

Voraussetzungen zu erfülltem Sinnerleben

Elemente der existentiellen Haltung

Silvia Längle

V. Frankls Antwort darauf, welche Voraussetzungen der einzelne braucht, um seinen Sinn zu finden, ist die kopernikanische Wende der Lebenshaltung. Die neuere Existenzanalyse geht einen Schritt weiter und fragt, welche Voraussetzungen den Menschen zu dieser „kopernikanischen“ - existentiellen - Wende befähigen. Sie beschreibt dafür die „personalen Grundmotivationen“, die basale Bedürfnisse sowie Beweggründe und gleichzeitig ein Grundschema der Psycho-pathogenese aufzeigen.

Frankl beschrieb in der „Ärztlichen Seelsorge“ 1946 die Frage nach dem Sinn des Lebens als Ausdruck des Menschseins schlechthin. Es gehört zum Menschsein dazu, seine Existenz, sein Sein als fragwürdig zu erleben. Menschsein heißt auch, die ganze Fragwürdigkeit des Seins zu erfahren.

Lilo Tutsch hat in ihrer Untersuchung zur Aktualität der Sinnfrage (Tutsch 2000) ebenfalls darauf hingewiesen, in welchem hohem Maß sich jedermann von Zeit zu Zeit die Sinnfrage stellt (ca. 95%) und zwar nicht nur in der Fragwürdigkeit von Krisensituationen, sondern auch in der Anfragbarkeit des Seins insgesamt.

Man kann sich die Sinnfrage sehr unterschiedlich stellen und dadurch auch verschiedene Ebenen der Antwort anpeilen. So kann ich mich zum Beispiel fragen: Was

macht das Sein, das Leben wesentlich, bedeutsam und zwar überhaupt, grundsätzlich, und was bedeutet das für meines? Wie kann ich zu dieser Wesentlichkeit gelangen, an ihr teilhaben, wie kann ich dafür sorgen, daß mein Leben ein Sinnvolles wird, was kann ich dafür tun? Was muß sein, daß man es als sinnvoll bezeichnen kann?

Auch: Wie kann ich mein Leben gut leben, gut bestellen, besorgen, „rechtschaffen“ leben ...? Hier können wir an Hiob denken aus dem Alten Testament, wie er sein Möglichstes tut, soweit er es weiß.

Diese Art der Sinnfrage hat eine lange Geschichte, so hat man sie über Jahrhunderte gestellt, so hat sie unsere Kultur geprägt. Eine Antwort auf diese Frage nach dem Sinn des Lebens verlangt im Grunde den Blick auf das Ganze des Lebens, das heißt, es verlangt eine Perspektive aufs Leben aus einer Metaebene. Glaubensoffenbarungen und philosophische Abstraktionen setzen einen Schritt in diese Richtung. In diesem Horizont geht es also um einen Lebensentwurf, der mir die Sinnhaftigkeit meines Lebens sicherstellen kann.

Doch ich kann mich auch ganz anders fragen: Wie komme ich dahin, mein Leben, einzelne Tage, Stunden, also einzelne Momente des Lebens, als sinnhaft zu erleben? Wie kann es gelingen, daß ich Sinn erfahren kann?

Frankl betont in diesem Zusammenhang immer wieder den Unterschied von „Sinn *im* Leben“ zum „Sinn *des* Lebens“ und hat sich in seinem Werk der konkreten Fragestellung nach dem Sinn im Leben zugewandt. Er hat damit einen Zugang zur Sinnfrage aufgetan, die sich als äußerst fruchtbar für die Psychotherapie erwiesen hat. Im Erleben ist der Mensch ganz auf sich selbst zurückverwie-

Existenzielle Wende

“... dann gelangen wir zu einer radikalen Kritik der Frage als solcher. Die Frage nach dem Sinn des Lebens schlechthin ist sinnlos, denn sie ist falsch gestellt, wenn sie vage ‚das‘ Leben meint und nicht konkret ‚je meine‘ Existenz. Holen wir zu einer Rückbesinnung auf die ursprüngliche Struktur des Welterlebens aus, dann müssen wir der Frage nach dem Sinn des Lebens eine *kopernikanische Wendung* geben: *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 ver-antworten* hat.” (Frankl 1987, 96)

