

Teria Shantall

# Die sinnstiftende Wirkung der Logotherapie von Viktor Frankl

 Springer

# Die sinnstiftende Wirkung der Logotherapie von Viktor Frankl

Teria Shantall

# Die sinnstiftende Wirkung der Logotherapie von Viktor Frankl

 Springer

Teria Shantall  
Modi'in, Israel

ISBN 978-3-031-16326-5      ISBN 978-3-031-16327-2 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-031-16327-2>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer Nature Switzerland AG 2022  
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags.  
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Buchplanung: Wiebke Würdemann

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Nature Switzerland AG und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Gewerbestrasse 11, 6330 Cham, Switzerland

*Dieses Buch ist **Dr. Robert C. Barnes** gewidmet, dem Präsidenten des Viktor Frankl Instituts für Logotherapie in den Vereinigten Staaten. Während der Präsidentschaft von Dr. Barnes hat sich die Mitgliedschaft des Instituts auf mehr als 40 Länder in 6 Kontinenten der Welt ausgeweitet. Mit seiner Ermutigung und der offiziellen Unterstützung des Institutsvorstands konnte ich, der ich von Viktor Frankl persönlich ausgebildet wurde, seine Arbeit und Vision fortsetzen, indem ich Logotherapiezentren in Südafrika, Israel und der Türkei gründete und Hunderte von Logotherapiestudenten aus allen Lebensbereichen ausbildete.*

# Vorwort

Trotz der bemerkenswerten Fortschritte, die die Logotherapie in den letzten zwei Jahrzehnten in Russland, Kasachstan und anderswo auf der Welt gemacht hat, gibt es ein erkanntes Vakuum in der Ausbildung von Logotherapeuten, nämlich die Vernachlässigung ihrer eigenen spirituellen Dimension. Shantalls Buch füllt dieses Vakuum bemerkenswert gut aus. Ihr Buch befasst sich mit den grundlegenden Prinzipien dessen, was es bedeutet, ein menschliches Wesen zu sein. Und insbesondere damit, wie ein Mensch die Welt betrachtet, ob als sinnlosen oder als sinnvollen Ort. Denn das Fehlen eines Sinns im Leben macht die Existenz unglücklich.

Dieses Buch spiegelt den Kampf der Autorin wider, viele bedeutungslose Leben in produktive und sinnvolle Leben zu verwandeln, und belebt ihn. Und ihr Leben dient als Illustration für diesen Kampf und dessen positiven Ausgang.

Shantalls Buch basiert auf ihrem langen, reichen und angesehenen Hintergrund in der Logotherapie und auf ihrer Lehrtätigkeit für Frankls Theorie und Methode der Logotherapie in verschiedenen Teilen und Kulturen der Welt. Sie ist eine von Professor Frankls Schülern in den Vereinigten Staaten, die das Glück hatten, unter der Leitung des Begründers der Logotherapie zu studieren. Dies erklärt ihren positiven und lebendigen Zugang zu den spirituellen, philosophischen und vor allem zu den angewandten Aspekten der Logotherapie.

Wie sie so überzeugend zeigt, ist ein Logotherapeut ein Mensch mit ähnlichen Stärken und Schwächen wie seine Klienten. Das bedeutet, dass ein Logotherapeut nicht über den Eigenschaften steht, die allen Menschen gemeinsam sind. In ihrer ausführlichen Darstellung der Logotherapie gelingt es ihr, sehr detailliert zu zeigen, wie wir uns verhalten müssen, damit wir Schmerz, Trauer, Frustration, Krankheit und sogar den Tod überwinden können.

Shantall zeigt, dass niemand jenseits der Hoffnung, jenseits der Erlösung ist. Je mehr jemand Sinnlosigkeit in seinem Leben erfährt, desto mehr kann er oder sie von der Logotherapie profitieren, um Gefühle der Verzweiflung und Hilflosigkeit zu bekämpfen. Wie alle Therapeuten wissen, beruht die fürsorgliche und heilende Funktion der Logotherapie auf dem Aufbau einer engen emotionalen Bindung zwischen Therapeut und Klient. Diese Bindung wird als Vertrauen bezeichnet. Vertrauen ist

eine zentrale Bedingung der Therapie, aller Therapien. Es spielt eine entscheidende Rolle für das individuelle und soziale Wohlbefinden.

Shantall zufolge bedeutet Vertrauen in die Hände eines Logotherapeuten Anerkennung und Verantwortung für das Potenzial, das gesamte Leben einer Person zum Guten oder Schlechten zu verändern. Es gibt eine ausdrückliche Vereinbarung über die Erwartungen, was jede Partei zu tun hat. Und wenn dieses Vertrauen beschädigt wird und verloren geht, ist die ganze Praxis hinfällig. Deshalb sollten beide Parteien gleichermaßen am Ergebnis der therapeutischen Arbeit interessiert sein.

Die Begegnungen in Shantalls Buch zwischen Klient und Therapeut basieren auf dem „Sokratischen Dialog“. Sokrates, der antike griechische Philosoph, gilt allgemein als der „Vater der Ethik“. Seine Lehrmethode ist gemeinhin als „Hebammenkunst“ bekannt. Ähnlich wie die Hebamme, die der Mutter bei der Geburt hilft, half Sokrates seinen Zuhörern und Schülern bei der Geburt der Wahrheit, die in ihren Seelen wohnte. Sokrates benutzte „provokative Fragen“, um seinen Gegnern Antworten zu entlocken, um in ihren Herzen ein Gefühl der persönlichen Verantwortung für ihre Einstellung zum Leben und zur Wahrheit zu wecken.

Der „Sokratische Dialog“ wurde von Frankl als Hilfs- und Lehrtechnik für die Praxis der Logotherapie entwickelt. Er lehrt die Hilfesuchenden, wie er seine Kraft, seine Phantasie, seine Träume und seine Fürsorge für einen anderen Menschen nutzen kann, um einen Sinn im Leben zu finden. Diese Methode ist grundlegend in der Begegnung mit einem Klienten. Wenn die Begegnung einen positiven Wert für den Klienten hat, führt sie zu Vertrauen.

Um Vertrauen zu gewinnen, muss ein Logotherapeut eine Person mit Tugenden sein. Wie Shantall feststellt, basiert die Logotherapie auf moralischen Anforderungen. An erster Stelle stehen dabei Integrität und Anstand des Therapeuten. Ein Logotherapeut muss eine Person mit Ehrlichkeit und Authentizität sein. Denn in das Leben eines anderen Menschen einzugreifen erfordert Mut, Weisheit, Lebenserfahrung und ein hohes Maß an Verantwortung. Und vor allem muss sich ein Logotherapeut bewusst sein, dass er oder sie ein Arbeiter ist.

Das Buch von Shantall ist ein Werk der Liebe. Alle Werke der Liebe kommen sowohl dem Geber als auch dem Empfänger zugute. Viktor Frankl hat gesagt, dass sich das Leben um die Arbeit dreht. Menschen erfüllen einen Sinn, wenn sie etwas schaffen, wenn sie durch ihre Arbeit die Welt verbessern. Und Voltaire, der französische Philosoph, sagte, man solle nicht über den Sinn des Lebens philosophieren, sondern verstehen, was das Leben von uns allen verlangt, nämlich für andere Menschen zu arbeiten – nicht nur für mich selbst.

Es gibt viele Bücher über die verschiedenen Facetten der Logotherapie, geschrieben von bekannten Logotherapeuten. Doch keines beschreibt so detailliert und ausführlich die tatsächliche Arbeit, die vom Therapeuten verlangt wird, um das Wohlbefinden des Klienten zu fördern.

Shantall hat ihr Buch hauptsächlich auf die spirituelle Dimension des Menschen aufgebaut. Diese Dimension ist, wie Frankl sagte, die wichtigste unter den drei Dimensionen, nämlich der biologischen, der spirituellen und der psychologischen Dimension. Zur spirituellen Dimension gehört die Weisheit, die wiederum auf der Freiheit der Wahl beruht, die dem Menschen eigen ist. Die Weisheit lässt sich nicht

wissenschaftlich messen oder analysieren. Der Weisheit kann man sich nur durch die Philosophie nähern, die sich wiederum mit der persönlichen Erfahrung beschäftigt. Wie Shantall in den persönlichen Erfahrungen ihres eigenen Lebens und in den Fällen, die sie in ihrem Buch vorstellt, zeigt, können diese Leben nicht wiederholt werden, aber sie können zum Besseren verändert werden.

