

Alfried Längle / Dorothee Bürgi



EDITION **Leid**faden

# Wenn das Leben pflügt

Krise und Leid  
als existentielle Herausforderung

**V&R**

Alfried Längle / Dorothee Bürgi, Wenn das Leben pflügt

**V&R**

## EDITION **Leid**faden

Hrsg. von Monika Müller

Die Buchreihe *Edition Leidfaden* ist Teil des Programmschwerpunkts »Trauerbegleitung« bei Vandenhoeck & Ruprecht, in dessen Zentrum seit 2012 die Zeitschrift »Leidfaden – Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer« steht. Die Edition bietet Grundlagen zu wichtigen Einzelthemen und Fragestellungen im (semi-)professionellen Umgang mit Trauernden.

Alfried Längle / Dorothee Bürgi, Wenn das Leben pflügt

Alfried Längle / Dorothee Bürgi

# Wenn das Leben pflügt

Krise und Leid  
als existentielle Herausforderung

Mit einem Vorwort von Michael Köhlmeier

Vandenhoeck & Ruprecht

Mit 5 Abbildungen und 10 Tabellen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-647-40259-8

Umschlagabbildung: Armin Staudt-Berlin/photocase.de

© 2016, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,

Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen/

Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.

[www.v-r.de](http://www.v-r.de)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.  
Produced in Germany.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

## Inhalt

<b>Der dunkle Freund – Vorwort von Michael Köhlmeier . . . .</b>	<b>7</b>
<b>Einleitung . . . . .</b>	<b>9</b>
Zentrale Gedanken zum Thema . . . . .	9
Impuls zum Einstieg in das Thema . . . . .	11
<b>1 Grundlagen der existentiellen Begleitung . . . . .</b>	<b>12</b>
Vita bona et beata . . . . .	12
Sinnfindung . . . . .	13
Zustimmung zum Leben . . . . .	15
Die Existentielle Praxis . . . . .	26
Der Blick auf Lebensrelevantes . . . . .	26
Die dialogische Grundhaltung . . . . .	28
<b>2 Warum Menschen leiden . . . . .</b>	<b>32</b>
Leiden – einen Weg gehen . . . . .	32
Formen des Leidens . . . . .	34
Zwei Leidensgeschichten . . . . .	35
Das Wesen des Leidens . . . . .	37
Die Grundbedingungen der Existenz . . . . .	40
In der Welt sein können . . . . .	42
Das Leben mögen . . . . .	43
Selbst-sein-Dürfen . . . . .	43
Sinnvoll leben . . . . .	44

Leiden – gefühlter Existenzverlust .....	45
Leiden und Verzweiflung .....	48
<b>3 Die personal-existentiellen Grundmotivationen</b>	
<b>in der Begleitung</b> .....	53
Grundlagen der Leidbewältigung .....	53
Modell zur schrittweisen Leidbewältigung .....	55
Leiden heißt aushalten und annehmen können .....	55
Leiden heißt trauern können .....	63
Leiden heißt bereuen können .....	77
Leiden heißt sich abstimmen mit dem größeren	
Zusammenhang .....	92
Sinnsuche in der Ausweglosigkeit .....	95
Übersicht und Zusammenfassung .....	102
<b>4 Hoffen – eine vergessene Kunst?</b> .....	104
Hoffnung – die Beziehung zum Leben halten .....	104
Beseelt von Hoffnung .....	106
Hoffnung nüchtern betrachtet .....	106
Hoffnung als Beziehungsthema .....	108
Hoffnung in der Untätigkeit .....	108
Hoffnung im großen Kontext .....	109
Hoffnung und Resilienz .....	110
Problem mit der »falschen« Hoffnung .....	111
Dum spiro, spero .....	112
Fazit .....	113
<b>Innerlich bei sich ankommen</b> .....	114
<b>Das existentielle Menschenbild</b> .....	116
<b>Literatur</b> .....	119
<b>Literatur für die Beratungspraxis</b> .....	122

## Der dunkle Freund – Vorwort

Irgendwann wurde aus der Trauer ein dunkler Freund. Der ist immer da. Ich spüre ihn auch neben Monika, meiner Frau. Er begleitet sie, wenn sie jeden Tag auf den Schlossberg geht. Das tut sie seit fünfundzwanzig Jahren. Und als unsere Tochter Paula von diesem Berg gefallen ist, da hat Monika ihre Wanderung nicht unterbrochen. Nun geht sie jeden Tag unweit der Stelle vorbei, an der das Unglück geschah.

Irgendwann war der dunkle Freund da. Er brachte Lindering. Ich glaube, es war so um ein Jahr nach dem Unfall. Bis dahin konnten wir keine Musik hören. Wir haben immer Musik gehört. Unser Haus riecht gut und immer erklingt in unserem Haus Musik, oft waren es verschiedene Musiken, die Musik von Lorenz, von Oliver, von Undine und die Musik von Paula. Ein Jahr lang war sie uns unerträglich. Es war schwierig, im Sommer durch eine Stadt zu gehen. Da saßen Peruaner in der Fußgängerzone und spielten auf ihren Flöten – es war, als rissen mir die Töne das Herz heraus. Ich musste laufen, laufen, bis ich nichts mehr hörte. In fremden Räumen konnte ich mich nur mit strenger Disziplin aufhalten, ich fürchtete zu ersticken. Viel gehen musste ich, manchmal bis zu sechs Stunden am Tag. Anfangs ertrug ich niemanden neben mir. Monika wollte auch nicht, dass ich mit ihr über den Schlossberg ging, und ich wollte nicht, dass sie mich entlang des Alten Rheins begleitete. Erst wollten wir immer allein sein, dann wollten wir immer zusammen sein. Ich war im Zug auf dem Weg zu einer Lesung, da habe ich beim



Veranstalter angerufen und ihm irgendetwas vorgelogen und bin zurück nach Hause gefahren.

