

DER WILLE ZUM SINN (V.E.FRANKL)

V. E. Frankl - Wille zum Sinn

Viktor Emil Frankl (1905 - 1997) ist der Begründer der 3. Wiener Richtung („Schule“) der Psychotherapie (nach Freud und Adler), die er „Logotherapie“ nannte (= Seelenheilkunde durch Sinnvermittlung). Frankl war Professor an der Universität Wien und an verschiedenen Hochschulen der USA. Als Jude war er Häftling in vier Konzentrationslagern. Sein bekanntestes Buch: Der Mensch auf der Suche nach Sinn (1959).

Zur lebenserhaltenden Notwendigkeit der Sinnfindung sagt Frankl: „Findet der Mensch einen Sinn, dann ist er auch bereit zu leiden, wenn es nötig sein sollte. Umgekehrt aber, wenn er um keinen Sinn des Lebens weiß, dann pfeift er aufs Leben, auch wenn es ihm äußerlich noch so gut gehen mag.“

Die verschiedenen Ebenen von Sinn

1. Ontologischer und existentieller Sinn

Der **ontologische Sinn** ist nicht nur der absolute Sinn (Gott), sondern der Sinn von allem, was ist, Sinn des Ganzen, Sinn des Seins. Ontologisch ist daher die Frage nach dem Sinn des Menschseins, der Geschichte, des Tötens, der Kriege, der Unterschiede zwischen Mann und Frau usw.

Der **existentielle Sinn** hingegen ist der Sinn, der erst durch und für die Person entsteht, die sich auf einen Wert einlässt; es ist der persönliche, der subjektive Sinn, den eine Sache oder Umstände für den einzelnen Menschen in einer bestimmten Situation haben.

Sinn meint daher nicht die „Weltformel“, sondern immer nur den Sinn des Augenblicks, eine Möglichkeit, die beste Möglichkeit vor dem Hintergrund der Wirklichkeit. Der Mensch mit seinen Fähigkeiten steht im Mittelpunkt.

2. Übersinn - Sinngehalte des menschlichen Lebens - Sinn des Augenblicks

a) Übersinn - der Sinn, der vom Menschen nicht mehr erfassbar ist

Der Übersinn ist nach Frankl jener Sinn, der vom Menschen nicht mehr erfassbar ist, es sei denn durch ein gläubiges Hineinreichen in die Transzendenz Gottes. Je umfassender der Sinn wird, desto weniger fasslich ist er auch. Um den Übersinn zu erfassen, müsste der Mensch die ganze Welt von einem außerhalb gelegenen Ort überschauen und deuten können. Der Mensch bleibt aber an seinen Ort, seine Zeit und seine Deutungskategorien gebunden.

b) Sinngehalte des Lebens

Sinn erfüllen heißt, dass der Mensch in seinem Leben Werte entdeckt und diese auch verwirklicht. Die Werte, die der Mensch verwirklicht hat sind nicht unwiederbringlich verloren, sondern unverlierbar geborgen. In der Vergangenheit ruhen sie sicher und geborgen.

Der junge Mensch, der erst in das erwachsene Leben eintritt, hat ein riesiges Gebirge an Sinnmöglichkeiten vor sich, aber kaum viel Sinnverwirklichungen hinter sich. Seine Zukunft ist reich, seine Vergangenheit ist arm. Der alte Mensch hat eine Fülle von verwirklichten Werten in seine Vergangenheit „hineingerettet“. Dafür enthält seine Zukunft nur mehr beschränkte Sinnmöglichkeiten, sie ist arm gegenüber der Vergangenheit, die reich ist. Je mehr Sinnmöglichkeiten erschöpft sind, desto mehr erschöpft sich das Leben.

c) Der Sinn des Augenblicks: der jeweils konkrete Sinn einer konkreten Situation

Sinn kann nur jetzt, in dieser Situation von einer ganz bestimmten Person gelebt werden. Versäumter Sinn ist unwiederbringlich verloren. Die Sinnmöglichkeit ist jeweils einmalig und einzigartig. Aus dieser Einmaligkeit folgt aber, dass die Möglichkeit einer Sinnerfüllung vergänglich und flüchtig ist. Sie hat "Kairos-Charakter". Wenn wir eine solche Möglichkeit nicht verwirklichen, dann haben wir sie ein für allemal verloren. Wenn wir sie aber einmal verwirklicht haben, dann haben wir sie ein für allemal verwirklicht.

In jedem Augenblick trägt der Mensch Verantwortung für den nächsten. Jede Entscheidung, die kleinste wie die größte, ist eine Entscheidung für alle Ewigkeit. In jedem Augenblick verwirklicht oder verwirkt der Mensch eine Möglichkeit, die Möglichkeit eben des einen Augenblicks. Nun birgt jeder Augenblick Tausende von Möglichkeiten, der Mensch aber kann nur eine einzige wählen, um sie zu verwirklichen. Alles andere hat er damit zum Nie-Sein verurteilt. Verantwortung ist daher etwas Furchtbares und Herrliches zugleich. Die Zukunft ist irgendwie abhängig von meiner Entscheidung in jedem Augenblick.

