

Das Sinnkonzept V. Frankls – ein Beitrag für die gesamte Psychotherapie

Alfried Längle

Abstract:

Die *Logotherapie Viktor Frankls* ist die erste „Sinnlehre gegen die Sinnleere“ in der Psychotherapie. Ihre Inhalte und die Weiterführung in der heutigen Existenzanalyse werden in dieser Arbeit so dargestellt, daß sie schulunabhängig zur Anwendung kommen können. – Zunächst wird die Problematik der Sinnsuche als anthropologisch-philosophisches Problem beleuchtet. Unterschiedliche Formen von Sinn, deren Unterscheidung für die Praxis wichtig ist, werden herausgearbeitet und Voraussetzungen für die Sinnfindung sowie eine Methode zur Sinnerfassung vorgestellt. Damit wird neben der theoretischen Reflexion auch Einblick in den (logotherapeutisch-)beraterischen und (existenzanalytisch-)therapeutischen Umgang mit der Sinnproblematik gegeben und anhand kurzer Fallbeispiele veranschaulicht.

Schlüsselwörter: Sinn, Sinnsuche, existentieller Sinn, Logotherapie, Existenzanalyse

1. Eine zutiefst menschliche Frage

Die Sinnfrage ist eine zutiefst menschliche Frage (*Frankl* 1987, 56). Das Tier scheint sie nicht zu kennen, und in der Entwicklung der Menschheit (und besonders der westlichen Welt) hat sie an Gewichtigkeit in den letzten Jahrhunderten und zuletzt Jahrzehnten zugenommen.

Die Sinnfrage weist auf das *spezifisch Menschliche* hin – auf das Verlangen des Menschen, sein Leben zu verstehen und es als Person nach eigenen Werten gestalten zu können. Wären wir nur triebhafte Wesen und hätten nicht eben diese Art von „Geistigkeit“ (*Frankl* z.B. 1987, 56; 1984, 83ff.), die Frage nach Sinn stellte sich nicht. Dann hätte alles seine prästabilisierte Ordnung und diente dem Zweck der Bedürfnisbefriedigung. Als geistiges Wesen aber, als „zoon logon echon“ (*Aristoteles*), will der Mensch die Zusammenhänge fühlen, spüren, ahnen oder wissen, in denen seine Erlebnisse und Widerfahrungen, sein Dasein und schließlich sein Sterben verstehbar werden. Wir brauchen eine Beziehung zu einem größeren Kontext, um unseren Lebenswillen zu stützen, um uns inmitten der Abgründigkeit einer sonst absurd erscheinenden Welt eine Ahnung von Geborgenheit zu schaffen und die Anstrengung, die Mühe und das Leid, das mit dem Leben eben auch einhergeht, mit Erfüllung und (zumindest gelegentlichem) Glück aufzuwiegen. Doch kann dieser Bezug zu einem größeren Kontext immer wieder verloren gehen in der Geschäftigkeit des Alltags, in Krisen oder bei seelischen Störungen, allen voran in der Depression. Sinnfindung kann dann als unlösbares Problem empfunden werden und bedarf spezifischer Hilfestellung¹.

¹ Das Aufbrechen der Sinnfrage ist keineswegs nur als Pathologie zu sehen, wenngleich Pathologie auch eine Ursache sein kann. *Viktor Frankl* wies wiederholt darauf hin, daß es ein charakteristisches, ja genuines *Anliegen des menschlichen Geistes* ist, nach Sinn zu fragen, den Sinn zu hinterfragen und sich nicht mit vorgefertigten Sinnantworten zu begnügen. Gerade darin zeigt sich eine *Mündigkeit* und *Selbständigkeit* der heranreifenden und wachen Person, daß sie selbst nach Sinn sucht und ihrer primären Motivationskraft, dem angeborenen „*Willen zum Sinn*“ nachgeht. – *Frankl* (z.B. 1987, 32ff.; 56ff.) stellt sich damit ausdrücklich gegen einen Reduktionismus, den er bei *Freud* angetroffen hat, der in einem Brief an *Marie Bonaparte* 1937 schrieb: „Im Moment, da man nach dem Sinn und Wert des Lebens fragt, ist man krank, denn beides gibt es ja in objektiver Weise nicht; man hat nur eingestanden, daß man einen Vorrat an unbefriedigter Libido hat, und irgend etwas anderes muß damit vorgefallen sein, eine Art Gärung, die zur Trauer und Depression führt.“ (*Freud* 1960, 429)

2. Zur Geschichte der Sinnfrage

So zentral und spezifisch menschlich die Sinnfrage auch ist – sie ist menscheitsgeschichtlich eine der späten großen Fragen (vgl. z.B. auch *Lübbe* 1989, 407ff.). Und in dieser brennenden, verzweifelten Form ist sie überhaupt erst für die Neuzeit bzw. für die letzten hundert Jahre charakteristisch (*Frankl* 1996, 86f.). In einer mystischen Welt (und entwicklungspsychologisch: in den Jahren der magischen Phase des Individuums, vgl. *Freiberg* 1972) ist der Mensch in einer Ordnung aufgehoben. In der geregelten Wiederkehr des Gleichen, in der vorab festgelegten Wiederholung des Bewährten, Tragenden, Lebenserhaltenden stellt sich die Sinnfrage nicht. Die mythische Welt läuft nicht in Gefahr, aus den Fugen zu geraten. In ihr durchwaltet der ‚Logos‘ den ‚Kosmos‘ und bezwingt das ‚Chaos‘. Und in der jüdisch-christlichen Welt ist der Sinn gebündelt in der Erwartung des Messias und dann, nach der Erlösung, in der Wiederkehr des Erlösers (frühchristlich) bzw. in der Ausrichtung auf Gott, in dem alles aufgehoben ist und durch den alles Sinn hat.

Das erste Ringen um ein Verstehen der Geschehnisse des menschlichen Daseins findet sich im Abendland in der Entdeckung der Tragik durch die Griechen. Die Uneinigkeit der Götter konnte das Ordnungsgefüge der Welt zerstören, wodurch der Mensch vor unlösbare und ausweglose Situationen gestellt wird. Später, im säkularisierten Weltverständnis und in der Folge der Entwicklung der Naturwissenschaft und Technik, gesteigert durch das Zerschlagen der geschichtlichen Ordnung durch Vernichtungskriege und Rassismus, wo kein Walten der Vernunft (Kant) in der Geschichte guten Gewissens noch gefunden wird, erhebt sich die Frage in ihrer ganzen Radikalität: läuft das menschliche Sein auf etwas Gutes hinaus? Gibt es eine Ordnung, die alles zusammenhält, oder herrscht das Walten des blinden Zufalls, als dessen Spielball unsere eigene Existenz ihren Sinn verliert?

Das späte Aufbrechen der Sinnproblematik in der Geistesgeschichte spiegelt sich auch in der Begriffsgeschichte des Wortes „Sinn“. In seiner eigentlichen Bedeutung ist „Sinn“ gleichzusetzen mit Richtung (noch erhalten im Begriff „Uhrzeigersinn“), bedeutete im Althochdeutschen „Gang, Reise, Weg“. Das Wort stammt aus der indogermanischen Wurzel *sent-, deren ursprüngliche Bedeutung wohl „eine Richtung nehmen, eine Fährte suchen“ war (*Duden* Herkunftswörterbuch 2001, 770). Diese Bedeutung von Sinn entwickelte sich im stammverwandten Lateinischen weiter zum „Fühlen“: „sentire“ – wahrnehmen, fühlen, meinen, dafürhalten (*Kluge* 1975, 708). Während im Althochdeutschen zu der ursprünglichen Bedeutung „Gang“ noch ein Bezug zu Wahrnehmung und Verstand kam (*Duden* Herkunftswörterbuch ebd.), blieb das Neuhochdeutsche „sinnan“ noch immer beim „reisen“ (*Kluge*, ebd.). Sinn bedeutet heute neben dem Sinnesorgan ‚geistiger Gehalt; innere Beziehung zu etwas, Gefühl für etwas‘ (*Duden* Bedeutungswörterbuch 2002, 822). – Der Konnex von geistigem Gehalt, Wahrnehmung und Gefühl ist für das psychotherapeutische Verständnis der Sinnproblematik grundlegend, wie wir noch sehen werden.

Im Rahmen der Psychotherapie wurde die Sinnfrage von *Viktor Frankl* als einem der ersten bereits 1926 beim 3. Internationalen Kongreß für Individualpsychologie in Düsseldorf angeschnitten (*Frankl* 1995, 40; *Längle* 1998a, 56, 328). Dies brachte ihm in der Folge den Ausschluß aus der individualpsychologischen Vereinigung durch Adler ein. Paradoxerweise, denn einige Jahre später hat sich *Alfred Adler* (1931; 1933; *Titze* 1985) auch mit der Sinnfrage beschäftigt. *Frankl* hat sich zeit seines Lebens (er wurde 92 Jahre) konsequent mit der Sinnthematik befaßt, 31 Bücher und 400 Artikel in insgesamt 24 Sprachen verfaßt (*Längle* 1998a, 119), die alle mehr oder weniger um diese Thematik kreisen. Was ihn besonders interessierte, war das „Grenzgebiet zwischen Psychotherapie und Philosophie, insbesondere die Sinn- und Wertproblematik der Psychotherapie“, wie er sagte (*Längle* 1998a, 201). Diese Arbeiten sah er als einen Beitrag für die gesamte Psychotherapie an und hoffte, daß sie unabhängig von Schulen oder Methoden Berücksichtigung fänden. Auch *Yalom* (1980, 441ff.)

sah in seinem grundlegenden Werk über existentielle Psychotherapie das historische Verdienst *Frankls* in der Etablierung der Sinnfrage in der Psychotherapie.

Für *Frankl* (1973, 178) hängt das Aufkommen der Sinnfrage phylogenetisch mit dem Instinktverlust und menscheitsgeschichtlich mit dem Traditionsverlust zusammen:

Im Gegensatz zum Tier sagen dem Menschen keine Instinkte, was er muß; und dem Menschen von heute sagen keine Traditionen mehr, was er soll; und oft scheint er nicht mehr zu wissen, was er eigentlich will. Nur um so mehr ist er darauf aus, entweder nur das zu wollen, was die anderen tun, oder nur das zu tun, was die anderen wollen. In ersterem Falle haben wir es mit Konformismus zu tun, im letzteren mit Totalitarismus (...)

3. Das Aufbrechen der Sinnfrage – Phasen von Sinnkrisen

Die Sinnfrage kann sich im persönlichen Leben zu unterschiedlichen Zeiten und aus sehr verschiedenen Gründen stellen. Die Sinnfrage hat nicht immer denselben Radius und dieselbe Reichweite. Es liegt daher nahe, sie in einer ersten Annäherung in große und kleine Sinnfragen zu unterteilen. Zu den großen kann man die lebensbestimmenden Fragen nach dem Sinn des Lebens, des Arbeitens, des Leidens usw. zählen. Bei den kleinen geht es um die alltäglichen Entscheidungen: ob es einen Sinn hat, jetzt eine Arbeit zu beginnen, einen Besuch abzustatten, ein Gespräch zu führen. Diese Sinnfrage stellt sich täglich wiederholt.

Die großen Sinnfragen können spontan jederzeit, ganz unvermutet oder aber langsam über Monate und Jahre herandämmernd auftauchen (*Längle* 2002b, 12ff.). Typischerweise begleiten sie die großen Veränderungen im Leben. Das können Umbrüche durch Entwicklungen, durch Lebensabschnitte oder durch große Verluste sein².

Vielleicht kann man im Leben *vier Entwicklungsabschnitte* von einander abgrenzen, wo das Sinnthema jeweils in den Vordergrund rückt. Entwicklungspsychologisch gesehen handelt es sich dabei um die das Leben durchziehenden „epochalen“ Grundstrukturen der Existenz (cf. Kapitel 6).

In der *Pubertät* (*Frankl* 1987, 57) wird die Geborgenheit und Überschaubarkeit des kindlichen Lebensraumes von neu erwachenden Kräften und Aufgaben abgelöst. Hier ist die Sinnfrage dominiert vom Noch-nicht-Können, vom Zweifel des „bin ich dem gewachsen?“, des Findens des eigenen Lebens- und Wirkungsraumes.

In der *Mitte des Lebens*, manchmal erst um den 50. Geburtstag herum, machen die Menschen Zwischenbilanz. Entsteht dabei das Gefühl, daß die Weiterführung des bisherigen Lebens keine wirkliche Erfüllung brächte, daß „dies doch nicht alles gewesen sein kann“, daß in diesem Leben das Wichtigste, Wertvollste noch nicht gelebt wurde, entsteht eine echte „Midlife-crisis“.

Mit dem *Ausscheiden aus der Arbeitswelt*, die doch einen sehr großen und wichtigen Teil des Lebens für viele Menschen ausmacht, kann eine schwierige Umbruchs- und Umstellungszeit beginnen, die mit dem Verlust lebenstragender Werte einhergeht. Diese Leere ist kein zeitbegrenzter Urlaub mehr, sondern reicht wie eine Wüste bis zum Horizont des Lebensendes. Sie kann erhebliche Sinnprobleme (Nutzlosigkeitsgefühle, Selbstwertprobleme) erzeugen. *Frankl* (1987, 163) wies darauf hin, daß sich ein „existentielles Vakuum“ auch schon in kleinerer Form an Feierabenden oder am Sonntag einstellen kann („Sonntagsneurose“), wenn keine Ablenkung durch die Tätigkeit gegeben ist³.

Im Angesicht des *nahenden Todes* (unheilbare Krankheit oder einfach im zunehmenden Alter) stellt sich die Überblicksfrage: „Wofür habe ich eigentlich gelebt? Wofür war mein Leben gut? - Kann ich so in Ruhe gehen?“ Nicht selten werden solche Fragen sehr verdrängt

² Zur Problematik des Sinnkonzeptes in der Postmoderne cf. *Bauer* 2000.

³ Daher haben Tage der Ruhe, des Urlaubs ohne Programm, des Rückzugs, der Besinnung, von Exerzitien, Wallfahrten, Kuraufenthalte neben ihrem Erholungswert auch einen präventiven Charakter gegen Sinnverlust. Auch Krankheiten, bei denen man einige Zeit das Bett hüten muß, können diese Wirkung haben.

gehalten und kommen dann mehr als Unruhegefühle, Depressivität, Ängstlichkeit, psychosomatische Erscheinungen (Schlafstörungen, chronische Schmerzen) auf.

Sicher am dramatischsten bricht die Sinnfrage aber über den Menschen - ganz gleich in welchem Alter und Lebensabschnitt - herein, wenn er einen **großen Verlust** zu beklagen hat (Frankl 1987, 59ff.). Kontraste schärfen die Wahrnehmung. So wird auch das Sinnthema angesichts eines Verlustes von Sinnstrukturen im Kontrast besonders bewußt und leidvoll wahrgenommen⁴. Eine schwere Krankheit, der Tod eines nahestehenden Menschen, Arbeitslosigkeit, das Erleben zerstörerischer Gewalt usw. können Sinn-Krisen auslösen, wenn dadurch tragende Werte, Identifikationen und Kontexteingebundenheit verloren gehen.

4. Die kleinen und die großen Sinnfragen

Manche Menschen verstehen unter „Sinn“ nur die große Bestimmung des Lebens. Dies kann als ein Mißverständnis angesehen werden, das sogar zu „Sinnblockaden“ führen kann. Doch der Frage, welchen Sinn das Leben hat, stehen hunderte andere Sinnfragen im Alltag gegenüber, die zusammengenommen vielleicht ebensoviel Gewicht haben wie die letzte, große Sinnfrage.