Und dann ist der dunkle Freund gekommen. Man darf nicht wünschen, dass sich die Trauer aus dem Leben verflüchtigt. Das denken sich die anderen. Sie meinen es gut und denken, wir wünschen ihnen, dass die Trauer endlich vergeht. Ich wäre unglücklich, wenn mich der dunkle Freund verliese. Und ich weiß, Monika wäre auch unglücklich. Das Trauerleben ist unser Leben und es wird es bleiben bis zum Ende.

Der dunkle Freund hat mir manche Angst genommen. Dass ich sterben werde, ist kein nur theoretischer Gedanke mehr. Mit Erschütterung denke ich an »Die Buddenbrooks«, wo Thomas Mann vom Tod der Patriarchin erzählt, von ihrem letzten neidischen, beinahe bösen Blick auf die Lebenden. Da war eine scharfe Trennung: die einen und die anderen. Entweder du lebst, oder du bist tot. In ihrem letzten Blick war sie eine lebende Tote. Immer dachte ich, dieser Zustand, dieser Seinszustand, muss der entsetzlichste sein. Ich wünschte mir einen plötzlichen Tod. Schon wollte ich schreiben: einen *unverhofften Tod*. Schreckte zurück: als ob der Tod je ein verhoffter, ein gehoffter sein könnte. Der dunkle Freund sagt: Ja, so ein Tod ist möglich.

Der dunkle Freund nimmt mich manchmal in den Arm, wenn die Erinnerung droht. Er macht die Erinnerung an den unglücklichsten Tag in unsrem Leben nicht blasser, er sagt nur: Denk nicht daran, denke daran, aber denk *jetzt* nicht daran, denk morgen daran, nur *jetzt* denk nicht daran. Woran soll ich denken?, frage ich. Denk an deinen Tod, antwortet er. – Das ist ein guter Rat.

Michael Köhlmeier

## Einleitung

### Zentrale Gedanken zum Thema

Dieses Buch basiert auf den Grundlagen der Existenzanalyse, einer Psychotherapierichtung, die den Menschen in seinem geistigen und emotionalen Erleben unterstützt, zu eigenständigen, freien (authentischen) Stellungnahmen und zu einem eigenverantwortlichen Umgang mit sich und der Welt gelangen zu können (vgl. Längle, 2013b). Die Existenzanalyse hat einen Schwerpunkt in der Anthropologie und in der Frage, wie der Mensch mit seinen Möglichkeiten und Bedingungen in der Welt, in seiner Wirklichkeit, Mensch sein und sein Leben authentisch und wahrhaftig vollziehen kann. Mit diesem Anliegen hat die Existenzanalyse engen Bezug zur Philosophie, einer ihrer Quellen, aus der sie ursprünglich entstanden ist. Kommt sie in der praktischen Begleitung von Menschen in Leid und Krise zum Einsatz, ist sie geleitet von der Frage, wie Menschen (wieder) zu einem erfüllenden Leben kommen können.

Leiden entsteht, wenn der Mensch mit Zerstörung konfrontiert ist. Im Lichte einer existentiellen Erhellung findet sich, dass er dann leidet, wenn ein Wert, oder allgemeiner, wenn die Bedingungen für ein gutes Leben verloren gehen. Leiden und Schmerz stellen das Leben ganz oder teilweise in Frage; sie bedrohen die Liebe zum Leben. Dabei können Menschen nicht nur in unterschiedlicher Art, sondern auch an unzähligen Themen und Inhalten leiden. Leiden ist vielfältig im Wie und im Woran. Das

Beleuchten seiner Themen macht das Leiden verständlicher und das Kennen seiner Inhalte schafft einen existentiellen Zugang zum Umgang mit Leid.

Leiden bringt Menschen in Grenzsituationen, in Bereiche des Lebens, in denen es darum geht, sich innerlich aufrecht halten zu können. Deshalb steht Leiden in engem Zusammenhang mit der Sinnfrage. Die existentielle Perspektive lässt den transzendentalen Bezug des Sinns offen und leitet die psychologische Sinnfrage (den existentiellen Sinn) aus der Anthropologie und der Struktur der Existenz ab. So werden die psychologischen Strebungen und Veranlagungen als Hintergrundfolie für die Sinnsuche angesehen: das dem Menschen zutiefst eigene Verstehenwollen seiner Situation und ihrer Entwicklung, die Suche nach den umfassenderen, größeren Zusammenhängen, in denen sein Leben steht, und die Auseinandersetzung mit dem unablässigen Werdenscharakter der Existenz.

In diesem Buch werden neben den theoretischen Grundlagen auch Impulse und Anleitungen zur Praxis der Begleitung von Menschen in Krise, Leid und Trauer vorgestellt. Ziel der existentiellen Begleitung ist das gemeinsame Aufsuchen von Entwicklungs- und Werdenspotentialen und die Einbettung in bzw. das Schaffen von lebensbejahenden Kontexten. So kann aus einem anfänglichen »Trotzdem«, das vor der unmittelbaren Bedrängnis des Leides ersten Schutz und etwas Spielraum verschafft, mitunter selbst im Leid ein »Deshalb« entstehen, ein Integrieren des Leides in den größeren Wert des Lebens. Vertrauen in das Sein, die Beziehung zum Leben, die Treue zu sich selbst und ein Gefühl für den »Sinn des Ganzen« sind die Grundlagen erfüllter Existenz – und bilden so Zugänge für Heilung in einem existentiellen Sinn.

