

## Halt im Sinn

Die Sinnfrage ist „in“. Im März 2018 schrieb Larry Fink, Mitbegründer und Chef der Fondsgesellschaft BlackRock, einen Rundbrief an die CEOs der 500 grössten, börsenkotierten US-Unternehmen mit dem Titel „A sense of purpose“. Seine Botschaft an sie: „Ohne ein Gefühl für die Bedeutung des eigenen Tuns kann kein Unternehmen sein volles Potenzial ausschöpfen.“ Ebenso ist der TED-Vortrag des britischen Marketing-Experten Simon Sinek von 2009 mit dem Titel „Start with why“ einer der meistgeklickten Vorträge. Darin zeigt Sinek auf, dass diejenigen Unternehmen und Bewegungen, welche einen Sinn, einen Grund, eben ein „why“ vermitteln, erfolgreicher sind als andere, die nur ein Produkt, ein „what“ verkaufen. Dieser höhere Grund spricht uns unmittelbar an auf einer Ebene, die für unsere Entscheidungen verantwortlich ist, unabhängig von den tatsächlichen Fakten. Wenn das „why“ in uns Resonanz auslöst, wenn es mit unserem eigenen „why“ korrespondiert, eine Sehnsucht beantwortet, löst es in uns einen Impuls aus und führt dazu, dass wir handeln.

Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist jedoch nicht neu, sondern bereits eine alte Frage, mit welcher sich die Philosophen von West und Ost seit jeher beschäftigten. Schon die Yogis in Indien wussten: Unsere innere Stimme, unsere innere Sehnsucht nach der Wahrheit, nach einem Sinn, ist die Kraft, die uns unseren Weg gehen lässt, unabhängig von allen Schwierigkeiten. Sie nannten diese innere Stimme der Seele Ishvara Pranidhana. Ishvara bedeutet das Göttliche, Prana ist die Lebenskraft und Dhana heisst geben. Somit bedeutet Ishvara Pranidhana sich dem Göttlichen hinzugeben. Es bedeutet, uns dem höheren Sinn in unserem Wesen, unserem Hiersein hinzugeben und es anzunehmen. Für die Yogis ist dies das letzte und somit höchste der Niyamas, die es braucht, um letztlich Erleuchtung zu erlangen (Wolz-Gottwald, 2013). Ist diese innere Stimme einmal erwacht, schweigt sie nicht mehr. Wenn wir sie verdrängen, ihr kein Gehör schenken, werden wir gemäss der indischen Philosophie krank. Dieser Aspekt der Hingabe an das Göttliche und der Fokus auf die innere Stimme der Seele finden sich in jeder spirituellen Tradition.

Lesen wir heute die Schriften von Viktor E. Frankl oder von Alfried Längle, tönt dies letztlich sehr ähnlich: Wenn wir tief in uns spüren, was der Sinn unseres Lebens in diesem einen Augenblick ist, gibt uns das eine Kraft, die Berge versetzen kann.

## **Frankl und Längle – die Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse**

Viktor Frankl (1905-1997) studierte zunächst Medizin und arbeitete anschliessend als Leiter des „Selbstmörderinnenpavillions“ am Wiener Psychiatrischen Krankenhaus. Schon damals stellte er die Sinnfrage ins Zentrum seiner Arbeit. 1942 wurde er in ein Konzentrationslager deportiert. Aus dieser Zeit entstand sein berühmtestes Buch „...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager.“ In diesem schildert er seine Beobachtungen, weshalb einige Menschen trotz widrigster Umstände überlebten und andere nicht. Seine Erkenntnis lässt sich am treffendsten mit der Aussage von Nietzsche zusammenfassen: „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.“ Im KZ beobachtete Frankl, wie viel Kraft dieses Warum einem Menschen geben kann. Und er beobachtete immer wieder das Gegenteil: Wenn jemand das Warum, also den Sinn weiter zu leben, verlor, starb er im KZ sehr schnell.

Alfried Längle (geb. 1951) arbeitete von 1982-1991 eng mit Viktor Frankl zusammen. Er ist Arzt für Allgemeinmedizin und psychotherapeutische Medizin, arbeitet als klinischer Psychologe, Psychotherapeut und Lehrtherapeut. Er ist Professor für Psychotherapie und Präsident der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse. Er hat die Erkenntnisse von Frankl aufgenommen und weiter entwickelt.