Jede Entscheidung wirft eine kleine Sinnfrage auf, verlangt sie doch Erkennen des eigenen Könnens, Fühlen der Wertigkeit, Abstimmung mit dem Eigenen und dem, was als „richtig“ empfunden wird, und schließlich Verständnis des größeren Kontextes, in welchem diese Entscheidung ihren Platz hat. Erst dann ist der Mensch orientiert, erst dann hat er auch in der kleinen Entscheidung das Gefühl des Eingebettetseins in einem größeren „Wozu“. So gesehen haben wir stündlich mit Sinnfragen zu tun, auch wenn wir uns ihrer i.a. nicht bewußt sind. Diese kleinen Sinnfragen stehen nicht isoliert von den großen, sondern sind mit ihnen eng verwoben, sind Konkretisierungen des „großen Sinns“ im Alltag (über die Fragerichtungen vom Konkreten zum Übergeordneten bzw. Übergeordneten zum Alltäglichen vgl. Längle 2002b, 13). Und umgekehrt wird in den kleinen Entscheidungen der „große Sinn“ vorweggenommen, angebahnt, vorbereitet und eingewöhnt. Eine chassidische Weisheit bringt diesen Zusammenhang auf den Punkt: Einem gelehrigen Schüler wird eine Fangfrage gestellt: „Sag, was ist deinem Lehrer das Wichtigste im Leben?“ Ohne zu zögern antwortet er: „Das, was er gerade tut!“ - Kann Leben auf andere Weise erfüllter und ganzheitlicher sein? – In den kleinen Entscheidungen zeigt sich, wer man ist, zeigt sich ein wenig die Richtung, in der man lebt.

5. Sinnfragen lassen sich nicht „vergessen“

Sinnlosigkeitsgefühle können sich auch unmerklich und langsam in ein erfolgreich funktionierendes Leben einschleichen, ohne daß besondere Vorfälle oder Verluste zu beklagen wären. Ihre Ursache ist den Betroffenen – und nicht selten ihren Behandlern – schwer greifbar. Unzufriedenheit schleicht sich ein, die sich immer mehr generalisiert und schließlich *Lebensunzufriedenheit* werden kann. Meint man anfangs noch, alles hätte einen Sinn, wofür man seine Zeit hergibt, so merkt man langsam, daß das Verhältnis von Einsatz und Erfüllung längst nicht mehr stimmt. Für Geld zu arbeiten lohnt sich spätestens dann nicht mehr, wenn man merkt, daß man es für wenig Sinnvolles ausgibt. Eine solche anhaltende Unzufriedenheit führt früher oder später zu psychischen oder psychosomatischen Symptomen.

Ein 34-jähriger, erfolgreicher Geschäftsmann kam wegen einer Angstneurose mit panikartigen Exazerbationen zur Psychotherapie. Die Symptome sind plötzlich und ohne ersichtlichen Grund inmitten bester Lebensumstände ausgebrochen. Als einzig störenden Hintergrund waren ihm

⁴ Analog wird der Körper, der Wert der Beziehung, das Gewissen meistens erst dann vollumfänglich wahrgenommen, wenn es schmerzt: als Krankheit, im Verlust der Beziehung, als „schlechtes“ Gewissen.

schon länger anhaltende Sinnprobleme bewußt. Er beschreibt die Monate vor dem Ausbruch der Angst-Neurose: Er habe gut verdient, konnte sich mehrere Urlaube im Jahr leisten, war seit zwei Jahren mit einer lieben Frau verheiratet. „Aber es war einfach kein Sinn da. Es war alles so oberflächlich. Es hat diese Grundlage gefehlt: 'wofür will ich eigentlich leben'? Die Arbeit, die Freizeit, die Urlaube - das war irgendwie zu wenig. Für die Befriedigung meiner eigenen Gefühle oder meiner Wünsche zu leben - das habe ich gemerkt, das wurde mir zu wenig. Das habe ich einige Jahre zwar gemacht, doch irgendwann wurde dann alles völlig leer. Solange es einem seelisch gut geht, ist das alles kein Problem. Solange man gut drauf ist, macht das alles einen Spaß. Aber wenn man nicht gut drauf ist, was bleibt dann übrig?“ –

In der Therapie fand sich eine vergessene/verdrängte Konfrontation mit der Endlichkeit der Existenz, als bei einer Geschäftsreise ein Kollege einen Kollaps erlitt und ins Krankenhaus kam. Das versetzte ihn in Angst und machte ihm fortan panikartige Zustände, da er für sich selbst noch keine Ahnung hatte, wofür er eigentlich leben wollte. Ihm war größeres Leid bisher erspart geblieben. Durch Erziehung und Vorbilder bzw. Vorstellungen angeleitet hatte er ein Lebenskonzept, das im geschäftlich-materiellen Erfolg den Inhalt sah. Nun aber, angesichts eines möglichen Todes, fühlte er, daß ihm das nicht genügte, fand aber selbst kein Instrumentarium, um sich darin zu helfen. So blieb ihm nur das Übertünchen nach dem Muster „mehr desselben“, die Ablenkung, die Verdrängung.

Einen Sinn gefunden zu haben bedeutet nicht, eine Garantie zu haben (vgl. Frankl 1984, 16; Längle 2002b, 20f.). Wenn man Sinn als etwas versteht, das wahrgenommen werden kann, dann ist eine Wahrnehmungstäuschung nie ausgeschlossen. Es können sich Horizonte und Perspektiven verändern. Und dort, wo Sinn mit dem eigenen Leben verknüpft ist, ändern sich persönliche Bedingungen und Haltungen, was wiederum Rückwirkungen auf das Sinnverständnis hat (vgl. Kap. 13).

6. Sinnprobleme aus Störung der Bedingungen der Existenz

Sinnfragen sind oft mit anderen Problemen im Existenzvollzug verbunden (wie z.B. Ohnmachtsgefühlen, Selbstwertzweifel), die nicht direkt mit der Sinnfrage in Zusammenhang stehen. Die Wurzeln dieser Sinnprobleme liegen im Fehlen einzelner Voraussetzungen erfüllter Existenz. Nach Auffassung der heutigen Existenzanalyse ist Sinn ein komplexes Thema, das von der Erfüllung der *vier existentiellen Grundmotivationen* abhängt (Längle 1994a; 1999a, d; 2002c). Dieses Strukturmodell der Existenzanalyse erlaubt 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 Befäßtsein 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 (für eine ausführlichere Darstellung der Grundmotivationen wird auf die Literatur verwiesen).

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.

2. Häufig als Ursache für Sinnprobleme erwähnt werden Probleme, die mit einem *Wertverlust* und *Beziehungsverlust* einhergehen. 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 *fehlende Offenheit für die „Anfragen aus der Welt“*, wie es in der „existentiellen Wende“ als phänomenologische Grundhaltung beschrieben ist (vgl. Kap. 11). 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)⁵.

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. Wie nach Sinn fragen?

Umgangssprachlich wird die Sinnfrage meistens mit dem Wort „*Warum?*“ aufgeworfen. Die Frage „*Warum?*“ enthält aber zwei Fragen, wodurch eine gewisse Unschärfe entsteht. Mit „*Warum?*“ fragen wir einerseits nach der Ursachenkette, somit nach der (deterministischen) Abfolge von Prozessen, und andererseits nach Sinn und Zweck (Spaemann & Löw 1981, 17-24). „*Warum regnet es?*“ bedeutet zum einen: welche Bedingungen sind erforderlich, daß sich Regen bilden kann? Zum anderen: Wofür ist es gut, daß es regnet – welche Funktion hat Regen?

⁵ Aus demselben Verständnis heraus hat Frankl auch die Selbsterfahrung (theoretisch wie persönlich) abgelehnt (vgl. Längle 1996).

Wenn auf eine intendierte Sinnfrage mit dem bloßen Aufweis einer *Kausalkette* (Ursache-Wirkung-Relation) geantwortet wird, erhält der Frager zwar eine formale Antwort, geht inhaltlich aber leer aus. In der heutigen, von der Naturwissenschaft geprägten Zeit, wird auf „Warum-Fragen“ häufig mit Kausalerklärungen geantwortet. Wer aber nach dem Sinn sucht („warum habe ich diese Krankheit?“), dem kann eine kausale, medizinisch noch so abgesicherte Antwort nicht ausreichen.

Aber auch die Frage „Wozu?“ schützt nicht vor einem Mißverständnis. Auch mit diesem Wort ist eine doppelte Bedeutung gegeben. „Wozu bin ich auf die Welt gekommen?“ - Je nach Betrachtungsebene wird man *finalistische* Antworten geben wie: „Um dich fortzupflanzen (*Biologismus*), um dich selbstzuverwirklichen (*Psychologismus*), um die soziale Funktion einer Gesellschaft zu erfüllen (*Soziologismus*).“ Dies sind zwar Antworten auf Wozu-Fragen, doch sind sie reduktionistisch, wenn sie als Sinn genommen werden. Sinn liegt auf einer anderen Ebene, die sich von der funktionalen des Zwecks unterscheidet.

Das selten verwendete Fragewort „Weshalb“ ist unbestimmter in der Fragerichtung und hat daher vielleicht eine gewisse Mittelposition zwischen den beiden anderen Fragewörtern. Es zielt sowohl auf die Begründung ab wie auf das Ziel und kann ebenfalls deterministisch oder Sinn anfragend verstanden werden. – Das Fragewort „Wofür“ dürfte gleichbedeutend mit „Wozu“ sein; es scheint aber im Antwortverhalten eine Tendenz zu geben, die die Wofür-Frage enger an die Wertefrage knüpfe (persönliche Mitteilung von L. Tutsch).

So gibt es im Deutschen kein Fragewort, das nur in einer Richtung nach Sinn fragt (meines Wissens auch nicht in anderen Sprachen). Die eine Frage kommt mehr aus der kausal-deterministischen Suche, die andere hat eine Nähe zum finalistischen Verständnis. Es ist ein bemerkenswertes Faktum, daß wir mit zwei unterschiedlichen Fragewörtern nach Sinn fragen. Das könnte damit zusammenhängen, daß das Sinnthema selbst unterschiedliche Aspekte in sich trägt, die eben zwei Fragewörter verlangen. Denn das „Warum?“ geht auf der Sinnebene dem *Grunde* nach, aus dem heraus etwas ist bzw. aus dem heraus wir sind und handeln. Das „Wozu?“ dagegen erhellt die *Ausrichtung*, das angepeilte Ziel, den Zukunftsaspekt, das „Wohin?“.

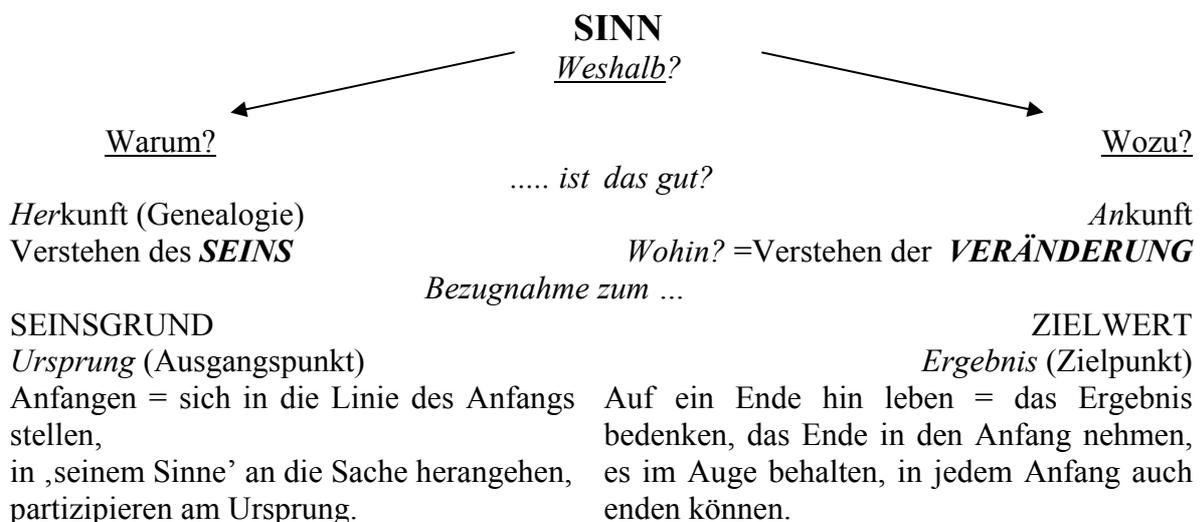
8. Sinn – die Dynamik des Werdens

Die Frage nach dem Zweck ist linear; die Frage nach dem Sinn ist nicht linear, sondern die nach der Vernetzung. Es wird der *größere Zusammenhang* und nicht eine Funktion gesucht. Bei der Sinnsuche interessiert nicht ein Ziel oder der Nutzen, denen Handlungen oder das Sein untergeordnet wird. Sinnsuche ist vielmehr Suche nach einem „Eingebettetsein“, nach einem „Aufgehobensein“ einer Situation bzw. Aktion in einem größeren Ganzen. Dieses Eingefügtsein sollten wir uns nicht so sehr als statischen Zusammenhang denken, so wie physikalische Gegenstände z.B. durch die Anziehungskraft aufeinander bezogen sind. Dieser Zusammenhang ist vor allem ein *Entwicklungszusammenhang*. Da Entwicklung Veränderung bedeutet, ist sie in ihrem Wesen *dynamisch*. Diese Sinndynamik führt aus der dynamischen Wechselwirkung des Verwoben- und auf einander Bezogenseins in die Richtung der Zukunft: es geht in der Folge darum, worauf die Dinge *hinauslaufen*. Sinn beinhaltet eine Entwicklungs- und Werdensrichtung.

Ausgangspunkt und Anlaß zur Sinnfrage kann alles sein: die Welt, Krankheit, Gewalt, Krieg und Zerstörung; das Leben in seinem Wert und Leid; wir selbst mit unseren Entscheidungen und unserem Selbst; unser Handeln und Erleben, unsere Potentiale und Ressourcen. Wenn dabei die Sinnfrage aufbricht, geht es immer um die Werdens-Richtung: auf was verweist es, wohin führt es, wenn ich z.B. diese Arbeit mache, wenn ich eine Familie gründe, wenn ich an dieser Krankheit leide?

9. Sinn: die Klammer zwischen Ursprung und Ziel

Durch seinen Verweischarakter – ‚worauf läuft das hinaus?‘ – ist jedem Sinn eine *Bewegungsrichtung* zu eigen, die ihm – ähnlich einem Pfeil – zwei Fragen zuschreibt: die Frage nach dem *Ursprung* und die Frage nach dem *Ziel*. Sie sind wie die Koordinaten, die dem Pfeil die Richtung geben (ein Punkt allein ergibt keine Richtung). Wir finden in der Sinnfrage daher eine *rückblickende* und eine *vorausblickende Dimension* (also nicht nur die Zukunftsdimension, die *Frankl* z.B. 1987, 103f. betonte⁶). Diese Bipolarität verleiht dem Sinn eine spezifische Spannung, manchmal auch Unruhe. Denn mit diesen divergierenden Betrachtungsrichtungen enthält die Sinnfrage scheinbar *Gegensätzliches*. Sie ist eingespannt zwischen einem Anfang und einem Ende, zwischen Ausgangspunkt und Zielpunkt. Ein Leben mit Sinn ist „unterwegs“ und noch nicht angekommen. Es bleibt der Charakter von Geburt und Tod auch in der einzelnen Situation. Leben hat in der Sinndimension einen verweisenden Charakter. In Tab. 1 ist ein Überblick über diese Bipolarität gegeben.



Tab. 1: Die Sinnfrage, ihr Inhalt und ihre Dynamik.

Die Warum-Frage ist die nach dem Grund, nach dem Ursprünglichen, nach jenem Boden, auf dem unser Dasein aufruht und der uns im Leben hält. Nach Sinn fragen bedeutet daher immer auch eine „Grundfrage“ stellen. Nach Sinn fragen ist suchen nach „Grund-Sätzlichem“, nach dem *Ursprünglichen*.

