

Sinn – Bedürfnis, Notwendigkeit oder Auftrag?

Eine existenzanalytische Fundierung der Logotherapie

Alfried Längle

Der Frage, warum der Mensch Sinn sucht, wird zunächst aus dem Verständnis der Logotherapie nachgegangen, die diese sowohl in der Endlichkeit, Begrenztheit und Aufgegebenheit der Existenz als auch im angeborenen Willen zum Sinn verwurzelt sieht. Das Gewissen als Sinnorgan wird als Stimme der Transzendenz ebenso religiös begründet wie der Charakter des Gefragtseins und der Aufgegebenheit der Existenz.

In der Existenzanalyse wird versucht, den transzendentalen Bezug des Sinns offen zu lassen und die psychologische Sinnfrage aus der Anthropologie und der Struktur der Existenz abzuleiten: aus dem Verstehen-Wollen des Menschen (Suche nach Zusammenhängen) und dem Werdenscharakter der Existenz. Sinnsuche ist so gesehen Aufsuchen von Entwicklungs- und Werdenspotentialen und Einbettung in bzw. Schaffung von Kontexten. Anschließend wird ein Überblick über das existenzanalytische Sinnverständnis gegeben: seine konstitutiven Dimensionen und erforderlichen psychologischen Aktivitäten. Das leitet über zu den drei Horizonten von Sinnverständnissen und zu einem breiteren Zugang zu Frankls Einstellungswerten. Mit dem existenzanalytischen Verständnis verlagert sich der Schwerpunkt der Arbeit vom „Trotzdem“ zum „Deshalb“ – was mehr Grundlage für die Erfüllung in der Existenz schaffen kann.

Stichworte: Existenzanalyse, Glaube, Grund-motivationen, Logotherapie, Sinn

Meaning - Need, Necessity or Task?

Existential analytical substantiation of Logotherapy

The question why human beings are in search for meaning will first of all be pursued from the standpoint of Logotherapy, which sees it rooted both in existence being finite, limited and a task, as well as in the innate will towards meaning. Moral conscience, the logotherapeutic „organ of meaning“ is religiously understood as the voice of transcendence, and also religiously seen is the character of existence as being questioned and being a task.

Existential Analysis attempts to leave open the transcendental reference of meaning and to derive the psychological quest for meaning from anthropology and the structure of existence: from the human wanting to understand (search for contexts) and the becoming character of existence. Looked at in this way, the quest for meaning is an establishing of developmental and becoming potentials as well as an embedding into or creation of contexts.

In the following, an overview of existential analytical understanding of meaning is given: its constitutive dimensions and necessary psychological activities. This leads to the three horizons of meaning comprehension and a wider access towards Frankls attitudinal values. Through the existential analytical comprehension, the main emphasis of the process shifts from „in spite of“ towards „because of“ - this can lead to the creation of additional basis for the fulfilment of existence.

Key words: Existential Analysis, believe, fundamental motivations, Logotherapy, meaning

1. Prolegomena als Überblick zur Frage der Sinnsuche in Logotherapie und Existenzanalyse

Weil „das Leben unter allen Umständen Sinn hat“ (Frankl 1984, 17), das Leben also voller Sinn ist, suchen wir nach Sinn. Der ‚Wille zum Sinn‘ (Frankl 1982) ist der anthropolo-

gische Spiegel des längst vorgegebenen Sinns, gleichsam der Durst, der „die sichere Existenz von Wasser beweist“ (Frankl 1984, 234 – Franz Werfel zitierend), eines Wassers, das schon lange vor dem Durst da gewesen sein muß. So steckt Sinn in allem, was ist; das Problem ist nur, daß er nicht immer gesehen wird und daher in jeder Situation jeweils erst und neuerlich zu finden ist. So in kurzen Zügen das Konzept der

Franklschen Logotherapie in Hinblick auf die Suche nach Sinn.

In der *Existenzanalyse* (EA) wird Sinn nicht als vorgegeben angesehen, sondern als doppeltes Risiko, das wir in jeder Situation eingehen: gibt es ihn wirklich und wenn: finden wir ihn auch? So wie Halt, Wert, Selbstfindung einen unaufhörlichen Prozeß darstellen, so wird Sinn gesehen als eine emotional empfundene Erkenntnis, die aus der Tiefe der vierten existentiellen Grundmotivation aufkommt. Grundmotivationen sind tiefe Beweggründe des Menschen, die durch die dialogische Veranlagung der Person auf der Basis des unaufhebbaren Weltbezugs entstehen. Dies stellt den Menschen vor Aspekte der Realität, denen er sich nicht entziehen kann: Welt, Leben, Selbstsein, und als vierte eben: Veränderung, Kontext, Zukunft, fruchtbar werden. So wie sich Vertrauen, Beziehung, Authentizität als personale Verdichtungen in den anderen Grundmotivationen entwickeln, kristallisiert sich die existentielle Aufgabe in der vierten Dimension der Existenz im Thema Sinn. Sinn ist dabei jene Struktur, die den Zusammenhang zwischen den einzelnen vergangenen und präsentischen Erlebnissen schafft, und sie prospektiv mit etwas Größerem verbindet: mit dem, was die Situation in Inhalt und Zeit übersteigt, mit ‚anderem‘ und mit ‚Zukunft‘. In der Berührung mit solcher Transzendenz erfahren wir Glück und innere Erfüllung.

2. Warum stellt sich dem Menschen überhaupt die Sinnfrage? - Die Begründung der Logotherapie

In der Logotherapie sind meines Erachtens drei Themenbereiche aufgeführt bzw. implizit enthalten, die die Suche des Menschen nach Sinn begründen.

a) Sinnsuche als existentielle Frage. Durch die *Endlichkeit* der Existenz in der Zeit (Tod) und die *Begrenztheit* der Existenz in ihren Möglichkeiten, Fähigkeiten, Kräften, im Können, Wissen, Wahrnehmen, Fühlen etc. wird der Mensch unweigerlich vor die Frage gestellt, was er innerhalb seines vielfachen Begrenztseins auswählt („was jetzt das Beste und Sinnvollste ist, da ich nicht alles machen kann“) und wie das Gewählte angesichts des Zurücklassens von allem in seiner Lebensbedeutsamkeit dasteht („hat mein Leben Sinn gehabt – wofür habe ich gelebt?“ – Bzw. „Lohnt es sich, dafür die kurze Lebenszeit herzugeben?“). Wegen seiner Vergänglichkeit ist eben jede Situation auch einmalig (vgl. Frankl 1987, 108ff).

b) Sinnsuche als anthropologisch-existentielle Frage. Anthropologisch gesehen ist der Mensch als Nicht-Schöpfer seines Lebens und seiner Realität dazu aufgefordert, sein Leben nicht nur als „ge-geben“, sondern in seiner Unfertigkeit als „auf-gegeben“ anzusehen (Frankl 1987, 91ff; 1979, 89). Denn welchen Sinn sollte es sonst haben, mit all den Erkenntnis- und Schaffensmöglichkeiten, die dem Menschen zu eigen sind, in eine vorgegebene Realität gestellt zu sein?

Diese anthropologische Gegebenheit bündelt sich in der existentiellen Wende (für Frankl 1987, 96; 1959, 712 ist es

eine „kopernikanische Wende“). Treffend hat dies Frankl (1959, 712) in die Formulierung gebracht: „Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten – das Leben zu verantworten hat.“

Weil wir also in einer „Co-Existenz“ mit der Realität und anderen Menschen stehen, sind wir als „Co-Kreatoren“ dieser unserer menschlich gestalteten gestaltbaren Welt grundsätzlich angefragt. Dieser Grundsatz – wenn er auch ein solcher sein soll – erscheint daher in allen Situationen und macht sie zur Herausforderung an die personale Sinnfindung, die in der inneren Findung der eigenen Antwort auf die Situation besteht. – Hier kommt das andere Pendant – neben der *Einmaligkeit* der Situation – zum Tragen, das für den Sinn „konstitutiv“ ist: die *Einzigartigkeit* des Menschen (Frankl 1987, 91; 128f).

c) Sinnsuche aufgrund der Anthropologie. Schließlich hat Frankl noch eine weitere Begründung beschrieben, warum der Mensch nach Sinn sucht. Er leitet diese Strähne aus der Anthropologie ab und nennt sie „Wille zum Sinn“ (Frankl 1970; 1983; 1987, 274). Der Wille zum Sinn ist nach Frankl (1984, 48) die primäre Motivationskraft des Menschen; denn „das menschliche Sein (ist) immer schon ein Sein auf den Sinn hin“ (Frankl 1987, 274). Somit erhält das Streben nach Sinn in dieser Anthropologie die zentrale Bedeutung für den Menschen, weit ab aller anderer Motivationen, die nur noch als Surrogate der frustrierten Primärmotivation verstanden werden.

Der Wille zum Sinn hat von seiner Struktur her einen doppelten Hintergrund: das Verständnis des Willens einerseits und die Tatsache, daß anthropologisch ein Gewissen beschrieben werden kann, das in seiner Funktion sogar als „Sinnorgan“ (Frankl 1987, 76f) bezeichnet wird. Die anthropologische Struktur dieses Zusammenhangs ist so begründet: Der Wille als anthropologische Eigenschaft des Menschen, die ihn in seinem Wesen charakterisiert, kann als potentielle Kraft überhaupt nur in Bewegung kommen angesichts eines Wertes. Erst in der Ausrichtung auf einen Wert wird der Wille aktiviert. Nun wird aber jede Ausrichtung auf einen Wert in der Logotherapie als „Sinn“ verstanden – denn „Sinn erfüllen wir ...dadurch, daß wir Werte verwirklichen“ (Frankl 1974, 202).

Der Wille ist Ausdruck der Freiheit des Menschen. Mit der Freiheit unweigerlich verbunden ist die Verantwortlichkeit (Frankl 1959, 686ff). Die Verantwortung aber trägt der Mensch letztlich vor seinem Gewissen, das diesbezüglich als „absolut“ angesehen werden muß (Frankl 1959, 693). Somit ist das Gewissen das verlässlichste Organ, um existentiellen Sinn ausfindig zu machen, weil nur verantwortete Willensakte sowohl der Freiheit des Menschen als auch dem Eigenwert der Situation und des benötigten Wertes entsprechen.

Es ist das unbestrittene Verdienst von Viktor Frankl, mit seiner Anthropologie und dem existentiellen Sinnverständnis diese humane Kategorie in die Psychologie eingeführt und wie kein anderer vertreten, begründet, gelehrt und prakti-

ziert zu haben. Dazu gehört auch, daß er die Ansicht vertrat und Grundlagen zur Verfügung stellte, daß Sinn auch ohne Zuhilfenahme von Religion und Ideologie gefunden werden kann. Damit hat sich die Psychologie, Psychotherapie und Beratung als eigenständige Disziplin in Bezug auf diese – sonst meistens im Rahmen der Religionen behandelte – Frage behaupten können.

3. Probleme aus dem Sinnkonzept der Logotherapie

Das Franklsche Sinnkonzept wirft drei Problembereiche auf. Diese oder ähnliche Probleme wurden auch wiederholt in Seminaren und Ausbildungen laut und finden sich – zumindest tendenziell – in der Literatur (Görres 1958, 192ff; Rattner 1995, 727f; 744ff; Wyss 1993, 290; 408; Bauer 2000, 12). Es sind Themen, die die Logotherapie mit Moralität und Religiosität verbinden.

Problem 1: Sinn als das moralisch Gute. Das „Sinnorgan“ ist das Gewissen (Frankl 1979, 85ff); es deckt das „Gesollte“ auf (Frankl 1959, 675), das als richtig „Gewußte“ („Gefühle-wissen“). Das Gewissen erfüllt hier aber eine Doppelrolle: es ist für Sinn ‚zuständig‘ und gleichzeitig stellt es die oberste, ja absolute moralische Instanz des Menschen dar (Frankl 1959, 693). Dadurch gerät der Sinn gleichsam in eine „moralische Falle“: er wird implizit – ohne daß dies von Frankl explizit so gesagt worden wäre – mit dem moralisch Guten ident.

Ich vermute, daß diese Gleichsetzung von Sinn mit dem moralisch Guten von Frankl nicht beabsichtigt war. Vielleicht ergab es sich mehr aus der Konstruktion der Theorie. Daß es zu dieser Überschneidung kam, könnte darin liegen, daß in der Logotherapie nicht zwischen der menschlichen Fähigkeit zum Spüren und dem Gewissen differenziert wird.

