Der Gestalt des Lebens zustimmen

Wie die Existenzanalyse Sinn erklärt

Die Sinnfrage wird in der Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl nicht ontologisch, sondern existenziell gestellt und beantwortet. In der Beratung kann mit der Sinnfrage direkt gearbeitet werden. Damit werden Umsetzungsmöglichkeiten im Leben der Klientinnen und Klienten sichtbar.

Christoph Kolbe

Wir begegnen einer interessanten Spannung: Nur selten suchen Menschen eine Beratung auf, indem sie explizit eine persönliche Sinnfrage klären möchten. Trotzdem spielt die Sinnfrage eine herausragende Rolle in allen Beratungsprozessen, ohne dass dies immer bewusst ist. Warum ist das so? Wie lässt sich die Sinnfrage verstehen? Wie entsteht Sinn? Und wie ist mit der Sinnfrage im Beratungsprozess umzugehen?

Grundlegende Frage – grundlegende Antwort

Worum geht es dem Menschen im Grunde seines Lebens? Mit der Beantwortung dieser Frage kommt die grundlegendste Motivation des Menschen für sein Leben und Handeln als Referenzpunkt in den Blick. Sie gilt es in der Beratung zu verstehen. Aus dieser Motivation leitet sich der Fokus einer Begleitung ab. Ist dieser Fokus Konfliktfreiheit? Ist er emanzipatorische Selbstentfaltung? Ist er Selbstbewusstsein und Durchsetzungsfähigkeit? Ist er Beziehungsfähigkeit? Die Frage ist schwer zu beantworten, ja sie spitzt sich zu: Worum geht es dem *Menschen* als *geistigem* Wesen im *Grunde* – im Unterschied zu Entwicklungsmotiven, die physiologisch oder psychisch auch in der Natur oder im Tierreich zu finden sind? Die Antwort lautet: Es geht ihm um ein erfülltes Leben; darum, dass es sich gelohnt hat, dafür zu leben, wofür er sich engagiert hat, was er zu seiner Sache gemacht hat. Dann wird das allgemeine Leben zum eigenen Leben. (Frankl 1985: S. 39; Längle 2007, S. 16; Längle 2016, S. 20 f.)

Die Sinnfrage mit Frankl verstehen

Viktor Frankl, Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, stellt die Sinnfrage unter dem Einfluss der Existenzphilosophie in eine existenzielle Perspektive und macht sie für die Psychologie fruchtbar. Es geht ihm nicht primär um die ontologische Sinn-

frage, also um die Frage nach dem Sinn *des* Lebens. Vielmehr interessiert ihn die situative, die existenzielle Sinnfrage, also die Frage nach dem Sinn *im* Leben. Das ist geisteswissenschaftlich nicht das übliche Denkmuster, mit dem die Sinnfrage in der philosophischen und auch psychologischen Literatur zumeist diskutiert wird. Häufiger wird die Sinnfrage ontologisch als Warum-Frage verstanden: Was ist es grundsätzlich, dass das Leben für einen Menschen sinnvoll macht? Zu lieben, sich für die Bewahrung der natürlichen Lebensräume einzusetzen, einem Gott zu dienen, Gerechtigkeit zu stiften oder trotz grossen Leides weiterzuleben? Dies alles sind wichtige und bedeutsame Anliegen, die auf grundsätzliche Möglichkeiten, zu leben, verweisen. Frankl nimmt die Sinnfrage aus diesem ontologischen Kontext heraus und radikalisiert sie situativ als Wozu-Frage. Seine zentrale These lautet: Das Leben fragt, der Mensch hat zu antworten (Frankl 1985, S. 72). Lebenskunst und Lebensaufgabe bestehen darin, in der jeweiligen Situation, die den Menschen herausfordert und somit seine spezifische Lebensmöglichkeit darstellt, die

Befriedigung stiftet keine Erfüllung.

Frage zu erkennen. Der Mensch lebt durch sein Handeln und Verhalten die Antwort. Leben ist in diesem Verständnis also ein Antworten. So lässt sich fragen: Wozu ist diese Situation für mich jetzt gut? Auf wel-

che Lebensmöglichkeiten antworte ich mit meinen konkreten Verhaltensweisen. Antworte ich überhaupt aktiv? Handele ich? Oder reagiere ich auf Impulse, auf Affekte, auf situative Gegebenheiten, ohne dass ich Entscheidungen über mein Verhalten treffe? Will ich das, was ich da tue? Oder muss ich es nur? Ist das im Grunde meins? Kann ich «Ja» dazu sagen, dazu stehen? Oder erlebe ich es als belanglos, irrelevant, vielleicht sogar inauthentisch? Lebe ich? Oder werde ich gelebt? – Diese Fragen sind in jeder Beratung die zentralen Fragen, mit denen Menschen ringen.