## Impuls zum Einstieg in das Thema

Jeder Mensch lebt, lebt sein Leben. Schlecht und recht. Und das hängt sehr damit zusammen, womit er befasst ist in seinem Leben. Wenn wir uns das konkret fragen, existentiell fragen, hieße das zum Beispiel: An was bin ich dran mit meinem Leben? – Aber nicht nur ich befasse mich mit meinem Leben – das Leben beschäftigt auch mich: Womit beschäftigt mich mein Leben? – Aus beidem: Aus dem, womit ich mich befasse und was mir wichtig ist, und aus dem, was mir das Leben vorgibt und mich bedrängt, beglückt, beschenkt, verletzt, ergibt sich die Summe: Was macht mein Leben derzeit aus? Habe ich dazu eine Ahnung, ein Gefühl, ein klares Wissen, eine Stellungnahme?

Michael Köhlmeier hat in seinem Vorwort zu diesem Buch diese beiden Aspekte sehr verdichtet und aus der Lebenserfahrung gezeigt, wie sie in einandergreifen, wie wir in einem ständigen Dialog stehen mit dem, was das Leben uns einerseits gibt und abverlangt, und dem inneren Mit-sich-selbst-Können andererseits, um so unser Leben in eine wirkliche Existenz zu bringen.

# 1 Grundlagen der existentiellen Begleitung

## Vita bona et beata

*Vita bona et beata*<sup>1</sup> ist seit den Anfängen der Philosophie ein Grundthema und stellt uns vor die Fragen: Was ist Leben – wer ist der Mensch – wozu sind wir da – wie soll ich leben, um zu einem guten Leben zu kommen? Selbst uns als vernunftbegabten Wesen und ausgestattet mit den Fähigkeiten, uns über den unmittelbaren Rahmen der Gegebenheiten zu erheben und uns in einen größeren Horizont zu stellen, erschließt sich die Frage nach dem guten Leben nicht von selbst. Wir müssen darüber nachdenken – und selbst wenn es uns gut geht, sind die Rahmenbedingungen für ein solches gutes Leben nicht einfach klar. Umso schwieriger kann sich dieses Nachdenken gestalten, wenn es uns nicht gut geht, wenn wir mit Leid und Verlusten konfrontiert sind, wenn Krisen und Schmerz uns diese Fragen nicht im geschützten Rahmen eines philosophischen Nachdenkens stellen, sondern in unmittelbarer Betroffenheit und im praktischen Lebensbezug: Wozu leben mit diesem Schicksal – was lohnt sich noch nach diesem Verlust – kann aus meinem Leben noch etwas Gutes werden?

In der Tradition der Existenzphilosophie<sup>2</sup> (vgl. u. a. Scheler, Jaspers, Heidegger, Merleau-Ponty, Sartre, Arendt, Nietzsche,

---

1 Ein gutes und glückliches Leben.

2 Für die heutige Existenzanalyse als einer psychotherapeutischen Anwendung der Existenzphilosophie sind folgende existenzphilosophische Prämissen leitend:

Kierkegaard) wird das Charakteristikum des Menschseins darin gesehen, dass er als Subjekt eingebettet ist in einer Welt, die ihm das Andere darstellt, das zu einem (zu ihm also) untrennbar gehört. Das ist der Grundgedanke des existentiellen Denkens – Dasein ist geprägt vom dialogischen Wechselverhältnis des Menschen mit »seiner Welt« (Längle, 2008). Was aber, wenn dieses Gefühl des Eingebettetseins durch ein Wegbrechen von Tragem und Umfassendem verloren geht? Dann drängen sich ihm existentielle Fragen auf: Kann ich nach diesem Verlust überhaupt noch sein – hat mein Leben mit dieser Krankheit noch einen Wert – bin ich mit meinen Verletzungen und meiner Versehrtheit noch ich, ist das noch *mein* Leben – wo braucht mich dieses Leben noch – braucht es mich überhaupt noch? Mit solchen Fragen sind wir in der Begleitung von Menschen in Krise und Leid konfrontiert: Wie kann Leben wieder gelingen – wie können sich Menschen nach Schicksalsschlägen mit dem Leben wieder versöhnen – kann daraus wieder eine *vita bona et beata* werden?

### *Sinnfindung*

Viktor Frankl (1905–1997), der Begründer der Logotherapie, hat die Grundlagen für das heutige Verständnis der Existenzanalyse (Längle, 2000a) geschaffen. Frankl als Pionier des existentiellen Denkens in der Psychologie war im damaligen Zeitgeist der Psychoanalyse weniger an der Analyse der Psychodynamik interessiert als mehr an der Analyse des *Fluchtpunktes der Existenz* – der Analyse der Sinnfindung in der Existenz. Beidem ging er nach,

---

»a) Die Zentrierung auf die Einmaligkeit des Subjekts und seine Seinsweisen, wobei dieses welthaft ist, d.h. auch durch die Anderen mitkonstituiert wird. b) Der Erlebnisharakter des Verhältnisses zu sich und zu den Anderen: die Betroffenheit und die subjektive Beteiligung, die Teilnahme und die Verantwortung. c) Die Zeitlichkeit und Endlichkeit. d) Die Dimension des Dialogs mit sich selbst und mit dem Anderen [...] als Konstitutivum des Subjekts. e) Existenz als Aufgabe« (Lleras, 2012, S. 22).

der Theorie, indem er den Schwerpunkt in die Anthropologie setzte, und der Praxis, indem er Wege für die Suche nach Sinn beschrieb: Was ist in diesem Leben, in diesem Kontext lebensrelevant – wie kann ein Leben auch unter leidvollen Umständen zum Gelingen und zur Entfaltung kommen? Wie lassen sich die philosophisch-theoretischen Vorüberlegungen herunterbrechen auf die konkrete Wirklichkeit eines Menschen im Hier und Heute?

