Der Geist ist willig,

der Körper chillig.

Die Trotzmacht des Geistes vs. Innerer Schweinehund

Das Bild vom modernen Menschen und wie es ihn scheinbar lähmt.

Autor: Seme, Jasmin

Anschrift: Rosenhof 119, 8511 St. Stefan ob Stainz

Kurs: PSB Graz 2018

Eingereicht am: 13.12.2021

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides Statt, dass ich die Diplomarbeit mit dem Titel „Der Geist ist willig, der Körper chillig. – Die Trotzmacht des Geistes vs. Innerer Schweinehund. Das Bild vom modernen Menschen und wie es ihn scheinbar lähmt.“ selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und alle den benutzten Quellen wörtlich oder sinngemäß entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

13. Dezember 2021, St. Stefan ob Stainz
Datum, Ort

Unterschrift

Gender Erklärung

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Diplomarbeit die Sprachform des generischen Maskulinums angewendet. Es wird an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass die ausschließliche Verwendung der männlichen Form geschlechterunabhängig verstanden werden soll. Die personenbezogenen Ausdrücke dieser Arbeit betreffen, soweit dies mit der inhaltlichen Aussage vereinbar ist, Frauen, Männer und Divers gleichermaßen.

Abstract

Die vorliegende Diplomarbeit beschäftigt sich mit der Frage was der Mensch ist bzw. was ihn zum Menschen macht. Sie stellt aktuell herrschende Menschenbilder vor und beleuchtet, wie sich diese auf die Lebenseinstellung und -qualität des Einzelnen auswirken und welche Rolle der aktuelle Zeitgeist dabei spielt. In den Mittelpunkt wird das logotherapeutische Bild vom Menschen gestellt, welches den Menschen, durch das Hinzuziehen der geistigen Dimension, von den lähmenden Ketten reduzierender Menschenbilder befreit und ihm die Flügel der Freiheit und Verantwortung im Leben verleiht, welche ihn empor gleiten lassen zu seinem persönlichen Lebenssinn.

Vorwort

Bevor ich die Ausbildung zur Psychologischen Beraterin an der EALP begann, fielen mir einige Artikel von Viktor E. Frankl in die Hände. Hellauf begeistert war ich von seinem ganzheitlichen Bild des Menschen, welches durch die noetische Dimension seine Glanzpolitur bekommt. Durch das Hinzufügen dieser Dimension befreit er den Menschen von seiner oft vorher- und fremdbestimmten Art zu leben, von seiner Lethargie und Müdigkeit und schafft dadurch die Möglichkeit, sich selbst aus einem starken Leeregefühl („existenzielles Vakuum“) heraus zu ziehen und seinen Blick aufs Jetzt und einen unbedingten Lebenssinn zu richten. Die Kraft dieser Dimension wird auch in dieser Diplomarbeit durch aktuell herrschende Menschenbilder scheinen und auch den heutigen Zeitgeist beleuchten. Der Mensch, der so sehr nach etwas sucht und trachtet und sich oft selbst fragt, was es eigentlich ist wonach er sich sehnt, bekommt einen Lichtstrahl auf dem oft düsteren Lebensweg.
Wir leben in einer Welt, in der materieller Wohlstand keine Besonderheit mehr ist, nein vielmehr wurde dieser, zumindest in der westlichen Welt, zur Selbstverständlichkeit. Dennoch habe ich das Gefühl, dass dem Menschen von heute mehr denn je etwas Ausschlaggebendes zu fehlen scheint.

„*Die Menschen ertrinken an äußerer Fülle und verdursten an innerer Leere*.“ (Constanze Köpp)

So lade ich alle Leser und Leserinnen ein, mich auf den folgenden Seiten auf der Spurensuche nach dem spezifisch Menschlichen zu begleiten und vielleicht wird es beim ein oder anderen in manch inneren, dunklen Ecken heller.

Inhaltsverzeichnis

1 Es werde Licht 2

1.1 Logos-Licht – In a Nutshell 3

2 Was ist der Mensch? 5

2.1 Anthropologie – Vom Wesen des Menschen 5

3 Licht aus 7

3.1 Wie sich der Mensch reduzieren lässt 7

3.2 Reduzierende Denkmodelle 7

3.2.1 Deterministisches Menschenbild 8

3.2.2 Pandeterministisches Menschenbild 8

3.2.3 Bittere Medizin 9

3.3 Existenziell frustriert in einer „no future generation“ 10

3.4 Sinn vakuumiert 12

3.4.1 Der Instinktverlust 13

3.4.2 Der Traditionsverlust 14

4 Das Licht bitte – logotherapeutisches Menschenbild 15

4.1.1 Säule 1 – Freiheit des Willens 16

4.1.2 Säule 2 - Wille zum Sinn 17

4.1.3 Säule 3 – Sinn des Lebens 18

4.2 Dimensionalontologie 20

4.2.1 Widerspruch und Mehrdeutigkeit: die zwei Gesetze der Dimensionalontologie 20

..... 21

4.3 Noetische Dimension – die geistige Person 22

4.3.1 Selbstdistanzierung 24

4.3.2 Selbsttranszendenz 25

4.3.3 Geistig Unbewusstes 26

4.3.4 Trotzmacht des Geistes – Noopsychischer Antagonismus 28

4.4 Drei Hauptstraßen zum Sinn 28

4.4.1 Logopädagogisches Säulenmodell 29

..... 29

5 Resümee und ein Appell an den Leser 34

6 Literaturverzeichnis 37

7 Abbildungsverzeichnis 39

1 Es werde Licht

Die meisten Menschen fragen sich mindestens einmal im Leben was oder wer sie eigentlich sind und wozu sie hier sind. Vor allem dann, wenn durch Schicksalsschläge alles Unwesentliche wie Geld, Ruhm, Macht etc. im Leben wegschmilzt, bleibt oft nur mehr unser menschliches Selbst, unser Seins-Kern, dem wir häufig aber davor gar nie begegnet sind bzw. nie begegnen wollten. Zu unangenehm ist uns diese Konfrontation und die Begegnung mit dem eignen Selbst. So stürzen wir uns lieber in die Geschäftigkeit dieser Tage, die gefüllt ist mit Konsum, Arbeitsgier und Freizeitstress. Wir springen von einem Job zum nächsten, von einer Beziehung zur nächsten und sitzen irgendwann völlig taub auf allen Sinn(es)ebenen und leer in einer Ecke, alleine in einem riesigen zu Hause. Wenn dieses laute, absichtlich erzeugte Umgebungsgeräusch dann schließlich wegfällt, können wir die leise Stimme unseres Selbst nicht mehr überhören, wenn sie fragt, was das eigene Leben wesentlich, wert – und sinnvoll macht. Wir sinnen über unser Leben nach.
Der Duden beschreibt das Wort *sinnen* mit „planend seine Gedanken auf etwas richten; nach etwas trachten“.[1] Ja, wonach trachten wir eigentlich? Warum denken wir über unser Leben eigentlich nach und stellen gewisse Gegebenheiten in Frage? Tiere scheinen diese Eigenart nicht an den Tag zu legen. Was ist denn der Mensch, dass er so etwas tut? Was sind wir und wozu sind wir? Diese Frage genauer beleuchtet, ist ja doch ein Trachten und Sinnen nach einem Daseinsgrund und Zweck, nach einem Sinn *im* Leben und dem Sinn *des* Lebens.

Mit dieser Diplomarbeit möchte ich die Auswirkungen aktuell herrschender Menschenbilder und Zeitgeisterscheinungen aufzeigen und verdeutlichen wie tief sich der Mensch, durch das Reduzieren seiner selbst, bereits in der Schlammkuhle befindet. Das logotherapeutische Menschenbild stellt sich als helfende Hand dar, die den Menschen aus den Tiefen wieder heraufhebt, in die Ebene wo er hingehört.

[1] **(Wörterbuch, 2021)**

1.1 Logos-Licht – In a Nutshell

Bei Viktor Frankl, dem Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, ist das Menschenbild ein ganzheitliches. Seine Sicht ist eine Kombination aus Naturwissenschaft, Philosophie und Spiritualität. Er kommt bei der Suche nach Antworten auf die Frage, ob es etwas gibt, das nur dem Menschen zukommt - also was spezifisch human ist - zur von ihm so benannten Geistigen Dimension des Menschen, also zu seiner Geistigkeit, als Antenne der Sinnfindung.

