



# Lust, Macht oder Sinn?

Von Cornelia Schenk

Über den Motivationsfaktor Sinnverwirklichung – die Logotherapie als Motivationsmodell.

In der Wirtschafts- und Organisationspsychologie zählt zu den bekanntesten Motivationsmodellen die Bedürfnispyramide des Psychologen Abraham Maslow. Weniger bekannt ist dagegen das Motivationsmodell des Wiener Psychiaters und Neurologen Viktor E. Frankl. Die von ihm begründete Logotherapie beruht auf der Grundlage, dass der Mensch ein Wesen ist, das nach Sinn fragt und sucht. Diesen Willen zum Sinn sieht er als Urmotivationskraft des menschlichen Daseins an. Sinnfindung und Sinnverwirklichung sind für

Frankl die Basis eines zutiefst befriedigenden Lebensstils, eine Quelle körperlicher und seelischer Gesundheit.<sup>1</sup>

In zahlreichen Untersuchungen wurde bestätigt, dass Menschen zufriedener und gesünder sind, auch Stress besser bewältigen, wenn sie in ihrem Alltag Sinn erleben, wenn sie das Leben als sinnvoll bejahen und ihm auch in schweren Lebenskrisen noch einen Sinn abzuringen vermögen.

---

<sup>1</sup> Vgl. Elisabeth Lukas (1986): Logotest. Wien: Deuticke

---

Die Logotherapie akzentuiert das Sinnbedürfnis des Menschen als primäre Motivationsquelle auf eine zwar simplifizierte, aber sehr anschauliche Weise: Nach Sigmund Freuds Psychoanalyse wird der Mensch vom Willen zur Lust, nach Alfred Adlers Individualpsychologie vom Willen zur Macht und nach Viktor Frankls Logotherapie vom Willen zum Sinn motiviert. Erst wenn dieser Wille zum Sinn frustriert oder ignoriert wird, wendet sich der Mensch in einer Art ungesunder Überkompensation dem Willen zur Lust oder dem Willen zur Macht zu.

In einer ebenso vereinfachten Spielerei mit Vorsilben zeigt sich die Daseinsweise des Menschen, die sich aus dem jeweiligen Motivationsmodell ableiten lässt. Er ist ein

- Abreagierender (seiner Triebdynamik)
- Reagierender (gemäß seiner Konditionierungen)
- Agierender (durch die Sinnverwirklichung)

In der Psychoanalyse erscheint der Mensch aufgrund seiner Triebdynamik als ein abreagierendes Wesen, das nicht Herr im eigenen Haus ist, wie Freud einmal lakonisch anmerkte, sondern ein von seinen Trieben Gelenkter, also im Wortsinn Getriebener. In der Verhaltenstherapie sieht man den Menschen als ein auf Konditionierungs- und Lernmechanismen reagierendes Wesen an und in der Logotherapie als ein agierendes Wesen, das in Freiheit und Verantwortung existieren kann.

## Streben nach Transzendenz

Natürlich hat Frankl als Arzt die physischen und psychischen Bedingtheiten des Menschen nicht ignoriert, aber seiner Sinnlehre nach ist der Mensch immer auch potenziell fähig, sich auf seine Lebensbedingungen einzustellen und zu agieren, weil er angezogen wird vom Willen zum Sinn. Das „... trotzdem Ja zum Leben sagen“ – es ist der Titel seines berühmtesten Buches, das heute noch in den USA zu den zehn einflussreichsten Büchern zählt<sup>2</sup> – ist das geflügelte Wort in der logotherapeutischen Beratung, mit dem wir den Klienten aus seiner Zwickmühle befreien wollen: Es gibt immer noch ein Trotzdem. Oder wie Frankl sagt: „Es gibt keine Situation, in der das Leben aufhören würde, uns eine Sinnmöglichkeit anzubieten, und es gibt keine Person, für die das Leben nicht eine Aufgabe bereithielte.“ Ich muss mir von mir selber nicht alles gefallen lassen – dieser Satz von Frankl ist das hoffnungsfrohe Mantra der Logotherapeuten, wenn es um Problemlösungen geht, für die ich meine Angst- und Unlustgefühle überwinden oder auf lieb gewordene Gewohnheiten verzichten muss.