Um diese unglückliche Gleichsetzung noch etwas deutlicher zu erklären, soll das heute in der Existenzanalyse gebräuchliche Verständnis von Spüren und Gewissen (Längle 2008, 47ff) kurz skizziert werden. Im Spüren beschreiben wir eine prinzipielle Fähigkeit des Menschen, die nicht nur im Gewissen vorkommt, sondern auch in anderen Lebensbezügen präsent ist. Wir sehen darin die angeborene „phänomenologische Kapazität des Menschen“, die es jedem Menschen (als geistigem Wesen) ermöglicht, Tieferes zuerspüren, Hintergründe ausfindig zu machen, Zukünftiges vorwegzunehmen und sich so sicherer und besser im Leben zu bewegen. Das gute Gespür kann für alle möglichen Bereiche eingesetzt werden, für wirtschaftliche Interessen ebenso wie für künstlerische bzw. beziehungsrelevante Themen usw. Spüren ist per se noch keine moralische Fähigkeit des Menschen, denn das Spüren kann für Interessen, die andere oder auch einen selbst schädigen, für Süchte, Bedürfnisse, kriminelle Vorhaben usw. genauso mit Geschick versteckte Wege ausfindig machen wie etwa die Sinnesorgane.

Im Gewissen kommt nun diese geistige Fähigkeit des Menschen in einem speziellen Themenbereich zum Einsatz, nämlich wenn es um die Frage geht, ob dieses Verhalten

„insgesamt gut“ ist, also für alle beteiligten Menschen, für die involvierten Werte, für einen selbst – dann kann diese globale Zusammenschau der Einzelinformationen und die vertiefte Sicht aus ihrer Wechselwirkung und Einbettung in die Zeitachse ‚Vergangenheit-Zukunft‘ nur mit dieser phänomenologischen Kapazität des Menschen vorgenommen werden. – Gewissen ist somit in der heutigen Existenzanalyse verstanden als eine phänomenologische Kapazität des Menschen hinsichtlich der Frage des insgesamt Guten.

Problem 2: Die Unbestimmtheit der existentiellen Frage wird letztlich transzendent gelöst. Der Schlüssel zum logotherapeutischen Verständnis des existentiellen Sinns ist die „kopernikanische Wende“, durch die sich der Mensch als vom Leben Gefragter verstehen soll. Doch gibt Frankl keine Formulierung darüber, was das Leben fragt. Die Frage der Situation kann sehr unterschiedlich ausfallen, je nachdem, auf welchen subjektiven Erwartungs- und Bedürfnishintergrund die Situation fällt. Die Frage kann für den einen sein, möglichst viel Gewinn machen; der andere kann sie für sich verstehen als möglichst erfolgreich durch das Leben zu kommen; wieder einem anderen kann die Frage lauten, wie er am besten anderen Menschen dienen kann usw. Das Gefragtsein entpuppt sich als so unbestimmt, daß jeder Mensch im Prinzip in die Situation hineininterpretieren kann, was er will, braucht, sich vorstellt. – Wie schafft Frankl Abhilfe in dieser Unschärfe? Die Lösung, wie die Unbestimmtheit ihrer Beliebigkeit enthoben werden kann, dient einerseits das Gewissen, die höchste persönliche Bestimmung des jeweils Gesollten. – Andererseits können die Werte, um die es in den Situationen gehen soll, nicht beliebig oder gar „egoistisch“ auf eigene Bedürfnisse angemessen werden, da sie Abglanz eines „summum bonum“ sind, eines „absoluten Wertes“ (Frankl 1984, 223f.: „nur von Gott her erhalten die Dinge einen Wert“; vgl. auch in Frankl 1987, 312f.; eine ausführliche Darstellung dazu in Längle 1994b, 1995b). Um sie soll es gehen, ihnen zuliebe hat sich der Mensch zurückzustellen, „sich zu übersehen und zu vergessen“ in der Selbst-Transzendenz (Frankl 1959, 676f). – Wiederum mündet der psychologische Ansatz der Logotherapie in der Metaphysik und Moralität.

Das Dilemma einer möglichen Beliebigkeit der Anfrage bzw. der Interpretation der Situation nach Bedarf kommt in der heutigen Existenzanalyse nicht mehr auf. Der Grund liegt in der Fundierung der Bedeutung der Phänomenologie nicht nur in der Wissenschaft, sondern auch in der Gestaltung des praktischen Lebens. Dank der impliziten phänomenologischen Kapazität des Menschen – wie oben beschrieben – kann das in den eigenen Augen Relevante und Bedeutsame der Situation erfaßt, eben „erspürt“ werden. Was der Mensch so wahrnimmt, findet seine Verankerung in seinem Wesen, ist daher alles andere als beliebig (wenn auch trotzdem nicht „sicher“, sondern irrtumsfähig).

Problem 3: Die Unbestimmtheit des Fragestellers verweist auf die Transzendenz. Eine wichtige Frage ist natürlich, *warum* wir überhaupt Gefragte sein sollen? Warum fragt uns die Situation? Warum soll Leben nicht nur Gabe sein,

sondern auch Aufgabe? Wer gibt die Aufgabe auf? Ist da ein Richter hinter allem, der uns einmal letztlich fragen wird, was wir aus unseren Talenten gemacht haben?

Durch die Art der Weiterentwicklung dieser kopernikanischen Frage kann leicht eine religiöse Stimmung aufkommen. Es fehlt dann nicht viel, daß die kopernikanische Wende zu einem Rechenschaftsbericht über das Leben wird, wo ausgewiesen werden soll, wie gut und wie oft Antworten gegeben wurden. – Dies könnte man als eine Variante des subjektiven Verständnisses hinstellen, wenn Frankl nicht noch weiter gegangen wäre. Mit seinem Gewissensverständnis schlägt er eine Brücke zur Transzendenz. Für ihn ist das Gewissen das Einfallstor der Transzendenz, etwas „Außermenschliches“, „Stimme der Transzendenz“ (Frankl 1979, 46) – dasselbe Gewissen, das er eben als „Sinnorgan“ des Menschen bestimmt hat. In ihm wird die Stimme Gottes laut, „per-sonat eine außermenschliche Instanz ... (die) ihrerseits notwendig von personaler Seinsart sein muß“ (ebd.), was den Schluß auf die „Ebenbildlichkeit der menschlichen Person“ erlaube (ebd. 47). „In der Zwiesprache mit seinem Gewissen ... ist ihm sein Gott der Partner.“ (Frankl 1987, 97)

Durchaus in Vereinbarkeit mit der Logotherapie Frankls hat Längle (2008, 83-101) das Gefragtsein des Menschen in einen strikten Zusammenhang mit der Freiheit der Person gebracht. Weil der Mensch frei ist, ist er stets zur Entscheidung aufgerufen – zu einem Entscheiden, dem er sich gar nicht entziehen kann, weil er nicht aufhören kann, frei zu sein (Sperber 1980, 16). Und die Frage, die sich ihm in jeder Situation stellt, ist zumindest: „Was machst Du damit – wofür kann das gut sein?“

Diese Reflexionen sollen nicht mit einer Ablehnung oder Abwertung der Religionen verwechselt werden. Der Wert der Religionen ist in der EA unbestritten. Aber man sollte religiöse Verständnisse nicht von Personen, die in Psychotherapie kommen, verlangen oder ihnen verdeckt vermitteln. Wir möchten sie außerdem auch nicht einsetzen, um Probleme zu lösen. Religion soll nicht instrumentalisiert werden, dafür ist sie zu kostbar. Und schließlich soll sie auch nicht einfach dort einspringen müssen, wo wir etwas nicht erklären können. Es ist besser, die Dynamik der offenen Frage zu belassen.

Frankl (1987, 101ff) leitete die existentielle Dynamik in die Logotherapie vom Appellcharakter des Sinns ab. Konsequenterweise bezeichnete er die Logotherapie als „appellative Psychotherapie“, die im Dienste des Sinns steht und seine Dynamik aufzugreifen und den Anruf zu verstärken hätte.

Um den Unterschied in der Auffassung verständlich zu machen: In der heutigen EA sehen wir die existentielle Dynamik (d.h. im Umgang mit dem Leben und sich selbst – die sich auch als Dynamik in der Therapie zeigt) aus der dialogischen Struktur der Person, ihrer Freiheit und der psychodynamischen Unterschichtung des Lebens.

Zusammenfassend kann existentieller Sinn im dynamischen Verständnis der Logotherapie so beschrieben werden: Existentieller Sinn ist ein Appell, der jeder Situation innewohnt, welcher zum Handeln aufruft, das Gesollte zu tun, das auf die Person wartet, um die „Not zu wenden“ und et-

was Gute entstehen zu lassen. Dieser existentielle Sinn ist die alltägliche Annäherung an den metaphysischen Sinn, den Metasinn.

4. Die Sinnfrage aus der Sicht der Existenzanalyse heute

Existentieller Sinn impliziert in unserem Verständnis aber auch die Emotionalität und die mit ihrer Hilfe gefundenen, persönlich gefühlten Werte. Dadurch wird das Franklsche Sinnkonzept um eine Dimension erweitert. Frankl (1984, 202) spricht zwar von Werten, über die Sinn verwirklicht wird. Doch ist das Verständnis von Werten in Frankls Verständnis kognitiv. Sie sind eben „Universalien“, die Sinnmöglichkeiten aufweisen (Frankl 1987, 80). Diese sind als abstrakte, nicht gefühlte Kategorien gedacht.

Die Dimensionen, die den Sinn konstituieren, sind in der Sinnerfassungsmethode (Längle, 1988) auf der Grundlage der Franklschen Definition und ihrer Erweiterung erstmals in Form methodischer Schritte beschrieben worden. Sie fanden später über die phänomenologische Beleuchtung der psychotherapeutischen Arbeit in den Grundmotivationen eine Bestätigung und eine gewisse Korrektur in der vierten Dimension, der des Werdens (die in der SEM als praxisbezogen nur als Aktion gefaßt ist).

Durch das Lassen von der transzendentalen Begründung des Sinns ergab sich die Notwendigkeit einer neuen Begründung der Sinnsuche. Diese hat unabhängig davon zu erfolgen, ob es letztlich einen aus der Transzendenz stammenden Appell gibt oder nicht (denn über Glaubensinhalte macht die EA keine Aussagen). In der EA wird die Sinnsuche einerseits durch die Strukturen des Menschen und andererseits durch die Strukturen der Existenz als notwendig ersichtlich. Eine Begründung der Sinnsuche läßt sich daher sowohl aus der Anthropologie als auch aus dem Wesen der Existenz inhaltlich als eine *doppelte Notwendigkeit* ableiten. Auf sie wird im folgenden eingegangen, um dann abschließend einen Überblick über das aktuelle Sinnverständnis in der EA zu geben.

5. Die anthropologische Begründung der Sinnsuche im Lichte der EA

Der eine Grund für das Suchen nach Sinn kann in der Freiheit und Autonomie des Menschen gefunden werden. Der Mensch *muß* nicht nur entscheiden, sondern er möchte sich mit seiner Entscheidung auch *identifizieren* können. Daher will der Mensch zutiefst **verstehen**, worum es im Leben geht. Nur dann kann er sich selbst realisieren, wenn er auf das Verstandene (das natürlich auch etwas Geglaubtes sein kann) seine Zustimmung gibt.

Verstehen verlangt ein Erkennen von **Zusammenhängen**. Verstehen ist nur aus Zusammenhängen möglich. Wenn wir z.B. wissen wollen, wozu ein Kugelschreiber gut sein soll, müssen wir ihn im Zusammenhang mit Papier und Schreiben sehen; dann verstehen wir auch, warum er geschaffen

wurde. Das Verstehen läßt offen, ob ich mich dafür oder dagegen entscheide. Aber die Entscheidung ist nun keine beliebige, sondern eine begründete.

Aufgrund seiner Vernunftausstattung und seiner Freiheit ist es eine Aufgabe des Menschen, einerseits zu verstehen, andererseits aber sich dem Verstandenen dann auch zu stellen und sich entschiedenermaßen *in bejahte Kontexte* zu stellen. Genau in diesem Bereich sehen wir den existentiellen Sinn angesiedelt. Es geht wohl darum, daß wir als Menschen nicht nur in der Welt sind, sondern das In-der-Welt-Sein auch ergreifen.