Das Leben fragt, der Mensch hat zu antworten.

So entsteht Sinn

Wie kann es gelingen, ein sinnvolles, in Freiheit und Verantwortung gestaltetes Leben zu führen? Die Antwort Frankls lautet: Sinn erfährt der Mensch, wenn er Werte verwirklicht. Sinn ist also ein Effekt, der sich einstellt, weil der Mensch etwas tut oder erlebt, was für ihn bedeutungsvoll ist. Jedoch: Was sind Werte? Auch hier steht wieder die existenzielle Werterfahrung im Mittelpunkt – im Unterschied zu einer ontologischen Wertfrage: Personale Werte sind keine moralischen Vorgaben oder Tugenden, sondern persönliche, als bedeutsam erlebte Lebensmöglichkeiten, die Motivation stiften. Sie werden nicht vom Menschen produziert, vielmehr findet der Mensch sie in der Welt als Möglichkeit vor. Seine realisierte Antwort auf diese Wertmöglichkeit, also die Verwirklichung dieses Wertes ist dann die Sinnerfahrung. So können Werte schöpferischen Charakter (z. B. ein Hobby, eine [Berufs-]Tätigkeit) oder Erlebnischarakter (z.B. Musik, Natur) haben, aber auch in einer Haltung zum Ausdruck kommen, die der Mensch gegenüber unabänderlichen Gegebenheiten einnimmt (z.B. Zuversicht trotz Leid zu stiften, Verantwortung für eine Schuld zu übernehmen). Auf diesem Weg gelangt der Mensch zur Erfahrung seiner Lebenserfüllung und Ganzheit: «Ganz ist der Mensch eigentlich nur dort, wo er ganz aufgeht in einer Sache, ganz hingegeben ist an eine andere Person» (Frankl 1985, S. 160; vgl. S. 60 f.).

Die Sinnfrage im Beratungsprozess

Die Aufgabe einer logotherapeutischen Begleitung besteht also darin, Lebensumstände auf diese lebenswerten Möglichkeiten hin zu reflektieren, um so zu helfen, dass der Mensch mit innerer Zustimmung zum eigenen Handeln (Längle 2016, S. 19) leben kann.

Das geschilderte Wertverständnis macht deutlich, warum persönliche, berufliche oder unternehmerische Ziele nicht zwangsläufig Motivation stiften. Motivation entsteht erst durch das emotionale Bewegtsein durch einen persönlich als bedeutungsvoll erlebten Wert. Entfaltet ein definiertes Ziel also keine emotionale Bedeutung für den einzelnen Menschen, entsteht auch keine Motivation. Es wird dann etwas anderes als wichtiger erlebt als eben diese Ziele. Schwieriger noch wird es, wenn in den Lebens- oder Arbeitskontexten keine persönlichen Werte gefunden werden können oder diese z.B. durch Veränderungsprozesse abhanden kommen. Dann entsteht existenzielle Frustration, die sich bis zu einem tiefen Gefühl innerer Leere ausweiten kann. Es ist schwer, auf Dauer eine Arbeit zu tun, zu der ein innerer Bezug fehlt. Zwar können Menschen versuchen, die Frustration zu mildern, indem sie sich in gute Stimmungslagen bringen: Sie kaufen sich dann etwas Teures oder gönnen sich ein Event-Wochenende. Aber dies beruhigt nur kurzfristig, weil es die innere Leere nicht beseitigt. Befriedigung stiftet nämlich keine Erfüllung. Eine Beratung wird also klären, welche Wertmöglichkeiten eine bestimmte Lebenssituation enthält, ob sie für diesen Menschen eine Bedeutung entfalten und wie er sie leben will, um dadurch zu seiner persönlichen Erfüllung zu finden. Es ist verständlich, dass dies auch bedeuten kann, dass ein Mensch radikal hinterfragt, ob dieser Ort, an dem er sich befindet, der für ihn richtige Ort ist, ob diese Aufgabe, die er tut, die für ihn richtige Aufgabe ist. Im Grunde geht es für jeden Menschen darum, dass er der Gestalt, die er seinem Leben gibt, innerlich zustimmen kann. Dann ist es ein gutes Leben. Diese Auseinandersetzung und diese Klärungen hat eine Beratung prozesshaft zu begleiten. Sie fragt den Menschen zu dessen Werten, Ängsten, Befürchtungen, Potenzialen, Wünschen, Hoffnungen oder Visionen an. Damit kann sich der Mensch in seinen Beweggründen verstehen und herausfinden, was für ihn in der Situation gültig und richtig ist. Schliesslich werden realistische Möglichkeiten einer Umsetzung erkennbar (Kolbe 2012, S. 31–38).