Sie beginnt jedes Kapitel ihres Buches mit einer Erläuterung des Hauptthemas. Es folgt eine Erörterung der wichtigen Konzepte, die in dem Kapitel enthalten sind, einschließlich Falldarstellungen, und endet mit einer Reihe von Fragen, die sie dem Leser stellt. Die Fragen geben dem Leser die Möglichkeit, zu überprüfen, ob er die Bedeutung des Kapitels und seine Auswirkungen auf sein eigenes Leben verstanden hat. Diese Herangehensweise an den angewandten Aspekt der Logotherapie ist sehr wertvoll und erfrischend.

Logotherapeuten müssen ihren Klienten helfen, innere Ressourcen zu nutzen, wenn sie mit einer schwierigen Herausforderung konfrontiert werden. Schmerz und Leid sind integrale Bestandteile des Lebens. Und wenn das Leiden extrem ist, kann es die Lebensqualität zerstören. Frankl sprach über das Leiden als einen normalen Teil der menschlichen Lebenserfahrung. Er behauptete, dass der menschliche Geist in der Lage ist, über das Böse zu triumphieren, weil er in der Lage ist, sich um eines anderen Menschen willen, den man wirklich liebt, oder für eine Idee, an die man wirklich glaubt, in ungeahnte Höhen zu erheben.

Das Thema Schmerz und Leiden ist Shantall aus eigener Erfahrung und aus ihrer engagierten Arbeit mit vielen Klienten bekannt, insbesondere mit Überlebenden des Holocaust, die sehr viel gelitten haben. In ihrem Buch *„Life’s meaning in the Face of Suffering“* (2002) betont sie, dass Leiden immer eine Herausforderung ist. Entscheidend ist die Einstellung zu Schmerz und Leid.

Logotherapeuten müssen zwischen zwei Arten von Schmerzen unterscheiden: akute und chronische Schmerzen. Akute Schmerzen können mit einer Giftschlange verglichen werden, die einen angreift und mit allen Mitteln beseitigt werden sollte. Chronische Schmerzen ähneln einem Ochsen, der geduldig seine Last trägt. Chronische Schmerzen, die durch Medikamente und psychotherapeutische Maßnahmen nicht beseitigt werden können, müssen ertragen werden. Den Leidenden zu trösten ist in solchen Fällen eine menschliche und berufliche Notwendigkeit.

Die Logotherapie lehrt uns, dass wir, wenn wir nicht mehr in der Lage sind, eine Situation zu ändern, aufgefordert sind, uns selbst zu ändern. Und wir sollten uns immer daran erinnern, was der Philosoph Kant gesagt hat, nämlich, dass wir einen Menschen niemals nur als Mittel zum Zweck behandeln dürfen.

Shantall verwendet literarische Quellen und insbesondere Geschichten und Weisheiten aus dem Alten und Neuen Testament, um ihre These zu untermauern. Geschichten können für alle Therapeuten sehr nützlich sein. Nehmen wir zum Beispiel die biblische Begegnung von Jakob mit seinem Bruder Esau als Illustration. Der Geschichte zufolge stahl Jakob seinem Bruder Esau das Recht auf die Erstgeburt und floh nach Babylon. Dort verbrachte er viele Jahre und kehrte als reicher Mann in das Land Kanaan zurück. Doch auf dem Weg dorthin musste er Esau treffen. Jakob hatte große Angst, dass sein Bruder Esau sich für das Unrecht rächen würde, das er ihm angetan hatte. Deshalb bereitete er sich auf dreierlei Weise auf die

Begegnung vor: mit einem Gebet, mit einem Geschenk und mit der Bereitschaft zum Kampf.

Die Begegnung mit einem Klienten erfordert ähnliche Vorbereitungen durch einen Logotherapeuten. Es wird um Kraft für die Begegnung mit dem Klienten gebetet, vor allem, wenn der Klient ein instabiles und unberechenbares oder aggressives und forderndes Verhalten zeigt. Kontemplation, Gebet und die Planung geeigneter Schritte, um einem solchen Verhalten entgegenzuwirken, können in der Begegnung sehr hilfreich sein.

Der Kampf ähnelt dem Ringen mit dem Klienten auf der Suche nach dem Sinn. Er wird von Schmerzen begleitet, die bei jeder Begegnung unvermeidlich sind. Und das Geschenk ist eine Belohnung. Jakob wurde von dem Engel, mit dem er die ganze Nacht gerungen hatte, mit einem neuen Namen belohnt: Israel.

Ein Logotherapeut kann – wenn er in der Begegnung mit dem Klienten erfolgreich ist – eine andere Belohnung erhalten: Das Gefühl, dass sich der Kampf gelohnt hat, dass etwas Wertvolles und Sinnvolles geschehen ist, dass der Klient das Gefühl hat, sich zum Besseren verändert zu haben, und dass die Begegnung nicht umsonst war. Dieses Gefühl kann sowohl vom Klienten als auch vom Therapeuten als Geschenk, als Wendepunkt und als Grundlage für positive Begegnungen in der Zukunft wahrgenommen werden.

Das Buch von Shantall ist mehr als eine Darstellung der Logotherapie. Es ist mehr als eine Beschreibung und Erklärung der Theorie, Methoden und Philosophie der Logotherapie. Es ist ein äußerst wertvolles und dringend benötigtes Buch, eine willkommene Ergänzung zu den angewandten Aspekten der Logotherapie. Das Buch ist praxisorientiert und umfassend. Es verdeutlicht Frankls Vorstellungen über den Zweck aller logotherapeutischen Arbeit. Ihr Buch ist gut gegliedert und klar.

Der Schwerpunkt dieses Buches liegt auf der lebensverändernden Wirkung von Frankls sinnzentriertem Ansatz in der Beratung und Psychotherapie, der sogenannten Logotherapie. Dieses Buch versucht, die bedeutungsvolle Interaktion zwischen Logotherapeuten und Klienten in einer direkten Interaktion zwischen ihnen zu beleuchten, wobei die Einzigartigkeit beider betont wird. Diese Interaktion hat wichtige Auswirkungen auch außerhalb des Beratungskontextes.

Shantall macht deutlich, dass ihr Buch nicht „religiös“ ist, auch wenn sie einige Beispiele aus den großen Weltreligionen verwendet. Ihr Buch ist in seiner Zielsetzung und Ausrichtung universell. Sie unterstützt Frankls Ansatz zum Stellenwert der Religion in der logotherapeutischen Arbeit, wie er in *„Man's Search for Ultimate Meaning“* dargelegt ist. Demnach müssen Logotherapeuten eine klare Unterscheidung zwischen medizinischem und religiösem Dienst vornehmen. Logotherapie ist eine philosophische und spirituelle Lebensauffassung. Sie nimmt Abstand von missionarischem Geist und Eifer. Die Logotherapie überlässt die Rettung von Seelen der religiösen Seelsorge.

Die Logotherapie ist daran interessiert, Menschen in emotionaler oder geistiger Not zu helfen, ein verantwortungsvolles und sinnvolles Leben zu führen. Die Logotherapie ist zwar in Werten und in der Spiritualität verankert, diese müssen aber nicht unbedingt religiös sein. Die Logotherapie überlässt dem Einzelnen die Entscheidung, wofür, wem oder was gegenüber er sich verantwortlich fühlt.

Frankl betonte immer wieder die Notwendigkeit, die Medizin zu rehumanisieren. Die Re-Humanisierung aller Psychotherapien ist heute, in unserer von Terror geprägten Welt, noch wichtiger. Sie ist die Hauptaufgabe der Logotherapie. Und Shantalls Buch ist in dieser Hinsicht sehr wertvoll. Sie erhebt die Menschlichkeit in der Hilfe für Menschen in Krankheit und Not auf eine spirituelle Ebene.

Ein großer Vorteil von Shantalls Buch ist, dass man kein Logotherapeut sein muss, um von der Lektüre zu profitieren. Jeder Leser, der die Sinnqualität seines eigenen Lebens verbessern möchte, wird in dieser Art von Therapie einen Schatz zur Verbesserung seiner geistigen Gesundheit finden. Dieses Buch wird ihnen helfen, erfolgreich durch die unruhigen Gewässer des Lebens zu navigieren. Es wird sie in die Lage versetzen, intelligente und fundierte Entscheidungen darüber zu treffen, was für ihre Lebenssituation wertvoll und anwendbar ist, was ihre Seele und ihren Geist anspricht und was ihrem eigenen Leben einen Sinn geben kann.

Shantalls Buch wird vor allem praktizierende Logotherapeuten und Studierende der Logotherapie auf allen Ausbildungsebenen ansprechen, insbesondere diejenigen, die einen höheren akademischen Abschluss haben. Ihr Buch wird auch die Wissensbasis von Psychotherapeuten in der religiösen und seelsorgerischen Betreuung und Beratung bereichern, da es ihrer beruflichen Arbeit eine dringend benötigte spirituelle Tiefe verleiht.