“Denn um die Frage nach dem Sinn des Leidens ist es nicht anders bestellt als um die Frage nach dem Sinn des Lebens. Sofern diese Frage überhaupt lösbar sein soll, müssen wir ihr eine ‚kopernikanische Wendung‘ geben – indem wir uns dessen bewußt werden, daß wir es sind, die zu antworten haben und nicht zu fragen, und daß das Leben selbst eine Frage ist – eine Frage, die wir nur dadurch beantworten können, daß wir unser Leben verantworten.” (Frankl 1990, 385)

“Die Frage nach dem Lebenssinn läßt sich also nur konkret stellen – und nur aktiv beantworten: auf die ‚Lebensfragen‘ antworten, heißt allemal, sie verantworten – die Antworten ‚tätigen‘.” (Frankl 1990, 318)

sen. Er erlebt Welt als eine, die ihn aussetzt, die Brüche hat, der Verlust, Leid und Tod unausweichlich zu eigen sind, aber auch als eine, die Halt, Verlässlichkeit, Regelmäßigkeit und Geborgenheit bietet. Wie kann der Mensch in einer solchen Welt sein, wie kann er bei aller Unberechenbarkeit zur Wesentlichkeit gelangen? Die Wurzeln dieser Reflexionen kommen aus der Existenzphilosophie (Kierkegaard 1976, Heidegger 1967, vgl. auch Zimmermann 1992).

Wenden wir uns nun der Frage zu: Wie ist es dem Menschen möglich, sinnvoll zu leben, das heißt die Sinnhaftigkeit seines Seins zu erleben? Was ist die Voraussetzung, um Sinn erleben zu können? Was gilt es zu tun und wie?

Der erste Zugang zum Sinn liegt im "Wie" des Herangehens! Mit welcher Haltung stehen wir im Leben? Mit welcher Haltung stehe ich dem Leben gegenüber? Ist sie bestimmt von meinen Anfragen an das Leben, von Ansprüchen, Erwartungen, was das Leben bieten soll?

Die Frage nach dem Sinn im Leben ist nur insofern lösbar, als wir ihr eine radikale Wendung geben. Wir schaffen uns einen Zugang zur Sinnerfassung in einer Wende der Haltung: nicht, indem wir dem Leben mit einer Erwartung begegnen, was es für ein sinnvolles Leben zu bieten habe; nicht in einer Vorstellung vom Leben, wie es gut wäre; nicht, indem wir das Leben anfragen oder in Frage stellen (besonders im Leid) finden wir Zugang zum Sinn. So wird er verstellt. Was es braucht ist eine, „kopernikanische Wende“, wie Frankl sagt, also eine Wende in unserer Haltung um 180°. Was fragt mich das Leben? Inwiefern bin ich angefragt? Inwiefern bin ich aufgefordert, zu antworten? Was will das Leben von mir?

In dieser – wie wir sie heute nennen – „existentiellen Wende“ zeichnet sich für die Sinnfrage folgende spezifische Struktur ab:

Der Beginn der Sinnfrage liegt ganz außerhalb von mir, von mir unbeeinflusst in der Situation, in der ich mich jeweils befinde. Die Möglichkeiten, die mich anfragen, liegen vor, unabhängig von mir. Es ist die Grundkonstellation des Lebens, von jeher in einer Situation zu stehen, das heißt mit Welt untrennbar verbunden zu sein, immer schon mit anderen und anderem eingebunden zu sein, das nicht ich bin. Immer, selbst in größter Einsamkeit, ist etwas anderes auch da. Heidegger spricht vom In-der-Welt-Sein und schreibt es mit Bindestrichen, um das Grundsätzliche und Untrennbare zu verdeutlichen. Wenn man sich dieses In-der-Welt-Seins gewahr wird, wird spürbar, daß man immer in Bezügen steht, in einer Art von Beziehung. In dieser Situation des Eingebundenseins steht man vor der existentiellen Grundfrage dadurch, daß alles, was da ist, mich fragt: Ja, so ist es, und jetzt: Was machst du damit? Wie gehst du damit um?

