

Warum wir leiden

Verständnis, Umgang und Behandlung von Leiden aus existenzanalytischer Sicht

Alfried Längle

Es leidet die Seele, wenn wir mit Zerstörung konfrontiert sind. Wir leiden, wenn ein Wert oder eine Bedingung für ein gutes Leben verlorengeht. Leiden und Schmerz stellt unser Leben ganz oder teilweise in Frage, bedroht die Liebe zum Leben. – Heilung verlangt Finden der Fähigkeiten und Kräfte der Person, um aus ihren Quellen den zerstörerischen Bereichen und Abgründen der Existenz zu begeben.

Dabei können wir nicht nur in unterschiedlicher Art, sondern auch an unzähligen Themen und Inhalten leiden. Leiden ist vielfältig im Wie und im Woran. Das Beleuchten seiner Themen macht uns das Leiden verständlicher, das Kennen seiner Inhalte schafft einen existentiellen Zugang zum Umgang mit Leid. So kann auf das Leiden gezielt eingegangen und der Entstehung einer seelischen Störung (z.B. Angst, Depression, Hysterie, Sucht, PTSD) zuvorgekommen werden.

Schlüsselwörter: Existenzanalyse, Grund-motivationen, Logotherapie, Leiden, Schmerz

Why We Suffer

Understanding, Dealing with and Treating Suffering from an Existential Analytical Point of View

The soul suffers when we are confronted with destruction. We suffer when a value or a condition for a good life is lost. Suffering and pain jeopardize our life totally or partially and menace our love for life. – Healing demands finding the capacities and resources of the person in order to recur to them when encountering the destructive areas and chasms of existence.

Suffering is not only experienced in different ways but is also caused by innumerable topics and causes. It becomes clearer when we look at its topics, and if we know its contents we gain an existential access to the question of how to deal with it. This allows suffering to be directly addressed and makes possible the prevention of psychological disorders (e.g. anxiety, depression, hysteria, addiction, PTSD).

Key words: Existential Analysis, fundamental motivations, Logotherapy, suffering, pain

1. Der Leidensweg

Leiden bedeutet Schmerz haben. Die Bedeutung des deutschen Wortes „Leiden“ kann uns aus seiner Geschichte etwas über die tiefe Erfahrung erzählen, die Menschen im Leiden gemacht haben. Das althochdeutsche Wort „lidan“, von dem sich „leiden“ herleitet, bedeutet: „fahren, gehen“. Leiden bedeutet also ursprünglich „durchgehen“, etwas (Schweres) „durchmachen“ (Kluge 1975, 433), man könnte auch sagen: „einen Weg gehen mit dem Schmerz“, den Schmerz als Gefährten haben auf einem Stück des Weges im Leben. – Solche Wege sind sehr unterschiedlich:

„Es gibt einen Weg,
den keiner geht,
wenn du ihn nicht gehst.
Wege entstehen,
indem wir sie gehen.“

Die vielen zugewachsenen, wartenden Wege, von ungelebtem Leben überwuchert.

Es gibt einen Weg,
den keiner geht,
wenn du ihn nicht gehst: es gibt Deinen Weg,
ein Weg, der entsteht,
wenn du ihn gehst.“

So dichtete Werner Sprenger (1983) und faßte etwas Wesentliches in diese Worte: Daß neben aller Beschwerlichkeit des leidvollen Weges eine Hoffnung besteht. Durch das Durchgehen des Weges eröffnet sich etwas Neues, ein Weg, der ohne dieses Tun, ohne ihn anzugehen, verschlossen bliebe. „Wege entstehen, indem wir sie gehen.“ Leiden heißt daher fundamental: *Meinen* Weg, den eigenen Weg des Schmerzes gehen.

Leiden – einen Weg gehen

Leiden ist nicht einerlei. So wie Wege und Wanderer verschieden sind, so ist auch das Leiden, das Gehen des Weges im Schmerz, nicht nur vom Weg her unterschiedlich, sondern auch von der Person und ihrer Art verschieden. Wir können den Weg z.B. stumm gehen; oder klagend; verzweifelt oder hoffend, aufopfernd, in Auflehnung, in Demut, im Alleingang, im Bezogensein auf andere, im Gebet. Nicht nur der *Modus* des Leidens ist verschieden, wir können auch an unzähligen *Themen* und Inhalten leiden: am Schmerz, an der Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, Verlassenheit und Einsamkeit, Sinnlosigkeit usw. Das Leben hält uns viele Möglichkeiten bereit zum Leiden – so wundert es nicht, daß Leiden formal wie inhaltlich nicht so leicht auf einen Nenner gebracht oder verstanden werden kann.

Um in dieser Vielfalt des Themas einen Überblick zu behalten, soll in einem ersten Schritt eine Systematik der Leidenthemen versucht werden, um danach ihre Inhalte unter existentiellen Gesichtspunkten näher zu beleuchten und auf die spezielle Aktivität zu sprechen zu kommen, mit der wir gezielt an der Bewältigung von Leiden arbeiten können.

2. Formen des Leidens – eine existentiell-anthropologische Klassifikation

Woher kommen die Schmerzen der Seele? In vier verschiedene Bereiche lassen sich die Quellen gliedern, an denen wir leiden können. Jeder Mensch kennt alle Formen. Wir können sie anhand anthropologischer Dimensionen (vgl. Frankl 1959, 665ff) und ihres existentiellen Vollzuges kategorisieren (Längle 2008, 68ff):

- a) Da gibt es das *körperliche* Leiden vom Typus des *Schmerzes*: Verletzungen, Krankheiten, funktionelle Störungen wie Schlafstörungen, Migräne. Welches Leiden kann schon allein ein Zahnweh hervorrufen! – Weil der Mensch eine Ganzheit ist, hat auch die Seele Schmerz, Belastung, mitunter sogar Verzweiflung, wenn körperliche Schmerzen da sind. Für ihre Bewältigung – und nicht nur für psychische Belastungen – hat Viktor Frankl (1982) den Begriff „Ärztliche Seelsorge“ geprägt. Körperlich kranke Menschen, besonders natürlich schwerkranke Menschen, bedürfen auch der psychischen Betreuung!
- b) *Psychisches* Leid folgt dem Typus des *Verlustes von Wertvollem*: Es sind Gefühle wie Angst, Schwere und Mühsal des Lebens, Gefühllosigkeit, Leere und psychische Verletztheit. Man kann es als emotionales Leid bezeichnen, wenn uns jemand eine Gemeinheit sagt, uns kränkt, die Treue bricht.
- c) *Persönliches* Leid ist geprägt vom Typus der *Selbstentfremdung*, des nicht sich selbst Seins: Es ist ein Leiden am Verlust von Identität, von dem, was wesentlich ist für eine erfüllte Existenz, von Kongruenz mit sich selbst (Rogers). Das geschieht, wenn uns andere abwerten, nicht sehen, lächerlich machen, die Intimsphäre verletzen, unsere Grenzen verletzen, uns übergehen; wenn wir Ungeerechtigkeit erleben – oder selbst anderen nicht gerecht werden, wenn uns Gewissensbisse peinigen.

- d) *Existentielles* Leid ist vom Typus der Vergeblichkeit, der *Sinnlosigkeit*: Es ist ein Leiden an der Orientierungslosigkeit, am fehlenden größeren Zusammenhang, in dem wir unser Leben und unser Handeln verstehen können, an der Erfolglosigkeit, an der sinnlosen Schicksalhaftigkeit. Hoffnungslosigkeit gebiert schließlich Verzweiflung.

An diese Aufzählung ist die *These* geknüpft, daß mit diesem Schema alle möglichen Leidensformen kategorial abgedeckt sind. Jedes Leiden läßt sich einer der vier Kategorien (oder einer Kombination aus ihnen) zuordnen, da mit diesen Kategorien der Anspruch verbunden ist, daß die gesamte Struktur der Existenz umfaßt sei (Längle 2008).

