„Was hat Sinn ‚mit mir' zu tun?"

Das Verhältnis von Sinn und Person

Alfried Längle, Wien
www.existenzanalyse.org
www.laengle.info

GLE INTERNATIONAL
Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

Überblick

1. Existenzanalyse/Logotherapie
2. „Person“ – was ist das?
3. Charakteristika der Person
4. Wann wird es „persönlich“?
5. Umgang mit der Person
6. Streben der Person
7. Person und Sinn
8. Sinn
9. Sinnsuche
10. Sinn-Findung
11. Sinnerfassungsmethode

GLE INTERNATIONAL
Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse

1. Existenzanalyse und Logotherapie

- Viktor Frankl (1905 – 1997)
- als *Logotherapie* begründet

- Ergänzung der Tiefenpsychologie durch
- humanistische Inhalte, v.a. Sinnsuche

Existenzanalyse heute

Analyse **und** ***Psychotherapie*** **der**

- **Bedingungen für**
- **erfüllende, ganzheitliche**
  (= sinnvolle) ***Existenz***

Zentrale Ressource:

Mit

Innerer Zustimmung

leben

1. Existenzanalyse

Zustimmung zu existentiell wichtigen Themenbereichen:

1. Welt
2. Leben
3. sich selbst
4. Zukunft

2. „Person“ – was ist das?

a) Von außen betrachtet:

1. Du
2. Hat ein Gesicht; Augen!
3. Stimme
4. Das „Echte“ in einem Menschen

2. „Person“ – was ist das?

b) Von innen betrachtet – Erleben der eigenen Person:

1. Wenn ich mich **gemeint** fühle
2. **Angesprochen** sein
3. Im **inneren Gespräch** mit mir
4. Wenn ich **Antwort** gebe

3. Charakteristika der „Person“

1. **Freiheit** (nicht festgelegt)
2. **Ich-haft, hat Intimität** (gehört nur ihr)
3. **„Kern“ des Ich** („etwas persönlich nehmen“)
4. **Würde**

4. Wann wird es persönlich?

… wenn ich *von mir* spreche – nicht von Fakten, Daten, Normen…

= wie es in mir schwingt

= was ich spüre

= was in mir zu sprechen beginnt

… und *dich* meine: was dich beweget und dir wichtig ist.

4. wann wird es persönlich?

„Definition“ von Person:

- Person zeigt sich in dem,

was aus meiner Mitte zu lauten beginnt

4. wann wird es persönlich?

„Definition“ von Person:

- Person zeigt sich in dem,

was aus meiner Mitte zu lauten beginnt

- **Was „Ich“ sagt** und sich als solchen (an)erkennt

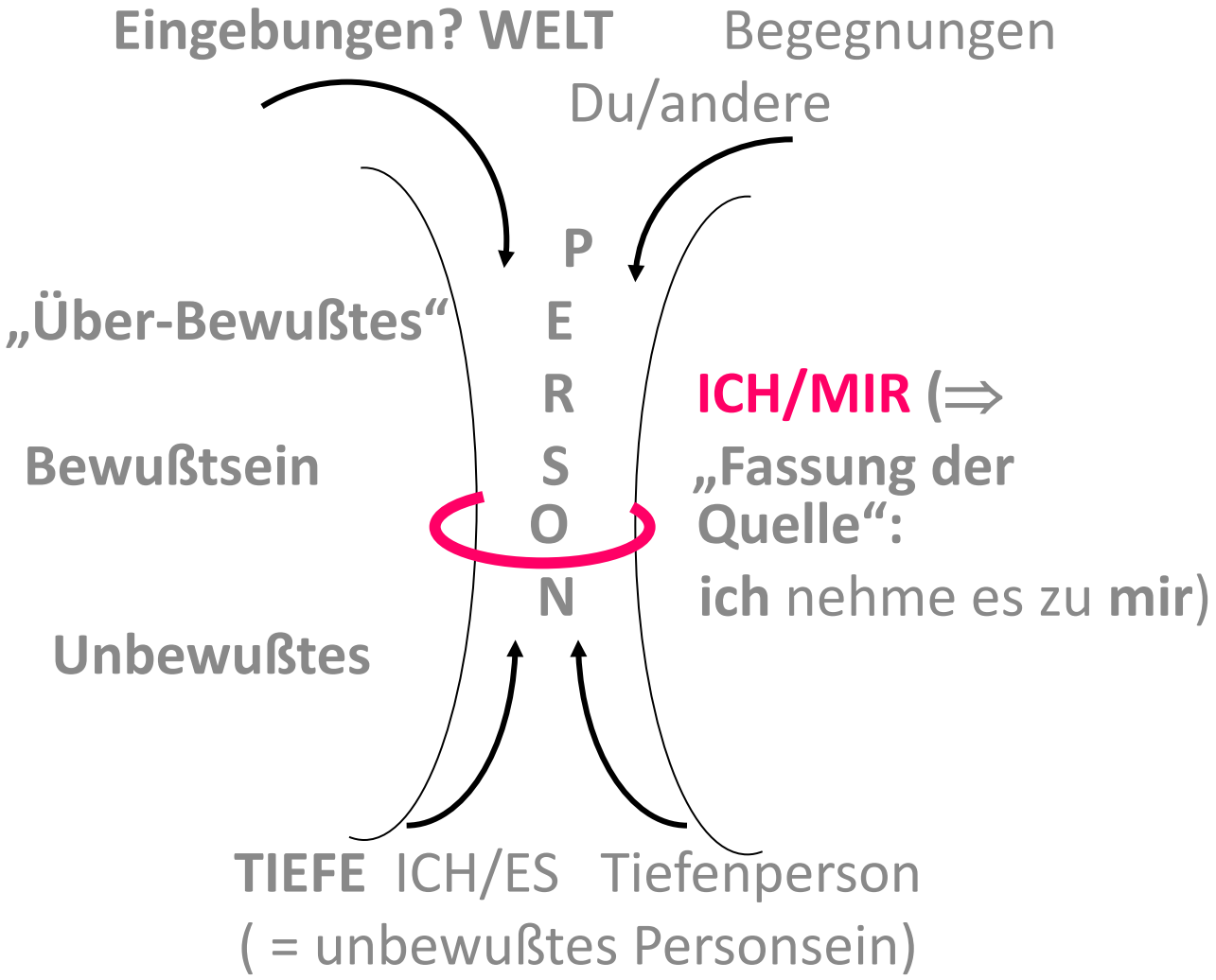
4. wann wird es persönlich?