Frankl hat das Selbstverwirklichungsmodell Maslows kritisch gesehen. Zu groß erschien ihm die Gefahr, dass das Bedürfnis der Selbstverwirklichung umschlägt zu Selbstverwöhnung und Egozentrierung. Nach dem Sinnverwirklichungsmodell der Logotherapie geht es dem Menschen nicht in erster Linie um wohligh weich gespülte Kaschmirgefühle, sondern um Sinnerfüllung. Jeder Mensch will, egal wie alt, wie traurig, wie krank er ist, sein Leben als sinnvoll erfahren. Nur diese Sinnerfahrungen schützen ihn vor Verzweiflung, vor Lebensekel, vor den Schrecken einer existenziellen Frustration. Frankl meint: „Ganz ist der Mensch eigentlich nur dort, wo er ganz aufgeht in einer Sache oder ganz hingegeben ist an eine Person.“ Und tatsächlich kann Frankl aus eigener Erfahrung sprechen, und zwar als Überlebender von vier KZs.

Auch andere Beispiele menschlicher Schicksale zeigen, dass Menschen unter den schlimmsten Bedingungen, die alle gegen Maslows fünf Stufen der Bedürfnisbefriedigung sprechen, Unglaubliches an Mitmenschlichem und Künstlerischem geleistet haben. Trotz materieller Sorgen, schwerer Erkrankungen und tragischer Verluste. Sie sind über sich und ihre Bedürfnisse hinausgewachsen, weil sie angezogen wurden vom Sinn, den sie in ihrem Tun sahen. Frankl nennt diese Haltung Selbsttranszendenz und interessanterweise hat Maslow später noch seine Pyramide um eine weitere, sechste, Stufe aufgestockt, und zwar um das menschliche Bedürfnis „Streben nach Transzendenz“.

Freud beschied einem Patienten, der nach dem Sinn des Lebens fragte, dass es keinen gebe und dass es krank sei danach zu fragen. Für Logotherapeuten ist aber die Sinnfrage authentischer Ausdruck des menschlichen Wesens.

## Der Sinnbegriff der Logotherapie

Sinndefinitionen und -diskussionen gibt es viele im philosophischen Elfenbeinturm. Welchen Sinnbegriff pflegt die Logotherapie? Sie geht davon aus, dass Sinn in der Welt immer schon da ist. Das heißt in jedem Problem, in jeder Krise kann der Klient einen Sinn entdecken, der dort bereits verborgen ist und als Sinnaufruf verstanden werden kann. Wir Logotherapeuten nennen diesen objektiven Sinn „logos“, und so erklärt sich auch das Wort Logotherapie.

Dieser objektive, im Geschehen verborgene Sinn trifft nun auf das einmalige, einzigartige Leben eines Menschen, der durch diese Konfrontation herausgefordert wird, jenen Sinn zu entdecken, der exklusiv auf seine Situation und Person

---

2 Viktor E. Frankl (2004): ... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager (24. Aufl.). München: dtv

zugeschnitten ist. Diese subjektive Sinnkomponente nennen wir „noos“. Kein Mensch wird einem anderen jemals abnehmen können, in einem konkreten Augenblick eine Entscheidung zu treffen, sei sie sinnvoll oder sinnwidrig. Und niemals wird diese eine Situation sich wiederholen. Ein jüdischer Spruch trifft diesen Sinn des Augenblicks:

Wenn ich es nicht mache, wer soll es dann machen?  
 Wenn ich es nicht jetzt mache, wann dann?  
 Und wenn ich es nicht mache, was für ein Mensch bin ich dann?

Für viele Menschen mag Sinn ein abstrakter und unverständlicher Begriff sein, der in ihrem Leben scheinbar keine Rolle spielt. Weil der Sinnbegriff meiner Meinung nach im Praxisbezug den Klienten eher unsicher macht, versuche ich, ihn durch verschiedene Methoden erfahrbar zu machen und so ins Bewusstsein der Klienten zu holen.

