

# Die Logotherapie als die Grundlage für ein geistig orientiertes Präventionskonzept: Sehnsucht nach Sinn

In keiner Zeitepoche haben wir Menschen so mannigfaltige Veränderungen erfahren wie in der Postmoderne. Die herausforderten Modifikationen beglücken und bedrücken uns. Zugleich sind wir Zeitzeugen einer enorm verlaufenden technologisierten Entwicklung und Informationsgesellschaft, einer Internationalisierung des Lebens, einer radikalen Umgestaltung der Wirtschaftswelt und Veränderung im Arbeitsprozess. Ein tief greifender Wandel des Werteverständnisses geht mit dieser Entwicklungsfolge einher.

## Viktor E. Frankls Neuansatz

Das Problemfeld der Postmoderne besteht nicht im Mangel an Werten und Sinn, sondern in den Zügängen zu Werten und Sinn. Sie scheinen durchaus für viele Zeitgenossen verengt oder verschüttet zu sein. Sie öffnen sich jedoch in dem Maße, in dem der Geist sie öffnet. Daher ist die Auseinandersetzung mit der geistigen Dimension und die in ihr gründenden Wertgefühle und Wertkräfte eine notwendige Aufgabe dieser Zeitepoche, wichtig für Psychotherapie und Beratung, vor allem für die Prävention von krankhaften Störungen. Diese Aufgabenstellung geht nicht nur Medizinern, Psychologen und Pädagogen an, sondern allen, die individuell Menschen begleiten und navigieren.

Wir haben im 20. Jahrhundert mehr als in anderen Zeiten gelernt, Probleme analytisch zu durchdenken. Wir haben dabei wesentlich weniger gelernt, nach spezifischen Gründen für sinnvolles Leben zu fragen. Wir haben gesehen, dass sich die therapeutischen und beratenden Institutionen für seelisch und körperlich erkrankte Menschen enorm verbreitet haben. Doch darf man sich nicht nur auf die Betreuung, Beratung und Therapie erkrankter oder problembeladener Menschen beschränken. Unentbehrlich wäre, sie auch auf jene auszuweiten, die nach dem gelingenden Leben fragen und darauf keine ausreichenden oder gar keine Antworten finden.

V. Frankl zog aus seiner Diagnose, das Sinnlosigkeitsgefühl sei das Kernproblem unserer Zeit, die Konsequenz und entwickelte eine neue, nämlich sinnzentrierte Psychotherapie: die Logotherapie, die inzwischen weltweit erfolgreich praktiziert wird. Darüber hinaus forderte er, die Gründe für Sinnmangel, die zu Erkrankungen führen können, so weit wie möglich zu reduzieren. In vielen seiner nationalen und internationalen Aufsätzen und Vorträgen wies er auf die Notwendigkeit einer solchen, präventiven Arbeit hin. Er gab dazu wichtige Hinweise und Anhaltspunkte. Schon gerade deshalb kann das anthropologische Menschenbild der Logotherapie die Grundlage für ein geistig orientiertes Präventionskonzept sein.

Wird Sinn gefunden oder hergestellt, gestiftet, produziert?

Werte als Gründe für Sinn

Die Sinnfrage ist nicht gebunden an Alter und Geschlecht, an Kulturkreis und Bildungsschichten. Sie ist die menschlichste Frage aller menschlichen Fragen. Die Frage derer, die das Leben grundsätzlich bejahen. In verschiedensten Lebensfragen wird der Mensch damit konfrontiert, ob in der Adoleszenz, in der Lebensmitte, an der Schwelle zum Alter oder in spezifischen Krisenzeiten. Sie wird auch dann gestellt, vielleicht unausgesprochen, wenn ein Mensch unter existenziellen Frustrationen zu leiden beginnt. »Ob er es will oder nicht, ob er es wahr hat oder nicht – der Mensch glaubt an einen Sinn, solange er atmet. Noch der Selbstmörder glaubt an einen Sinn, wenn auch nicht des Weiterlebens, so doch des Sterbens. Glaubte er wirklich an keinen Sinn mehr – er könnte eigentlich keinen Finger mehr rühren und schon darum nicht zum Selbstmord schreiten.«<sup>1</sup>

