

**Gegenüberstellung von existentiellern Sinn und scheinbarem Sinn mit ihren psychischen Auswirkungen:**



(Längle 1997, S.13)

„Burnout kann als Symptom einer nichtexistentiellen Haltung verstanden werden, die der Betroffene zum Leben und zu seinem eigenen Dasein (zumindest unbewusst oder gar in bester Absicht) einnimmt. Die Verkennung der existentiellen Wirklichkeit ist so fundamental, dass sie sich als vitale Defizienzsymptomatik somatisch und psychisch niederschlägt. Als solche hat sie dann Schutzfunktion vor weiteren Schäden.“ (Längle1997, S. 11)

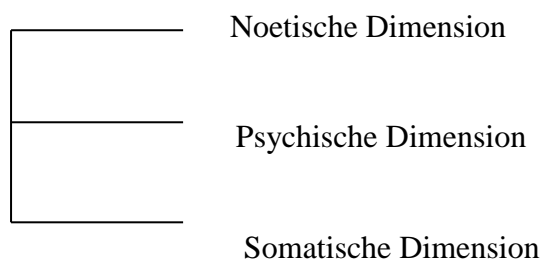
Die existenzielle Grundhaltung öffnet den Menschen für den Sinnanspruch der Situation.

Ziel ist es, die bestehende Lebenssituation auf die bestmögliche Sinnerfüllung hin zu durchleuchten.

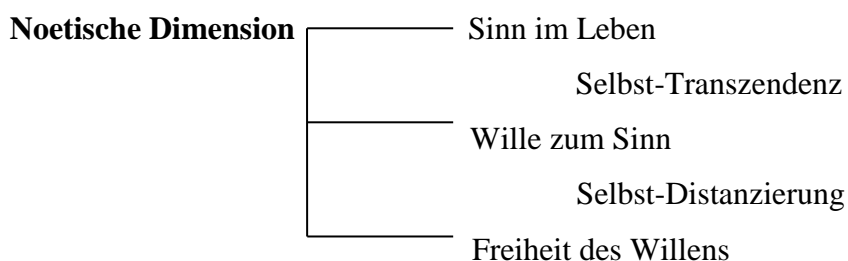
### Die noetische Dimension des Menschen

Die EA und LT beschäftigt sich mit der Fähigkeit des Menschen, sich mit sich selbst und seiner Welt geistig auseinanderzusetzen. Durch sie wird er instandgesetzt, Stellung zu beziehen zu sich selbst, zu seinem eigenen leiblichen und „seelischen Apparat“(Freud). Dadurch ist er nicht einfach identisch mit seinen Empfindungen, Gefühlen, Trieben, Stimmungen und Charakteranlagen, die er hat, sondern ist zu einer gewissen Distanz zu ihnen befähigt (Selbst-Distanzierung).

Das Leibliche, Seelische und das, laut Frankl, spezifisch Humane - das Noetische - bilden eine untrennbare Einheit.



Die noetische Dimension umfasst wiederum eine dreigliedrige Einheit, die das Herzstück der logotherapeutischen Arbeit darstellt.



„Nun, wovon der Mensch zutiefst und zuletzt durchdrungen ist, ist weder der Wille zur Macht noch ein Wille zur Lust, sondern ein Wille zum Sinn. Und auf Grund eben dieses seines Willens zum Sinn ist der Mensch darauf aus, Sinn zu finden und zu erfüllen, aber auch anderem menschlichen Sein in Form

eines Du zu begegnen, es zu lieben. Beides, Erfüllung und Begegnung, gibt dem Menschen einen Grund zum Glück und zur Lust.“ (Frankl 2005, S. 101)

Dieser tief im Menschen verwurzelte Durst nach Sinn führt im Falle seiner Frustration zur Verzweiflung trotz aller Gesundheit. Frankl nennt dies das „existenzielle Vakuum“ (Frankl, 1995), das mit einem Mangel an Interesse und dem Verlust von Initiative einhergeht und von einem Unlust- und Sinnlosigkeitsgefühl begleitet ist.