## Logotherapie und Existenzanalyse

---

Die beiden Namen werden meist synonym verwendet. Logos bedeutet unter anderem Sinn, Logotherapie somit eine Therapie, in welcher die Sinnfrage im Zentrum steht. In der Existenzanalyse geht es um die Frage, was eine sinnvolle Existenz für diesen Menschen ausmacht.

Ausgangslage sind dabei drei Grunderfahrungen (Längle, 2018):

- Jeder Mensch hat einen freien Willen, mit dem er zwischen Möglichkeiten wählen kann.
- Es ist nicht gleichgültig, was er wählt: Welche Entscheidung er auch immer trifft – auch wenn er sich dafür entscheidet, nichts zu tun – entscheidet er letztlich über Werte. Er entscheidet darüber, was ihm wichtig ist.
- Situationen wechseln ständig. Die Umwelt, in der ein Mensch sich fortlaufend entscheiden muss, verändert sich laufend.

Aus diesen drei Grunderfahrungen folgert, dass es nicht *den einen* Sinn im Leben gibt, den der Mensch finden muss. Vielmehr befragt das Leben uns, und wir haben darauf zu antworten. Dabei ändert sich die Situation ständig und somit ändert sich auch die Einmaligkeit jeder Situation. Ebenso ist jeder Mensch einzigartig. Daraus folgert Frankl, dass es immer nur den Sinn in *dieser* Situation für *diesen* Menschen geben kann. Der Mensch hat aufgrund seiner Freiheit die Verantwortung, diese Frage, die ihm das Leben stellt, immer wieder zu beantworten; er ist dafür ver-antwortlich. Die Frage nach *dem* Sinn in meinem Leben, ist gemäss Frankl somit sinnlos.

Ein existentielles Vakuum entsteht dann, wenn ein Mensch zwar frei ist zu entscheiden, aber nicht weiss «wozu» er seine Freiheit verwenden soll. Dann entsteht ein Gefühl der Leere, der Sinnlosigkeit, von Frankl existentielles Vakuum genannt. In der Existenzanalyse geht es darum, aus diesem Vakuum heraus zu kommen. Dies beginnt damit, dem Menschen sein Verantwortlichsein überhaupt erst bewusst zu machen. Diese Verantwortung hat zwei Seiten: Sie ist einerseits furchtbar, da der Mensch in jedem Augenblick die Verantwortung für den nächsten Augenblick trägt. Jede Entscheidung – auch diejenige nichts zu tun – wird den weiteren Verlauf des Lebens verändern. Andererseits ist Verantwortung herrlich. Die Zukunft liegt in unseren Händen. Sie ist abhängig von unseren Entscheidungen in jedem Augenblick (Frankl, 2009). Da jede Entscheidung gemäss obiger Grunderfahrungen immer eine Entscheidung über Werte ist, ist der Gradmesser, ob unsere Entscheidungen sinnvoll sind oder nicht, letztlich unser eigenes Gewissen. Wobei wir gemäss Frankl nie die Gewissheit haben werden, dass wir richtig gehandelt haben.

## Sinn des Lebens

---

Es gibt gemäss Existenzanalyse drei Wege, Sinn zu finden:

- Sinn durch Hingabe an die Welt an sich (Erlebniswerte)
- Sinn durch Hingabe an eine Sache (schöpferische Werte)
- Sinn durch die Einstellung zum Leben als solches (Einstellungswerte)

### Erlebniswerte – sein

Ein Mensch kann Sinn erleben, indem er etwas oder jemanden ganz bewusst erlebt, die Schönheit und Grösse des Augenblicks bewusst wahrnimmt. Längle nannte diesen Weg „Sinn durch lieben“ bzw. Hingabe an die Natur oder andere Menschen.

### Schöpferische Werte – tun

Ein Mensch kann Sinn erleben, indem er etwas tut, das aus seiner Sicht sinnvoll ist. Das müssen keine grossen Werke sein, sondern kann auch einfach das sein, was das Leben im Moment gerade fordert. Län-

ge nannte diesen Weg „Sinn durch leisten“ oder auch Hingabe an ein Werk. Frankl beobachtete im KZ, dass eine grosse Kraft daraus entstehen konnte, eine Aufgabe ausserhalb des KZs zu wissen, die niemand sonst auf diese Art und Weise erfüllen kann. Er selbst wollte beispielsweise unbedingt seine Erkenntnisse und Aufzeichnungen retten und sie der Welt zur Verfügung stellen.