Das anthropologische Prinzip des Menschen, vor einer Entscheidung verstehen zu wollen, ist ein übergeordnetes Prinzip und *umfaßt auch die drei von Frankl angeführten Gründe* der Sinnsuche. Denn wer verstehen will, dem wird auch die Endlichkeit zum Sinnproblem. Dem wird jede Situation zur Frage, worum es jetzt gehen soll (wir sprechen von der existentiellen Wende - Längle 1988, 40), in der Offenheit des Suchens. Auch der Wille zum Sinn ist im Grunde ein Produkt des Verstehen-Wollens: der Wille bewegt sich sonst nicht.

In diesem Lichte ist Sinn nicht mehr identisch mit dem moralisch Guten – dies wäre nachgerade eine Reduktion seiner Spannweite. Sinn ist nun viel weiter gefaßt und wir können ihn so beschreiben:

Sinn ist der verstehbare Zusammenhang des eigenen Daseins mit den Grundstrukturen der Existenz – mit der Realität, dem Wertgefüge, dem Eigenen und dem, was werden soll aus mir und durch mich aus der Situation (Entwicklungspotential der Situation).

Darum erleben wir **alles als sinnvoll, was** (entsprechend der vier Grundmotivationen)

- zur *Erhaltung* und
- zur *Verbesserung* menschlicher Existenz dient;
- zur *Selbstverwirklichung und Entfaltung des anderen* und
- zur Schaffung einer *guten Zukunft* für sich und die Welt hilfreich ist.

6. Die Bedeutung der Grundmotivationen für die Sinnsuche

Wenn der Mensch sich nicht so eng im Zusammenhang mit den Strukturen der Existenz (Grundmotivationen) verstehen kann, fehlt Substantielles für die Sinnfindung und es entstehen Sinnprobleme, die aus jeder einzelnen der vier Grundmotivationen stammen können: durch Machtlosigkeit (Ohnmacht), Wertverlust/Beziehungsverlust, Selbstverlust (Störungen der Ich- und Selbstbildung – innere Leere) und fehlenden Kontext bzw. Offenheit für größere Zusammenhänge. Dies soll hier ausführlicher dargestellt werden, um Probleme mit der Sinnfindung besser verstehen zu können.

Sinnfragen sind oft mit anderen Problemen im Existenzvollzug verbunden (wie z.B. Ohnmachtsgefühlen, Selbstwert-

zweifel), die nicht direkt mit der Sinnfrage in Zusammenhang stehen. Die Wurzeln dieser Sinnprobleme liegen im Fehlen einzelner Voraussetzungen erfüllter Existenz. Das Strukturmodell der Existenzanalyse erlaubt daher eine systematische Gliederung der Hintergründe, die zu Sinnproblemen führen. Es wurde inzwischen auch empirisch bestätigt, daß die Sinnsuche im Zusammenhang mit diesen Grundmotivationen steht (Tutsch et al. 2000/2001; Tutsch 2003).

Die Grundmotivationen beschreiben das Befaßtsein des Menschen mit den Grundthemen seiner Existenz: die Auseinandersetzung mit der gegebenen Realität; die Bezugnahme zum Leben und zum Erleben der Gegebenheiten; das Finden von Identität und Authentizität; das Suchen und Verstehen der größeren Kontexte seines Handelns. Im folgenden werden die Grundmotivationen im Zusammenhang mit dem Auftreten von Sinnfragen behandelt.

1. Bei Abhandlungen über Sinnverlust selten erwähnt, doch in der Praxis sehr bedeutsam ist das Erleben von *Machtlosigkeit* gegenüber dem Schicksal, der Natur, dem Staat, den Vorgesetzten usw. Die damit verbundene *Passivierung*, ja Ohnmacht, kann jedes Erleben von Sinnhaftigkeit blockieren. Sinnerleben setzt eine aktive Beteiligung voraus, ein sich in die Welt Einbringen-*Können*, sei es im Handeln, sei es in der inneren Anteilnahme bzw. Identifikation. So erleben es viele Menschen z.B. als sinnlos, sich an der Politik ihres Landes zu beteiligen, weil man nichts ändern könne bei den bestehenden Machtblöcken. Oder man läßt sich auf die Beziehung zum Partner nicht mehr ein, weil er eh nicht zuhört und man schon alles versucht hat – mit solcher Ohnmacht wird es als sinnlos empfunden, sich weiterhin zuwendungsvoll zu verhalten.
2. Häufig als Ursache für Sinnprobleme erwähnt werden Probleme, die mit einem *Wertverlust* und *Beziehungsverlust* einhergehen. Der Verlust großer Werte wie Arbeit, Gesundheit, nahen Angehörigen verursacht häufig zumindest am Beginn Sinnlosigkeitsgefühle, die sich generalisierend auf das Weiterleben beziehen. In diese Kategorie gehören auch Sinnprobleme, die durch eine Verflachung der *Emotionalität* entstehen, was heute im Zunehmen zu sein scheint. – Bekannt sind natürlich auch die regelmäßig im Rahmen des *depressiven* Wertverlusts einhergehenden Sinnlosigkeitsgefühle.
3. In der heutigen Zeit ebenfalls zunehmen dürften Sinnlosigkeitsgefühle, die mit Störungen der *Ich- und Selbstbildung* bzw. *Selbstwertbildung* zusammenhängen (Längle 1999b). Defiziente Selbstfindung, Selbstentfremdung, fehlende Identifikation und mangelnde Authentizität führen zu innerer Leere. Bei Fremdbestimmung und Unfähigkeit zur Abgrenzung, wenn Entscheidungen vor sich hergeschoben werden oder nicht gewissenhaft getroffen werden, kann eine personale Sinnfindung nicht gelingen. Diese Probleme stellen die häufigste Grundlage für das von Frankl beschriebene „existentielle Vakuum“ dar (Frankl 1987, 31ff.).
4. Entsprechend der vierten Grundbedingung erfüllter Existenz entstehen Sinnprobleme oft auch durch eine *fehlen-*

de Offenheit für die „Anfragen aus der Welt“, wie es in der „existentiellen Wende“ als phänomenologische Grundhaltung beschrieben ist. Durch das Sehen, wo man selbst etwas zum Besseren in der Welt beitragen kann, zum Vorteil anderer wie auch zum eigenen Gewinn, entstehen sinnvolle *Tätigkeitsfelder*. Können sie eingebunden werden in einen größeren *Kontext*, werden sie zur ‚Aufgabe‘. Ihr Inhalt sind *Werte in der Zukunft*, die zu erlangen, zu entwickeln oder erhalten derzeit den Sinn des Lebens darstellt. – Damit sind die spezifischen Voraussetzungen für sinnerfülltes Leben aus Sicht der heutigen Existenzanalyse kurz skizziert. Wesentlich für das Sinnverständnis ist, daß diese Grundbedingung erfüllter Existenz ein Sich-Stellen in ein größeres Ganzes verlangt, in welchem wir aufgehen und fruchtbar werden, z.B. in einer Familie, in einem Unternehmen, in einem Projekt, in einem Beruf, in einem Glauben. Aus diesen Zusammenhängen können wir uns selbst erst wirklich verstehen. Sie geben den Inhalten und Werten eine Bedeutung, die den Augenblick übersteigt. – In Ergänzung zu Frankl sehen wir auch in der Selbstentwicklung und Selbstentfaltung eine sinnvolle Aufgabe. Das verlangt eine phänomenologische *Offenheit sich selbst* gegenüber, nicht nur eine „Hingabe an das, was nicht mehr ich selbst bin“ (Frankl 1981, 38)¹.

Die Sinnfrage ist nicht notwendig an die *bewußte Reflexion* gebunden. Zum größten Teil geschieht sinnvolles Leben aus dem spontanen Empfinden, daß das, was man gerade tut, „insgesamt ganz gut und richtig“ ist. Die meisten Menschen stellen sich die Sinnfrage aufgrund dieses *intuitiven Gespürs* daher selten bis nie bewußt. Die meiste Zeit unbewußt bricht sie erst an Bruchlinien der Biographie oder anhand von Problemen und Verlusten ins Bewußtsein herein. Dennoch ist praktisch allen Menschen (96 %) die Sinnfrage bekannt bzw. haben sie sich diese öfters gestellt, wie Tutsch (2003; Tutsch et al. 2000/2001) in der erwähnten Untersuchung feststellen konnte (es wurden 100 Personen aus der Normalbevölkerung in Wien und 100 Personen, die sich aufgrund klinischer Diagnosen in Psychotherapie befanden, befragt). 11% der Normalbevölkerung geben dabei an, daß die Sinnfrage in ihrem Leben keine bewußte Rolle spiele. Gerade diese Gruppe hat aber die höchste Lebenszufriedenheit! Dieses vielleicht überraschende Ergebnis hatte schon Frankl (1987, 82) damit erklärt, daß Menschen, die in guter Sinnerfüllung leben, sich die Sinnfrage nicht stellen, weil sie ihnen kein Problem ist.

7. Warum Sinn eine existentielle Grundmotivation ist

Gehen wir noch einmal zurück zur Ausgangsfrage, warum der Mensch nach Sinn sucht, so beschreibt die EA heute – neben dem anthropologischen Grund des Verstehen-Wollens – einen zweiten Grund: die **ständige Veränderung** von allem, was ist. Nichts bleibt, wie es ist, weder in der Natur, noch bei uns selbst. Dadurch kommt **Entwicklung**

und Werden als zentrale Themen der Existenz ins Blickfeld. Sinn nimmt Bezug auf diese *Grundstruktur von Sein* im allgemeinen und *von menschlicher Existenz* im besonderen: daß *alles Sein* immer in *Veränderung* ist. Als Menschen sind wir mit dem Fluß des Vergehens erlebbar – mitunter schmerzlich – beschäftigt, erfahren unablässig, manchmal auch als Glück, wie wir dem Vergehen und neu Werden unterworfen sind und wie sich das Ereignen nicht festhalten läßt. Menschliche Existenz entkommt der Zeit und Veränderung nicht, sondern ist ständige Veränderung, ständig wachsen und vergehen. Die Sinnfrage greift diese Realität auf und verknotet sie mit dem **Wesen der Existenz**: daß Dasein nicht einfach *vergehen* soll, sondern **in einem Werden konstruktiv aufgehen soll**. Einfacher gesagt: es soll durch das eigene Zutun „etwas Gutes“ werden aus dem, was ist bzw. soll das, was ist, „etwas Gutem“ dienen, in einer „positiven“ Wechselwirkung stehen (was bis ins Spirituelle gehen kann). Im Grunde ist Sinn eine Fokussierung von Entwicklung, eine Kanalisierung der unaufhaltsamen Veränderung, eine „**Verwesentlichung**“ *der Entfaltungspotentiale*.

Dieses auf Werden und Gestaltung der Zukunft ausgerichtet sein ist Kontextbildung bzw. Kontextwahrnehmung in der Zeit. Sinn ist Kontextualisierung.

Der Mensch sucht also nicht nur deshalb nach Sinn, um der Tragik der Vergänglichkeit zu entgehen, sondern um sein Leben in ein Wertgefüge einzubetten und damit qualitativ zu verbessern.

Das Werden stellt ein Charakteristikum von Sinn dar. Sinn ist keine *Zustandsgröße*, die einer Situation oder einem Ereignis anhaftet. Sinn beschreiben wir daher weder als schön noch als angenehm; nicht weil etwas leicht oder schwer ist, ist es sinnvoll; und es macht eine Aufgabe nicht deshalb sinnlos, weil sie aufwendig ist oder schnell getan werden kann. Solche statischen Beschreibungen treffen nicht, sind allenfalls Begleiterscheinungen.

Sinn stellt ein *dynamisches* Konzept dar, das wie ein *Vektor* oder Pfeil auf Entwicklung und *Werden* verweist. Der Sinn einer Handlung, z.B. diesen Text zu lesen, besteht nicht in der Handlung selbst, sondern liegt woanders, liegt etwa im Wert, den es für das eigene Leben (Erleben von etwas Interessantem, Klärung von Fragen) oder für die Tätigkeit (berufliche Anwendung) hat. In gleicher Art verhält es sich mit dem Sinn, den das Leben hat. Auch er liegt nicht im Leben selbst, sondern in dem, wofür man es einsetzt (existentieller Sinn – z.B. es zu erleben oder es hinzugeben) oder worin man seinen Wert spürt, was in einem spirituellen bzw. religiösen Verständnis gefaßt ist (ontologischer oder spiritueller Sinn). Weil Sinn einer Sache nicht statisch anhaftet wie eine Farbe, sondern immer auf etwas anderes verweist und den fließenden, interaktionellen Charakter des Dialoges hat, ist es schwieriger, ihn zu fassen. Ich habe selbst immer wieder erlebt, wie sich die Sinnfrage dem Verstehen entzieht, weil es ungewohnt ist, keine „Substanz“ in Händen zu haben, sondern über Wechselwirkungen nachzudenken.