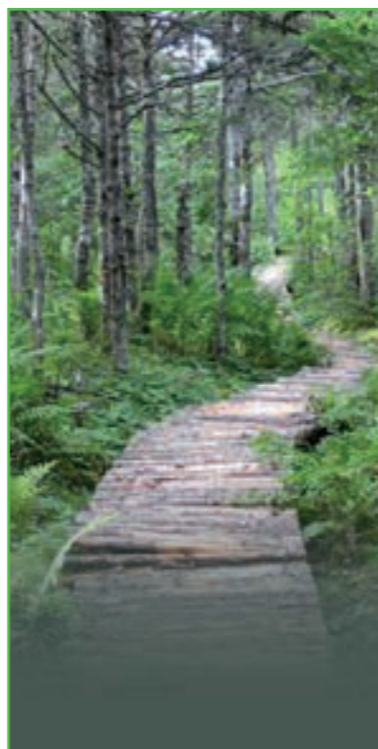
Was ist der Sinn? Ist Sinn das vorrangige Motiv menschlichen Lebens?

Böschmeyer bringt es in seinem Buch treffend auf dem Punkt: »Sinn ist das,

- was mir in den wechselnden Situationen meines Lebens als gebaltvoll, wesentlich und wichtig erscheint,
- das, was mich unmittelbar angeht und betrifft,
- das, wozu ich stehen kann,
- das, woran ich mein Herz hängen kann, was es wärmt und ausfüllt,
- das wofür ich leben will und kann,
- das jeweils Hauptsächliche in einer Situation und im Leben überhaupt.«<sup>2</sup>

Die unbeantwortbare Frage

Es gibt weder eine be-



weisbare Antwort auf die Frage nach dem »Sinn des Weltganzen« noch auf die Frage nach dem »Sinn des Seins menschlicher Existenz«, also danach, »warum« und »wozu« wir überhaupt da sind. Diese Frage stellt uns vor ein unlösbares Problem, denn Antworten darauf lassen sich nicht denken. Weil wir Menschen an Raum und Zeit gebunden sind und daher über die uns gesetzten Grenzen nicht hinaussehen und hinausdenken können.

Und woher wissen wir, wonach wir fragen, wenn wir über Mangel an Sinn klagen? Vom Sinn selbst! Er geht der Erfahrung von Sinnlosigkeit immer schon voraus. Er ermöglicht die Frage erst, denn das Gefühl für Sinn ist ein ursprüngliches, also eines, das zu jedem Menschen gehört, und sei es ihm noch so unbewußt.

Sinn kann nicht erdacht – er muß gefunden und erlebt werden.

»Im Leben geht es... nicht um Sinngebung, sondern um Sinnfindung.«<sup>3</sup> Die Suche nach Sinn setzt Vertrauen in das Vorhandensein von Sinn voraus. Zugleich aber gelangt zum Vertrauen in das Vorhandensein von Sinn nur der, der Sinn im Leben sucht.

Die Einmaligkeit (Sinn ad situationem) und Einzigartigkeit (Sinn ad personam) fasst Frankl im Terminus unikataler Sinn zusammen.<sup>4</sup>

Die Suche nach Sinn bezieht sich auf alle Lebensbereiche des Menschen. Leben will angenommen, will nicht abgelehnt werden.

Der Sinn des Augenblicks motiviert demnach den Einzelnen zu seiner individuellen Stellungnahme gegenüber einer Anfrage des persönlichen Lebens.

Indem er den Sinn in einer Lebenslage wahrnimmt, sich für eine bestimmte Sinnmöglichkeit entscheidet und dann den konkreten Sinn in der Situation in der Verwirklichung eines Wertes herausarbeitet, erlebt oder in eine Haltung gegenüber der Lage umsetzt, aktualisiert er seine Verantwortlichkeit. Dies gelingt, wenn Sinn traditions-unabhängig und bedingungslos in jeder Situation gegeben ist.

Die Herausforderung des Menschen sein Wesen zu entfalten

Was soll ich von mir schon entdecken? Jeder trägt auf seinem Lebensweg eine Methaper in sich, sozusagen ein Symbol, das darauf wartet intensiv ausgelebt zu werden. Es deutet sich in Hoffnungen an, es nähert sich uns in Momenten des Liebens und Geliebt-Werdens. Das Wesen?