### Sinnsuche als Stressbewältigung

Frankl hat darauf hingewiesen, dass Sinnerfüllung sich positiv auf unsere Affekt- und Immunlage auswirkt. Heute gibt es zahlreiche Untersuchungen über das Sinnkonzept als Gesundheitsmodell.<sup>3</sup> Als Logotherapeutin thematisiere ich in Stresseminaren Sinnerfahrungen als Mittel zur Stressbewältigung.<sup>4</sup> Die Frage, die erst jeder für sich beantwortet und die dann in Kleingruppenarbeit vertieft wird, lautet: Was erfahre ich als sinnvoll in meinem Alltag und wie spüre ich das unmittelbar? Anschließend werden alle Sinnerfahrungen und ihre Auswirkungen im Plenum nach den genannten Gesichtspunkten an Pinnwänden angeordnet.

Es ist ein starkes Stück Motivation, wenn ungefähr 50 bis 60 Sinnerfahrungen zusammenkommen, die Menschen als bereichernd erleben. Zudem wirkt die Erkenntnis motivierend: Was ist nicht alles möglich! Und schade, dass ich davon so vieles nicht wahrnehme, vergesse oder mir nicht zutraue. Die Teilnehmer verbinden ihre Sinnerfahrungen mit positiven Gesundheitsfaktoren: Ich grüble weniger als bisher, ich denke klarer, ich mache mir weniger Sorgen, ich bin mutiger in meinen Entscheidungen, ich bin mit meinem Leben zufriedener als bisher. Und auf der körperlichen Ebene: Ich bin weniger erschöpft, verspüre weniger Schmerzen, schlafe besser.

Anschließend geht es darum: Welche Sinnerfahrungen möchte ich fördern und wie kann mir das gelingen? Wann

fange ich mit dem ersten Schritt an? Die Teilnehmer werden so für den Bedeutungszusammenhang von Sinnerfahrung und gelingendem Leben sensibilisiert.

### Werteanalyse

In der Logotherapie sind Werte ein Grundpfeiler des Sinnverwirklichungsmodells. Frankl nennt sie Hauptstraßen zum Sinn und teilt sie in drei Kategorien:

1. Wir sind motiviert durch die schöpferischen Werte. Hierher gehört alles, was wir in die Welt hineinschaffen kraft unserer Talente, unserer Begabungen, unserer Neigungen und Leistungen. Was wir erfinden, was wir ausführen, was wir vollenden, was wir neu anpacken, erfüllt uns mit Sinn.
2. Wir sind motiviert durch die sogenannten Erlebniswerte. Sie werden uns vom Leben einfach so geschenkt und sind im höchsten Maß mit freudigen Gefühlen verbunden. Denn unsere Welt ist nicht nur schlecht, sondern auch erfüllt von Klängen und Farben, von der Schönheit der Natur, der Kunst, Musik usw. Deshalb erleben wir zum Beispiel auch die Natur, den Wald, das Gebirge, das Meer als eine Sinnerfahrung.
3. Wir sind motiviert durch Einstellungswerte, in ihnen liegend für Frankl die wertvollsten Sinnerfahrungen bereit. Hier geht es um die Einstellung zu Frankls tragischer Trias aus Leid, Schuld und Tod, der kein Mensch entkommen kann.<sup>5</sup>

Mit Werten zu arbeiten bietet sich in der Beratung an: Wir können damit bessere Entscheidungen treffen, berufliche Schwierigkeiten und Belastungen verändern, Karrierepläne klären, existenziellen Fragen nach schweren Verlusten nachspüren, dem Burnout vorbeugen.