Der Sinn des ganzen Lebens offenbart sich, wenn überhaupt, erst an seinem Ende.

"Denken wir an einen Film - er setzt sich aus Tausenden und Abertausenden von einzelnen Szenen zusammen, und jede einzelne trägt an den Zuschauer einen Sinn heran; aber der Sinn des ganzen Films dämmert uns doch erst gegen Ende der Vorstellung - vorausgesetzt, dass wir zunächst einmal auch den Sinn jeder einzelnen Szene mitbekommen.

Im Leben ergeht es uns ähnlich: Der Sinn unseres Lebens enthüllt sich erst zuletzt. Der Sinn des Lebens ist so einmalig und einzigartig wie die Situationen, mit denen uns das Leben konfrontiert, und dazu kommt noch, dass wir selbst, die Konfrontierten ebenso einmalige und einzigartige Personen sind. Damit ist nicht gesagt, dass es nicht auch einen das Leben als solches, also als ganzes, umspannenden Sinn gibt. Dieser Sinn lässt sich aber nur erfüllen, indem wir den in jeder einzelnen Situation schlummernden Sinn erfüllen und verwirklichen, und nur dieser Einzelsinn lässt sich entdecken und finden, während der Sinn des Lebens im ganzen erst im nachhinein, also nicht im Leben, sondern erst post mortem erlebt und erfahren werden müsste.

Sinn und Tod: Der Tod erst macht das Leben sinnvoll

„Was geschähe, wenn unser Leben nicht endlich in der Zeit, sondern zeitlich unbegrenzt wäre? Wären wir unsterblich, dann könnten wir mit Recht jede Handlung ins Unendliche aufschieben, es käme nie darauf an, sie eben jetzt zu tun, sie könnte ebenso gut auch erst morgen oder übermorgen oder in einem Jahr oder in zehn Jahren getan werden.“ (Frankl).

Sinn hängt nicht von der Länge des Lebens ab: entweder das Leben hat einen Sinn, dann behält es ihn auch unabhängig davon, ob es lang oder kurz ist; oder das Leben hat keinen Sinn, dann erhält es auch keinen, wenn es noch so lange dauert.“ (Frankl).

Der Sinn der Endlichkeit, der Zeitlichkeit des Lebens liegt darin, dass der Mensch aufgefordert ist, endlich zu leben zu beginnen. Das Leben ist endlich, beginnen wir daher endlich zu leben! Der Tod erhält seinen Schrecken dadurch, dass man spürt, noch gar nicht wirklich gelebt zu haben. Was den Tod zum Feind und das Sterben so schwer macht, ist daher das aus eigener Schuld versäumte Leben.

Beschreibung von Sinn und Sinnfindung

1. Sinnvoll leben heißt, die Aufgabe, die gerade ansteht, für die ich gerade not-wendig bin, zu erfüllen, den bestmöglichen Wert einer Situation zu verwirklichen; das zu tun, was ich eigentlich tun sollte. Sinn ist Tun des Gemeinten, des Bestmöglichen, des Gesollten, des Gottgewollten, des einen, das „not tut“.

2. Die drei Sinnkategorien - Sinnmöglichkeiten liegen

a. im Erleben von Natur und Kunst, in der Begegnung mit anderen Menschen und in der Liebe. Solche Erlebnisse versetzen uns in Erstaunen oder Bewunderung und bereichern uns innerlich. Was wir in solchen Situationen als wertvoll erleben, sind Erlebniswerte. Diese lassen die ursprüngliche Schönheit des Lebens erfahren und wecken die geistigen Kräfte, die wiederum helfen, andere Bereiche des Lebens sinnvoll zu gestalten.

b. im Handeln, wodurch eine Situation verändert, und im kreativen Schaffen eines Werkes, wodurch die Welt bereichert wird. Im entschlossenen Setzen einer Tat, im Engagement für etwas, für eine Idee etwa oder für einen Menschen verwirklicht der Mensch Wertvolles.

c. im Ertragen eines unabänderlichen Schicksals.

Ein unabänderliches Leid ist die größte Herausforderung für den Menschen, durch Verwirklichung von Einstellungswerten an ihm zu reifen und zu wachsen.

3. Sinn kann nicht gegeben, nicht verordnet, nicht gemacht und nicht erfunden werden; Sinn liegt vor, er muss wahrgenommen und gefunden werden.

4. Sinn findet man, indem man sich fragen lässt. Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt, und er hat dem Leben zu antworten. Sinn erfüllen heißt demnach, die bestmögliche Antwort auf die jeweilige Frage zu geben und damit das Leben zu verantworten.

5. Sinn ist der jeweils konkrete Sinn in einer konkreten Situation, ist das, was uns in diesem Augenblick anspricht, berührt, fasziniert. Sinnerfahrung ist absolute Subjektivität.

6. Sinn ist eine Möglichkeit vor dem Hintergrund der Wirklichkeit. Der Mensch braucht Mut, auf die Wirklichkeit des Lebens hinzuschauen und ihr nicht auszuweichen, um zu erkennen, was an Möglichkeiten vorhanden ist.