Da diese Kraft des Geistes unter anderem zu unserem Unbewussten gehört, ist sie auch genauso - unbewusst - und dennoch das, was uns Menschen zum Menschen macht und vom Tier unterscheidet. Durchaus hat der Mensch mit den Tieren einiges gemeinsam, wie das biologische Geschehen, Körper und Psyche. Auch haben sie Gefühle und besitzen einen Verstand, wenn auch nicht in diesem Ausmaß wie der Mensch ihn inne trägt. Aber eben seine Geistesfähigkeit hebt den Menschen ins Menschsein.[2]

Die „Noetische (geistige) Dimension“ ist in diesem Menschenbild jedoch nicht mit dem Intellekt oder der kognitiven Funktion des menschlichen Bewusstseins, wie zB. das rein logische Denken des Menschen, zu verwechseln. Der Begriff steht für das spezifisch Humane, das der Mensch in seiner geistigen Person durch sinnorientierte Entscheidungen für die Erfüllung von Aufgaben, die Verwirklichung von Werten oder allgemein zur Verbesserung der Mit- und Umwelt, zum Ausdruck bringt.[3]

Dieses neu oder auch wieder entdeckte *Humanum* inkludiert meines Erachtens alles, was dem Menschen dabei hilft, sein Leben sinnvoll zu gestalten, trotz oft widriger Umstände. Um hier nur ein paar dieser Fähigkeiten der geistigen Dimension aufzuzeigen:

---

[2] **(vgl. Lukas, 2021)**
[3] **(vgl. Biller, et al., 2020)**

Abbildung 1: Geistige Fähigkeiten

Frankl nutzt genau dieses Potenzial des Menschen in seiner Logotherapie, um seelische Schwächen oder Krankheit zu überwinden. So sehen wir, dass wir aufgrund der geistigen Dimension, also dieser Geisteskraft in uns, dazu befähigt sind nach einem Sinn im Leben überhaupt zu fragen und durch die Aktivierung dieser Dimension den Sinnaufruf des Lebens wahrnehmen und auch darauf antworten können. Laut Viktor Frankl kann der Sinn weder von jemandem gegeben, noch von jemandem erzeugt werden, sondern wird der Sinn immer vom Einzelnen in den unterschiedlichen Lebenssituationen gefunden. So ist der Sinn im Leben auch immer situativ und einzigartig. Die Verwirklichung gelingt dann über das Leben und Erleben von Werten.

„*Man kommt in der Betrachtung des Menschen ohne Werte und Sinn nicht aus.*“ (Viktor Frankl)

2 Was ist der Mensch?

Diese Frage haben sich Philosophen, Religionen und auch jeder andere denkende Mensch schon vor tausenden von Jahren gestellt. So gibt es natürlich auch ganz unterschiedliche Auffassungen und Antworten darauf. Als begrenzt denkendes Wesen, kann der Mensch niemals erschöpfende Informationen über einen Sachverhalt wissen, schon gar nicht, wenn es um etwas Wundersames und Komplexes geht, wie das Menschsein. So kann man sich dieser Frage nur annähern.

2.1 Anthropologie – Vom Wesen des Menschen

Verwendet man den Begriff Anthropologie – also die Lehre des Menschen – heute, so beinhaltet dieser alle Disziplinen, die vom Menschen handeln und gilt als Oberbegriff für die Teilgebiete der Philosophischen Anthropologie, der Psychologischen Anthropologie und für alle empirischen Humanwissenschaften. Unter anderem zählen hierzu:

- Anthropologie als Naturkunde des Menschen (zB. Abstammung des Menschen, Humangenetik, Anlage und Umweltfaktoren etc.)
- Industrie – Anthropologie (Arbeitswissenschaft)
- Biologische Anthropologie (mit Ethologie und Soziobiologie, biologische Entwicklung, Sexualverhalten)
- Medizinische Anthropologie (Gesundheit und Krankheit, psychologische und soziokulturelle Bedingungen somatischer und psychischer Krankheiten, Leiden und Sterben)
- Kulturanthropologie (Völkerkunde und Ethnologie)
- Sozialanthropologie [4]

Diese Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und zeigt, dass die Lehre des menschlichen Wesens geradezu unendlich erscheint und dennoch wird zumindest hier zu Lande unter dem Begriff Anthropologie meist nur die biologische Lehre des Menschen verstanden.

Hier angelangt, ist man bereits bei den Zerrbildern des Menschen, wie Viktor Frankl sie nennt, die den Menschen meist nur einseitig betrachten und ihn somit reduzieren

[4] **(vgl. Fahrenberg, 2007)**

(zum Beispiel auf sein Körperliches).

In der Logotherapie nach Viktor Frankl wird der Mensch in seiner Ganzheit aber auch Einheit betrachtet.
„Der Mensch stellt einen Schnittpunkt, eine Kreuzungsstelle dreier Seinsschichten dar: der leiblichen, seelischen und geistigen. Diese Seinsschichten können nicht sauber genug voneinander gesondert werden. Dennoch wäre es falsch zu sagen, der Mensch „setzt“ sich aus Leiblichem, Seelischem und Geistigen „zusammen“, ist er doch Einheit und Ganzheit – aber innerhalb dieser Einheit und Ganzheit „setzt“ sich das Geistige im Menschen mit dem Leiblichen und Seelischen an ihm „auseinander“ [...] immer wieder gilt es, die „Trotzmacht des Geistes“, wie ich sie genannt habe, aufzurufen gegen die nur scheinbar so mächtige Psychophysis.“ [5]
So erhebt sich im Geistigen das menschliche Sein über das Psychophysikum, es wirkt antagonistisch (entgegengesetzt). Klammert man unsere Geistesbegabung aus und betrachtet lediglich das Psychophysikum, erhält man ein leeres, verzerrtes Menschenbild.

[5] **(vgl. Frankl, 1996, S. 115)**

3 Licht aus

3.1 Wie sich der Mensch reduzieren lässt

Durch den wissenschaftlichen Reduktionismus werden komplexe Phänomene, beispielsweise den Menschen betreffend, durch die isolierende oder einseitige Betrachtungsweise oft eher unzutreffend dargestellt bzw. wird bei der Präsentation der Ergebnisse ein Absolutheitsanspruch der Forschungsresultate verstanden. Der Reduktionismus wird oft als Überzeugung verstanden, dass sich ein Ganzes als Funktion seiner Teile darstellen lässt. Beispiel hierfür wäre die Überzeugung, dass sich sämtliche Phänomene des Lebendigen ausschließlich mit Hilfe der Gesetze der Physik und der Chemie erklären lassen. Reduzieren bedeutet die Zurückführung von Gegenstandsbereichen, Eigenschaften, Gesetzen oder Theorien auf andere Theorien. Es werden Phänomene aus ihrer eigenen Dimension in eine niedrigere Dimension hineinprojiziert. Dieses Vorgehen gehört zum Wesen der Wissenschaft und ist auch durchaus legitim, sogar obligat. Die Wissenschaft ist gezwungen heuristisch von der Volldimensionalität eines Phänomens abzusehen und von der unidimensionalen Realität auszugehen. Sie muss abblenden und ausklammern, muss fingieren und so tun „als ob“ diese Multidimensionalität der Realität unidimensional wäre. Diese notwendige Reduktion, die die Wissenschaft durchführt, darf jedoch nicht zur Verallgemeinerung des Vereinfachten führen: aus einer subjektiven Weltsicht darf kein Weltbild werden, dass allgemeine Gültigkeit beansprucht. Der Wissenschaftler selbst sollte auch wissen, was er tut, er sollte sich dessen bewusst sein, dass er es mit je ein-dimensionalen Projektionen zu tun hat, dass er also ver-ein-facht. Beim Vereinfachen werden menschliche Phänomene in eine subhumane Dimension hinunterprojiziert, so wird aus Biologie Biologismus, aus Psychologie Psychologismus und aus Soziologie Soziologismus. Dadurch entgeht die multidimensionale Struktur menschlichen Daseins.[6] Dies führt zu verzerrten, reduzierten Denkmodellen über den Menschen. ABER: Das Ganze ist *mehr* als die Summe seiner Teile.

3.2 Reduzierende Denkmodelle

Im *medizinischen Denkmodell* wird der Mensch rein technisch-mechanistisch (physikalisch-chemisch) verstanden. Er wird mit einer Maschine auf die gleiche Ebene

[6] **(vgl. Karlheinz Biller, 2020 S. 204)**

gestellt. Dieses Denkmodell orientiert sich auf Defekte, ist also eine Schraube locker, dreht man nach oder ersetzt diese. Als Schraube kommen beim Menschen heute Medikamente oder operative Eingriffe zum Einsatz. Lebendiges wird auf Biochemie und Algorithmen reduziert und auch so behandelt.

Auch im *biologischen Denkmodell* wird der Mensch auf Vererbung und Nativismus reduziert. Die Begabungen und Fähigkeiten des Menschen seien demnach angeboren und im Gehirn bereits von Geburt an fest verankert. Was man genetisch von seinen Vorfahren mitbekommen hat, wird man quasi nicht mehr los.

Das *psychologische Denkmodell* spricht dem Menschen schon mehr als nur sein Körperliches und die chemischen Prozesse zu. In diesem Modell sind der Behaviorismus und Empirismus stark vertreten. So kann sich der Mensch neben seinen vorbestimmten Genen auch durch sein Erlebtes und seine eigens gesammelten Erfahrungen entwickeln und auch verändern aber auch durch sein Soziotop, also den Einfluss seines Umfelds.

Bei all den genannten Denkmodellen wird der Mensch dennoch sehr determiniert gesehen. Äußere oder innere Faktoren beeinflussen und bestimmen wie der Mensch ist.

3.2.1 Deterministisches Menschenbild

Der Mensch ist in diesem Bilde seinen Umständen ausgeliefert und wird bestimmt von Milieu- und sozialen Faktoren. Es gibt keine wirkliche Willensfreiheit und auch keine Entscheidungsmacht der Person. Der Wille wird bestimmt durch äußere und innere Ursachen und Umstände des Menschen.

Ein Beispiel wäre das Menschenbild vom Erfinder der Psychoanalyse Sigmund Freud, wo die Befriedigung der (Trieb-) Bedürfnisse an erster Stelle steht. Werden Triebe, nach seiner Theorie, nicht ausgelebt, bleibt ein offenes Bedürfnis, das sich der Mensch nicht zugesteht und damit ins Unbewusste verdrängt wird. Laut Freud wirkt dieses Verdrängte im Unbewussten weiter, und zwar schädigend, woraus dann Neurosen entstehen können. Aber nicht nur Bedürfnisse werden verdrängt, sondern auch Schuld(-gefühle) und traumatische Erlebnisse. So wird der Mensch und sein Handeln durch innere Faktoren bestimmt.