„Definition“ von Person:

- Person zeigt sich in dem,

was aus meiner Mitte zu lauten beginnt

- **Was „Ich“ sagt** und sich als solchen (an)erkennt
- Im tiefsten spricht sie zu mir in Form der **Stimmigkeit.**



Was da in mir zu sprechen beginnt, stammt aus größerer Tiefe und Weite, als ich zu fassen vermag (⇒ „Es“-haft)

5. Umgang mit der Person - Herangehensweise?

1. **Begegnung** (dich ansehen, mich für dich öffnen, interessieren)

5. Umgang mit der Person

1. **Begegnung** (dich ansehen, mich für dich öffnen, interessieren)
2. **Dialog** (heraushören, was dich bewegt + sagen, was mich bewegt = auf das *Wesentliche* schauen)

Drei Voraussetzungen

1. **Beachtung (Respekt)** → Raum gebend, Grenzen sehen
2. **Gerechtigkeit** → Mitfühlen
3. **Wertschätzung** → persönliche Stellungnahme

6. Streben der Person

Person ↔ **andere**

weltoffen

stets bezogen auf andere

Person will…

1. **Gegenwart,** begegnen, um wirklich da zu sein
2. **das Gute,** Lebensförderlich
3. das **tun**, was ihr **wichtig** ist
4. das **Leben in eine Zukunft** bringen, will, dass etwas **wird**