Das Problem des Menschen insbesondere im Leiden ist, dass er sein Leiden verstehen will. Darum ist Leiden mit der Sinnfrage verbunden. Man will wissen, spüren, wozu das Leiden gut sein soll. Auch das Leiden ist, wie alles Leben, eingebettet in dem größeren Rahmen der Existenz. Diesen will der Mensch verstehen. Er will erkennen, worum es geht (Frankl, 1983). Frankl hatte erfahren, dass Sinn nicht nur Lebensqualität, sondern Über-Lebensqualität hat (Frankl, 1946). Er verwies gern auf Nietzsche in diesem Zusammenhang, der einmal sagte (in Frankls Formulierung, 1983): »Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.« Nietzsche weist damit genau auf das hin, was auch für Frankl theoretisch und in der Extremsituation des Konzentrationslagers praktisch wichtig war: Ohne Sinn kann der Mensch die schwierigen Situationen des Lebens nicht aushalten. In der Tiefe geht es dabei darum, die Beziehung zum Leben in den schweren Umständen zu halten. Das ist tiefer Sinn – dem Leben treu zu bleiben, seine Tiefe zu spüren und sich selbst darin entschieden einzurichten.

Auf dieser Basis kann dann auch in der Welt »draußen« etwas möglich werden, von dem man vorher nichts geahnt hat. Der Mensch soll die leidvollen Situationen nicht einfach passiv hinnehmen, sondern sie als Gelegenheit sehen, an ihnen trotz allen Leidens zu wachsen, zu reifen und das Menschenmögliche tun. Das ist oft nicht mehr und nicht weniger, als diese Haltung zum Leben zu leben und das Schicksal zu tragen, es auf sich zu nehmen in der tiefen Verbundenheit mit dem Wert des Lebens selbst

(Längle, 2007). Diese Fähigkeit des Menschen, einem Schicksal, einem Leiden, einem Schmerz haltungsmäßig etwas entgegenzustellen, ist die Grundlage für das Opponierenkönnen des Menschen, was nach Scheler (2008) das spezifisch Menschliche kennzeichnet und bei Frankl (1990) zur Formulierung der »Trotzmacht des Geistes« führt.

### *Zustimmung zum Leben*

Auch wenn die Fähigkeit zum »Trotzdem« und Frankls Grundlagen zur Sinnfindung im psychologisch-psychotherapeutischen Kontext nach wie vor bedeutsam sind<sup>3</sup>, stehen die Inhalte dieses Buches in der Linie der Weiterentwicklung der Existenzanalyse. Die moderne Existenzanalyse geht von einem integrativen Blick auf das Leben aus. Im Vordergrund steht nicht das »Trotzdem«, die Abgrenzung, sondern das »Ja« zum Leben, die Zustimmung, das Sicheinlassen. Das hat große praktische Folgen, etwa wenn man mit einem Schicksal ringt: Wie kann es gelingen *mit* der Diagnose, *mit* dem Verlust, *mit* dem Defizit zu leben? Wie gelangt der Mensch unter solchen Bedingungen zu einer inneren Zustimmung zu seinem Leben? Darin besteht der Kern der heutigen Existenzanalyse: Wie kommen Menschen zu einem beziehungsvollen, die unterschiedlichen Kräfte integrierenden Zusammenleben, zu einem Umgang mit sich und den Umständen, in denen sie sich befinden? Gleichsam im Gegensatz zu Max Schelers Bezeichnung des Geistes als »Nein-Sager« wird hier der mensch-

---

3 Frankls Logotherapie mit der zentralen Motivationskraft des Strebens nach Sinn (Frankl bezeichnete sie als den »Willen zum Sinn«) ist heute noch die Grundlage für die Sinnfindung. Historisch bedeutsam und als Verdienst Frankls anzusehen ist es, dass er zu einer Entflechtung der Sinnfrage von der Gottesfrage beigetragen hat. Insbesondere hat er das Sinnthema durch eine psychologische Wendung der Frage zum Menschen hin von der Theodizeefrage ein Stück weit lösen können. Damit kann Sinn heute auch psychologisch bearbeitet und Thema in Therapie und Beratung werden.



liche Geist, die Tiefe der Person, als *Ja-Sager* angesehen. Will der Mensch sein Leben »zu seinem« machen, ist eine persönliche Zustimmung, ein gefühltes inneres Ja unerlässlich (Längle, 2008).

Die Beziehung zwischen Logotherapie und Existenzanalyse

Diese paradigmatische Weiterentwicklung der Logotherapie führte zu einer anderen Bezeichnung und zum heutigen Verständnis der Existenzanalyse: Logotherapie ist weiterhin die Bezeichnung für die Sinnthematik und das »Trotzdem ja zum Leben«. Existenzanalyse fokussiert auf das »Ja zum Leben«. Wo immer es möglich ist, soll eine Zustimmung zum Leben versucht werden; manchmal ist die Distanznahme, das »Trotzdem« wichtig, weil man nur mit Abgrenzung überleben kann. Doch soll dies möglichst die Ausnahme sein und die Bejahung und Integration des Erlebten im Vordergrund stehen.