Bei diesem Weg geht es nicht um den Erfolg oder das Ergebnis. Ziel ist es nicht, erfolgreich zu sein mit seiner Aufgabe. Es geht vielmehr um die Verbindlichkeit, Ernsthaftigkeit und Hingabe an ein Werk. Daraus entsteht die Kraft. Dies schildert ganz ähnlich auch Simon Sinek in seinem TED-Vortrag von 2009: Wer für ein Resultat wie Reichtum oder Erfolg arbeitet, ist weniger erfolgreich, als derjenige, der für ein „why“ arbeitet. Der Erfolg stellt sich – vielleicht – als Nebenprodukt ein, ist aber nicht der Motor, die Kraft. „Erfolgslosigkeit bedeutet nicht Sinnlosigkeit“ (Frankl, 2009, S. 157).

### **Einstellungswerte – dem Leiden Sinn geben**

Manchmal ist das Leben so schwierig und einschränkend, dass es kaum Schönheit bietet (1. Weg) und kaum Raum lässt, selbst zu entscheiden, was wir tun wollen (2. Weg). Dann trifft uns das Schicksal. Das einzige, was wir dann noch wählen können, ist unsere Einstellung dazu, oder in Frankls Worten: „Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der Wahl der Einstellung zu den Dingen.“ Aus dem Aufgabencharakter des Lebens folgert Frankl die Konsequenz, dass das Leben eigentlich nur umso sinnvoller wird, je schwieriger es geworden ist. Wenn Leben überhaupt einen Sinn hat, muss auch Leiden einen Sinn haben. Es kommt also nicht darauf an, was man leidet, sondern wie man es auf sich nimmt. Dabei gilt es Leiden und Verzweifeln zu unterscheiden. Eine Krankheit, ein Leiden beispielsweise mag unheilbar sein, aber der Mensch verzweifelt erst dann, wenn er im Leiden keinen Sinn mehr sehen kann.

Sinn heisst somit: Meine eigenen Werte finden und sie in meinem Leben verwirklichen (Länge, 2018). Solange ein Mensch Bewusstsein hat, ist er verantwortlich dafür, seine Werte zu verwirklichen.

### **Existenzanalyse und Transaktionsanalyse**

---

Das Ziel transaktionsanalytischer Arbeit ist *Autonomie* bzw. die „autonome Person“. Autonomes Verhalten, Denken und Fühlen zeichnet sich aus durch (Schlegel, 2011):

- Bewusstheit (awareness):
  - Unmittelbare sinnliche Offenheit für Wahrnehmungen im Hier-und-Jetzt
  - Bewusstes Wahrnehmen der eigenen aktuellen Gefühle und Empfindungen
- Spontaneität (spontaneity)
  - Freiheit und Fähigkeit, den eigenen authentischen Gefühlen und Empfindungen Ausdruck zu verleihen (z.B. Freude, Trauer, ...)
- Intimität (intimacy)
  - Authentische Begegnungen zwischen Menschen

Die Art, wie Frankl den ersten Weg zur Sinnfindung beschreibt – Hingabe bzw. Liebe an die Natur oder Menschen – erinnert an Bernes Begriffe der Bewusstheit, Spontaneität und Intimität. Oder anders gesagt, braucht es vielleicht erst einen gewissen Grad an Autonomie, um die innere Stimme der Seele wirklich wahrzunehmen und ihr Gehör zu schenken und so einem anderen Menschen ganz und gar begegnen zu können. Bereits auf der ersten Seite seines Buches „Was sagen Sie, nachdem Sie guten Tag gesagt haben?“, schreibt Berne: „To say Hello rightly is to see the other person, to be aware of him as a phenomenon, to happen to him and to be ready for him to happen to you.“ Die innere Haltung bei einer solchen echten, authentischen Begegnung ist dieselbe, die auch Frankl beschreibt: „Liebe ist nachgerade das Erleben des andern Menschen in dessen ganzer Einzigartigkeit und Einmaligkeit (...) denn bekanntlich macht Liebe nicht blind, sondern sehend – wertsichtig (Frankl, 2009, S. 178).“

