

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



## Sinnwahrnehmung und -verwirklichung Allem zum Trotz

*„Wenn es dir möglich ist, mit auch nur einem kleinen Funken die Liebe der Welt zu bereichern,  
dann hast du nicht vergebens gelebt“.* (Jack London)



© Foto Sabine Wöger

### Blühen – Allem zum Trotz

*„Wer sein Schicksal für besiegelt hält, ist außerstande, es zu besiegen“* (Frankl, 1946, S. 46).

Etwa von Geburt an könnte ein Menschenleben von einem schicksalhaften biologischen Handicap geprägt sein. Doch vermag der Mensch alldem dennoch zu trotzen. An dieser Stelle danke ich Frau Martha, weil sie uns Zeugnis von der überragenden Kraft der eigentlichen und noetischen Dimension gibt und wir von ihr lernen dürfen.

### Frau Martha – ein Leben unter anderen Vorzeichen

Die 60-jährige Frau Martha lebt seit acht Jahren in einem Altenpflegeheim. Sie ist bettlägerig und abhängig von der Unterstützung und Pflege anderer. Ihr Leben war geprägt von schwerer Krankheit. Seit Wochen laboriert sie an einer Lungenentzündung. Sie sei „außergewöhnlich und bewundernswert“, so die Pflegenden und „freue sich auf ein Gespräch“.

Mich interessiert, wie Martha ihre Lebenssituation wahrnimmt, ahnend, dass diese Frau Bedeutsames zu sagen hat. Ich bringe eine Rose mit. Schwer fällt ihr das Anheben des Kopfes. Dennoch reicht sie mir lächelnd die Hand zum Gruß. Zunächst berichtet sie von der Schwere der Erkrankung. Jedoch lenkt sie schon bald das Gespräch in eine andere Richtung und spricht von „so viel Gutem, trotz allem“. Sie erzählt beseelt und strahlenden Blicks von der „Liebe ihres Lebens“, der sie in der Person ihres Mannes begegnen durfte, und wie sehr die Familie ihren Alltag erhellt. „Es muss einen gütigen Schöpfer da oben geben“, allein schon deswegen, weil sie täglich von „so vielen lieben Menschen gepflegt wird“. Mich rührt ihre positive Erzählweise.

### Trotzmacht des Geistes – ein Haltungskonzept von Viktor Frankl

Menschen sind dazu fähig, trotz leidvoller Lebenserfahrungen dennoch ihr Leben für sinnvoll zu erfahren. Gegenüber unseren körperlichen Befindlichkeiten und seelischen Gestimmtheiten kann der Mensch eine „fruchtbare Distanz“ einnehmen, muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen, so Frankl. Einer solchen Einstellung geht jedoch ein ringendes Suchen nach einem tragfähigen „Wozu, trotzdem und trotz allem“, voraus. In der Logotherapie nach Viktor Frankl (1905-1997), „logos“ bedeutet „Sinn“, wird diese spezifisch humane Fähigkeit als „Trotzmacht des Geistes“ bezeichnet.

Frankl gibt glaubwürdig Zeugnis, dass Menschen angesichts überwältigender Schicksalslagen die Fähigkeit in sich tragen, sich zu einer lebensfördernden und hoffnungsstärkenden Einstellung, durchzuringen. Er selbst überlebte vier Konzentrationslager. Nach Kriegsende musste er feststellen, dass seine Angehörigen durch den Holocaust das Leben verloren hatten. Eindrücklich schildert Frankl seine Erfahrungen in deutschen Konzentrationslagern in dem Buch `... Trotzdem Ja zum Leben sagen`.

### Auf Sinnloses sinn-voll reagieren

Frau Martha nutzt ihren Entscheidungsfreiraum, indem sie sich zu einer Haltung gegenüber ihrem Schicksal durchringt, mit der sie den täglichen Herausforderungen bestmöglich begegnen kann. Sie konzentriert ihre innere Einstellung auf die Möglichkeiten, die das Leben ihr, trotz Pflegebedürftigkeit und Abhängigkeit von anderen, trotz zeitweiliger Trauer und Verzweiflung, trotz der Bewusstheit über die nahende Endlichkeit ihres Daseins, dennoch bietet. Ist es denn diese Vorbildhaltung, die Pflegende

vor dieser Frau so erstaunen lässt? Selbst dem unabwendbaren Leiden kann man noch einen Sinn abringen, nämlich durch die Art und Weise, wie man es trägt.

Martha erzählt, wie „schrecklich“ es anfangs für sie war, als sie bei der Nahrungsaufnahme wegen der Muskelkrämpfe das Bett verunreinigte: „und weil ich mich so schämte, zitterte ich noch mehr“, erzählt sie. „Ja“, die Abhängigkeit von anderen war anfangs sehr schwer zu ertragen“. Und was hilft ihr mit dieser Abhängigkeit umzugehen? „Weil ich von meiner Familie geliebt werde und weil ich sie liebe“. Weiters erzählt sie: „Ich bin glücklich, weil sie (die Pflegenden) so hilfsbereit sind“. Auf meine Frage, was denn ihren Tag hier im Altenheim zudem noch bereichere, antwortet sie: „Die Liebe der Menschen“.