Daher kann man sagen: Das Ziel der Logotherapie ist die *Sinnfindung*; das Ziel der Existenzanalyse ist breiter gefasst: Es ist die *Erfüllung* im Leben. Bei Erfüllung spielt Sinn eine Rolle, aber nicht die einzige. Erfüllt ist der Mensch, wenn er den Bedingungen der Existenz zustimmen kann. Dieses Ja, die innere Zustimmung zum Leben, steht in der Existenzanalyse in einem vierfachen Horizont (Längle, 2008):

1. die Zustimmung zur Welt und ihren Bedingungen,
2. die Zustimmung zum Leben,
3. die Zustimmung zum eigenen So-Sein (zur Person),
4. die Zustimmung zum Werden (zu Veränderung, Tat und Sinn).

»Zustimmung ist ein Akt der Bejahung von Leben« (Längle, 2008, S. 106). Sie soll jedoch nicht verwechselt werden mit einem logisch abgeleiteten, aus Vernunftgründen gegebenen Ja. Um zu einem *empfundenen, gefühlten* Ja zu gelangen, das stimmig mit der Person und der Situation ist, spielt die Emotionalität eine wichtige Rolle. Denn was existentiell bedeutsam ist, muss auch

emotional erfasst und im persönlichen Lebensentwurf eingewoben sein (Längle, 2003).

In der Existenzanalyse wird vor allem phänomenologisch gearbeitet, das heißt, sein eigenes Erleben wird als Quelle der Erkenntnis genommen, ohne es mit Fremdwissen (Diagnosen, Theorien, Erfahrungen) zu vermengen. Ausgangspunkt ist der Mensch selbst und das ihn persönlich betreffende Thema – ein Leiden, eine Krise, eine Schwäche, ein belastendes Ereignis. Es interessiert, wie es ihn betrifft, wie er damit umgeht, was ihn belastet, was er kann. Der Blick wird also auf den Menschen »in seiner Welt« gelenkt: Wer ist dieser Mensch in seinen Bezügen? Wie erlebt er die Situation? Erst zu einem späteren Zeitpunkt des Gesprächs, nach der primär phänomenologischen Vorgangsweise, werden im Bedarfsfall in der existentiellen Begleitung Erklärungen versucht und angeboten oder Wissen durch den Begleiter<sup>4</sup> vermittelt. Zunächst aber geht es nur um das Verstehen der Situation und das Erhellen des subjektiven, persönlichen Erlebens im Rahmen der Bedingungen, unter denen dieser Mensch steht. Es interessiert: Wie kann dieses Leben unter den aktuellen Umständen gelebt werden – welche Existenzmöglichkeiten stehen dem Leidenden offen, welche sind verschüttet – in welchen Lebensbereichen ist eine Zustimmung möglich – wo ist sie aktuell nicht möglich? Dieser erlebnis- und beziehungsoffene Zugang integriert – im Unterschied zu Frankls eher rationaler Betonung des Sinnverständnisses (er arbeitete vor allem mit Argumenten) – die *ganze Person* in all ihren Existenzbezügen.

In knapper Form könnte man sagen: Die Logotherapie ist sinnzentriert, die Existenzanalyse ist personenzentriert.

---

4 Wegen stilistischer Klarheit und leichterer Lesbarkeit wird auf die sprachliche Verwendung der weiblichen Form verzichtet. Die Verwendung der männlichen Form gilt für Frauen und Männer gleichermaßen.

## Vier Leidensgeschichten

Sinnfragen sind oft mit anderen Fragen der Existenz verbunden, die nicht direkt mit der Sinnfrage in Zusammenhang stehen. Diese Defizite können die Sinnfrage aufwerfen, ohne aber von ihr auszugehen. Das heißt, die Aufmerksamkeit in der existentiellen Begleitung liegt nicht primär bei der Hilfestellung zur Sinnsuche, sondern im Entwickeln der *Voraussetzungen* für ein (sinn-)erfülltes Leben. Das von Viktor Frankl für die Existenz zentrale Sinntheorem (Längle, 2000a) wird in der Existenzanalyse als *Ergebnis* ganzheitlicher Zustimmung verstanden. Darum müssen einer umfassenden Sinnfindung *personale Prozesse* zeitlich vorangehen. In einer existentiellen Begleitung steht also nicht die Sinnfindung (wie in der Logotherapie) im Vordergrund, sondern die Zustimmung zum Leben. Da diese Vorgangsweise der natürlichen Abfolge innerer Verarbeitung nahekommt, erleichtert es die Gesprächsführung.

Tabelle 1: Zustimmung zum Leben steht in einem vierfachen Horizont und braucht personale Aktivitäten

Zustimmung	braucht (personaler Prozess)
1. zur Welt und ihren Bedingungen	Akzeptanz der Bedingungen
2. zum Leben	Zuwendung zu den Werten
3. zum eigenen So-Sein (zur Person)	Achtung der (eigenen) Person
4. zum Werden (zu Veränderung, Tat und Sinn)	Einverständnis zur situativen Anfrage/Herausforderung

## 1. Die Zustimmung zur Welt und ihren Bedingungen

Eine 45-jährige Frau, die vor zwei Jahren ihren Ehemann durch einen Unfall verloren hat, kommt in die Beratung mit »der festen Entschlossenheit, an diesem Verlust spirituell zu wachsen. Nur darin kann ich in meinem Leben, wie es jetzt ist, noch einen Sinn sehen.« So ihre Worte. Seit dem Tod ihres Partners liest sie Bücher über Spiritualität, besucht Trauerseminare und nimmt sich an Wochenenden regelmäßig Auszeiten, die sie in einem Kloster

verbringt. Trotz ihrer Bemühungen kommt sie aber nicht zur Ruhe und leidet unter dem Gefühl, »immer weniger Vertrauen ins Leben zu haben«. Entgegen der Erwartung, im Spirituellen Frieden und Geborgenheit zu finden, sei sie viel ängstlicher als vor dem Tod ihres Mannes. Schon die kleinste Unsicherheit könne ihr regelrecht den Boden unter den Füßen wegziehen – ein Gefühl, das sie seit dem Verlust ihres Mannes nicht mehr losgeworden sei. Die Hoffnung, dem Erlebten den Sinn des spirituellen Wachstums abzugewinnen, habe sie inzwischen auch verloren. »Was kann jetzt meinem Leben noch Sinn geben?«