Zur Erläuterung dieses einen Pols: die Frage nach der Herkunft, nach dem Ausgangspunkt, nach dem, woraus wir geworden sind, führt zurück bis zum Grund unseres Lebens: zum *Sein*. Im Sinn steht somit das in Frage, worauf unsere Existenz aufruht. Fehlt uns die Antwort und stoßen wir auf ein „Nichts“, so fehlt uns gleichsam der „Boden“ unter den Füßen unserer Existenz. Wer je unter Sinnlosigkeit gelitten hat, weiß, wie sehr jegliche Grundlage zum Leben fehlt und man das Gefühl hat, daß einem der „Boden unter den Füßen“ weggezogen wird, wenn da kein „Weshalb“ mehr gesehen wird, das einen ausrichtet und einbettet. Eine schwere Krankheit, der Tod eines geliebten Menschen, der Verlust der Arbeit oder von anderen Lebensinhalten – plötzlich kann das Leben abgründig und bodenlos erscheinen. Das Sein bietet dann keinen „guten Grund“ mehr, auf den wir unser Dasein stellen könnten. Wir fallen, wenn wir das verlieren, woran wir geglaubt haben: die Idee, für die wir leben; Menschen, die wir lieben; den Glauben an Gott. Manchmal mußte ich in Therapiegesprächen miterleben, wie bodenlos der Fall sein kann, wenn Menschen den Halt ihrer Abstammung verlieren und z.B. erfahren, daß ihre Eltern sie abtreiben wollten. Wie bodenlos kann das Leben werden, wenn man von geliebten Menschen im Stich gelassen wird und niemand zu einem steht. – Die Sinnfrage ist eine *Grundfrage*. Es geht in ihr um den Grund, aus dem heraus die Dinge sind – und aus dem heraus wir selber sind!

Ebenso wie die Warum-Frage enthält auch die *Wozu-Frage* einen Sinnaspekt. Im „Wozu?“ geht es um das *Ziel* und somit um die *Zukunft*. Wo werden wir ankommen, wenn wir so

⁶ Ich weiß nicht, ob man sagen kann, daß die Zukunftsdimension ein größeres existentielles Gewicht für die Lebensgestaltung hat als die Vergangenheit. Eine unbewältigte Vergangenheit kann sehr auf das Heute drücken und ihm einen anderen Sinn abverlangen, als die Zukunftsperspektive verlangt. Zukunft, die ohne Rücksicht auf die Vergangenheit angegangen wird, ist geschichtslos.

handeln, so leben, das tun und jenes lassen? Wohin führt uns dieser Weg? Wäre nicht ein anderer besser? Wohin führt dieses Leben in dieser Welt überhaupt? Welche Dynamik ist in seinem Bauplan angelegt, welche ‚Intention‘ verfolgte der ‚Schöpfer‘ dieses Seins, wer immer oder was immer der ‚Schöpfer‘ sein mag?

Das „Wozu“ ist eine Frage nach der Ankunft, nach dem Ufer, auf das es uns zutreibt bzw. auf das wir zusteuern. Wenn es um Ankunft geht, geht es nicht um ein *beliebiges* Ziel, nicht um *irgendeine* Zukunft. Wenn dem so wäre, bräuchte es keine Sinnfrage. Denn *irgendein* Ergebnis gibt es bei allem, was man tut und was geschieht; solange man lebt, liegt immer etwas *vor* einem in einer unbestimmten Zukunft. Die Wozu-Frage ist der Versuch der Überwindung dieser Unbestimmtheit und der Durchdringung der Undefiniertheit auf einen Grund, der mit dem Leben in Einklang steht. Die Frage nach dem Wozu bringt zum Ausdruck, daß es eben nicht gleichgültig ist, wo man ankommt. Man sucht eine *definierte* Zukunft – eine *für Wert befundenen Zukunft!* Man fragt sich ganz praktisch, ob das Ziel auch *gut genug* für den Aufwand ist? „Lohnt sich die Mühe? – Will ich da noch mitmachen? Wozu ist das alles?“ Es ist wichtig, daß wir uns im Leben – im Alltag ebenso wie in den großen Entscheidungen – immer wieder fragen, ob es dort auch *gut* ist, wohin der Weg uns führt und wo wir vielleicht auch einmal ankommen. Und daß wir uns auch fragen, ob wir dorthin auch gehen *wollen*, ob wir uns für diesen Wert und für diesen Zusammenhang auch *entscheiden* können.

So bildet die Sinnfrage eine formale Klammer zwischen der Wozu- und der Warum-Frage und bindet das Woher und das Wohin, Ursprung und Ende zusammen, indem es dem Inhalt eine Richtung verleiht.

10. Der Inhalt der Sinnfrage – stets ein Wert

Was bildet nun den Inhalt dieser Klammer, was ist die „Substanz“ der Sinnfrage, die in ihrer Ganzheitlichkeit von Herkunft, Ankunft und Hinkunft erfaßt werden soll? Die inhaltliche Bestimmung erhält die Sinnfrage durch den jeweiligen Wert, um den es in ihr geht. Die Beschäftigung mit dem *Eigen-Wert* und seiner Verwobenheit mit der Welt und mit einem selbst ist die bestimmende Suche in der Sinnfrage: „Weshalb, wozu, warum?“ heißt übersetzt: „aus welchem *guten Grund* ist das so?“ Anders gesagt bedeutet nach Sinn fragen: „Wozu ist das *gut*? – Für was soll das *gut* sein, wenn ich das tue, erleide, lasse?“

Wer nach Sinn fragt, fragt also einerseits formal nach einer *Dynamik*: eben nach dem *Zusammenhang*, durch den etwas seinen Wert erhält, und nach der *Richtung*, auf die etwas hinausläuft und einer Sache vielleicht erst einen Wert verleihen wird. Mit der Sinnfrage ist andererseits aber stets auch ein *Inhalt* verbunden, ein Suchen nach einem Wert, nach dem, „was *gut* ist“ und ob eine gute Wechselwirkung mit der Umgebung gegeben ist. – Was schlecht ist, wird daher zwangsläufig als sinnlos erlebt. Umgekehrt gilt der Satz genauso: Sinnloses erleben wir als schlecht. Vergeblich um eine Kinokarte angestanden zu sein, sich wiederum ängstlich wie immer zurückgezogen zu haben u.ä. empfinden wir als schlecht, weil es „keinen Sinn hat“. Das Sinnlosigkeitserleben gilt so lange wir etwas als schlecht erleben, was aber nicht ausschließt, daß aus ihm noch etwas Gutes werden oder gemacht werden kann, oder daß es für andere sinnvoll ist.

Allgemein gesagt: Das Sinnlose ist für uns wertlos, das Wertlose sinnlos. Denn etwas Sinnvolles hat stets etwas *Kostbares* zum Inhalt, etwas, das uns *berührt*, das uns *nahe* geht und mit dem wir uns *verbunden* fühlen, weil wir seinen *Wert* empfinden können (vgl. die Wertelehre der Existenzanalyse in Längle 1993, 2003). – Es versteht sich von selbst, daß dann, wenn das Wertfühlen blockiert ist wie in der Depression auch das Sinnerleben verloren geht.

Für die Sinnhaftigkeit unserer Handlung ist es letztlich nicht so wichtig, ob wir das Ziel auch erreichen und die Sache zu Ende bringen. Entscheidend für die Sinnhaftigkeit ist, ob wir den *Wert* erfaßt haben und der *Kurs*, den wir einschlagen, stimmt. Das sind die notwendigen Bedingungen für Sinn. Nicht der Zweck und letztlich nicht einmal der Erfolg ist für die Sinnhaftigkeit unserer Tätigkeit entscheidend. Der Wert, den etwas aus sich heraus und aus der Wechselwirkung mit der Umgebung hat, soll erfaßt und in einem größeren *Zusammenhang* gesehen werden. Unser Leben bzw. der Wert dieser Stunde, dieser Tätigkeit,

dieses Genießens usw. soll in ein *größeres Ganzes* eingeordnet werden, auch wenn es nicht ausgeschöpft oder zu Ende gebracht wird. Denn den Verlauf des Lebens können wir nicht soweit „unter Kontrolle bringen“, daß wir das Ergebnis bestimmen könnten. Leben besteht aus einer Vielzahl von Einflüssen. Zum Leben gehört das Schicksal, gehört auch die Möglichkeit des Scheiterns. Leben, jede Situation, kann immer anders verlaufen als geplant. Daher stellt auch Sinn keine Erfolgsgarantie dar.

Die Gleichsetzung von Sinn mit Erfolg und Machbarkeit kann zu erheblichen Sinnproblemen führen, wie im folgenden Beispiel:

Roman, ein 35jähriger Architekt, kämpfte mit dem Thema fehlender Garantien im Leben. Seine Freundin hatte ihn gerade verlassen. Mit seiner narzißtischen Persönlichkeitsstruktur litt er sehr unter der „Lebensungerechtigkeit“. In seinem Leben ginge es nämlich manchmal nicht so zu wie er es gerne hätte. In seiner Auflehnung gegen das Unglück verglich er die Lebensstruktur mit seinem Beruf. Er könne als Architekt nicht „ungefähr“ planen, sondern müsse *Garantien* geben. – Warum sollte es im Leben anders sein? Warum sollte man hier nicht mit derselben Präzision und Vorausberechnung Strukturen schaffen können? – Hat hier neben seiner Persönlichkeitsstruktur eine berufliche Prägung stattgefunden? Oder hatte sich der Zeitgeist in dieser Haltung verfangen? – Wir suchten nach Anhaltspunkten, die im Leben Garantien versprechen, aber wir konnten keine finden. Dagegen war es klar, daß er als Architekt Garantien geben müsse. Ein Architekt ist sogar umso besser, je genauer die Wirklichkeit nach seinen Plänen gebaut wird. „In der Architektur muß alles machbar sein. Im Leben ist es anders. Das Wichtige im Leben ist gerade *nicht* machbar, sondern ‚ereignet‘ sich, stellt sich von selbst ein. An den Bedingungen können wir arbeiten, das Ergebnis aber müssen wir offen lassen. - Im Leben setzt man Samen. Man weiß nicht, ob etwas daraus wird. Und wenn etwas aus dem Samen wächst, weiß man vielleicht noch nicht, ob es eine Blume oder ein Baum wird, weil man manche Samen nicht kennt. Das Leben bringt Überraschungen mit sich. - Technik hingegen darf nicht überraschen.“ - Gehen wir ob der vielen Technik heute nicht manchmal zu „*technisch*“ mit dem Leben um?

Fassen wir kurz zusammen: Die Nachforschung über die Warum- und Wozu-Frage brachte die *Struktur der Sinnfrage* zu Tage. Wir haben gesehen, daß mit Sinn immer nach einem *guten Grund* gefragt wird, auf dem etwas bzw. unsere Existenz aufruht und mit dem unser Handeln und Erleben in Verbindung steht. Und zweitens haben wir gesehen, daß es um den „Kurs“ geht, um die *Richtung*, auf die etwas von seiner Anlage („Schöpfung“) her ausgelegt ist bzw. die wir unserem Leben durch unser Entscheiden, Handeln und Erleben geben (sollen).

11. Der Umgang mit der Sinnfrage – die existentielle Wende

Mit der Sinnfrage kann grundsätzlich in zwei unterschiedlichen Weisen umgegangen werden (*Längle* 1998b): man kann eine mehr passive und eine mehr aktive Haltung ihr gegenüber einnehmen:

- a) man kann in der *Fragehaltung* bleiben und nach einer *Antwort verlangen*. Man fragt dann z.B. nach dem Sinn des Lebens oder nach dem Sinn einer Krankheit und wartet die Antwort ab oder sucht sie bei jemand anderem. „Sag mir bitte, was soll das Leben für einen Sinn haben? – Wofür soll das gut sein, daß ich krank geworden bin?“ Involviert in etwas findet man sich als Betroffener vor und sucht nach einem klärenden Verständnis. Hier kommt Sinn als *Verstehensfrage* an den Menschen heran. In ihm geht es um den „Bauplan“ der Dinge, gewissermaßen um eine „*Endfrage*“ der Existenz. Ihre Antwort hängt nicht vom eigenen Handeln und Entscheiden ab. Ja selbst die Erkenntnis stößt hier an Grenzen, wird abgelöst von Ahnung, Hoffnung, Glaube.

In dieser Frageform dominiert der Aspekt des *Ausgeliefertseins* in der Existenz, des In-Empfang-Nehmens, des In-etwas-heingestellt-Seins. Man fragt nach dem Sinn von Sein, also nach dem *ontologischen Sinn*. Man will den größeren Zusammenhang verstehen, in dem das Thema steht und aus dem heraus es verstehbar ist und seinen

Wert erhält. – In dieser Fragehaltung ist man davon abhängig, ob jemand eine Antwort geben kann. Üblicherweise geben Religionen, Philosophien und Weltanschauungen solche Antworten.

- b) Man kann zum Sinnthema eine *aktivere* Haltung einnehmen und sich selbst an ihm beteiligen. Dann geben wir der Sinnfrage eine *existenzielle Wende* (Frankl 1987, 96; 1984, 28; Längle 1988a, 10f.): „Was verlangt diese Situation, dieser Umstand von mir? Was kann ich dazu beitragen oder daraus machen, daß vielleicht doch noch etwas Gutes daraus wird, durch mich wird?“ In dieser Haltung ist man nicht der Fragende, sondern versteht sich als Gefragter. Die Antwort hängt nicht von anderen ab, sondern es hängt mehr von einem selbst ab, ob ein Sinn entsteht. Diesen Sinn gibt es noch nicht, er steht noch aus, er „wartet“ darauf, von einem gefunden und erfüllt zu werden (Frankl 1981, 88). Man wird in einen Anfang und vor ein Anfangen gestellt. Es ist ein pragmatischer Aspekt von Sinn.

In dieser Frageform dominiert der Aspekt des *Schöpferischen*, Kreativen. Man hält sich nicht aus der Situation heraus, sondern sieht sich als Teil des noch offenen Projekts Leben und Dasein. Der Sinn des Lebens wird verstanden als Teilhabe und Teilnahme an diesem Sein, mit dem wir uns gezwungenermaßen auseinandersetzen müssen, weil wir ihm nicht entkommen können, außer durch eine Entscheidung. Auch Selbsttötung setzt eine Auseinandersetzung mit dem Leben und seinem Sinn voraus (vgl. Kühn 1988). – Existentieller Sinn steht im Zusammenhang mit der *Freiheit* des Menschen und der Fähigkeit zur Entscheidung. In ihm schwingt ein anderer Aspekt der Existenz, nicht jener des Ausgesetztseins, sondern jener des Gezwungenseins zur Freiheit (vgl. Sartre 1943, 535ff.).