3.2.2 Pandeterministisches Menschenbild

Im pandeterministischen Menschenbild herrscht die Meinung, dass der Mensch fremdbestimmt ist. Die vielfältige Bedingtheit des Menschen durch Herkunft, Anlage

und Umwelt wird absolut gesetzt. Somit wird jegliche Freiheit verleugnet und die Person wird in eine totale Abhängigkeit gestellt. In unserer Gesellschaft ist dieses Bild vom Menschen vorherrschend, so hört man nicht selten „ganz die Mama“ oder „schon sein Großvater war so“. Der Mensch wird zB. auf sein Erbmaterial reduziert, also seine Gene, die er von seinen Vorfahren mitbekommen hat. Also kann er gar nichts dafür, dass er gewisse Dinge tut oder auch nicht tut, ergo der Mensch ist in dieser Betrachtungsweise nicht schuldfähig, denn er „kann ja nicht anders“ als es seine Gene oder auch sein Umfeld es ihm vorgeben. Dadurch wird auch die Ebene der Entscheidungen verleugnet bzw. nicht erkannt, was zu neurotischem Fatalismus führt. So verstärkt der Pandeterminismus den Fatalismus des Menschen und verhilft zur Abwälzung von Schuld und Verantwortung auf psychodynamische Mechanismen.[7] Handlungen werden auch nicht mehr reflektiert und so verliert der Mensch seinen Bezug zu seinen Fähigkeiten und Perspektiven.

Alle genannten Menschenbilder oder Denkmodelle über den Menschen sind zumeist sehr einseitig und schränken den Menschen in seinem Dasein und seinen Fähigkeiten und Perspektiven deutlich ein. Natürlich gibt es gewisse Umstände und Sachverhalte, die der Mensch nicht ändern kann, so ist der Mensch selbstverständlich determiniert, das heißt gewissen Bedingungen unterworfen, zum Beispiel biologischen, psychologischen oder soziologischen. Er ist nicht frei von solchen Bedingungen, er ist überhaupt nicht frei von etwas, sondern frei **zu** etwas, soll heißen frei zu einer Stellungnahme gegenüber all diesen Bedingungen. Das Menschliche am Menschen ist die Fähigkeit, die Bedingtheit des Menschen zu übersteigen.[8]

3.2.3 Bittere Medizin

Den Aberglauben, Medizin sei nur dann wirksam und etwas wert, wenn sie bitter schmeckt, hat der Mensch metaphorisch in die Art sich selbst und sein Leben zu betrachten übernommen. Der menschliche Daseinsgrund schmeckt sehr bitter heutzutage. Es wird der Mund aufgemacht und Ja und A gesagt, wenn jemand kommt, der sagt, dass der Mensch nichts als ein Klumpen von hochorganisierten Eiweißmolekülen ist. Selbiges passiert, wenn jemand kommt und sagt, der Mensch ist nur von konditionierenden Prozessen geleitet oder von Trieben oder nichts als ein

[7] **(vgl. Biller, et al., 2020 S. 268)**
[8] **(vgl. Biller, et al., 2020 S. 268)**

nackter Affe, ein sehr störanfälliger Computer.
Der Mensch reduziert sich selbst auf Affen oder Computer, die Liebe auf Sexualität, das Gewissen zum Überich oder zu einem Produkt von konditionierenden Reflexen. Der Reduktionismus führt den Menschen zurück auf subhumane Entitäten, zum Beispiel auf Dinge, die wir mit den Tieren gemeinsam haben. Dann bleibt auch keine andere Betrachtungsweise, wie oben geschildert, übrig. Denn ein Tier kennt so etwas nicht wie einen Sinn im Leben, einen Willen zum Sinn oder die Freiheit der Stellungnahme zu sich selbst. Bleibt man auf dieser subhumanen Ebene, wird es nicht gelingen die eigentlich menschlichen Phänomene zu ergreifen – zu be-greifen, die aber alle so dringend notwendig hätten. [9]

3.3 Existenziell frustriert in einer „no future generation“

Äußere Umstände können oft dazu führen, dass Menschen in eine Sinnkrise schlittern. Hierbei herrscht ein großes Sinnlosigkeitsempfinden, welches in der geistigen Dimension angesiedelt ist. Dieses Empfinden beschreibt Viktor Frankl als Existenzielles Vakuum oder existentielle Frustration.
Ist der Mensch existenziell frustriert, so erkennt er hier noch deutlich Werte und Sinn, jedoch scheitert es an der Umsetzung. Der Mensch fühlt sich zerrissen zwischen dem „Sein-sollen“, dem „Sein-wollen“ und dem tatsächlichen Seins-Zustand. Diese Krise geht sehr tief, da die Sinnerfüllung fehlt. Der Wille zum Sinn ist stark frustriet und nicht fündig geworden. Kennzeichen dieser Krise sind innere Leere, ein Gefühl absoluter Fragwürdigkeit des Lebens, wie zB. bei Jugendlichen (aber auch Erwachsenen) der heutigen *no future generation*, in Kombination mit Zukunftsangst. Jedoch sind die Ängste hier eher diffus und nicht konkret, sie flüstern einem ein, dass alles immer schlechter werden wird. In dieser existenziellen Frustration spiegelt sich das pandeterministische Menschenbild herrlich wider. Denn der Mensch fühlt sich ohnmächtig und komplett an andere und etwas Mächtigeres ausgeliefert zB. politische Systeme und Umweltfaktoren wie den Klimawandel. Oder wie im aktuellen Beispiel ein Virus, das die Welt und ihre Systeme voll im Griff hat. Hier erkennt der Mensch seine Freiräume nicht mehr und hat durch diese Ohnmacht das Gefühl, dass so und so alles von außen entschieden wird. Politiker entscheiden über alles, Geld beherrscht die Welt. In diesem reißenden Fluss der höheren oder größeren Mächte gefangen, fühlte

[9] **(vgl. Frankl, 2021)**

sich bereits damals die „erste“ *no future generation* der westlichen Industriestaaten. Ihre damalige fatalistische Einstellung zum Leben ist heute spürbarer denn je zu vor. In der jährlichen Delloite Millennial Umfrage 2020, in der mehr als 18000 junge Österreicher befragt wurden, glauben mehr als zwei Drittel, dass die bereits bestehenden Umweltschäden irreparabel sind. Der Glaube an eine Wende im aktuellen Klimatrend schwindet, ebenso schwindet das Vertrauen in die Wirtschaft und deren positiven sozialen Einfluss. Nur 30 % der Befragten erkennen Firmen einen „gesellschaftlichen Mehrwert“ zu. Den großen Worten der Industrie und Wirtschaft von „Sinn geben“ und „Umwelt verbessern“ wird ebenso nicht mehr geglaubt.[10] So haben die regierenden Giganten der Welt mit ihren eloquenten und vielversprechenden Reden, denen aber kaum bis gar keine Taten folgen, das Vertrauen der jungen Generation Großteils verloren.

Man sieht, dass existenzielle Frustration nicht auf Einzelpersonen beschränkt ist, sondern trifft sie ganze Bevölkerungsgruppen. Alte Leute fühlen sich nur als Last für ihre Umgebung und warten auf ihren Tod. Auch beschränkt sie sich nicht auf politisch oder militärisch Unterdrückte, auf arme oder hungernde Menschen, oder welche die auf der Flucht sind.[11] Gerade in Wohlstandgebieten, in der westlichen Freiheit ist man mehr denn je auf der Suche nach dem Sinn des Lebens und hat ein starkes Gefühl der Sinnlosigkeit.

Warum? – Weil der Mensch als geistbegabtes Wesen stetig das Bedürfnis nach Sinn im Leben hat, dieses wird jedoch in einer Industriegesellschaft im Keim erstickt. Stattdessen werden nur materielle Bedürfnisse befriedigt und ständig weitere (Schein-) Bedürfnisse erzeugt, das menschlichste aller Bedürfnisse geht hierbei jedoch leer aus: einen Sinn in jeder einzelnen Situation zu finden, mit der der Mensch konfrontiert ist.

„Sie haben genug, wovon sie leben können, aber ihr Leben hat kein Wozu, eben keinen Sinn.“[12]

Im Zeitalter der High-Technologie, wo der Mensch nur noch mit Maschinen sprechen muss, damit das Licht oder der Radio und Fernseher angeht, während er sitzend auf seiner Couch immer dicker wird, verliert er allmählich den Zugang zu seinen Instinkten und bricht mit all den alten Traditionen, die ihm einst sowohl innerlich als auch äußerlich Sicherheit gaben. Ergo, der Mensch ist durch und durch verunsichert. Der

---

[10] (vgl. Deloitte, 2020)
[11] (vgl. Pfatschbacher, 2018)
[12] (vgl. Frankl, 1985 S. 88)

Wohlstand entlastet uns von vitalen und sozialen Nöten – hier sind wir wieder beim immer dicker werdenden, auf der Couch sitzenden Menschen, der vor dem Fernseher aufhört Werte, sowohl innere als auch äußere, wahrzunehmen. Seine Fähigkeit der Selbsttranszendenz, auf die ich später noch eingehen werde, verkümmert. So entsteht langsam aber sicher ein schweres Gefühl der Sinnlosigkeit, welches sich zum einen durch Langeweile und zum anderen durch Apathie äußert. In der Langenweile verliert der Mensch jedes Interesse an der Welt und in der Apathie verliert er dann die Initiative, in der Welt etwas zu verändern[13] – Genau: er sitzt mit Maschinen sprechend auf der Couch vor dem Fernseher und träumt sich in die Scheinwelt Hollywoods – da ist alles viel besser!