Ich freue mich sehr, dieses Buch Logotherapeuten, Angehörigen der helfenden Berufe und der breiten Öffentlichkeit uneingeschränkt empfehlen zu können.

Fakultät für Sozial- und Gesundheitswissenschaften  
Schule für Sozialarbeit  
Universität Haifa  
Haifa, Israel

David Guttman

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Was ist Logotherapie?</b> .....	1
	Heilung durch Bedeutung .....	1
	Vermissten und Finden der Markierung .....	4
	Wahres Glück .....	4
	Aber warum leiden wir dann? .....	5
	Es gibt das Böse in der Welt .....	5
	Opfer von Ungerechtigkeit .....	6
	Existenzielle Frustration .....	7
	Der Ruf, aus dem Versteck zu kommen .....	7
	Wenn der Sinn zur Mission wird: Die Geschichte von Viktor Frankl. . . .	7
	Eine unschuldige Kindheit .....	8
	Ein bleibender Eindruck .....	8
	Die Bedeutung des Augenblicks .....	9
	Die Teenagerjahre .....	10
	Die Gestaltung einer Lebensaufgabe .....	10
	Entscheidende Weichenstellungen .....	11
	Jude sein: Das größere Bild .....	13
	Wie Schafe zur Schlachtbank führen? .....	15
	Auserwählt im Feuer des Leidens .....	15
	Leiden als Aufgabe .....	16
	Die nachhaltige Kraft der richtigen Entscheidungen .....	16
	Der Durchbruch zur Dimension der Bedeutung .....	17
	Eine Vision für die Zukunft .....	18
	Die verbleibende Frage .....	19
	Übung für Sie, den Leser: Was ist der Mensch? .....	20
	Literatur .....	20
<b>2</b>	<b>Eine existenzielle Analyse des menschlichen Zustands</b> .....	21
	Eine unausweichliche Wahrheit .....	21
	Anders als alle anderen .....	22
	Eine tiefere Injunktion .....	23

Die Freiheit der Verantwortung .....	24
Die Bedeutung des Sinns .....	24
Ecce Homo! .....	28
„Wer ist diese, die aus der Wüste heraufkommt und sich auf den Arm ihres Geliebten stützt?“ (Hohelied Salomos 8,5) .....	29
Der leidende Diener .....	30
Der Glaube, der uns frei macht .....	31
Der Ruf nach Bedeutung .....	31
Ein Kompass fürs Leben .....	32
Vor dem Gerichtshof des Gewissens .....	33
Ein höheres Bewusstsein .....	35
Der unbewusste Gott .....	36
Die Irreligiösen unter den Religiösen .....	39
Eine Lebensweise für alle .....	40
Das souveräne Recht eines jeden Menschen .....	41
Ein Volk des Buches .....	42
Die fleischgewordene Wahrheit .....	44
Die Gewissheit der Ungewissheit .....	44
Verschiedene Ebenen des Seins .....	45
Ein bisschen tiefer als die Engel .....	46
Der Imperativ .....	47
Ein in Freiheit gegebenes Versprechen .....	48
Eine menschliche gegen eine untermenschliche Lebensweise .....	49
Eine persönliche Erfahrung über den Sinn des Lebens .....	49
Das Leben fragt uns! .....	50
Tragischer Optimismus .....	51
Über dieses Buch .....	52
Übung: Die Macht der richtigen Entscheidungen .....	53
Literatur .....	53
<b>3 Zarte Anfänge: Der ungetrübte menschliche Geist .....</b>	<b>55</b>
Die Frage .....	55
Der ungetrübte menschliche Geist .....	56
Vollkommene Liebe vertreibt alle Furcht .....	57
Die rettende Gnade der Liebe .....	58
Ein Recht auf Leben .....	59
Das Verstummen des Feindes und des Rächers .....	59
Das verlorene Paradies: Das Gesicht verlieren .....	60
Das Bedürfnis, ein „Ja!“ vom Leben zu erfahren .....	61
Der Schrei des verlassenem Kindes .....	62
Das Normale versus das Abnormale .....	63
Von der Welt abgeschottet .....	64
Pathologischer Schummer .....	65
Die Person hinter dem Leiden .....	65
Lewis .....	66

Die Herausforderung . . . . .	66
Eine gefangene Existenz . . . . .	67
Lewis, wo bist du? Das „Ja!“-Spiel . . . . .	68
Eine Erfahrung der Wiedergeburt . . . . .	69
Das Kind in dir finden . . . . .	70
Die Reinheit der Unschuld . . . . .	70
Der verborgene Gott . . . . .	71
Übungen für Sie, den Leser: Sag „Ja!“ zum Leben . . . . .	72
Literatur. . . . .	74
<b>4 Wer sind Sie, der Sie mir gegenüber sitzen? Die Person des Klienten . . . . .</b>	<b>75</b>
Wer sind Sie? . . . . .	75
Eine logotherapeutische Orientierung . . . . .	76
Die Schönheit und Kraft des menschlichen Geistes . . . . .	77
Sie . . . . .	78
Und Ihr Leben . . . . .	80
Eine andere Seite der Geschichte . . . . .	81
Ein einziges Mal, ein für alle Mal . . . . .	81
Bis in die tiefsten Tiefen des Seins . . . . .	83
Das wahre Du . . . . .	84
Eine zuversichtliche Hoffnung auf das Ergebnis . . . . .	85
Im Dialog mit dem Leben . . . . .	86
Der Kern der Sache . . . . .	86
Wer ist die Person, die aus dieser Situation hervorgeht? . . . . .	90
Wer ist die Person, die aus dieser Situation hervorgeht? . . . . .	91
Eine radikale Verschiebung des Schwerpunkts . . . . .	92
In Sitzung! . . . . .	93
Wer ist die Person, die aus dieser Situation hervorgeht? . . . . .	101
Fassen wir zusammen! . . . . .	102
Zuhören mit dem dritten Ohr . . . . .	102
Übung für Sie, den Leser: Der unbewusste Gott . . . . .	103
Literatur . . . . .	103
<b>5 Wer bin ich in Bezug auf Sie? Die Person des Logotherapeuten . . . . .</b>	<b>105</b>
Wer bin ich? . . . . .	105
Die Vorladung . . . . .	106
Hören und beachten Sie! . . . . .	106
Schauen und sehen! . . . . .	107
Meine eigene Erfahrung von Bedeutung . . . . .	107
Ein Essay über die Bedeutung . . . . .	109
Dies ist auch mein Moment! . . . . .	111
Der unstillbare Durst nach Bedeutung . . . . .	113
Für die dritte und vierte Generation . . . . .	113
„Tröstet, tröstet mein Volk“ (Jesaja 40,1) . . . . .	115
Trauer als Geschenk . . . . .	117
Liebe . . . . .	117

Schönheit und Natur . . . . .	118
Güte . . . . .	119
Meine Erfahrung, durch Erfahrungswerte einen Sinn im Leiden zu finden . . . . .	119
Liebe . . . . .	120
Schönheit und Natur . . . . .	120
Güte. . . . .	121
Die Wahrheit. . . . .	121
Wo bin ich jetzt? . . . . .	122
Dankbarkeit . . . . .	122
Schatztruhe . . . . .	122
Zeitschrift . . . . .	123
Logotherapie-Werte . . . . .	123
Kreative Werte . . . . .	123
Erfahrbare Werte . . . . .	123
Einstellungswerte . . . . .	123
Die Wiederherstellung einer verlorenen Vergangenheit . . . . .	124
Wer bin ich dann, um zum Schluss zu kommen, im Verhältnis zu Ihnen? . . . . .	126
Übung für Sie, den Leser: „Die unzufriedene Frustration des ungelebten Lebens“ (James Hillman) . . . . .	128
Literatur. . . . .	129
<b>6 Was ist Ihr wirkliches Problem? Die Krise des Sinns . . . . .</b>	<b>131</b>
Der ungehörte Schrei nach Bedeutung . . . . .	131
Das Leiden des Leidens . . . . .	133
Die Welt, wie sie sein sollte . . . . .	133
Für wen wir bestimmt waren . . . . .	135
Ein zerbrochenes Gefäß . . . . .	136
Der Gefangene unserer Gedanken . . . . .	136
Der Wille zum Sinn . . . . .	140
Der Kampf eines Jakobiners . . . . .	143
Höhenpsychologie . . . . .	144
Von der Peripherie zum Zentrum des Seins . . . . .	146
Von der Scham zur Überzeugung . . . . .	148
Aufbruch ins Licht . . . . .	151
Für Sie, den Leser: Aufbruch ins Licht . . . . .	152
Literatur . . . . .	155
<b>7 Wie soll ich Ihre Probleme angehen? Die Methoden und Techniken der Logotherapie . . . . .</b>	<b>157</b>
„Adam, wo bist du?“ . . . . .	158
„Ich will dich fragen, und du sollst mir antworten“ (Hiob 38,3) . . . . .	158
Das Arsenal der Logotherapie . . . . .	158
Ein typischer Fall . . . . .	159
Logohints . . . . .	162
Der Kern der Sache . . . . .	163

