

# Unser Wille zum Sinn

Von Cornelia Schenk



Das geistige Unbehagen gehört zum Leben: als Kraftquelle und als Alarmsignal. Vom Umgang mit Depressionen in der Logotherapie.

Seit ihrem 15. Lebensjahr kämpft Frau F. mit depressiven Phasen, die immer wieder stationäre Aufenthalte und Pharmakotherapien erfordern. Ich lerne Frau F. mit 53 Jahren kennen. Seither vergingen einige Jahre, in denen sie immer wieder für einige Stunden zu mir kommt, weil sie sich eine logotherapeutische Unterstützung wünscht.<sup>1</sup>

Was vermag die Logotherapie bei der Behandlung von Depressionen an Zusatzwert zu bieten? Möglicherweise spricht die Betroffenen das konsequente Konzept der menschlichen Ganzheit und Einheit an, das sich am Geistigen orientiert und auch eine klare Vorstellung vom menschlichen Geist bereithält. Psychologie und Biologie können mit dem Begriff „Geist“ wenig anfangen oder sie sehen ihn in kognitiv-mentalen Gehirnbereichen verankert. In der Logotherapie interpretiert man Geist dagegen als

jene spezifisch humane Daseinsqualität, in der die Einmaligkeit, die Einzigartigkeit und die Würde des menschlichen Seins und Daseins begründet liegt. Stärkste Ausdrucksform unserer Geistigkeit ist unser Wille zum Sinn, unser Streben nach dem, was wir als sinnvoll und wertvoll für unser Leben erachten. Zahlreiche empirische Untersuchungen zeigen, dass uns ein sinnerfülltes Leben glücklich und gesund macht.

## Wozu bin ich gut?

Aus den Krankheitsbefunden von Frau F. erkenne ich eine existenzielle Sinnkrise, die sich durch die vielen depressiven Episoden zieht. Wie Hintergrundmusik ist sie immer da, und sie wird wenig beachtet. Wozu bin ich gut? Was kann ich? Was mache ich aus meinem Leben? Was bleibt

<sup>1</sup> Namens-Initial und alle persönlichen Angaben sind stark verfremdet

---

von mir? Was kann ich jetzt noch verändern? Was will und soll ich verändern? Ist mein Leben ein Misserfolg? Wie erreiche ich meine Ziele? Was hat für mich eine Bedeutung?

Die Behandlungsberichte, die mir Frau F. zeigt, beziehen sich auf alle möglichen Therapien vom Reiten bis zum autogenen Training. Frau F. hat daran auch Freude, sie stärken ihr Wohlbefinden körperlich und psychisch. Aber es fehlt jene Ebene, auf die wir Logotherapeuten großen Wert legen. Es geht auf dieser Ebene um existenzielle Fragestellungen, um eine geistige Auseinandersetzung mit der Frage, wozu soll die Wiederherstellung meiner Gesundheit gut sein? Wie gehe ich mit Versäumnissen und Scheitern um? Wozu fordert mich die Krankheit heraus?

Frei nach Nietzsche könnte man Frankl so verstehen: Wer ein Wozu zu leben hat, findet auch ein Wie. Frau F. fehlte sowohl das Wozu als auch das Wie. Jedes Mal, wenn sie als gesund entlassen wurde, ging sie zurück in ein Leben, das ihr nicht gefällt und für das sie sich verurteilt. Wenn hier keine Klärung erfolgt, dann sind Körper und Seele schnell bereit, immer wieder zu schwächeln. Die typischen Zutaten einer Depression wie Selbstanklagen, Selbstverachtung, mangelndes Selbstwertgefühl, Einsamkeits- und Wertlosigkeitsgefühle wuchern wie Krebsgeschwüre in dieses existenzielle Vakuum hinein. So gipfelt bei Frau F. alles in dem Schmerz: Ich habe nichts aus meinem Leben gemacht. Und in der Unruhe: Was hätte ich erreichen können, wenn ich nicht so ängstlich und unsicher gewesen wäre? Sie sieht sich als Lebensversagerin, und wie soll sie da nicht in Depressionen aller Art versinken?