Die *Modalitäten* des Leidens sind vor allem von Persönlichkeits- und Reifefaktoren abhängig. Ich möchte zwei Beispiele anführen, wo Menschen in ganz unterschiedlicher Weise mit ihrem Leiden zu kämpfen hatten:

Ich bin neulich einem jungen, aktiven Menschen begegnet, der mit seinen 34 Jahren am Beginn einer großen beruflichen Karriere in seiner Firma stand. Er suchte mich zu einem Zeitpunkt auf, an dem es ihm sehr schlecht ging. Ängstlich-zitternd wartete er auf die Diagnose von seinen Gangbeschwerden: ist es nur eine Infektion oder ist es doch eine unheilbare Krankheit, die schrittweise und zunehmend zur Lähmung führt: eine Multiple Sklerose (MS)? – Es war eine MS, wie sich alsbald herausstellte. Herbert war von der Diagnose so getroffen, daß er die nächsten zwei Monate arbeitsunfähig war. Da war zwar die neurologische Krankheit und das unsichere Gehen, das an und für sich keineswegs hinderlich war. Worunter er litt, war etwas anderes: Er litt psychisch-geistig unter diesem Schicksalsschlag, der ihm sein Leben zunichte machte. Bohrende, quälende Fragen tauchten in ihm auf: „Wie soll es weitergehen mit mir? Wie wird das werden, womit habe ich zu rechnen? Was wird aus mir und meinem Leben? Das bedeutet ja auch einen früheren Tod, jahrelang im Rollstuhl sitzen, immer weniger selber tun können, immer abhängiger werden. – Kann ich das aushalten? Kann ich mich darauf einlassen? Was kann ich noch tun in meinem Leben, das von so einer Krankheit gezeichnet ist? Wofür soll ich jetzt leben? Ist das noch ein Leben? – War das ein Leben?“

Als bald kamen andere Fragen dazu: „Was soll ich auf die Fragen der Leute antworten? Halte ich Mitleid aus, das oberflächliche Gerede, das mir Trost spenden soll? – Mag ich in diesem veränderten Zustand überhaupt mit ihnen zusammentreffen?“

Die Frage nach dem Sinn seiner Krankheit drängte sich ihm nicht auf. Für ihn war das Leben deshalb nicht völlig aussichtslos geworden. Er wusste, daß er seine Tiefen leben kann. Doch er fühlte sich nicht stark genug, jetzt diese Krankheit anzunehmen, in dieses veränderte Leben zu gehen. Was bedeutet es, mit so einer Krankheit zu leben? Mit so einer Frage hatte er sich noch nie befaßt. Nicht einmal theoretisch.

tisch. Und nun gleich diese Wucht einer schweren Diagnose. Kein langsames Hineinwachsen. Er fühlte sich nicht stark genug, mit anderen Menschen darüber zu reden, es ihnen zu sagen. Erst mußte er sich mit sich selbst auseinandersetzen, um Klarheit zu bekommen in seinen Gedanken, Gefühlen, Beziehungen. Erst mußte er sich sammeln, zu sich kommen nach diesem Schock, seine Position in der Welt für sich klären – vorher war ihm nichts möglich. Er war persönlich zu zerstört, zu sehr vom Leiden überwältigt. Alles in ihm war ein Zittern, ein Weinen und Unsicherheit. Er zog sich zurück, um nicht auf seine Krankheit und sein Befinden angesprochen zu werden. Er hatte Angst, dann seine Struktur zu verlieren, in Weinen auszubrechen, von seinem Leid über das unfaßliche Schicksal überschwemmt zu werden. – Tiefes, erschütterndes Leiden.

Ein anderes Beispiel: Vor einigen Wochen hatte ich mit einem 70-jährigen Patienten zu tun. Er lag im Krankenhaus, zum 15. Mal in einem einzigen Jahr. Er war voller Metastasen in Leber, Lunge, Knochen, Rücken. Wegen der unerträglichen Rückenschmerzen hat man ihm eine Metastase am Sacralkanal (d.i. am Kreuzbein des unteren Rückens) wegoperiert. – Als ich kam, schlief er gerade. Er hatte die ganze Nacht kein Auge zugemacht vor Schmerzen, trotz Operation und Opiaten.

Ich wartete, bis er wach wurde. Dann, nach einer Weile, fragte ich ihn, wie dieses Leben für ihn sei? Für ihn, der immer so ein begeisterter Bergsteiger war – und nun so viel im Bett liegen muß? – Seine Antwort war nüchtern, und entsprach ganz seiner Lebenshaltung: „Ich kann es nicht ändern. Es ist so. Natürlich würde ich gerne in die Berge gehen. Es fällt mir nicht immer leicht, jetzt darauf verzichten zu müssen. Aber ich war immer ein Realist. Und ich sehe auch das realistisch. Ich werde nie mehr gehen können.“ Ich war erstaunt über diese klare Antwort. Überspielt er vielleicht ein heimliches Leiden? Etwas ungläubig fragte ich ihn nochmals, ob es nicht furchtbar traurig sei, und wie er das aushalten könne? „Es ist so. Ich versuche damit, so gut ich eben kann, zurecht zu kommen. Es ist so.“ Nun verstand ich. Ich konnte seine Stärke als Person spüren, seine Fähigkeit auszuhalten, die in seiner strengen Sachlichkeit begründet ist, die er ein Leben lang gelebt hat.

Wieviel Schmerzen hat er schon ertragen müssen, und wie viel stehen ihm noch bevor? Wenn wir diese beiden Schicksale anschauen, fragen wir uns vielleicht: Wer leidet hier mehr? Natürlich kann man Leiden schwer vergleichen, weil Leiden immer subjektiv ist. Aber wer wirkt leidender nach außen hin: Dieser Mensch, der nahe am Sterben ist, mit seinen furchtbaren Schmerzen? Oder der jüngere mit der Multiplen Sklerose ohne körperliche Schmerzen, der noch viele Jahre vor sich hat?

Solche Beobachtungen, die jeder von uns sicher schon öfters gemacht hat, stellen uns vor die Frage: Was ist eigentlich Leiden? Wie kann es so unterschiedliche sein? – Im folgenden soll versucht werden besser zu verstehen, woran wir leiden, wenn wir leiden.

3. Das Wesen des Leidens

Die Frage klingt schon beinahe kindlich in ihrer Einfachheit und Schwierigkeit: Warum leiden wir eigentlich? Nehmen wir die Frage in dem Sinne: Was macht das Leiden zum Leiden? Woran leiden wir im Leiden?

Wird etwas deshalb zum Leiden, weil wir es nicht *verstehen*? Ist es ein (bewußtes oder unbewußtes) Gefühl der *Sinnlosigkeit*, das eine Erfahrung in ein Leiden verwandelt? Oder ist Leid einfach das *Empfinden von Negativem*, Unangenehmem, Belastendem; von schmerzhaften Gefühlen also, gleichgültig ob körperlichen oder seelischen Ursprungs?

Ganz allgemein betrachtet stellt Leiden ein Ertragen von *Unangenehmem* dar. Wer leidet, hat schmerzliche, belastende oder Widerwillen erregende Gefühle. Es bedarf nicht notwendigerweise Gefühle der Sinnlosigkeit. Aber es ist in jedem Fall ein *Fühlen*. Selbst ein geistiges Leid ist nur dadurch ein Leid, weil es unangenehme Gefühle auslöst.

So können wir in einer ersten Annäherung Leiden beschreiben als das Empfinden und Fühlen von *unangenehmen Gefühlen*, die im Zusammenhang mit den genannten Kategorien stehen: körperlicher Schmerz, belastender Verlust von Wertvollem, schmerzliche Selbstentfremdung, Sinnlosigkeit und Unverständnis dessen, was passiert (z.B. unfreiwillige Trennung).

Fragen wir uns an dieser Stelle: Hält diese erste Annäherung einer genaueren Analyse stand? Ist wirklich das unangenehme Gefühl das Kriterium für Leid, der Wirkfaktor, durch den ein Erleben zum Leid wird und nicht zur Freude bzw. Lust?