Dort, wo die Handlungsmöglichkeiten erschöpft sind, weil es keinen Handlungsspielraum mehr gibt, beginnt die Haltung<sup>1</sup>. Aus ihrem persönlichen, einzigartigen Schicksalsraum kann Martha nicht heraustreten. Würde sie dauerhaft gegen ihr Schicksal hadern, würde sie dessen Sinn für das Leben möglicherweise übersehen. Innerhalb ihres Schicksalsraumes ist Martha außerdem unvertretbar, was auch ihre Verantwortlichkeit für die Gestaltung ihrer Lebenslage ausmacht.

*„Leben heißt letztlich Ver-ANTWORT-ung tragen für die rechte Beantwortung der Lebensfragen, für die Erfüllung der Aufgaben, die jedem Einzelnen das Leben stellt, für die Forderung der Stunde“ (Frankl, 1946, S. 125).*

Frau Martha gestaltet ihr Leben, obwohl ihr dieses unter anderen Vorzeichen von „Lebensqualität“ anvertraut bzw. zugemutet wurde. Kommt sie denn dem nahe, was Frankl<sup>2</sup> in der oftmals missverstandenen Aussage versuchte zu verdeutlichen, wonach es gilt, das Leiden in eine „heroische Leistung“ zu wandeln!?

### Der Mensch ist Bildhauer seines Lebens

Frankl vergleicht den Menschen mit einem Bildhauer, der sein Leben, ein zunächst noch „ungeformter Stein“, mit Meißel und Hammer so bearbeiten muss, dass der Stein immer mehr an Form gewinnt. Er versucht dadurch das „Material“, welches das Schicksal ihm liefert, zu verarbeiten und aus seinem Leben „herauszuschlagen“, soviel er nur kann: schaffend, erlebend oder auch leidend. Kann es denn sein, dass das Leben auch in dieser Lebenslage, Aufgaben an Frau Martha stellt, im Sinne einer weiterführenden Bearbeitung und Ausformung ihres Lebenssteines, solange, bis sie ihr Werk vollendet hat? Gestaltet sie aus ihrem Leben dadurch nicht auch ein einzigartiges Kunstwerk, das es in dieser Form kein zweites Mal geben wird?

---

<sup>1</sup> Lukas, 2004, S. 20

<sup>2</sup> Frankl, 2005, S. 203

Martha erfüllt trotz vielfacher Reduktionen sinnvolle Aufgaben unter uns. Indem sie dennoch liebt, hofft, tröstet, dankt, würdigt und die Hilfe anderer Menschen vertrauensvoll annimmt, hilft sie sich selbst und ihren Mitmenschen Schwierigkeiten zu überwinden. Manchmal ist die Kraft zur Verwirklichung einer solchen Haltung geschwächt, schwindet an manchen Tagen gänzlich. Dann tut es wohl, von Menschen begleitet zu werden, die empathisch, tröstend und beständig zur Seite stehen.

### Fragmentcharakter des Lebens

Der Fragmentcharakter des Lebens tut dem Lebenssinn keinen Abbruch. Keinesfalls kann man aus der Zeitdauer eines Menschenlebens auf dessen Sinnfülle schließen. Wir können jeweils nur versuchen, den Sinn in einer konkreten Lebenssituation zu erfüllen. Der Übersinn des Lebens erschließt sich, wenn überhaupt, oft erst im Rückblick, vielleicht auch erst nach dem Tode.

### Über die Kraft des Zutrauens

Frau Martha erstrahlt, wenn Menschen ihr sagen, wie bereichernd sie die Begegnung mit ihr erfahren. Dadurch fühlt sie sich wirksam und kann sich als Person, sinnvoll erfahren. Die Weise, in der Menschen wie Martha trotz allem ihr Leben gestalten, wird vielleicht auch uns eines Tages helfen, gestärkt durch deren Vorbild, auf die Erfahrung von scheinbar Sinnlosem, dennoch sinnvoll zu reagieren (Lukas, 2004, S. 25). Gegen Ende unseres Gespräches blicken wir auf die Rose in der kleinen Vase. Ich sagte: „Sie hat ein paar Blütenblätter abgeworfen“. Daraufhin Martha lächelnd: „Ist sie nicht schön!“

### Literatur

Frankl V. E. (1946). *Ärztliche Seelsorge*. Wien: Deuticke.

Frankl, V. E. (1982). *Trotzdem Ja zum Leben sagen*. München: Kösel.

Frankl V. E. (2005). *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. Bern: Hans Huber.

Lukas, E. (2004). *Sehnsucht nach Sinn. Logotherapeutische Antworten auf existentielle Fragen*. München/Wien: Profil.