In der Logotherapie fragen wir uns, ob Gewissensängste, Selbstvorwürfe und Schuldgefühle mehr als die typischen Krankheitszutaten einer Depression sind, nämlich Ausdruck einer geistigen Not des Menschen. Nehmen wir die Idee von unserer ganzheitlichen Daseinsweise ernst und nicht nur als Werbeslogan für Wellnesshotels, dann spiegelt uns die Depression ein Dilemma. Unser Dasein ist auf Sinnverwirklichungen angelegt und dieses Sinnbedürfnis, unser Wille zum Sinn, wird durch das Krankheitsgeschehen frustriert. Wir spüren eine Spannung zwischen unserem kranken Dasein und dem, was wir sollen, was wir als unsere Lebensaufgabe ansehen. Diese Diskrepanz beschert uns bittere Wertlosigkeitsgefühle und sie scheint ein rein menschliches Phänomen zu sein. Dass ein Tier depressiv werden kann, ist vorstellbar. Dass aber Gewissensbisse und Selbstvorwürfe zur Erkrankung eines Tieres gehören, wohl kaum, so sagte es Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie.

### So sind wir Menschen. Doch nicht nur so!

Die Logotherapie geht zunächst davon aus, dass eine gewisse existenzielle Unruhe und damit verbundene Fragen zum normalen menschlichen Leben gehören und keine krankhafte

Entgleisung sind. Dieses geistige Unbehagen, das oft in der Frage aufbricht „Soll das denn schon alles gewesen sein?“, und das oft jene am stärksten heimsucht, die alles erreicht haben, kann als kreative Kraftquelle zur Veränderung oder auch als Alarmsignal wahrgenommen werden.

Wenn es nicht gelingt, dieses Signal zu entschlüsseln, und dann noch Stress, Druck, Erschöpfung, ein sensibles vegetatives Nervenkostüm und Dysfunktionen im Gehirnstoffwechsel dazukommen, können Menschen in ein existenzielles Vakuum rutschen. Damit ist einer Depression, die in der Logotherapie als „noogene Depression“ bezeichnet wird, Tür und Tor geöffnet. Heute würde ich treffender von Stresdepression und Burnout-Syndrom sprechen. In all diesen Situationen kann die Logotherapie ihren spezifischen Beitrag leisten, denn es handelt sich um Auslöser, die im Werte- und Sinnbereich zu suchen sind.

Depressionen können auf der psychophysischen Ebene medikamentös und psychotherapeutisch behandelt werden, aber nach all dem Gesagten sollten wir auch das psychotherapeutische Credo Frankls im Auge haben: Seiner Meinung nach hat jeder Mensch die dem menschlichen Geist zugestandene Fähigkeit, sich unter allen Bedingungen und Umständen von den Zuständen des Körpers und der Psyche zu distanzieren. Keine Frage, dass nach diesem Konzept zu handeln den in Depressionen gefangenen Menschen kaum möglich erscheint. So sind wir Menschen nun einmal. Aber eben nicht nur so!

Was heißt das praktisch für Frau F.?

Auch wenn Frau F.s Schuldvorwürfe sich zunächst anhören wie eine Schallplatte mit Sprung, finden wir schnell heraus, dass sich hinter den Selbstanklagen eine starke Eigenverantwortung verbirgt. Da haben wir einen dicken Wert an der Angel. Frau F. hatte die Empfehlung auf Verrentung, die ihr die Ärzte bereits mit 20 Jahren gaben, zurückgewiesen. Auch die drohende Aussicht, dass sie mit so einer schweren Depression nie arbeitsfähig sein werde, hielt sie nicht davon ab, einen Beruf zu erlernen. Noch heute arbeitet Frau F. und ist damit finanziell unabhängig. Somit haben wir ein ganzes Bündel an Werten, die ihre Stärken stützen: Verantwortung für ihr Leben, die sie bis heute nicht aus der Hand gegeben hat, Mut zu Unabhängigkeit und Selbstständigkeit, Widerspruchsgestalt gegen die Empfehlungen der Ärzte, Durchsetzungskraft, um einen Beruf zu erlernen und auch auszuüben.

### Erfreuliche Bilanz des Lebens

Mit dieser erfreulichen Bilanz aus Lebenstüchtigkeit komplimentieren wir das Bild eines angeblich verpfuschten Lebens aus unseren Treffen hinaus, es steht nicht länger im

Mittelpunkt, sondern stattdessen der neugierige Blick in Freiräume. Frau F. versteht es glänzend, ihren Blick zunehmend auf Ziele zu richten. Jetzt, nachdem außer Frage steht, dass sie Verantwortung, Durchhaltewillen, Mut, Widerpruchsgeist und noch einiges mehr zur Verfügung hat, bringt sie diese Fähigkeiten ganz bewusst in Stellung: Sie nimmt eine schwere Prüfung zur beruflichen Weiterqualifikation in Angriff, sie trägt auch Sorge, sich dabei nicht wieder zu überfordern. Als Gegenprogramm nimmt sie Tanzen und Bergwandern in ihren Zielkatalog auf.