Diese Wende vom ontologischen zum existentiellen Sinnfragen stellt das Herzstück der Logotherapie *Frankls* dar. Wir werden auf ihre praktische Bedeutung weiter unten noch zu sprechen kommen. An dieser Stelle soll die *Haltung* noch etwas genauer beleuchtet werden, die zum existentiellen Sinn führt. Um den existentiellen (oder „situativen“) Sinn zu finden, bedarf es einer *phänomenologischen Haltung* sich selbst und der Welt gegenüber. Es ist dies eine Haltung der Offenheit dem gegenüber, was ist. Diese Haltung ist nicht selbstverständlich und sie zu erreichen bedarf der Übung. Solche Offenheit verlangt zuvorderst ein Sich-frei-Machen von gedanklichen und gefühlsmäßigen Einengungen des Blicks. Vorwissen, Vorurteile, ängstliche Gefühle, Wünsche, Erwartungen, eigene Interessen – sie alle sind zunächst beiseite zu stellen, um sich dem öffnen zu können, was da ist. Das bedeutet „Epoché“ – psychologisch gesprochen eine gewisse Distanz zu sich (Selbst-Distanzierung), damit die Welt in ihrer *Eigenwertigkeit* in das Blickfeld geraten kann. Dies ist das Um und Auf für den existentiellen Sinn, der eine realistische Kategorie und kein willkürliches Konstrukt ist. Sinn liegt nach *Frankl* „draußen in der Welt“ und kann nicht ohne Bezugnahme zu ihr frei nach Phantasie, Lust oder Laune erfunden werden (Frankl 1987, 77f.). Existentielle Sinnfindung verlangt im Gegenteil eine *Abstimmung* mit der aktuellen Situation, ist ein Leben in Weltoffenheit statt in (rücksichtsloser) Selbstverwirklichung. *Frankl* (1987, 96) formulierte dies so:

(...) 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. Die Antworten aber, die der Mensch gibt, können nur konkrete Antworten auf konkrete ‚Lebensfragen‘ sein. In der Verantwortung des Daseins erfolgt ihre Beantwortung, in der Existenz selbst ‚vollzieht‘ der Mensch das Beantworten ihrer eigenen Fragen.

Durch diese Zuwendung zur Welt, der mit Offenheit für ihre Möglichkeiten begegnet wird, entsteht der *grunddialogische Charakter der menschlichen Existenz*.

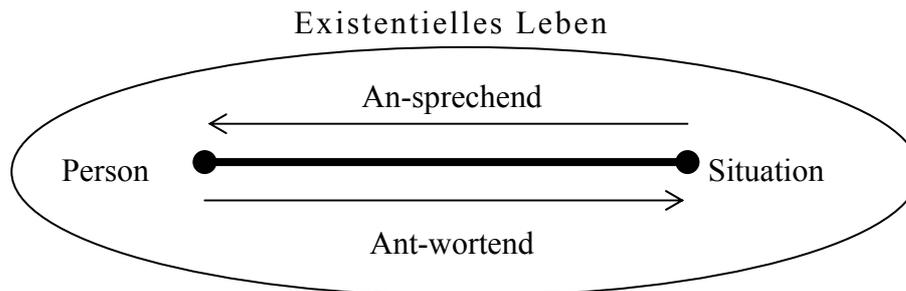


Abb. 1: Der Mensch begibt sich in existentiell-sinnvollen Austausch mit der Welt, wenn er mit ihr dialogisch kommuniziert.

Existentieller Sinn mündet in ein *Handeln*. Handeln ist gewollt, ist eine Aktivität auf der Grundlage einer *Entscheidung*. Existentieller Sinn ist daher nicht mit Wünschen oder Reagieren zu verwechseln. Wegen der großen Bedeutung des Willens und des Aktes der Entscheidung bei der Suche und Realisierung des existentiellen Sinns bezeichnete *Frankl* diese motivationale Streben sogar als „*Wille* zum Sinn“ (*Frankl* 1996; 1970).

Der Schlüssel zum existentiellen Sinn liegt somit in der „Geistigkeit“ des Menschen (*Frankl* 1959, 872ff.), die sich darin zeigt, ob man sich „wenden“ läßt durch den Anruf der Situation – hinwenden läßt zu ihrem Gehalt und ihrem An-Spruch (*Längle* 1988c). Dort, wo es um Sinn geht, ist der Mensch gefragt, daß er dabei sei, der Situation, dem Wert „bei-wohne“. So kommt er, angefragt von der Situation, immer wieder zum Wesen seines Daseins. Denn Menschsein in einer „Welt“ heißt In-Frage-Stehen (*Längle* 1988c, 10); heißt in der Frage stehen: „Was soll ich damit anfangen?“ Denn es geht im Leben nicht so sehr um das Beenden als um das Anfangen, als um das immer wieder in einen Anfang mit ihm kommen vermittelt des Sinnvollen.

Dies ist die existentielle Wende, eine Wende hin zum Anfang. Der lag einmal in der Kindheit. Jetzt liegt er in der aktuellen Situation. Unablässig kann man Leben neu beginnen. Zwar beginnt das Leben nicht mehr von vorn, doch steht es immer am Anfang. Ohne Ende ist der Mensch gefragt. – Leben aber ist Antwort geben. Es steht unter dem existentiellen Auftrag: Was einen *angeht*, auf das soll man auch *eingehen*.

Ein Beispiel einer existentiellen Wendung

Sinnfindung kann schlagartig und anhaltend zu einer existentiellen Umstellung und damit zur Heilung z.B. einer depressiven Verzweiflung führen. Solche Besserungen können bei reinen Belastungsreaktionen schlagartig eintreten, wenn dem Problem keine psychische Krankheit zugrunde liegt.

Dies wird paradigmatisch in der folgenden Geschichte deutlich, die mir *David Spiegel* von der Stanford University in San Francisco anlässlich eines Gespräches über Viktor Frankl erzählt hat. Er wurde eines Tages als Psychiater zu einem alten chinesischen Patienten in der Klinik gerufen. Es drohte akute Selbstmordgefahr. Der siebzigjährige Patient war an einem unheilbaren Krebs erkrankt und über seine infauste Prognose aufgeklärt worden. Der Patient hatte früher nie Selbstmordgedanken geäußert und hat nie an einer Depression gelitten. Er war offensichtlich mit der psychischen und geistigen Verarbeitung seiner tödlichen Erkrankung nicht fertig geworden, die seinem Leben nun jeglichen Sinn raubte.

Als der Psychiater das Zimmer des Patienten betrat, war da fast kein Platz mehr für ihn. Drei Generationen der Familie des Patienten waren versammelt. Alle weinten. Das Familienoberhaupt saß auf einem Rollstuhl in der Mitte des Raumes. Ein jeder schaute nun auf den Psychiater in der Hoffnung, daß er ihren Vater von der Depression heilen würde.

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

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

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

12. Das Werden als Charakteristikum von Sinn – ein grundlegendes Verständnis

Was ist nun das Spezifische, das mit der Sinnfrage verbunden ist? Es zeigte sich bereits, daß Sinn keine Zustandsgröße ist, 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) 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, über ihn nachzudenken. 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.

Mit Entwicklung und Werden als zentralem Thema nimmt Sinn Bezug auf eine *Grundstruktur von Sein* im allgemeinen und *von menschlicher Existenz* im besonderen: daß nämlich alles Sein *Veränderung* ist. Gerade 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. Die Sinnfrage greift diese Realität auf und verknotet sie mit dem Wesen der Existenz: daß sie nicht einfach *vergehen* soll, sondern in einem Werden *konstruktiv aufgehen* soll. Einfacher gesagt: es soll „etwas Gutes“ werden aus dem, was ist, bzw. (spirituell gesehen) soll das, was ist, „etwas Gutem“ dienen, in einer „positiven“ Wechselwirkung stehen. Im Grunde ist Sinn eine Fokussierung von Entwicklung, eine Kanalisierung der unaufhaltsamen Veränderung, eine „Verwesentlichung“ der Entfaltungspotentiale.

Weil in dem Begriff „Sinn“ dies gefaßt ist, bedeutet Sinn immer „eine *Richtung* einschlagen“. Man kann Sinn ganz grundlegend definieren als „**Ausrichtung auf einen Wert**“. Die Existenz erhält durch den Sinn eine Orientierung, eine Fokussierung und ein Eingebettetsein, das sich in allen Vollzugsbereichen auswirkt: auf das Verständnis, auf Erkennen, Erleben, Fühlen, Handeln, Motivieren usw.



Sinn (= Ausrichtung)

Abb. 2: Schema des Verhältnisses von Sinn und Wert und Visualisierung des grundlegenden Sinnverständnisses als Fokussierung von Entwicklung und Werden auf einen Wert.

Auf diesem Hintergrund können wir die beiden genannten Erscheinungsformen von Sinn definieren:

a) Die *ontologische Sinnfrage* ist, wie wir in Kapitel 11 gesehen haben, die Frage nach dem „Sinn von Sein“: „Warum ist das – warum *gibt es* Krankheiten, warum muß *ich* sie haben?“ Diese Sinnfrage ist die Frage nach dem Bezogensein von etwas auf anderes Sein: wie geht das zusammen, wie fügt es sich ein, auf was hin ist es angelegt und „gemacht“ worden?

Der ontologische Sinn kann somit *definiert* werden (Längle 1988b, 53ff.) als die Suche nach dem letzten Grund und dem umfassenden Ziel eines Gegenstandes, einer Situation, überhaupt von allem Seienden. Dahinter steht die Suche nach jenem Grund, aus dem heraus etwas ist, und nach jenem Ziel, in welchem schließlich alles wieder eingeht. Diese Suche liegt bereits auf einer spirituellen Ebene und deckt sich teilweise mit *Frankls* Begriff des „Über-Sinns“ (vgl. *Frankl* 1987, 61ff.), wie wir etwas später noch ausführen werden.

b) *Frankl* (1987, 315) definierte den *existentiellen Sinn* als *Möglichkeit vor dem Hintergrund der Wirklichkeit*. Diese Definition lehnt sich bewußt an die Gestaltpsychologie und an die Wahrnehmungspsychologie an. Denn existentieller Sinn gehorcht den Kriterien der Wahrnehmung: er muß „gefunden“ und kann nicht *erfunden* werden. So hebt er sich als Freiraum von den Vorgegebenheiten der Wirklichkeit ab wie sich ein Bild vom Hintergrund durch den Kontrast abhebt und dadurch sichtbar wird. Das kann langsam oder ganz plötzlich geschehen.

In dieser Definition fehlt noch der für den Sinn so wesentliche Wertecharakter. *Frankl* (z.B. 1984, 202) hat an anderen Stellen oft auf ihn verwiesen. Wir definieren den existentiellen Sinn daher heute als die *wertvollste Möglichkeit in einer Situation* (Längle 2002a, 58). Damit wird weniger auf den wahrnehmungspsychologischen und kognitiven Aspekt von Sinn geachtet, wie auch nicht auf das Gegensatzpaar Freiheit und Faktizität. In dieser Definition kommt dem *Eingebettetsein* in eine Situation (*situs* – Lage), mit der wir in dialogischem Austausch stehen, die erste Bedeutung zu. Existentieller Sinn wird damit mehr als humane Kategorie beschrieben in ihrer *Begrenztheit* auf die Fähigkeiten, Kräfte und Möglichkeiten, die einem Menschen zu einer gegebenen Stunde zur Verfügung stehen.

Existentieller Sinn erspart nicht das Leiden, erspart nicht einmal die Auseinandersetzung mit der religiösen und der philosophischen Problematik. Eher wird man dafür noch sensibilisiert. Doch unabhängig von religiöser und philosophischer Sinnfindung ist durch das Konzept des existentiellen Sinns ein hohes Maß an Lebenserfüllung, Glück und Selbstwert (*Debats* 1996) zu erreichen. *Debats* fand auch, daß der Glaube an einen Sinn sich kaum auf das Wohlbefinden, auf die Reduktion von psychischem Streß und von Symptomen in der Psychotherapie auswirkt, wenn er nicht mit einem existentiellen Sinnverständnis gekoppelt ist.

13. Wonach fragt der Mensch, wenn er nach Sinn fragt? - Die Differenzierung der Sinnfragen

Wir haben zuletzt gesehen, daß sich die Frage nach Sinn in einem ganz bestimmten Zusammenhang stellt. Das Thema, das alles Sinnsuchen und Sinnverstehen gemeinsam hat, ist die aus der Veränderlichkeit auftauchende Frage nach einem konstruktiven Werden. – Aber was gibt es schon, das nicht der Veränderlichkeit und Zeitlichkeit unterliegt? So kann die Sinnthematik bei allem, was ist, auftauchen. Sie beschäftigt uns natürlich besonders in Bezug auf unsere eigene Existenz, wo es um die *Strukturen* von Sein, Leben, Person und den Zusammenhängen, in denen sich unser Dasein abspielt, geht. Die Sinnfrage bindet jede dieser

Dimensionen in einen größeren Horizont ein und stellt sie unter den *Werdensaspekt*. Im Lichte von Sinn besehen wird der Entwicklungsaspekt gesucht bzw. freigelegt und die jeweils inhärenten Entfaltungsmöglichkeiten der Existenz fokussiert: unseres Seins, unseres Lebens, unseres Personseins (Selbst) und unseres Zusammenspiels (Handelns).

Wie können diese Entwicklungspotentiale oder „Werdenspotentiale“ gefunden werden? Wo schlummern sie, woraus stammen sie? – Überall, wo *Begegnung mit Andersheit* stattfindet, entsteht ein Raum, in welchem durch den Austausch die Potentiale in besonderem Maße aktiviert werden. Dabei gibt es zwei Quellen für Potentiale: die *inhärenten Potentiale aus sich selbst* („Entwicklungspotentiale“ oder „Entfaltungspotentiale“ der Person und der Situation⁷) und jene aus der *Wechselwirkung* mit den anderen („Werdenspotentiale“). Mit anderen Worten: in einem Werdensprozeß spielt sich der *Bauplan* ebenso ein wie das *Potential*, das aus dem (systemischen) *Zusammenspiel* mit dem anderen entsteht. Das, was ist, erhält durch die Sinnperspektive eine Bewegungsrichtung auf ein Worauf; es wird gesehen in seinem Angelegtsein auf etwas, das „noch nicht“ ist (*Frankl*), auf eine Zukunft, in der die Vergangenheit aufgehoben ist. – Die Sinnfrage ist die Frage nach dem konstruktiven Werden – sowohl nach dem Gut, das „hoffentlich“ entstehen *wird*, als auch nach dem, das in der Vergangenheit bereits *geworden* ist.

Wie sieht das Suchen von Potentialen aus, wenn es auf die Existenz des Menschen bezogen wird? Auf was wirkt sich diese intentionale Dynamik dort aus? – Um die Auswirkung der Sinndynamik auf die menschliche Existenz zu erkennen, machen wir uns am besten wieder die „Struktur der Existenz“ bewußt, von der wir in Kapitel 6 gesprochen haben. An ihr bricht sich die Sinnfrage wie an einem Prisma und bringt die vier *Inhalte* zu Tage, auf denen die Existenz aufruht:

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‘.

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

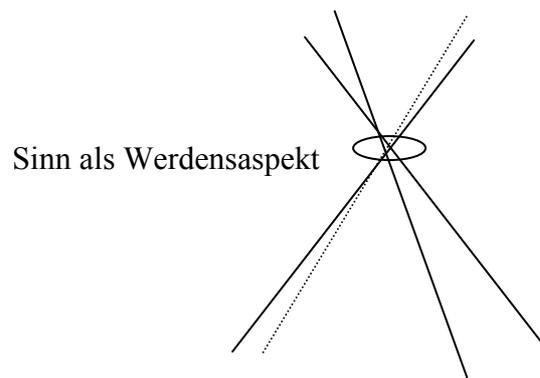


Abb. 3: Graphische Veranschaulichung, die zeigen soll, wie die vier Grundbedingungen der Existenz durch den Sinneaspekt auf ihr Entwicklungspotential hin gebündelt werden.

14. Die Dimensionen des Sinns

⁷ Beide Begriffe – Entwicklung und Entfaltung – beinhalten eine ontische Konnotation, wonach das, was wird, im Vorgegebenen bereits enthalten ist und nur „herausgewickelt“ bzw. „aufgefaltet“ wird. – Der Begriff des „Werdens“ enthält bezüglich der Gestaltgewinnung keine ontische Supposition.

