

Wie kann Sinn gefunden werden?

Sinnvoll leben heißt Werte verwirklichen

Als geistiges Wesen strebt der Mensch danach, für sein Leben selbst einzutreten, es autonom und eigenverantwortlich zu führen. Er lässt sich die Entscheidungen nicht vorgeben durch Autoritäten, seien es Eltern, Lehrer, Vorgesetzte, usw. Dieser zunehmende Trend zur Selbstbestimmung und Selbständigkeit hält seit Beginn des letzten Jahrhunderts unvermindert an und unterstreicht die Mündigkeit der Menschen. Aber wer oder was sagt uns, wo es langgehen soll und wie wir uns entscheiden sollen? Diese Orientierung bietet der Sinn.

Die Logotherapie geht von der These aus, dass jede sinnvolle Lebensgestaltung unbedingt an das Auffinden und Umsetzen von Werten gebunden ist. „Den Sinn des Daseins erfüllen wir – unser Dasein erfüllen wir mit Sinn – allemal dadurch, dass wir Werte verwirklichen“ (Frankl).

Aber was ist ein Wert eigentlich? In der philosophischen Tradition definieren wir Wert als den Grund einer Bevorzugung einer Handlung (einer Sache, eines Verhalten) vor einer anderen. Wir sprechen hier nicht von allgemein gültigen Werten, normativen Verbindlichkeiten oder ökonomischen Zahlen. Der Wertbegriff wird hier für die Erhebung der unmittelbaren, persönlichen erfahrenen Qualität von „gut“ verwendet.

Ein Wert ist das, was mich motiviert, etwas zu tun. Ein Wert ist das, was wichtig für mich ist. Werte haben die Eigenschaft uns anzuziehen. Sie sind Energiezentren mit hoher Anziehungskraft. Sie geben uns Orientierung und beeinflussen unser Verhalten, indem sie uns in Bewegung setzen. Sie bündeln unsere Lebenskraft. Erlebnismäßig besteht zu einem Wert eine Beziehung von der Art, dass man sagen kann, dass „das Herz daran hängt“. Werte haben den auffordernden Charakter, sich mit ihnen in Verbindung zu setzen, die Beziehung zu halten und zu schützen. Der Aufforderung von Werten lautet: „Sieh her ich bin da. Tu etwas mit mir. Freu' dich über mich, mach etwas draus oder geh' mit mir um!“

Die existentielle Bedeutung der Werte liegt also darin, dass sie etwas mit mir machen. Sie können das, noch bevor ich etwas mit ihnen gemacht habe. Und zwar entfalten sie eine Wirkung, die mich als Mensch bewegt und zu verändern beginnt.

Werte haben viele Quellen: Eltern, Religion, Schule, Freunde, Menschen, die wir bewundern und die Kultur in der wir aufwachsen. Viele Wertvorstellungen entwickeln wir bereits in unserer Kindheit, andere im Erwachsenenalter.

Die dialogische Grundhaltung als Ausgangspunkt

Die grundlegende Haltung der Offenheit und des Sich-Anfragen-Lassens mündet in einem Prozess, der zum Sinn führt. Im allgemeinen taucht ein Sinngefühl mehr oder weniger bewusst auf, wenn wir uns die Realität einer Situation anschauen. Dieses Sinngefühl empfinden wir, wie schon erwähnt, in Form einer inneren Bewegtheit, einer inneren Resonanz. Das Gefühl kann sich langsam entwickeln wie ein Bild, das

aus dem Nebel auftaucht, oder es kann wie ein Blitz mit der ganzen klaren Gewissheit da sein. Jedenfalls haben wir, wenn auch mit unterschiedlichen Graden von Klarheit und Gewissheit, ein Gespür dafür, wofür diese Stunde geschaffen ist, was jetzt gerade das Beste zu tun oder zu lassen wäre. Diese intuitive Fähigkeit zur Sinnfindung in jeder Situation ist eine dem Menschen angeborene Fähigkeit zur Gewissheit – ist Gewissen. Frankl bezeichnet die innere Resonanz auch als "Sinn-Organ" des Menschen und vergleicht es mit den Wahrnehmungsorganen auf der körperlichen Ebene.

Prinzipiell stehen uns **drei Kategorien von Werten** zur Verfügung, die als "Hauptstraßen" in allen Lebenssituationen und unter allen Bedingungen zum Sinn führen können.

1. Schöpferische Werte: An erster Stelle führt Frankl immer die Sinnfindung durch Setzen einer Tat oder durch Schaffen eines Werkes an. Wenn wir erleben, dass durch unsere Arbeit, durch unser Eintreten für jemanden oder etwas, Wertvolles entsteht, dann erleben wir Sinn.
2. Erlebniswerte: Im Erleben von Interessantem, Wertvollem, Schönem, Packendem, Tiefem, Beglückendem, usw. finden wir Sinn. Dabei sind es vor allem Naturerlebnisse, Kunsterlebnisse und das Erleben anderer Menschen, allen voran in der Liebe, die uns Sinn finden lassen. Im Aufnehmen der Welt werden sie realisiert. Erlebniswerte sind eng mit den schöpferischen Werten verbunden, weil die Zunahme der schöpferischen Werte zu Lasten der Erlebniswerte geht. Je mehr ich mich „abplage“ desto weniger erlebe ich.
3. Einstellungswerte kommen dann zum Tragen, wenn uns das Leben keine Möglichkeiten mehr lässt. Dort wo wir mit unabänderlichen Einschränkungen konfrontiert sind, geht es darum, sich eben darauf einzustellen. Es geht dabei um die Frage: Wie stell' ich mich dazu, zu der Sache, zu dem Faktum, dass ich damit umgehen, damit leben kann? Frankl bezieht sich hier auf die „tragische Trias“ des Lebens: Leid, Schuld und Tod. Doch Einstellungswerte beziehen sich nicht nur auf dramatische Situationen, sondern kommen überall dort zum Tragen, wo wir im Leben anstehen! Dort wo etwas nicht mehr geht, müssen wir zu einer Einstellung kommen. Einstellungswerte können anfällig sein für Ideologien, d. h. sie können leicht abheben, weil sie die Gefahr beinhalten zu einer Strohhalmfunktion zu werden. Es geht aber nicht um das Klammern an „Philosophien“ sondern um das Konkrete auf den Boden bringen: Was braucht es jetzt für eine Einstellung?

Quellen: Ch.Roberts in P.Senge, Fieldbook zur 5. Disziplin

U. Böschmeyer, Worauf es ankommt. Werte als Wegweiser

A. Längle, Lexikon der Logotherapie und Existenzanalyse

A. Längle, Wertberührung, aus dem Tagungsbericht Nr. 1 und 2/1991 der GLE.