Nach ihrem letzten Klinikaufenthalt kommt Frau F. sehr beschwingt zu mir, sie war in ihrer Therapiegruppe der gute Geist, der die Mitpatienten motiviert mit ihrer Erfahrung im Umgang mit verzweifelten Tagen, der gute Geist, der Hoffnung geben kann. Sie strahlt: Ich war die Gesundeste und die Stärkste von allen. Ich bin wie ein Motor für die Gruppe gewesen.

Was für eine Sinnerfahrung der Extraklasse in Sachen Psychohygiene! Frau F.s ganze Erfahrung als Patientin und im Umgang mit ihrer Krankheit verwandelte sich von einem Defizit spürbar in eine Ressource. Wir näherten uns der 100-Punkte-Frage: Wozu soll das alles gut sein? Frau F. kann die Antwort mit Händen greifen. Zu ihrem Kummer hatte sie seinerzeit keine Ausbildung zur Sozialpädagogin geschafft. Und hier winkt das Leben mit einem Zaunpfahl. Sie hatte einst als Sozialpädagogin mit Menschen arbeiten und Menschen helfen wollen. Jetzt kann es auch ohne Sozialpädagogik gelingen, ihren Herzenswert zu verwirklichen.

Wer, wenn nicht ich, kennt die Ängste und Gedanken der Betroffenen so gut, fragt sie sich. Wenn Frau F. jetzt zu mir kommt, zeigt sie mir Konzepte und Briefe, die sie an ihre ehemalige Gruppe schickt. Sie organisiert ein Netzwerk von Mitpatienten und entwirft gemeinsame Veranstaltungen. In Frau F.s Leben setzt sich eine positive Dynamik in Gang wie ein rollender Schneeball, der immer noch mehr Schnee anzieht. Sie hat für sich das wichtigste Konzept aller Glücksforscher erschlossen: eine Aufgabe in der Welt zu entdecken und zu erkennen, an welcher Stelle sie selbst gefragt ist. Damit hat sie eine weitere der Gesundheit förder-

liche Fähigkeit aktiviert, die zur Selbsttranszendenz. In diesem Modus erfahren wir die altmodisch klingende Weisheit „Geben ist seliger denn Nehmen“ als Möglichkeit, sich von Depressionen zu distanzieren.

## Fazit

Frau F. ist Expertin für ihre Krankheit. Sie hat gelernt mit ihr umzugehen. Die psychosomatische Seite ihrer Verstimmungen lässt sie klinisch behandeln, sucht sich aber für die geistige Auseinandersetzung mit der Frage „Wozu fordert mich mein Lebensschicksal heraus?“ logotherapeutische Unterstützung. Das psychotherapeutische Credo Viktor Frankls habe ich nie erwähnt, es zeigt sich einfach als existent.

Frau F. lässt sich nicht in den Sog der Krankheit ziehen, sondern rückt mehr als deutlich von ihr ab. Sie übernimmt Verantwortung für ihr Leben und somit bekommt ihre Depression den Stempel aufgeprägt: Du lebst nicht mich, sondern ich dich.

Frau F. kommt jetzt immer seltener zu mir. Sie kennt ihre Fähigkeiten, sie kennt ihre Fallen. Sie kann schwarze Stunden ertragen und sie kann gegensteuern. Ihre Ziele sind ihr klar und die Umsetzung gelingt ihr immer besser, weil es Sinn macht.

Die letzte Nachricht kam von einem Skiausflug. Frau F. steht ganz oben am Gipfel in der Sonne, ihre Gruppe ein wenig hinter ihr. Auf diesem Bild genießt sie jenes Gefühl in vollen Zügen, das uns die Depression raubt: Lebensfreude.



**Cornelia Schenk**, Logotherapeutin und Orientierungscoach, Buchautorin („Vom Sinn der Krankheit“, 2012).  
Website: [www.corneliaschenk.de](http://www.corneliaschenk.de)