

WOFÜR BIN ICH BESTIMMT?

# DIE LETZTE FREIHEIT

Über Sinn und Geist.  
Frankls Logotherapie  
und ihre Anwendbarkeit  
in der Praxis.

VON CORNELIA SCHENK

Lange wurde Sinn eher als philosophische oder religiöse Kategorie und kaum als psychologische verstanden. Es war der österreichische Psychiater Viktor Frankl (1905–1997), der wie kein anderer Sinn als so bedeutsam für die eigene Lebensqualität einschätzte, dass er eine eigenständige Sinnlehre entwickelte und sie als Logotherapie bezeichnete. Der griechische Begriff *logos* steht für die zwei Brennpunkte der Logotherapie: Sinn und Geist.

Dass Sinnerfahrungen zur psychischen Gesundheit, zu einem befriedigenden Lebensstil, zur Stressminderung und zur Resilienz beitragen, das bestätigen zahlreiche Untersuchungen und es wird auch von anderen psychologischen Schulen aufgegriffen. Was Frankls Logotherapie von ihnen unterscheidet, ist seine Überzeugung, dass Sinnsuche und Sinnerleben eine geistige und damit für ihn die entscheidende Dimension des menschlichen Daseins begründet. Sagte Freud noch, wer nach Sinn fragt, ist krank, so sieht es Frankl genau umgekehrt: Wer nicht nach Sinn fragt, wird krank. Er sieht in Freuds Haltung einen unerträglichen Psychologismus, der die Existenz des Menschen auf Triebe und Affekte reduziere. Frankls Menschenbild zeichnet die untrennbare Verbindung von Sinn und Geist aus.

Für Frankl lag in jeder Situation ein objektiver Sinn verborgen, den jeder einzelne Mensch passend zu seinen Umständen und Fähigkeiten aktualisieren kann. Wie und ob er diesen Sinnaufruf umsetzt, steht ihm frei. Er trägt die Verantwortung für seine

Entscheidung. Frankl sagte: „Nicht wir haben dem Leben Fragen zu stellen, sondern wir sind die vom Leben Befragten und haben zu antworten, haben es zu verantworten.“

Satt, doch ohne Sinn

Frankl stellte bei seinen amerikanischen Studenten, deren äußere Umstände ausgezeichnet waren, fest, dass sie an Sinnlosigkeitsgefühlen litten. Diese Erfahrung, dass man eine Familie hat, eine anspruchsvolle Tätigkeit, sich vieles leisten kann und dennoch in all dem keinen Sinn zu erkennen vermag, bekomme auch ich häufig geschildert.

Wie also erfahre ich Sinn? Ich kann ihn ja nicht einfach wollen, ebenso wenig wie ich die Liebe, das Glück oder den Schlaf erzwingen kann. Frankls Antwort: Sinn erfahren wir durch die Verwirklichung von Werten, die uns betreffen, die uns anziehen, von denen wir zutiefst überzeugt sind. Den Sinn betreffen vor allem drei Gruppen von Werten.

Erstens: **die schöpferischen Werte.** Sie betonen das Tätigsein, das Handeln, die Aufgabenerfüllung. Sie begegnen mir als Coach in folgenden Aussagen von Klienten: *... wenn ich spüre, dass meine Arbeit geschätzt wird; dass ich mit meinen Fähigkeiten gebraucht werde.* Oder: *Ich erledige gerne mit anderen zusammen eine Aufgabe ...*

Zweitens: **die Erlebniswerte.** Diese Werte bekommen wir vom Leben geschenkt, oft unverhofft und manchmal überwältigt es uns, wenn wir ihrer gewahr werden. Es ist unser Erleben in Verbindung mit Liebe, Kunst,

Natur. Einmal erzählte mir eine Dame, wie sie bei einem Nachtflug in den Sternenhimmel schaute und dabei zufällig ein Musikstück von Mozart hörte. Und wie sie sich in diesem Moment plötzlich mit etwas verbunden fühlte, das sehr bedeutend ist und weit über das „kleine Ich“ reicht. Noch heute bekomme sie Gänsehaut, wenn sie diese Musik höre und sie an diese Erfahrung denke.

Drittens: **die Einstellungswerte.** Frankl sieht sie als die wichtigste Gruppe an. Hier geht es um den Umgang mit unabänderlichem Leid. Für Frankl gibt es eine letzte Freiheit, die uns niemand nehmen kann: nämlich zu den Gegebenheiten, die wir nicht ändern können, eine innere Einstellung zu finden. Ein Patient mit einer tödlichen Erkrankung setzt alles daran, damit seine Familie auf die Zukunft ohne ihn vorbereitet ist. Eine Frau findet, dass sie durch ihre Scheidung zwar ihr altes Leben verloren, doch eben auch an Selbstbewusstsein und Selbstbestimmung gewonnen habe. Beide sagen, dass sie durch dieses Sinnverständnis die Belastungen der negativen Ereignisse verringerten und sich besser fühlten.