Aus einer existentiellen Perspektive stellt sich die Frage, ob die existentiellen Grundlagen gegeben sind oder ob sie sich mit dieser Sinnzuschreibung und der damit sich aufgegebenen Aufgabe überfordert. Welche existentiellen Voraussetzungen wie zum Beispiel Halt, Beziehung, Dialog mit sich selbst oder Sinn braucht sie, damit sie sich getragen fühlt in dieser Welt und das Empfinden entwickelt, dass sie inneren und äußeren Boden hat (um sich auf eine spirituelle Tiefe einzulassen)? Wie kann sie wieder Vertrauen ins Leben fassen – denn Vertrauen ist die Grundhaltung, um den Unsicherheiten und Abgründen des Lebens begegnen zu können. Kann sie ihre neue Lebenssituation überhaupt annehmen? Wie sehr ist das schon gelungen? Es könnte sein, dass ihr die Zuwendung zum Spirituellen nicht den Halt in der Welt gibt, den sie jetzt braucht.

Existenziell stellt sich die Frage: *Wie sehr kann sie zur Welt und ihren Bedingungen zustimmen* und sie zu ihrer Wirklichkeit machen? Denn Sinn in einem existentiellen Verständnis (in diesem Fall das spirituelle Wachstum) muss am Faktischen ansetzen. Was ein Sinn ist, muss realisierbar sein auf dem Boden der Tatsachen und der persönlichen Umstände. Fehlt es fundamental am Daseinkönnen in der Welt, ist jeder (gedanklich gemachte) Sinn mehr eine Erwartung als eine Wahrnehmung der Situation und daher schnell eine Überforderung.

## 2. Die Zustimmung zum Leben

Diese Geschichte erzählt von der Lebenswende einer 82-jährigen Frau, die seit ihrer Hochzeit vor fünfzig Jahren ein großes Haus am Stadtrand bewohnt. Ihr Mann ist schon vor zwanzig Jahren verstorben. Als er noch lebte, hatten sie oft Gäste und auch große Einladungen. Nach dem Tod ihres Mannes wurde es zwar ruhiger im Haus, aber die häufigen Besuche ihrer Kinder, die Enkel, die oft übernachteten und auch die Ferien bei ihr verbrachten, haben die anfängliche Leere überwinden lassen. Auch Nachbarn und Freunde der Kinder waren stets willkommen und bald schon kehrte wieder ihr gewohnter und geliebter Lebensstil ein – Besuche, Einladungen, Gesellschaft. Mit den Jahren strengte sie das Führen des großen Haushaltes zunehmend an und wurde – nachdem sie auf der Treppe gestürzt war und sich dabei den Schenkelhals gebrochen hatte – unmöglich. Nach dem Krankenhausaufenthalt konnte sie zwar wieder nach Hause zurückkehren, aber das Haus war eine Belastung, der sie ohne fremde Hilfe nicht mehr gewachsen war.

Zeit ihres Lebens verbrachte sie fast jede freie Minute in ihrem Garten. Seit dem Sturz besorgt ein Nachbar das Nötigste, doch von ihrem einst wunderbaren Blumenanwesen ist nicht mehr viel zu sehen. Zunehmend werden Haus und Garten eine nicht mehr zu bewältigende Überforderung, so dass sie sich schließlich schweren Herzens dazu entschließt, ins Altersheim überzusiedeln. Dort bewohnt sie nun nur zwei Zimmer, eingerichtet mit ihren liebsten Dingen – doch vieles musste sie im Haus zurücklassen. Nach ihrem Umzug hat die Tochter mit ihrer Familie das Haus übernommen, was ihr immerhin die Möglichkeit gibt, hin und wieder »nach Hause« zu gehen. Oft sagt sie: »Es waren wunderschöne Zeiten in diesem Haus – ich vermisse sie sehr.«

Auf die Frage, wie es ihr in der neuen Umgebung geht, reagiert sie aber überraschend positiv: Erst der Umzug habe ihr gezeigt, wie viele andere Dinge in ihrem Leben bisher keinen Platz hatten. Kleinere spontane Ausflüge in die Umgebung, ein Mittagessen im Restaurant, Einladungen der Kinder, die Sorglosigkeit: »Ich kann einfach den Zimmerschlüssel umdrehen und muss mich um nichts kümmern. Es hat zwar Zeit gebraucht, bis ich die Vorteile meines neuen Lebens schätzen konnte, und doch würde ich nicht mehr tauschen wollen.«

Nicht immer gelingt eine solch einschneidende Lebensveränderung wie bei dieser Frau. In vielen Fällen können ungewollte Umstände, eine Krankheit oder der Verlust der vertrauten Lebensweise existentielle Fragen aufwerfen: Gibt es in meinem Leben noch genügend Wertvolles? Mag ich mich diesen Veränderungen zuwenden? Ist ein Leben im Altersheim überhaupt lebenswert? Kann ich mich ohne meinen geliebten Garten noch freuen? Mag ich mein Leben so noch? Was macht mein Leben jetzt noch sinnvoll? Basal betrachtet geht es um die Frage: *Gelingt die Zustimmung zum Leben?* Erfüllt kann das Leben nur sein, wenn Menschen genügend Wertvolles *erleben*. Dazu braucht es eine emotionale Verbundenheit zum Wert der Sache – in der Beziehungslosigkeit kann kein Wertelerleben stattfinden. Ohne emotionale Beteiligung kann auch nicht von Sinn gesprochen werden. Solange uns etwas kalt lässt oder gleichgültig ist, kann es nicht als sinnvoll erlebt werden. Gelingt es aber, wie diese Geschichte zeigt, sich auch unter neuen (Lebens-)Bedingungen dem potentiell Wertvollen zuzuwenden, den Wert zu fühlen, die Verbundenheit zu spüren, kann Leben erfüllt sein – auch ohne es explizit mit Sinn zu bezeichnen, denn wer im Sinn steht, fragt nicht nach Sinn (Frankl, 1982; Längle, 2007).