Hier machen wir eine eigentümliche Erfahrung: Unangenehme Gefühle haben unterschiedliche Bedeutung und Auswirkung auf das Leben und werden daher subjektiv auch unterschiedlich empfunden. Sie können in verschiedener Weise ins Leben eingebettet und von der Person verstanden werden. Eine Mühe, eine Anstrengung, ein Einsatz kann uns z.B. viel Kraft kosten, unangenehme Gefühle verursachen, doch wenn wir wissen, wofür wir es machen, verwischt sich die Grenze zwischen Erfüllung und Leid. Auch wenn das Schreiben eines Artikels mit leidvollen Verzichten und vielen anstrengenden Stunden und Nachtarbeit verbunden ist, für die es viele angenehme Alternativen gegeben hätte – als ein wirkliches Leid kann ich es nicht ansehen. Es gibt so viele Beispiele dafür in unserem Leben. Wenn wir auf einen Berg gehen, so strengen wir uns an, quälen uns vielleicht den letzten Aufstieg hinauf, manchmal kommen auch Schmerzen und Blasen an den Füßen dazu – und doch können wir unsere Freude an der Wanderung haben. Trotz Schmerzen kein wirkliches Leiden.

Das Kriterium dafür ist die Freiheit. Allein die Tatsache, daß wir etwas freiwillig tun, schließt aus, daß der Leidensaspekt im Vordergrund steht. Der Grund ist einfach: Willentlich können wir bekanntlich nichts Negatives tun (vgl. z.B. Frankls Konzept des Willens zum Sinn, 1976; 1982, 221; 1996).

Gehen wir in eine weitere Stufe der Verallgemeinerung, so können wir davon ausgehen, daß der *Stachel des Leidens durch die Freiwilligkeit gebrochen* ist. Wenn man etwas freiwillig auf sich nimmt, wenn man etwas annehmen kann, es sein lassen kann, dann verliert das Leiden seine Spitze. Das würde bedeuten: Es ist die Auflehnung, die den Stachel des Leidens ausmacht! – Das meint auch Camus (1959), wenn er Sisyphos als einen glücklichen Menschen bezeichnet. Er muss eine Ewigkeit lang einen Stein mit großer Anstrengung den Berg hinaufschaffen, um dann zusehen zu müssen, wie vergeblich alle Anstrengung war. Denn kaum ist der Stein oben, rollt er gleich wieder zu Tale. Camus stellt dem strafenden Schicksal der Götter einen stolz-trotzenden Sisyphos gegenüber, der seine Arbeit trotz Absurdität *freiwillig* tut. Damit erhält die Mühe einen Sinn, nämlich daß Sisyphos der Absurdität und Sinnlosigkeit standgehalten hat.

Was wir freiwillig tun, nimmt dem Leiden seinen Stachel

Werden nicht der Schmerz und die Angst bei der Geburt eines Kindes üblicherweise übertönt durch die Freude über das Kind?

Sind nicht die unangenehmen Gefühle der beiden oben geschilderten Patienten – einmal mehr die körperlichen, einmal mehr die psychischen – in beiden Fällen sehr stark? Und doch ist ein großer Unterschied im Ausmaß des Leidens zu sehen. Denn der eine ist voller Angst und steht am Rand der Verzweiflung, weil er den Schicksalsschlag (noch) nicht annehmen kann; der andere ist weitgehend gefaßt und kann fast schon gelassen mit seiner Situation umgehen, die er nun auch leben will, da sie zum Leben dazugehört.

Bei näherem Besehen können wir Leid nun nicht einfach als identisch mit dem Erleben von negativen Gefühlen ansehen. Leiden verstehen wir jetzt als geistige Wahrnehmung eines *Inhalts*, auf den sich die Leidensgefühle beziehen. Unangenehme Gefühle werden nämlich erst dann zum Leid, wenn sie etwas *Destruktives* enthalten. Die Wahrscheinlichkeit, etwas als destruktiv zu erleben, ist bei Widerfähnissen, die wir uns nicht aussuchen und denen wir ausgesetzt sind, natürlicherweise viel größer als bei intendierten, freiwilligen Unternehmungen.

Wir leiden, wenn wir Destruktivität, Zerstörung empfinden

Leid könnte daher aus einer existentiellen Warte *definiert* werden als *die empfundene Zerstörung von Wertvollem, Lebenswichtigem*. Oder noch kürzer: *Leiden ist gefühlter Existenzverlust* – mithin Verlust der Möglichkeit, sich über die Bedingungen zu erheben und im Raum der Freiheit zu stehen. So können wir Leiden aus existenzanalytischer Sicht verstehen. Destruktion ist der grundlegende Inhalt, der in allem Leid wahrgenommen wird. Leidvolle Empfindung ist das subjektive Gefühl einer Zerstörung von etwas Lebenswichtigem, das Fühlen eines Zerreißen, einer Vernichtung, einer Trennung von Existenzgrundlagen. Nicht der objektive Sachverhalt ist für das Empfinden von Leid maßgeblich, sondern die Wahrnehmung durch das Gefühl, die affektive Resonanz.

4. Die bedrohten Inhalte

Dieses Verständnis von Leid als gefühlte Zerstörung von Wertvollem können wir auch im Selbstbezug beleuchten: Wenn ich auf meine Schmerzen schaue, die ich in der Seele trage, ist da etwas Zerstörerisches wahrgenommen? – Was ist da zerstört bei dem, was mich schmerzt? – Gehen wir solchen Fragen nach, so führt uns das direkt zur Frage nach den Inhalten: Was sind jene Inhalte, deren Zerstörung uns so weh tun und uns leiden lassen, also über das Erleben von bloß Unangenehmem hinausführen? Wenn ein solcher Schmerz mit ihnen verbunden ist, ist doch zu erwarten, daß es Inhalte sind, die wir als lebenserhaltend und lebenstragend empfinden. – Zu diesem Thema hat die moderne Existenzanalyse eine Struktur gefunden, die als „existentielle Grundmotivationen“ für die erfüllende Lebensgestaltung bedeutsam ist. Diese Bedeutung erhalten diese Strukturen deshalb, weil sie die „*Grundbedingungen* erfüllter Existenz“ beschreiben (vgl. Längle 1992, 1994b, 2008).

Leiden entsteht, wenn die Grundstrukturen der Existenz angegriffen sind

Aus der Sicht der Existenzanalyse ergibt sich daher die *These*, daß ein Erleben dann als leidvoll empfunden wird, wenn diese Grundstrukturen der Existenz angegriffen oder beschädigt werden. Ihre Kenntnis kann daher helfen, das Leid besser zu verstehen und so besser mit ihm umgehen zu können.

Diese *Grundstrukturen der Existenz* beziehen sich auf die vier grundlegenden Realitäten für die Gestaltung der Existenz:

1. auf den Bezug zur *Welt* und ihre *Bedingungen*,
2. auf die Beziehung zum *Leben* und seiner *Kraft*,
3. auf die Beziehung zur *Person*, zur *eigenen* wie zur *andern*,
4. auf die Beziehung zur *Zukunft* und zum größeren *Zusammenhang*, in dem wir stehen.

Leiden, so besagt nun unsere Beschreibung, stellt die subjektiv empfundene Zerstörung dieser Grundlagen dar. Betrachten wir die Auswirkung der Zerstörung auf die verschiedenen Dimensionen im einzelnen:

1. Eine subjektiv empfundene Zerstörung der *ersten Grundbedingung* der Existenz führt zu einem Gefühl des *Nicht-sein-Könnens* in der Welt. Viel Leid hat damit zu tun, in der eigenen „Welt“ (Arbeitsplatz, Familie, bei sich...) nicht sein zu können, keinen Platz zu haben, angefeindet zu sein, oder selbst zu wenig stark zu sein, zu wenig Kraft zu haben, um z.B. die Bedingungen, in denen man steht, ertragen zu können. Dann kann das, was „ist“ (ein Problem, eine Situation usw.) nicht angenommen werden. Oft hat Leiden mit dem *Nicht-annehmen-Können* zu tun. Schwierige Lebensumstände können die verarbeitende Tätigkeit überfordern, so daß es schwer wird, das Gegebene und Eingetretene *annehmen* zu können. In der Folge entstehen natürlich Verunsicherung und Angst. – Leiden,

Leiden ... weil man nicht annehmen kann

das aus dieser Dimension stammt, ist der Freiheitsverlust, der im Nicht-annehmen-Können des Gegebenen liegt. In der Tiefe ist es das leidvolle Gefühl, unter diesen Umständen nicht mehr *sein* zu können.