¹ Aus demselben Verständnis heraus hat Frankl auch die Selbsterfahrung (theoretisch wie persönlich) abgelehnt (vgl. Längle 1996).

8. Entwicklungspotentiale im Sinn

Wo liegen nun diese Entwicklungspotentiale oder „Werdenspotentiale“, die in der Sinnthematik mit der menschlichen Existenz verwoben werden? – Sie stammen von überall dort, wo ein **Zusammentreffen mit Anderem** stattfindet. Dadurch entsteht ein Raum, in welchem durch den Austausch die vorhandenen Potentiale aktiviert werden.

Grundsätzlich gibt es zwei Quellen für das Entstehen von Neuem, also für „Potentiale“:

die *inhärenten Potentiale aus sich selbst* (die echten „**Entwicklungspotentiale**“ oder „Ent-faltungspotentiale“ der Person und der Situation)

und jene aus einer befruchtenden *Wechselwirkung* mit den anderen („**Werdenspotentiale**“).

Wenn wir von Ent-wicklung oder Ent-faltung sprechen, so folgen wir einem Konzept, nach dem das, was entsteht, bereits im Bestehenden enthalten ist und nur „herausgewickelt“ bzw. „aufgefaltet“ wird. Das kann man vergleichen mit einer Eichel, in der die fertige Eiche bereits enthalten ist und nur auf ein förderliches Milieu wartet. Wenn wir von Werdensprozessen sprechen, sind keine solchen Vorgaben konnotiert. In ihnen kommt der eigene *Bauplan* gemeinsam mit dem *Potential*, das aus dem (systemischen) *Zusammenspiel* mit dem anderen entsteht, zum Tragen. Das, was ist, erhält durch die Sinnperspektive eine Bewegungsrichtung auf ein neues Worauf, das noch nicht im Keime enthalten ist; es ist das Bild von Ei- und Samenzelle, die durch die Befruchtung etwas Neues schaffen. Das, was so wird, ist angelegt auf etwas, das „noch nicht“ ist (Frankl 1959, 675). Es tut sich eine neue Zukunft auf, die die Vergangenheit übersteigt (bei der Entwicklung ist die Vergangenheit in dem, was entsteht, aufgehoben). – Die Sinnfrage ist in jedem Fall der Blick nach dem konstruktiven Werden – sowohl nach dem Gut, das „hoffentlich“ entstehen *wird*, als auch nach dem, das in der Vergangenheit bereits *geworden* ist und daher als sinnvoll Bestand hat.

Wie sieht das Suchen von Potentialen aus, wenn wir es psychologisch auf die Existenz des Menschen beziehen? Auf was wirkt sich diese intentionale Dynamik beim Menschen konkret aus? – Um die Auswirkung der Sinndynamik (d.i. die Entfaltung von Potentialitäten) auf die menschliche Existenz zu erkennen, beziehen wir uns wieder auf die „Struktur der Existenz“ (Längle 1994a; 1999a, d; 2002c). An ihr bricht sich die Sinnfrage wie an einem Prisma und bringt die vier *Inhalte* zu Tage, auf denen sinnvolle Existenz aufruhet:

die *faktische* Dimension des Sinns von Sein;

die *relationale* Dimension des Sinns von Leben und Vergänglichkeit;

die *personale* Dimension des Sinns der Individualität und des Sich-selbst-Seins;

die *praktische* Dimension des Sinns des ‚Systems‘ (des Zusammenhangs), in dem man steht, und des Sinns des ‚Ganzen‘.

Sinn als Entwicklungs- und Werdensaspekt

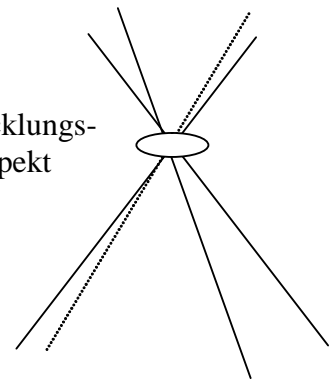


Abb. 1: Graphische Veranschaulichung, die zeigen soll, wie die vier Grundbedingungen der Existenz durch den Sinnspekt auf ihr Entwicklungs- und Werdenspotential hin gebündelt werden.

Diese vier Dimensionen von Sinn können zusammen oder einzeln in jeweils unterschiedlichen Situationen aufbrechen.

Psychologisch gesehen ist Sinn in den vier Grunddimensionen der Existenz verankert. Sinn erfüllt dabei die Funktion, diese zusammenzuführen: Welt, Leben, Selbstsein und Kontexte; sie zu bündeln und auf ihr konstruktives Veränderungspotential hin zu beleuchten.

Wenn wir hier noch kurz auf die existenzanalytische Begründung von Sinn zurückschauen, so können wir auch *Nachteile* dieser Beschreibung erkennen. Manche vermissen die enge Anbindung an die Spiritualität und Gläubigkeit. Diese Anbindung ist zwar keineswegs ausgeschlossen, aber auch nicht herleitbar aus dem Konzept. Der größte Nachteil besteht darin, daß dieses Konzept nicht so leicht vermittelbar ist, weil es komplexer ist. Es ist einfacher, dem Menschen einen Willen zum Sinn zuzuschreiben, als aus Verstehen-Wollen und Werdensstruktur der Existenz das Sinnsuchen abzuleiten.

9. Das existenzanalytische Sinnverständnis im Überblick

Das existenzanalytische Sinnverständnis beruht auf dem Sich-verstehen-Können in Zusammenhängen und das Beteiligtsein in der Kontextbildung in der Zeit – dem Entwickeln und Werden. Durch die Lösung von metaphysischen Sinnbegründungen (Längle 1994b; vgl. auch die fundamentale Kritik an der metaphysischen Begründung der Logotherapie von N. Espinosa 1998) ergibt sich eine Neufundierung der Thematik in der phänomenologischen Anthropologie (Gespiür als inhaltsfreie Wahrnehmungskapazität; verstehen wollen als geistiges Bedürfnis) und in den personal-existentiellen Grundmotivationen. Dabei finden wir ein mehrfaches Verwobensein der Sinndimension mit den vier Grundmotivationen. Diese stellen ein allgemeines Prinzip dar, das sich verkleinert auch in existentiellen Substrukturen und vergrößert in der Gesamtheit der Existenz wie eine Art Periodensystem² wiederfindet.

² Die Universalität dieser Dimensionen zeigt sich auch darin, daß sie als Schwerpunkte in den Hauptströmungen der Psychotherapie zu finden sind: das *Faktische* mit der empirischen Methode in der Verhaltenstherapie; die *Beziehungs-* und *Vergangenheitsanalyse* in den Tiefenpsychologien; die *Personenzentrierung* in den humanistischen Psychologien; die *Kontextstruktur* in den systemischen Richtungen.

So findet sich das Modell der Grundmotivationen in den Dimensionen des Sinns, die auch Grundlage für die praktische Suche nach Sinn sind; es findet sich in den psychologischen Aktivitäten, die die Suche begleiten; und es findet sich schließlich in den vielfältigen Fragen nach Sinn. Jedem Thema ist ein eigenes Unterkapitel gewidmet.

9.1 Die Dimensionen des Sinns

Wenn man die Sinnsuche nicht kategorial wie Frankl, sondern psychologisch-prozeßhaft beschreibt, dann greift die Dynamik auf die Grundmotivationen zurück. Sie bilden das Gerüst, durch das existentieller Sinn gefunden und realisiert werden kann (Längle 2002c; 2005). Darum sehen wir sie heute in der existenzanalytischen Sichtweise als *konstitutive Dimensionen* des Sinns an, und zwar konkret:

1. den Realitätsbezug und die Realisierbarkeit
2. den Wertebezug und die emotionale Beteiligung
3. den Wesensbezug: das Authentische und der intrinsische Wert des anderen
4. den Bedarf – den Zukunfts- und Werdensaspekt; das Handlungs- und Entwicklungspotential

Dies sei im folgenden näher erläutert.

Existenzielle Sinn-Suche setzt am *Faktischen* (an der subjektiven Wirklichkeit) an. Sinnsuche beginnt mit Erkennen und Verstehen des Gegebenen und mit dem Sehen jener Spielräume, die sich als *Möglichkeiten* inmitten der Realität auf-tun. Sinnsuche setzt also Wissen und Information voraus. Kenntnis und Akzeptanz des Faktischen ist Grundlage aller existentiellen Sinnfindung. Was ein Sinn ist, ist realistisch, muß (als existentieller und praktischer Sinn) *realisierbar* sein auf dem Boden der gerade vorliegenden Tatsachen und Umstände. Sinn ist zu unterscheiden von Wünschen, Träumen und Phantasien. Der Ausgangspunkt von Sinn ist die Sachlichkeit.

Sinn hat eine *relationale Dimension*. Wer nach Sinn sucht, steht in einer *gefühlsmäßigen* Beziehung zu dem, was ist und nach dessen Sinn gesucht wird. Dies ist die Dimension des „Er-lebens“, mithin der Bezugnahme zum Leben. Diese relationale Dimension findet im Fühlen-Können von *Werten* ihren praktischen Ausdruck und steht in enger Beziehung zum Erleben von Zeit, Vergänglichkeit und Geschichte. Ohne emotionale Beteiligung bzw. ohne daß es sich um einen Wert handelt, zu dem eine Beziehung besteht, kann nicht von Sinn gesprochen werden. Solange uns etwas kalt läßt oder gleichgültig ist, kann es nicht als sinnvoll erlebt werden.

In der *personalen Dimension* von Sinn geht es um das Antreffen des charakteristischen *Eigenen* (des *Wesens*) aller an der Frage beteiligten Personen und Sachen. Dafür ist Wesenserkenntnis Voraussetzung, was einer phänomenologischen Haltung bedarf. Dazu setzt der Mensch in praxi das *intuitive Spüren* ein, das den Eigenwert der Dinge in der Welt und auch von sich selbst ausfindig macht. Das eine wird vom anderen differenziert und abgegrenzt. So kann ein *Selbst-*

wert gebildet und mit ihm die *Entscheidungsfähigkeit* ausgebaut werden. Jeder Sinn enthält etwas Eigenes und *Eigenständiges*, das über alle Funktion hinaus einen *Wert in sich* hat. Ist der Mensch am Zustandekommen des Sinns beteiligt (existentieller und praktischer Sinn), gibt er *seinen* Eigenwert dazu. Der wird im besonderen Maße beigebracht, wenn wir etwas *freiwillig* machen. Anders gesagt heißt das, daß bei dem, was wir tun, nur das als sinnvoll erlebt wird, was wir freiwillig tun. Zwang ist sinnzerstörend (was nicht heißt, daß es durchaus zweckvoll oder für andere sinnvoll sein kann, ja auch für einen selbst zu einem anderen Zeitpunkt). Freiheit ist ein konstitutives Merkmal von existentiell und praktischem Sinn.

In der *praktischen Dimension* des Sinns wird das *Handlungspotential* gehoben, das für das einzelne Subjekt in einem System besteht. Dieses hängt aufs engste mit dem *Entwicklungspotential* des Systems selbst zusammen. Damit wird die Bedeutung der *Zusammenhänge* für die eigene Zukunft ebenso zum Thema wie der eigene Beitrag für die Zukunft der größeren Einheiten (Familie, Gruppe, Projekte). Die Sinnfrage findet darin ihren Kulminationspunkt. Sinn stellt eine Vernetzung in einem *größeren Ganzen* dar. Beim existentiellen und praktischen Sinn geschieht die Vernetzung durch die Übernahme der Verantwortung, durch handelndes Eintreten und sich engagieren für ein größeres Ganzes. Andernfalls bleibt das Erleben von Sinn unvollständig. Unverbindlichkeit ist verantwortungslos und sinn-leer, Sinn hingegen ist Bereitschaft zur Verantwortung, ist Verbindlichkeit; bedeutet persönliches Eingehen und Dabeisein. Deshalb ist Sinn konstruktiv und wird persönlichkeitsformend in der Rückwirkung auf die Handelnden selbst. So hat Sinn einen fundamentalen Anteil an der Ermöglichung und Realisierung der Existenz. – Da Sinn die Realisierung und die Übernahme der Verantwortung einfordert, stellt er ein ziemlich radikales Konzept dar. Das kann Angst machen. Darum kann es auch zur Verweigerung von Sinn und einem Schutz gegen seinen Anspruch kommen, in deren Gefolge sich Sinnlosigkeitsgefühle einstellen können.