Lorna und Teria	165
Das ist meine Welt!	168
Praktische Übungen	169
Die Analyse des Glücks	176
Ein Leben der Überwindung	177
Anna	179
Die Technik des Ecce Homo: Ein besonderer Fall von Dereflexion	180
Frankls prototypischer Fall: Frau Anastasia	181
Kommentare zur Ecce-Homo-Technik	182
Eine Fallstudie	184
Elfrieda G.	185
Eine mögliche Ursache für die Krankheit?	187
Übung für Sie, den Leser: Eine radikale Verschiebung des Fokus	188
Das logotherapeutische Glaubensbekenntnis	189
Die erste Phase	189
Die zweite Stufe	190
Die dritte Stufe	190
Literatur	191
<b>8 Warum funktioniert die Logotherapie? Die transformative Kraft des Sinns</b>	193
Lebensverändernde Begegnungen	193
Begegnung mit dem Leben	194
Die Empathie des Mitleids	194
Die Empathie des Empowerments	195
Gefühle der anderen Art	196
Das spirituelle Unbewusste	197
Psychodynamik vs. Noodynamik	198
Die Spannung der Richtung	198
Nicht Bedürfnisbefriedigung ist unser Ziel, sondern Sinnerfüllung!	199
Dem anderen zuliebe	200
Kopplung mit dem Leben	202
Verwandelt in unser eigenes Ich!	206
Ein Experiment mit Kindern	206
Eine Erfolgsgeschichte	208
Übung für Sie, den Leser: Sie haben es schon immer gewusst	209
Literatur	210
<b>9 Ein neuer Blick auf die Psychopathologie: Das bist nicht du</b>	211
Das Potenzial Sie	211
Tiefgreifende Erkenntnisse	212
„Darum: Wählt das Leben!“ (Deuteronomium 30,19)	214
Argumente für das Leben	216
Die Demaskierung des Gesichts der Bedeutungslosigkeit	217
Die größte Freiheit	220
Unwohlsein	221

Eine Therapie der Wiedergutmachung . . . . .	222
Der Schmerz der Schuldzuweisung . . . . .	223
Die Krankheit der Scham . . . . .	225
Das Schwert der Verurteilung . . . . .	226
Unter dem Joch der Knechtschaft . . . . .	228
Die Scham, beschuldigt zu werden . . . . .	231
Erbssünde? . . . . .	231
Die Zivilisation und ihr Unbehagen . . . . .	233
Hommage an Sigmund Freud . . . . .	234
„Er wird sein wie ein Baum, der am Wasser gepflanzt ist“ (Jeremia 17,7, 8) . . . . .	236
Die Wahrheit, die ganze Wahrheit und nichts als die Wahrheit?. . . . .	237
Das ganze Bild . . . . .	238
Das Gewissen gegen das Über-Ich . . . . .	239
Die Befreiung von verinnerlichten Schuldzuweisungen . . . . .	241
Eine moralische Wiedergeburt: die Noodynamik der Reue . . . . .	242
„Kommt nun, lasst uns gemeinsam nachdenken“ (Jesaja 1,18) . . . . .	244
Die Heimkehr . . . . .	246
Für Sie, den Leser: Vergebung . . . . .	246
Literatur . . . . .	248
<b>10 Die Bedeutung des Leidens: Du bist auserwählt!</b> . . . . .	249
„Ich habe dich erwählt im Feuer der Bedrängnis“ (Jesaja 48,10) . . . . .	249
Leiden lehrt uns . . . . .	250
Leiden demütigt uns . . . . .	250
Das Leiden konfrontiert uns . . . . .	250
Leiden formt uns. . . . .	251
Das Leiden beauftragt uns! . . . . .	251
Leiden inspiriert uns . . . . .	251
Leiden befähigt uns . . . . .	251
Leiden führt uns zu unseren Lebenszielen . . . . .	252
Leiden befreit uns . . . . .	252
Das Leiden macht uns zu Zeugen für das Leben! . . . . .	253
Wo glückliche kleine Bluebirds fliegen . . . . .	253
„In deinem Blut, lebe!“ (Ezechiel 16,6) . . . . .	254
Von der Sinnlosigkeit zur Bedeutung . . . . .	256
Zeugen für das Leben . . . . .	257
Eine Tragödie in einen Triumph verwandeln . . . . .	260
„Ich habe mir das Genick gebrochen, aber mein Genick hat mich nicht gebrochen.“ . . . . .	260
Befähigung der Behinderten . . . . .	262
Leiden als Aufgabe . . . . .	264
Die Weitergabe der Fackel . . . . .	267
Das Gesicht des Mitgeföhls . . . . .	268
„Bis dass der Tod uns scheidet“ . . . . .	269

Gewesen zu sein ist die sicherste Art zu sein (Frankl) . . . . .	271
Unvollendete Leben . . . . .	272
Pathetiken . . . . .	272
Das Hundertfache in dieser Welt (Matthäus 19,29) . . . . .	273
Für Sie, den Leser: Überlegungen . . . . .	275
Literatur . . . . .	276
<b>11 Ultimative Bedeutung: Ihr Schicksal im Leben . . . . .</b>	<b>277</b>
Die Suche nach dem Schicksal . . . . .	277
Das Leben braucht uns . . . . .	278
Eine einmalige Sache . . . . .	278
Wer schnappt nach unseren Fersen? . . . . .	280
Auf heißer Verfolgungsjagd . . . . .	280
Die Freiheit zu sein . . . . .	280
Die Freude am Leben . . . . .	281
Der Verfolger . . . . .	282
Von Anfang bis Ende . . . . .	283
Eine Hoffnung, die Bestand hat . . . . .	284
Ein Grundvertrauen in das Sein . . . . .	285
Das Ultimative . . . . .	286
Wir können antworten! . . . . .	287
Eine erweiterte Humanwissenschaft . . . . .	287
Wir müssen einen offenen Geist bewahren! . . . . .	288
Die Kluft . . . . .	288
Der Glaube muss in Werke umgesetzt werden . . . . .	289
Wir sollen menschlich bleiben! . . . . .	289
Eine offene Suche . . . . .	290
Eine unbewusste Besessenheit . . . . .	291
Eine Bestätigung des Glaubens auf der menschlichen Ebene . . . . .	291
Bestimmte Lebenswege . . . . .	293
Verfolgen Versus Folgen . . . . .	295
Nachdenken für Sie, den Leser: Zurück zur Quelle . . . . .	297
Cowboys und Gauner . . . . .	297
Literatur . . . . .	299
<b>12 Die Wahl liegt bei Ihnen: Werden Sie, wozu Sie geschaffen wurden! . . . . .</b>	<b>301</b>
Göttliches Wesen . . . . .	301
Eine Haltung der Dankbarkeit . . . . .	302
Der Fokus der Bedeutung . . . . .	303
Die Reise . . . . .	304
Mann mit einer Mission . . . . .	306
„Was der Mensch ist, ist er noch nicht, aber er soll sein und werden.“ (Frankl, 1968/2006, S. 67) . . . . .	306
Das Ende der Angelegenheit . . . . .	306
Jedem das Seine . . . . .	308
Ein gemeinsamer Wille zum gemeinsamen Sinn . . . . .	308

Die Essenz des menschlichen Daseins . . . . .	309
Der wahre Norden . . . . .	311
Heilige Missionen . . . . .	312
Missionare der Transzendenz . . . . .	313
„Das Größte aber ist die Liebe“ (1. Korinther 13,13) . . . . .	314
Das Böse des Bösen . . . . .	314
Heiliger Unglaube . . . . .	315
„Wenn er mich auch tötet, so will ich doch auf ihn vertrauen“ (Hiob 13,15) . . . . .	316
Gerechter Zorn . . . . .	317
Ein Denkmal für Wohl und Wehe . . . . .	317
Willensfreier Gehorsam . . . . .	318
Die Kraft der Hoffnung ist in mich investiert worden! . . . . .	319
Mit dem Leben beschenkt . . . . .	320
Das Vermächtnis . . . . .	321
Die endgültige Aufforderung . . . . .	322
Der Moment ist jetzt . . . . .	322
Göttliche Befähigung . . . . .	323
Eine letzte Überlegung für Sie, den Leser: Der Baum in der Mitte des Gartens . . . . .	324
Nachtrag . . . . .	328
Literatur . . . . .	329
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>331</b>

# Prolog

## *Adam, wo bist du?*

Es gibt einen Aufruf, der an uns alle gerichtet ist und dem wir uns kaum entziehen können. Es ist ein Aufruf, der in der Schöpfungsgeschichte aufgezeichnet ist (Genesis 3,9).