2. Die subjektiv empfundene Zerstörung der *zweiten Grundbedingung* erfüllender Existenz erzeugt das Gefühl des *Nicht-mehr-Mögens*: nicht handeln mögen, nicht mehr genießen mögen bzw. können, keine Lust mehr zu haben und keinen Wert mehr zu empfinden. Dadurch wird die verarbeitende Tätigkeit blockiert, nämlich sich dem Wertvollen *zuzuwenden*, wodurch es zu einem Verlust der Lebensfreude kommt, mit Zunahme des Bedrücktseins, von Schwere- und Schuldgefühlen, von Sorgen und Kummer, was schließlich in eine Depression übergehen kann.

Leiden ... weil die Beziehung nicht mehr möglich ist

Das Leiden in dieser Dimension ist der Verlust der Freude, des Genießens, der Freiheit für das Wertvolle, verbunden mit dem Gefühl, unter diesen Umständen nicht mehr *leben* zu können bzw. zu mögen.

3. Die subjektiv empfundene Zerstörung der *dritten Grundbedingung* erfüllender Existenz ist mit dem Gefühl verbunden, *das Eigene/Wichtige nicht mehr leben zu können*, nicht sich selbst sein zu können, sich nicht mehr zu kennen, sich fremd zu werden, nicht mehr auf andere zugehen zu können. Die *Person* wird nicht mehr angetroffen, die eigene und/oder die andere.

Man fühlt sich verloren, verfremdet, unfrei. Als verarbeitende Tätigkeit ist in diesem Fall das innere *Gespräch* mit sich selbst bzw. der *begegnende Dialog* mit anderen gestört. Das führt zur inneren Leere, zu einer selbstentfremdeten Gefühllosigkeit, zur Trostlosigkeit, die über einen anhaltenden Selbstverlust zu hysterischen Störformen und Persönlichkeitsstörungen des Selbst führt.

Leiden ... weil das Eigene nicht mehr geht

Das Leiden in dieser Dimension besteht im Selbstverlust (Inauthentizität, Fremdbestimmung, Gewissensleid) und in der Einsamkeit.

4. Ist die *vierte Grundbedingung* erfüllter Existenz subjektiv gestört, so wird die Forderung und das Angebot der Situation nicht mehr gesehen. Es wird keine *Aufforderung* mehr empfunden, für einen *größeren Zusammenhang* etwas zu tun. Es herrscht Resignation, Verzweiflung. Man sieht keine erstrebenswerte Zukunft vor sich, sieht keinen *Sinn*, der dem Leben eine Orientierung geben könnte und für den zu leben es sich lohnen würde. Das Gefühl herrscht vor, vergeblich zu leben, daß aus allem nichts wird, daß selbst die Erfolge wertlos sind. Dadurch wird die Fähigkeit gestört, durch Abstimmung bzw. *Übereinstimmung* mit der Situation die Anforderung ursachenbezogen zu verarbeiten. Sinnlosigkeit, Leeregefühl, „existentielles Vakuum“ (Frankl), Verzweiflung und schließlich Suizidalität sind die Folgen.

Leiden ... weil es keinen Sinn macht

Das Leiden in dieser Dimension besteht im Verlust der Zugehörigkeit zu einem größeren Zusammenhang, zu einer Zukunft, die Orientierung gibt und eine Entwicklung zu etwas Wertvollem aufzeigt.

Die *Sinnfrage* bricht beim Leiden regelmäßig dann auf, wenn die Zukunft verstellt ist. Bei schwerem Leiden ist ein Wert in der Zukunft natürlich schwerer zu finden, aber nicht ausgeschlossen. Darum kann auch dann noch trotz schwerem Leid ein Sinn gefunden werden. So kann z.B. ein Sinn darin gesehen werden, eine Nacht voller Schmerzen still für sich durchzustehen; oder Sinn kann im Warten auf ein letztes Wiedersehen mit der Tochter liegen usw. Insbesondere ist hier auch auf den Wert des *Glaubens* hinzuweisen, der einen Sinn jenseits aller Aufgaben von Situationen geben kann, so daß auch in schweren Lebenssituationen ein Horizont offen bleiben kann, der dem Geschehen ein tieferes Verständnis zu geben vermag.

Trotz dieses unbestritten Wertes von Glauben und Religion ist auch darauf hinzuweisen, daß ein falsch eingesetzter Glaube die Gefahr mit sich bringen kann, daß man sich der Wirklichkeit nicht stellt, die Wahrheit vernachlässigt und die unangenehmen Gefühle übergeht in der Absicht, dem Leiden entkommen zu können. Ehrliches, offenes Leiden ist aber notwendig, um die psychisch und geistig erfahrene Zerstörung integrieren zu können. Sonst bleibt das Leid abgespalten („dissoziiert“) und kann Grundlage für psychische und psychosomatische Beschwerden sein, die durch ihre Symptome indirekt auf die Notwendigkeit einer Bearbeitung des Leids hinweisen (Längle 1994c).

5. Hintergründe von Sinnlosigkeitsgefühlen im Leiden

Das Verhältnis der Bausteine ist so zu einander, daß der jeweils nächste Baustein auf dem vorhergehenden aufruht. Z.B. beschreibt der dritte Baustein „sich selbst sein können“ einen völlig neuen Inhalt, der vorher noch in keinem anderen enthalten war. Aber zu seiner vollen Entfaltung gehört, daß der erste und zweite Baustein gegeben sind, nämlich gut dasein zu können in seiner Welt und ein gutes emotionales Leben zu haben, um eine gute Beziehung zu sich, zu seinen Gefühlen und zu anderen Menschen entwickeln zu können. Es ist daher bei jedem *Sinnproblem* zu prüfen, ob es durch das Fehlen eines Sinn verleihenden größeren Zusammenhanges zustande kam, oder ob das Gefühl der Sinnlosigkeit an der Blockade der Mittel für die Sinnempfindung liegt, an den vorangegangenen Grundmotivationen: am nicht Können (Verlust der Fähigkeiten), am nicht Mögen (Verlust der Lebensfreude und der inneren Kraft), oder weil es dem Eigenen nicht entspricht (Selbstverlust). Wenn jemand ein Leiden z.B. nicht mehr ertragen kann, weil er keine Kraft mehr hat, kann ihm seine Situation sinnlos vorkommen, weil sich für ihn keine Zukunft mehr in der Welt eröffnet – auch wenn dieser Mensch einen religiösen Sinn sieht und gläubig ist, oder noch auf ein Wiedersehen mit seiner Tochter hofft. Ist es ein echtes Nicht-Können, brechen in der Folge die auf der

ersten Grundbedingung für erfüllte Existenz aufruhenden weiteren Bedingungen für erfüllte Existenz meistens zusammen: er *mag* dann auch nicht mehr wirklich („möchte“ vielleicht schon), empfindet es nicht mehr als „*seiner*“ Aufgabe, und es ist nicht mehr zielführend, sich zu bemühen, die Anstrengung ist *sinnlos* geworden.

Sinnlosigkeitsgefühle können einen komplexen Hintergrund haben

Das Problem der Sinnlosigkeit eines Leidens ist also stets genauer zu diagnostizieren. Hängt die Sinnlosigkeit tatsächlich in erster Linie mit der Blockade einer vorausgehenden Grundbedingung erfüllter Existenz zusammen, ist im Gespräch und in der Behandlung auf diese zurückzugehen, weil sonst die Sinnthematik das eigentliche Problem sogar verschleiern kann. Das wird im folgenden Beispiel deutlich.