Psychologisch gesprochen hat Sinn Bezug zu diesen vier unterschiedlichen Bereichen der menschlichen Existenz: Welt, Leben, Selbstsein und Zusammenhänge werden auf ihr konstruktives Veränderungspotential hin betrachtet. Im einzelnen sieht das so aus:

Auf der Suche nach Sinn gehen wir vom *Faktischen (Realität)* aus. Sinnsuche beginnt mit Erkennen und Verstehen des Gegebenen und mit dem Sehen jener Spielräume, die sich als *Möglichkeiten* inmitten der Realität auftun. Sinnsuche setzt also Wissen und Information voraus. Kenntnis und Akzeptanz des Faktischen ist Grundlage aller existentieller 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 „Erlebens“, 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, wofür eine phänomenologische Haltung erforderlich ist. 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 *Selbstwert* 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 sein kann). Freiheit ist ein konstitutives Merkmal von existentiellem 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 sinnleer, 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 leicht einstellen.

Diese vier Elemente⁸ sind *in allen Formen* von Sinn enthalten, im ontologischen, existentiellen wie praktischen (s.u.).

Diesen vier Dimensionen des Sinns entsprechen die aus der Praxis bekannten **vier Motive** des Sinnfragens. Die Sinnfrage ist eine Bündelung von *vier spezifischen Sinnfragen*, die bei einem Sinnproblem gemeinsam oder einzeln mit unterschiedlichem Gewicht enthalten sind:

- a) Warum *ist* das – die Welt, der Krieg, die Krankheit? Warum bin ich? Gibt es einen Plan? – Kann ich akzeptieren (ertragen), was da ist?
- b) Wozu ist das *gut*, was da ist? Hat es einen Wert? Welchen Wert hat mein Leiden? – Wird aus meinem Handeln etwas Gutes?
- c) Weshalb soll *ich* mich damit beschäftigen? Was hat das mit mir zu tun? – Was soll ich damit anfangen?
- d) Auf was soll *das Ganze* hinauslaufen? Wie bin ich an seiner Entwicklung beteiligt? – Was braucht diese Situation von mir? In welchen Kontext stelle ich mich mit meiner Handlung?

Die Sinnfrage ist für unser Leben von grundlegender Bedeutung. Den Sinn einer Situation nicht erfassen ist wie das Lesen in einem Buch, ohne zu begreifen, worum es geht.

15. 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 den spirituellen Sinn, den existentiellen Sinn und den praktischen (alltäglichen) Sinn.

Der **spirituelle Sinn** ist ein Sinn, der hinter allem unmittelbar Zugänglichen liegt. Dazu gehört der ontologische Sinn (Sinn von Sein), den wir weiter oben schon beschrieben haben. Weiters gehören zu ihm der letzte Sinn der anderen Themenbereiche, nämlich jener des Lebens, des Personseins und des letzten Zusammenhangs. Der spirituelle Sinn dieser Daseinsdimensionen schlägt sich im Sinn des Seins, im Lebenswert, in der Würde der Person und im Sinn des Ganzen („Übersinn“ nach Frankl 1984, 201f.) nieder. In ihrer letzten Analyse und Ganzheitlichkeit haben alle diese Dimensionen einen metaphysischen Charakter und sind für uns Menschen nicht mehr ganz zu verstehen. Dennoch ist uns ihre tiefe Bedeutung zugänglich und grundsätzlich erlebbar (vgl. Längle 2001a).

Der **existentielle Sinn**, den wir oben auch schon besprochen haben, 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 nahe am Praktischen des Alltags bleiben.

⁸ 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 *Personzentrierung* in den humanistischen Psychologien; die *Kontextstruktur* in den systemischen Richtungen.

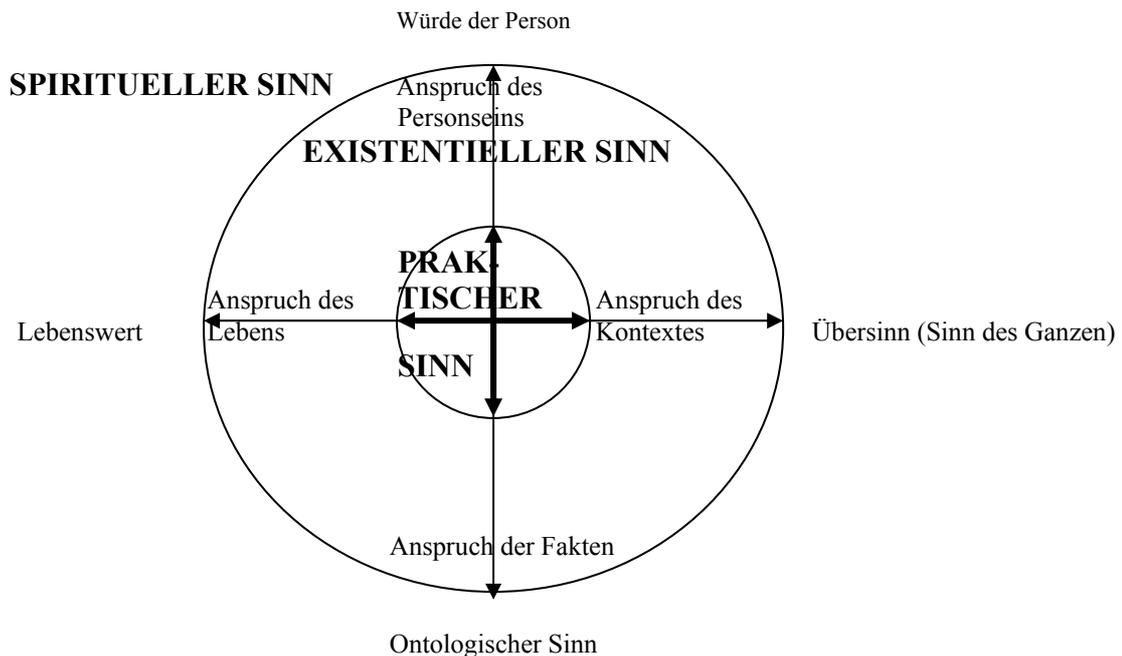


Abb. 4: Die unterschiedlichen Radien des spirituellen, existentiellen und praktischen Sinns. Das Schema macht auch deutlich, daß diese Sinnfragen in einander übergehen und sich entlang der Dimensionen der Existenz bewegen.

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. Im praktischen Sinn wird daher der *Erfolg* berücksichtigt, der in den beiden anderen Sinnfragen nicht wirklich Thema ist. Es geht dabei um so praktische Fragen wie: „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 andere machen lassen?“

„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. 4 sind sie durch fette Pfeile im zentralen Kreis dargestellt.

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 (des Sinnes, den etwas aus sich heraus hat aufgrund seines Geschaffenseins) und des existentiellen Sinns (der Aufforderung an die eigene Handlung).

Die praktische Sinnfrage kann auch mitten während der Beschäftigung mit einem existentiellen Sinn auftauchen, z.B. als Zweifel am Erfolg: „Ich fühle, daß ich das tun muß, aber bringt das auch etwas?“ Oder sie kann inkohärent zum existentiellen Sinn mehr den Erfolg oder Nutzen im Visier haben: „Es wäre schon gut, wenn ich das Studium fertig machte, aber will ich es wirklich?“ Das macht deutlich, wie sich innerhalb der Sinnfragen Spannungen und Uneindeutigkeiten auftun können.

Die folgende Geschichte zeigt, wie die Sinnhorizonte ineinander übergehen können und die Blockade einer Sinndimension (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 Pfütze 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 existentielllem 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 eingerückt, 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 Furchtbares 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 von 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 existentielllem 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 depressiv-leidender 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.

16. Wege zum Sinn und der Sinn des Leidens

Es war das Verdienst *Frankls*, mit der Logotherapie Wege und Bereiche aufgezeigt zu haben, wo Sinn grundsätzlich gefunden werden kann. Dazu bedarf es nach *Frankl* (1984, 202) der Verwirklichung von Werten: „Den Sinn des Daseins erfüllen wir – unser Dasein erfüllen wir mit Sinn – allemal dadurch, daß wir Werte verwirklichen.“ *Frankl* (1987, 81ff.; 1984, 9-19, 199-219) beschrieb drei Wertekategorien, die existentielle Sinnfindung in *jeder* Situation des Lebens ermöglichen, weil eine der drei Wertekategorien immer zur Anwendung gelangen kann:

1. durch das Erleben von Einzigartigkeit: Erlebniswerte
2. durch das Erfüllen der einmaligen Tat: schöpferische Werte
3. durch das Erfahren des anhaltenden Einverständnisses mit sich und seinen Grundhaltungen: Einstellungswerte

1. **Erlebniswerte:** Durch Erleben von etwas Schönerem, Gutem, Gefälligen, Wahrem nimmt der Mensch Wertvolles in sich auf und realisiert dadurch Sinn (z.B. Genießen einer Musik, einer Landschaft, Erleben eines anderen Menschen, am stärksten in der Liebe).
2. **Schöpferische Werte:** Durch das Schaffen von etwas Wertvollem setzt der Mensch Werte in die Welt und erlebt sich selbst dadurch als sinnvoll (z.B. Arbeit, Haushalt, Einstehen für eine Überzeugung).

Diese zwei Wertekategorien sind die „beiden Beine“, auf denen üblicherweise Sinn im Leben erfahren wird.

3. **Einstellungswerte:** Wenn uns keine äußere Freiheit bleibt, bleibt noch immer eine Freiheit, die Freiheit nach innen hin. Wenn es z.B. durch Krankheit oder ein anderes Leid unmöglich geworden ist, etwas Sinnvolles zu tun oder zu erleben, bleibt noch ein letzter Wert, nämlich das Aufrechterhalten der *Grundeinstellung* zum Dasein. Diese zeigt sich vor allem im *Wie* des Tragens und Umgehens mit dem Leid und im „*Für wen*“ des Erduldens. In der Einstellung zu solchem Schicksal kommt die Haltung am deutlichsten zum Ausdruck, die der Mensch zu seinem Leben und zu seiner Welt hat. In dieser Beziehung manifestiert sich auch der (oft unbewußte) Glaube eines Menschen, ob und welchen Sinn „das Ganze“ hat. Hier sind wir an der Schnittstelle zur religiösen Sinnfindung angelangt. Dennoch bleiben die Einstellungswerte eine psychologische Kategorie, mit der man Menschen helfen kann, aus der Passivität zu kommen, ohne daß ein religiöser Glaube vorausgesetzt wird. Mit der Formulierung der Einstellungswerte hat *Frankl* einen besonders wertvollen Beitrag für die Psychotherapie geleistet.

In der Praxis ist diese „Sinnmöglichkeit“ sicherlich die schwierigste. Darum soll hier noch etwas genauer auf die Einstellungswerte eingegangen werden (in Kapitel 19 wird speziell die logotherapeutische Behandlung des Sinnverlusts im Leid ausgeführt).

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. 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. Dies hat zur Folge, daß das Grundvertrauen vertieft werden kann oder aber bricht. 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. 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 verinnerlichteten Umgangs mit Leid ist seine Transformation in eine Form von Begegnung: im „*für wen*“ man leidet, kann ebenfalls ein Sinnaspekt aufleuchten. – 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 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. 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 durchsichtig.“ – 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 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.

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

	begreifen kann?	
--	-----------------	--

Tab. 2: 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.

Wenn man die Sinnsuche nicht kategorial, wie es *Frankl* tat, sondern *psychologisch-prozeßhaft* beschreibt, dann nehmen wir auf die beschriebenen vier Dimensionen des Sinns Bezug. Diese Grund-Bedingungen der Existenz müssen wir erfüllen, um eine Sinnrichtung erfassen zu können. Nach heutiger 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“)
- sein Verhalten als *das Seine* empfindet (Gewissen)
- den *Aufforderungscharakter* der Situation erkennt („diese Stunde ist dafür da“).

Sind diese existentiellen *Bedingungen* erfüllter Existenz nicht erfüllt, liegt der Sinn der Situation darin, sich zuerst mit ihnen zu befassen: mit Annahme, Wertberührung, Selbstsein und den Zusammenhängen. Der Sinn im Sinnverlust ist, sich z.B. mit dem Bedrohtsein und dem nicht Annehmen-Können abzugeben. Oder mit der scheinbaren Wertlosigkeit, die sich ständig in den Vordergrund des Lebens schiebt. Oder das Gefühl ist 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.

Schauen wir im folgenden Beispiel noch einmal auf die Einstellungswerte.

Einstellungswerte können auch noch Jahre nach einem schweren Ereignis ausstehen. Eine Frau, die vor fünf Jahren einen schweren Autounfall erlitten hatte, plagt sich seither mit Lebensunlust und Depressionen. Bei dem Unfall kam ihre Mutter ums Leben. Ihr als Beifahrerin mußte ein Arm amputiert werden. Sie schwebte einige Zeit in Lebensgefahr und mußte mehrere Operationen durchstehen. Wenige Monate danach verstarb ihr Verlobter an einer plötzlichen, schweren Krankheit. Nun stand sie alleine da mit einem adoptierten Mädchen aus der Dritten Welt.

Wir hatten schon viele Gespräche über das Erlebte, als sie eines Tages sagte: „Ich glaube, ich habe mich nicht völlig entschlossen zu leben.“

Wie hätte sie auch sollen? Hatte dieses Leben noch Sinn? War ihr nicht alles genommen? - „Nein“, sagte sie sich selbst. Sie hätte ja die Adoptivtochter, für die sie auch wirklich alles tut. Aber für sich selbst blieb wenig übrig. Sie weiß zwar um den Sinn ihres Weiterlebens, aber sie *spürt* ihn nicht. Sie weiß auch, daß *man* mit einer Prothese leben kann, daß *man* ohne einen Verlobten leben kann, aber sie weiß nicht, ob *sie* es wirklich will, und wie *sie* es kann.

Wir haben in unseren Gesprächen versucht, das vorzubereiten. Sie mußte erst einmal ihren Klagen Raum geben können und sie aus der Erstickung bringen. Diese Verluste, der Unfall, die Mutter, der Verlobte, das mühsam gewordene, enge Leben waren jetzt Anlaß für Trauer, für viele Tränen. Da genügt es nicht, mit dem Verstand vorzugehen. Mit ihm erfassen wir zu schnell. Sie wußte, daß es grundsätzlich möglich ist, unter solchen

Umständen weiterzuleben. Man sieht und hört auch von Menschen, die das können. Aber um es *selber* zu können, muß man sich Zeit geben für das Trauern, für das Klagen, braucht man jemanden, der zuhört, braucht man vielleicht auch *Zuspruch*. Als sie sich die Tränen weggewischt hatte nach dem langen Gespräch und als es still geworden war, sagte der Therapeut:

„Und plötzlich sehen wir durch die Tränen hindurch, daß die Sonne gegen alle Erwartungen dennoch scheint. Daß die Vögel zwitschern. Daß das Heu duftet. Daß die Tochter lacht.

Und dann kann uns das Leben langsam wieder in Empfang nehmen. Dann erst kann man sich wirklich entschließen, ganz entschließen zu leben. Vorher haben wir gar keinen Grund, uns ganz zu entschließen. Denn wir wüßten nicht - wir spüren nicht, *wofür* wir uns entschließen, wenn wir das alles nicht sehen und kennen.“ –

Und dann: „Aber wissen Sie, das können wir nicht mehr machen. Das muß reifen, das muß von selbst wachsen. Dann ist es gut, nur dann.“

Da gibt es *Fragen im Leben*, immer wieder Fragen, denen nachzugehen sich lohnt. Nach diesem Zuspruch sprach die Frau wieder von ihrer Sehnsucht nach dem Sterben, von ihrem Wunsch, tot zu sein. Es machte deutlich, daß es zu *wenig Leben* war, was sie derzeit hatte. Aber wie kam es dazu? Lag es wirklich nur daran, daß das Leben zu wenig Leben bot? Oder lag es an ihren *Ansprüchen*, die das Leben verstellten? Oder daran, daß sie zu unklare *Vorstellungen* von „Leben“ hatte, sodaß unrealistische Phantasien sie bestimmten? –

Mit diesen Fragen im Hintergrund gab der Therapeut noch einen Hinweis auf ein Lebenskonzept, der ihr die entscheidende Beruhigung brachte: „Und schließlich: Was soll das jetzt anderes sein - als Leben? Gehört nicht auch zum Leben die Last? Das Scheitern? Das Unglück? C' est la vie! Ohne diese Haltung ist es schwer zu leben. Man muß ein bißchen ‚C' est la vie‘ in sich haben, um leben zu können.“

17. Sinn ist nicht Zweck

Wenden wir uns kurz einem Thema zu, das uns heute vielfach beschäftigt und den Zeitgeist beeinflusst: dem Verhältnis von Sinn und Zweck.