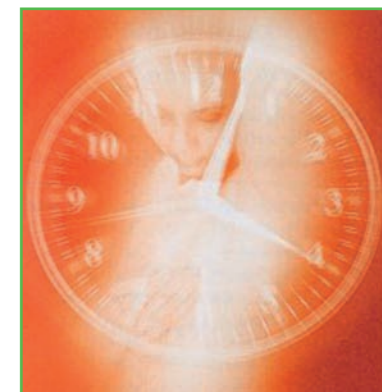
Das ist der Mensch in seiner Ursprünglichkeit, seiner Eigenart, seinem Eigensinn, seiner Unverwechselbarkeit, seinem wartenden Leben. Das Wesen des Menschen ist seine ganz persönliche Form der »Imago Dei«, des Ebenbildes Gottes.

Das Wesen eines Menschen ist das, was von ihm entdeckt werden will und soll, das Treue von ihm erwartet, Anerkennung und Liebe. Es mag verstellt sein, verdeckt oder gefesselt – und doch wartet es darauf, sich zum Ausdruck bringen zu können. Sein Wesen in die Welt hineinzuleben, ist darum die vornehmste Aufgabe eines jeden Menschen. »Wir werden uns geschenkt«, sagt Karl Jaspers, »aber es liegt an uns, ob wir uns geschenkt werden.«<sup>5</sup>

Die Entfaltung des Wesens ist die Grundlage der Entwicklung eines reifen Lebens. Der reife Mensch ist der mündige. Er »kann nicht nur tun, was er will, sondern er darf sein, wer er ist.«<sup>6</sup> Er gestaltet und erlebt sein Leben sinnvoll.

Sich an alte Sinnbilder erinnern

Wer nicht mehr oder zu wenig Sinn in seinem gegenwärtigen Leben sieht, kann sich an das erinnern, was Sinn für ihn einmal gewesen ist: an die erfolgreiche Arbeit, an die wohlwollende Liebe, an ein positives Lebensereignis, an den Tag, an dem der Mut stärker war als die Angst ... Es ist so wichtig, sich an die alten Sinnbilder zu erinnern, wenn neue sich noch nicht oder nicht mehr zeigen, um wieder das Gefühl für Sinn zu spüren, um sich von den alten guten Gründen für Leben wärmen und den Drang nach Neuem neu aufkommen zu lassen. Denn was wir Menschen an gelingendem Leben erlebt, erfahren und verinnerlicht haben, kann uns stark vor Augen führen, wie stark unser Gefühl für Leben einmal war. Vielleicht sogar noch immer ist.



Kontemplativ sein und die Stille suchen

Wer sich mit sich allein sein lässt, wird mit dem konfrontiert, was er im Grunde seiner Seele denkt und fühlt, was er hat und was ihm fehlt. Er begegnet mehr als bisher sich selbst. Seine Beunruhigung wird ihm deutlicher und seine Angst, seine Gedrücktheit und Freudlosigkeit und seine Leere. Er fühlt die Ungelöstheiten in seinem Herzen und beginnt zu verstehen, wodurch sie entstanden sind. Und vielleicht ahnt er die nächsten Schritte, die er gehen sollte, um sich von dem, was ihn bedrängt, zu befreien. Die »Stille in sich« ist der Ort, an dem ein Mensch enorm »geistesgegenwärtig« wird, an dem er sich erkennt und neue Methapern sieht von dem, was im Leben noch realisierbar ist.

## Hindernisse & Blockaden beseitigen

Es gibt starke Abzäunungen vor den »Stätten«, an denen Sinn gefunden werden kann. Diese Barrieren haben oft einfache Namen. Sie heißen z. B. Trotz, Selbstmitleid, Neid, Geltungssucht, Aggressivität, Maßlosigkeit, Unwahrhaftigkeit, Ichbezogenheit. Sie sind die Gegenspieler jener Gedanken, Gefühle und Handlungen, die die Bedingungen für ein bejahendes Leben sind. Es gibt keine runde, befriedigende, beglückende Sinnerfahrung, wenn jemand sich nicht so verhält, wie seine eigene Seele es von ihm erwartet. Wer gegen sich selbst lebt und also gegen das, was er im Grunde will, wie sollte er mit sich eins sein und Sinn erfahren?

Die wichtigsten Sinnfindungsbarrieren liegen in aller Regel nicht »Außen«, sondern »im Inneren«, in der eigenen Seele. Eine einfache Kontrollfrage kann weiterhelfen: Was gestehe ich, sogar mir selbst, nur widerwillig ein?