Auch bei der Beschreibung der Autonomie nach Schlegel (2011) wird deutlich, dass die „autonome Person“ viele Ähnlichkeiten aufweist mit einem Menschen, der sich der Sinnfrage in seinem Leben verantwortungsbewusst stellt. So bedeutet für Schlegel Autonomie:

- Mut, Entscheidung und Fähigkeit zu Selbstverantwortlichkeit: Übernahme von Verantwortung für meine Bedürfnisse, Empfindungen, Gefühle und Urteile, einschliesslich Irrtümern und Fehlern,
- Mut, Entscheidung und Fähigkeit, die Realität so zu sehen, wie sie ist - ...und nicht so, wie ich sie gerne hätte, oder so, wie sie zu meinem Skript passt,
- Mut, Entscheidung und Fähigkeit zu redlicher Mitmenschlichkeit,
- Mut, Entscheidung und Fähigkeit anstehenden Problemen nicht auszuweichen, sondern ihre Lösung eigenständig anzupacken,
- Mut, Entscheidung und Fähigkeit aus allen Erfahrungen zu lernen,
- Mut, Entscheidung und Fähigkeit zur Übernahme von Mitverantwortung für soziale und umweltliche Probleme.

Die Frage nach dem Sinn erhält erst Platz, wenn ein gewisses Mass an Autonomie da ist, wenn ein Mensch sich die Freiheit erlaubt, eigene Entscheidungen zu fällen. Somit ergänzen sich Transaktionsanalyse und Existenzanalyse insofern, als erstere die Schritte in die Autonomie ermöglicht, während die letztere dabei hilft, die anschliessende Frage nach dem Sinn der Existenz zu beantworten und somit aus einem allfälligen existenziellen Vakuum heraus zu kommen.

Die Transaktionsanalyse beschäftigt sich in ihrem Kern damit, einschränkende Muster bewusst zu machen und aufzulösen, „den ganzen Ballast in seinem Kopf ab(zu)werfen“ (Berne, 1975, S. 18). Doch bereits in ihren Ursprüngen stand dahinter stets die Idee, Raum zu schaffen für das „Sich-selber-Sein“. Erst „wer autonom ist, wählt selbst frei, was er richtig findet“ (Schlegel, 2011, S. 370). Mit der *Physis* beschreibt die Transaktionsanalyse weiter eine innere Kraft, einen Lebensdrang (Berne, 1975). Damit ist gemeint, dass jeder in sich einen Drang hat, sich zu entwickeln und zu wachsen und somit sein Potenzial zu entfalten (Hay, 2009).

Somit weisen Transaktionsanalyse und Existenzanalyse in ihrem Kern dieselbe Grundhaltung und ein ähnliches „why“ auf. Ihre Theorien, Modelle und Vorgehensweisen sind hingegen unterschiedlich und ergänzen sich gegenseitig.

*Dieses Papier entstand anlässlich des Workshops „Halt im Sinn“ am DGTA-Kongress in Lindau vom 11. Mai 2019. Tanja Kernland, PTSTA-O*

#### Quellen:

- Berne, Eric (1975). Was sagen Sie, nachdem Sie guten Tag gesagt haben? Psychologie des menschlichen Verhaltens.
- Fink, Larry (2018). A sense of purpose – Larry Fink’s 2018 letter to CEOs. <https://www.blackrock.com/corporate/investor-relations/2018-larry-fink-ceo-letter> (abgerufen am 6.5.19)
- Frankl, Viktor E. (2009). Ärztliche Seelsorge: Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse.
- Frankl, Viktor E. (2002). ...trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager.
- Hay, Julie (2009). Transactional Analysis for Trainers. 2nd edition. Hertford: Sherwood Publishing. Hay, Julie (2012). Donkey Bridges for developmental TA. Making Transactional analysis accessible and memorable. Hertford: Sherwood Publishing.
- Längle, Alfred (2018). Sinnvoll leben: Eine praktische Anleitung der Logotherapie.
- Schlegel, Leonhard (2011, 5. Auflage). Die Transaktionale Analyse.
- Sinek, Simon (2011). Start with why. How great leaders inspire everyone to take action.
- Wolz-Gottwald, Eckard (2013). Yoga-Philosophie-Atlas.