Wo sind wir?

Was machen wir mit unserem Leben? Wie leben wir es? Verstecken wir uns irgendwo, scheuen wir die Herausforderung, aus uns herauszugehen, in unser Leben zu treten und es so zu leben, dass wir uns wirklich wohlfühlen können? Sind wir bereit, die volle Verantwortung für die Art und Weise, wie wir unser Leben leben, zu übernehmen, oder gibt es ein Gefühl der Scham, der Schuld und des Unbehagens, wenn wir darüber ehrlich Rechenschaft ablegen müssen?

Hat unser Leben einen Sinn? Hat es ein würdiges Ziel? Haben wir einen Sinn für Richtung und Schicksal? Haben wir das Gefühl, dass wir dort sind, wo wir sein sollten, und dass wir das, was wir tun sollten, mit einem Gefühl der Zufriedenheit und des Glücks tun? Spüren wir, dass wir eine Berufung haben, einen Grund, warum wir leben, und eine Mission oder Aufgabe im Leben, die wir erfüllen müssen? Oder dümpeln wir nur so vor uns hin, vielleicht sogar völlig neben der Spur?

Es kann sein, dass wir uns weigern, uns mit solchen Fragen zu befassen, dass wir das Leben einfach so nehmen, wie es kommt, oder das tun, worauf wir Lust haben, ohne an morgen zu denken oder daran, wohin uns das, was wir tun, führen könnte. Vielleicht sind wir sogar auf einen Weg festgelegt, den wir für uns selbst ausgearbeitet haben, und lehnen stur jeden anderen Weg als den ab, den wir für uns selbst als am besten geeignet herausgearbeitet haben.

Aber können wir uns der Kontrolle des Gewissens entziehen?

Was für ein Mensch sind wir? Wenn wir uns selbst genau betrachten, was sehen wir dann? Werden wir dem gerecht, was wir sein *können*, und, in einem tieferen Sinne, was wir hoffen und wirklich sein wollen? Können wir dem unheimlichen Gefühl entkommen, was wir *eigentlich sein sollten*? Mögen wir uns wirklich, finden wir uns selbst gut, fühlen wir uns gut, zufrieden und sogar glücklich mit uns selbst? Wenn wir uns aus der Sicht eines Außenstehenden beurteilen müssten, würden wir

uns über uns selbst freuen oder uns schämen? Wenn wir uns schämen, wen würden wir dann beschämen?

*Wir werden uns schämen!*

Was tun wir gegen diese Unruhe, die wir in Bezug auf uns selbst empfinden, das Gefühl, dass wir uns selbst nicht wirklich ins Gesicht sehen wollen, unser Gesicht im Spiegel betrachten wollen? Ist es nur eine Frage des Moralismus? Oder ist das Gefühl tiefer, wie ein unausweichliches Gefühl der *Unzufriedenheit* mit uns selbst? Liegt es daran, dass wir *wissen*, dass wir, und nur wir, es nicht schaffen, die Art von Mensch zu sein, von der wir sehr wohl wissen, dass wir so sein *könnten*?

Wir können erkennen, dass wir nicht ganz wir selbst sind, nicht wirklich „zu Hause“ mit dem, was wir sind!

Und was ist mit unserem Leben? Haben wir das Gefühl, es in die falsche Richtung zu lenken, es wegzuworfen oder zu verschwenden, es einfach vorbeiziehen zu lassen? Oder haben wir das Gefühl, dass das Leben mehr zu bieten hat, dass wir weiter auf dem Weg sein können, der irgendwo hinführt?

Wir müssen uns vielleicht mit uns selbst zusammensetzen und ehrlich über die Dinge nachdenken, die Art und Weise, wie wir unser Leben leben, bis zum logischen Ende betrachten. Ist das, womit wir uns abgefunden haben, ausreichend oder sogar richtig? Ist es gut oder schlecht für uns? Macht es auf lange Sicht wirklich Sinn?

Vielleicht müssen wir an einen Punkt kommen, an dem wir sagen: „Genug ist genug. Ich mache keinen Sinn mehr. Wo ich bin, was ich tue, die Art und Weise, wie ich lebe, sagt mir nicht zu. Ich bin unruhig. Manche Dinge müssen sich ändern, und zwar schnell, nicht morgen, nicht übermorgen, sondern *jetzt*. Ich möchte im Augenblick sein, *ich selbst* sein in allem, was ich erlebe und womit ich zu tun habe, und zwar so, dass ich mich gut fühle. Ich möchte *diese* Art von Gefühl der Verbundenheit: ein aktiver Akteur in meinem eigenen Leben sein, ein Leben, für das ich schamlos Rechenschaft ablegen kann. Ich möchte im wirklichen Fluss der Dinge sein, Teil von allem, was im Leben wirklich zählt. Ich möchte mit mir selbst und dem, wofür ich stehe, in Kontakt sein. Ich will da draußen sein, etwas bewirken, der Welt meinen eigenen, bedeutsamen Stempel aufdrücken. Ich möchte meine Rolle spielen!“

Die einzig vernünftige Antwort auf den Ruf „Adam, wo bist du?“ ist: „Hier bin ich, *sende mich*. Ich bin bereit zu gehen und mich auf den Weg zu machen!“

Das Leben muss ein Ziel haben. Das Leben muss eine Mission sein, ein Ziel und einen Zweck haben, und wir müssen *dabei* sein *und* ihm eine Form geben. Sonst sind wir nirgendwo, nirgendwo besonders. Ohne Ziel sind wir ruderlos, wurzellos, nicht viel wert. Wir bleiben am Rande der Dinge, spielen mit dem Leben in den seichten Gewässern, außerhalb von uns selbst, tun wenig, bewirken noch weniger. Vielleicht befinden wir uns sogar in dunklen und gefährlichen Gewässern, unser Leben sinkt auf den Grund. Vielleicht verlieren wir die Kontrolle über uns selbst, während wir nach Luft schnappen. Vielleicht haben wir es bitter nötig, frei zu atmen, festen Boden unter den Füßen zu haben und etwas Gutes in Sicht zu haben.

Unser Leben muss Ergebnisse und Resultate haben, und zwar gute, denn wozu ist es sonst gut?

Worum geht es im Leben eigentlich? Wie kann ich ihm einen Sinn geben? Wer und warum bin ich? Was wird von mir erwartet, dass ich tue und bin?

Dies sind die Fragen, die wir uns alle irgendwann einmal stellen sollten. Die Antworten würden darüber entscheiden, ob wir uns mit uns selbst und dem Leben im Einklang fühlen oder nicht.

Die Logotherapie von Viktor Frankl (1905–1997) ist eine Denkschule, die sich mit solchen Fragen beschäftigt.

Viktor Frankl wurde in Wien geboren, lebte, arbeitete und starb dort. Er war Arzt, spezialisiert auf Psychiatrie und Neurologie. Er hatte auch einen Dokortitel in Philosophie. Als Jude und Überlebender des Holocaust wurde er nach der Veröffentlichung seines Buches *Man's Search for Meaning (Die Suche des Menschen nach dem Sinn)*, einem Buch über seine Erfahrungen in den Konzentrations- und Todeslagern des nationalsozialistischen Europas, weltberühmt. Dieses ursprünglich auf Deutsch verfasste Buch wurde ins Englische übersetzt, und mit steigender Popularität wurde es in viele andere Sprachen der Welt übertragen. Dies eröffnete ihm die Möglichkeit, die ganze Welt zu bereisen, um Vorträge zu halten und seine besondere Herangehensweise an das Leben und das menschliche Leiden zu lehren, und was wir als Menschen angesichts dessen zu tun aufgerufen sind.

Das Leben mag in vielerlei Hinsicht tragisch sein, aber im Wesentlichen ist es positiv. Letzteres war Frankls tiefe Überzeugung. Das Leben *hat einen Zweck* und einen Sinn, und wir sind aufgefordert, ihn zu finden. Außerdem hat das Leben nicht nur in einem allgemeinen Sinn oder auf abstrakte Weise einen Sinn. Nein, sein Sinn ist in einem *zutiefst persönlichen* Sinn zu erfahren. *Unser* Leben hat einen Sinn. *Wir* sind dazu bestimmt, zu sein. Jeder von uns hat eine einzigartige Aufgabe im Leben, eine unersetzliche Rolle zu spielen. Und wir haben die Aufgabe, den einzigartigen Sinn und die Bestimmung unseres eigenen Lebens zu finden und zu verwirklichen. Weniger können wir kaum tun, denn wir wollen unser Leben wirklich als sinnvoll und lohnend erleben! Ohne einen Sinn in unserem Leben fühlen wir uns unerfüllt. Irgendetwas stimmt nicht, es fehlt etwas oder es läuft etwas falsch. Vielleicht verlieren wir sogar unseren Lebenswillen!