3.4 Sinn vakuumiert

Haben wir denn Sinn und die Werte fast gänzlich aus unserem Leben, mit all seinen Bereichen, gesaugt, dann wuchert in dieses entstandene Vakuum jede Art von seelischer Entgleisung hinein. Der Mensch hat den Sinn im Leben verloren, der Sinn und die Werte sind nicht mehr zugänglich. Diese Leere, die Viktor Frankl existenzielles Vakuum nennt, muss natürlich irgendwie aufgefüllt werden. Jugendliche, Erwachsene und auch Menschen im höheren Alter äußern dies wie folgt.

Jugendliche:

- Extremverhalten:
  - Zerstörung, Radikalismus, Terrorismus
  - Kickerlebnisse
  - Verweigerung (*no future generation)*
  - Flucht in Lärmberieselung

Erwachsene mittleren Alters:

- „Midlife Crisis“ – Das war jetzt alles??
  - Ausbruch aus Berufs- und Familienbanden

Erwachsene höheren Alters:

- Bittere Depressivität – die sogenannten Dauernörgler
- Lustlose Apathie – Chronischer Pessimismus
- Stumpfsinnige Resignation – Rückzug aus dem lebendigen Leben

[13] **(vgl. Dissauer, 2018)**

Dieses Gefühl der absoluten Leere äußert sich als noogene Störung bzw. noogene Neurose. Frankl hat als Ursache für diese Zunahme an Sinnlosigkeit im Leben zwei Punkte, die obenstehend schon erwähnt wurden, entlarvt:

3.4.1 Der Instinktverlust

Die Menschen in der pluralistischen Gesellschaft wissen kaum noch wie sie sich entscheiden sollen. Die Stimme ihres eigenen Gewissens wird durch das Betäuben und die lauten Umgebungsgeräusche unhörbar. Das Gespür für das Richtige und die eigene Herzenswahrheit verstummen. Sie wissen nicht mehr wofür sie sich einsetzen sollen, der innere Kompass fehlt.

Durch Internet und Medien hat man Zugang zu fast allen Daten und Informationen des Weltgeschehens. Man wird nahezu mit Informationen überflutet. Liest man einen Artikel über einen Sachverhalt, findet man dazu auch mindestens einen zweiten, mit komplett konträren Informationen, die sich diametral widersprechen. Beliebigkeit macht sich breit. Wahrheit scheint relativ zu sein, je nach Auge des Betrachters.

3.4.1.1 Relativierte Moral

Im ethischen Relativismus des Wertepluralismus wird die gleiche Gültigkeit von Werten betont. Er lehnt eine objektive und universell gültige Moral ab. So ist alles möglich und auch alles erlaubt, da die Wahrheit relativ ist. Dennoch fordert der Mensch für sich selbst in fast allen Belangen seines Lebens die Wahrheit. Schlägt er die Zeitung auf, möchte er belegte und fundierte Informationen lesen und keine Fake-News. Geht er zum Arzt, möchte er die unverblümte, wahre Diagnose hören. Auch vom Bank- oder Steuerberater wird ausschließlich die Wahrheit gefordert. Wird diese Wahrheit vom Gegenüber „relativiert“ ist der Mensch empört. Relativieren bedeutet „die Bedeutung von etwas abschwächen“[14] „in seinem Wert einschränken“[15], in dem man es in Beziehung zu etwas anderes stellt.

Es werden klare Aussagen und ungetrübte Wahrheiten in allen oben genannten Punkten gefordert. Geht es aber um die Lebensweisen und Werteinstellungen, ist alles möglich und erlaubt. Hier gibt es keine Wahrheit, zumindest ist sie in diesem Fall relativ. Unterschiedliche Kulturkreise und Soziotope bringen auf jeden Fall unterschiedliche Wertvorstellungen hervor. So finden zeitgleich diverse Menschengruppen unterschiedliche Werte bzw. deren Hierarchie als erstrebenswert

[14] **(Wiktionary, 2020)**
[15] **(Duden, 2021)**

und gut. Im ethischen Relativismus werden absolute Werte, also jene die überall und für jeden Menschen gültig sind, negiert. So scheint es auch erlaubt bzw. seine Berechtigung zu haben, wenn ein radikalisierter Attentäter sich in mitten von Unschuldigen in die Luft sprengt und diese, samt sich selbst, in den Tod reißt. In radikalisierten Gruppen ist dieser Akt von enormer Bedeutung und hoher Wertigkeit und wird vom Attentäter als „gut“ wenn nicht „sehr gut“ empfunden. Fragt man ihn jedoch ob es auch gut ist, wenn ein ihm Andersgesinnter dasselbe inmitten seiner Familie macht, wird auch er nein sagen. Die gleiche Tat wird augenscheinlich anders gewertet, weil sich die Betroffenheit ändert. So ist Morden nie gut, egal aus welcher Haltung und für welchen Zweck man es tut. Der Zweck heiligt die Mittel nicht. Diese Gegebenheit zeigt auf, dass es sehr wohl etwas Richtungsweisendes im Menschen gibt, das ihm sagt, ob etwas gut oder schlecht ist, ob etwas wahr oder falsch ist. Etwas universell Verbindendes, Werte die alle Menschen in sich tragen, nur oft sehr verschüttet. Frankl nennt diese, die Sinnuniversalen: Das Schöne, das Gute, die Hoffnung, die Liebe und das Wahre.

Radikalisierungen entstehen durch den Verlust der eigenen Werte und Instinkte, indem Gehirnwäschen vollzogen werden. In der westlichen Industriegesellschaft scheint Gehirnwäsche par excellence betrieben zu werden. Medien, Internet, Konsum und Industrien lassen den Menschen im Hamsterrad der Leistung und Scheinbedürfnisse schneller laufen, als er durchhalten kann. Durch den Überfluss an Informationen und kommerziellen Lebensrichtungsweisern wurde die eigene, individuelle Meinung und Herzenswahrheit in den Hintergrund gedrängt, statt im „My Stream“ schwimmt der Mensch im „Main Stream“ bzw. geht darin unter. Wäre es ein erstrebenswerter Gedanke wieder am eigenen Gewissen und seinen Instinkten anzudocken und das „D“enkrad wieder selbst zu übernehmen?

3.4.2 Der Traditionsverlust

Traditionen geben Halt und Richtung. Sie sind Überlieferungen geistiger Errungenschaften von einer Generation zur anderen. Auf ihr beruht das kulturelle Leben und mit ihm die Erhaltung eines erreichten Niveaus. Tradition ist eng mit der Geschichte eines Kulturraums verbunden. Verliert man seine Geschichte wird man entwurzelt und weiß nicht mehr woher man kommt. Über die Antworten, die die vorangegangene Generation auf die Frage, wohin der Mensch geht, gegeben hat, weiß der Mensch nicht mehr Bescheid. Dass Traditionen unbedingt hinterfragt

gehören, steht außer Frage. Es ist darauf zu achten, eigene Werte und Moralvorstellungen nicht von Traditionslasten erdrücken zu lassen. Der rasante Traditionsverlust bzw. die Abwendung von den „alten“ Werten nach dem zweiten Weltkrieg und in der Zeit des Wiederaufbaus führte in Europa zu enormen Orientierungsverlusten. Man hat den damaligen Normen den Rücken zugedreht, ohne eine Alternative dafür zu haben. Zwangsläufig kommt man hier dann zur Frage: Was mache ich jetzt? Wie kann ich es besser machen? Kann ich es überhaupt besser machen?

Der Mensch sucht nach Halt im Leben und nach Leuchttürmen, die ihm als Orientierung dienen, denn deren Verlust führt dazu, dass das Erkennen von Sinn erschwert und getrübt wird. Wozu soll ein Leben geschützt werden, warum sich anstrengen, wenn das Leben keinen Wert hat? Wann hat das Leben einen Wert? Wer gibt diesen? Wird dieser überhaupt gegeben?

4 Das Licht bitte – logotherapeutisches Menschenbild

Das Gedankengebäude der Logotherapie wird von drei Säulen getragen. Immer ist die niedrigere Dimension die Grundlage für die nächsthöhere zu sehen, wobei die niedrigere immer in der nächsten eingeschlossen ist.

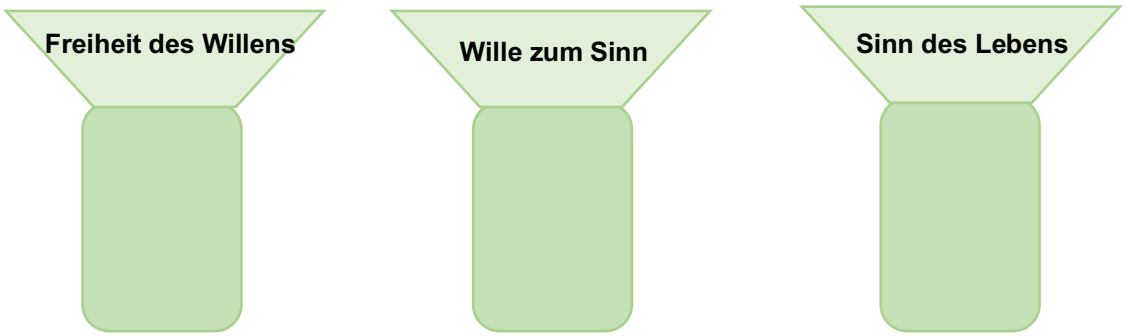

Abbildung 2: Logotherapeutische Säulen; Jasmin Seme

Die beiden äußeren Säulen gelten als Axiome. Ein Axiom ist ein absolut richtig anerkannter Grundsatz, eine allgemeingültige Wahrheit einer Theorie oder eines Systems, das im selbigen keinen Beweis braucht oder deduktiv abgeleitet wird, sondern als Grundlage willentlich akzeptiert und gesetzt wird.

