

Dr.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> SABINE WÖGER, MSc MSc MSc MEd  
Gesundheitswissenschaft – Tiefenpsychologie – Psychotherapie  
Adresse: Pfalzgasse 2, 4055 Pucking  
E-Mail: sabine.woeger@gmail.com  
Mobil: 0699/81297144



## Selbsttranszendenz menschlicher Existenz

### ERHELLUNG VON SINNANRUFEN UND WERTEKONFLIKTEN

„Er [...] ist vielmehr der vom Leben  
her Befragte [...].

Die Antworten aber, die der  
Mensch gibt, können nur konkrete  
Antworten auf konkrete  
`Lebensfragen` sein [...]“.

(Frankl, 1946, S. 46).



Nach Viktor Frankls Auffassung kann sich der Mensch nur in dem Maße verwirklichen, in dem er einen Sinn in der Welt, nicht aber in sich selbst erfüllt<sup>1</sup>. Diesen Prozess nennt Frankl die „Selbsttranszendenz der menschlichen Existenz“. Eine Selbstverwirklichung, die auf etwas hingordnet ist, das nicht über den Menschen selbst hinausgeht, wäre „sinnlos“, gemäß Frankl. „Menschsein heißt ausgerichtet und hingordnet sein auf etwas, das nicht wieder es selbst ist; auf etwas oder auf jemanden“<sup>2</sup>. Wirklich Mensch wird der Mensch erst dann und ganz er selbst ist er nur dort, wo er in der Hingabe an eine Aufgabe aufgeht, im Dienst an einer Sache oder in der Liebe zu einer anderen Person sich selbst übersieht und vergisst<sup>3</sup>. Letzteres ist somit auch Schwerkranken und körperlich äußerst geschwächten Personen noch möglich.

Eine im philosophischen Sinne kopernikanische Wende erfährt das Leben durch die rechte Beantwortung existenzieller Fragen im Angesicht von Leid und Schicksal, welche das Leben an die Einzelnen stellt und der Erfüllung der „Forderung der Stunde“, so Frankl, harret. Kein Mensch und kein Schicksal sind mit einem anderen vergleichbar, haben demnach den Charakter von Einzigartigkeit und Einmaligkeit. Im Konzentrationslager erschloss sich Frankl und den Gefangenen die Erkenntnis, dass der Sinn des Lebens in jener Totalität bedeutsam ist, die auch den Tod miteinschließt. Demnach, so Frankl, war nicht nur der Sinn des Lebens, sondern auch der des Leidens und des Sterbens gewährleistet. Frankl<sup>4</sup> verweist auf die Notwendigkeit, neben der Vermittlung von Wissen, auch das Gewissen ständig zu verfeinern, um die, einer jeden Situation innewohnende Forderung, heraus hören zu können. In keiner einzigen Lebenssituation, würde das Leben der angefragten Person eine Sinnmöglichkeit verwehren, so Frankl. Der tragischen Trias menschlicher Existenz, Leid, Schuld und Tod, kann durch rechte Haltung und Einstellung in positiver Weise begegnet werden, denn gerade dort, wo Hilf- und Hoffnungslosigkeit sich breit machen, sind Menschen dazu aufgerufen, sich selbst zu ändern. Nur dann, wenn der Mensch selbst ein anderer wird, bekommt Leiden s(einen) Sinn<sup>5</sup>.

---

<sup>1</sup> Frankl, 1997, 1992

<sup>2</sup> Frankl, 1997, 1992, S. 34

<sup>3</sup> Frankl, 1986, S. 78

<sup>4</sup> Frankl, 2009, S. 30-32

<sup>5</sup> Frankl, 2009, S. 32-24

## Noo-psycho-physischer Antagonismus nach Viktor Frankl

Die Fähigkeit zur Selbsttranszendenz stellt nach Frankl<sup>6</sup> ein fundamental anthropologisches Phänomen dar. Je mehr die Person aufgeht in der Hinwendung an eine Aufgabe oder in der Liebe zu einem Partner/einer Partnerin, kann sie zu ihrem Psychophysikum in eine fruchtbare Distanz, sog. „noo-psycho-physischer Antagonismus“, treten und über sich selbst hinausweisen.