Ich erinnere mich an einen Personalmanager, der vor seinem Zusammenbruch nur noch Entlassungen zu schreiben hatte und dem Druck nicht mehr gewachsen war. Er überdachte in der Beratung sein Wertesystem neu. Reichtum, Erfolg und Macht konnten ihm keine wirkliche Motivation mehr bieten. Aber seine Erfahrungen weiterzugeben, zu lehren, der kommenden Generation Mentor zu sein, das motivierte ihn, dort sah er plötzlich einen weiten Sinnhorizont, der ihn so schnell nicht mehr in eine enge Sackgasse führen würde. Heute arbeitet er mit jungen Leuten für den Bruchteil seines früheren Gehalts. Dass seine Frau das mitträgt,

3 Peter Becker (2000): Der Beitrag Viktor Frankls zu einer Theorie der seelischen Gesundheit. In: Existenz und Logos 8/2, S. 66ff.

4 Nach einer Anregung in: Reinhard und Annemarie Tausch (1990): Gesprächspsychotherapie (9. Aufl.). Göttingen: Hogrefe

5 Cornelia Schenk (2011): Vom Sinn der Krankheit. Die Kunst, in schweren Tagen ein gutes Leben zu führen. Neuauflage 2012 in Vorbereitung. Einige Exemplare sind bei der Autorin zu beziehen.

---

hat auch sein Privatleben zum Positiven verändert. Dort wurden ebenfalls verschüttete gemeinsame Wertvorstellungen wiederbelebt und als sinnvoll empfunden.

### Training zur Sinnwahrnehmung

Als eine weitere bewährte Methode im Einzelgespräch wende ich das Sinnwahrnehmungstraining in fünf Schritten nach Elisabeth Lukas an.<sup>6</sup> Im ersten Schritt schildert mir der Kunde sein Problem so klar und konkret wie möglich. Im zweiten Schritt fragen wir, wo noch ein Spielraum ist, ein Freiraum, der noch nicht vom Problem infiziert ist. Denn viele Menschen richten ihre Aufmerksamkeit nur noch auf das Problem und verlieren den Sinn dafür, was noch gut und intakt in ihrem Leben ist. In der Beratung lenken wir den Blickwinkel auf den noch freien Aktionsradius und darauf, was in Zukunft passieren soll.

Im dritten Schritt bekommt der Klient die Hausaufgabe, den nun gefundenen Freiraum zu nutzen, um alle Möglichkeiten für eine Problemlösung zu sammeln. Es geht nicht darum, Bewertungen zu sammeln, sondern darum, was einem an Ideen einfällt. Diese Übung kann viel Kreativität, Vorstellungskraft und Fantasie freisetzen. Dazu leite ich Entspannungstechniken an und gebe den Hinweis, dass körperliche Bewegung auch neuronale Netzwerke im Gehirn bewegt. Und ein Aufenthalt in der Stille kann einem ebenfalls alles Mögliche in den Sinn kommen lassen.

Es ist für Berater wie Klienten immer wieder überraschend, wie viel mehr Lösungsmöglichkeiten es gibt – jenseits der festgefahrenen Denkmuster. Damit werden wenig hilfreiche Überzeugungen des Klienten nachhaltig erschüttert, und so kommt er zum vierten Schritt bereits zuversichtlicher, als er nach dem dritten gegangen ist. Das Gefühl, in einer Sackgasse gelandet zu sein, ist überwunden. Er ist befreit vom Kreiselgedanken, keinen Ausweg mehr zu wissen. Für fortgesetzte Schwierigkeiten nutze ich die angeleitete Konfliktmeditation. Zuweilen zeigen sich auch schwere Sinnbarrieren, die es noch auf andere Weise zu beseitigen gilt.

Im vierten Schritt kommen wir zur Frage nach dem Sinn. Von all den Möglichkeiten wird sich eine als die sinnvollste erweisen. In jedem Konflikt liegt bereits ein Sinn oder auch ein Sinnaufruf für den Klienten verborgen. Den gilt es zu finden, aufzudecken und zu bergen. Es gehört zur Sinnentdeckung dazu, alle am Konflikt oder Problem beteiligten Menschen zu berücksichtigen. Nicht immer zeigt sich eine sinnvolle Entscheidung als etwas, was sich für uns angenehm anfühlt oder worauf wir Lust haben.