### 3. Die Zustimmung zum eigenen So-Sein (zur Person)

Dieser Bericht aus der Begleitungspraxis beschreibt die Situation eines 45-jährigen Mannes. Er ist verheiratet und hat drei Töchter. Vor vier Wochen starb die älteste Tochter 19-jährig an einer akuten Leukämie. Ohne vorgängig an erkennbaren Symptomen zu leiden, brach sie beim Sport zusammen und starb wenige Stunden später im Krankenhaus. Seither steht in seinem Leben kein Stein mehr auf dem anderen. Die vielen Aufgaben rund um die Beerdigung haben ihm zwar fast das Letzte abverlangt, aber etwas tun zu können habe ihm Kraft gegeben, den Schock irgendwie zu überstehen. Die Pflichten halfen – wie er es nannte »paradoxerweise« – beim Funktionieren und Überleben in dieser

unfasslichen Situation. Mit den Fakten komme er zurecht – mit dem Verlust überhaupt nicht, aber irgendwie müsse es doch weitergehen, meinte er.

Seit der Beerdigung arbeitet er mehr noch als bisher und ist oft bis spät in der Nacht in seiner Werkstatt. Am Wochenende ist er seiner Frau zuliebe zu Hause, aber wie er offen sagt, fühle er sich am wohlsten, wenn er einfach seinem bisherigen Tagesablauf nachgehen könne – diese Struktur und die Ungestörtheit in der Werkstatt hülfe ihm, Ruhe zu finden. Seine Frau mache ihm dann Vorwürfe, wie er einfach wieder zur Tagesordnung übergehen könne. Öfters schon habe sie ihn aufgefordert, mit ihr eine Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern zu besuchen. Das käme für ihn aber nicht in Frage – nur reden bringe ihm gar nichts.

Zu einem Beratungsgespräch ohne seine Frau hat er sich entschlossen, nachdem sie meinte, sie habe Angst, er würde mit dem Trinken beginnen. Vermutlich deswegen, weil er ihr neulich gesagt hat, das Feierabendbier mit seinen Kollegen seien die wenigen Momente, in denen er seinen Schmerz vergessen könne. Das war nicht klug, wie er nachträglich feststellte. »Schweigen ist eben doch besser als reden«, meinte er lakonisch im Gespräch. Verunsichert durch die Bemerkung seiner Frau, er könne in ein Alkoholproblem rutschen, frage er sich nun, ob mit ihm alles in Ordnung sei. Andererseits könne er sich nicht vorstellen, diese schreckliche Zeit anders zu gestalten. Er sei nun mal so. Ihm wäre es allerdings eine große Entlastung, wenn nicht von außen dauernd Ansprüche an ihn gestellt würden, wie er zu trauern hätte und was ihm gut täte. »Der Tod meiner Tochter ist unabänderlich, hier kann nichts mehr helfen. Vielleicht verzweifle ich daran, aber wie ich damit umgehe, das soll mir niemand vorschreiben.«

**Wenn Sinn verstanden wird als etwas, das einen Wert darstellt (wie im obigen Beispiel der alten Dame), dann steht Leid in aller Deutlichkeit gegen dieses Verständnis. Leid ist von Natur aus Unwert, Zerstörung, Verlust, Schmerz. So ist es nur natürlich, dass das Leid selbst als sinnlos erlebt wird (was nicht ausschließt, dass man es in einem größeren Horizont, aufgegangen in einer Religion oder einer Weltanschauung, als notwendig oder gar sinnvoll ansieht). Anders ist es in Bezug auf das subjektive Erleben eines sinnvollen *Umgangs* mit dem Leid. Nebst der**

(1) Zustimmung zur Welt und ihren Bedingungen und (2) der Zustimmung zum Leben geht es (3) *um die Zustimmung zum eigenen So-Sein*. Damit ist gemeint, dass die Entscheidungen, die der Mann in Bezug auf seine Weise des Trauerns trifft, in Stimmigkeit mit ihm selbst und in Übereinstimmung mit den Werten im Außen erfolgen. Wenn er sich in dieser Stimmigkeit entscheidet, wenn er mit innerer Zustimmung »Ja« sagt zu dem, was er in seinem Trauern tut und was er lässt, dann ist er ganz sich. Oder mit Jaspers' Worten: »[...] was der Mensch ist, ist er durch die Sache, die er sich zur seinen macht« (1941/1977, S. 398).

Der Mensch vollzieht sich als Person im dialogischen Austausch mit der Außenwelt und der inneren Bearbeitung dessen, was ihn erreicht, berührt und anspricht. Existentiell gesehen ist also nicht die Bestätigung oder Ablehnung im Äußeren das Entscheidende, sondern die Stimmigkeit und das Erleben, sich selbst treu zu bleiben (Längle und Bürgi, 2014). Jeder Sinn enthält etwas Eigenes, für das Wesen der Person Unverwechselbares. Doch nur das, was Menschen freiwillig tun, kann als erfüllend erlebt werden. Zwang (zum Beispiel dem von außen erwarteten Trauerverhalten zu entsprechen) ist sinnzerstörend. Das schließt natürlich nicht aus, dass seine Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe zweckvoll sein kann, zum Beispiel um seine Frau zu beruhigen oder um andere Väter kennenzulernen, mit denen er auch ohne Gespräche Solidarität im Verlust und Zusammenhalt erfährt.