Was ist eigentlich ein „Zweck“? Zweck ist ursprünglich der „Zweig“, der Pflock, der Nagel („Reiß-Zwecke“), mit dem die Zielscheibe in der Mitte befestigt wurde. Im 15. Jahrhundert wird der „Zweck“ dann zum „Ziel des Schießens“, bald zum „Ziel jeglicher Bemühung“ (Kluge 1975, 894). Wenn es um den Zweck geht, z.B. wenn man eine Arbeit macht, um Geld zu verdienen, so setzt man sich ein Ziel, das man erreichen will. Alles Zweckorientierte ist daher *funktional*. Wo immer es um einen Zweck geht, geht es zwangsläufig auch um *Erfolg*. Ein solches Ziel wird von einem selbst bestimmt und festgelegt. Die Lebensorientierung nach dem Zweck ist daher eine *Projektion* eines inneren Konstruktes. Ein solcher Lebensstil kann sehr erfolgreich sein, weil sich solche Menschen meistens gut durchsetzen können. Als „paraexistentieller“ Lebensentwurf (Furnica 1999) hat er aber auf Dauer eine innere Leere zur Folge.

Sinn hingegen peilt kein gestecktes Ziel an. In ihm geht es um die *Offenheit* für die Welt. Der Sinn der Arbeit z.B. ist die Offenheit für die *Werte* (und nicht für den Erfolg), auf die man schaffend ausgerichtet ist: die Aufgabe, die jetzt notwendig oder einem wichtig ist; die Selbstentfaltung; der Wert der Erhaltung der Familie oder des eigenen Lebens; die sozialen Kontakte usw. Existentieller Sinn kann nicht einfach von einem selbst bestimmt werden und der Situation „übergestülpt“ werden, sondern er muß in der Situation gesucht, mit ihr abgestimmt und ihr entnommen werden. Dazu läßt man sich in jeder Situation von den *Werten*, um die es geht, „beeindrucken“, läßt sie auf sich wirken und stimmt sie mit den eigenen Werten ab. Es geht beim Sinn nicht primär um die Durchsetzung eigener Ziele, sondern um die Erhaltung der *Eigenwertigkeit* aller beteiligten Partner und Objekte. Sinnorientiertes Leben führt zu keinem funktionalen, sondern zu einem *begegnenden, respektierenden* Lebensstil. Er ist in seiner Weltoffenheit und Selbsterschlossenheit auf *Erfüllung* ausgerichtet und nicht auf das Erreichen von Zielen. Erfolg ist für den auf existentiellen Sinn ausgerichteten Menschen ein „Neben-Produkt“, persönliche eigene Erfüllung aus der gelebten Beziehung zum Wertvollen das „Haupt-Produkt“ (vgl. die Existenzanalyse des „Erfolgs“ in Längle 2002a, 75-94).

Wenn etwas seinen „Sinn und Zweck“ hat, ist es ausgewogen hinsichtlich „Richtung“ (Sinn), die den Eigenwert berücksichtigt, und dem „festgenagelten, von einem selbst definierten

Nutzen“ („Zweck“). Dennoch handelt es sich um zwei im Grunde verschiedene Umgangsweisen mit der Realität, die nicht voneinander abhängen. So ist z.B. der Zweck eines Weges, begehbar zu sein. Aber einen *Sinn* hat der Weg deshalb noch nicht. Einen Sinn bekommt der zweckdienliche Weg, wenn er einen dahin führt, wo es einem persönlich wichtig und wertvoll ist hinzukommen.

18. Opponierendes und integrierendes Sinnkonzept

„... trotzdem Ja zum Leben sagen“ ist der Titel des verbreitetsten 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. *Frankl* kommt allerdings nicht zu einem nihilistischen und atheistischen Lösungsansatz wie dieser z.B. im „Mythos des Sisyphos“ (*Camus* 1959). *Frankl* versteht sein Lebenswerk vielmehr als einen „Kampf gegen den Nihilismus“ (*Frankl* 1995, *Längle* 1998a). So können wir in *Frankls* Logotherapie manchmal einen ‚prophetischen‘ Anklang finden („das Leben hat unter allen Umständen Sinn“, z.B. *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.). Für *Frankl* sind Werte (und in der Folge Sinn) auch tatsächlich von einem „absoluten Wert“ abgeleitet (*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). 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 um Leben hat, erträgt fast jedes Wie“ zitiert, gibt der Haltung aber auch wieder mehr Weite, weil das „Warum“ auf eine allgemeinere Schiene gesetzt wird.

Das „Trotzdem“, das in der *Franklschen* Logotherapie vorherrscht, erzeugt eine gewisse Distanz zur Realität, vielleicht sogar zum Leben. Mit dieser Schutz-Haltung kann eine geistige Haltung gegen alle Widrigkeiten durchgehalten werden. Diese Möglichkeit des Menschen hat etwas Faszinierendes an sich. Sie hat Parallelen in alten geistesgeschichtlichen Traditionen in Ost und West. Es ist eine Haltung, mit der sich der Mensch letztlich über die Welt stellt.

Die Schattenseite dieser Haltung ist, daß man in ihr die Gegebenheiten nicht akzeptiert, sondern sich gegen sie stellt, sich möglichst losgelöst von ihnen über die Umstände zu stellen versucht⁹. Dies stellt bestimmt ein dem Menschen legitimer 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. – Wir setzen heute in der Existenzanalyse und Logotherapie neben diese Lebenshaltung einen anderen Schwerpunkt. Statt dem *Franklschen* „Trotzdem“ versuchen wir mehr die Linie des „Deshalb“ zu verfolgen (vgl. auch *Längle* 1995a, 1997a), nach dem Motto: „... deshalb Ja zum Leben sagen können“. Statt unsere „geistige Kraft“ zu bemühen, die Sinn im Glauben, im Hoffen oder Reflektieren auf einen absoluten Wert sucht, sollen diese „personalen

⁹ Über die psychotherapeutischen Auswirkungen dieser Haltung, die sich auch in der Paradoxen Intention *Frankls* wiederfindet, hat neulich *Probst* (2003) referiert und 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.

Fähigkeiten“ induktiv eingesetzt werden in einer Suche, die den vier Grundbedingungen der Existenz folgt: den Halt gebenden, Wert vermittelnden, mit dem eigenen Wesen abgestimmten und in einem übergeordneten Kontext eingebetteten Inhalte. 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 ‚erweisen‘! 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 in der Existenzanalyse verlief unter dem Titel ‚Sinn-Glaube‘ oder ‚Sinn-Gespür‘? (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). Den Hintergrund für diese Haltung des „Deshalb“ bildet der veränderte Zeitgeist: es sind heute bei uns weniger oft die Leidsituationen, die den Menschen Sinnprobleme verursachen. Sinnprobleme finden sich vermehrt im Überfluß, in der Saturiertheit, in der das ursprüngliche Wertfühlen und der Zugang zur persönlichen Emotionalität verflacht ist. – Eine solche Haltung bzw. Vorgangsweise ist aber nicht in jedem Fall indiziert, setzt sie doch mehr Zeit und Belastbarkeit der Person voraus.

19. Umgang mit der ontologischen Sinnfrage in der Praxis

Wie im Kapitel 16 bei den Einstellungswerten schon erwähnt, ist in der Psychotherapie und Beratung ein häufiges Problem die verzweifelten Fragen nach dem Sinn des Leides, des Verlustes, des Todes, der Krankheit. Die Unverständlichkeit und Unfaßlichkeit des Geschehenen kann den Menschen aus der gesamten sinnhaften Bezüglichkeit werfen. Nicht nur, daß das Schreckliche mit bedrohlicher Sinnlosigkeit vor einem steht; es stellt vielmehr den Sinn des ganzen Lebens in Frage: „Welchen Sinn soll dieser Verlust haben?“, fragt man sich, „hat das Leben dann überhaupt noch einen Sinn?“ Als PsychotherapeutInnen können wir uns bei diesem Aufschrei oder bei der stillen Verzweiflung als sehr hilflos erleben. Denn auch wir wissen nicht, ob ein Leid einen Sinn hat oder nicht.

Was können wir tun? – Wir wissen, daß ein solcher Verlust *subjektiv* für den Leidenden *keinen* Sinn haben kann, weil das Leid selbst keinen Wert darstellt, sondern im Gegenteil Werte zerstört. Grundsätzlich kann nur etwas Wertvolles auch sinnvoll sein. Das Leid entspricht aber keinem der genannten Kriterien von Sinn: der Freiheit, der Stimmigkeit mit dem Eigenen, der Verantwortung, dem eigenen Handeln. – Trotz allem kann es einem Menschen möglich sein, an einen Wert zu *glauben*, den ein Leid haben kann.

Es ist verständlich, daß im Leid die Sinnfrage zuerst von der ontologischen Seite her angegangen wird. Denn da ist gänzlich Unverständnis, mitunter Auflehnung, Vorwurf an das Schicksal: „Was ist das für ein Leben, das so etwas zuläßt! Wie ist das zu verstehen, daß das Leben (oder Gott) so übel mit uns spielt? Welchen Sinn hat Leben überhaupt, wenn es so endet, wenn es so vergänglich ist?“

Auch die religiöse Frage mag sich neu stellen. Die Beschäftigung mit der ontologischen Sinnfrage ist wichtig, denn sie führt zu vertieften und gefestigten *Haltungen* in grundsätzlichen religiösen und philosophischen Fragen. Auch wenn das Leid dadurch nicht beseitigt wird, so ergibt sich doch ein anderer *Umgang* mit der umfassenden Sinnfrage. Zu lösen aber ist die Sinnfrage von dieser allgemeinen Seite her nicht; auf dieser Ebene kann sie nur entschieden werden, wie Frankl einmal schreibt (Frankl 1984, 124), entschieden durch die Haltung, die wir zu dem einnehmen, was das Leben bringt.

Bei allem, was wir nicht selbst gemacht haben, wissen wir um den ontologischen Sinn nicht. Dieser Ausweglosigkeit können wir durch eine „*existentielle Transformation*“ in eine aktive Haltung entgehen. Dort, wo wir mit Größe und Unbegreiflichkeit konfrontiert sind, besteht sie

in einem *Staunen*. Angesichts des Leides entsteht eine *verstummende Zurückhaltung*. In jedem Fall gibt man die (manchmal verzweifelte) Haltung des Wissen-Wollens auf und macht mit dem *Nicht-Wissen-Können* ernst. Darin kommt die Anerkennung einer uns übersteigenden Größe zum Ausdruck.

Neben der „existentiellen Transformation“ der Sinnfrage bedarf es noch einer „*existentiellen Reduktion*“ oder „existentiellen Wende“, die die Sinnfrage *konkret* macht und durch die sie uns in die Hände gespielt wird. Auf dieses „menschliche Maß“ wird sie gebracht, indem wir uns nun nicht erlebend-staunend, sondern *handelnd-schöpferisch* mit dem Leid in Beziehung bringen. Die Aufgabe ist dann, mit ihm so *umzugehen*, daß durch das eigene Verhalten und durch die eigene Einstellung zu ihm nicht noch größerer Schaden entsteht, daß andere Werte geschützt werden und vielleicht auch konstruktiv aus dem Unglück etwas entsteht, sodaß man im nachhinein sagen kann, daß man „nicht umsonst“ gelitten hat.

Während der ontologische Sinn als Thema der Philosophie und der Religion nicht Aufgabe der Psychotherapie ist (und hier soll man sich in der Psychotherapie der Grenzen auch bewußt sein und nicht priesterliche Rollen übernehmen), ist der existentielle Sinn ein großes Thema der Psychologie. Denn in ihm geht es um Wahrnehmung, Motivation, Entscheidungsfindung, Handeln. Auf die Fragen: „Warum gerade ich? - Warum gerade das?“ keine Antwort zu wissen ist kein Verlust, sondern „schafft Luft“ – Luft zum Klagen und Trauern, weil der Schmerz nicht gleich schon wieder einen Sinn haben muß... Die Trennung in ontologischen und existentiellen Sinn bedeutet nicht, daß sie einander ausschließen. Aber sie bedürfen einander nicht, weil beide Sinnbegriffe wegen des unterschiedlichen Wissensgrades und der verschiedenen Zugangsweisen für sich behandelt werden können.

Zusammenfassend können wir also sagen: das Leid selbst erleben wir als sinnlos – allenfalls kann das *Leiden* durch das, was wir daraus lernen und machen, durch uns einen Sinn bekommen.

In der *Praxis* gehen wir daher so vor, daß wir dem leidenden Menschen zunächst Raum geben zum Klagen, zur Auflehnung, zum Ankommen. Wir solidarisieren uns im Nicht-Wissen und Nicht-Verstehen des ontologischen Sinns. Wir fragen gelegentlich, ob er eine Ahnung hat, ob es einen solchen Sinn geben könnte, ob er einen Glauben kenne, der ihm diesbezüglich Hilfe sei. Dadurch können sich die Menschen *ernst* genommen fühlen; sie sind nicht mehr *allein* mit ihrem Leid und entlastet von einem „Wissen-Müssen“. „Pathologische“ Gottesbilder („Gott straft mich“) werden auf ihren Grund angefragt. – Durch das Offenlassen der ontologischen Sinnfrage wird die existentielle Wende vorbereitet.

Der existentielle Sinn kann in der Praxis so vorbereitet werden, daß auf den menschlichen Aspekt der Sinnfrage hingewiesen wird, auf jene Seite, die wir selbst in die Hand nehmen können: „Was will das von mir? Was kann ich jetzt tun, damit nicht noch mehr Unglück, Unheil und Schaden entsteht?“ Was kann getan werden, damit man vielleicht später einmal sagen kann: „Da ist doch noch etwas Gutes daraus geworden.“

Darin sehen wir die *zentrale Aufgabe der Logotherapie*: den Sinn auf die *menschliche Dimension* zu bringen, damit wir einen Zugang zu ihm bekommen, ohne daß ein Glaube oder eine Ideologie vorausgesetzt wäre. Das bedeutet nicht, daß durch diese Arbeit mit rein psychologischen Mitteln nicht ein Glaube oder eine vertiefte Haltung zum Leben resultieren kann – wie auch der Glaube an die Absurdität Nahrung bekommen kann, wie *Camus* uns beschrieben hat.

20. Sinnfindungsgespräche – „Methode des Lebenshorizontes“

Wenn jemand darunter leidet, keinen Sinn mehr in seinem Leben zu sehen, ja daß das Leben überhaupt keinen Sinn für ihn habe, dann wählen wir i.a. zunächst die Methode des Lebenshorizontes und gehen mit folgenden einfachen Schritten, die hier kurz aufgezeigt werden, vor. Sie können durchaus zunächst beratend und begleitend geführt werden, bedürfen

also nicht von vornherein einer längeren Psychotherapie mit ihrer charakteristischen therapeutischen Beziehung.