Diese vier Dimensionen sind *in allen Formen* von Sinn enthalten, im ontologischen, existentiellen wie praktischen (s.u.).

In den Voraussetzungen, die es braucht, um ganzheitlich Sinn zu erfassen, bricht sich das „Periodensystem“ der Grundmotivationen wieder.

In der *psychologisch-prozeßhaften* Beschreibung der Sinnsuche kommen auch die psychologischen Aktivitäten der beschriebenen vier Dimensionen zum Zug. Diese Grundbedingungen der Existenz müssen wir erfüllen, um eine Sinnrichtung in einer Situation erfassen zu können. Nach Auffassung der Existenzanalyse ist der Mensch erst dann wirklich frei und in der Lage, den Sinn einer Situation zu erfassen, wenn er

- die Situation *annehmen* kann
- von einem Wert *berührt* ist (wenn er etwas „mag“) und sich dem *zuwenden* kann

- sein Verhalten als *das Seine* empfindet (Gewissen)
- den *Aufforderungscharakter* der Situation spürt („diese Stunde ist dafür da“).

Sind diese existentiellen Voraussetzungen für eine sinnvoll-erfüllte Existenz nicht gegeben, liegt der Sinn der Situation darin, sich zuerst mit ihnen zu befassen: mit Annehmen, Wertberührung, Selbstsein und dem Erkennen der Zusammenhänge. Dies kann als der Sinn im Sinnverlust angesehen werden. Das ist z.B. ein sich Befassen mit dem Bedrohtsein und dem nicht Annehmen-Können. Oder mit der scheinbaren Wertlosigkeit, die sich ständig in den Vordergrund des Lebens schiebt. Oder es ist das Gefühl zu klären, warum immer wieder Einsamkeit und Fremdheitsgefühle entstehen. Wann immer eine der Grundmotivationen nicht erfüllt ist, kann der Mensch sein Handeln oder Erleben nicht als wirklich sinnvoll erleben (was nicht ausschließt, daß es für andere oder später einmal sinnvoll sein kann).

Wir können daher den Schluß ziehen: Der Mensch empfindet es *subjektiv als sinnlos*, wenn er etwas erlebt oder tut, das er

1. nicht annehmen kann (z.B. eine Erziehungsmaßnahme), oder zu dem er
2. keine Beziehung hat (z.B. eine Aufgabe), oder
3. wenn er etwas tut, von dem er spürt, daß es eigentlich nicht das Seine ist oder er es nicht verantworten kann, oder
4. wenn er keinen wertvollen Zusammenhang sieht, in dem sein Erleben oder Handeln steht bzw. auf das es hinauslaufen wird. Selbst wenn das Verhalten oder Erleben als lustvoll empfunden wird, heißt das noch nicht, daß es als sinnvoll erlebt wird.

Es überrascht daher nicht, daß auch empirisch gefunden wurde, daß die meisten Menschen mehr mit den *Voraussetzungen* für sinnerfülltes Leben beschäftigt sind als mit dem Sinnthema selbst (Tutsch et al. 2000; 2003). Dabei sind psychisch Kranke verständlicherweise mehr als die gesunde Bevölkerung mit den basalen Voraussetzungen beschäftigt (Ängste, Beziehungen, Selbstfindung) als mit Sinn-Anfragen aus ihrer Welt.

Daß alle Dimensionen der Existenz in der Sinnfrage von Bedeutung sind, zeigt sich – neben den schon in Kapitel 5 und 6 genannten Gründen – auch anhand der aus der Praxis bekannten *vier Motive des Sinnfragens*. Auch sie verweisen darauf, daß die Sinnfrage eigentlich eine Bündelung von *vier spezifischen Sinnfragen* ist, die bei Sinnproblemen gemeinsam oder einzeln mit unterschiedlichem Gewicht enthalten sind. Allen Sinnfragen gemeinsam ist, daß es bei ihnen immer um ein Verstehen von Zusammenhängen geht; nur der Inhalt der Fragen bezieht sich auf die unterschiedlichen Dimensionen der Existenz und die Fähigkeiten, mit ihnen umgehen zu können. Die vier Themen des Sinnfragens lauten:

- a) Warum *ist* das – die Welt, der Krieg, die Krankheit? Warum bin ich? Gibt es einen Plan? – Das Veränderungspotential liegt darin, ob man akzeptieren (ertragen) und

sich darauf einlassen kann, was da ist?

- b) Wozu ist das *gut*, was da ist? Hat es einen Wert? Welchen Wert hat z.B. mein Leiden? – Das Veränderungspotential: Wird aus meinem Handeln etwas Gutes?
- c) Weshalb soll *ich* mich damit beschäftigen? Was hat das mit mir zu tun? Warum gerade ich? – Veränderungspotential: Was soll ich damit anfangen? Hab wirklich ich damit zu tun? Wie soll ich mich in diesem Kontext verhalten?
- d) Auf was soll *das Ganze* hinauslaufen? Braucht diese Entwicklung mich? – Veränderungspotential: Welche Aktivität braucht diese Situation von mir? In welchen Kontext stelle ich mich mit meiner Handlung? Was ist das größere Gut, dem das dient?

Man kann die Bedeutung der Sinnfrage für unser Leben mit einem plastischen Bild vergleichen: Den Sinn einer Situation nicht erfassen ist wie das Lesen in einem Buch, ohne zu begreifen, worum es geht.

9.2 Der Sinnhorizont

Nach Sinn kann in unterschiedlich weiten Horizonten gefragt werden. Es kann die große Frage nach dem Sinn des Ganzen gemeint sein, oder es kann um die Frage nach der Orientierung für das eigene Leben oder auch nur für eine kleine Entscheidung gehen. So können wir die Sinnfrage bezüglich ihres Horizonts und der unterschiedlichen Position des Subjekts differenzieren in einen spirituellen Sinn, einen existentiellen Sinn und einen praktischen (alltäglichen) Sinn.

Der *spirituelle Sinn* ist jener letzte Sinn, der hinter allem unmittelbar Zugänglichen liegt. Dazu gehört der ontologische Sinn des Seins: die Frage also, welchen Sinn es hat, auf der Welt zu sein, welchen Sinn die Welt überhaupt hat (Längle 1994b; 1995b; 2002b, 44f). Dies ist der letzte Sinn der ersten Grunddimension der Existenz. Doch finden wir in jeder der vier Grunddimensionen die Frage nach einem letzten Sinn: nämlich in der Dimension des Lebens, des Personseins und des letzten, übergeordneten Zusammenhangs, in dem sich alle Entwicklung und alles Werden abspielt. Der spirituelle Sinn der Daseinsdimensionen findet – neben der Frage nach dem Sinn des Seins – seinen Ausdruck im tiefen Empfinden, ob das eigene Leben letztlich einen Wert hat oder nicht (Grundwert des Lebens); ob das Personsein mit einer unantastbaren Würde verbunden ist oder nicht; ob das Ganze in einen größeren, uns übersteigenden Sinn eingebettet ist oder nicht („Übersinn“ nach Frankl 1984, 201f.). In ihrer letzten Analyse und Ganzheitlichkeit haben alle diese Dimensionen einen metaphysischen Charakter, der unser Verständnis übersteigt. Dennoch ist uns ihre tiefe Bedeutung zugänglich und grundsätzlich erlebbar (vgl. Längle 2001).

Der *existentielle Sinn* besteht in der phänomenologischen Bezugnahme der Wirklichkeit auf das eigene Personsein. In allen vier Grunddimensionen des Daseins kann sich der Mensch als *Gefragter* verstehen und seine Antwort geben. Dabei kann der Horizont bis an die Grenze des Metaphysischen gehen, oder aber ganz am Praktischen des Alltags bleiben.

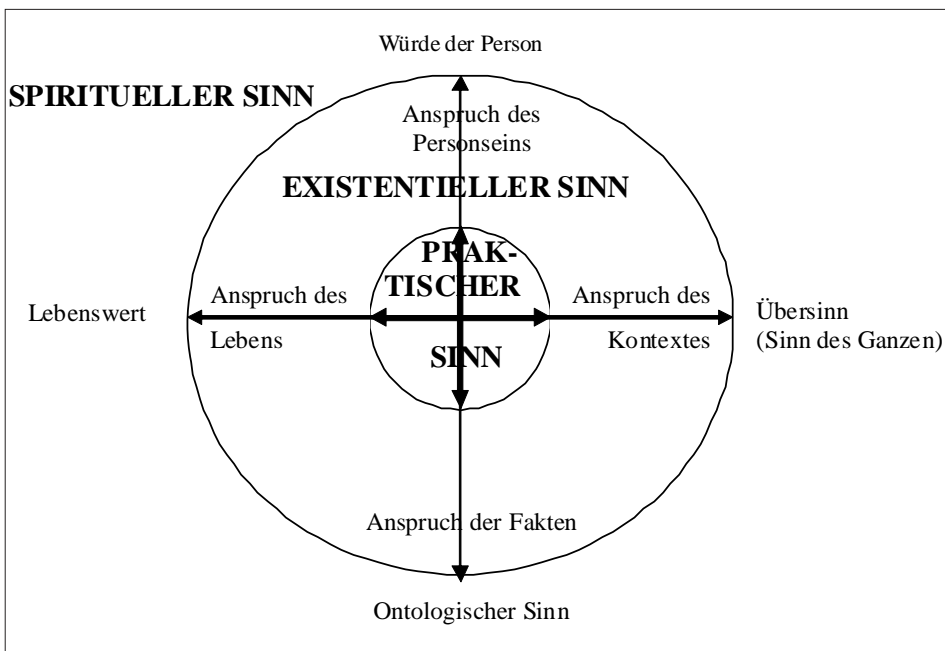


Abb. 2: Die unterschiedlichen Radien des spirituellen, existentiellen und praktischen Sinns. Das Schema macht auch deutlich, daß diese Sinnfragen in einander übergehen und sich entlang der Dimensionen der Existenz bewegen.

Der *praktische Sinn* nimmt Bezug zu den vielen kleinen und großen *Entscheidungen*, die wir täglich zu fällen haben. Es handelt sich dabei um die konkrete Abstimmung des Aufwandes mit dem Wert des zu erwartenden Resultates. Der praktische Sinn steht nahe der Zweckdienlichkeit und dem *Erfolg*. Beide spielen hier schon eher eine Rolle als in den beiden anderen Sinnfragen. Dies wird sofort deutlich, wenn wir uns praktische Sinnfragen stellen: „Hat es noch Sinn, das Auto reparieren zu lassen, oder ist es besser, ein neues zu kaufen? Ist es gut, diese Sache aufzubewahren oder ist es besser, sie wegzugeben?“

„Hat es einen Sinn, weiter zu klagen und trübsinnig zu sein, oder soll ich mir einen Ruck geben und es nun sein lassen?“

„Ist es sinnvoller, wenn ich es selber mache, oder soll ich es delegieren?“

„Was ‚macht‘ mehr Sinn: die Aktie jetzt zu verkaufen oder sie noch zu behalten?“

Diese exemplarischen Fragen sind so gewählt, daß sie die genannten vier Dimensionen der Existenz spiegeln. Im Modell in Abb. 2 sind sie durch fette Pfeile im zentralen Kreis dargestellt.

Die praktischen Sinnfragen sind dennoch nicht gleichzusetzen mit Zweck oder Erfolg. Es handelt sich um echte Sinnfragen, da es um die Werte und die Richtung der Entwicklung geht, die mit ihnen verbunden sind. Wenn es einen Sinn hat, das Auto zu reparieren, dann heißt das: Wir sind auf einem guten Weg, es lohnt sich, der zu erwartende Wert ist größer als der investierte, bzw. er liegt auf einer anderen Ebene als dem reinen Zweck, ist z.B. verknüpft mit dem Umweltgedanken, dem ideellen Wert des Autos, an dem so viele Erinnerungen hängen usw.

Die praktische Sinnfrage beinhaltet im Keim die beiden

anderen Sinnfragen, die wie unentfaltet in ihr schlummern, zumeist unerkannt im Alltag. Es findet sich in kleinerer Dimension der Aspekt des spirituellen Sinns (d.h. jenes Sinns, den etwas aufgrund seines Geschaffenseins hat) und des existentiellen Sinns (der Aufforderung an die eigene Handlung).