Bevor ich etwas tue, etwas ergreife, bin ich schon

längst ergriffen – und insofern auch unfrei, ausgeliefert. Aber in der Antwort auf die Anfrage "Was tu ich damit?" kippe ich aus dieser "Opferrolle". Ich werde zum Handelnden. Nun hängt alles von mir ab, ob es sinnvoll wird. Ich gebe die Antwort! So wie ich sie finde und es kann. Und zwar meine – keine vorgefertigte Standardantwort!

Darin liegt eine geradezu paradoxe Situation. Erst stelle ich mich zurück im Fragen und werde angefragt, doch dann liegt alles an mir, was ich daraus mache.

Also, alles was faktisch ist, tritt an mich heran in der Art und Anfrage: Nimm' es auf, stell' dich dem, geh' damit um! Hier wird der existentielle Gedanke deutlich, der mit Kierkegaard Ende des 19. Jahrhunderts, also erst relativ spät in der westlichen Philosophie und Denkgeschichte auftaucht. Nämlich, daß Leben nicht nur Gabe, also selbstverständlich gegeben ist, sondern auch *Aufgabe*, mir anvertraut, mir in die Hände gelegt, ans Herz gelegt. Dies hebt noch mehr das Staunenswerte, das Unfaßliche des individuellen Seins hervor: daß ich bin und nicht nicht bin. Mein Sein ist mir gegeben und durch mein Dasein soll auch etwas geschehen. Jeder kann Spuren hinterlassen, etwas, das bleibt, etwas gegen die Vergänglichkeit im Streben nach dem Wesentlichen. Ich habe mein Sein, um es zu leben,

Menschsein heißt
in Frage stehen,
Leben ist
Antwort geben

tagtäglich neu. Da gibt es nichts, was zu erringen wäre, um es dann für immer zu haben, außer im Gewesen-Sein.

Ich bin also angefragt zu antworten, meine Antworten ganz zu geben – und wie ich es kann, so ist es ganz. Indem ich meine Antworten gebe, verantworte ich mein Leben.

Über jedes Lebenskonzept hinaus fordert das Sinnstreben eine Offenheit. Immer wieder kann ein solches Konzept durchbrochen werden von Anfragen aus dem Leben. Es kommt darauf an, unser Lebenskonzept auf die konkrete Situation hin transparent zu halten. Hier wird nochmals die Unterscheidung der anfangs formulierten Sinnzüge deutlicher. Sinn ist nicht eine Idee, ein Lebensentwurf, der einmal gefaßt abläuft, den ich einfach Schritt um Schritt umsetze. Sinn lebe ich auch nicht abgeschlossen von der Welt, isoliert vom Leben, im "stillen Kämmerlein". Sinn verlangt nach Begegnung, nach Offenheit für das, was ist, nach Berührt-werden-Lassen, nach Ergreifen und Mitschwingen. Sinn ist ergriffen werden und selbst ergreifen. Sinn vollzieht sich in diesem Atmen mit der Welt. Sinn entsteht im Ergreifen einer Möglichkeit, und zwar der besten Möglichkeit in einer Situation, in einer Wirklichkeit.

Frankl beschreibt die Sinnfindung als eine Art Gestaltwahrnehmung im Sinne von Max Wertheimer und Kurt Lewin. "Nur daß es sich bei einer Sinngestalt nicht um eine ‚Figur‘ handelt, die uns vor einem ‚Hintergrund‘ in die Augen springt, sondern: Was bei der Sinnfindung jeweils wahrgenommen wird, ist – auf dem Hintergrund der Wirklichkeit – eine Möglichkeit: die Möglichkeit, die Wirklichkeit – so oder so – zu verändern." (Frankl, Kreuzer 1986, 85)

Existentieller Sinn ist
die beste Möglichkeit vor dem
Hintergrund der Wirklichkeit

Sie kennen sicher alle selbst Situationen, besonders bei großen Entscheidungen (Ausbildung, Arbeitsplatz, Partnerschaft, Wohnung, Autokauf, ...), wo nach mehr oder weniger langem Ringen plötzlich ganz klar wird: so ist es die richtige, die beste Entscheidung! So muß, so soll ich es tun! Wie ein Bild, eine Gestalt, steht der Weg klar vor einem und ich weiß genau: das ist die beste Möglichkeit! So ist es sinnvoll!