Im Grunde geht es für jeden Menschen darum, dass er der Gestalt, die er seinem Leben gibt, innerlich zustimmen kann.

Weiterentwicklung der Motivationstheorie

Die Weiterentwicklung der Existenzanalyse hat die Person im Fokus. In der Folge ist eine umfassendere existenzielle Motivationslehre entstanden, die massgeblich von Alfried Längle beschrieben wurde und heute so in der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse gelehrt wird. Diese Weiterentwicklung geht von vier Grunddimensionen der Existenz aus, die sich motivational im Menschen spiegeln und deshalb in der Existenzanalyse als Grundmotivationen bezeichnet werden (Längle 2016, S. 94–124). Diesen Grunddimensionen kann der Mensch nicht entkommen. Man kann deshalb auch von Daseinsthemen sprechen, mit denen der Mensch immer zu tun hat.

Daseinsthemen

- Der Mensch ist darauf ausgerichtet, in der Welt sein und überleben zu können. Hierbei ist er auf Schutz, Raum und Halt angewiesen, sodass sich Können, Vertrauen und Grundvertrauen entwickeln können. So lernt er, das, was ist, annehmen oder aushalten zu können. Andernfalls sind Ängste die Folge.
- Der Mensch ist auf Verbundenheit hin ausgerichtet. Hierzu benötigt er Beziehung, Zeit und Nähe, um sich Wertvollem zuwenden zu können und Zugang zum Grundwert des Lebens zu haben. Dies spiegelt sich in dem Gefühl, dass es gut ist, da zu sein. Andernfalls sind depressive Verstimmungen und Störungen die Folge.

- Der Mensch ist auf Entfaltung seines Selbst-Seins ausgerichtet. Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung helfen ihm, sein Ich und seinen Selbstwert auszubilden, sodass es ihm möglich wird, authentisch zu leben, eine Identität zu entwickeln und ein eigenes Gespür für das ethisch Richtige zu finden. Defizite führen zum histrionischen Symptomkomplex.
- Der Mensch ist auf einen Kontext ausgerichtet. Als wertvoll empfundene Tätigkeiten, Möglichkeiten und Zusammenhänge lassen ihn erfahren, dass er mit seinem Dasein für etwas anderes gut ist. Hier hilft ontologisches oder existenzielles Sinnerleben. Suizidalität verweist auf entsprechende Defizite.

Eine existenzanalytische Begleitung fokussiert also die Problemstellung eines Menschen, mit der er in die Beratung kommt, weitergehend. Sie fragt: 1. *Kann* er das, was er will? Entspricht es seinem tatsächlichen Vermögen? 2. *Mag* er das, was er will? Welcher emotionale Bezug liegt vor? 3. *Darf* er das, was er will? Kann er es vor sich und anderen rechtfertigen? 4. *Soll* er das, was er will? Ist das das jetzt Wesentliche? Motivationsblockaden lassen sich jetzt verstehen als Verunsicherungen des Menschen in einem Daseinsthema oder mehreren Daseinsthemen, die es in der Beratung zu klären gilt. Erst wenn alle vier Bedingungen gegeben sind, stellt sich eine umfassende Motivation ein.

Kolbe Christoph, Dr. paed.
Psychologischer Psychotherapeut, Diplom-Pädagoge. In eigener Praxis tätig. Leiter des Norddeutschen Institutes der Akademie für Existenzanalyse und Logotherapie, langjähriger Gründungsvorsitzender der GLE-Deutschland, jetzt Ehrenvorsitzender.
www.christophkolbe.de

LITERATUR

- Frankl, VE (1985): Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse, Frankfurt/Main: Fischer
- Kolbe, C. (2012): Warum tue ich nicht, was ich will? In: Zeitschrift Existenzanalyse 29/2, S. 31–38.
- Längle, A, (2007): Sinnvoll leben. Eine praktische Anleitung der Logotherapie, St. Pölten/Salzburg: Residenz.
- Längle, A. (2016), Existenzanalyse. Existentielle Zugänge der Psychotherapie. Wien: Facultas