

Besprechung des Buches von Wolfram Kurz

SINN SUCHEN, SINN ENTDECKEN, SINN VERWIRKLICHEN

Sie interessieren sich für Logotherapie, für sinnzentrierte Psychotherapie, wie sie der Wiener Psychiater und Neurologe Viktor Frankl entworfen hat? Wenn das so ist, dann interessieren Sie sich für eines der interessantesten Konzepte der modernen Psychotherapie. Es war eine geniale Idee Frankls, in die Mitte seiner Konzeption einen positiven Begriff zu setzen und ein durch und durch positives Phänomen für die Psychotherapie fruchtbar zu machen: SINN.

Logotherapie ist sinnzentrierte Psychotherapie. Frankl zufolge ist der „Wille zum Sinn“ die Grundmotivation menschlicher Existenz. Der Mensch will ein sinnvolles Leben führen. Der Mensch will sein Leben als etwas Sinnvolles erleben. Natürlich interessiert sich ein Psychiater für die Fülle der psychischen Störungen: für Neurosen, Psychosen, Psychosomatosen, Persönlichkeitsstörungen. Und Logotherapie ist für eine Reihe dieser Störungen nachweislich sehr wirksam. Aber es stellt sich doch immer die Frage, warum ein Patient seine Störung loswerden möchte. Natürlich möchte er sie loswerden, um die unangenehmen Symptome, die mit einer Störung verbunden sind, loszuwerden – Ängste oder Zwänge oder depressive Verstimmungen z.B. Keine Frage. Aber vorrangig möchte er sie loswerden, um wieder ein *sinnvolles Leben* zu führen. Um wieder Zeit zu haben, nachzudenken, was man Gutes aus seinem Leben machen könnte, und um es dann auch zu tun.

Wenn man krank ist, stellt sich natürlich die Frage: Was fange ich mit meiner Krankheit an? Aber wenn man gesund ist,

stellt sich die entsprechende Frage auch und sie ist genauso wichtig, vielleicht ist sie sogar wichtiger: *Was fange ich nun mit meiner Gesundheit an?* Gesundheit ist kein Selbstzweck. Wenn man gesund ist, hat man das Ziel des Lebens noch nicht erreicht, wie uns der Zeitgeist nicht selten glauben macht.

Im Zentrum der Logotherapie steht, wie gesagt, die Frage nach Sinn. Den gilt es zu suchen. Den gilt es zu finden. Den gilt es zu verwirklichen. *Genau dabei möchte mein Buch helfen.* Den Willen zum Sinn hat jeder. Aber das Wollen ist das eine. Das *Entdecken* und *Realisieren* ist etwas anderes. Man muss es lernen. Natürlich geht es nicht darum, dem Klienten zu sagen, was der Sinn des Lebens ist. Um diese Thematik geht es in der Logotherapie grundsätzlich nicht. Über *den* Sinn des Lebens nachzudenken, ist Sache der Philosophie oder Theologie. In der Logotherapie geht es immer um etwas ganz Konkretes. Es geht darum, die Sinn-Möglichkeiten *des je eigenen Lebens* zu entdecken. Und das im Vor-Blick und Rück-Blick. Im Vorblick auf die jeweils gegenwärtige Lebenssituation, in die man eingebunden, die zu meistern man verantwortlich ist. Und im Rückblick auf die je eigene Person mit all ihren besonderen Fähigkeiten und Möglichkeiten. Natürlich birgt jede Lebenslage eine Fülle von Sinnangeboten. Aber die muss man entdecken. Und man kann sie nur entdecken, wenn man über zweierlei verfügt: über Energie und Vorstellungen von Sinn. So geht es einerseits in diesem Buch darum, die Sinn-Sensibilität, die Sinn-Phantasie eines Menschen zu stärken. Und es geht andererseits darum, *die Fülle von Sinn-Möglichkeiten ins helle Bewusstsein des Klienten zu rücken.* Bekanntlich nimmt man ja nur wahr – Prinzip jedes Reiseführers – was man kennt. In gewisser Weise handelt es sich hier um einen

logotherapeutischen Reiseführer, der Sinn wahrnehmbar, der im Blick auf Sinn helllichtig macht. Oder – mit den Worten Viktor Frankls - : Es geht darum, „das Wertegesichtsfeld des Patienten zu erweitern, so daß er des vollen Spektrums personaler und konkreter Sinn- und Wertmöglichkeiten gewahr wird.“

Was es in der Logotherapie bisher nicht gibt, ist das, was man in der Biologie eine Taxonomie nennt, eine Klassifikation der Pflanzen und Tiere. Soll heißen: eine geordnete Zusammenstellung der Lebewesen nach bestimmten Kriterien. Hier handelt es sich nun um die erste *ausgearbeitete logotherapeutische Taxonomie*.

Nach der Darstellung wichtiger Ansätze bei Viktor Frankl, habe ich in acht Kapiteln acht Sinndimensionen entfaltet und am Ende eines jeden Kapitels *Anregungen* formuliert, wie man die jeweiligen Ausführungen für den therapeutisch-beraterischen Prozess, aber auch für das seelsorgerliche Gespräch fruchtbar machen kann. Das zum einen. Zum anderen habe ich dort *Fragen* formuliert, die man an den Klienten richten kann, um seine Sinnsuche nachhaltig zu aktivieren.