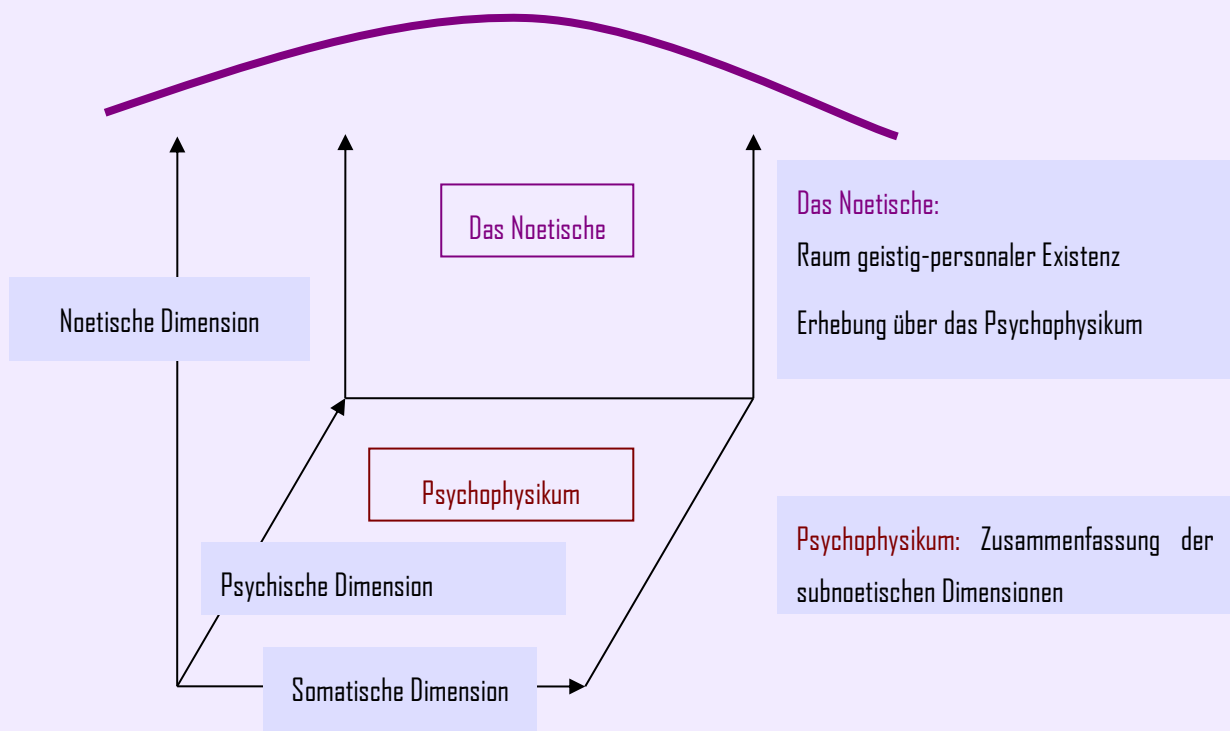
Gemäß der Wertelehre Frankls, gilt es im Leben, neben den schöpferischen und Erlebniswerten, auch Einstellungswerte zu verwirklichen, beispielsweise durch das „tapfere Ertragen“ von Leid und Schicksalsschlägen durch die sog. „Trotzmacht des Geistes“, denn dadurch erhält das Leben seinen Sinn, solange ein Mensch atmet<sup>7</sup>. Die Haltung der von Frankl beschriebenen „Trotzmacht des Geistes“ kann Betroffene wie auch Betreuende in der Begleitung von leidenden Menschen, z.B. Patient/innen und Angehörigen, unterstützen. In der geistigen Dimension menschlichen Seins liegen die freie Stellungnahme zu Leiblichkeit und Befindlichkeit, zu Soma und Psyche und ebenso die Intentionalität, welche den Menschen zu einer selbständigen Willensentscheidung befähigt. Hilfreich erweist sich nach Frankl dabei das Gewissen, von ihm auch als „Sinnorgan“, bezeichnet. Es ist im weitesten Sinn ein Selbstbezug, bei dem der Mensch seine oberste innere Leitinstanz auf sich selbst bezieht. Sein zentrales Moment ist ein Wissen um letztbegründende moralische Normen und Werte, die für einen Menschen gültig und verbindlich sind. Ein aktiviertes Gewissen wendet die Normen und Werte auf das unmittelbare, vergangene wie auch künftige Tun und Lassen eines Menschen an und urteilt über dessen Wert. Somit kann es den Menschen anweisen, eine Handlung auszuüben oder zu kontrollieren<sup>8</sup>. In der Logotherapie wird diese spezifisch humane Dimension als geistige, sog. „noetische Dimension“, bezeichnet. Der somatischen Ebene werden alle biologisch-physiologischen Körperfunktionen, der psychischen Ebene die Gestimmtheiten, Gefühle, Instinkte, Affekte und Begierden zugeordnet.

---

<sup>6</sup> Frankl, 2009, S. 18

<sup>7</sup> Frankl, 1946, S. 34-35

<sup>8</sup> Biller & Stiegeler, 2008, S. 111



**Abbildung:** Menschliche Existenz als „Sich-Gegenübertreten im Geist“.

Die somatische wie psychische Ebene, auch „*subnoetische Dimensionen*“ bzw. „*Psychophysikum*“ genannt, sind nach Frankl der noetischen Dimension untergeordnet. Alleiniger Blick auf all die körperlichen wie psychischen Reduzierungen und Verluste, welche Menschen im Laufe eines Krankheits- oder Sterbeprozesses erfahren, würde das Menschlichste am Menschen, nämlich sein Wertgefüge, seine ihm angeborene Sehnsucht nach Sinn und somit die Fähigkeit zur geistigen Unabhängigkeit, deren er fähig ist trotz Leiderfahrung, außer Acht lassen<sup>9</sup>. Der Mensch ist also nicht frei von biologischen, psychologischen und soziologischen Umständen, aber noch allemal ist und bleibt er frei, zu all diesen Bedingungen und Umständen irgendwie Stellung zu beziehen, sei es, dass er sich ihnen unterwirft, sei es, dass er sie überwindet, indem er Gebrauch macht von der Trotzmacht des Geistes<sup>10</sup>.

<sup>9</sup> Biller & Stiegeler, 2008, S. 45-49

<sup>10</sup> Frankl & Kreuzer, 1986, S. 67

## Literatur

- Biller, K. & Stiegeler, M. (2008). *Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor Emil Frankl*. Wien / Köln / Weimar: Böhlau und Co.
- Frankl, V. E. (1946). *Ärztliche Seelsorge*. Wien: Deuticke.
- Frankl, V. E. (1992). *Der unbewusste Gott. Psychotherapie und Religion*. München: Deutscher Taschenbuchverlag & CO KG.
- Frankl, V. E. (1997). *Der Wille zum Sinn*. München: Piper.
- Frankl, V. E. & Kreuzer, F. (1986). *Von der Psychoanalyse zur Logotherapie. Ein Gespräch*. München/Zürich: Piper.
- Frankl, V. E. (2002). *Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten*. Weinheim: Beltz.
- Frankl, V. E. (2009). *Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute*. Wien: Herder.