

Gedanken aus Logotherapie zur Stärkung unserer Resilienz oder: Der Sinn des Lebens ist überall!

Sinnvoll leben – und darüber resilient werden. Oder, wenn eine Situation unabänderlich ist, trotz und in der Situation neue Lebensqualität entdecken. Dabei sich und anderen Gutes tun. Das ist auch unter den jetzt gegebenen Umständen im kleinen Rahmen zuhause jederzeit möglich: intensive Gespräche pflegen (und sei es am Telefon), gute Bücher lesen, gesunde Mahlzeiten kochen, Entspannungsübungen oder Gymnastik machen, Ordnung schaffen, Meditieren, Tanzen, Malen, ein Lächeln verschenken, obwohl wir uns vielleicht gerade nicht tipptopp fühlen, einen Dank an jemanden aussprechen, oder einfach im Stillen einem schönen Gedanken Raum geben ...

Es gibt einen unmittelbaren Zusammenhang zwischen der Resilienzfähigkeit eines Menschen und der Sinnerfüllung, die er erlebt. Sinn ist immer und überall zu finden. Wir können hellhörig und feinfühlig für die Sinnmöglichkeiten unseres Lebens werden – immer wieder neu, von Augenblick zu Augenblick und unter allen Umständen. Wir können ihnen nachspüren und nachgehen – immer im Rahmen unserer ganz persönlichen Möglichkeiten. Diese Grundeinstellung, diese Hoffnung, versucht die Logotherapie zu beherzigen und weiterzugeben. Sie wurde von dem Wiener Arzt und Psychologen Viktor Frankl (1905–1997) begründet. Ihre Basis ist ein ermutigendes Menschen- und Weltbild, das aktueller ist denn je. Dazu gehören die folgenden Gedanken, die Sie vielleicht schon beim Lesen stärken werden.

Der freie Wille, der Wille zum Sinn und der Sinn des Lebens

Die Logotherapie betrachtet den Menschen als ein Wesen mit unverlierbarer Würde, dessen höchste Motivation es ist, Sinnvolles zu verwirklichen, worin auch immer es im Einzelfall besteht. Sie geht davon aus, dass der Mensch einen freien Willen hat. Wir sind zwar nicht frei *von* (Bedingungen aller Art, die unser Leben mitbestimmen, wie jetzt die aktuelle Krise), aber wir sind frei *zu* (unendlich Vielem, was für uns persönlich trotzdem im Bereich des Möglichen liegt).

Wir sind frei, uns im Rahmen des Gegebenen immer wieder neu für bestimmte Einstellungen und Verhaltensweisen zu entscheiden. Den Sinn des Lebens als Ganzen können wir nicht ergründen. Aber wir können ihn verwirklichen – indem wir aus der Fülle der Möglichkeiten jeweils den *Sinn des Augenblicks* erspüren und danach handeln.

Viktor Frankl hat als jüdischer Arzt im Nationalsozialismus seine gesamte Familie verloren und selbst als einziger von ihnen die Konzentrationslager überlebt. Trotzdem glaubte er daran, dass das Leben unter allen Umständen seinen Sinn behält. Er glaubte fest daran, dass es für uns *gestaltbar* bleibt bis zuletzt – und sei es im Kleinen und Kleinsten. Wenn der äußere Handlungsspielraum eingeschränkt ist, kann ein Mensch noch die ungeahnte Größe seines geistigen und seelischen Freiraumes entdecken; kann er noch sein Dasein durch die innere Einstellung zu den Dingen und Personen, die ihn umgeben, mit Sinn und Licht durchfluten.

Die Würde und Unversehrtheit der Person

Der Mensch ist ein Wesen mit unverlierbarer Würde. Und er ist ein geistiges Wesen: er ist Einheit aus Körper, Psyche und Geist. Das, was durch Lebensumstände, Krankheit oder andere Ereignisse beeinträchtigt werden kann, sind der Körper und die Psyche des Menschen. Nicht aber unser Geist,

nicht unser innerer Wesenskern. Dieser bleibt heil, ihn behalten wir unter allen Umständen. Unsere äußere Freiheit kann durch bestimmte Einschränkungen beschnitten werden, nicht aber unsere innere Freiheit.

Die Verantwortlichkeit des Menschen

Die Freiheit, die wir haben, bedingt auch, dass wir Verantwortung für unser Leben tragen. Mit der Art, wie wir leben und wofür wir uns entscheiden, antworten wir auf die Fragen, die das Leben uns stellt. Je mehr *Herzensentscheidungen* wir treffen, desto stärker wandelt sich unser Verantwortungsbewusstsein in *Verantwortungsfreude*. Die Aufgaben, die das Leben für uns bereithält, sind persönliche. Eine mir persönlich gestellte Aufgabe kann nur ich erfüllen, niemand sonst. Die Ihnen persönlich gestellten Aufgaben können nur Sie erfüllen, niemand sonst. Darin liegt ein großes Glück verborgen.

Die Lebensleistung des schöpferischen, liebenden und leidenden Menschen

Aus Sicht der Logotherapie gibt es ein sehr freundliches Verständnis von „Leistung“, das nicht ganz dem gängigen Leistungsbegriff unserer Gesellschaft entspricht. Sie erkennt zwar die schöpferische Leistung eines Menschen, der sich tatkräftig seinen Aufgaben widmen kann, in vollem Maße an – sei es im Beruf, in der Familie oder durch andere Formen aktiven Engagements.