So eine Sinngestalt hat einen „Aufforderungscharakter“, das heißt, in der Regel sind wir nicht mehr zu bremsen, das als sinnvoll Erkannte auch umzusetzen. Es drängt und zieht uns geradezu, es zu verwirklichen. Diese Erfahrung ist leitend für die Praxis der klassischen Logotherapie Frankls. Wenn der Sinn erst deutlich genug aufleuchtet, so kann der Mensch praktisch kaum anders, als ihn zu ergreifen.

Demnach ist es die Aufgabe des Logotherapeuten, den Sinn deutlich sichtbar werden zu lassen. Sinn kann nicht gegeben werden, auch nicht vom Therapeuten – Therapie soll nur das Sehen unterstützen (vgl. Frankl 1987).

Die Erfahrung hat gezeigt, daß die Praxis auf Hürden stößt, die nicht ohne weiteres überbrückt werden können. Kennen wir nicht von uns selbst oder aus der Begegnung mit Betroffenen Situationen, die keinen Zugang zum Sinn eröffneten oder wo die Umsetzung nicht möglich war? Wo wir wie an der Wand stehen? Woran kann die Sinnfindung scheitern? Was sind die Voraussetzungen, um jene bereits beschriebene existentielle Haltung einnehmen zu können, die mit ihrer Offenheit eine Sinnberührung erst zuläßt?

Am besten schauen wir uns den *Sinnfindungsprozeß* nochmals näher an, um zu sehen, welche Voraussetzungen es braucht. Hier endet aber die klassische Logotherapie von Frankl, da wird sie ungenau. Die Anfänge der neueren Existenzanalyse wurzeln in der Ausdifferenzierung der Sinnfindung durch Alfred Längle in einzelne Schritte. Die Methode der Sinnerfassung (Längle A., 1988) beschreibt den Prozeß der Sinnfindung auf der Handlungs- und Vollzugsebene in den Schritten der Wahrnehmung der Möglichkeiten, des Wertens, der Entscheidung für eine Möglichkeit und ihrer Verwirklichung, (vgl. auch Drexler H., (2000) als Praxisbeispiel) und gibt ein methodisches *Procedere* für die Umsetzung der Schritte an.

Schauen wir uns die vier Schritte nochmal an:

1. Wenn ich die kopernikanische, existentielle Wende vollziehe, geht es darum, daß ich mich von der Situation und den in ihr liegenden Möglichkeiten anfragen lasse. Damit das möglich ist, muß ich also als erstes einmal *hinschauen*, was denn eigentlich an Möglichkeiten und Bedingungen und faktisch Gegebenem vorliegt? Das ist die Ba-

sis für das Handeln.

2. Weiters geht es ja um die Beste der Möglichkeiten, die es zu tun gilt. Es liegt nun an mir, sie in ihrem *Wert* und in der Folge als die Beste zu erkennen. In der Erschließung des Werterlebens hat sich ein neues Gebiet für die Existenzanalyse aufgetan, das in der Logotherapie keine Berücksichtigung fand – die gesamte Emotionslehre. Die Berücksichtigung und Beachtung der Gefühle spielt die zentrale Rolle im Wertfühlen. Es geht um ein Erfühlen von Qualität nach dem Feststellen dessen, was vorhanden ist. Erfühlen ist eine Wahrnehmung aus Nähe heraus. Welche Möglichkeit erlebe ich als wertvoller als eine andere?

3. Im Heben, Vollziehen, Gestalten des von mir als beste Möglichkeit Erkannten, Erspürten

muß ich mich entscheiden. Mich zwischen mehreren Möglichkeiten zu entscheiden bedeutet eine herauszuheben und die restlichen zu lassen. Es bedeutet, nicht alles zu wollen, sondern das Eigene zu finden.

4. Letztlich muß ich es auch noch *tun*, Wirklichkeit werden lassen, indem ich mich ganz dem hingebe, mich mit meinem Leben in die Waagschale werfe.