## Ausweichen vor Aufgabenstellungen vermeiden

Weichen Sie so wenig wie möglich aus - vor Lebewesen nicht, vor Aufgabenstellungen nicht, vor Chancen des Glücks nicht - vor sich selbst nicht! Jede freie und verantwortliche Entscheidung, die zur Handlung wird, schafft Sinn in der Situation, in der Sie sich befinden, und weit darüber hinaus. Denn gelebte Freiheit und gelebte »Selbst-Verantwortung« sind die Bedingungen für Sinnerfahrung.

## Heute, bei sich selbst beginnen

Martin Buber hat dies so auf den Punkt gebracht: »Es kommt einzig darauf an, bei sich zu beginnen, und in diesem Augenblick habe ich mich um nichts anderes in der Welt als um diesen Beginn zu kümmern. Jede andere Stellungnahme lenkt mich von meinem Beginnen ab, schwächt meine Initiative, vereitelt das ganze kühne und gewaltige Unternehmen.«<sup>7</sup>

Bemerken Sie die Beruhigung, die schon von der bloßen Vorstellung ausgeht, sich nicht mehr permanent darüber Gedanken machen zu müssen, warum und wozu der andere Ihnen Unrecht getan hat? Welches Potential wir einsparen könnten, wenn wir darauf verzichten, all das, wofür wir selbst verantwortlich sind, auf andere Menschen zu verschieben?

## Im »Jetzt« ist Sinnerfahrung möglich

Das, was mir in dieser Situation begegnet, was mir heute vom Schicksal zugeteilt ist, was mich gegenwärtig zum Leben herausfordert, ist die Gelegenheit, mein Daseinswert- und also sinnvoll zu erleben, hier an diesem Bestimmungsort, konkret jetzt in dieser Zeit.

Daseins-Erfüllung erlebe ich, wenn ich den konkreten Rahmen meines Daseins so weit wie möglich ausfülle.

## Wünsche können Werte und

## Wegweiser zum Sinn sein

Wünsche zeigen sich in einfühlsamen Gedanken, freudvollen Impulsen, lang gehegten Phantasien. Nicht alle Wünsche lassen sich verwirklichen, nicht alle sind die Schrittmacher für Sinn, aber etliche, und auch nicht wenige. Wünsche zeigen an, wer wir sind, wonach wir Verlangen haben, was wir brauchen, was gut ist auch für anderes Dasein. Jene aber, die uns nicht treiben oder drängen, sondern uns herausfordern, sind im Grundsatz die Werte, die Sinnvolles versprechen. Wer aber faktisch keine Anliegen uns Sehnsüchte und Vorlieben mehr kennt und darunter leidet, braucht dringend eine fachkompetente Hilfestellung.

## Die Begeisterung an der Verantwortung entdecken

Wir sehen uns plötzlich vor Aufgaben gestellt - in der modernen Familie, Berufsfeld, öffentlichem Leben, vor Aufgabenstellungen, die darauf warten, übernommen zu werden, und zwar von uns! Sie fragen sich: Bin ich nicht, fragen wir vielleicht, für diese Aufgabenstellung zu schwach? Warum sollte ausgerechnet ich mich dafür zur Verfügung stellen? Dafür bin ich als Mensch gut genug? Es kann sein, dass unserer Motivationsschub für das, worum es jeweils geht, wahrscheinlich gering ist. Und was geschieht dann? Dann sehe ich die Aufgabenstellung, die auf mich wartet. Wer sollte es sein, wenn nicht ich, käme in Frage? Und keine entlastende Antwort vom Herzen kommt. Zugleich mache ich mich an die Aufgabe heran, zunächst widerwillig, ärgerlich und frei von jeder Empfindung. Vielleicht ist das, was vor mir liegt, sogar noch widerwärtiger als erwartet.

Ferner aber ahne ich, dass ich die Angelegenheit bewältigen könnte, dass ich nicht scheitern müsste. Schritt für Schritt gewinne ich eine Beziehung zu ihr, gewinne auch ein anderes Verhältnis zu mir. Begeisterung kommt auf. Ich beginne, Sinn in dem zu fühlen, was sich mir momentan in den Weg stellte.