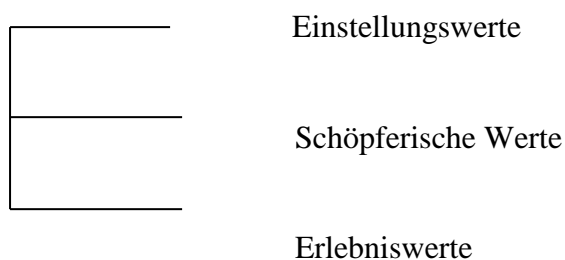
Der Durst nach Sinn ist begleitet vom Streben, Anteil zu nehmen an der Welt, sich etwas Wertvollem (eben einem Sinn) zu widmen. Die Bereitwilligkeit zur Hingabe stellt die primäre Motivationskraft des Menschen dar. Das ist jene Kraft, die den Menschen befähigt, über sich selbst hinaus zu gelangen und in Bezug zu treten mit etwas, das nicht wieder er selbst ist, sei es eine Sache oder eine Person.

Frankl bezeichnet das als Selbst- Transzendenz (Frankl, 1982a, S.160ff).

In jedem Fall findet der Mensch Sinnmöglichkeiten vor, die EA kann sogar beweisen, dass das Leben unter allen Umständen potenziell Sinn in sich birgt.

Wie schon vorne erwähnt, gibt es laut Frankl:

### **Drei Hauptstraßen zum Sinn:**



„Auch hier zeigen sich wesentliche Motive und Ziele für eine personale Pädagogik: Neben der Bedeutung der Beziehung zwischen Lehrer und Schüler klingt als pädagogisches Ziel die Befriedigung des kindlichen Sinn-Bedürfnisses an. Dabei liegt die Schwierigkeit darin, dass Sinn nicht gegeben, also auch nicht unterrichtet geschweige denn aufgedrängt werden kann, denn „im Leben geht es nicht um Sinngebung, sondern um Sinnfindung...“ (Frankl 1995, S. 77).

Aufgabe der Pädagogik kann es demnach nur sein, Möglichkeiten zur Sinnfindung für das Kind zu gestalten und anzubieten.

Im **Dialog mit der Welt** kann der Mensch kraft seines Gewissens (von Frankl als „Sinn-Organ“ (ebd., S. 76 bezeichnet) in jeder Lebenssituation die beste aller Sinnmöglichkeiten (entsprechend den drei Wertekategorien: Erlebniswerte, Schöpferische Werte, Einstellungswerte) für sich finden und verwirklichen.“ (F. Scheßl,2006,S.8)

In einem Vortrag, gehalten am 28. April 2000 im Wiener Rathaus, sprach Längle zunächst von seinem persönlich erfahrenen Leiden an der Vergänglichkeit und Sterblichkeit, was für ihn die Sinnfrage schmerzlich aufbrechen ließ. Schließlich kam er dadurch zu folgender Erkenntnis:

„Was mir fehlte, war das Bewusstsein, dass dies, **was ich jetzt tue, mein Leben ist**. Dass ich kein anderes Leben habe als das, welches ich zur Stunde lebe. Und dass ich es nur dann als sinnvoll und erfüllend empfinden kann, wenn ich mit **innerer Zustimmung** handle. Denn nur dann kann ich „mich hineingeben“ und „Erfüllung herausbekommen“. Vielleicht dauert es Jahre und es ist manchmal mit Leid, Angst, Abschied und Veränderung verbunden, bis wir uns selbst so entwickelt und unser Leben so eingerichtet haben, dass wir weitgehend mit einem Gefühl innerer Zustimmung leben können. Doch nicht daran zu bleiben und sich nicht darum zu kümmern, geht auf Kosten innerer Erfüllung. Die Arbeit an dieser existenziellen Aufgabe kann aber über eine Reihe von Schritten erfolgen, die als Voraussetzungen erfüllender Sinnfindung das Thema in spezifische Bereiche gliedern.“

(Längle 2002a, S.50f).

Die innere Zustimmung zum Leben (2.GM) ist also laut Längle Voraussetzung für ein als sinnvoll und erfüllend empfundenen Dasein.

Er sagt aber auch, dass ein Mensch, der unter einer Sinnkrise leidet, über eine Reihe von Schritten zu innerer Zustimmung zum Leben gelangen kann.