Frankl hat diese Einstellungswerte in seinem millionenfach verkauften Longseller „... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das KZ“ thematisiert. Als Überlebender von vier KZs hatte er die Einsicht gewonnen, dass ihm die Wärter nur die äußere Freiheit nehmen konnten, niemals aber würden sie über seine Einstellung und Haltung entscheiden können. Dass er der einzige Überlebende seiner Familie war, sah er nach der Befreiung nicht als Zufall ▶



# Wer rational zu entscheiden versucht, vergisst womöglich nach seinen tief verwurzelten Wertemustern zu fragen.

an, sondern er entdeckte dort einen Sinn. Das Leben hatte ihm eine Aufgabe gestellt. Und die erkannte er darin, anderen zu helfen einen Sinn zu finden. Er entwickelte die Logotherapie und machte sie zu seiner Lebensaufgabe.

### Die richtige Entscheidung?

Thomas hat zwei Möglichkeiten. Als exzellenter Musiker kann er sich in einer Großstadt ein Leben als freier Musiker aufbauen. Und er hat das Angebot aus dem ländlichen Raum als Musiklehrer am Gymnasium zu lehren. Thomas wägt Vor- und Nachteile ab. Hier die Freiheit, die künstlerische Selbstverwirklichung, spannende Angebote, Austausch mit Kollegen. Dort die finanzielle Sicherheit, Ordnung und Struktur, ein planbares Leben, Unterstützung der Schulleitung beim Aufbau einer Schulband. Nächste Woche möchte der Schulleiter eine Antwort und Thomas ist noch keinen Schritt weiter mit seiner Entscheidung.

Wer rational zu entscheiden versucht, vergisst womöglich nach seinen tief verwurzelten Wertemustern zu fragen: Was werde ich für ein Mensch sein, wenn ich mich so entscheide? Wie wird sich mein Weg entwickeln? Was inspiriert mich wirklich? Was gibt mir Halt? Auf was kann ich verzichten? Wo verletze ich meine Integrität? Solche existenziellen Fragen verändern unsere Perspektive. Thomas beginnt seine persönlichen Beweggründe zu befragen. Er erkennt, dass es ihm große Freude machen würde, sein musikalisches Wissen und Know-how an junge Menschen

weiterzugeben. Und die reizvolle Möglichkeit als freier Künstler? Thomas wird klar, dass sich hier vieles um seinen Ehrgeiz dreht, um Träume von einer rasanten Karriere und großartigen Angeboten. Ich frage ihn: Wie würde er sich entscheiden, wenn er die Garantie hätte, als freier Künstler ein gutes Auskommen und viele künstlerische Entfaltungsmöglichkeiten zu haben? Thomas schüttelt den Kopf: „Das ist jetzt für mich etwas ernüchternd, aber auch befreiend. Ich fühle mich glücklicher im Klassenzimmer als im Konzertsaal.“ Diese Erfahrung habe er schon wiederholt gemacht, aber erst jetzt könne er sie einordnen.

Nach Frankl muss äußerer Erfolg, sagen wir eine steile Karriere, nicht identisch sein mit innerer Sinnerfüllung, sagen wir Freude an der Arbeit. Das Leiden am sinnlosen Leben trotz äußerer Erfolgskriterien drückt sich heute in einer steigenden Zahl von Depressionen und Stresskrankheiten aus. Die Frage „Will ich das, was ich tue? Tue ich das, was ich will?“ wird oft dem Erfolg oder der Anerkennung durch andere geopfert.

Und natürlich können sich auch unsere Werte ändern. Das heißt, dass wir unsere Werteentscheidungen auch revidieren können. Für Thomas zum Beispiel erwies sich nach zwei Jahren die Schullaufbahn als zu eng. Doch die zwei Jahre waren nicht vertan. Thomas wusste jetzt, dass sein Leitstern des „pädagogischen Eros“ der richtige ist. Seine pädagogische Begabung und Tätigkeit erfüllte ihn mit Sinn, er spürte

auch viel Anerkennung für seine Arbeit. Sein neues Ziel wurde es, an einer Musikhochschule zu unterrichten.