Die praktische Sinnfrage kann auch mitten in der Beschäftigung mit einem existentiellen Sinn auftauchen, z.B. als Zweifel am Erfolg: „Ich bemühe mich schon seit längerem, das Gespräch zu suchen, aber bringt das auch etwas?“ Oder sie kann den existentiellen Sinn mit dem Blick auf Erfolg und Nutzen dominieren: „Es wäre für die Karriere besser, wenn ich das Studium fertig machte, aber ist es wirklich das, was ich tun soll?“ Das macht deutlich, daß innerhalb der Sinnfragen Spannungen und Uneindeutigkeiten auftreten können.

Die folgende Geschichte zeigt, wie die Sinnhorizonte ineinander übergehen können und die Blockade einer Sinn-dimension (in diesem Fall der Emotionalität durch ein verdrängtes Leid) zu einem langen Leiden an der Sinnlosigkeit führen kann.

Ein sehr gebildeter Jurist war seit zwei Jahren depressiv und beim Facharzt für Psychiatrie in Behandlung. Der Einsatz unterschiedlicher Antidepressiva hatte keine positive Wirkung gebracht. Der 77jährige Mann litt besonders stark an der Unlösbarkeit der Sinnfrage. Der Sinn sei ihm immer schon ein Problem gewesen, meint er. Im Grunde grübele er sein Leben lang über das Weltanschauliche und Religiöse nach, seit zwei Jahren wohl stärker, mit einem deutlichen Mißgefühl um das Herz. Am meisten leide er, weil ihm so nahe gehe, wie grausam die Natur sei. „Da vertrocknet eine Pflanze Wasser, und alles Leben in ihr geht zugrunde. Löwen zerlegen Antilopen, Schlangen töten Kaninchen, Füchse schlagen Hühner. Das Prinzip ‘Töten’ beherrscht die ganze Natur. Überall herrscht ein brutaler Kampf. Das kann doch nicht mit der Liebe eines Gottes zur Welt zusammengehen.“ Solche Gedanken hätte er zwar immer schon gehabt, seit einiger Zeit aber *leide* er unter ihnen. „Hier klafft etwas in mir, und an dem leide ich. Wie ich die Welt sehe und wie sie mir betrüblich erscheint, das erzeugt in mir die Depression.“ In seiner Feinsinnigkeit leidet dieser Mann am schuldlosen Leid in der Welt, an den Erdbebenkatastrophen, an kranken Kindern, und er konnte fürwahr eine lange Liste von Übeln in der Welt aufzählen.

Was hat ihm geholfen, aus der Depression weitgehend herauszukommen? Zum einen war dies die Unterscheidung von ontologischem und existentiellen Sinn, dann aber der Brückenschlag zum eigenen biographischen Hintergrund, der

sein Leiden am ungerechten Töten verstehbar machte. Hier einige Ausschnitte aus den Gesprächen:

Auf die Frage, warum ihm diese Vorfälle in der Natur eigentlich weh täten, antwortete er:

P: „Das weiß ich nicht. Es ist nur ein Beispiel, wie grausam die Natur ist.“

Es ist naheliegend, hinter diesem Leid eine unverarbeitete Lebensgeschichte zu vermuten, die im Angesicht von Leid angerührt wird.

Th: „... An welchen Stellen ihres Lebens ist *Ihnen* Grausamkeit widerfahren?“

P: „Eigentlich nicht... es ist nur eine philosophische Erkenntnis...“

Th: „Das erklärt aber nicht, daß *Sie* darunter leiden. Versuchen wir doch einmal, Sie selbst ins Spiel zu bringen, eben dort, wo Ihnen die Sinnfrage aufbricht: bei der Grausamkeit.“

Der Patient kam nun bald auf den Krieg zu sprechen. Seine Stimme wurde dabei sehr fest:

P: „Ich war sechs Jahre lang eingetückt, zwei Jahre in Rußland. Ich habe genug Grausamkeiten gesehen. Es gibt keinen Gott, weil es einen Krieg gibt. (An dieser Stelle bekommt er Tränen, die er aber gleich wieder unterdrückt)... Bei der Flak gewesen... wurde schließlich bei der Panzerabwehr eingesetzt. Ich habe Furchtbare gesehen... Aber ich kam als normaler und psychisch gesunder Mensch vom Krieg zurück. Und warum bricht das heute auf einmal in mir auf? (...) Warum leide ich? (...) Es geht soweit, daß ich im Leben keinen Sinn mehr sehe. Es geht soweit, daß ich das Leben als eine Flut sehe, die alles niederwalzt. Alles vergeht, alles, alles, alles...“

Der Patient war sehr erregt geworden. Wiederholt fragte er, warum andere nicht unter den Grausamkeiten der Natur und des Lebens zu leiden hätten, sondern nur er. Das Gespräch enthielt bereits Antworten.

P: „Warum leide ich?“

Th: „Sie sind sicherlich ein Mensch mit hoher Sensibilität. Mit ihr nehmen Sie auch die feinsten Unebenheiten und Ungerechtigkeiten sehr deutlich wahr.“

P: „Davon habe ich aber nichts!“

Th: „Natürlich leiden Sie dadurch mehr, aber woran Sie vielleicht nicht denken, ist, daß Sie vermutlich auch mehr vom Leben haben dank Ihrer Sensibilität. Denn die Sensibilität macht keinen Halt vor Kunst- und Naturerleben, vielleicht auch nicht vor tiefem Erleben von Mitmenschlichkeit.“

P: „Das stimmt! Schon mit 15 habe ich Gedichtbände veröffentlicht!“ (Wie wichtig ist es doch, sich ganz zu sehen und nicht nur in seiner Schattenseite!)

Der zweite Grund, warum er unter der Grausamkeit so sehr leide, sei offenbar darin zu suchen, daß er selbst massive Erfahrungen mit Grausamkeiten gemacht habe.

Th: „Sie sprachen vom Krieg und erwähnten schreckliche Dinge. Und Sie wurden verständlicherweise sehr erregt dabei...“

P: „Ein Leben in Freude habe ich nie gehabt. Auch früher nicht. Ich kannte nie ein inneres Lachen. Meine Mutter habe ich auch nie lachen gesehen.“

In diesem Moment findet er die Grausamkeit erstmals nicht nur in der Natur vor, sondern ortet sie auch in sich selber: „Dann äußert sich die Grausamkeit der Natur dadurch, daß ich mit mir grausam bin, grübele... Warum schiebe ich es nicht beiseite?“

Der bisherige Gesprächsabschnitt hat gezeigt, wie hinter der ontologischen Sinnfrage ein persönliches Leid und unaufgearbeitete Probleme liegen können. Es hilft dann nicht, über die Grausamkeit der Natur zu philosophieren. Dadurch wird das persönliche Problem hinter einer grundsätzlichen Fragestellung verschleiert und von sich weggeschoben. Um dem entgegenzuwirken ist die *Differenzierung zwischen ontologischem und existentiellen Sinn* wichtig.

In Beraterischer Vorgangsweise wurde die Differenzierung erklärt. Der ontologische Sinn könne nicht gewußt, allenfalls erahnt oder anerkannt werden.

Th: „Über den ontologischen Sinn gibt es nur *ein* gesichertes Wissen, nämlich daß wir darüber keine Fakten haben. An ihn kann man sich grundsätzlich nur über zwei Wege annähern, glaubend und philosophierend. Wenn Sie aber nicht glauben können, bleibt Ihnen bestenfalls die Spekulation.“

Ebenso wurde der existentielle Sinn erklärt, die existentielle Wende zum Gefragtsein und das Antwortgeben. Das war ihm neu, und so fragte er, ob denn die Erfüllung des existentiellen Sinns für den Sinndurst ausreiche?

Th: „Sie können es einmal versuchen! Versuchen Sie den existentiellen Sinn zu leben, und Stunde für Stunde und Tag für Tag das jeweils Wertvollste vor der Vergänglichkeit zu bewahren, indem Sie es verwirklichen. Wie in einem Mosaikbild Stein um Stein aufkleben. Vielleicht ergibt sich dabei eine Ahnung vom ontologischen Sinn. Vielleicht auch nicht. Das ist aber nicht das Entscheidende, denn Glaube ist sowieso eine Gnade; wir können ihn nicht machen. Aber das *Bemühen* ist *unsere* Aufgabe, das ‚Steinekleben am Mosaik‘ also.

Sie werden mit Ihrer großen Sensibilität in Tiefen hineinschauen, hinab bis dorthin, wo die Welt zusammengehalten wird. Darum spüren Sie auch eine so große Verantwortung als depressivleidender Mensch. – Wer Atome spaltet, hat mehr Verantwortung, als wer nur Äpfel zerteilt!“

Der Mann versuchte es, anfangs skeptisch und zögernd, dann mit zunehmenden Erinnerungen, denen er nachtrauern konnte, und so löste sich die Depressivität weitgehend und die Sinnproblematik verschwand.

9.3) Sinnsuche in der Ausweglosigkeit

Es war eine der besonderen Leistungen Frankls (1987, 145ff), die Sinnlosigkeit des schicksalhaften und ausweglosen Leides explizit thematisiert und mit seiner Idee der Einstellungswerte eine psychologisch-praktikable Umgangsweise beschrieben zu haben. Nun ergibt sich anhand der Ordnungsstruktur der Grundmotivationen auch hier eine Erweiterung des Zugangs und des Verständnisses, das kurz vorgestellt werden soll. Methodentheoretisch handelt es sich um eine fraktale Wiederholung der existentiellen Dimensionen in einem Subsystem. Und es zeigt, wie fruchtbar sich eine solche methodische Anwendung erweisen kann, weil es sowohl für die Praxis als auch für das Verständnis neue Zugänge schafft.

In der Praxis ist diese „Sinnmöglichkeit“, die Verwirklichung der Einstellungswerte, sicherlich die schwierigste. Grundlage für die Entwicklung einer solchen Einstellung ist die *Fähigkeit und Bereitschaft*, ein Leid, ein Schicksal, einen Schmerz usw. überhaupt *aushalten* zu können bzw. zu wollen (Thema der 1. GM). Die dazu nötige Kraft steht in Beziehung zu einem tiefen Gefühl von Gehaltensein – dem Grundvertrauen. Das ist ein Gefühl, in einer Struktur zu stehen, die alles zusammenhält. Dieses Grundvertrauen wird nun durch den schicksalhaften Verlust einer äußersten Belastungsprobe ausgesetzt. In der Folge wird das Grundvertrauen entweder vertieft oder aber es bricht (z.B. wenn das Ereignis als echtes Trauma erlebt wird). Therapeutisch kann man durch Erinnern und Aktualisieren von haltgebenden Erfahrungen helfen, diesen Boden zu erweitern. Dies ist die Basisarbeit, die sich um das Aushalten-Können dreht.

Dann werden die Entfaltungsräume thematisiert: das Wie, das Für-Wen und das Werden-Können. Im *Wie* des Tragens kommt die Form des sich in Beziehung-Setzens zum Ausdruck (2. GM). Ein gewisser Spielraum kann sich in dem auftun, *wie* man sich zum Leid verhält. Gelingt es, in einen Umgang mit ihm zu kommen, oder bleibt man ganz auf der Seite des Reagierens? Kann geklagt und geweint werden, oder will man das Leid still für sich tragen? Ist Jammern, Aggression, Schreien nötig, hilfreich?

Weitere Möglichkeiten des verinnerlichten Umgangs mit Leid ist seine Transformation in eine Form von Begegnung: Im „für wen“ man leidet, kann ebenfalls ein Sinnaspekt aufleuchten (3. GM). – Welche Möglichkeiten dazu gibt es? Man kann den *Angehörigen* zuliebe so mit dem Leiden umgehen, daß sie nicht noch mehr leiden müssen (darum trösten Menschen trotz ihrer Not oftmals ihre Angehörigen). Man kann es tragen aus *Liebe zum Leben*; aus *Wertschätzung* für sich selber, um sich weiterhin in die Augen schauen zu können. Jemand nimmt sich zusammen aus einem *Pflichtgefühl*, oder um die anderen nicht zu enttäuschen. Wenn jemand so gelebt hat, wird er/sie vielleicht in seiner/ihrer Art auch zum Sterben gehen wollen. Ein religiöser Mensch sieht diese schwierige Situation womöglich als *Prüfung* für die Ewigkeit. Oder man trägt es einfach für *Gott*, um seinen Glauben zu leben.

