

DDDr.ⁱⁿ SABINE WÖGER, MMMSc, MEd
Gesundheitswissenschaft – Tiefenpsychologie – Psychotherapie – Palliative Care
Pfalzgasse 2, 4055 Pucking, E-Mail: sabine.woeger@gmail.com, Mobil: 0699/81297144

Der Mensch kann sich selbst überschreiten

*„Im Dienst an einer Sache oder in der Liebe zu einer Person
erfüllt der Mensch sich selbst. Je mehr er aufgeht in seiner Aufgabe,
je mehr er hingegen ist an einen Partner, umso mehr ist er Mensch, umso mehr wird er er selbst.“*
(Frankl, 2009, S. 18).

Buchauszug

Sabine Wöger (2019). *Krisenhilfe. Ein Buch für die Psychologische Beratung auf Basis der Logotherapie.*
Norderstedt: BoD, S. 20–22.



Die Person wird vom Leben befragt – nicht umgekehrt

Die Logotherapie ermutigt zum Perspektivenwechsel. Eine Person in leidvoller Bedrängnis ist dann nicht mehr die fragende, klagende, hadernde, die vom Leben erwartende und fordernde, sondern jene, die vom Leben selbst angefragt und dazu aufgefordert ist, nach den richtigen Antworten zu suchen, „denn“, so Frankl (1982, S. 125–127), *„kommt es im Leben nie und nimmer darauf an, was wir vom Leben noch zu erwarten haben, vielmehr lediglich darauf, was das Leben von uns erwartet.“*

Sinnerfahrung und -stiftung trotz Leid, Schuld und Tod

Auf noch so Sinnloses vermag der Mensch dennoch sinnvoll zu reagieren. Die Fragen, die das Leben dem Menschen stellt, kann er sich nicht aussuchen. Wohl aber die Antworten, die die Person mit ihrer unvergleichbaren und einzigartigen geistigen Haltung gibt. Dadurch ver-antwort-et sie ihr Schicksal.

Anstatt über das Leben samt dem Schicksalhaften zu klagen und sich dadurch selbst und andere in eine Ohnmachtsstellung zu manövrieren, gilt es also, der tragischen Trias menschlicher Existenz, dazu gehören das Leid im Kontext von krisenhaften Lebenslagen, das Sterben und der Tod, in einer an Werten und Sinn ausgerichteten Haltung zu begegnen. Denn gerade dort, wo Hilf- und Hoffnungslosigkeit sich breitmachen, sind Menschen dazu aufgerufen, sich selbst zu ändern.

Selbsttranszendenz zugunsten höherer Werte und im Zuge von Krisen

Der Mensch kann sich selbst überschreiten, sofern er von einem Wert beseelt oder von einem Sinn erfüllt ist. Wir sind auf Gemeinschaft ausgerichtet und fähig, aufeinander Zuzugehen und Trennendes in kultureller, politischer oder religiöser Hinsicht zu überwinden. Nicht nur das Wohlergehen der eigenen Person ist bedeutsam, ebenso das der anderen, die Tier- und Pflanzenwelt miteingeschlossen. Menschen sind dazu fähig, zugunsten von Liebe, Frieden, Gesundheit, Natur- und Klimaschutz und für das Wohl nachkommender Generationen eigene Bedürfnisse entschieden zurückzustellen oder auch gänzlich darauf zu verzichten. Verzicht basiert demnach auf reflektierten geistigen Entscheidungen, fern jeglicher Triebdynamik.

Studierende starteten im Zuge des eingeschränkten Betriebes an österreichischen Hochschulen zahlreiche Hilfsprojekte während der Corona-Krise. Sie boten persönliche Assistenz und Abwicklung von Einkäufen in Geschäften und Apotheken für Menschen mit Beeinträchtigungen und andere Risikogruppen an. Autor*innen initiierten Lesungen via Livestream für Kinder und Erwachsene. Andere nahmen von sich aus Kontakt zu allein lebenden Menschen auf, um ihnen das Gefühl zu geben, dass jemand gerne für sie da ist, wieder andere versendeten Karten und Briefe mit rührenden, einander verbindenden Zeilen.

„Selbstverwirklichung“ bedarf der Sinnorientierung

Nach Frankls Auffassung kann sich der Mensch nur in dem Maße verwirklichen, in dem er einen Sinn draußen in der Welt, nicht aber in sich selbst erfüllt. Diesen Prozess nennt Frankl die *„Selbsttranszendenz der menschlichen Existenz“* (Frankl & Kreuzer, 1986, S. 31). Eine Selbstverwirklichung, die auf etwas ausgerichtet ist, was nicht über den Menschen selbst hinausgeht, ist nach Frankl *„sinn-los.“* *„Mensch sein heißt ausgerichtet und hin geordnet sein auf etwas, das nicht wieder es selbst ist; auf etwas oder auf jemanden“* (ebd., S. 78). Wirklich Mensch wird der Mensch erst dann und ganz er selbst ist er nur dort, wo er in der Hingabe für eine Aufgabe aufgeht, im Dienst an einer Sache oder in der Liebe zu einer anderen Person sich selbst übersieht und vergisst (ebd., S. 78). Nicht die Forderungen des Menschen an das Leben, sondern dessen Erwartungen an die einzelne Person sind bedeutsam. Gemäß Frankl ist es für das menschliche Sein unerlässlich, sich im polaren Spannungsfeld zwischen Sein und Sollen zu bewegen.

Der Mensch ist frei und verantwortlich

Das Wesen des Menschen ist seine Freiheit und sie ist kein Akt bloßer Willkür. Hingegen fordert sie uns zur Überschreitung und Weitung unserer Möglichkeiten heraus, etwa bei gesellschaftspolitisch und ethisch schwierigen Fragen. Die Freiheit ist eng an die Bereitschaft zur Übernahme von Selbstverantwortung

gekoppelt. Frankl konstituierte Existenz als eine, „*dem Menschen arteigene, Seinsart*“ (2002, S. 60), die sich dadurch auszeichnet, dass dem Menschen nicht ein faktisches, sondern ein fakultatives Sein eigentümlich ist, also nicht ein „*Nun-einmal-so-und-nicht-anders-Müssen*“, sondern ein „*Immer-auch-anders-werden-Können*“ (ebd., S. 60).

Der Mensch ist Gestalter seines Lebens

Unseren vermeintlichen körperlichen Trieben und seelischen Gestimmtheiten sind wir nicht hilflos ausgeliefert. Wir sind keine Opfer, sondern Gestaltende unseres Lebens. Dank der geistigen Dimension können wir von uns selbst abrücken und zum Psychophysikum in eine fruchtbare Distanz treten. In positiver Weise trotzend werden wir erst dann ganz Mensch, wenn wir unser Sein wert- und sinnorientiert ausrichten.

Literatur

Frankl, V. (1982). *... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. München: dtv.

Frankl, V. (2002). *Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten*. Weinheim: Beltz.

Frankl, V. (2009). *Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute*. Wien: Herder.

Frankl, V., & Kreuzer, F. (1986). *Im Anfang war der Sinn. Von der Psychoanalyse zur Logotherapie. Ein Gespräch*. Zürich: Piper.