### Was macht mein Leben bunt?

Nun kann auch eine Orientierung an Werten zu falschen Entscheidungen führen. Das liegt oft daran, dass man sich selbst etwas vorgemacht hat. Zu mir kommen Leute, die sehen keinen Sinn mehr in ihrer Berufstätigkeit. Sie möchten mit Goethe gern „edel ..., hilfreich und gut“ sein und entschließen sich, in einer Hilfsorganisation hart und für wenig Geld zu arbeiten, weil sie der Sinn in so einem Leben förmlich anzuspringen scheint. Nach einer Weile merken sie, dass sie ihr bequemes Leben und ihren gut bezahlten Job vermissen. Ist damit ihre Sinnerfüllung verloren, sind sie nun nicht edel und gut, sondern egoistisch und bequem? Nein, würde Frankl sagen, Sinn ist keine starre Größe, den *einen* Sinn kann es gar nicht geben.

Letztlich kann Sinn auch in einer vermeintlich falschen Entscheidung gefunden werden. Die harten Erfahrungen, die jemand im Kriseneinsatz gesammelt hat, prägen sein Verständnis von Menschlichkeit

neu. Auch vor seiner Haustüre gibt es ein großes Betätigungsfeld für mitmenschliches Engagement. Der Einsatz hat ein Gefühl von Dankbarkeit ihn ihm geweckt und seinen

Fokus etwas verändert: hin auf das, was alles gut läuft im eigenen Leben.

Das Erstaunliche an Sinnerfahrungen ist, dass wir sehr viele machen (kön-



nen), sie jedoch kaum bewusst registrieren. Das ist schade, denn viele Untersuchungen belegen, dass Menschen, die ihr Leben als sinnerfüllt empfinden, emotional stabiler, geselliger und leistungsbezogener sind. Frage ich im Coaching oder im Seminar direkt nach Sinnerfahrungen, erlebe ich zuweilen, dass meinem Gegenüber oder der Gruppe keine Antwort einfällt. Insbesondere in Unternehmen, die sehr technisch und rational geprägt sind, wo es mehr um Zahlen als um Worte geht. Sinn ist hier oft ein überfordernder Begriff, der als zu abstrakt und zu philosophisch abgewiesen wird. Ich umschreibe ihn

eine Vorstellung von der Fülle und dem Sinn im Leben haben. Um uns andererseits gegen Sinnleere und Sinnverlust zu wappnen, können wir unser normales Alltagsglück gestalten, zu dem immer auch ein gewisses Maß an Ordnung, Stabilität und Routine gehört. Sinn kann erlebt werden, wenn wir uns ausruhen, wenn wir schreiben, lesen, mit unseren Kindern spielen, einen guten Vertrag abschließen, die alte Tante im Pflegeheim besuchen, den Vorgarten gießen, ins Kino gehen, Blumen einpflanzen, meditieren, beten, weinen und lachen ...

Der große Höhenrausch durch gelungene Sinnerfüllung gehört eher zu den

## Es geht auch ohne Sonntagsgefühle.

deshalb gerne: *Was macht Ihr Leben reicher? Was gibt Ihrem Leben einen Halt? Was macht es schöner, bunter, lebenswerter?*

Die Antworten darauf setzen eine Spirale nach oben in Gang, sie wirken so ansteckend, dass sich die Gruppe auf einmal darin übertrifft, immer noch eine weitere Sinnerfahrung ins Spiel zu bringen.

Gemeinhin wird Sinn oft als bedeutsame einmalige Angelegenheit und ernste Pflichtveranstaltung aufgefasst.

Sinn, so klagen viele, findet der Arzt, weil er heilt, der Künstler, weil er schöpferisch wirkt, fand Gandhi, weil er sein Leben der Befreiung Indiens widmete, aber in meinem Leben als Sachbearbeiter oder Hausfrau bin ich vom Sinn ausgeschlossen. Hier gilt es ein falsches Sinnverständnis zu korrigieren. Sinn wird sehr oft über starke positive Gefühle erfahren. Wer nach dem langweiligen Bürojob voller Begeisterung für seine Lieben kreative Kochrezepte kreiert, erlebt die gleiche Sinnqualität wie ein Notarzt, der Menschenleben rettet.

Es stimmt einerseits, dass wir üblicherweise nur in wenigen Momenten

geizig verteilten Zugaben des Lebens. Wer eine unbeschreibliche und einmalige Sinnerfahrung macht, der sollte dankbar sein. Wer voller Unruhe denkt, das will ich aber auch erleben, wird erfahren, dass der Anspruch, den er da formuliert, ihn immer weiter davon entfernt. Zum Trost würde der Philosoph Odo Marquard ihm sagen: Es geht auch ohne Sonntagsgefühle. Und als hoffnungsvolle Logotherapeutin würde ich sagen: Es gibt sie in jedem Leben. Sie hängen von der Hellsichtigkeit des Herzens ab. ◀◀



Zur Autorin

**Cornelia Schenk**

Trainerin und Coach,  
Buchautorin, zuletzt  
erschienen: „Umarme dein  
inneres Kind. Ein Ausfüll-  
buch zum Selbstcoaching“  
(mvg 2017).