Dieser Prozeß verlangt einem in jedem der vier Schritte ein ganz spezifisches Können ab, eine Fähigkeit im Vollzug des Personseins. Hinter jedem Schritt steht eine spezifische *Grundbedingung*, um sein zu können. Sie beschreiben aber auch Lebensaspekte, die in einem gelingenden Leben gelebt sein wollen. Die Erfahrungen aus der therapeutischen Arbeit an den personalen Grundbedingungen und Voraussetzungen für ein erfülltes Leben fanden in den vergangenen Jahren im Modell der vier Grundmotivationen ihren systematisierten Niederschlag (z.B. Längle A., 1997 und 1999).

Das Ziel ist also eine erfüllende Sinnerfahrung, deren Verwirklichung einer vierfachen Offenheit bedarf, die mit der existentiellen Lebenshaltung umschrieben wird.

Diese vierfache Offenheit, die zu einem vierfachen „ja“ der inneren Zustimmung zum eigenen Leben führt, wird in den vier Grundmotivationen überblicksmäßig wie folgt verstanden:

Im ersten Schritt der Sinnfindung geht es um das Erkennen des faktisch Gegebenen. Das Sehen und Erkennen, was vorliegt, was die Bedingungen sind, in denen jemand steht, dessen, was der Fall ist, bleibt nicht ohne Rückwirkungen auf die Person des Erkennenden. Er steht vor der Frage, ob er denn in solch einer Wirklichkeit sein kann, ob er sie als seine Wirklichkeit annehmen kann. Läßt diese Wirklichkeit, in der man steht, einen überhaupt leben? Läßt

4 Voraussetzungen, um den Sinn einer Situation zu leben

1. Wie ist die Wirklichkeit?
→ Erkennen des faktisch Gegebenen

2. Welche Möglichkeiten erlebe ich als wertvoll?
→ Emotionales erspüren von GUT, WERT

3. Wie vertrete ich mein Eigenes,
das von mir als „gut“ Erkannte?
→ Abgrenzen vom Anderen

4. Wie / Wann lebe ich das als sinnvoll Erkannte?
→ Tätig werden in der Hingabe an Werte

sie einem Lebensraum, kann man darin atmen? Oder erdrückt sie einen vielmehr? Kommt ein Gefühl auf: In so einer Welt kann ich eigentlich nicht sein?

Um die Situation, in der man sich befindet, annehmen zu können, braucht es ein Lebensgefühl, das sagt: Ich kann sein. Und zwar: Ich kann sein und Du kannst sein, wir können beide sein. Ich habe Halt, Raum und Schutz für mich, Du bedrohst es mir nicht. Nur eine Wirklichkeit, in der ich sein kann, kann ich als meine Wirklichkeit annehmen. Nur dann habe ich das Gefühl, es darf so sein, wie es ist. In so einer Welt kann ich sein, im Grunde erfahre ich die Welt so, daß ich ja zu ihr sagen kann.

Wenn ich mein Sein bei aller Unabsehbarkeit des Zukünftigen, bei allem Ausgesetztsein gegenüber dem Schicksalhaftem und letztlich dem Tod, als ein Gegründetes und Gehaltenes erlebe, eröffnet sich einem Vertrauen, Ruhe und Offenheit. In der Existenzanalyse wird diese Erfahrung des Gegründetseins als SEINSGRUND bezeichnet, aus dessen Erleben das „Ja zur Welt“ kommen kann. Dies wird als die ERSTE GRUNDMOTIVATION bzw. Grundbedingung erfüllter Existenz beschrieben.

Wenn dieses „Ja zur Welt“ nicht zustande kommt, verbleibt die Person in Verunsicherung, Fremdheitsgefühl, Mißtrauen und Angst. In der psychotischen Störform führt es in den schizophrenen Formenkreis.