7. Person und Sinn

Sinn = 1 Aspekt

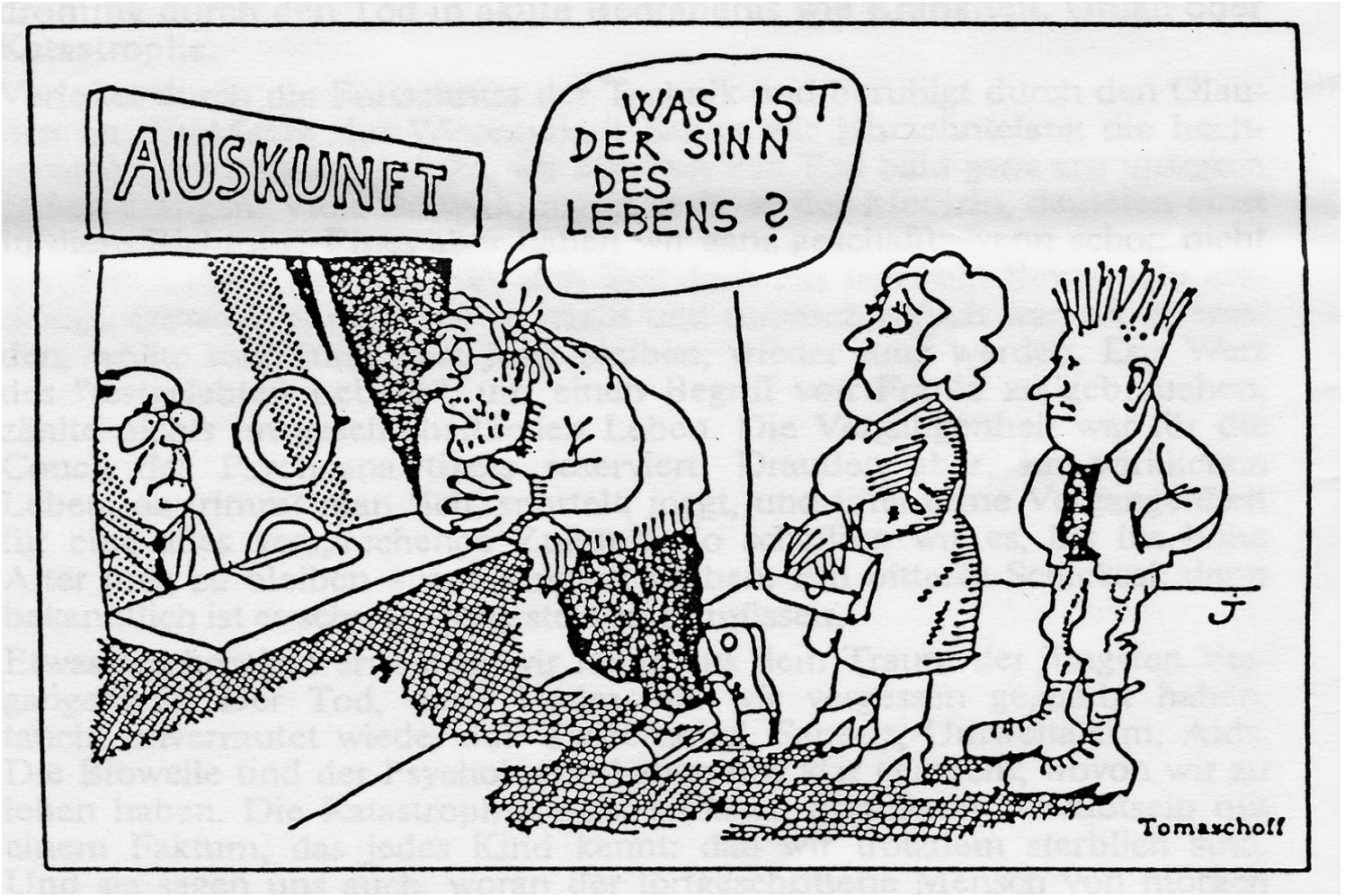
aus den vielfältigen Strebungen der Person:

das WERDEN

Sinn enthält…

1. Realisierbarkeit im **Gegebenen**
2. **etwas Gutes** soll werden
3. mich **persönlich**
4. ich möchte **fruchtbar** werden

8. Sinn



8.1 … SINN …

Warum fragen wir überhaupt nach Sinn?

8. Sinn

Weil wir wissen wollen,
um was es geht in unserem Leben

- **worin wir *stehen***
- **wohin wir *gehen***

8.2 Zwei Sinnfragen

Die *große* Frage:

Wofür bin ich auf der Welt?

- Warum?
- Wozu?

8. Sinn

Die *kleine* Frage:

Wofür tue ich das?

- ► Warum?
- ► Wozu?

8. Sinn

… spiegelt unser Verlangen nach

- **Eingebundensein**

  → ***Zugehörigkeit*** **(Heimat)**

& das Bedürfnis nach

- **Orientierung**

  → ***Ausgerichtetsein*** **(Zukunft)**

8. Sinn

… zwei Sinn-Fragen:

a) Herkunftsfrage (warum?)

wofür ist das gemacht, was

IST

8. Sinn

… zwei Sinn-Fragen:

b) Zukunftsfrage (wozu?)