Schließlich kann man angesichts des Unverständlichen sich versuchen „neugierig“ offenhalten für das Weltverständnis und für das, was aus all dem *werden* kann (4. GM). Man kann interessiert sein, ob man durch das Ertragen des Leides eines größeren Zusammenhanges gewahr wird, der einem bislang verstellt war; und in den man sich – ihn ahnend – stellen mag. So schrieb Frankl 1949 (in 1984, 241) noch unter dem Schmerz der durchgemachten Jahre im Konzentrationslager am Ende seines Buches *Homo patiens*: „Das Leiden macht den Menschen hell-sichtig und die Welt durch-sichtig.“

Es handelt sich beim Leiden um eine sehr intime Dimension des Menschen, die da zum Vollzug kommt, wo wir mit

keiner Methodik hinlangen können und auch nicht sollen. – Aber wegen dieser intimen Konfrontation mit dem Dasein kann

Implizite existentielle Dimension	Sinnfrage	Tiefe Referenz
1. Seinsebene	OB ich das Leid tragen kann?	Bezugnahme zur Kraft und zum Seinsgrund
2. Wertebene	WIE ich das Leid trage?	Bezugnahme zum Lebenswert
3. Personale Ebene	FÜR WEN ich das Leid trage?	Bezugnahme zur Person
4. Kontextebene	WAS dadurch WERDEN kann – ob ich mich dadurch in einen größeren Sinn stelle, den ich nicht mehr begreifen kann?	Bezugnahme zum inhärenten Werdenspotential und größeren Zusammenhang

Tab. 1: Die Tabelle gibt den Überblick, wie existentieller Sinn im Leiden grundsätzlich gefunden werden kann. Auch in dieser Sonderform der Sinnfindung findet sich das Modul der Grundbedingungen der Existenz.

die Erfahrung von Leid überhaupt heilsam werden, denn so wird eine tiefere Wahrheit über das Leben aufgedeckt, der wir uns überlassen können, sodaß wir selbst „lassen können“.

9.4 Opponierendes und integrierendes Sinnkonzept

Eine weitere Konsequenz aus der phänomenologisch-intrinsischen Begründung des Sinns ist die Aufhebung der ständigen Trennung zwischen Immanenz und Transzendenz, die sich in der Anthropologie Frankls findet und im Sinnkonzept ihren Niederschlag hat. In der Anthropologie ist es der Hiatus, die scharfe Trennlinie zwischen dem Geistigen und dem Psychophysikum (Frankl 1979, 17). In der Sinnthematik ist es der Sinnglaube, der trotz allen Unbilden des Lebens aufrechterhalten werden soll dank der (letztlich transzendent begründeten) „Trotzmacht des Geistes“, das zum „Trotzdem“ in allen Lebenslagen führen soll. – Dagegen steht in der EA heute der Versuch, weniger auf ein Trotzdem zu pochen, als vielmehr auf ein „Deshalb“ bzw. „Mit“ den Schwächen, Versagenserlebnissen, Schicksalsschlägen usw. zu leben. D.h. nicht nur auf die Selbst-Distanzierung zu rekurrieren, sondern auch auf die Selbst-Annahme, Versöhnung und Integration. Dies soll hier noch etwas deutlicher ausgeführt werden.

„... trotzdem Ja zum Leben sagen“ ist der Titel des am meisten verbreiteten Buches von *Frankl*. Wie ein Resümé seiner Logotherapie steht dieser Refrain aus dem Buchenwaldlied, das die Häftlinge in diesem KZ komponiert und gesungen haben. Paradigmatisch kündigt es von einer bewegenden, glaubend-starken, unbedingten Suche nach *Sinn gegen alle widrigen Umstände, trotz* Krankheit, Krieg, Tragik; gesprochen im Widerstand, ja aus einem Aufbegehren, das nicht zuläßt, daß das Leben sinnlos sein könnte. Es ist die gleiche „Trotzmacht des Geistes“ (Frankl z.B. 1987, 46) wie das Camus'sche Aufbegehren gegen die Absurdität. Im

„Mythos des Sisyphos“ (Camus 1959) stellt sich der Mensch gegen sein Schicksal, titanisch, stolz, aufbegehrend, der göttlichen Übermacht und seiner Strafe trotzend. Im Gegensatz zu Camus kommt Frankl allerdings nicht zu einem nihilistischen und atheistischen Lösungsansatz. Frankl versteht sein Lebenswerk vielmehr als einen „Kampf gegen den Nihilismus“ (Frankl 1995, Längle 1998a). Doch ist es wahrscheinlich derselbe Geist, der es ausmacht, daß wir in Frankls Logotherapie manchmal einen ‚prophetischen‘ Anklang finden können (wenn er z.B. sagt: „das Leben hat unter allen Umständen Sinn“, z.B. in Frankl 1984, 17; Lukas 1991, 47 u.a.), wodurch die Sinnsuche oft mehr den Charakter eines „Sinn-Glaubens“ erhält (vgl. z.B. Frankl 1987, 58, 69ff., 91ff.; 1984, 232f.; Lukas 1990, 20ff.). Gerade diese auf weite Strecken in der Logotherapie spürbare Glaubenshaltung gibt vielen Menschen in der Suche nach Sinn Halt und Hoffnung, und nicht wenige vertreten Frankls Position mit (manchmal erstaunlich heftiger) Überzeugtheit. Daß Frankl (z.B. 1987, 90) mit Vorliebe Nietzsches Satz „Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie“ zitiert, gibt der Haltung aber auch wieder mehr Weite, weil das „Warum“ auf eine Begründung verweist und nicht auf dem Trotzdem beharrt.

Kritisch ist weiter anzumerken, daß das „Trotzdem“ der Franklschen Logotherapie eine gewisse *Distanz zur Realität* erzeugen kann, vielleicht sogar zum Leben. Dieses Abgrenzen kann einen eigenen, abgekapselten Raum schaffen, ein „Raumschiff“, in welchem wir durch das Leben gleiten, und das uns alle Unbilden und Zerstörungen vom Leibe hält. Es kann so aufgefaßt werden: Was auch immer passieren mag, „mir macht es im Grunde nichts, da ich unter allen Umständen und allem zum Trotz ‚Ja‘ zum Leben sage!“ Man könnte sich unverwundbar wie Siegfried fühlen. Diese Möglichkeit des Menschen hat etwas Faszinierendes an sich. In ihr steckt das bewundernswerte Format des Helden. Diese Haltung hat Parallelen in alten geistesgeschichtlichen Traditionen in Ost und West. Es ist eine Haltung, mit der sich der Mensch letztlich über die Welt stellt.

Zugleich kann sie eine *Schutz-Haltung* sein, eine geistige Haltung, die die Widrigkeiten nicht an sich herankommen läßt. Hier kippte das Glänzende und Faszinierende in die Schattenseite des Gegenteils. Dies wäre eine Haltung, die die Gegebenheiten nicht akzeptiert, sondern sich gegen sie stellt, sich möglichst losgelöst von ihnen über die Umstände zu stellen versucht³. Dies stellt bestimmt einen dem Menschen legitimen Zugang zur Sinnthematik dar. Er dürfte in Zeiten besonderer Not (wie Arbeitslosigkeit der 20er Jahre, Weltkriege, Konzentrationslager, aber auch äußerst schwierige und scheinbar ausweglose, anhaltende Lebenssituationen) für viele Menschen das Mittel der Wahl, der einzig gangbare Weg sein. Christine Wicki hat in einem Gespräch einmal darauf verwiesen, daß in diesem „Trotzdem“ auch ein „Gleichwohl“ enthalten ist, das besagt, daß ich mich auf das Leben einlassen kann, obwohl es mich schüttelt und ich vieles nicht fassen und verstehen kann; weil wir letztlich

auf die spirituelle Dimension, die in allen Grundmotivationen enthalten ist (Längle 2001), rekurrieren können. – Aber sollten wir uns im Namen derer, die einen nicht so heroischen Weg gehen (können), nicht auch fragen, ob diese Haltung dort, wo sie nicht zum Überleben notwendig ist, wirklich angebracht ist? Sollten wir uns nicht auch fragen, warum dieser Haltung oft mit Skepsis begegnet wird, die sich trotz aller Bewunderung vielerorts findet? Wenn wir einen ungetrübten Blick auf diese Haltung werfen, so ist festzustellen, daß sie in ihrer Unerschütterlichkeit mit einem Mangel an Zuwendung verbunden sein kann, zur Beziehungslosigkeit neigt, auch leicht dominiert sein kann von verdeckter Angst und von existentieller Mutlosigkeit.

Wir setzen heute in der Existenzanalyse und Logotherapie neben diese Lebenshaltung einen anderen Schwerpunkt. Statt dem Franklschen „Trotzdem“ versuchen wir die Linie mehr im *Positiven* als im *Abgrenzenden* zu halten. Das Trotzdem kann leicht zum Mißverständnis eines starrköpfigen Trotzes führen, was wir vermeiden möchten, und daher den Schwerpunkt in uns suchen und aus ihm heraus leben. Es ist eine ähnliche Wendung, wie sie in der Renaissance vollzogen wurde, als der Mensch in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit rückte. So würden wir der existentiell-herausfordernden Haltung Frankls noch eine weitere Einrückung in die Innerlichkeit und Personalität verleihen. Unter solchem Blickwinkel wird das „*Deshalb*“ zur Leitfigur (vgl. auch Längle 1995a, 1997). Als Motto ist in der EA daher vorangestellt: „...*deshalb* Ja zum Leben sagen“. Vielleicht meinen manche Menschen auch das „*Deshalb*“ mit, wenn sie „*Trotzdem*“ sagen. Doch dominiert im Trotzdem das *Stirnebieten*, nicht der Grund des Verhaltens. Der aber soll überall dort im Vordergrund stehen, wo es möglich ist.

Wir sind bestrebt, die „*personalen Fähigkeiten*“, wie sie in den Grundmotivationen inhaltlich und in der Personalen Existenzanalyse (PEA – Längle 1999c; 2000) prozeßhaft beschrieben sind, *induktiv* einzusetzen. Diese Orientierung führt mehr an das Erleben des *Grundes* heran, durch den unser Leben (oder auch „*nur*“ eine spezifische Situation) Sinn erhält. Die Haltung hinter diesem Zugang ist *dialogisch*, damit exponierender: *Wenn* das Leben Sinn hat, *dann* soll er sich zeigen, dann soll *er* sich ‚er-weisen‘! Eine solche Vorgangsweise beinhaltet ein größeres Risiko als die distanzierende: Es besteht die Gefahr, auf ein Scheitern zu stoßen, auf Sinnlosigkeit und Absurdität. Es soll nicht aus Angst vor möglicher Sinnlosigkeit diese Möglichkeit nicht wirklich zugelassen werden.

Die interne Diskussion dazu verlief in der Existenzanalyse unter dem Titel „*‚Sinn-Glaube‘ oder ‚Sinn-Gespür‘?*“ und war z.T. sehr heftig (Längle 1994b, 1995b; Dienelt 1995; Freitag 1995; Kalies 1995, 1996; Längle A. u. S. 1995; Rühl 1995; Wolfslehner 1995, 1996; Brookmann 1996; Hefti 1996; Bauer 2000, 52). Ein praktischer Hintergrund für diese Wen-

³ Über die psychotherapeutischen Auswirkungen dieser Haltung, die sich auch in der Paradoxen Intention *Frankls* wiederfindet, hat *Probst* (2003) resümiert, daß diese Haltung letztlich noch eine Schutzreaktion darstellt und nicht automatisch zu einer gelassenen Akzeptanz und damit zur echten Bewältigung der Situation (z. B. der Angst) führt.

dung zum „Deshalb“ bildet der veränderte Zeitgeist: Es dominieren nicht mehr die schweren und tragischen Leidenssituationen der Nachkriegszeit, die den Menschen Sinnprobleme verursachen. Sinnprobleme finden sich vermehrt aus dem materiellen Überfluß, wegen der Sättigung, in der das ursprüngliche Wertfühlen und der Zugang zur persönlichen Emotionalität verflacht sind. – Eine solche integrierende Haltung bzw. praktische Vorgangsweise in Beratung und Therapie hat aber auch ihre Grenzen. Sie ist nicht in jedem Fall indiziert, setzt sie doch Zeit und Belastbarkeit der Person voraus.