6. Wenn Leiden verzweifeln läßt

Ein Elternpaar verliert die Tochter am Tag ihres 21. Geburtstag durch einen Autounfall auf der vereisten Straße. Sie haben noch einen zwei Jahre jüngeren Sohn. Die Tochter hat im elterlichen Familienbetrieb mitgearbeitet, war die Hoffnung des Vaters und galt bereits als die designierte Nachfolgerin der Eltern im Kleinunternehmen. Sie war sehr lieb und hilfsbereit, zuvorkommend, geschickt, bei allen beliebt. Die Eltern hatten sich auf eine Zukunft mit ihr gefreut und entsprechend alles vorbereitet. Sie waren bereits auf eine Familie mit Enkeln eingestellt, die in der unmittelbaren Nachbarschaft wohnen sollte. Nun dieser schmerzliche Verlust, der mit dem Leben der Tochter auch ihr *Leben zunichte* machte. Während die Mutter nach einem halben Jahr langsam aus dem betäubenden Schock aufwachte, verharrte der Vater in einer passiven Resignation. Für ihn hatte alles keinen Sinn mehr. Wofür noch arbeiten? Wofür noch leben? Es gab keine erstrebenswerte Zukunft mehr für ihn, so empfand er und meinte er. Weder sein Glaube noch seine Familie und Frau, weder seine jungen Jahre (er war gerade fünfzig), noch seine Arbeit und die Kunden, weder seine Hobbies noch sein Innenleben hatten noch Bedeutung für ihn. Zu sehr schmerzte der Verlust.

Wenn die Verhältnisse so liegen, wenn wir also eine so reiche Welt bei einem Menschen sehen, in der ein Mensch steht, aber an ihr nicht mehr teilhaben kann, dann mangelt es an den ersten drei Grundbedingungen der Existenz. Dieser Mann konnte den Verlust dieses großen, zentralen Lebenswertes *nicht annehmen*, er kam nicht darüber hinweg. So war er depressiv geworden, kam nicht wirklich in die innere Bewegung der Trauer. Er hatte gerade noch die Kraft, um in seiner Arbeit „funktionieren“ zu können. In seiner Abwehrhaltung war er nicht bereit, Medikamente zu nehmen oder in Gespräche zu gehen, um an der Verarbeitung des Verlustes zu arbeiten. Er hielt an der Depression fest – als ob sie eine letzte, stellvertretende Verbindung mit seiner Tochter wäre, durch deren Tod sie ja entstanden ist. Es war eine irrationale Hoffnung, mit der Tochter dadurch in Beziehung bleiben zu können.

Neben dem dominierenden Verlust der zweiten Grundbedingung der Existenz – des Lebensbezugs – waren auch

die anderen Grundbedingungen erfüllender Existenz in Mitleidenschaft gezogen. Neben dem Gefühl, unter diesen Bedingungen *nicht sein zu können* (was zur massiven Schutzhaltung und Starre führte aus Angst vor dem Vernichtet-Werden) war mit der dritten Grundbedingung der Existenz ein Stück seines *Selbstverständnisses* weggebrochen: Wer war er nun selber, wo er seine Tochter nicht mehr hatte? War er noch derselbe nach dem Verlust eines so zentralen Wertes, mit dem er sich identifiziert hatte? Und schließlich überrascht es nicht, daß er in so einer Blockade keine *Zukunft* mehr für sich sah, daß ihm alles *sinnlos* vorkam. Mit dem Tod des Kindes begann das Ende der eigenen Zukunft.

Doch hat ihm das Festkrallen an der Sinnlosigkeit auch einen Schutz vor dem Annehmen-Müssen des Faktischen geboten. Das Nicht-Annehmen-Können erhielt nun eine Begründung. Es entbehrt nicht einer gewissen Logik und Vernunft, ein sinnloses Ereignis, das den Sinn des eigenen Lebens bedroht, nicht anzunehmen. Aber es erlaubt zugleich – und das scheint mir psychodynamisch besonders wichtig und macht die Sinnfrage oft so unlösbar – das zerstörerische Ereignis *auf Distanz zu halten*, es von sich wegzuschieben. Richtet sich nämlich die Aufmerksamkeit auf die Sinnlosigkeit des Leidens und auf die Ausweglosigkeit der eigenen Zukunft, liegt es „an der Sache“, daß man sich nicht mit ihr näher auseinandersetzen braucht. Es sind einem die Hände gebunden, man ist an nichts mehr „selbst schuld“, es liegt nicht an einem selber, daß das Leben nicht mehr weitergeht. Man ist der Situation moralisch enthoben. Diese Haltung kann wie ein trotziger *Vorwurf* an das Leben wirken, von dem man sich abwendet, weil es einen vor eine unlösbare Situation stellt, sodaß man nicht mehr bereit sein „kann“, sich auf das Leben einzulassen. Die Bedingungen sind zu schwierig, als daß man sie akzeptieren könnte. Wenn die Bedingungen des Lebens so hart sind, hört sich alles Verhandeln auf.

Dies hat zur Folge, daß man sich nicht mehr mit dem Leid auseinandersetzt. Man ringt nicht um das Annehmen-Können. Die *passive* Haltung wird verstärkt und man *wartet* auf eine Antwort auf die Fragen nach dem (ontologischen) Sinn des Leides. Die ontologische Sinnfrage – die Frage: Welchen Sinn hat dieser Verlust, wofür soll das gut sein? – diese Frage nach dem größeren Zusammenhang, in welchem das Ereignis zu verstehen ist, ist für uns aber grundsätzlich unbeantwortbar (s.u.). Hier können wir allenfalls glauben oder philosophische Spekulationen anstellen, aber Wissen haben wir keines mehr.

Das Festklammern an der ontologischen Sinnfrage und das Erzwingen-Wollen einer Antwort kann die Abwehrhaltung verfestigen und das Problem von einem weghalten. Das führt in eine Stagnation, in der man sich persönlich nicht mehr mit dem Annehmen-Können des Geschehens auseinandersetzt. Doch wäre anzufangen mit der ersten Bedingung der Existenz: Kann ich es überhaupt aushalten? Um dann zur zweiten zu gehen: Mag ich mich dem Verlust zuwenden? Und in der dritten Stufe zu fragen: Was ist mir persönlich wichtig? Schließlich können wir die existentielle Sinnfrage an uns herankommen lassen: Was machst Du daraus, so daß vielleicht sogar etwas Gutes daraus wird?

7. Vom Verständnis des Leidens zur Grundlage der Leidbewältigung

Wir haben das existenzanalytische Modell beschrieben, welches die Inhalte des Leidens aufzählt und gliedert. Es macht deutlich, woran wir grundsätzlich leiden, wenn wir leiden. Wenn wir nun die Inhalte kennen, können wir eine Brücke schlagen zu den Aktivitäten, die ein schrittweises Umgehen mit dem Leid ermöglichen. Denn mit den betroffenen Grundstrukturen der Existenz ist jeweils eine *spezifische Aktivität* verknüpft, die durch das Leiden blockiert ist:

1. Das Leid kann seine Wurzel darin haben, daß es das eigene **Sein in der Welt** bedroht. Die Folge ist, daß man es *nicht annehmen* kann. Solches Leid ist mit Angst gekoppelt. – Die Leidensbewältigung wird den Schwerpunkt darin haben, das Sein-Können unter den neuen Bedingungen (z.B. einer Lähmung, eines Karzinoms) zu etablieren. Dies geschieht, indem wir Umschau halten und dann fragen: Kann ich sein unter diesen Bedingungen, mit diesem Schicksal? Läßt es mich leben? Kann ich das überhaupt aushalten und ertragen?
2. Das Leiden kann die Ursache darin haben, daß es die **Lebensfreude** wegnimmt. Die Folge ist, daß man sich dem Leben und den Werten *nicht zuwenden mag*, daß man Gefühle nicht mehr zulassen will, weil sie zu schmerzlich sind. Dadurch entstehen leicht Depressionen. Schuld kann empfunden werden. – Dieses Leiden bringt die Notwendigkeit mit sich, das Leben unter den neuen Bedingungen (z.B. nach dem Tod eines nahen Menschen) zu etablieren. – Wir können uns selbst bzw. den anderen fragen: Ist es überhaupt gut, daß ich (noch) am Leben bin? Daß ich leben darf? – Mag ich persönlich eigentlich leben, und könnte ich die Umstände in Kauf nehmen?
3. Weiters kann das Leid dadurch entstehen, daß man seinen **Selbstwert** verliert, sich fremd wird, sich schämt. Die Folge ist, daß man sich *so nicht sehen lassen mag*, sich versteckt, nicht zu sich steht, das Gefühl hat, nicht *so sein zu dürfen*. Scham kann empfunden werden. In diesem Leid des Sich-verloren-Gehens entstehen hysterische Entwicklungen. – Mit diesem Leiden geht es darum, das Sich-selbst-sein-Können (z.B. nach einer Vergewaltigung, nach einem Gesichtsverlust, mit einer Schuld) wieder zu finden. – Wir können uns selbst bzw. den anderen fragen: Gibt es da noch etwas, das mir wichtig ist?
4. Leiden kann schließlich darin begründet sein, daß man keinen **Zusammenhang** mehr sieht, der dem Handeln oder sogar dem Leben als ganzes einen **Sinn** gäbe. Entwicklung, Veränderung, Werden hat keinen Wert mehr, weil es in nichts aufgeht. Die Folge ist, daß man sich nicht mehr *abstimmt* auf das, was ansteht, auf das, was auf einen wartet, auf das, was das eigene Engagement verlangt. Es fehlt dann die Offenheit für die Zukunft. Suizidalität und Sucht können sich leicht einstellen. – Bei diesen Menschen geht es darum, den Zukunftsbezug und den Blick auf das Grö-

Leiden-Können verlangt spezifische Aktivitäten

Leiden ist zuerst aushalten und annehmen können

ßere, Umfassendere, bis hin zum Metaphysischen aufzutun. – Wir können uns selbst bzw. den anderen fragen: Kann ich etwas Gutes daraus machen? Kann durch mich etwas zum Besseren werden?

8. Wie leiden? – Modell zur schrittweisen Leidbewältigung

Um aus der Stagnation eines Leidenszustandes und Rückzugs aus der Welt und aus dem Leben herauszukommen, ergeben sich aufgrund dieses Modells praktische Schritte. Diese Schritte sind bei allen Formen des Leidens anwendbar. Sie sind Grundlage für die Entwicklung eines inneren Friedens. Da sich das Leiden oft aus mehreren Leidensbereichen zusammensetzt, ist es hilfreich, sich auf alle möglichen Formen des Leidens vorzubereiten.

8.1 Ist das eigene **Sein-Können** unter den geänderten Bedingungen der Grund des Leidens, geht es darum, an den *Strukturen der Existenz* zu arbeiten. Es soll das **Sein-Können** wieder etabliert werden. Dazu ist es hilfreich, am **Aushalten und Annehmen-Können** des Leides anzusetzen, um es als Gegebenheit ins eigene Leben integrieren zu können. Das ist deshalb wichtig, weil sich keine erfüllende Existenz aufbauen läßt, die nicht auf der Realität aufruht. In der *Wahrheit* zu leben, die sich auf die Wirklichkeit bezieht, ist das Fundament für ein Leben, das auf solide und dauerhafte Weise Schmerz und Leid reduzieren oder wieder auflösen kann, weil man sich nicht an der anders gelagerten Wirklichkeit aufreibt. Sie stößt uns immer wieder vor den Kopf, wenn wir gegen die Realität leben.

Das schlichte Aushalten des Leides, des Schmerzes, eines Problems ist nicht mit Passivität gleichzusetzen. Es ist ein ganz basales „Können“ des Menschen. Ein Leiden aushalten oder gar als gegeben annehmen zu können ist wichtig, auch wenn es – zum Glück – noch oft genug veränderbar ist. Denn die Reihenfolge der Bewältigung ist so: Zunächst ist es da. Es geht daher zuerst darum, sich ihm zu stellen, es als gegeben anzunehmen. Um das zu können, müssen wir prüfen, ob wir genug Kraft haben und genug Halt verspüren, um das Leid schultern zu können. Aushalten heißt nichts anderes, als das Leid zu tragen, es zu „halten“ bis es „aus“ ist. Aushalten bedeutet, das Leid als seines anzunehmen, bis es vorüber ist. Es bis zum Ende tragen. Das verlangt viel Kraft, psychische Kraft, und eine Bereitschaft, das Unangenehme auf sich zu nehmen. Dabei ist einzuschätzen, ob das Leid einen selbst überleben läßt – nur dann kann man es sein lassen, als gegeben sein lassen, wenn man selbst genug Raum und Halt hat, um sein zu können.

Wir können uns praktisch Fragen stellen wie:

- *Kann* ich dieses Problem überhaupt aushalten? – Wie lange reicht die Kraft? Einen Tag? Eine Stunde? Auf unbestimmte Zeit?
- Bin ich überhaupt *bereit*, es zu versuchen? Oder wehrt sich alles dagegen?

- Was gibt mir *Schutz, Raum und Halt*, um sein zu können?

8.2 Beruht das Leiden darauf, daß es die **Freude am Leben** nimmt, gilt es, das **Mögen** und die *Beziehung zum Leben* über viele kleine Schritte und dann auch durch eine Grundsatzentscheidung wieder zu etablieren. Voraussetzung dafür ist die **Zuwendung** zum Leid, zu den verlorenen Werten. Durch die Aufnahme der Beziehung, der Nähe des Fühlens und des sich Zeit Gebens entsteht die **Trauer**.

Leiden heißt
trauern können

In der Trauer erleben wir ein Berührtwerden durch das Leben selbst, das sich in uns wieder ankündigt. Durch die Zuwendung zum Verlust wird der Schmerz intensiv gefühlt. Dadurch entsteht ein inneres Bewegtwerden, das sich durch das Weinen äußert und zu einer mitfühlenden Nähe zu sich selbst einlädt. Um das zu können, brauchen wir selbst Beziehung und Nähe, die wir entweder in ausreichendem Maße schon erfahren haben und daher in uns tragen, oder in der leidvollen Situation durch die Zuwendung anderer Menschen erhalten.

Neben diesen methodischen Hinweisen kann man sich konkret Fragen stellen wie:

- Welche Gefühle macht mir dieses Leid? – Tut es sehr weh? Kann ich diese Gefühle halten?
- Bin ich *bereit*, mich mit ihnen auseinandersetzen? Sie zu mir nehmen, mit ihnen leben, weil sie zu mir gehören und zu dem Verlust? Weil sie mich mit dem Verlust verbinden und mit meinem Leben? – *Mag* ich leben, auch mit ihnen? Trotzdem?
- Habe ich genügend *Beziehung*, nehme ich mir genug *Zeit*, finde ich genug *Nähe* zu Wertvollem, um mit den Gefühlen sein zu können? – Vielleicht kann ich mit der *Zeit* fühlen, wie mich diese Gefühle mir nahe bringen, meine *Beziehung* zu mir vertiefen?

8.3 Beruht das Leid im Verlust der Identität, des **Selbst-Seins**, liegt es an der Selbstentfremdung, an der Trostlosigkeit des Sich-verloren-Gehens, ist mehr auf das zu achten, was wir als **richtig** und zu uns passend ansehen, als **echt und ethisch** verantwortlich. Es geht um die Fundierung des Personseins, des „Ich-selbst-Bleibens“, das durch die Ereignisse bzw. durch ein eigenes Verhalten verloren gegangen ist. Dazu ist die Begegnung mit anderen Personen unerlässlich. In ihr findet sich die Person, kann sie ihr Wesen sehen, spüren, verdichten und greifen. Durch die Prozesse des **Bereuens**, Verzeihens und Versöhnens findet sich die Person wieder.