was kann daraus Gutes

WERDEN

8. Sinn

… zwei Sinn-Fragen:

a) Ontologische Sinnfrage

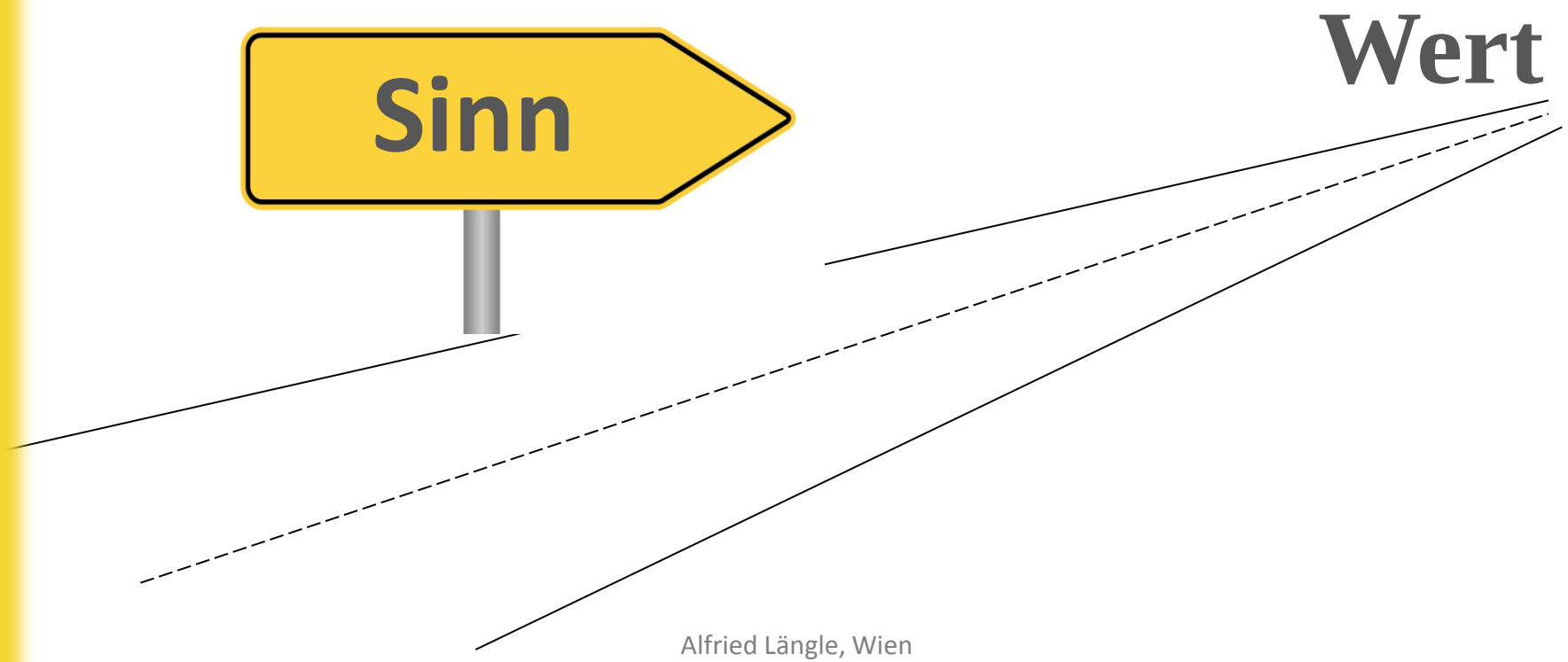
b) existentielle Sinnfrage

8.3 Was bedeutet „Sinn“?

sinnan (mhd) ... **einer Richtung nachgehen, reisen**

(ital. „senso“, frz. „sens“)

Ausrichtung auf einen Wert



8.4 Sinnprobleme ⇒

Bei allen Wertverlusten

(Veränderungen, Krisen! Leid, Tod)

Sinnprobleme - Zivilisation

Immer mehr zu haben, *wovon* wir leben,

birgt die Gefahr,
immer weniger zu haben,
***wofür* wir leben.**

Frei nach V. Frankl

Sinnprobleme - Folgen

→ Schutzreaktionen

→ Suchtgefahr

→ Suizidalität

8.5 Coping-Reaktionen auf Sinnprobleme

1. Provisorisches Engagement
provisorische Daseinshaltung

- Leben in der Vorläufigkeit
- innere Kündigung
- häufige Beziehungswechsel

8. Sinn

Sinnprobleme ⇒ Copingreaktionen

2. Paradoxe Bewegung (Aktivismus):

***Widerstand* aufbauen;**

***Rahmen* ändern:** klagen, provozieren, übertreiben, sich aus allem ein Spiel machen, umdeuten; Problembetäubung (Alkohol);

***Inhalte schaffen*:** Streben nach Lust (Konsumverhalten) und Macht (Einfluss, Selbstwert); Idealisierung, Fanatismus, Zielfixierung („Para-Existentialität“)/ überwertige Ideen, Ich-Fixierung

8. Sinn

Sinnprobleme ⇒ Copingreaktionen

3. Aggression

Spielerische Aggression: Vandalismus
Verwirrung stiften, Chaos erzeugen, Mobbing;