1. Bezugnahme zum Sinn-Verlust:

Zunächst wird Beziehung aufgenommen zum Sinnverlust mit Fragen wie: „Wie ist das gekommen? Durch was ist der Sinn verlorengegangen? Was ist vorgefallen? Haben Sie eine Erklärung, haben Sie selbst etwas wahrgenommen?“

2. Aufgreifen der Lebenslinie:

Man kann daraufhin versuchen, an der biographischen Linie und ihren Sinnspuren anzuknüpfen und dem nachzugehen, wofür dieser Mensch einmal leben wollte bzw. gelebt hat: „Worin haben Sie früher einen Sinn gesehen? War Ihr Leben einmal sinnvoll? Was hätten Sie früher einmal gerne gemacht? Welche Erfahrungen mit Sinn haben Sie (die wir vielleicht aufgreifen könnten)?“

Den meisten Menschen ist die Sinnfrage ja bekannt, wie z.B. die Studie von *Tutsch et al.* (2000) jüngst wieder bestätigt. Wenn sich hier aber keine Linie findet oder halten läßt, würden wir an der Stelle eine beratende Vorgangsweise beenden und empfehlen eine Übergabe bzw. einen Übergang in eine psychotherapeutische Behandlungsform.

3. Existentielle Wende und intuitive Vorgangsweise:

Es wird nun auch gezielt den Lebensfragen, in denen dieser Mensch derzeit steht, nachgegangen: „Um was geht es derzeit in Ihrem Leben? – Und woran kann man das erkennen?“

Manchmal findet sich hier eine Unsicherheit, eine instrumentelle Hilflosigkeit oder ein Widerstand, und es bedarf der Erklärung, wie die aktuellen Lebensfragen erkennbar sind. Es wird auf die stillen Gewissensfragen, auf das Gespür hingewiesen, durch das man ja schon lange „weiß“, daß etwas nicht mehr stimmt. Damit hängen ja oft auch die Probleme und Unzufriedenheiten zusammen, und es entstehen Belastungen, Ängste, die als Hinweise auf „Ausstehendes“ zu nehmen sind.

Wir geben daher weitere Fragen: „Wo haben Sie das Gefühl, daß das Leben Sie derzeit herausfordert? Wo läßt es Ihnen keine Ruhe? Was glauben Sie, wäre jetzt wichtig in Ihrem Leben? Könnte dieser Zustand jetzt einen Sinn haben? Was soll daraus werden?“

4. Systematische Vorgangsweise mit Detailschritten – die Sinnerfassungsmethode (s.u.):

Sollte die bisherige Vorgangsweise nicht ausreichen, Sinn zu finden, bedarf es eines systematischeren und stufenweisen Vorgehens. Der Horizont wird dafür abgeblendet und es wird versucht, sich im Finden von Antworten „nur für heute“ zu üben, damit vielleicht ein wenig Sinn heute schon realisiert werden kann.

1. Was ist Ihre **Realität**? Gibt es heute etwas, was Sie tun müssen? Gibt es heute Möglichkeiten, Anfragen an Sie? Möchten die Kinder etwas, ist am Arbeitsplatz etwas los? ...
2. Mit Blick auf diese Wirklichkeit und ihre Möglichkeiten wird nun darauf geschaut, was die Patienten als **wertvoll** ansehen können. „Könnte es einen Wert haben, wenn Sie mit Ihren Kindern eine Stunde auf den Spielplatz gingen? Könnten Sie das als ‚gut‘ empfinden? Wäre es gut, wenn Sie mit Ihrer Frau / Ihrem Mann über Ihre Probleme reden würden?“ Solche Anfragen können viel Gespräch auslösen: wenn und aber, Ängste, Blockaden, Unfähigkeiten, alles Mögliche kommt zum Vorschein. Da brauchen die Menschen Begleitung, jemand, der/die sie am Thema hält und nicht einfach darüber

hinweggeht, wie sie es machen, wenn sie mit sich allein sind. Wichtig ist dabei, daß keine Aufträge erteilt werden, sondern gemeinsam nach Möglichkeiten gesucht wird.

3. **Entscheidung und Wählen:** Wir schauen die gefundenen Werte an und fragen: „Was finden Sie jetzt besser für heute? Wo merken Sie, das würde mir jetzt am besten entsprechen?“ Oder: „Eigentlich würde ich das gerne tun. – Aber vielleicht habe ich zu viel Angst, vielleicht fühle ich mich zu hilflos.“ Auch hier ist es wichtig, Gesprächspartner zu sein und gemeinsam die möglichen Werte auf ihre Umsetzung anzuschauen, ihre Wichtigkeit zu klären und sich in der Entscheidungsfindung zu üben.
4. **Tun:** Nun geht es um Fragen wie: „Trau ich mir das wirklich zu? Kann ich das? Was bräuchte ich dazu? Wenn ich gefragt werde, warum ich das mache, was würde ich sagen?“

Nach dieser Kurzfassung der Sinnerfassungsmethode (SEM) soll sie nun ausführlicher beschrieben werden.

21. Die Sinnerfassungsmethode (SEM)

Die Sinnerfassungsmethode (SEM, Längle 1988b) ist eine Anleitung zur schrittweisen und systematischen Suche existentiellen Sinns. Sie geht vom logotherapeutischen Sinnverständnis aus, das den existentiellen Sinn als die „wertvollste Möglichkeit in jeder Situation“ beschreibt. Die Methode berücksichtigt die Voraussetzungen für die Sinnfindung und enthält daher die vier Bestimmungselemente Realitätsbezug, Wertbezug, Freiheit und Verantwortlichkeit im Handeln. Sie stellt auch den theoretischen Hintergrund für den ersten Test dar, der aus der logotherapeutischen Sinntheorie abgeleitet wurde („Existenzskala“ – Längle, Orgler, Kundi 2000).

Gemäß der theoretischen Voraussetzungen besteht der Sinnfindungsprozeß aus den vier „W-Schritten“:

1. **Wahrnehmung** der Realität
2. **Werten** der Möglichkeiten
3. **Wählen** des Wertvollsten
4. **Wirken** (Handeln) in der Situation

1. Wahrnehmen: Im ersten Schritt geht es um die *Feststellung der Gegebenheiten* und Unabänderlichkeiten der Situation. Information ist zu sammeln, Wissen einzuholen, die Realität wahrzunehmen und die Sicht der Realität zu überprüfen. Diese Fakten sind zum Teil *unverrückbar* (z.B. Alter, Geschlecht, Klima), zum Teil aber *veränderlich* (z.B. Geldmittel, Fähigkeiten, politische Lage). Ob angenehm oder nicht, in einem ersten Schritt ist von ihnen auszugehen, um zu einem *realistischen* Sinn zu kommen. Dabei ist besonders darauf zu achten, daß Vorstellungen, Wünsche, Hoffnungen, (anerzogene) Verhaltensmuster usw. nicht mit dem Erkenntnisinhalt vermischt werden.

Neben den faktischen Gegebenheiten bleiben aber auch *Spielräume* offen, die es zu finden und zu nützen gilt, wie z.B. Freizeit neben Arbeitszeit, die Reihenfolge der Handlungen innerhalb der Arbeitszeit, die Art, wie etwas gemacht wird usw.

Neben diesen Spielräumen, die sich durch die Konstellation der Fakten ergibt, sind auch die *Tatsachen* selbst eine Einladung und Herausforderung, sie zu überformen, zu gestalten oder zu kombinieren.

Es gehört zum Wichtigsten für ein „existentielles Leben“, einen Blick für die Möglichkeiten zu bekommen, für das, was „zwischen den Zeilen der Wirklichkeit“ (Längle 2002a, 58) geschrieben steht; einen Blick zu bekommen für den Horizont und den „Himmel“, der sich über dem „Boden der Realität“ wölbt. Nur dort kann Existenz stattfinden, wo der Mensch

nicht angekettet ist an die bloße Tatsächlichkeit, sondern seine Freiheit und Gestaltungsmöglichkeiten lebt und der *Wirklichkeit* sein Gepräge gibt.

Mit diesem ersten Schritt wird auch das *Sich-Festklammern* an Wünschen, Ängsten und Vorstellungen *aufgelöst* und durch einen neuen Blick in die Welt abgelöst, der nicht nur eine realistischere Sicht der Fakten, sondern eine erweiterte Sicht der stets vorhandenen, aber oft verstellten Möglichkeiten aufzutut. Manche Menschen glauben zu wissen, wie alles „*sein müßte*“, um zu einem guten Leben zu kommen. Genau dies verstellt aber den Blick und hält sie von einem realitätsbezogenen und daher wirksamen und erfüllenden Leben ab. Diese Form der Abhängigkeit bringt eher die Gefahr einer Suchtentwicklung mit sich. Wenn die Realität der Welt nicht akzeptiert werden kann, bedarf es einer vertiefenden Psychotherapie (Arbeit an der „1. Grundmotivation“). Das gilt für jeden weiteren Schritt sinngemäß.

2. Werten: Im zweiten Schritt geht es um das *Fühlen* und *in Beziehung bringen* der Möglichkeiten *zum eigenen Leben* und zu dem, was einem wichtig und wertvoll ist. Dadurch geschieht eine *Wertung* der sachlichen Möglichkeiten, wodurch sie in eine Reihenfolge oder Hierarchie kommen. Manche Möglichkeiten sind einem wichtiger und erscheinen einem an sich oder für seine Ideale oder auch Zwecke wertvoller als andere. Diese Gewichtung soll durch das eigene *Fühlen ihrer Wichtigkeit* und Wertigkeit herausgefunden werden. Ein bloß rationales, der Vernunft gehorchendes Vorgehen ist nicht ausreichend für eine *existentielle Wahl*. Denn sie würde nicht zu einem erfüllenden (weil erlebten) Sinn führen.

In diesem Schritt werden emotionale Blockaden gelockert. Bei Menschen mit Sinnproblemen findet sich an dieser Stelle oft eine spontane Neigung zu schlechtem Gewissen, zu Gefühlen von Minderwertigkeit, Unsicherheit, Schuld. So werden manche Möglichkeiten nicht beachtet, die das Leben sinnvoll machen könnten.

3. Wählen: Unter den Möglichkeiten wird schließlich eine *Wahl* getroffen und ein *Entschluß* gefaßt (= *Freigabe der Kraft*, „Entriegelung“ der Zurückhaltung der Person). Damit wird die *Freiheit* zum Einsatz gebracht und vollzogen. Es wird nun nicht nur der Wert betrachtet, sondern auch die Mühe, das Risiko, die Unsicherheit, die Gefahr von Fehlschlägen und Verletzungen. Jede Umsetzung einer Möglichkeit bringt Konsequenzen mit sich. Ihre Integration ermöglicht erst, sich wirklich für eine Möglichkeit zu entscheiden. Denn was als wichtig erkannt und empfunden wurde, wird noch nicht zwangsläufig befolgt. Gedanken und Gefühle *bestimmen* nicht die Handlung. Dazu braucht es den ganz persönlichen *Entschluß* für die Möglichkeit: „Ja, das *will* ich tun.“ Dabei wird der Wert, der man selbst ist, zum situativen Wert dazugestellt. Man ist bereit, sich zu riskieren. Das macht den Menschen handlungsbereit.

Psychologisch gesehen besteht die Arbeit im Aufgreifen und Festigen des *Eigenen*. Es braucht manchmal Mut, die damit verbundenen Konsequenzen zu tragen; auch kann sich *Angst* z.B. vor dem Sich-Festlegen einstellen.

Solange jemand das Gefühl hat, etwas tun zu *müssen* (und sei es auch nur aus dem „Zwang“ der Gewohnheit heraus) und dabei nicht das Gefühl hat, es zu *wollen*, kann es nicht als sinnvoll erlebt werden. Die Handlungen geben existentiell zu wenig her, auch wenn man sich dabei *denkt*, daß es Sinn hat.

4. Wirklich machen: Im letzten Schritt richtet sich die Aufmerksamkeit wieder auf die *Welt*, nachdem es in den letzten beiden Stufen mehr um sich selbst gegangen ist. Der Sinn wird erst dann vollständig, wenn er gelebt und durch eine Tat in die Welt eingebracht wird. Damit verwirklicht der Mensch seine Verantwortung für die Situation und gegenüber seiner eigenen Existenz, indem er *sich* einsetzt.

Bei der Verwirklichung der Sinnperspektive geht es um konkrete, praktische Fragen: *wie* und *wann* mit der Umsetzung begonnen werden soll, *welche Mittel* angewandt werden und wie es

sich am *geschicktesten* anstellen läßt. **Erfahrung und Erkenntnisse** werden eingesetzt und die Auswirkungen der Handlungen ständig überprüft, ob sie auch tatsächlich so zielführend sind wie angenommen. Die Auswahl der Mittel erfolgt vorwiegend aus der eigenen Vorerfahrung, oftmals ergänzt durch die Erfahrung anderer Menschen. Bei Therapien können an dieser Stelle auch spezielle psychotherapeutische Methoden verschiedener Provenienz zum Zuge kommen.

Wenn wir das Erfaßte nicht umsetzen, bekommen wir auch nicht das Gefühl, daß wir sinnvoll leben. Wenn wir immer nur sagen, ich „*sollte*“ etwas tun, z.B. auf die Prüfung lernen, kann das Gefühl kommen, daß es in im eigenen Leben an Sinn fehlt (außer ich habe in der Zeit anderes getan, das wertvoll war und für das ich mich entschieden habe). Menschen, die **strukturarm** sind und oft nicht zum Handeln kommen, können leicht unter *Sinnlosigkeit* leiden.

Über *Sinnmöglichkeiten* zu sprechen ist verhältnismäßig leicht. Nun aber, in ihrer Durchführung, wird die Entscheidung hautnah: Nun muß man auch tun, was man entschieden hat. Erst im *Sich-Einlassen* in die Situation, im Engagement für die Sache (oder für einen Menschen) *geschieht Existenz*. Der Mensch öffnet sich in diesem Schritt wieder der Welt und geht nach einer Phase der Besinnung auf sie zu. Der Preis, der für die Sinnerfüllung eingesetzt wird, ist man selbst - der Lohn, der dadurch erhalten wird, ist erfülltes Dasein, ist Lebenserfüllung.¹⁰

Die Sinnsuche spannt somit den Bogen von der Welt, wo die Methode am Beginn ansetzt (die *Ich-Ferne* am Beginn kann den Einstieg in die Sinnsuche sogar erleichtern), zur Verarbeitung in der Innenwelt und öffnet sich schließlich wieder erneut der Welt.

Indikation der SEM:

Die SEM ist vorwiegend eine Methode der *Beratung*, die in zwei Bereichen zum Einsatz kommen kann:

- a) **Orientierende Lebensgestaltung:** Im problemfreien Bereich der kreativen Strukturierung von Situationen z.B. des Tages, einer Arbeit... wenn es um die Frage geht: was ist jetzt sinnvoll? Für die *Gestaltung* einer Lebenssituation oder eines Lebensabschnittes.
- b) **Problemebene:** Wenn das Problem die *Sinnlosigkeit* ist, z.B. in einer Arbeit, in der Beziehung, schließlich im Leben. Die Vorgangsweise ist dieselbe, nur ist die Durchführung schwieriger, weil schon der Ausgangspunkt problemhaft belastet ist und die Konsequenzen können u.U. größere Veränderungen nötig machen.

Den Schritten lassen sich auch *Fragewörter* zuordnen, die auf das abzielen, worum es in dem jeweiligen Schritt geht.

Handlung	psychologische Funktion	anthropologische Implikation
1. Wahrnehmung	Kognition → Information	Selbst-Distanzierung (SD)
2. Werten	Emotion → Nähe, Einfühlung/Mitgefühl	Selbst-Transzendenz (ST)

¹⁰ Die *Entscheidung zum Suizid* ist wohl eine besonders *existentielle*, ganzheitliche, bei der es um den Sinn des ganzen Lebens geht. Es kann als Bestätigung dieser Methode gelten, daß *Pöldinger* (1968) und *Sonneck* (1995, 154) bei der Suizidentwicklung – der gewichtigsten Suche nach dem Sinnvollsten – dieselben Schritte finden: 1. Erwägen 2. Abwägen 3. Entschluß 4. Tat.