Die mittlere Säule der „Wille zum Sinn“ gilt als Urmotivationskraft des Menschen, diese ist durch entsprechende experimentalpsychologische Studien nachweisbar und inzwischen auch nachgewiesen worden.

4.1.1 Säule 1 – Freiheit des Willens

Nach Auffassung der Logotherapie ist jeder Mensch zumindest potentiell willensfrei. Diese mögliche Willensfreiheit kann durch Krankheit, Unreife, Senilität eingeschränkt oder gar aufgehoben sein, dies ändert jedoch nichts an ihrem grundsätzlichen Vorhandensein.[16]

Diese Freiheit trotz Abhängigkeit eröffnet jenen Spielraum, durch den sich die Menschen durch die Verwirklichung von Werten zur Menschlichkeit aufschwingen können.[17] Es gibt drei Determinanten der Freiheit des Willens:

- Triebe,
- Erbe,
- Umwelt,

da diese im schicksalhaften Bereich liegen. Sehr wohl aber ist der Mensch stets frei in seiner Einstellung zu diesen Faktoren.

4.1.1.1 Freiheit gegenüber Trieben

Der Mensch hat Triebe – aber seine Triebe haben nicht ihn. Er macht etwas aus den Trieben – aber die Triebe machen ihn nicht aus. Alle Triebhaftigkeit ist beim Menschen immer bereits von einer geistigen Stellungnahme überformt. Triebe sind immer schon von der Person her gesteuert, durchtönt und durchklungen: Triebe sind immer schon personiert.[18]

4.1.1.2 Freiheit gegenüber Erbe bzw. den Anlagen

Auch seiner Anlage gegenüber hat der Mensch letzten Endes Freiheit, wie die Vererbungsforschung zeigt. So sieht man Anhand der Zwillingsforschung, welch verschiedenes Leben auf Grund einer identischen Anlage aufgebaut werden kann, aufgrund der freien Entscheidungen die getroffen werden.

4.1.1.3 Freiheit gegenüber Umwelt

Auch was die Umwelt anlangt, zeigt sich wiederum, dass auch sie den Menschen nicht ausmacht, sondern dass es vielmehr darauf ankommt, was der Mensch aus ihr macht, wie er sich zu ihr einstellt.

So ist diese Freiheit nicht eine Freiheit von Bedingungen, sei es biologischen, psychologischen oder soziologischen; sie ist überhaupt keine Freiheit *von etwas*,

---

[16] **(vgl. Lukas, 2014 S. 14)**
[17] **(vgl. Biller, et al., 2020 S. 88)**
[18] **(vgl. Biller, et al., 2020 S. 89)**

sondern eine Freiheit *zu etwas*, nämlich die Freiheit zu einer Stellungnahme gegenüber all den Bedingungen.

„Menschliches Verhalten wird nie und nimmer von den Bedingungen diktiert, die der Mensch antrifft, sondern von Entscheidungen, die er selbst trifft.“ – Viktor E. Frankl

Und mit diesen Entscheidungen die der Mensch stetig trifft, kommt auch die Verantwortung ins Spiel. So sind Freiheit und Verantwortung ein unzertrennbares Paar.
Die Freiheit beflügelt den Menschen zur Selbstgestaltung und Selbstbestimmung, er ist der Schreiber seines eigenen Romans, es kommt auf ihn selbst an, auf die Entscheidungen die er trifft. Hier knöpft die Verantwortung an, denn für jede Entscheidung, die getroffen wird, muss der Mensch auch alleine Verantwortung übernehmen. Dieses Doppel wertet den Menschen enorm auf.

4.1.2 Säule 2 - Wille zum Sinn

Das Motivationskonzept vom „Willen zum Sinn“ besagt, dass jeder Mensch von einem Streben und Sehnen nach Sinn beseelt ist. Der Wille zum Sinn ist empirisch nachweisbar. Bei der Sinnerfüllung treffen zwei Entsprechungen aufeinander: ein „innerer“ Anteil, eben dieses Streben und Sehnen des Menschen, sowie ein „äußerer“ Anteil, dies ist das Sinnangebot der Situation. Es ist möglich, dass diese „Sinnwilligkeit“ eines Menschen durch Krankheit, Unreife oder Senilität eingeschränkt ist, hier handelt es sich um eine Beeinträchtigung der Wahrnehmung des „äußeren Anteils“ und nicht um eine Schrumpfung des inneren Anteils. Sinnperspektiven können durch gewisse Gegebenheiten verschleiert oder verschüttet sein, der Wille zum Sinn bleibt allerdings stets erhalten, bis zum Tod.

4.1.2.1 Sinnperspektive des Lebens

Auf die Sinnperspektive des Lebens, auf den Logos, wie Frankl ihn nennt, kam er als er damals als junger Arzt in einer psychiatrischen Klinik in Wien (früher genannt: Irrenanstalt) Am Steinfeld, Patientinnen, die eben einen Selbstmordversucht überlebt haben, befragt hat, was sie zu dieser Verzweiflungstat führte. Die Antworten waren meist traumatische Erfahrungen, Erlebnisse in einer schweren Kindheit etc. Frankl drehte danach die altbekannte und verwendete Fragestellung seiner Kollegen um und wollte nicht mehr danach fragen, was den Menschen krank macht, sondern was ihn

gesund hält bzw. was ihn gesund werden lässt. So befragte er auch gesunde Menschen, die nicht an einer Depression erkrankt waren, darunter Ärzte, Krankenschwestern etc. Die meisten von ihnen erzählten ebenso von sehr schweren Kindheiten, Schicksalsschlägen und traumatischen Erfahrungen, trotzdem sind diese Menschen nicht erkrankt. Frankl wollte wissen, was diese Menschen gesund hielt und bekam als Antwort: der Sinn – griechisch LOGOS. Dies ist der entscheidende Faktor. Die Befragten hatten alle eine Aufgabe im Leben, ein wofür. Sie hatten zumeist einen Sinn vor Augen, der sie durch die schicksalhaften Situationen wieder herausführte, vielleicht nicht immer stärker als davor aber auf alle Fälle nicht schwächer, denn sie behielten ihre gesunden Anteile und wurden nicht krank.
Die Sinnerfüllung im Leben, die jeder Mensch aus tiefster Seele ersehnt, fungiert wie ein Schutzdach in schwierigen Lebensphasen.[19]
Der Sinn selbst ist etwas Objektives. Jeder einzelnen Situation wohnt ein Forderungscharakter inne, eben ein Sinn, den jene Person, die mit dieser Situation konfrontiert wird, zu erfüllen hat.[20]

„Es gibt nichts auf der Welt, das einen Menschen so sehr befähigt, äußere Schwierigkeiten oder innere Beschwerden zu überwinden, als das Bewusstsein eine Aufgabe im Leben zu haben.“ – Viktor E. Frankl

4.1.3 Säule 3 – Sinn des Lebens

Die Logotherapie hat die Überzeugung, dass das Leben einen bedingungslosen Sinn hat, den es unter keinen Umständen verliert. Allerdings kann sich dieser Sinn menschlichem Begreifen entziehen. So ist er eine dem Menschen übergreifende Größe, die immer aufs Neue erspürt und erahnt werden muss. [21]
„Es gibt keine Lebenssituationen, die wirklich sinnlos wären. Dies ist darauf zurückzuführen, dass die scheinbar negativen Seiten der menschlichen Existenz, insbesondere jene der tragischen Trias, zu der sich Leid, Schuld und Tod zusammenfügen, auch in etwas Positives, in eine Leistung gestaltet werden können, wenn ihnen nur mit der rechten Haltung und Einstellung begegnet wird.“ – Viktor E. Frankl

---

[19] **(vgl. Schechner, et al. S. 16)**
[20] **(vgl. Lukas, 2014 S. 15)**
[21] **(vgl. Lukas, 2014 S. 15)**

4.1.3.1 Sinn

In der Logotherapie ist Sinn die wertvollste Möglichkeit, die ein Mensch in einer konkreten Situation erfüllen kann, also das, was notwendigerweise zu tun ist, damit die Situation zu ihrem Sein gelangt. Dies setzt allerdings die Annahme voraus, dass Sinn in jeder Situation auffindbar ist, wenn man jeweils die wertvollste Möglichkeit (zum eigenen aber auch zum Wohle der anderen) sucht. Die Frage nach dem Sinn des Lebens sei nur Menschen möglich. Die Antwort auf die Sinnfrage bekomme der Mensch dadurch, dass er die Aufgaben, die ihm das Leben stellt, so gut er kann, verantwortlich erfüllt.