Doch sie sieht die größere Leistung dort, wo ein Mensch für einen anderen sich selbst überwindet; wo einer einem anderen einen Liebesdienst erweist.

Und sie geht davon aus, dass ein *leidender Mensch*, der versucht, ein unabänderliches Schicksal aufrecht zu tragen, die höchste Leistung vollbringt.

Die Erdenwurzeln und die Himmelswurzeln des Menschen

Mit unserem irdischen Dasein sind wir gebunden an Raum, Zeit und Materie. Mit unserem geistigen Dasein – oder unserer Seele – gehören wir der Transzendenz an: dem was jenseits von Raum und Zeit liegt; dem was auch jenseits von Erkenntnis und Erfahrung liegt. Das ist das Überweltliche, das wir letztlich nicht einmal denken können, geschweige denn erklären oder beweisen, weil es unsere Bewusstseinsgrenzen überschreitet. Die Logotherapie geht davon aus, dass der Mensch eine immanente (irdische) und eine transzendente (über-irdische) Herkunft hat; und dass wir deshalb auch in beidem Wurzeln haben: Wir leben in Gebundenheit (an unseren Körper und unsere Psyche) *und* in geistiger Freiheit gleichzeitig. Wir haben Autonomie (mindestens innerlich) *trotz* der Tatsache, dass wir von vielen Umständen abhängig sind.

Was zu unserer psychischen und physischen Dimension gehört:

- unsere Körperlichkeit, Vitalität, Konstitution – auch unsere Krankheiten
- Befindlichkeit und Gestimmtheit
- Gefühle (insbesondere belastende Gefühle wie Angst, Wut, Neid usw.)
- Bedürfnisse, Begierden und Instinkte
- intellektuelle Gaben
- Charaktereigenschaften
- erlernte Verhaltensmuster
- familiäre und soziale Prägungen

Was zu unserer geistigen oder seelischen Dimension gehört:

- unsere Herzensinteressen
- die Freude
- die Dankbarkeit
- die Liebe
- unsere Fähigkeit zu Mitgefühl und Fürsorglichkeit (mit uns und anderen)
- all unsere Kreativität
- unsere Sehnsucht nach Hingabe
- Glaube und Religiosität
- Humor (insbesondere die Fähigkeit, über sich selbst zu lachen ☺)

Wir verwirklichen Sinn in unserem Leben, indem wir Werte verwirklichen

Unsere Möglichkeiten, Sinn zu erfüllen, lassen sich in drei großen Dimensionen betrachten.

Je nachdem, was das Leben gerade von uns fordert, können sie sehr unterschiedliches Gewicht haben:

Wir verwirklichen Sinn, wenn wir **schöpferischen Werten** nachgehen.

Damit ist gemeint, dass wir etwas *leisten* können im herkömmlichen Sinne: Kinder aufziehen, Berufstätigkeit, Hausarbeit, Gartenarbeit, ein Ehrenamt, Musizieren, Malen, Basteln, Backen, ...

Eine andere Weise, Sinn zu verwirklichen, besteht darin, dass wir **Erlebniswerten** Raum geben. Damit ist gemeint, dass wir etwas innig wahrnehmen und *genießen*: einen Menschen lieben, Natur erleben, Gemeinschaft empfinden und pflegen, Kunst und Kultur betrachten, Wandern, Radeln, Meditieren, Nichts tun ☺, ... Frankl nennt diese Werte auch die *Liebeswerte*.

Und wir verwirklichen Sinn, wenn wir uns von **Einstellungswerten** leiten lassen.

Dafür ist **Akzeptanz** eine wichtige Voraussetzung. Damit ist gemeint, dass wir etwas aushalten können, es anschauen, an uns heranlassen und es dann ggf. neu betrachten können: Probleme im Beruf, Krankheiten, Schicksalsschläge, unerfüllte Lebenswünsche, ... Frankl hat diese dritte Gruppe von Werten auch *Leidenswerte* genannt. Er ging davon aus, dass Leid zum Leben dazu gehört, dass es gar kein menschliches Leben ohne Leid gibt. Und dass es deshalb auch gar nicht darum geht, es zu vermeiden oder ihm aus dem Weg zu gehen, sondern es vielmehr anzunehmen und zu lernen, damit *umzugehen* – möglichst liebevoll, möglichst sinnvoll, und durchaus auch mutig.

Die Grundfrage zu den Einstellungswerten heißt deshalb nicht „*Warum* ist mir dies oder jenes passiert?“, sondern: *Wofür* ist es mir passiert?!

Wenn wir das auf die aktuelle Situation anwenden, heißt das, nicht zu grübeln „*Warum* gibt es diese Corona-Krise?“, sondern uns zu fragen „*Wofür* gibt es diese Krise jetzt? Wie mache ich persönlich in meinem Einflussbereich das Beste daraus?“ Wenn Sie neugierig geworden sind, können Sie sich dieser Frage mit der **Übung „Mein Wertennetz“** widmen.