In einer zweiten Voraussetzung geht es nach der Offenheit für die Wirklichkeit, für das, was der Fall ist, darum, es in seiner Werthaftigkeit zu erkennen. Welche Möglichkeit, die sich im Rahmen der Wirklichkeit auftut, erlebe ich als wertvoll? Das Erkennen, was gut und ein Wert ist, geht über ein emotionales Erfühlen. Wenn man sich fragt, ob man in dieser Welt nicht nur sein kann, sondern auch sein mag, so muß man sich in eine Nähe begeben zu dem, was ist. Das Wahrnehmen einer Qualität findet über ein Aufsich-wirken-lassen statt. Dieser zweite Schritt, der Bereich der ZWEITEN GRUNDMOTIVATION der Existenzanalyse dreht sich um die Fähigkeit der Person, sich zu öffnen und Nähe aufzunehmen bzw. zuzulassen. Wenn das, was ist, mich berührt und ergreift, fragt es mich auch an: Mag ich meine Empfänglichkeit? Erlebe ich mich in einer Nähe zu anderen Leben? Bin ich in Beziehungen eingebettet und geborgen? Erfahre ich in Beziehungen Wärme?

Letztlich geht es darum, in welcher Nähe, Beziehung und Wärme bin ich zu mir selbst? Mag ich, daß es mich gibt? Mag ich leben? Empfinde ich es als gut, daß es mich gibt? Finde ich ein „Ja“ dazu, daß mein Sein wertvoll ist?

In diesem „Ja zum Leben“ findet der Mensch seinen GRUNDWERT. Darin stößt er vor zur Quelle seiner Lebendigkeit, und er erlebt darin seine Beziehung oder noch mehr: seine Zugehörigkeit zum Leben. In dieser Gewißheit des Grundwertes liegt der Referenzpunkt für jedes Werterleben.

Der Zugang zum Grundwert, zum „Ja, es ist gut, daß es mich gibt“, eröffnet eine freie Emotionalität, die Nähe und Geborgenheit erleben kann, die Freude und Trauer lebt. In der Einschränkung des „Ja zum Leben“ machen sich Freudlosigkeit, Schwere und Belastung breit. Die verhin-

derte Grundwerterfahrung führt in die Depression.

Um in der Haltung der Offenheit den je eigenen Sinn finden zu können, bedarf es nach der Öffnung für das, was faktisch ist, also die Gegebenheiten der Situation und für die Werthaftigkeit des Gegebenen - das persönliche Übernehmen dessen, was man für sich als die beste Möglichkeit in dieser Situation finden konnte. In diesem dritten Bereich geht es darum, wie ich mein Eigenes vertrete und damit auch das, was ich selbst als Gut erkannt habe. Es geht also um das Abgrenzen des Eigenen vom Anderen. In der Suche nach Sinn im Leben kann mir niemand abnehmen, was mein Sinn, was meine beste Möglichkeit in dieser Situation ist. Ich bin dabei ganz auf mich gestellt, nur ich selbst kann die Antwort auf die Anfrage der Situation an mich geben, und indem ich antworte, verantworte ich es auch.

Die Frage, die sich im Bereich dieser DRITTEN GRUNDMOTIVATION auftut, gehen darum, wie das Eigene im Bezug zur Gemeinschaft steht: Darf ich „Ich selbst“ sein? Woher kommt die Rechtfertigung für das Eigene? Habe ich Achtung und Wertschätzung für das Eigene erfahren und kann ich sie mir selbst auch entgegenbringen? Kann ich zu mir selbst Ja sagen? Im Ja zu meiner Eigenart und Individualität erfahre ich meinen SELBSTWERT, in ihm gründet die Authentizität des eigenen Handelns und Seins.

Wenn man keine Wertschätzung und Rechtfertigung für das Eigene aufbringen kann, ist das Selbsterleben von Fremdheitsgefühl bzw. Gefühllosigkeit geprägt. Das Handeln und Erleben verbleibt in einer inneren Unruhe. Bei zunehmendem Selbstwertverlust zeigen sich die Störungsformen der Hysterie, im psychotischen führt es in die Paranoia.