#### 4. Die Zustimmung zum Werden (zu Veränderung, Tat und Sinn)

Die vierte Leidensgeschichte berichtet von einer 39-jährigen Frau, die seit zwölf Jahren verheiratet ist. Schon bald nach ihrer Hochzeit war für sie wie auch für ihren Mann klar, dass sie eine Familie gründen wollen. Doch die erhoffte Schwangerschaft blieb aus. Umso größer war die Freude, als die Frau vor acht Jahren zum ersten Mal schwanger war. Sie verlor das Kind in der zehnten Woche und erlitt in den folgenden drei Jahren zwei weitere Fehlgeburten. Mit der letzten Fehlgeburt verlor sie auch die Hoffnung, eine eigene Familie haben zu kön-



nen. Seither plagen sie Selbstvorwürfe, Schuldgefühle und die Angst, etwas »falsch« gemacht zu haben. »Ich bin eine unsichtbare Mutter«, wie sie es nannte.

Ihr Ehemann unterstützt sie, wo er kann, aber im Inneren hat er sich nach diesen Verlusten auf ein Leben ohne Kinder eingerichtet. Sie hingegen findet heute noch schwerlich Ausdruck für das Erlebte und Erlittene. Gute Tage wechseln sich ab mit Tagen der Trauer, der Ohnmacht, der Wut, der Leere. Die Leere, die sie in der Begleitung beschreibt, sei nicht nur wegen des Verlustes ihrer Kinder da, sondern auch wegen des Verlustes ihres Lebensentwurfes. »Hat mein Leben ohne Kinder einen Sinn – wer braucht mich – wohin mit all meiner Liebe?« sind Fragen, mit denen sie jeden Morgen erwacht. Die Gespräche darüber mit ihrem Mann sind seltener geworden, »es entlastet mich ja auch auf eine gewisse Weise zu sehen, dass er damit zurechtkommt«.

Seit sie eine Selbsthilfegruppe für ungewollt kinderlose Frauen besucht, geht es ihr deutlich besser. Es tut ihr gut, andere Frauen zu treffen und aus ihren Erzählungen zu erfahren, dass ein unerfüllter Kinderwunsch nicht das gesamte Leben bestimmen muss. Diese Gespräche machen sie offen, was ihr das Leben zuwirft, in einen Anfang zu bringen – »Leben neu in die Welt einfädeln. Anfangen verwebt das Leben mit der Welt« (Längle, 2000b, S. 11). In kleinen Schritten beginnt sie, sich vom Leben wieder anfragen zu lassen, und es entwickelt sich langsam »ein Ahnen, dass Kinder nicht die einzige Antwort sind, um in meinem Leben Spuren zu hinterlassen«.

**Wenn wir Sinn verstehen als praktische Dimension der Lebensgestaltung, geht es bei der *Zustimmung zum Werden (zu Veränderung, Tat und Sinn)* um das Handlungspotential eines Menschen. Wenn nichts anderes mehr zählt, wenn sich keine andere Tätigkeit lohnt, wenn keine Beziehungen im Leben mehr Bedeutung haben, steht der Mensch existentiell gesehen vor der Aufgabe, etwas (neu) anzufangen. Nicht (1) der Blick auf die Möglichkeiten in der gegebenen Situation, (2) die Zuwendung zum Wertvollen, (3) das Einbringen des Eigenen, sondern (4) die Hinwendung zur Veränderung ist die existentielle Aufgabe. Diese Veränderung kann in ihrem Ergebnis aber nur dann als sinnvoll**

erlebt werden, wenn sie für die eigene Zukunft eine Bedeutung hat, wenn sie ein eigener Beitrag für die Zukunft eines größeren Ganzen darstellt, und wenn Menschen fühlen und spüren, dass sie für eine Aufgabe benötigt werden. Ohne diesen emotionalen Bezug, ohne diese Vernetzung und die Eingewobenheit in die eigenen Lebensbezüge bleibt das Erleben des Engagements unvollständig und sinnleer (Längle, 1994/2011).

### Rekapitulation

In der existentiellen Begleitung geht es darum, den Klienten in die Begegnung zu führen mit dem, was ihn angeht und was das Wesentliche für ihn in der Situation ist. Dieses Heranführen zu sich selbst, das Mit-sich-selbst-Sein, um so auch besser mit anderen sein zu können, ist Ziel- und Ausgangspunkt der existentiellen Begleitung. Erst wenn Menschen ganz bei sich sind, können sie zu einer authentischen Stellungnahme finden und zu einem persönlich stimmigen Umgang mit leidvollen Situationen. Dazu ist es wichtig, dass sie Bezug nehmen

1. zu den *Fakten* → *ich kann*
2. zu dem, was für sie einen *Wert* darstellt → *ich mag*
3. zu dem, was *ihnen selbst wichtig* ist und *richtig* erscheint → *ich darf*
4. und letztlich auch zu dem, was für ihn einen *Sinn* darstellt. → *ich soll*

Erst auf dieser vierfachen Basis entstehen ein freies Wollen und eine innere Zustimmung. Innere Zustimmung – das heißt, *ich kann, ich mag, ich darf und ich sehe in meinem Tun einen Sinn*. Dies ist die Grundlage für ein erfülltes Dasein (Längle, 2008).