***Empörung*:** Auflehnung gegen den Rahmen, der als „unerhört“ empfunden wird;

***Zynismus*:** man meint das Gegenteil von dem, was man sagt;

***Sarkasmus*:** beißender Spott in scheinbarem Humor verpackt.

8. Sinn

Sinnprobleme ⇒ Copingreaktionen

4. Totstellreflex

Fatalismus: Hoffnungslosigkeit, sich aufgeben

Apathie: gelähmt und nicht ansprechbar sein, „Wurschtigkeit“;

Verzweifelte Betäubung: widerstandslos gegen Sucht und Drogen;

Nihilismus

9. Sinn-SUCHE

9.1 Sinn-Angebote:

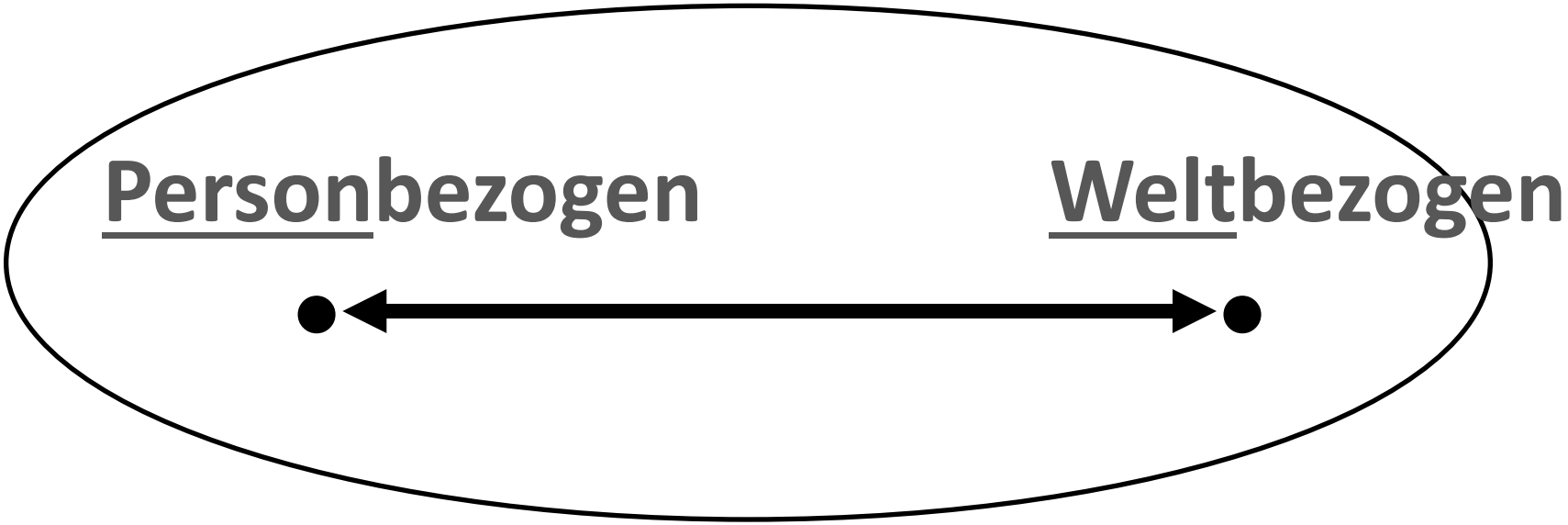
→ Äußeres Wissen: Religion,
Philosophie, Tradition

→ Inneres Wissen: eigenes
Spüren und Denken

9.2 Ausgangsbasis

Sinn hat

$\Rightarrow$ 2 Brennpunkte:



9.3 Existentielle Wende

Grundhaltung der Sinnfindung

= Offenheit:

„Was will die Situation von mir?“

9. Sinn-Suche

… die „existentielle Wende“

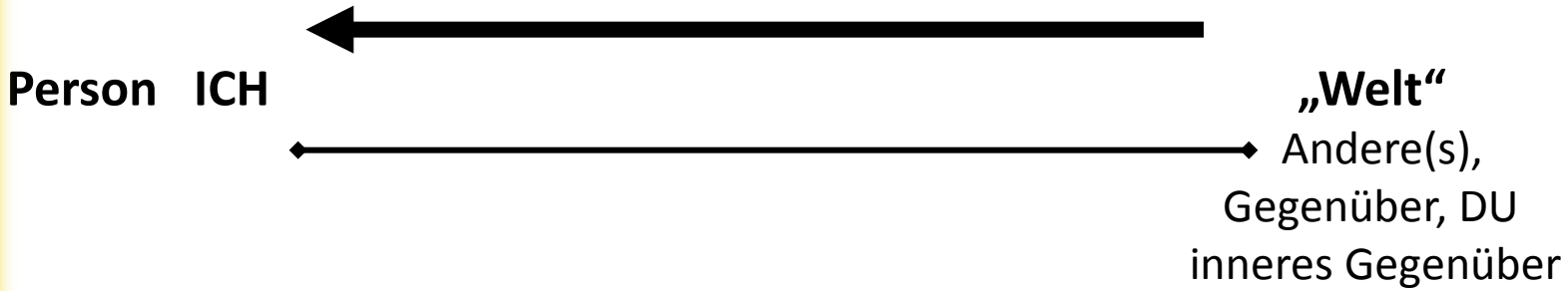
a) Basis = <u>Akzeptanz</u> des Gegebenen:

INNEN ⟷ AUSSEN

V. Frankl:

b) Menschsein heißt in Frage stehen…

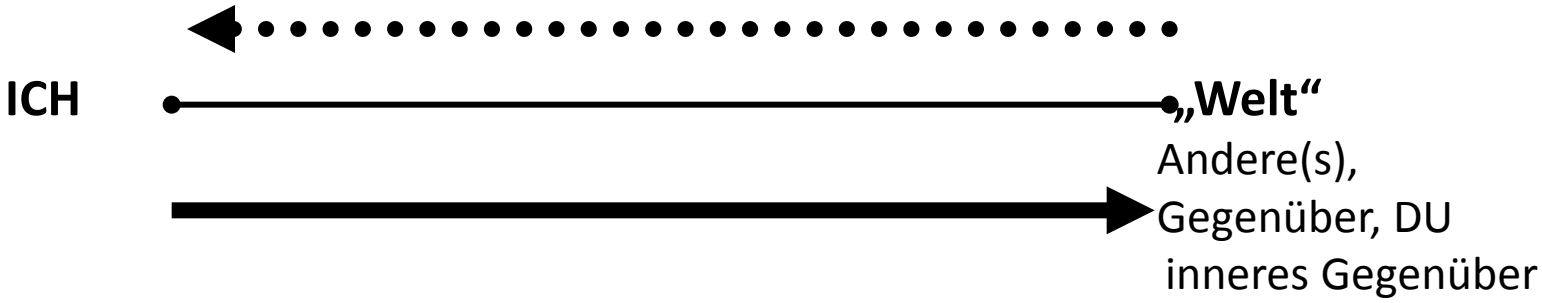
(= „An-Spruch“ der Situation)



9. Sinn-Suche

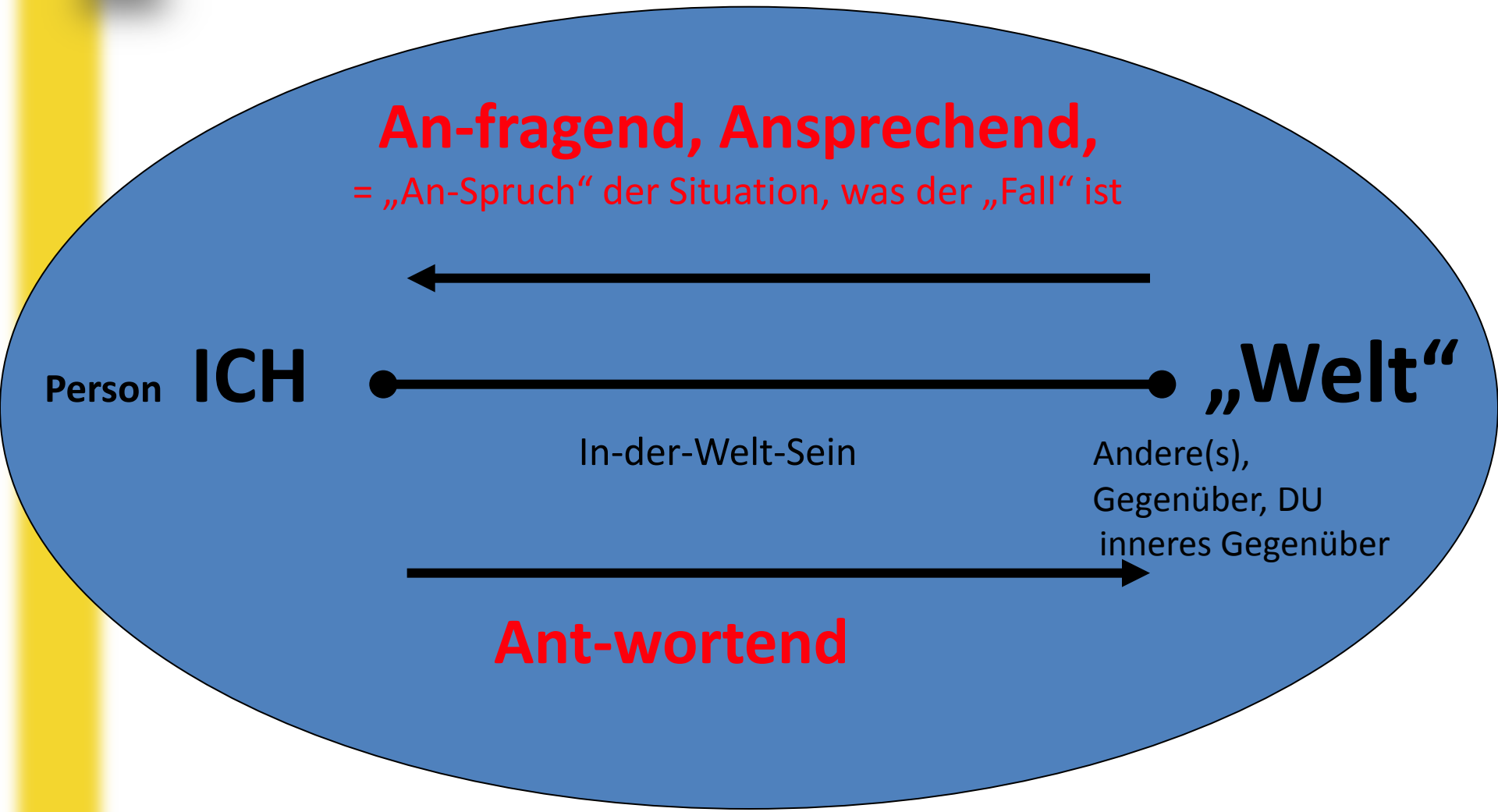
V. Frankl:

Menschsein heißt in Frage stehen…

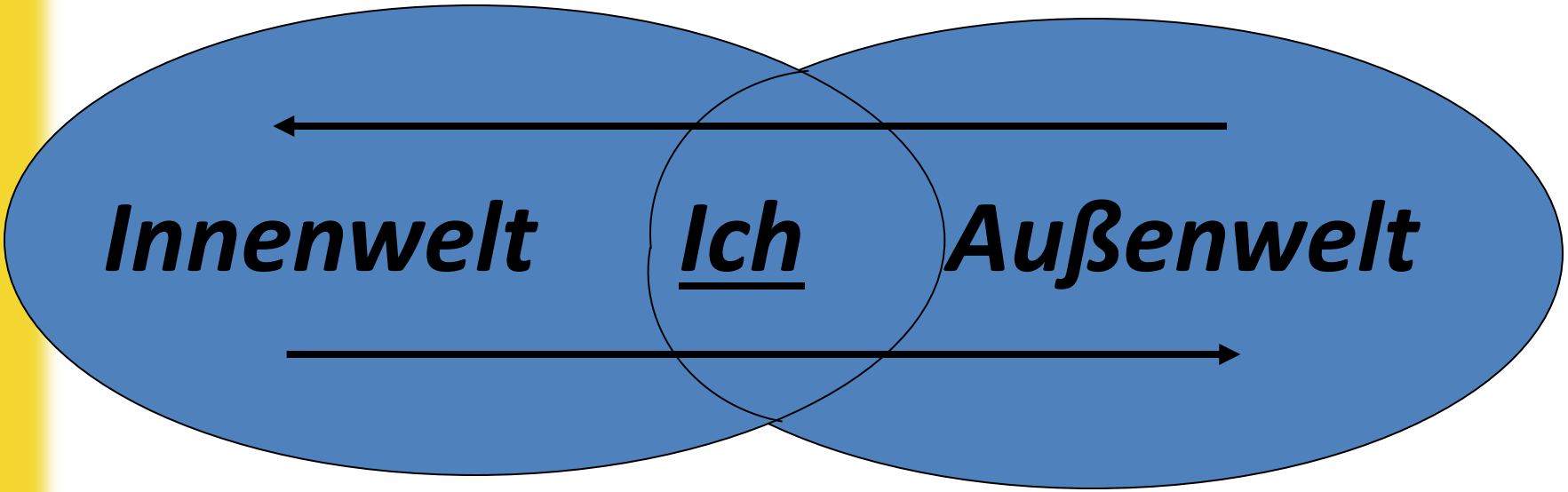


c) <u>Leben</u> ist Antwort geben …

9. Sinn-Suche


An-fragend, Ansprechend,
= „An-Spruch“ der Situation, was der „Fall“ ist
Person
ICH
„Welt“
In-der-Welt-Sein
Andere(s),
Gegenüber, DU
inneres Gegenüber
Ant-wortend

9. Sinn-Suche



Sinn – die Verklammerung von Innen und Außen

10. Sinn-Findung

10.1 Wiederholung

a) Die *kleine* Frage:

► Wozu tue ich das?

b) Die *große* Frage:

► Wozu bin ich auf der Welt?