Unter Sinn versteht die Logotherapie im allgemeinen den konkreten Sinn also eine Möglichkeit des Menschen, die Wirklichkeit zu verändern, oder aber, falls dies unmöglich sein sollte, insofern sich selbst zu ändern, indem man an einem Leidenszustand - dessen Ursache sich nicht beheben oder beseitigen lässt - reift, wächst, sogar über sich selbst hinauswächst. So ist der Sinn „Schrittmacher des Seins“, weil er durch seine Verwirklichung dem Sein zu seiner Existenz verhilft.[22]

„Es kommt nie und nimmer darauf an, was wir vom Leben zu erwarten haben, vielmehr lediglich darauf, was das Leben von uns erwartet.“ Viktor E. Frankl

Das Leben hält für jeden Menschen grundsätzlich und in jeder Situation einen konkreten Sinn bereit. Seine Aufgabe und Verantwortung ist es, diesen Sinn zu verwirklichen und sich dadurch in der Welt einzubringen.

So wurde hier kurz auf eine der zwei zentralen Fragen eingegangen, die sich Frankl gestellt hat und aus deren Antworten sich dann die Logotherapie und Existenzanalyse entwickelte. Nämlich die Frage „Was hält den Menschen gesund? Bzw. Was lässt ihn wieder gesund werden?“ Hier kam Frankl auf den oben bereits erwähnten LOGOS, den Sinn im Leben.

Die zweite Frage mit der er sich beschäftigte lautet „Was ist der Mensch bzw. was ist spezifisch human?

Eingehend auf diese Frage kam Frankl hier auf den Nous, die Geistbegabung des Menschen, die noetische Dimension – also die Fähigkeit, zu körperlichen und psychischen Gegebenheiten Stellung nehmen zu können.

---

[22] **(vgl. Biller, et al., 2020 S. 388)**

„Die Geschichte der Menschheit begann nicht mit dem Tag, an dem Tiere sich anschickten, sich Werkzeuge zu Nutzen zu machen, sondern sie begann an dem Tag, als der Geist sich anschickte, einen gut genug entwickelten tierischen Körper zu seinem Instrument zu machen.“ Viktor E. Frankl

Eingangs wurde die Geisteskraft im Menschen, mit ihren vielen Wundertaten, bereits erwähnt. Als geistige Person setzt sich der Mensch mit seinen drei unterschiedlichen Seinsarten (somatischen, psychischen und noetischen) auseinander. Trotz dieser Mannigfaltigkeit der Seinsarten gibt es im logotherapeutischen Menschenbild die anthropologische Einheit und Ganzheit des Menschen. Die Ganzheit verweist darauf, dass der Mensch mehr als die Summe der drei Seinsarten ist.[23] Im Sinne der Dimensionalontologie, welche von Viktor Frankl 1953 erstmals erwähnt wurde, lässt sich diese menschliche Einheit und Ganzheit optimal konkretisieren.

4.2 Dimensionalontologie

Die Dimensionalontologie ist die Seinslehre der Dimensionen, die den Menschen als anthropologische Einheit trotz ontologischer Mannigfaltigkeit (Körper, Psyche, Geist) mit Hilfe geometrischer Analogien erfasst. Einseitigkeiten werden aufgedeckt, die durch unangemessene Verallgemeinerungen jener Erkenntnisse entstanden sind, die aus der Projektion der Wirklichkeit in eine niedere Ebene entstanden sind (Beispiel: wissenschaftlicher Reduktionismus). Die Dimensionalontologie zeigt die notwendige Ergänzung von psychoanalytischer Psychodynamik durch die geistige Dimension und die daraus abzuleitende Noodynamik. Sie geht von der Wirklichkeit des Menschen aus und nähert sich ihr durch:

1. drei Dimensionen (Physis, Psyche, Geist)
2. zwei (geometrische) Gesetze (Widerspruch und Mehrdeutigkeit)
3. drei Bewusstseinsstufen (vorbewusst, bewusst, unbewusst)

4.2.1 Widerspruch und Mehrdeutigkeit: die zwei Gesetze der Dimensionalontologie

Das erste Gesetz in der Dimensionalontologie lautet, dass ein und derselbe Gegenstand, aus seiner Dimension heraus in verschiedene Dimensionen hinein projiziert, die niedriger sind als seine eigene, sich so abbildet, dass sich die

[23] **(vgl. Karlheinz Biller, 2020 S. 204)**

Abbildungen widersprechen. Stellt man sich also ein Trinkglas vor - geometrisch wird es unten als Zylinder abgebildet - und projiziert dieses aus seinem dreidimensionalen Raum heraus in die zweidimensionalen Ebenen des Grund- und Seitenrisses hinein, ergibt dies im einen Fall einen Kreis, im anderen Falle jedoch ein Rechteck:

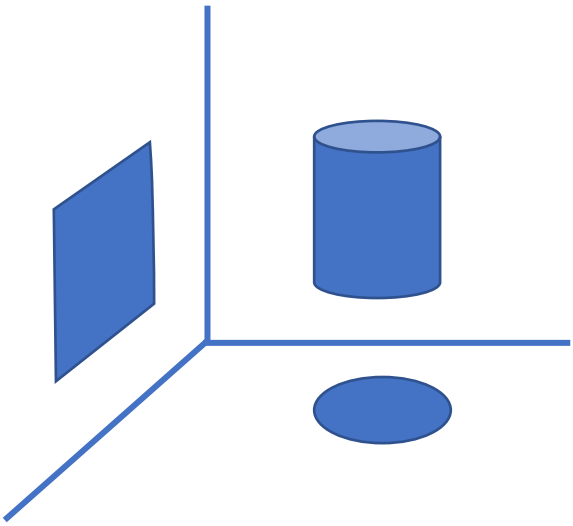

Abbildung 3 1. Gesetz der Dimensionalontologie: Widerspruch
Quelle: Biller, S47

In dieser Projektion handelt es sich auch um eine geschlossene Figur, während das Trinkglas ein offenes Gefäß ist, dies ergibt einen weiteren Widerspruch.
Das zweite Gesetzt der Dimensionalontologie besagt, dass sich verschiedene Dinge, aus ihrer eigenen Dimension in ebendiese Dimension hinein projiziert, die niedriger ist als ihre eigene, auf eine Art und Weise abbilden, dass die Abbildungen mehrdeutig sind. Projiziert man einen Zylinder, einen Kegel und eine Kugel aus dem dreidimensionalen Raum heraus in die zweidimensionale Ebene des Grundrisses hinein, ergibt dies in allen Fällen einen Kreis:

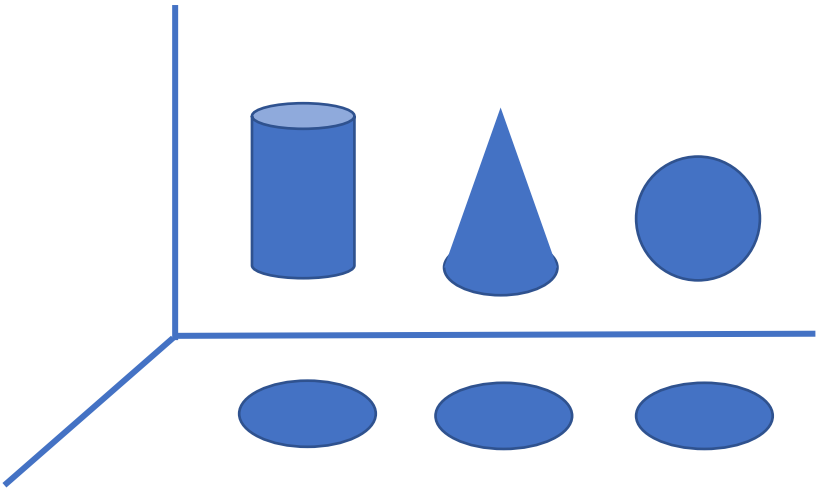

Abbildung 4 2. Gesetz Dimensionalontologie: Mehrdeutigkeit
Quelle: Biller, S47

Nimmt man an, die Kreise seien die Schatten, die der Zylinder, der Kegel und die Kugel werfen, dann sind die Schatten mehrdeutig, da man aus ihnen, weil sie alle gleich sind, nicht daraus schließen kann, ob nun ein Zylinder, ein Kegel oder eine Kugel die Schatten wirft.

Projiziert man nun den Menschen, welcher um die Dimension des spezifisch Humanen reduziert wird, in die Ebene der Biologie und der Psychologie, verhält es sich wie in der Abbildung des 1. Gesetzes der Dimensionalontologie, die Abbildungen widersprechen einander. Projektionen in die biologische Ebene ergeben somatische Phänomene, Projektionen in die psychologische Ebene ergeben psychische Phänomene. Dieser Widerspruch hebt sich erst in der nächsthöheren Dimension, durch das Licht der Dimensionalontologie, auf – der Einheit des Menschen. Diese Einheit der menschlichen Seinsweise, welche die gegensätzlichen Seinsarten Soma und Psyche überbrückt, ist in der Dimension des spezifisch Humanen zu finden.