Im fünften und wichtigsten Schritt wird die getroffene Entscheidung nun verwirklicht. Niemand kann dem Klienten diesen Schritt abnehmen. Ob er ihn geht oder nicht, ist seine freie Entscheidung.

### Praxisbeispiel: Aus der Einsamkeit finden

Eine Klientin, 65 Jahre alt, berentet, alleinlebend, keine Kinder, bescheidene Verhältnisse, leidet unter ihrer Einsamkeit.

**1. Schritt:** Problem benennen. „Ich leide unter meiner Einsamkeit.“

**2. Schritt:** Freiraum. „Ich liebe mein Haus. Ich stricke gern für einen Hilfsverein für Kinder. Ich fotografiere gern. Ich bin im Alpenverein, ich liebe die Natur. Ich schreibe gern E-Mails. Ich beschäftige mich mit dem Internet.“

**3. Schritt:** Wie kann die Klientin ihre Einsamkeit verändern? Es gab für sie an dieser Stelle viele Sinnbarrieren, zum Beispiel eine tiefe Gekränktheit und viel Misstrauen. Verhaltensweisen, die damit zusammenhingen, nahmen andere Menschen als Überforderung ihres guten Willens wahr. Die Klientin wurde deswegen gemieden.

Dennoch stand schließlich auf der Liste: „einen Fotokurs besuchen, für andere ältere Menschen fotografieren, in virtuellen Netzwerken für Ältere chatten, Gleichgesinnte zum Stricken einladen, sich mit dem einzigen Bruder und seiner Familie versöhnen.“

**4. Schritt:** Was ist das Sinnvollste? In dieser Stunde fanden wir in zähem Ringen heraus, dass es trotz aller Unlustgefühle und Rachedgedanken keine Aufhebung der Einsamkeit geben wird, wenn die Klientin sich nicht mit ihrem Bruder versöhnt. Ihr war klar geworden, dass die Einsamkeit weniger schwer wog als die Wunde der geschwisterlichen Auseinandersetzungen. Die Klientin erkannte die Versöhnung als sinnvollste Möglichkeit, die sich aus dem Problem der Einsamkeit klar herauskristallisierte.

**5. Schritt:** Die Verwirklichung. Die Klientin ringt noch um die Verwirklichung, aber sie weiß auch, dass da ein Sinn angesprochen wird, dem sie sich zwar entziehen kann, der aber damit nicht vom Tisch ist. Jetzt, da sie im vierten Schritt deutlich die sinnvollste Möglichkeit erkannt und bejaht hatte, ist es schwieriger geworden, sich als Opfer der Einsamkeit zu fühlen und im Klagen zu verharren. Fast scheint es, als ob die Einsamkeit den Sinn habe, der Klientin immer und immer wieder zu sagen: Tu es, versöhne dich, versuche es!

---

6 Elisabeth Lukas (2002): Lehrbuch der Logotherapie (2. Aufl.). München: Profil Verlag, S. 184ff.

Es ist ihr persönlicher Sinnaufruf, den ihr kein Berater der Welt abnehmen kann. Es ist nicht leicht, gegen negative Gefühle etwas Sinnvolles durchzusetzen, gegen Lustlosigkeit anzukämpfen oder Ängste zu überwinden. Aber die Klientin weiß jetzt, wenn sie über den Graben der Selbstüberwindung springt, dann wird sie eine überaus motivierende Sinnerfahrung machen: endlich Gefühle der Zufriedenheit und Gelassenheit zu spüren, denen sie so lange vergeblich nachjagte.

Es ist die Sinnverwirklichung, die, wie Erich Fromm es nennt, Wohlbefinden verschafft. Jeder kann nachprüfen, ob das optionale Streben nach Glück als primärer Motivationsfaktor zum gleichen Ziel führt.

tivationsschub durch Sinnverwirklichung, können wir durch ein sinnvolles Verhalten dazu beitragen, dass andere Menschen mehr Sinn und damit mehr Lebensqualität und weniger Sinnlosigkeit erfahren.