## Die Liebe als die tiefstgehende Sinnerfahrung im irdischen Leben erleben

Nichts entlastet uns mehr, nichts füllt uns mehr aus, nichts ist heilsamer und wertvoller als dieses menschlichste aller Gefühle. Unter allen Fährten des Lebens, die zum Menschsein überhaupt führen, gibt es keine, die unmittelbarer zur Mitte führt als die Liebe. Die Erkenntnis kann erregen, die Freiheit kann beglücken, die Liebe allein füllt den Menschen aus - wenn sie nicht nur sich selber meint.

Die angesprochene Liebe, ist ein unteilbares Gefühl und ist nicht an bestimmte Personen oder überhaupt an etwas Bestimmtes gebunden. Sie kann auch nicht ortsgebunden sein. Die Amoris, ist eine bestimmte, wohlwollende Haltung dem Leben gegenüber: ein Ja zu ihm und zu mir selbst. Die Liebe ist ein existenzielles ein zu jedem Menschen gehörendes Gefühl ob verschüttet oder unzureichend entwickelt. Die Amoris bleibt eine reale Möglichkeit, solange wir leben. Kein Mensch ist davon ausgenommen.

Die zugelassene Liebesfähigkeit hat eine Fülle von Perspektiven.

Wer liebt, schenkt Güte, Mitgefühl, Wohlwollen, Warmherzigkeit, Offenheit, Aufgeschlossenheit, Aufmerksamkeit, Zuwendung, Schutz, Geborgenheit, Ansehen, Zuspruch ... Wer andere und sich liebt, entzündet in sich und bei dem Gegenüber das Gefühl, wertvoll zu sein.

Kann ich die unterentwickelte oder verschüttete Liebe wieder zum Vorschein hervorbringen? Ja, man kann es. Man sollte sich jedoch zuvor bewusst machen und daraus konkrete Schlüsse ziehen, dass der Widerstand gegen das Lieben die eigentliche Ursache für die Unfähigkeit zur Liebe ist. Denn das Mysterium, lieben zu lernen, liegt in der betrachtenden Anschauung.

Kasus: Je mehr ich die Lebewesen, die Tiere, die Werte, das Leben etc ... anschau, desto mehr nehme ich sie konkreter wahr. Je mehr ich sie entdecke, desto mehr erkenne ich ihr Wesen. Je mehr ich ihr Wesen begreife, desto mehr staune und bewundere ich über sie. Je mehr ich über sie staune, desto mehr achte ich sie. Je mehr ich sie würdige, desto mehr respektiere ich ihre Andersartigkeit. Je mehr ich ihre Andersartigkeit hochschätze, desto mehr kommt mir das andere Leben entgegen. Je mehr mir anderes Leben entgegenkommt, desto lieber gehe ich darauf zu. Je mehr mir anderes Leben begegnet und ich darauf zugehe, desto näher kommen wir uns. Je näher wir uns treffen, desto tiefer erfassen wir uns in unserem Wesen. Je tiefer anderes Leben mich in meinem Wesen erkennt, desto mehr empfinde und erlebe ich mich angenommen. Je mehr ich mich angenommen fühle, desto befreiter und wohlwollender sehe ich anderes Leben an. Tatsächlich schließt sich hier der Zyklus.

## Trotz Redewendung ist Sinnerfahrung möglich

Möglicherweise gehören Sie zu den Leidtragenden, die alles verloren haben, was ihnen im Leben wichtig war: die Liebe, die Beziehung, die Freundschaft, die Gesundheit, die Lebenskraft ... so dass Sie sich fragen, ob Sie und wie Sie ohne »das alles« noch weiterleben können. Ob das Leben Sie verlassen hat? Gelegentliche kann es gut sein, sich für einen Moment fallen zu lassen. Dieses Warten darf sein. Denn die innere Welt richtet sich nach Normen und Grundsätzen, die oft ganz anders sind als die der äußeren, leistungsorientierten Welt. Sie haben noch nie Sinn gefühlt? Wirklich, alles was Sie erlebten, empfanden Sie als sinnlos? Sie kennen keine Freudengefühl, keine gute Zeitphase ...? Das wäre sehr bedrückend und beengend. Durchaus nicht selten liegt unter dieser Abwehr von Leben jedoch ein letzter Funke verzweifelter Liebe zum Leben.