9.5 Sinn und Erfüllung

Sich mehr mit den Gründen zu befassen, als die „Trotz-macht des Geistes“ zu mobilisieren, hängt mit dem Fokus der EA zusammen: Erfüllung im Leben zu finden, nicht nur ein Sinnverständnis (und implizit damit – vielleicht unbewußte – Religiosität). Sinnerfüllung ist daher nicht ganz identisch zu sehen mit existentieller Erfüllung. Wie verhält sich die 4. GM zu den anderen?

Der 4. GM kommt innerhalb der Grundmotivationen eine Sonderstellung zu. Während die ersten drei mehr mit der Strukturierung der personalen Fähigkeiten zu tun haben, faßt die 4. GM diese drei zusammen und schafft mithilfe dieser Fähigkeiten ein *Antwortverhalten* auf die Potentiale bzw. Anfragen in jeder Situation. Darum haben die ersten drei Grundmotivationen die Bezeichnung „*personale* Grundmotivationen“ und die vierte die Bezeichnung „*existentielle* GM“. Sie ist auf das Entwickeln und Werden spezialisiert, somit auf Vollzug vorhandener Potentiale, und nicht auf den Aufbau von personalen Fähigkeiten. Diese werden für den Sinnvollzug benötigt und sind vorausgesetzt, um Sinn überhaupt finden zu können. Auch diesbezüglich hat die 4. GM eine Sonderstellung: Sie fußt auf allen drei vorangegangenen GM.

Zur Beschreibung dieser vierten Dimension dient das Modalwort *Sollen*. Mit den Modalwörtern der anderen Grundmotivationen gesagt reiht sich die 4. GM so zu ihnen: „*Ich kann, mag, darf* – aber was *soll* ich jetzt mit all dem inmitten meiner Welt tun?“ Dies macht die Aufgabe der 4. GM nochmals deutlich: sich im *Kontext* zu sehen (es ist daher die „systemische“ Dimension innerhalb der EA) und darin die auf einen zukommenden und zugeschnittenen *Entwicklungs- und Werdens-Potentiale* ausfindig zu machen, damit das eigene Leben fruchtbar werden kann in seiner Welt.

Man könnte nun meinen, Sinnfindung und Sinnausrichtung sei gleichzusetzen mit erfüllter Existenz. Doch trifft das genau genommen nicht ganz zu. Zur Erfüllung gelangt der Mensch erst durch die Einwilligung in das, was er kann, was er mag, was er darf und was er soll. Die *Erfüllung* stammt nicht aus den Voraussetzungen und Bedingungen, sondern aus der aktiv vollzogenen Zustimmung. Darum kann als Ziel der EA angesehen werden: zu einem *Leben mit innerer Zustimmung* zu dem, was man tut oder läßt, anzuleiten.

Literatur

Bauer E (2000) Wenn die Sinnhaftigkeit des Sinns in Frage steht. In:

- Existenzanalyse 17, 2, 4-12 und 17, 3, 51-55
- Brookmann S (1996) Was bleibt von der Existenzanalyse? Bedenken infolge der Definition des existentiellen Sinns. In: Existenzanalyse 13, 1, 39-40
- Camus A (1959) Der Mythos von Sisyphos. Ein Versuch über das Absurde. Reinbeck: Rowohlt
- Dienelt K (1995) „Sinn-Glaube“ oder „Sinn-Gespür“. In: Existenzanalyse 12, 1, 16-21
- Espinosa N (1998) Zur Aufgabe der Logotherapie und Existenzanalyse im nachmetaphysischen Zeitalter. In: Existenzanalyse 15, 3, 4-12
- Frankl VE (1959) Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl VE, v Gebattel V, Schultz JH (Hrsg) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München: Urban & Schwarzenberg, Bd. III, 663-736
- Frankl VE (1970) The Will to Meaning. Foundations and Applications of Logotherapy. New York: The New American Library
- Frankl VE (1979) Der unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion. München: Kösel
- Frankl VE (1981) Die Sinnfrage in der Psychotherapie. München: Piper
- Frankl VE (1983) Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie. Bern: Huber
- Frankl VE (1984) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber
- Frankl VE (1987) Ärztliche Seelsorge. Frankfurt/M: Fischer
- Frankl VE [(1946) 1988]: „...trotzdem Ja zum Leben sagen“. München: dtv
- Frankl VE (1995) Was nicht in meinen Büchern steht. Lebenserinnerungen. München: Quintessenz, 2°
- Freitag P (1995) Stellungnahme zu Dr. Wolfslehner. In: Existenzanalyse 12, 3, 38-39
- Görres A (1958) Person, Psyche, Krankheit. In: Jahrbuch für Psychologie und Psychotherapie 8, H 1/3
- Hefti R (1996) Persönliche Erfahrungen. Existenzanalyse als Echtheitsprüfung des Glaubens und Logotherapie als Hilfestellung zu existentiellem Glaubensvollzug. In: Existenzanalyse 13, 1, 42
- Kalies B (1995) Existenzanalyse als Therapie ekklesiogener Neurosen. In: Existenzanalyse 12, 3, 22-34
- Kalies B (1996) Ein brisantes Thema. Existenzanalyse 13, 1, 38
- Längle A (1988) Wende ins Existentielle. Die Methode der Sinnerfassung. In: Längle A (Hrsg) Entscheidung zum Sein. V. E. Frankls Logotherapie in der Praxis. München: Piper, 40-52
- Längle A (1994a) Lebenskultur-Kulturerleben. Die Kunst, Bewegendem zu begegnen. In: Bulletin der GLE 11, 1, 3-8
- Längle A (1994b) Sinn-Glaube oder Sinn-Gespür? Zur Differenzierung von ontologischem und existentiellem Sinn in der Logotherapie. In: Bulletin der GLE 11, 2, 15-20
- Längle A (1995a) Logotherapie und Existenzanalyse - eine Standortbestimmung. In: Existenzanalyse 12, 1, 5-15
- Längle A (1995b) Ontologischer und existentieller Sinn. Eine weitere Stellungnahme. In: Existenzanalyse 12, 1, 18-21
- Längle A (1996) Kritik, Bedeutung und Stellenwert der Selbsterfahrung in Logotherapie und Existenzanalyse. In: Psychotherapie Forum 4, 194-202
- Längle A (1997) Das Ja zum Leben finden. Existenzanalyse und Logotherapie in der Suchtkrankenhilfe. In: Längle A, Probst C (Hrsg) Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: Facultas, 13-33
- Längle A (1998a) Viktor Frankl – ein Porträt. München: Piper (ab 2000 als TB)
- Längle A (1998b) Zur ontologischen und existentiellen Bestimmung von Sinn. Analyse und Weiterführung des logotherapeutischen Sinnverständnisses. In: Csef H (Hrsg) Sinnverlust und Sinnfindung in Gesundheit und Krankheit. Gedenkschrift für Dieter Wyss. Würzburg: Königshausen und Neumann, 247-258
- Längle A (1999a) Die existentielle Motivation der Person. In: Existenzanalyse 16, 3, 18-29

- Längle A (1999b) Authentisch leben – Menschsein zwischen Sachzwängen und Selbstsein oder: Wie können wir trotzdem werden, wer wir sind? – Anregungen aus der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 16, 1, 26-34
- Längle A (1999c) Existentielle Gesprächsführung. In: Wiener Arzt, Zeitschrift der Ärztekammer für Wien, Mai 1999, 165-168
- Längle A (1999d) Existenzanalyse – Die Zustimmung zum Leben finden. In: Fundamenta Psychiatrica 12, 139-146
- Längle A (2000) (Hrsg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas.
- Längle A (2001) Psychotherapie – Methode oder Spiritualität? Zum Verhältnis von Immanenz und Transzendenz am Beispiel der Existenzanalyse. In: Schmidinger H (Hrsg) Geist – Erfahrung – Leben. Spiritualität heute. Innsbruck: Tyrolia, 177-206
- Längle A (2002a) Sinnvoll leben. Logotherapie als Orientierungshilfe. Freiburg: Herder (seit 1987 St. Pölten: NP-Verlag)
- Längle A (2002b) Wenn der Sinn zur Frage wird. Wien: Picus
- Längle A (2002c) Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. In: Fundamenta Psychiatrica 16,1, 1-8
- Längle A (2005) Das Sinnkonzept V. Frankls – ein Beitrag für die gesamte Psychotherapie. In: Petzold H G, Orth I (Hrsg) Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. Bd. II. Bielefeld/Locarno: Aisthesis, 2005, pp. 403-460
- Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A, Holzhey-Kunz A: Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: UTB (Facultas)
- Längle S, Längle A (1995) Einige Anfragen an Brigitte Kalies. In: Existenzanalyse 12, 3, 34
- Lukas E (1990) Geist und Sinn. Logotherapie – die dritte Wiener Schule der Psychotherapie. München: Psychologische Verlags-Union
- Lukas E (1991) Die magische Frage wozu? Logotherapeutische Antworten auf existentielle Fragen. Freiburg: Herder
- Probst C (2003) Wider die Trotzmacht des Geistes. Mut und Demut in personal-existenzieller Angstbehandlung. In: Existenzanalyse 20, 2, 42-47
- Rattner J (1995) Klassiker der Psychoanalyse. Weinheim: Beltz, 2°
- Rühl K (1995) Sinn und Seelsorge. In: Existenzanalyse 12, 1, 23
- Sperber M (1980) Der freie Mensch. Zürich: Arche
- Tutsch L, Drexler H, Wurst E, Luss K, Orgler C (2000) Ist Sinn noch aktuell? In: Existenzanalyse 17, 3, 4-16; Existenzanalyse 18, 1, 4-14
- Tutsch L (2003) Wer sinnvoll lebt, ist gut unterwegs. In: Psychologie Heute Compact 8, Beltz-Verlag, 22-25
- Wyss D (1993) Die tiefenpsychologischen Schulen von den Anfängen bis zur Gegenwart. Entwicklung, Probleme, Krisen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Wolfslehner J (1995) Ontologischer und existentieller Sinn: ein Fallbeispiel. In: Existenzanalyse 12, 3, 35-37
- Wolfslehner J (1996) Wir unterscheiden uns sehr. Eine Antwort auf P. Freitag. In: Existenzanalyse 13, 1, 43

*Anschrift des Verfassers:
Univ.-Doz. DDr. Alfred Längle
Ed. Sueß-Gasse 10
A-1150 Wien*

Medien zur Tagung „leibhaftig“ - Körper & Psyche

Live-Mitschnitte von

Anton Nindl

Aus ganzem Herzen leben

Emmanuel J. Bauer, Daniel Trobisch

Ich und mein Leib – Antagonistischer Trotz und/oder diabolische Einheit

Herbert Csef

„Der geheimnisvolle Sprung von der Seele in den Körper“ – die Entwicklung der Psychosomatik von Freud bis zur Gegenwart

Liselotte Tutsch, Heinrich Donat

„Partisanen der Psyche“ – Der Weg traumatischer Erfahrungen in den Untergrund

Thomas Fuchs

Leibgedächtnis und Lebensgeschichte

Hans-Martin Rothe

Leibhaftig: Noogenese und Somatisierungsstörung

Rene Hefti

Existenzanalyse bei psychosomatischen Krankheiten

Walter Neubauer

Somatoforme Störungen und der Stellenwert der Person

Hans Zeiringer

„Ich mit Mir – mein Leben lang“

Susanne Adamek

Frau – Mann: mit Leib und Seel´?

Patricia Gruber

Psychosomatik in Gewaltbeziehungen

Marc Sattler

Schmerz lass nach! – ein therapeutischer Weg in der Behandlung chronischer Schmerzen

Barbara Jöbstl

...aus der Praxis: Eine Falldarstellung zur existenzanalytischen Behandlung und Phänomenologisch bei chronischem Schmerzsyndrom

Paul König

Heilkunst ist mehr als nur Naturwissenschaft

Alfred Längle

Das eingefleischte Selbst

Marc Sattler

Schmerz lass nach! – ein therapeutischer Weg in der Behandlung chronischer Schmerzen

J. Bauer, R. Bukovski, T. Fuchs, A.

Längle

Moderation: A. Nindl

Peneldiskussion: „Welches Leibverständnis braucht eine psychotherapeutische Psychosomatik“

**CD und DVD bestellbar bei
Auditorium Netzwerk**

Tel.: 0049/76 31/17 07 43; Fax: 17 07 45
audionetz@aol.com
www.auditorium-netzwerk.de