Solche Bemühungen könnten in Zeiten des Überdrucks in vielen Betrieben und Unternehmen für viele Berufstätige – gleichviel ob als Mitarbeiter oder Führungskraft – entscheidende Impulse für ihr Problem-, Konflikt- und Krisenmanagement bieten. Damit ließe sich das eigene Leben wieder als sinnvoll erfahren statt als eine Ansammlung von beruflichen Frustrationen, Erschöpfungs- und Überlastungszuständen.

### Überzeugungstätter in Sachen Motivationsschub

Frankl hat gesagt, er sehe den Sinn seines Lebens darin anderen zu helfen, in ihrem Leben einen Sinn zu sehen. So eindeutig werden die meisten von uns ihren Lebenssinn nicht definieren können. Aber falls wir Sinn-Infizierte geworden sind, sozusagen Überzeugungstätter in Sachen Mo-



**Cornelia Schenk**, Coach und Autorin in Augsburg, Logotherapeutin nach Viktor E. Frankl mit Schwerpunkt Gesundheit, Stressbewältigung und Konfliktbewältigung. Website: [www.corneliaschenk.de](http://www.corneliaschenk.de)

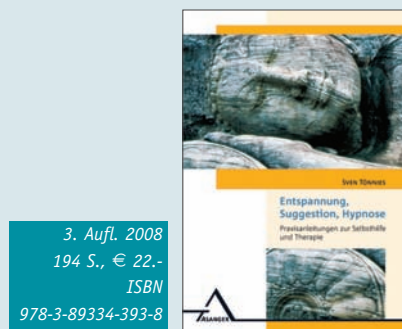


[www.asanger.de](http://www.asanger.de)



Als Psychotherapeutin und Konzertorganistin zeigt Tarr Wege und Methoden auf, wie sich die lähmende Wirkung von Lampenfieber in inspirierende Vorfreude umwandeln lässt. Ein Notfallkoffer mit Hilfen bei spezifischen Symptomen kurz vor dem Auftritt, z.B. verkrampfte Gesichtsmuskulatur, kalte Hände oder gar Verwirrung, rundet diesen anschaulich und liebevoll illustrierten, kompakten und kompetenten Ratgeber ab.

*„Eine Schatzkiste voll wertvoller Tipps, für den Gelegenheitsredner ebenso hilfreich wie für den Bühnenprofi.“ (Gabriele Bondy, Bayer. Rundfunk)*



Finden auch Sie sich nicht mehr zurecht in der Vielzahl der Entspannungsverfahren? Fehlt Ihnen eine kritische Auseinandersetzung mit dem „Positiven Denken“? Und wollten Sie eigentlich schon immer mal die Wirkung von Hypnose an sich spüren? Dieses brillant geschriebene Buch von Sven Tönnies vermittelt Ihnen eine Fülle praktischer Einblicke in die traditionellen und neueren Entspannungsverfahren.

*„... wer ein gut lesbares Buch mit Praxisnähe und vielen praktischen Übungsanleitungen sucht, der braucht nicht länger zu suchen.“ (Tinnitus-Forum)*



Durch zahlreiche Beispiele wird anschaulich

- warum Sie im Alltag ständig grübeln
- wie negatives Denken Ihre Stimmung beeinflusst
- mit welchen Entspannungsübungen (z.B. Phantasieren) Sie selbst zur Harmonisierung Ihrer Gedanken beitragen können
- wie Sie Verstimmungen, Angstgefühle und Zwangsgedanken verringern können
- wie Sie sich mit Hilfe mentaler Strategien optimal auf Belastungs- und Stress-Situationen im Alltag vorbereiten können.

*„... ein seriöses und psychologisch fundiertes Buch“ (Internet Publikation für Allgemeine und Integrative Psychotherapie)*

Asanger Verlag • Dr. Gerd Wenninger • Bölldorf 3 • 84178 Kröning  
Tel. 08744-7262 • Fax 08744-967755 • e-mail: [verlag@asanger.de](mailto:verlag@asanger.de) • [www.asanger.de](http://www.asanger.de)