Die Logotherapie versucht zu erhellen, was im Leben sinnvoll *ist* und wie wir den Sinn, das Ziel oder die Bestimmung unseres eigenen Lebens erkennen können. Indem sie sich darauf konzentriert, wie wir das Leben als sinnvoll und wertvoll und uns selbst als würdigen Teil davon erleben können, beleuchtet die Logotherapie die Kunst des Lebens. Das erklärt ihre besondere Anziehungskraft auf uns alle, ob wir sie nun als professionelle Therapeuten und Berater studieren oder ihre Bedeutung in unserem eigenen Leben als einen Weg zur Bereicherung unseres Verständnisses des Lebens und unserer selbst erkunden. In dem Maße, in dem die Kernprinzipien eines sinnvollen Lebens, wie sie in der Logotherapie dargelegt werden, unser eigenes Leben und unsere eigene Person beeinflussen, werden wir in der Lage sein, diese

Prinzipien in einer Weise anzuwenden, die nicht nur für uns selbst, sondern auch für andere von höchstem Nutzen sein wird.

„Jeder Mensch wird vom Leben befragt; und er kann dem Leben nur antworten, indem er für sein eigenes Leben einsteht; dem Leben kann er nur antworten, indem er verantwortlich ist.“

# Kapitel 1

## Was ist Logotherapie?



**Zusammenfassung** Bei der Beantwortung der Frage, die die Überschrift dieses Kapitels bildet, wird der Leser zunächst mit den grundlegenden Lehren der Logotherapie vertraut gemacht, nämlich dass wir als Menschen einen freien Willen haben, einen inhärenten Willen, einen Sinn in unserem Leben zu finden, und dass der Sinn, den wir suchen, da ist, um gefunden zu werden. Wie werden diese grundlegenden menschlichen Sehnsüchte durch Leiden und Katastrophen herausgefordert? Wie frei fühlen wir uns angesichts des Schmerzes und der Tragödien, die wir in unserem eigenen Leben erleben? Was machen wir aus dem Sinn des Lebens angesichts von so viel Bösem und Gewalt, Leiden und Katastrophen, die wir in der Welt um uns herum erleben? Was ist mit Frankls eigenem Leben? Wie hat er es geschafft, seine Internierung in den Konzentrations- und Todeslagern der Nazis zu überleben und mit der Überzeugung daraus hervorzugehen, dass das Leben noch einen Sinn hat?

### Heilung durch Bedeutung

*Logos* ist das griechische Wort für „Bedeutung“. Logotherapie ist also Heilung (oder Therapie) durch Bedeutung. Die Logotherapie ist ein von Viktor Frankl geprägter Begriff, der seine besondere Herangehensweise an das Leben und das menschliche Leiden sowie die Frage, wer wir zu sein berufen sind und was wir angesichts dessen tun sollen, beschreibt.

Die Logotherapie basiert auf den folgenden drei Lehren, Prinzipien oder Konzepten: (1) die Freiheit des Willens, (2) der Wille zum Sinn und (3) der Sinn des Lebens. Zusammengenommen bedeutet das Folgendes:

*Wir haben die Freiheit, den Sinn unseres Lebens zu suchen, zu finden und zu verwirklichen.*

## 1. *Freiheit des Willens*

Als menschliche Wesen haben wir die *Freiheit der Wahl*. Das ist der **erste Grundsatz**. Wir sind nicht zufällig getrieben, gezwungen, auf eine bestimmte Art und Weise zu handeln, geschoben und gezogen in diese und jene Richtung. Zumindest müssen wir das nicht sein! Wir sind nicht von angeborenen Neigungen bestimmt, ob gut oder schlecht, die wir nicht steuern oder kontrollieren können. Wir sind nicht automatisch gut, ohne dass wir uns anstrengen und engagieren müssen. Wir sind auch keine hilflos gefallenen Geschöpfe, die nicht in der Lage sind, „Nein“ zu dem zu sagen, was sich als schlechtes oder zerstörerisches Verhalten erweist.

Wir haben eine selbstbestimmte Rolle bei der Gestaltung unseres eigenen Lebens zu spielen.

## 2. *Der Wille zum Sinn*

Wir alle wollen einen Sinn in unserem Leben finden. Das ist der **zweite Lehrsatz**. Was Sinn macht, ist, wenn eine Sache sinnvoll mit einer anderen verbunden ist. Die Dinge halten zusammen, sie fallen nicht auseinander. Es herrscht Harmonie, die Dinge stehen in Beziehung zueinander, die Teile fügen sich in ein größeres Ganzes ein. Zusammenhalt ist die Grundlage des Verstehens und Erfassens: „Das macht Sinn, es hat eine Bedeutung, ich kann sehen, wie es funktioniert; ich verstehe es!“ Unverbundene, widersprüchliche Teile, die einander feindlich gegenüberstehen (Dinge, die auseinanderreißen und zerstören), ergeben für uns keinen Sinn. Sie sind ungeordnet und stiften Verwirrung und Unruhe.

Sinn ist etwas, das von Natur aus gesetzmäßig ist, etwas, das wir im Grunde brauchen und wollen. Er bringt Ordnung und Harmonie in unser Leben. Wir fühlen uns in Frieden. Er spricht uns an und zieht uns auf eine gute Art und Weise in seinen Bann. Wir erleben ein Gefühl der Verbundenheit, des Eingebundenseins in ein größeres Ganzes und der Zugehörigkeit zu diesem. Was sinnlos ist, *stört* unser Gefühl der Verbundenheit. Wir fühlen uns bedroht von dem, was sich *fremd* anfühlt; von etwas, das unsere Verbindung zueinander durchtrennt, uns ratlos, unsicher und verwirrt fühlen lässt. Eine solche Situation ist *nicht* das, was wir wollen; nicht das, wonach wir streben und was wir zu erreichen suchen. Wir *wollen* etwas *anderes* und anderes als das hier. Wir wollen einen *Sinn* in unserem Leben erfahren.

Unsere tiefste Sehnsucht, unser Bedürfnis oder unser Wunsch ist es daher, das zu erreichen, was für uns im grundlegendsten Sinne des Wortes von Bedeutung ist, und uns damit zu verbinden. Wir suchen die Verbindung mit etwas oder jemandem außerhalb von uns selbst. Wir wollen mit einem größeren Ganzen verbunden und harmonisch in dieses eingebunden sein, in dem alles auf gute, nicht störende und lebensfördernde Weise zusammenhält. Wir wollen aus uns selbst heraus und in eine Art belebende Interaktion mit anderen und mit unserer Welt gerufen werden.

Wir fühlen uns gut, glücklich und in Frieden mit uns selbst, wenn wir etwas oder jemanden haben, für den wir leben, etwas *Wertvolles*, das wir zum Gemeinwohl beitragen können. Wir tragen unseren Teil zum Wohl der Welt um uns herum bei. Dies ist die Grundlage für ein Gefühl des *Selbstwerts*, für das Gefühl, eine eigenständige Person zu sein. Wir werden *gebraucht*: Wir *gehören* irgendwo hin, haben einen einzigartigen Platz zu füllen oder eine Rolle zu spielen.

Wir *fügen* uns in das Gesamtbild ein!

### 3. *Der Sinn des Lebens*

Es würde wenig Sinn machen, wenn wir die Freiheit hätten, nach einem Sinn in unserem Leben zu suchen und einen grundsätzlichen Willen, einen solchen Sinn im Leben zu finden, und es diesen Sinn im Leben nicht wirklich gäbe; wenn er nur der Fantasie entspränge, eine bloße Projektion dessen wäre, was wir uns vom Leben wünschen. Dies ist der **dritte Grundsatz**: Das Leben muss aus sich selbst heraus sinnvoll sein. Es muss einen Sinn außerhalb und jenseits von uns haben. Sein Sinn muss *unanfechtbar* sein. Nur wenn das Leben *objektiv* sinnvoll ist, können wir daran teilhaben, es annehmen, schätzen und genießen.