Unser Leben wird von dem bestimmt, was wir als Menschen zur Schwerpunkt machen. Machen wir das Leiden und die damit verbundenen Einschränkungen, Bedrängnisse oder Verluste zur Hauptsache, dann wird unser Denken, unser Fühlen und unser Handeln, dann werden all unsere Beziehungen zum Leben von diesem einen Motiv bestimmt. Alle attraktiven Chancen, die unsere Tage trotz allem bringen könnten, liegen in der Traurigkeit des Leidens und bleiben unerreichbar fern. Liegt uns dagegen das bejahende Leben selbst

### Literatur

- <sup>1</sup> E. Frankl, Der Wille zum Sinn, Bern, 1972, 118.  
<sup>2</sup> U. Böschmeyer, Worauf es ankommt. Werte als Wegweiser, München 2004, 113f.

- <sup>3</sup> V. E. Frankl, Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie, 1997, 25.

- <sup>4</sup> Vgl. ebenda, 83.

- <sup>5</sup> Karl Jaspers, in: Die Kraft zu leben. Bekenntnis unserer Zeit, Tübingen 1950, 112.

## MMag. Dr. Georg WINKLER

Theologe, Pädagoge,  
Psychotherapeut  
www.praxis-freiraum.at



im Mittelpunkt, dann werden wir hier und heute aus den konkreten Lebenssituationen an Wertvollem herausleben, was herauszuleben ist. Das Schwere kann jedoch nicht übersehen werden, aber es wird allmählich seine tragische Gewichtigkeit verlieren. Ob das Leben glückt oder nicht, ob Leid sich gestalten lässt oder nicht - alles hängt davon ab, ob wir da sein, ob wir leben, ob wir das förderlichste aus unserem Leben herausholen wollen oder nicht. Die Entscheidung darüber, ob wir auf das eine oder das andere sehen, nimmt uns zum Glück niemand ab, denn hier befindet sich unserer Freiheit und in dieser geschenkten Freiheit liegt unsere Würde.

## Dem persönlichen Seinsgrund näher kommen

Zu sich selbst und zu tiefster Sinnerfahrung kommt ein Mensch nur in dem Maße, in dem er seine ursprüngliche Beziehung zum Grund des Seins und damit zum Grund seines Wesens (wieder) erfährt. Mitmenschen erfahren - ob gläubig oder ungläubig, ob religiös sozialisiert oder nicht - Symbole, die auf den transzendenten Ursprung des Menschen und seine Beziehung zu ihm hinweisen.

Die Frage aus der Praxis: »Ist eigentlich die Mensch-Gott-Beziehung überhaupt verfügbar?« Nein, verfügbar ist sie nicht. Wir Menschen können uns für die Möglichkeit eines solchen Beziehungsverhältnisses öffnen. Wenn ich am späten Abend bei guter Sichtweite in die Ferne blicke und den einzigartigen leuchtenden Nachthimmel des Universums aufnehme und dabei einen hell leuchtenden Stern »sehe« und erfasse, dann »sehe« ich ihn und ich sehe ihn doch nicht. Ich sehe seine leuchtenden Strahlen die mich sensibilisieren, den Stern selber aber sehe ich nicht. Doch sind es die hell leuchtenden Strahlen, die das Herz in mir höher schlagen lassen.

Unsere Freiheit des Gewissens: Ich kann heute unter den Nachthimmel des Universums treten oder auch nicht. Ich kann mich in mir selbst der Transzendenz bewusst öffnen oder mich ihr ganz verschließen. Die Suche nach der Transzendenz ist nicht wie das Aufsuchen eines bislang Unbekannten, von dessen Existenz man zwar durch andere gehört haben mag, dem man selbst noch nie begegnet ist. Wer die Transzendenz sucht, sucht nach dem, der bereits voraus beim Suchenden war, der ihn nie verlassen hat, der den Suchenden immer schon gefunden hat. Die neutestamentliche Verheißung besagt dazu: Bittet, dann wird euch gegeben; sucht, dann werdet ihr finden; klopf an, dann wird euch geöffnet. Denn wer bittet, der empfängt; wer sucht, der findet; und wer anklopft, dem wir geöffnet.“ (Mt 7,7f)

Unsere begrenzte Sprache vermag das Mysterium nicht auszuschöpfen!

<sup>6</sup> Karlfried Dürckheim, in:

Die Kraft zu leben, Tübingen 1950, 56.

<sup>7</sup> Martin Buber, Der Weg des Menschen nach der chassidischen Lehre, Heidelberg 1986, 32f.