10.2 Die zwei Arten von Sinn

a) Existentieller Sinn:

- eigener Beitrag
- „Gefragtsein“
- dynamisch
- setzt an Wille/Freiheit an

10. Sinn-Findung – zwei Arten von Sinn

a) Existentieller Sinn - Definition:

„Die wertvollste Möglichkeit der Situation“

b) Ontologischer Sinn:

- liegt in der Sache
- hängt nicht von mir ab
- statisch-vorgegeben
- „Sinn der Sache“

b) Ontologischer Sinn - Definition:

„Der Sinn der Sache – der Sinn von Sein“

Z.B. der Sinn der Krankheit – der Sinn des Lebens

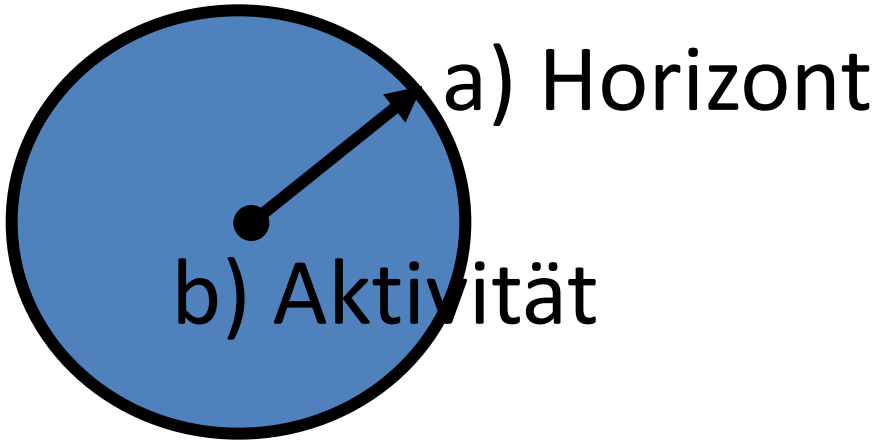
10. Sinn-Findung – zwei Arten von Sinn

Fazit:

Sinn =

a) **Verstehen** der Zusammenhänge

b) + sich **einlassen**



10.3 „Sinn-Straßen“ (V. Frankl)

1. Erlebniswerte

10.3 „Sinn-Straßen“ (V. Frankl)

1. Erlebniswerte

2. Schöpferische Werte

10.3 „Sinn-Straßen“ (V. Frankl)

1. Erlebniswerte

2. Schöpferische Werte

3. Einstellungswerte

10.4 Psychologische Grundlagen der Sinn-Findung:

1. Können
2. Mögen
3. Dürfen
4. Sollen [⇒ Sinn]

⇒ Wollen

10. Sinn-Findung

Kompetenzen für Sinnfindung

1. **Kognitive** Fähigkeiten
2. **Emotionale** Fähigkeiten
3. **Moralische** Fähigkeiten
4. **Praktische** Fähigkeiten

11. Sinnerfassungsmethode

→ 4 Schritte – „4 W“

Schritte der Sinnerfassungsmethode

1. Wahrnehmen	Was?
2. Werten	Wie?
3. Wählen	Wer?
4. Wirklich machen	Wo?

1. Wahrnehmung

→ Bezugnahme auf **Realität**
(nicht auf Wünsche oder Vorstellungen!)

⇒ Machbarkeit/Erreichbarkeit des Sinns

2. Werten

→ Bezugnahme auf **Gefühl**
(auf *Lust* = Lebensgefühl und *Wertgefühl* gemeinsam)

⇒ Vitale Kraft des Sinns
(sich „packen lassen“)

3. Wählen

→ Bezugnahme auf das **Eigene**
(*Ziele* und *Visionen*)

⇒ Persönliche Entschiedenheit im Sinn
(„ich will das!“) + Freiheit

4. Wirklich machen

→ Bezugnahme auf das **Handeln** (statt passivem *Wünschen* und abw*arten*)

⇒ Persönlicher Einsatz (Hingabe + Verantwortung) im Sinn

12. Schluss:

Existentielles Glück –

wenn wir mit

innerer Zustimmung

leben können.