Verlässt der Mensch die Ebene des Somatischen und des Psychischen und betritt den Raum des eigentlich Menschlichen, der durch die noetische, geistige Dimension konstituiert ist, übersteigt er sich selbst und erhebt sich über sein eigenes Psychophysikum. [24]

Der Mensch ist nicht zusammengesetzt aus Leib, Seele und Geist. All das ist er vielmehr in einem, doch erst das Geistige konstituiert und nur das Geistige garantiert dieses „Eine“. Die Vielfältigkeit in der „Einheit Mensch“, das gestufte Gefüge des Menschen stammt daher, dass sich das Geistige mit dem Leiblichen und dem Seelischen auseinandersetzt: immer nimmt der Mensch als Geist zu sich als Leib und Seele Stellung.[25]

4.3 Noetische Dimension – die geistige Person

Die geistige Dimension des Menschen, welche als die eigentliche (aber nicht einzige) Dimension des Menschseins gilt, beinhaltet

- die freie Stellungnahme des Menschen zu sich und zur Welt
- eigenständige Willensentscheidungen (Intensionalität)
- Einfälle und Ideen
- Sachliches und künstlerisches Interesse
- Eigenständiges Schaffen und Gestalten

[24] **(vgl. Biller, et al., 2020 S. 368)**
[25] **(vgl. Karlheinz Biller, 2020 S. 204)**

- Glauben
- Hoffen
- Lieben
- Gewissen und Wertverständnis
- Sinnstrebung

Das Geistige kommt allein dem Menschen zu, es zeichnet ihn aus und ist nicht nur Charakteristikum, sondern ein wesentlicher Bestandteil. Es wird durch das Wertstreben dynamisiert und nicht durch Triebhaftigkeit.

Woher dieses Geistige kommt ist unbekannt.

„Wir wissen nicht, woher [...] der personale Geist zum organismischen Leib-Seelischen hinzukommt; aber eines ist gewiss, aus den Chromosomen geht er keinesfalls hervor“ und weiter meint Frankl „Das Kind ist „Fleisch vom Fleische“ seiner Eltern [...] aber nicht Geist von ihrem Geiste. Immer ist es nur ein „leibliches Kind“ [...]; im metaphysischen Sinne hingegen ist eigentlich jedes Kind – Adoptivkind. Wir adoptieren es [...] ins Sein hinein. In Wahrheit erzeugen wir keinen Menschen [...]; personale Existenz, als geistige, die sie ist, lässt sich [...] nicht erzeugen, sondern nur ermöglichen. Verwirklichen gar muss sie sich selbst – in geistigem Selbstvollzug.[26]

Die geistige Dimension nimmt eine antagonistische Stellung zu den übrigen Dimensionen im Menschenbild der Logotherapie ein. Die geistige Person kann gegen jede Position, sowohl äußere als auch innere Positionen (zB. Charaktereigenschaften) opponieren, sie kann immer Abstand von ihnen nehmen und ist frei – durch diese Freiheit kann sich der Mensch so oder so entscheiden, für oder gegen eine Position, für oder gegen eine Charakteranlage oder eine triebhafte Veranlagung. Das Geistige hebt sich ab vom Psychophysischem, wie ein Flugzeug vom Erdboden. Es braucht den Erdboden, aber es beweist erst, dass es ein Flugzeug ist, wenn es sich in die Lüfte erhebt. Der Mensch beginnt sich also als Mensch zu verhalten, wenn er aus der Ebene der psychophysisch-organismischen Wirklichkeit heraustreten kann und sich somit gegenübertritt – ohne sich gleich entgegentreten zu müssen. Das Geistige selber ist ein Sich-Abhebendes – sich abhebend als Existenz von der Faktizität und als Person vom Charakter, wie sich zum Beispiel eine Figur vom Hintergrund abhebt. Daher muss eine scharfe Grenzziehung zwischen dem Geistigen und dem Psychophysikum gemacht werden. Dies ist allerdings nur eine heuristische Trennung, sind

[26] **(vgl. Frankl, 1998 S. 170)**

psychophysische Faktizität und geistige Existenz im menschlichen Dasein doch zusammengeschweißt. Sie ist daher heuristisch weil das Geistige keine Substanz im herkömmlichen Sinne ist. Es ist eine ontologische Entität (Seiendes) und von dieser dürfe nie so gesprochen werden wie von einer ontischen Realität. Deshalb wird in der Existenzanalyse auch das Wort „der Geist“ vermieden und stattdessen meist von „dem Geistigen“ gesprochen, da sich mit einem echten Substantiv nur eine Substanz bezeichnen lässt.[27]

Durch sie kann sich der Mensch von sich selbst distanzieren (Selbstdistanzierung), indem er eigenständige Willensentscheidungen trifft und frei Stellung zu seiner Leiblichkeit und Befindlichkeit nimmt.

Aber nicht nur die Selbstdistanzierung auch die Selbsttranszendenz findet in der noetischen Dimension statt. Hier verwirklicht der Mensch Werte, ethisches Empfinden wird möglich. In dieser Dimension ist die Freiheit und auch die Verantwortung verankert und in ihr findet der Wille zum Sinn und auch das Erkennen von Sinn statt.

4.3.1 Selbstdistanzierung

Zusammen mit der Selbsttranszendenz ist die Selbstdistanzierung das fundamental-anthropologische Charakteristikum menschlicher Existenz. Durch sie gelangt die geistige Person zu ihrer Existenz, da sie Fähigkeiten des Menschen wie von sich selbst Abstand einzunehmen, sich selbst mit den Augen anderer bzw. aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, konkretisiert.[28] Diese Fähigkeiten ermöglicht es dem Menschen sich selbst in Balance zu halten, befriedigende Beziehungen zu gestalten oder ausgewogene Entscheidungen zu treffen. Mit der Selbstdistanzierung unternimmt der Mensch aus einer Situation zuerst „einen Schritt zurück“ von seiner zweckdienlichen Absicht und Handlung. Er bezieht zu seinen psychischen oder körperlichen Bedingtheiten Stellung und kann so zB. trotz Schmerzen, Ängsten, Stress oder Stimmungsschwankungen einen guten Beitrag für das Gemeinwohl, für eine andere Person oder zur Erledigung einer wichtigen Aufgabe leisten. Der Mensch kann dadurch auch selbstdistanzierend zu seinem Wertesystem Stellung beziehen, wenn er Gefahr läuft, in Situationen zu geraten, die sinnwidrige Entscheidungen oder Verhaltensweisen bedeuten würden. Zum Beispiel kann der Mensch die Verbundenheit zu einem Freund in Frage stellen, wenn dieser zB. den Ehepartner

[27] **(vgl. Biller, et al., 2020 S. 102ff)**
[28] **(vgl. Biller, et al., 2020 S. 368)**

respektlos behandelt. Das Distanzieren von seinem Wert der Freundschaft bewahrt ihn davor, wider seines eigenen Gewissens zu leben bzw. handeln. Diese Fähigkeit, jederzeit Stellung zu seinen Gegebenheiten und auch Werten einzunehmen, zeichnen den Menschen als Menschen aus.[29]

4.3.2 Selbsttranszendenz

Wörtlich bedeutet die Selbsttranszendenz in der Logotherapie so viel wie Selbstüberschreitung. Es ist eine Art Selbstvergessenheit und Weltoffenheit des Menschen, welche die Fähigkeiten beschreiben über sich selbst hinauszublicken und hinauszuweisen.

„Je mehr er (der Mensch) sich selbst übersieht, je mehr er sich selbst vergisst, indem er sich hingibt einer Sache oder anderen Menschen, desto mehr ist er selbst Mensch, desto mehr verwirklicht er sich selbst. Erst die Selbstvergessenheit führt zur Sensitivität und erst die Selbsthingabe zur Kreativität“. – Viktor E. Frankl

Frankl verwendet zur besseren Verständlichkeit der Selbsttranszendenz eine sehr treffende Metapher: das menschliche Auge. Dieses nimmt ausschließlich die Welt außerhalb seiner selbst wahr. Sobald das Auge sich selbst sieht bzw. irgendetwas innerhalb seiner selbst wahrnimmt, ist es krank - zB. wenn es eine Linsentrübung wahrnimmt oder beim bekannten Grünen oder Grauen Star.

Selbsttranszendenz verhindert, dass sich der Mensch bloß selbst darstellt. Ein Mensch der sich immer nur mit sich selbst, seiner Selbstoptimierung und -verwirklichung befasst, ist ein Mensch dessen „Willen zum Sinn“ frustriert ist. Ist die Sinnfindung eines Menschen blockiert, befasst er sich nur mit sich selbst und versucht sich selbst Sinn zu machen. Durch die Selbsttranszendenz ist der Mensch jedoch immer ausgerichtet auf einen Sinn, eine Aufgabe, die ihm das Leben (und *nicht* er sich selbst) stellt. Die Aufgabe eines Bumerangs ist nicht, wie im Allgemeinen angenommen wird, zum Werfer retour zu kommen, sondern die Beute zu treffen und zu töten. Nur wenn der Bumerang sein Ziel verfehlt, kommt er wieder zum Jäger bzw. seinem Werfer retour. Ähnlich ist es beim selbstbezüglichen Menschen, der ständig zu sich selbst zurückkommt und über sich selbst so sehr reflektiert, da er seine eigentliche Erfüllung verfehlt[30] – nämlich sich auf die Welt außerhalb seiner selbst hinzuorientieren, seine Ausrichtung auf etwas oder jemanden zu richten, sich hinzugeben an ein Werk

[29] **(vgl. Damrich, 2015)**
[30] **(vgl. Schlieper-Damrich, 2021)**

(schöpferisch) oder einen Menschen. Menschsein verweist immer über sich selbst hinaus auf etwas, das nicht wieder es selbst ist – auf einen Sinn, den da ein Mensch erfüllt, oder auf mitmenschliches Sein, dem er da begegnet. „Ganz Mensch ist der Mensch eigentlich nur dort, wo er ganz aufgeht in einer Sache, ganz hingegeben ist an eine andere Person. Und ganz er selbst wird er, wo er sich selbst – übersieht und vergisst.“ Viktor E. Frankl [31]

Bei der Frage was dem Menschen, diese per se gegebene Fähigkeit zur Selbsttranszendenz zu nutzen, ermöglicht, kommt Frankl auf das „geistig Unbewusste“ im Menschen.