Das Leben muss einen dauerhaften Wert haben, der über die menschliche Willkür hinausgeht, darüber hinaus, dass es etwas ist, das wir selbst geschaffen haben, oder etwas, das wir nach unserem Geschmack formen können; dieser auf diese Weise, und jener auf jene Weise. Wenn meine Antwort so gut ist wie Ihre oder die eines jeden anderen, wessen Antwort wird dann gelten? Das Leben wird eine Frage bleiben, auf die es keine endgültige Antwort gibt, nichts, was in irgendeinem letzten Sinn zu finden wäre. Warum also nach etwas streben, das über das hinausgeht, was ich aus dem Leben machen kann, auch wenn es dem diametral entgegengesetzt ist, was Sie oder andere daraus machen wollen? Warum es überhaupt versuchen? Das Leben wird ein Konflikt ohne Lösung sein. Was für ein deprimierender Gedanke!

Nur wenn der Sinn des Lebens etwas ist, das sich menschlichen Spekulationen und Manipulationen entzieht, ist sein Sinn unzerstörbar. Nur dann kann nichts und niemand den Sinn des Lebens willkürlich verändern oder aufheben. Der Sinn des Lebens wird bleiben, unangreifbar sein, sich nicht verderben lassen, immer da sein, um von jedem gefunden zu werden, zu jeder Zeit, an jedem Ort, ganz gleich, was jemand tut oder zu tun versucht, um seinen Horizont zu verdunkeln.

Überlegen Sie einmal: Welchen Sinn hat das Leben, wenn alles willkürlich oder zufällig ist, wenn wir durch einen verrückten Zufall auf dieser Welt sind und bald in Vergessenheit geraten, als hätten wir nie gelebt, und wenn es am Ende kaum einen Unterschied macht, ob wir hier waren oder nicht?

Außerdem: Damit das Leben für uns real ist, etwas, dem wir vertrauen und an das wir wirklich glauben können, an dem wir selbst sinnvoll beteiligt sind, muss es *ewig* sein. Es muss *vor* uns existiert haben und *nach* uns weiterbestehen. Unser gegenwärtiges Leben muss ein wichtiges Glied in der Kette der Zeit sein. Wenn es einen Plan gibt, einen Zeitplan, was wann geschehen soll, dann gibt es *Fortschritt*. Ohne einen Anfang, der auf ein angestrebtes Ziel hinführt, ist kein Fortschritt möglich. Die Geschichte wäre zufällig, ohne Sinn, eine sinnlose Wiederholung der gleichen alten Geschichte, ein Sich-im-Kreis-Drehen. Wir würden einfach von diesem Strudel unzusammenhängender Ereignisse verschluckt und trieben als ein Teil unter Myriaden anderer zerfallener Teile auf der Oberfläche bedeutungsloser Ereignisse herum.

Ein Sinn ist ein Sinn, wenn er ein Ziel und eine Richtung hat!

## Vermissten und Finden der Markierung

Sinnlos geführte Leben sind willkürlich, dem Zufall überlassen. Solche Leben verlieren den Sinn des Lebens, finden ihn nicht und verpassen ihn. Sie *verlieren den Anschluss*, den Anker und die Kontinuität. Wenn sie aber darauf ausgerichtet sind, einen Sinn zu finden und zu erfüllen, bekommen diese Leben eine Bedeutung, passen sich an. Dann beginnt die Wahrheit zu wirken, auch rückwirkend und sogar für frühere Generationen, die vielleicht das Ziel verfehlt haben!

Die Wahrheit ist, dass wir eine Geschichte, einen Ursprung und eine Ahnenreihe haben sollen. Wir haben eine prophetische Bestimmung, die wir annehmen sollen. Wie sonst könnten wir das Leben in die Hand nehmen, um es so zu leben, wie wir dazu berufen sind, wenn es keinen solchen Zusammenhang zwischen Anfang und Ende gäbe; wenn es nicht einen ursprünglichen Plan und ein Endziel für das Leben gäbe, das uns allen gegeben wurde?

Unser individuelles Leben muss sich in das Gesamtgefüge der Dinge einfügen, es muss für die Nachwelt als bedeutsam festgehalten werden und Teil einer *fortlaufenden* Geschichte sein. Wir müssen die Akteure, die Figuren, in der sich entfaltenden Geschichte des Lebens sein.

Der optimale Ort für geistiges und seelisches Wohlbefinden ist der *unbedingte Glaube an die unbedingte Sinnhaftigkeit des Lebens*. Damit verbunden ist, so Frankl, das ehrfürchtige Bewusstsein unseres eigenen *unbedingten Wertes*: unsere Fähigkeit, ein höchst sinnvolles Leben zu erreichen und zu leben, ein Leben, das zur Lebensqualität anderer und zur Verbesserung der Welt beiträgt.

Wir haben die Würde der persönlichen Verantwortung!

## Wahres Glück

Das Leben ist schön. Aber warum sehen wir es nicht immer, erkennen es nicht, umarmen es und genießen es mit der Ehrfurcht, dem Staunen, der Freude und der Dankbarkeit, die es hervorrufen sollte? Selbstbezogenheit und Angst sind unsere größten Hindernisse. Optimales Sein ist optimales *Wohlbefinden*. Die Stressoren sind beseitigt, der Schleier ist gelüftet. Wir sind völlig *offen* für die Schönheit, die uns umgibt: Wir *sehen* die Blumen, die Bäume, die Felder, den Himmel und die Berge, die Meere und Flüsse, die Großartigkeit der Schöpfung, ihre Geschöpfe, jeden wundersamen Aspekt der Natur.

Wir leben in einer fantastisch-schönen Welt.

Die Natur ist eine Tatsache: Die Welt ist für *uns* da. Sie ist *unsere* Domäne. Das macht uns so wichtig! Es bestätigt unseren Wert, *dass* wir hier *sein* müssen. Sie ist die Kulisse für die Szene, in der wir die Hauptfiguren sind. Die Welt liegt uns zu Füßen, nicht um sie mit Füßen zu treten, sondern damit wir im Mittelpunkt stehen und unseren rechtmäßigen Platz in ihr finden.

Je mehr wir über die Wunder der Natur, die überwältigende Harmonie und Ordnung unseres Universums erfahren, desto mehr beginnen wir das Potenzial menschlicher Größe in einer Welt zu begreifen, die auf Zusammengehörigkeit und Frieden ausgerichtet ist.

Wir erleben in immer größerem Maße, dass es *gut* ist, am Leben zu sein!

## **Aber warum leiden wir dann?**

Was ist mit dem Leiden? Die Welt kann so hässlich aussehen, so beängstigend, ihr schönes Gesicht vor uns verbergen. Wir können so voller Unsicherheiten sein, voller Ungewissheit, voller Zweifel an uns selbst. Das Leben kann so schmerzhaft sein, andere so unsensibel und grausam. Wir können von Ängsten geplagt sein; verängstigt durch das, was wir erleben, was wir da draußen in der Welt sehen. Das Leben kann wie eine tragische Angelegenheit erscheinen.

Ein großer Teil der Tragödie besteht gerade *darin, dass* sie verschmäht und nicht für das geschätzt wird, was sie geben kann. Die Dinge sind in Unordnung und *unnatürlich*. Wir verstehen und schätzen einander nicht. Wir glauben nicht an uns selbst oder an den anderen. Wir nähren unsere Verletzungen, sind selbstverteidigend, voller Ressentiments, fühlen uns auf Distanz und im Widerspruch zueinander. Bruder kämpft gegen Bruder. Gemeinschaften werden durch Sektierertum auseinandergerissen. Eine Meinung ist der anderen feindlich gesinnt. Die Welt ist ein Ort des Aufruhrs, der Kriege und der gewaltsamen Konflikte. Fast überall gibt es Blutvergießen und Elend, unzüchtige Lebensweisen, Gesetzlosigkeit und Korruption. Tyrannische Regime unterdrücken ihre Völker und versuchen, die ganze Welt zu beherrschen und ihrem Willen zu unterwerfen; terroristische Gruppen kämpfen sogar untereinander um die Macht.

Wie können wir der Welt und dem Leben angesichts von so viel Angst, Aufruhr und Streit einen Sinn geben?

## **Es gibt das Böse in der Welt**

Sind wir von Natur aus böse Geschöpfe, die dazu neigen, in unaussprechliche Tiefen der Verderbtheit und Grausamkeit zu stürzen, und kann man dagegen nur sehr wenig oder gar nichts tun?

Wie kann jemand an ein gerechtes und faires Leben glauben, wenn das Böse so stark ist, so freie Hand hat, so weit verbreitet und alltäglich ist, dass es nicht aufzuhalten ist, keine Kraft in der Welt stark genug ist, um ihm wirksam zu widerstehen und es auszurotten?