Im Bereuen findet eine Art Begegnung mit sich selbst statt, ein Wiederfinden seines Wesens, des Echten, in der oft schmerzlichen oder schamvollen Differenzierung dessen, was man falsch gemacht und was zum Verlust des Eigenen geführt hat. Während für die Trauer die Nähe und das Mitfühlen durch andere Menschen hilfreich ist, ist die respektvolle Begegnung, das sich in die Augen Schauen, das Distanz-Gewinnen hilfreich für das Bereuen-Können.

Leiden ist bereuen
können

- Dazu kann man sich Fragen stellen wie:
- Was *halte* ich von dem, was mir da zugestoßen ist bzw. was ich da gemacht habe?
 - Kann ich *dazu stehen*, kann ich mich sehen lassen damit und mich schätzen, oder schäme ich mich eigentlich dafür? Was soll ich tun, damit ich mich *sehen lassen* kann?
 - Was entspricht mir, was ist *echt*? Wofür kann ich mich *schätzen*?

8.4 Ist das Leid darin begründet, daß man keine **Zukunft** mehr für sich sieht, keinen **Sinn**, keinen **Zusammenhang**, in dem das eigene Handeln bzw. das eigene Leben aufgehen kann und für etwas gut ist, dann ist auf die *Offenheit für die Anliegen und Angebote in der Situation* zu achten bzw. auf die übergeordneten, größeren *Zusammenhänge*, in denen wir stehen. Dafür sind eine **Abstimmung** und ein dialogisches Eingehen auf die Umstände erforderlich. Durch das sich Abstimmen mit dem Erforderlichen bzw. Angebot auf der Basis von Können, Mögen und Dürfen wird es möglich, sich in die **Situation hineinzugeben** und in ihr aufzugehen.

Leiden ist sich
abstimmen mit
dem größeren
Zusammenhang

So kommen wir zu einer persönlichen Aktivität, durch die man sich wieder Zukunft erschließt. Diese Aktivität läßt ein umfassendes Verständnis ahnen, in welchem man sich befindet. Das Erkennen und sich abstimmen mit den Erfordernissen der Situation führt zum **existentiellen Sinn**, das Ahnen, Sehen und Glauben an einen größeren Zusammenhang eröffnet den **ontologischen Sinn** (Längle 1994a; 2008) und führt uns an die Schwelle des Glaubens heran.

So sehen wir die Sinnfrage im *dialogischen Wechselverhältnis* zum Annehmen-Können, zur Zuwendung und zum Sich-selbst-Sein. Sind diese zuletzt genannten „personalen Voraussetzungen“ gegeben, dann ist der Mensch offener und fähiger für den Sinn der Situation. Er kann sich eher einlassen und die Situation bewältigen. Umgekehrt kann das Sehen, Spüren und Glauben eines übergeordneten Zusammenhanges, eben eines Sinnes, den ein Leid hat, helfen, es besser annehmen zu können, sich ihm leichter zuzuwenden und dabei besser sich selbst zu bleiben.

9. Vom Sinn des Leidens

Frankl (1982) hat darauf hingewiesen, daß das, was wir als Leid erleben, nicht unmittelbar als Sinn erlebt werden kann. Leid, Unglück, Not ist für den erlebenden Menschen sinnlos. Denn wenn Sinn verstanden wird als etwas, das einen Wert darstellt, dann steht das Leid in aller Deutlichkeit gegen dieses Verständnis. Leid ist von Natur aus ein Unwert, ein Verlust, eine Zerstörung, ein Schmerz. So ist es nur natürlich, daß das Leid selbst als sinnlos erlebt wird – was nicht ausschließt, daß man es in einem

Das Leid an sich ist
sinnlos. –
Im Umgang mit ihm –
im Leiden – kann
Sinn liegen.

größeren Horizont des Glaubens oder auch einer sozialen Ideologie usw. als (ontologisch) notwendig oder sinnvoll ansieht.

Frankl hat jedoch eine „Wende“ beschrieben, die aus der Sinnlosigkeit des Leidens einen Weg aufzeigt zu einem potentiellen Sinn, der „trotz“ der Sinnlosigkeit des Leides möglich wird. Der Weg liegt im Einbezug persönlicher Stellungnahme und Aktivität zum Leid: Wenn schon das Leid als potentiell sinnlos erfahren wird, so kann doch im *Leiden* ein möglicher Sinn gefunden werden. Der Sinn des Leidens liegt für den Menschen also in erster Linie im *Umgang* mit dem Leid. Doch genügt das seinem Verlangen nach Verstehen wollen nicht ganz. Daher ist der Mensch bestrebt, sein Leiden auch in einen *größeren Kontext* zu bringen, und möchte es letztlich in einem *übergeordneten Zusammenhang* sehen, also in etwas Größerem, in welchem es steht und was ihm einen übergeordneten Wert zu geben vermag.

Der Umgang mit Leid war schon weiter oben Thema. In der Logotherapie (vgl. Frankl 1959; 1976; 1982) wird dieser Umgang aber nochmals im Hinblick auf eine mögliche Sinnfindung fokussiert (und weniger auf die Ermöglichung eines Umgangs wie oben aus der Existenzanalyse beschrieben). Das Herangehen an das Leid unter dem Aspekt der Sinnhaftigkeit ist psychologisch hilfreich, weil es vielfach das Leiden an der empfundenen Sinnlosigkeit ist, das das Leiden so schwer erträglich macht. „Nicht das Leiden selbst war sein Problem, sondern daß die Antwort fehlte auf den Schrei der Frage <wozu leiden?>“, formulierte Nietzsche einmal sehr prägnant (zitiert nach Frankl 2005, 163). – Wir können daher wertvolle Hinweise aus der Logotherapie erhalten, wie ein Leiden besser in das Leben integriert werden kann.

9.1 Der existentielle Sinn

Die Logotherapie gibt eine psychologische Anleitung zum Finden des existentiellen Sinns (Frankl 1982). In ihr wird daher auch der Frage nachgegangen, wie mit dem Leid sinnvoll umgegangen werden kann, und worin der persönliche Sinn, die Herausforderung an den Leidenden gesehen werden kann. Existentieller Sinn im Leid kann der Logotherapie zufolge tatsächlich gefunden werden. Der Grund liegt darin, weil es auch im Leiden noch einen Rest an Freiheit gibt. Diese findet sich in zwei Bereichen (vgl. Längle 1994c; 2002; 2007): im „Wie“ und im „Für Was“ bzw. „Für Wen“ wir unabänderliches Leid tragen.

Im *Wie* ist die Art des Leidens angesprochen, also wie wir mit ihm *umgehen*, wie wir leiden: ob laut oder leise, in sich gekehrt oder uns an andere wendend, ob wir es aufopfern oder verfluchen usw.

Die andere Schiene – das „für wen“ – verweist auf die innere Begegnung mit dem Leiden: Wie betten wir es ein? Wofür setzen wir es ein? Können wir es „verwenden“ für etwas, das uns einen Wert bedeutet? Praktisch heißt das: Nehmen wir im Leiden Bezug zu anderen auf, um ihnen z.B. zusätzliche Belastungen zu ersparen? Oder setzen wir es für uns selbst ein, sodaß wir uns selbst weiterhin in die Augen sehen können? Oder beziehen wir uns auf Gott,

Leiden für etwas einsetzen

für den wir das Leiden auf uns zu nehmen bereit sind?

Frankl (1982) hat diese Art des Umgangs mit Leid als eine „Hauptstraße zum Sinn“ aufgefaßt, weil der sinnvolle Umgang mit Leid so bedeutsam ist für ein sinnvolles Leben. Er bezeichnete diesen Weg als *Einstellungswerte*. Der Wert dieses Umgangs mit dem Leid liegt in der Einstellung, die etwas Positives anpeilt, die konstruktiv ist trotz schwieriger Umstände. Einstellungswerte beschreiben im Grunde die tiefste Beziehung der Person zu ihrem Leben – ob das Leben letztlich als gut angesehen wird oder nicht (vgl. Längle 1994c).