3. Wählen	Position → Einstellung, Handlungsbereitschaft, das eigene Sein ins Spiel bringen	Freiheit (F)
4. Wirken	Realisation → Existenz, Sinn, Hingabe	Verantwortung (V)

Tab. 3: Die Sinnerfassungsmethode (SEM) mit den 4 Schritten im Überblick.

Schritte der SEM	anthropologische Funktion	Fragebezug	Ausgangsfragen
1. Wahrnehmen	Bewußtsein	was?	Was liegt vor – was wäre möglich?
2. Werten	Gefühl	wie?	Wie wichtig / wertvoll sind die Möglichkeiten?
3. Wählen	Wille	wer?	Was will <i>ich</i> ?
4. Wirken	Handeln	wann / womit?	Wann und womit kann ich es tun?

Tab. 4: Die Fragen, die zu den Schritten der SEM gehören.

Ein praktisches Beispiel zur Sinnerfassungsmethode

Eine 36-jährige Frau besucht regelmäßig ihre Mutter zweimal pro Woche für zirka zwei Stunden. Sie *leidet* aber bei diesen Besuchen, empfindet sie als *langweilig* und hat das Gefühl, die Zeit *sinnlos* abzusetzen. Dennoch fühlt sie sich der Mutter gegenüber verpflichtet, die mit ihren 70 Jahren allein lebt. Für die Mutter bedeuten diese Besuche den Mittelpunkt ihres Lebens.

1. Wahrnehmen der Realität und der Möglichkeiten:

Auf die Frage, *wie* denn die Besuche ablaufen, stellte sich heraus, daß sie immer dieselbe Form haben: die Mutter hat Kaffee und Kuchen vorbereitet, spricht die ganze Zeit, ohne etwas von sich selbst zu sagen. Die Tochter empfindet die Besuche über die Jahre immer langweiliger und jetzt sogar als Belastung.

Gefragt, ob sie eine Möglichkeit sähe, etwas zu ändern, fällt ihr nichts ein – ein häufiges Phänomen, wenn man in einer Situation zu sehr verstrickt ist. Um ihre Kreativität anzuregen, werden ihr zunächst ein paar Vorschläge gemacht: sie könnte Handarbeiten mitnehmen oder eine Zeitung zum Lesen. Beides lehnt die Frau aus Respekt vor der Mutter zunächst ab, findet aber dann selbst einzelne Ideen: einen Kuchen mitzubringen, Ausflüge mit der Mutter zu machen, die Mutter zu Besorgungen mitzunehmen. Gemeinsam werden noch weitere Möglichkeiten erarbeitet, z.B. ganz bewußt mehr von sich selber zu sprechen, gelegentlich ihre Freundin mitzunehmen, die Mutter zu sich nach Hause zu holen oder sie vielleicht manchmal etwas seltener oder kürzer zu besuchen.

Den Gedanken, die Mutter in ihr Problem einzuweihen und ihr zu eröffnen, wie es ihr im Innersten gehe, lehnt die Frau strikt ab. Das sei ihr nicht möglich; das könne sie außerdem der Mutter nicht zumuten. Das Besprechen solcher grundsätzlicher Möglichkeiten, die vielleicht jetzt (noch) nicht durchführbar sind, weitet aber den Horizont, und manches, was anfangs noch unmöglich schien, kam für sie im weiteren Verlauf der Gespräche dann doch als Möglichkeit in Betracht.

2. Wertehierarchie:

Die verschiedenen Möglichkeiten wurden nun nach ihrem Wert und ihrer Wichtigkeit geordnet. Die beste Möglichkeit für sie beide schien ihr anfangs, mit der Mutter Ausflüge zu machen und sie zu Besorgungen mitzunehmen. An zweiter Stelle standen etwa gleichwertig: selbst einen Kuchen zu backen und mitzubringen, weil sie damit das Gespräch eher auf sich lenken könne; gleich gut schien ihr auch die Möglichkeit, ganz bewußt und in voller Absicht mehr von sich selber zu sprechen. An letzter Stelle reihte sie die Möglichkeit, die Mutter seltener zu besuchen. Nach wie vor unmöglich war, ihr Problem direkt anzusprechen.

3. Entscheidung:

Nun ging es darum, ob sie dies auch wirklich tun wollte, was sie als beste Möglichkeit ansah. Ob sie bereit war, die Anstrengung, die Anspannung, die leichten Ängste und die möglichen Konsequenzen auf sich zu nehmen. Ob sie dazu Hilfestellung bräuchte? Ob sie es sich zutraute? Sie entschied sich gemäß der erstellten Werthierarchie vorzugehen und traute sich dies zu.

4. Durchführung:

Nun wurde der Plan überlegt: wann sie damit beginnen wolle? Durch was ihr Plan scheitern könnte und was sie dann täte? – Es gelang ihr, wie sich später herausstellte, ganz gut, die Schritte umzusetzen. Nach einigen Wochen merkte die Patientin aber, daß die alten Sinnlosigkeitsgefühle trotz der vorgenommenen Veränderungen wieder auftauchten. Nach etwa zwei Monaten kam es zu einem zweiten Gespräch, in welchem wieder auf die Palette der Möglichkeiten zurückgegriffen wurde. Nach der inzwischen gemachten Erfahrung (und dem damit verbundenen Wachstum) ist inzwischen eine leichte Verärgerung und ein wenig Wut auf die Mutter entstanden. Das führte dazu, daß die Patientin nun das Ansprechen des Problems als beste Möglichkeit ansah und es sich jetzt auch zutraute. Außerdem war sie schon etwas geübter, von sich selber zu sprechen, weil sie dies in der Zwischenzeit wiederholt versucht hatte, wenn auch ohne großen Erfolg.

Sie führte das Gespräch mit der Mutter, aber zu ihrer Überraschung war die Mutter keineswegs unangenehm berührt. Für sie sei es nicht so, sie finde die Treffen ganz unterhaltsam. Mit keinem Wort ging sie auf die Tochter und auf ihre Probleme ein.

Nach dieser Erfahrung entschied sich die Tochter zu selteneren Besuchen. In einem Nachgespräch mit dem Therapeuten wurde klar, daß die Mutter möglicherweise doch eine größere psychische Beeinträchtigung habe als sie bisher geglaubt hatte.

Die nun erkannte und als vielleicht hysterisch begründete Egozentrik der Mutter führte die Tochter zu einer neuen Einstellung der Mutter gegenüber: sie wußte nun, daß sie zu einer egoistischen und vielleicht kranken Frau geht, die sie in ihrer Störung nicht behandeln kann. Verbunden mit der Reduzierung der Besuche und der Abwechslung in der Durchführung tauchte in der Folgezeit das Gefühl nicht mehr auf, die Zeit sinnlos zu vertun. Die Besuche überwucherten nicht mehr ihr Leben, sondern standen in einer Abstimmung mit ihr selbst. Sie konnte nun die Mutter mit ihrem Einverständnis besuchen, denn diese Besuche hatten einen Sinn: sie wollte damit ihre Dankbarkeit der Mutter gegenüber leben und hatte nun die geeignete Form und realistische Einstellung gefunden, was sie aus ihrem Verpflichtungskorsett und den starren Gewohnheiten befreit hatte.

Machen wir uns zum Abschluß noch einmal bewußt: Wer nach Sinn fragt, wirft die Frage auf: „Wie kann ich mich mit meiner Welt, in der ich eingebettet bin, und mit mir selbst, an den ich gebunden bin, in einen *guten Zusammenhang* bringen?“ Diese Art von Beziehung gibt geistige Erfüllung. Nach Sinn fragen ist ein Suchen nach dem geeigneten Kontext, in dem das Leben aufgehen kann – ein Rahmen, in dem das Dasein zur Erfüllung gebracht werden kann.

- Adler A.* (1931/1979): Wozu leben wir? Frankfurt/M: Fischer
- Adler A.* (1933/1973): Der Sinn des Lebens. Frankfurt/M: Fischer
- 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
- Debats D.* (1996): Meaning in life. Clinical relevance and predictive power. In: *British Journal of Clinical Psychology* 35, 503-516
- Dienelt K.* (1995): „Sinn-Glaube“ oder „Sinn-Gespür“. In: *Existenzanalyse* 12, 1, 16-21
- Duden* (2001): Das Herkunftswörterbuch. Etymologie der deutschen Sprache. Mannheim: Dudenverlag
- Duden* (2002): Das Bedeutungswörterbuch. Mannheim: Dudenverlag
- Frankl V.E.* (1959): Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: *Frankl V.E., v. Gebattel V., Schultz J.H.* (Hrsg.): Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München: Urban & Schwarzenberg, Bd. III, 663-736
- Frankl V.E.* (1970): The Will to Meaning. Foundations and Applications of Logotherapy. New York: The New American Library
- Frankl V.E.* (1973): Psychotherapie für den Laien. Freiburg: Herder
- Frankl V.E.* (1981): Die Sinnfrage in der Psychotherapie. München: Piper
- Frankl V.E.* (1984): Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber
- Frankl V.E.* (1987): Ärztliche Seelsorge. Frankfurt/M: Fischer
- Frankl V.E.* [(1946) 1988]: „...trotzdem Ja zum Leben sagen“. München: dtv
- Frankl V.E.* (1995): Was nicht in meinen Büchern steht. Lebenserinnerungen. München: Quintessenz, 2. Aufl.
- Freiberg S.* (1972): Die magischen Jahre in der Persönlichkeitsentwicklung des Vorschulkindes. Reinbeck: Rowohlt
- Frankl V.E.* (1996): Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie. München, Piper
- Freitag P.* (1995): Stellungnahme zu Dr. Wolfslehner. In: *Existenzanalyse* 12, 3, 38-39
- Freud S.* (1960): Briefe 1873-1939. Frankfurt/M: Fischer
- Furnica C.* (1999): Die „paraexistentielle“ Persönlichkeitsstörung. In: *Existenzanalyse* 16, 1, 13-17
- Görtz A., Längle A., Rauch J., Haller R.* (2001): Effektivitätsstudie zur Existenzanalyse im stationären Setting. In: *Hofmann P., Lux M., Probst C., Steinbauer M., Zapotoczky H.G., Zeiringer H.* (Hrsg.): Klinische Psychotherapie Update 2001. Linz: Univ.-Verlag Trauner, 24-33
- Hefti R.* (1996): Persönliche Erfahrungen. Existenzanalyse als Echtheitsprüfung des Glaubens und Logotherapie als Hilfestellung zu existentielltem 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
- Kluge F.* (1975): Etymologisches Wörterbuch. Berlin: de Gruyter
- Kühn R.* (1988): Leben und Freiheit als Zwang. In: *Längle A.* (Hrsg.): Existenz zwischen Zwang und Freiheit. Therapeutischer Prozeß und existentielle Entscheidung. Wien: GLE, 171-178
- Längle A.* (1985) (Hrsg.): Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe. München: Piper

- Längle A. (1988a): Was ist Existenzanalyse und Logotherapie? In: Längle A. (Hrsg.) Entscheidung zum Sein. München: Piper, 9-21
- Längle A. (1988b): 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. (1988c): Logotherapie als An-Spruch. Existenzanalyse psychotherapeutischer Wirkung. In: Längle A. (Hrsg.): Existenz zwischen Zwang und Freiheit. Therapeutischer Prozeß und existentielle Entscheidung. Tagungsbericht Nr. 1+2, 4 der GLE. Wien: GLE-Verlag, 62-93
- Längle A. (1990): Sinn - das existenzanalytische Theorem für die Wirklichkeit des Menschen. In: Längle A. (Hrsg.): Selbstbild und Weltsicht. Phänomenologie und Methode der Sinnwahrnehmung. Wien: GLE-Verlag, 56-72
- Längle A. (1991): Was sucht der Mensch, wenn er Sinn sucht? In: *Daseinsanalyse* 8, 174-183
- Längle A. (1992): What Are We Looking for When We Search for Meaning? In: *Ultimate Reality and Meaning*, Toronto vol. 1, no.4, 306-314
- 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 existentiellern 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., Längle S. (1995): Einige Anfragen an Brigitte Kalies. In: *Existenzanalyse* 12, 3, 34
- 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. (Hg.). Sinnverlust und Sinnfindung in Gesundheit und Krankheit. Gedenkschrift für Dieter Wyss. Würzburg: Königshausen und Neumann, 247-258
- Längle A. (1998c): Lebenssinn und Psychofrust - zur existentiellen Indikation von Psychotherapie. In: Riedel L. (Hrsg.) Sinn und Unsinn der Psychotherapie. Basel: Mandala, 105-124
- 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. (2000a): Sinnspuren. Dem Leben antworten. St. Pölten: NP-Verlag

- Längle A. (2000b) (Hrsg.): Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas.
- Längle A. (2001a): 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. (2001b): Old age from an existential-analytical perspective. In: *Psychological Reports* 89, 211-215
- Längle A. (2002a): Sinnvoll leben. Logotherapie als Lebenshilfe. 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. (2002d): Wozu das alles? – Sinn als existentielle Motivation des Menschen. In: *WLP (Wiener Landesverband für Psychotherapie)-Nachrichten* 10, 4, 12-14
- Längle A. (2003): Emotion und Existenz. Wien: WUV-Facultas
- Längle A., Orgler C., Kundi M. (2000): Existenzskala - ESK. Göttingen: Hogrefe-Beltz
- Längle A., Probst C. (2000): Existential Questions of the Elderly. In: *Intern. Medical Journal* 7, 3, 193-196
- Längle A., Wagner R. (2000): Die existentielle Wirklichkeit. Ein existenzanalytisches Verständnis fundamentalen Bezogenseins. In: Fazekas T. (Hrsg.): Die Wirklichkeit der Psychotherapie. Beiträge zum Wirklichkeitsbegriff. Klagenfurt: Kitab-Verlag, 47-55
- Lübbe H. (1989). Theodizee und Lebenssinn. In: *Arch. Filosofia* 56, 1989, 407-426.
- 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
- Pöldinger W. (1968): Die Abschätzung der Suizidalität. Bern: Huber
- Probst C. (2003): Wider die Trotzmacht des Geistes. Mut und Demut in personal-existenzieller Angstbehandlung. In: *Existenzanalyse* 20, 2, 42-47
- Rühl K. (1995) : Sinn und Seelsorge. In: *Existenzanalyse* 12, 1, 23
- Sartre J.-P. (1943): L'êtr e et le néant. Essai d'ontologie phénoménologique. Paris : Gallimard
- Sonneck G. (1995) (Hrsg.): Krisenintervention und Suizidverhütung. Ein Leitfad en für den Umgang mit Menschen in Krisen. Wien: Facultas
- Spaemann R., Löw R. (1981): Die Frage Wozu? Geschichte und Wiederentdeckung des teleologischen Denkens. München: Piper
- Titze M. (1985): Frankl und die Individualpsychologie. Anmerkungen zur Konvergenz zweier Wiener Schulen der Psychotherapie. In: Längle A. (Hrsg.): Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe. München: Piper, 34-54
- 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
- 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
- Yalom I. D. (1980): Existential Psychotherapy. New York: Basic Books

Anschrift des Verfassers:

Ed. Sueß-Gasse 10

A-1150 Wien

alfried.laengle@existenzanalyse.org

LÄNGLE Alfred, Dr. med., Dr. phil., Dr. h.c., geb. 1951, Studium der Medizin und Psychologie in Innsbruck, Rom, Toulouse und Wien, Arzt für Allgemeinmedizin und psychotherapeutische Medizin, klin. Psychologe, Psychotherapeut, Lehrtherapeut (GLE), Lehrbeauftragter der Univ. Wien und Innsbruck, Präsident der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE-Int.) mit Sitz in Wien, in eigener psychotherapeutischer Praxis tätig.