7. Sinn ist niemals Zwang, sondern immer etwas, zu dem ich mich frei entscheide. Sinn ist, die Freiheit der Haltung und die Würde der Person vor dem zerstörerischen Einfluss des Schicksals zu bewahren.

8. Zur Erfassung des Sinns hat der Mensch ein Wahrnehmungsorgan, das „Gewissen“, das sein Sinn-Organ ist: ein tiefes, inneres Wissen und zugleich ein Gefühl dessen, was das „Richtige“ sei. Das Gewissen ist der „Brennpunkt“ in der Mitte des Menschen, in dem Denken und Fühlen ineinander fallen oder einander berühren.

9. Sinn sehen heißt, eine Ganzheit erfassen, uns in Zusammenhängen verstehen. Sinn ist Einbindung der Person in ein größeres Ganzes, in ein soziales Gefüge (Mitwelt), in die Natur (Umwelt) oder auch in eine Idee.

(aus: G.Khienast, M. Fischer, *Existenzanalyse und Logotherapie*, Linz 1999, S. 88f.)

Wie der griechische Schriftsteller Pausanias berichtet, stand in Olympia beim Eingang des Stadions ein Altar, der dem jüngsten Sohn des Göttervaters Zeus, Kairos, gewidmet war. Dieser Kairos wurde als der Gott des rechten Augenblicks verehrt. Der Epigrammdichter Poseidippos aus Pella hat dazu folgende Zeilen verfasst:



„Wer bist Du?“ - „**Gott des allmächtigen Moments.**“

„Sag, warum gehst du auf Zehen?“ - „Ich laufe beständig.“

„Weswegen hast du Flügel am Fuß?“ - „Weil ich flink bin wie Wind.“

„Und du hältst in der Rechten ein Messer?“

„Es kündigt den Menschen: Nichts in der Weite der Welt schneidet so scharf wie ich selbst.“

„Und das Haar an der Stirn?“ - „Beim Zeus, der Begegnende soll mich schnellstens erhaschen.“

„Warum bist du denn hinten so kahl?“ - „Bin ich mit fliegendem Fuß erst einmal vorübergeglitten, hält mich, so sehr man es wünscht, keiner von hinten mehr fest.“

„Und warum schuf dich der Künstler?“ - „Für euch! Und zu eurer Belehrung stellte er, Wandrer, mich auch hier in der Vorhalle auf.“

Sinn - Vakuum

Die Sinnfrage bricht auf, wenn der Lebenssinn verlorengegangen ist. Solange das Leben stimmig ist, ruht die Sinnfrage. Sinn kann langsam und unbemerkt entgleiten. Und die Sinnfrage kann sich sehr leise stellen, und dann überhört man sie meist, weil Sinn zur Veränderung mahnt, aber Veränderung Angst macht.

In der Sinnkrise kann der Mensch auf keine Theorie zurückgreifen, auf keine Philosophie, auch keine Alltagsphilosophie, ihm helfen keine Sinnkonstrukte, und vergeblich wird er nach Sinnvermittlungsinstanzen suchen.

Das existentielle Vakuum

Das Sinnlosigkeitsgefühl äußert sich als Gefühl innerer Leere und Starre und wird von Frankl als existentielles Vakuum bezeichnet. Das existentielle Vakuum entsteht meist unmerklich; das Erleben wird flach, die Motivation krankt, Gefühle von Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit und Freudlosigkeit schleichen sich ein. Ein Gefühl von Verzweiflung kann einen schließlich erfassen, weil das Leben zwischen den Fingern zu zerrinnen scheint.

Ausdrucksformen

des verdrängten existentiellen Vakuums

Die Haltungen, die den Weg zum Sinn verstellen, erwachsen letztlich aus dem Verzicht des Menschen auf seine Freiheit und Verantwortung. Das Gefühl der Sinnlosigkeit, das daraus entsteht, wird nicht immer bewusst erfahren, sondern häufig verdrängt.

Erscheinungsformen

des existentiellen Vakuums

Das Sinnlosigkeitsgefühl manifestiert sich häufig in:

- Langeweile - Verlust an Interesse an der Welt
- Gleichgültigkeit - Mangel an Initiative, in der Welt etwas zu verändern, etwas zu verbessern.
- zum Teil in noogenen Neurosen: Depression, Angstneurose, Zwangneurose, Hysterie, Sucht

Es gibt auch **latente (verborgene, versteckte) Erscheinungsformen** des existentiellen Vakuums

- **Konformismus:** Der Mensch will das, was die anderen tun.
- **Totalitarismus:** Der Mensch tut das, was die anderen wollen.
- **Flucht vor der inneren Leere:** Lärm, Beschleunigung des Lebenstempos, Leistungsstreben, Sensationshunger.
- **Kompensation:** Intensives Streben nach Lust und Glück als Ausgleich für die in Ermangelung von verwirklichtem Sinn ausgebliebenen Glücksgefühle: Konsum, Übersexualisierung der Gesellschaft; Alkohol oder harte Drogen als Ersatz für Glücksgefühle.
- **Aggressivität und Kriminalität.**