9.2 Der ontologische Sinn

Neben diesem existentiellen Umgang mit Leid (und seiner Integration) gibt es eine andere Kategorie von Sinn, nämlich der Sinn in einem metaphysischen Kontext, der in seiner Gestaltbarkeit nicht mehr von einem selbst abhängt. Wir bezeichnen ihn „ontologischen Sinn“ (Längle 1994a; 2002; 2008). Es handelt sich um den größten Zusammenhang, in welchem das Leid gesehen und ein übergeordneter Sinn abgeleitet werden kann. Dieser Gesamtzusammenhang, in dem das Leid steht, ist für uns aber nicht mehr verstehbar. Der ontologische Sinn von Leid kann nicht gewußt werden, und ist nicht unmittelbar erkennbar. Sein ontologischer Sinn – Sinn der Existenz von Leid – liegt in der Sphäre des Glaubens. Es ist die Frage, warum es überhaupt Leid gibt; warum gerade ich dieses Leid haben muß. Wir möchten es verstehen im Kontext des gesamten Seins. Da wir den Bauplan der Welt aber nicht kennen, können wir nicht wissen, zu welchem Zwecke und in welchem Sinne dieses Schicksal entstanden ist bzw. geschaffen wurde. Wir können es im Glauben aufgehoben oder in philosophischen Überlegungen erklärt finden. Jedenfalls hat auch das Bemühen um das große und letzte Verständnis des Leids Bedeutung für den Menschen. Die Ahnung eines solchen Sinns oder der Glaube kann Hoffnung geben, kann Aussicht auf Erlösung versprechen.

Der große Zusammenhang von Leid kann nicht mit Wissen erfaßt werden

9.3 Was uns aus dem Leiden erwachsen kann

In seinem Buch „Homo patiens“, das Frankl 1950, also relativ kurz nach dem Krieg schrieb, beleuchtete er mögliche Auswirkungen des Leidens auf den Menschen, der mit seinem Leiden gerungen hat. Frankl verwies auf die inhärenten Möglichkeiten, wie ein sich zugestandenes und durchhaltbares Leiden auf den Leidenden selbst zurückwirken kann. Gelingt es nämlich dem Menschen, sein Leiden zu bestehen und nicht an ihm zu verzweifeln oder zu scheitern, dann kann er an ihm *wachsen*, d.h. geistige Fähigkeiten dazugewinnen. Ist das Wachstum, die Zunahme an Stärke, abgeschlossen, führt es weiter in ein *Reifen*. Ein Reifen als Person bedeutet, daß sich die Qualität ihrer geistigen Fähigkeiten entfaltet; daß ein seelisch-geistiges Können ausgebaut und gestärkt wird. Schließlich meinte Frankl, daß der Mensch durch ein Leiden

Durch Leiden wachsen und reifen

sogar *über sich hinauswachsen* kann, also zu Taten und Einstellungen fähig werden kann, die er sich selbst ursprünglich gar nicht zugetraut hätte und von sich auch nicht gekannt hatte. Gerade die Not kann Menschen sogar zu „übermenschlichen“ Leistungen befähigen (Frankl 2005, 202-216).

Leiden bedeutet Krise. Mit dem Leiden geht ein Scheideweg einher. Man kann an ihm zerbrechen, zu Grunde gehen, in die Krankheit abstürzen, in die Verzweiflung verfallen, im Suizid dem unerträglichen Terror ein Ende setzen. Leiden ist eine zutiefst existentielle Herausforderung. Leiden verändert den Menschen. Keiner ist danach so wie zuvor. In diesem, bis in die Intimität der Person und in ihre tiefsten und letzten Entscheidungen über das Leben hineingreifenden Prozeß kann der Mensch aber auch gewinnen. Leiden kann den Menschen veredeln. Marie von Ebner-Eschenbach faßte dies einmal in den Satz: „Wir sträuben uns gegen das Leiden, wer aber möchte nicht gelitten haben?“

Leiden kann nicht nur zu Wachstum und Reifung führen, sondern auch zu Erkenntnissen. Frankl hat in zweieinhalb Jahren Konzentrationslager unbeschreibliches Leid selbst ertragen und auch mit ansehen müssen. Er hat darüber in seinem Buch „...trotzdem Ja zum Leben sagen“ (1963; 2006, 148) berichtet. Am Ende dieses Buches schreibt er als Zusammenfassung dieses unendlichen Leidensweges, der ihn aus der Hölle wieder in das „normale Leben“ zurückgebracht hat, was er als Resultat seines Leidens empfand: „Gekrönt aber wird all dieses Erleben des heimfindenden Menschen von dem köstlichen Gefühl, nach all dem Erlittenen nichts mehr auf der Welt fürchten zu müssen – außer seinen Gott.“

An einer anderen Stelle bezeichnet Frankl als Frucht der Reifung eine Fähigkeit zur tieferen Schau der Dinge. Es ist ihm hier gelungen, in einer unglaublichen Verknappung und Verdichtung eine Essenz tiefer Leiderfahrung niederzuschreiben, die zu den kostbarsten Äußerungen gehört, die ich über das Leiden kenne. Er schließt das Buch „Homo patiens“ mit den Worten: „Das Leiden macht den Menschen hell-sichtig und die Welt durchsichtig.“ Gerade dies war seine Erfahrung: Das Leiden kann uns die Augen öffnen für eine Tiefe und für Weite, die über das Alltägliche hinausgehen. Das Leiden relativiert die Vorgänge in der Welt und reduziert ihre Bedeutung auf ein Maß, das das Physische transparent macht für das Metaphysische. Und aus der zerklüfteten Seelenlandschaft des Heimkehrers aus dem KZ formuliert Frankl (2005, 237) einen Bezug zu einem letzten Sinn, der sich ihm im Leiden aufgetan hat: „Wie oft sind es erst die Ruinen, die den Blick frei geben für den Himmel.“

Durch Leiden
tiefer schauen
lernen

Literatur

Camus A (1959) Der Mythos von Sisyphos. Ein Versuch über das Absurde. Reinbek: Rowohlt
 Frankl VE (1959) Grundriß der Existenzanalyse. In: Frankl V, v. Geb-sattel V, Schultz JH (Hrsg) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München: Urban & Schwarzenberg. Bd. III, 663-736
 Frankl VE (1963) Man's Search for Meaning. New York: Simon & Schuster

Frankl VE (1976) The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy. New York: New American Library
 Frankl VE (1982) Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke, 10°
 Frankl VE (1996) Der Wille zum Sinn. München: Piper, 3°
 Frankl VE (2005) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber 1975-2005, 3°
 Frankl VE (2006) ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. (Kösel-Verlag, München, 8°, 2002) München: dtv (30142), 26°
 Kluge F (1975) Etymologisches Wörterbuch der Deutschen Sprache. Berlin: de Gruyter
 Längle A (1992/1999) Die existentielle Motivation der Person. In: Existenzanalyse 16, 3, 18-29
 Längle A (1994a) Sinn-Glaube oder Sinn-Gespür? Zur Differenzierung von ontologischem und existentiellern Sinn in der Logotherapie. In: Bulletin GLE 11, 2, 15-20
 Längle A (1994b) Lebenskultur-Kulturerleben. Die Kunst, Bewegendem zu begegnen. Bulletin der GLE 11, 1, 3-8
 Längle A (1994c) Zur Bewältigung von Angst und Schmerz bei schwerer Krankheit. In: Der Praktische Arzt 48, 708, 498-505
 Längle A (2002) Wenn der Sinn zur Frage wird. Wien: Picus
 Längle A (2007) Sinnvoll leben. Angewandte Logotherapie. St.Pölten: Residenz
 Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A, Holzhey-Kunz A: Existenzanalyse – Daseinsanalyse. Wien: Facultas-UTB
 Sprenger W (1983) Ungelebtes Leben leben. Konstanz: Nie-nie-sagen-Verlag

Anschrift des Verfassers:
 Univ.-Doz. DDr. Alfred Längle
 Ed. Sueß-Gasse 10
 1150 Wien
 alfried.laengle@existenzanalyse.org