekommen. Lottoglück ist es, Erfolg zu haben; das Spiel gewonnen zu haben – nachdem der eigene Beitrag geleistet wurde.

Lottoglück ist es, daß die Partnerbeziehung sich gut entwickelt – nachdem man das eigene

Bemühen gegeben hat. – Glück, das einem in den Schoß fällt, erfüllt nicht wie jenes, wofür man gearbeitet, gekämpft hat wie z.B. für eine Prüfung, für eine Beziehung, für eine Harmonie, für einen Frieden.

Ich möchte schließen mit einem Satz von Viktor Frankl, der einmal gemeint hat:

„Der Mensch will nicht einfach glücklich sein – er will einen *Grund* zum Glücklich-Sein.“ – Er ist so vernünftig, so in seine Verantwortung eingebunden, daß er für seine Entscheidungen wissen will, wo's lang geht. Wofür es gut sein soll. Was der Sinn ist...

### **Empfohlene Bücher:**

Frankl, Viktor: Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk. Vorwort von Konrad Lorenz. Serie Piper 289, München 2009 (22. Auflage)

Frankl, Viktor: ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. Kösel-Verlag, München, 9. Auflage 2009. - Taschenbuchausgabe: DTB, München (dtv 30142), 29. Auflage 2008

Frankl, Viktor: Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute. Herder, Freiburg im Breisgau, 2009 (31. Auflage)

Längle, Alfried: Sinnvoll leben. Sinnvoll leben: Eine praktische Anleitung der Logotherapie. Residenz-Verlag, St. Pölten, 2008

Längle, Alfried: Sinnspuren. Residenz-Verlag, St. Pölten, 2010

Lukas, Elisabeth: Der Freude auf der Spur: Sieben Schritte, um die Seele fit zu halten. Verlag Neue Stadt, München. 2010

#### *Anschrift des Verfassers:*

Univ.-Prof. DDr. Alfried Längle

Schlößleweg 19

6840 Götzis

<

Ed. Sueßgasse 10

1150 Wien

[alfried@laengle.info](mailto:alfried@laengle.info)