Für wen ist dieses Buch nun geeignet? Im Grunde für alle, die sich für die Sinnfrage ganz allgemein interessieren und ein zentrales Kapitel der sinnzentrierten Psychologie kennenlernen wollen. Die Sinnfrage ist ja keine ausschließliche Frage der Psychotherapie und Beratung. Sie ist genauso wichtig für die Arbeitswelt, die Pädagogik, die Theologie, die Seelsorge. Ich selbst habe die Bedeutung der Logotherapie für diese Felder kurz und bündig auf unserer Homepage unter dem Stichwort „Logotherapie“ dargestellt.

Besonders bedeutsam ist dieses Buch natürlich, zweitens, für Logotherapeutinnen und Logotherapeuten, die professionell die Logotherapie anwenden und sich bemühen, den Vorgang der Sinnsuche mit dem Klienten zu verlebendigen und inhaltlich zu optimieren.

Und nicht zuletzt kann man dieses Buch den Patienten und Klienten im Rahmen einer Therapie oder Beratung empfehlen. Diese Menschen erhalten eine Fülle von Ideen für das sinnsucherische Gespräch. Sie können sich auf das Zusammensein mit ihrem Helfer in kreativer Weise vorbereiten. Können zuhause Themen, die in der Therapie angesprochen wurden, vertiefen. Können eine Sitzung in kreativer Weise nachbereiten.

Und natürlich sind Sie, lieber Leser, nun auch daran interessiert, eine Übersicht zu den konkreten Inhalten des Buches zu bekommen. Die will ich Ihnen gerne abschließend benennen.

Acht Kapitel sind es, in denen ich Ihnen konkrete Sinnmöglichkeiten und den therapeutisch-beraterischen Umgang mit ihnen entfalte.

1. Sinn und Identität in den Lebensphasen

Hier wird die Logotherapie entwicklungspsychologisch buchstabiert. Es gibt keinen Zweifel, dass die Entwicklung von beruflicher, zwischengeschlechtlicher, politischer, weltanschaulicher Identität und der Identität, den Lebensstil betreffend, eine Fülle von Sinnmöglichkeiten birgt. Außerdem ist dieses Modell in den einzelnen Lebensphasen

jeweils von neuem anwendbar, da sich die Identität eines Menschen ja im Verlauf seines Lebens weiterentwickelt.

2. Sinn im Blick auf die Grundbedürfnisse

also im Blick auf die Bedürfnisse nach Orientierung, Kontrolle, Bindung, Lust, Selbstwert, Exploration und u. a. Lang anhaltende Frustration dieser Bedürfnisse kann zu seelischen Störungen führen. Diesen Bedürfnissen, angemessen zu entsprechen, ist Sache eines in psychohygienischer Hinsicht gesund geführten Lebens. Im Übrigen wird natürlich in all diesen Dimensionen Sinn realisiert.

3. Sinnentdeckung im Blick die Persönlichkeitsentwicklung

Hier geht es um den Sinn eröffnenden Weg von der Person zur Persönlichkeit. Dabei werden zehn Grundmerkmale der Person

- angefangen von der Intentionalität der Person bis hin zu ihrer Religiosität – dargestellt und ihre Sinn eröffnenden Möglichkeiten herausgestellt.

4. Sinn durch die Beachtung der drei fundamentalen Lebensgesetze

Es gibt Lebensgesetze, die zu brechen Leben gefährdet. Die zu erfüllen, Leben gelingen lässt. Es handelt sich um die sogenannten ontologischen Polaritäten:

Individualisation/Partizipation

Dynamik/Form

Freiheit/Schicksal

Gelingendes Leben aber ist ein anderes Wort für sinnvolles Leben.

5. Sinn und der dem Menschen zugrunde liegende Entwurf

Hier wird die Philosophie des Entwurfs von dem spanischen Philosophen Ortega y Gasset für die Logotherapie fruchtbar gemacht; also die Idee, dass in der Tiefe eines jeden Menschen der Entwurf angesiedelt ist, der ihn so zeigt, wie er eigentlich ist und sein soll.

6. Sinnerfahrung im Zusammenhang der sozialen Systeme

Sinn ergibt sich ja immer in Sinnzusammenhängen. Dabei spielen die sozialen Systeme - Ehe, Familie, Systeme in Beruf und Freizeit – eine wichtige Rolle. Es geht um die Beziehung von Systemtheorie und Logotherapie und den Aufweis einer Fülle von Sinnmöglichkeiten im Kontext sozialer Systeme.

7. Sinn im Blick auf Struktur, Prägnanz, Einfachheit, Stimulanz

Hier wird die Text-Hermeneutik für die Lebens-Hermeneutik fruchtbar gemacht.

Gute Texte sollen nachvollziehbar gegliedert, präzise formuliert, so einfach wie möglich, so kompliziert wie nötig und geistig anregend sein. In Analogie dazu entsteht Sinn, sofern man seine Zeit strukturiert und der Struktur des Lebens gerecht wird. Wenn man sich genau zum Ausdruck bringt, überzogene Kompliziertheit vermeidet und anregend auf andere Menschen wirkt.

8. Sinn durch Integration von Apollinischem und Dionysischem

Die apollinische Dimension – Ordnung, Maß, Vernunft betreffend – ist ebenso Sinn eröffnend, wie die dionysische

Dimension von Verzückung, Ekstase, Kreativität. Wenn diese Dimensionen sich allerdings durchdringen, entstehen besondere Formen von Sinn.

Das war die kurze Darstellung meines neuen Buches. Sie können es auf unserer HP
- logotherapie.net – bestellen.

Wolfram Kurz, Sinn suchen, Sinn entdecken, Sinn verwirklichen, Tübingen 2020, geb.
276 S., € 19,80

Weitere Bücher und CDs zur Logotherapie finden Sie auf unserer HP unter dem Stichwort: Bücher & CDs