Und letztendlich braucht es noch das „Ja zum Sinn“. Nimmt man also diese Anfrage der Situation, die „Anfrage des Lebens“ auf, indem man sie zur Aufgabe seines Lebens macht? Lebe ich das als sinnvoll erkannte und werde tätig in einer Hingabe an Werte? Ich bin angefragt in Übereinstimmung mit der Situation zu leben und erfahre in der Sinnverwirklichung ERFÜLLUNG. Nach den drei personalen Voraussetzungen, den drei personalen Grundmotivationen, vollzieht sich im vierten Schritt eine existentielle Lebensweise, man bezeichnet sie daher als VIERTE, EXISTENTIELLE GRUNDMOTIVATION der Existenzanalyse. Inhaltlich deckt sie sich mit der Logotherapie Frankls. In der geglückten Übernahme der Anfrage und vollzogenen Antwort als „Ja zum Sinn“ erlebt man Erfüllung, das Leben wird tätig, handelnd und hingabefähig. Wenn es nicht möglich wird, mit dem eigenen Leben auf die Anfragen zu antworten, entstehen Existentielles Vakuum und Sucht.

In der Summe dieses vierfachen Ja, einem Ja zur Welt, zum Leben, zum Eigenen und zum Sinn rundet sich die existentielle Lebenshaltung ab, die dadurch gekennzeichnet ist, daß sie Leben nicht nur nimmt oder besorgt, sondern sich mit ihm in einer Zwiesprache befindet, wofür es die Offenheit des Hinhörens, aber auch die Authentizi-

tät des Antwortens braucht.

Beispiel:

Laura ist eine Studentin, die um den Sinn ihres Lebens fürchtet. Sie will es ganz gut machen und unbedingt die richtige Entscheidung treffen: Was ist das beste Studium? In ihrer Sicht sind Studium und Berufswahl die entscheidenden Schienen ins Erwachsenenleben, die über Glück und ein gelingendes Leben entscheiden. Jetzt steht die richtige Weichenstellung an, sodaß sich in der Folge das Lebensglück einstellt. Sie hat schon einiges ausprobiert und ist jetzt entscheidungsunfähig. Der Druck, der auf ihr lastet, ist enorm. Es ist keine Möglichkeit in Sicht, von der sie sagen kann, sie wäre wirklich gut. Laura versucht ihren Lebensweg aus dem Verstand zu entscheiden und eine absolut gültige Lösung zu finden. Sie kam kurz vor Semesterbeginn mit der Erwartung, in 14 Tagen eine Lösung zu haben. Die erste Interaktion war demnach, den unmittelbaren Druck von Laura zu nehmen und sich die angemessene Zeit zu gönnen, wie lang das sein wird, kann sich nur erweisen. Angemessen, haben wir besprochen, heißt, bis sie selbst in sich mit Sicherheit spürt, so ist die Entscheidung gut.

Im therapeutischen *Vorgehen* ging es zuerst darum, genauer hinzuschauen: Was gibt es wirklich, was ist gut für mich, passend und warum? Um die Einengung der Perspektive aufzubrechen, haben wir auch grundsätzlich mögliche Lebenshaltungen besprochen, vor allem was Erfolg und Glück betrifft. Man muß auch lassen können, was daraus wird. Man kann Glück und Erfolg nicht erzwingen. Welche Entscheidung kann sie für *jetzt* treffen, auch im Bewußtsein, sie eventuell später zu korrigieren? Sie freudet sich mit dem Gedanken an, es offenzulassen, was sich entwickelt. Die Entscheidung kann also ins Hier und Jetzt ihrer heutigen Situation geholt werden.

Die therapeutische Arbeit hat zum Ziel, daß Laura auch *aushalten* kann, daß sich das Glück nicht erzwingen läßt, daß faktisch Gegebene erst einmal so ist, wie es ist. Es ist ein Hinarbeiten dahin, die Welt - auch ihre persönliche Welt, die für sie inakzeptable Wunden hinterlassen hat - annehmen zu können. Dabei werden die möglichen Bedrohungen, die sie befürchtet, mit der Zeit konkreter. Es wächst ihr Mut, sich dem Heute zuzuwenden und zu erspüren, was jetzt der nächste Schritt sein könnte. Sie lernt dabei Unsicherheiten zu ertragen, erfährt aber auch einen stetigen Kraftzuwachs durch das eigene Handeln, das in Abstimmung mit dem situativ Gegebenem und ihren eigenen Bedürfnissen steht. Sie erlebt immer mehr Halt und Schutz, teils auch durch die Therapiesituation selbst, und eigenen Lebensraum. *Was ist heute dran, und dann schauen wir weiter!* Da kamen auch ganz aktuelle Fragen auf, z.B. ob sie von zu Hause ausziehen soll? Welchem Ferienjob soll sie nachgehen? Wie kann sie mit ganz alltäglichen Entscheidungen umgehen? So hat Laura weiters Studieninformationen eingeholt, geschnuppert, ihre Motivation geklärt. Bis hin zum Erleben: Da gibt es etwas, das war mir immer