Wir können immer noch den Sinn erkennen, dass wir etwas wiedergutmachen müssen, wenn wir etwas Falsches getan haben, wenn wir mit den unglücklichen Folgen unseres eigenen törichten Handelns konfrontiert sind. Aber wie kann das Leben seinen Sinn behalten, wenn wir einer Ungerechtigkeit ausgesetzt sind, einem Leiden, das wir nicht selbst verursacht haben, wenn wir mit etwas konfrontiert sind, das wir im Moment des Geschehens nicht verhindern oder ändern können? Es ist eine inhärente Ungerechtigkeit, krank zu werden, ein Opfer des einen oder anderen tödlichen körperlichen Leidens zu werden. Solche Tragödien passieren uns jenseits unserer Fähigkeit, uns davor zu schützen. Und können wir verhindern, dass wir älter werden? Können wir unseren eventuellen und unvermeidlichen Tod verhindern?

## Opfer von Ungerechtigkeit

Es ist die Antwort auf all diese Fragen, die Frankls Buch „*Die Suche des Menschen nach dem Sinn*“, in dem er seine eigenen Leidenserfahrungen als Jude in den Konzentrations- und Todeslagern der Nazis verarbeitet hat, bis heute zu einem Bestseller gemacht hat.

Frankl war ein Überlebender des Holocaust, der systematischen Ermordung von mehr als sechs Millionen Juden, darunter anderthalb Millionen jüdische Kinder, durch das nach Macht strebende nationalsozialistische Regime in Deutschland während des Zweiten Weltkriegs. Millionen anderer Opfer starben ebenfalls in den Lagern oder wurden im Laufe des Krieges getötet.

Frankl schrieb im Laufe seines Lebens über 30 Bücher, die alle die Wahrheiten darlegen, die er in den ersten beiden Büchern, die er kurz nach seiner Entlassung aus den Lagern schrieb, festgehalten hatte. Das erste war die Neufassung des verlorenen Manuskripts seines Buches mit dem Titel „*Der Arzt und die Seele*“, ein Buch, das er in aller Eile schrieb, kurz bevor er gefangen genommen und in die Konzentrationslager geschickt wurde. Das zweite, *Man's Search for Meaning*, das er kurz nach der Neufassung seines ersten Buches schrieb, enthält nicht nur die Geschichte seiner Holocaust-Erfahrungen, sondern fasst auch die Essenz all dessen zusammen, was er in seiner einzigartigen Schule der Psychotherapie, der Logotherapie, dargelegt hat.

Seit seiner Erstveröffentlichung wurde und wird „*Man's Search for Meaning*“ von Millionen von Menschen in der ganzen Welt gelesen. Das Buch wirkt auf den Leser lebensverändernd. Und warum? Frankl hat sich diese Frage selbst gestellt. Liegt es daran, dass *die* Menschen tatsächlich versuchen, ihrem Leben und dem Leben selbst einen Sinn zu geben? Es gibt so viel Leid, Tragödien und Katastrophen in der Welt, die auch in unser persönliches Leben eindringen. Hier leiden wir am meisten. Denn in der Tat, so Frankl, kann niemand von uns wirklich behaupten, von den tragischen Tatsachen des Lebens unberührt, unverletzt und unerschüttert geblieben zu sein.

## Existenzielle Frustration

Frankl sprach über *den tragischen Dreiklang der menschlichen Existenz: Schmerz, Schuld und Tod*. Wer von uns kann sagen, dass wir nie leiden, immer alles richtig machen und nie versagen oder Fehler machen werden? Wir werden alle sterben! Er sprach auch über das Leiden an der *Langeweile*. Es ist eine besondere Qual, das zu spüren, was er als einen inneren Zustand der *Leere* bezeichnete. Der Logotherapeut Genrich Krasko (2004) gab seinem Buch den Titel *Die unerträgliche Langeweile des Seins*. Wenn nichts von Bedeutung ist, wenn es wenig gibt, worüber man sich wirklich freuen kann, wenn es keinen Grund für irgendetwas gibt, *leiden* wir. Es entsteht, wie Frankl es nannte, ein *existenzielles Vakuum*, ein Gefühl, dass im Leben nicht viel zählt.

## Der Ruf, aus dem Versteck zu kommen

Aber gerade angesichts der Tragödien und Enttäuschungen, des Schmerzes und der Mühen des Lebens, der Verluste, der Ängste und des Kummers, angesichts eines unerträglichen Gefühls der *Sinnlosigkeit* werden wir am stärksten dazu angeregt, nach Antworten zu suchen. Wir sehnen uns nicht nur nach einer anderen Welt, sondern auch danach, das Leben anders und erfüllter zu leben. Im tiefsten Inneren unseres Wesens verspüren wir eine Sehnsucht, ja sogar eine *Einsamkeit*; etwas, das uns sagt, dass wir liebevoll zu dem zurückkehren wollen, was uns ursprünglich gegeben wurde, etwas, das wir hatten oder *hätten haben können*; etwas, das uns als Potenzial oder Versprechen gegeben wurde, wie das Leben hätte sein können oder hätte sein sollen.

Es war etwas, das uns gehören sollte, das aber irgendwie verloren gegangen ist.

## Wenn der Sinn zur Mission wird: Die Geschichte von Viktor Frankl

Eine Studie über das Leben von Viktor Frankl, einem Menschen, der das gefunden hat, wonach wir alle suchen, ist für uns von großer Bedeutung.

Es gibt einen goldenen Faden in seinem Leben, einen vorbestimmten Weg, der sich durch sein ganzes Leben zieht. Alle Erfahrungen seines Lebens, von den bedeutungsvollsten bis zu den schmerzlichsten, hatten einen prägenden Einfluss auf sein Denken. Es war, als gäbe es eine Vorbereitung auf einen Punkt der Bereitschaft, der sein Leben in eine sehr viel klarere Richtung lenkte.

Viktor Emil Frankl wurde 1905 in Wien als Sohn einer frommen und moralisch aufgeklärten jüdischen Familie geboren und starb im September 1997 in derselben Stadt. Zwischen diesen beiden Daten liegt ein Raum des Lebens, der alle Kämpfe, Herausforderungen und Triumphe des Menschseins enthält.

Es ist eine Geschichte, die uns alle anspricht.

## Eine unschuldige Kindheit

In seiner Autobiographie, *Viktor Frankl: Erinnerungen (1997)*, die einige Monate vor seinem Tod veröffentlicht wurde, erinnerte sich Frankl an einige wichtige Erfahrungen und Ereignisse in seinem Leben. Zwei seiner frühesten Erinnerungen veranschaulichen, was später zu den Eckpfeilern seines Denkens wurde.

Das erste Ereignis, das er im Alter von 4 Jahren hatte, beschrieb er wie folgt: „Eines Abends, kurz vor dem Einschlafen, wurde ich von dem unerwarteten Gedanken aufgeschreckt, dass auch ich eines Tages würde sterben müssen. Was mich damals – wie mein ganzes Leben lang – beunruhigte, war nicht die Angst vor dem Sterben, sondern die Frage, ob die Vergänglichkeit des Lebens seinen Sinn zerstören könnte.“ (1997, S. 27) Welchen Sinn hat das Leben, wenn es zu Ende geht, wenn der Tod, das totale Ende des Lebens, uns alle unweigerlich erwartet?

Er ahnte nicht, dass er bald darauf in dem folgenden und zweiten bedeutsamen Ereignis eine Antwort auf diese schmerzliche Frage erhalten würde: „An einem sonnigen Morgen wurde ich geweckt. Die Augen noch geschlossen, durchflutete mich das überwältigende Gefühl, beschützt und behütet zu sein. Als ich meine Augen öffnete, stand mein Vater da, beugte sich über mich und lächelte.“ (1997, S. 31)

## Ein bleibender Eindruck

Er hatte den Eindruck, dass es *einen* Sinn im Leben gibt, der darauf wartet, dass wir erwachen und uns danach ausstrecken, und dass dieser Sinn in der Vergänglichkeit des Lebens selbst verborgen ist.

Die Zeit dehnt sich nicht endlos aus. Sie vergeht und sie endet. Geburt und Tod schließen uns in einen begrenzten Zeitrahmen ein. Zeit ist daher äußerst kostbar. Jeder Augenblick ist ein Raum, der darauf wartet, dass wir ihn betreten und mit sinnvollen Inhalten *füllen*. Die Zeit verlangt etwas von uns. Wir scheinen dazu berufen, etwas mit ihr und über sie zu tun. Jeder Tag, jeder Moment der Zeit, stellt uns vor die Aufgabe, etwas zu tun oder auf jemanden zu reagieren – in jeder einzelnen Situation wird etwas von uns erwartet.