schon wichtig und ich bliebe mir etwas schuldig, wenn ich es jetzt nicht täte. *Sie gelangt dazu, sich selbst ernst zu nehmen, heute!* Daraus erwächst Offenheit: Ich muß heute noch nicht wissen, was sich erst in einem Jahr zeigen wird. Das Leben bekommt dadurch eine "sinnliche" Qualität: Ich erlebe, daß ich lebe. Es wird *mein* Leben, das ich so auch ergreifen mag und verantworten kann. Ich kann für meine Entscheidung einstehe. Und eines Tages war es wie ein „Aha“-Erlebnis für Laura: Wenn ich nur noch ein Jahr zu leben hätte, für die Malerei und die Beschäftigung mit der Kunst würde es sich lohnen. Sie kann das, was ihr immer schon lebenswert war, wagen, auch wenn das Berufsziel noch offen ist. In ihr wächst mit der Zeit das Vertrauen, daß sie aus jeder Situation etwas wird machen können, zu dem sie ja sagen kann. Sie erlebt Lebensfreude und geht damit zuversichtlich in die Zukunft.

Hinter dieser Störung steckt eine narzistische Kränkung, die parallel mit der wachsenden Lebensorientierung und dem Erleben von Authentizität ansprechbar wird. Es ist nun ein Boden da, der Halt gibt für die Konfliktbearbeitung.

Therapie ist in so einem Fall kein eindeutiges Procedere, wo es zuerst um biographisches Aufarbeiten, dann um Sinn als Vollendung oder umgekehrt um ein Voranstellen der Sinnfindung geht, sondern es ist ein spiralisches Ineinandergreifen - eines ermöglicht das andere. Im Entwickeln personaler Fähigkeiten entfalten sich Möglichkeiten erfüllten Sinnerlebens in der konkreten Lebenssituation. Jede dieser Erfahrung wirkt in der Rückkoppelung festigend auf die Persönlichkeit und bahnt zudem Zugänge zu vorhandenen Ressourcen. Das Ziel ist es, der eigenständigen Persönlichkeit zu einer freien Entfaltung zu verhelfen, sodaß sie mit innerer Zustimmung leben.

Literatur

- Drexler H (2000) Schritte zum Sinn - Die Methode der Sinnerfassung. Existenzanalyse 17, 1, 36-41
 Frankl V (1987) Ärztliche Seelsorge. Frankfurt am Main: Fischer
 Frankl V (1990) Der leidende Mensch. München: Piper
 Frankl V Kreuzer F (1986) Im Anfang war der Sinn. München: Piper
 Heidegger M (1967) Sein und Zeit. Tübingen: Niemeyer, 11°
 Kierkegaard S (1976) Philosophische Brosamen. München: dtv
 Längle A (1988) Die Wende ins Existentielle. Methode der Sinnerfassung. In: Längle A (Hrsg) Entscheidung zum Sein. München: Piper, 68-82
 Längle A (1997) Modell einer existenzanalytischen Gruppentherapie für die Suchtbehandlung. In: Längle A, Probst Ch (Hrsg) Süchtig sein. Wien: Facultas
 Längle A (1999) Die existentielle Motivation der Person. Existenzanalyse 16, 3, 18-29
 Tutsch L (2000) Ist Sinn noch aktuell? Vortrag beim GLE-Kongreß in Wien vom 29.4.2000 (in Vorbereitung zur Publikation)
 Zimmermann F (1992) Einführung in die Existenzphilosophie. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgemeinschaft, 3°

Dr.phil. Silvia Längle
 Eduard Sueß-Gasse 10
 A - 1150 Wien