4.3.3 Geistig Unbewusstes

Mit dem Begriff des „Geistig Unbewussten“ war es Frankl damals möglich jene Phänomene im Leben des Menschen zu erfassen, die bisher außerhalb der Reichweite des triebmäßig Unbewussten lagen, auf die die Psychoanalyse Freuds fokussiert. Freud sah im Unbewussten lediglich ein Reservoir verdrängter Triebhaftigkeit und diagnostizierte Menschen als „krank“ die nach einem Sinn im Leben fragten. Viktor E. Frankl distanzierte sich von der Vorstellung, der Mensch sei ein rein von Trieben gesteuertes und beherrschtes Wesen.

Im geistig Unbewussten wurzeln das Gewissen, die Liebe und das künstlerische Gewissen, welche durch Intuition, Imagination und Inspiration zum Ausdruck kommen. Auch Peter Wust thematisiert zeitgleich mit Frankl das Geistig Unbewusste und spricht dabei vom noetischen Es. Auch bei ihm unterscheidet sich dieses noetische Es von den naturhaften Trieben des Menschen, deren Funktion in der Erhaltung des naturgemäßen Lebens besteht. Das noetische Es ist laut Wust auf die Erhaltung des geistmäßigen Lebens ausgerichtet und spiegelt somit unser Ewigkeitsverlangen wider.[32]

In diesem Punkt überschneiden sich Frankls Geistig Unbewusstes und Wusts noetisches Es. In einer emotionalen und nicht rationalen, in einer intuitiven Tiefe des geistig Unbewussten wurzeln nicht nur das Ethische und Erotische, also Gewissen und Liebe, sondern auch das Pathische also das Ästhetische – das künstlerische Gewissen. Auch das Gemüt ist im Geistig Unbewussten beheimatet. Heute steht das Gemüt als zusammenfassender Begriff für die emotionale Seite des Seelenlebens,

---

[31] **(vgl. Biller, et al., 2020 S. 379ff)**
[32] **(vgl. Karlheinz Biller, 2020 S. 99)**

also Gefühle, Leidenschaften, Stimmungen, Affekte und Strebungen, als Unterscheidung zu den intellektuellen Funktionen. Also die Einheit der Innerlichkeit, die gesamte innere Welt des Menschen. Die Logotherapie erkennt das triebhaft Unbewusste im Menschen natürlich an, erweitert es jedoch um das unbewusst Geistige. So ist nicht nur Triebhaftes unbewusst, sondern auch Geistiges.[33]

Der Mensch ist das Wesen, das von seinem unbewusst Geistigen getragen wird. So wie beim Auge, das dort, wo der Sehnerv in die Netzhaut eintritt einen „blinden Fleck" hat, so ist das Geistige dort zu finden, wo der Mensch sich trotz aller Selbstbeobachtung und Selbstreflexion gegenüber blind ist. Dort, wo er „ganz ursprünglich, ganz er selbst ist, ist er sich selbst unbewusst". - Viktor Frankl

Geistiges muss somit immer unbewusst sein, dies verdeutlicht Viktor Frankl mit der Metapher der Traumwache: Die oberste Instanz, die über Bewusstheit bzw. Unbewusstheit entscheidet, ist selber unbewusst, sowie die sogenannte Traumwache im Schlaf. Eine Instanz die darüber wacht, ob der schlafende, träumende Mensch wach werden soll oder weiterschlafen darf. So erwacht eine schlafende Mutter sofort, sobald der leise Atem des Kindes unruhig wird, während andere deutlich lautere Umgebungsgeräusche beispielsweise von der Straße her ignoriert werden und die Mutter ruhig und tief weiterschlafen lassen. Diese Traumwache ist sogar in der Hypnose noch aktiv und lässt den Hypnotisierten erwachen, sobald etwas geschieht, was er selbst zu tiefst gar nicht will. Nur in der Narkose wird diese Instanz zum Schweigen gebracht bzw. selbst eingeschläfert. Jene Instanz die schlafen und wachen reguliert, schläft selbst nicht, sondern wacht – freilich nur insofern, als sie Wache hält. Es wacht ein Etwas im Menschen über ihn ja nur, als ob es wach wäre – es ist somit nur quasi-bewusst, es weiß zwar irgendwie um die Vorgänge im Schlaf, von einem eigentlichen Bewusstsein kann jedoch nicht die Rede sein. Jene Instanz die also entscheidet ob etwas bewusst wird oder unbewusst bleibt, funktioniert demnach selbst unbewusst. Um zu entscheiden, muss sie doch irgendwie unterscheiden können. Entscheiden und unterscheiden kann nur ein Geistiges.

So ist die Geistigkeit:

- Entscheidende Instanz (Verantwortlichkeit und Schuldfähigkeit)
- Stellungnehmende Instanz (im und außerhalb des Menschen)
- Bewertende Instanz (sinnvoll oder nicht; gut oder schlecht; richtig oder falsch)
- Personale Instanz (Zugang zu einer Welt der Werte)

[33] **(vgl. Karlheinz Biller, 2020 S. 100f)**

So *hat* der Mensch den Geist nicht (verlierbar) sondern *ist* er vielmehr geistbegabt (unverlierbar).

4.3.4 Trotzmacht des Geistes – Noopsychischer Antagonismus

Die Trotzmacht des Geistes ist jene Qualität des Geistes, die dem Menschen dabei hilft, gegenüber der Wahrnehmung des Körpers und der Seele, Stellung zu beziehen und somit weder den Bedürfnissen noch den Trieben noch dem Schicksal kraftlos ausgesetzt ist, sondern sich von ihnen befreien kann.

Der noopsychische Antagonismus besagt, dass die seelische und die geistige Dimension des Menschen nicht einfach irgendwie nebeneinander stehen, sondern in Beziehung zueinander treten, manchmal sogar im Gegensatz zueinander.[34] So wirkt die geistige Kraft antagonistisch – also entgegengesetzt.

Sie ist fakultativ, was bedeutet, dass sie beansprucht werden kann, allerdings nicht muss. Dockt man an diese Kraft jedoch an, ermöglicht sie dem Menschen, sich von keiner psychischen Zuständlichkeit provozieren zu lassen, sondern sich in seiner Menschlichkeit zu behaupten. Allerdings bedeutet dies nicht, dass sie sich immer zum Ausdruck bringen kann, denn sie ist auf den Organismus des Menschen als Ausdrucksinstrument angewiesen. Versagt das Körperliche oder ist es krank, ist auch der Geist in seinem Wirken eingeschränkt. Der Geist selbst kann aber nie erkranken, nur blockiert sein durch psychische und physische Krankheiten wie Psychosen, Neurosen, Demenz und körperliche Einschränkungen.

Die Geistesbegabung des Menschen drückt sich aus in seiner Sehnsucht nach Sinnerfüllung. Und hier schließt sich der Kreis zur zuvor gestellten Frage, was den Menschen gesund hält – der Sinn und dessen Erfüllung. In der Logotherapie werden drei Hauptstraßen zum Sinn vorgestellt.

4.4 Drei Hauptstraßen zum Sinn

Unter den Hauptstraßen zum Sinn versteht man in der Logotherapie die drei Wertkategorien, durch deren Verwirklichung ein Mensch Sinn finden kann.

In der ersten Hauptstraße verwirklicht der Mensch **schöpferische Werte**, er ist Gestalter und setzt aktiv Taten aus sich selbst heraus und empfindet sich als sinnvoll. Durch seine Fähigkeiten, Talente, Kraft, Fantasie und seine Leistung ist er individuell

[34] **(vgl. Lukas, 2014 S. 22)**

schöpferisch tätig und wirkt somit sinnvoll in die Welt hinein.

In der zweiten Hauptstraße werden **Erlebniswerte** verwirklicht, indem der Mensch bewusst Werte und Kraftquellen wie Natur, Umwelt, Mitmenschen, Kunst, Musik etc. wahrnimmt und sich dadurch bereichert fühlt. Es ist alles, was über unsere Sinne in Natur, Kunst und mit Menschen erlebt werden kann. Diese Werte drängen von außen ins Innere. Die Liebe zu allem, was in der Schöpfung vorzufinden ist, ist hier stark eingebettet.

Auf der letzten Hauptstraße zum Sinn verwirklicht der Mensch **Einstellungswerte** zu unabänderlichen Leid, diese sind die höchste Form der Sinnfindung, deren der Mensch fähig ist. Hier muss der Mensch nicht am Leid verzweifeln, sondern kann Kraft seiner Geistesbegabung zu diesem Stellung nehmen. Durch seine persönlich gewählte Haltung dem Leid gegenüber, wie Verzichten, Loslassen, Rücksichtnehmen, etc. ist der Mensch in der Lage, Leid in Leistung zu verwandeln und noch das Bestmögliche aus einer leidvollen Situation zu leben.[35]

Hier anknüpfend wird nun das logopädagogische Säulenmodell vorgestellt, dessen Erweiterungen selbstverständlich auf Frankls Erkenntnissen beruhen.

4.4.1 Logopädagogisches Säulenmodell

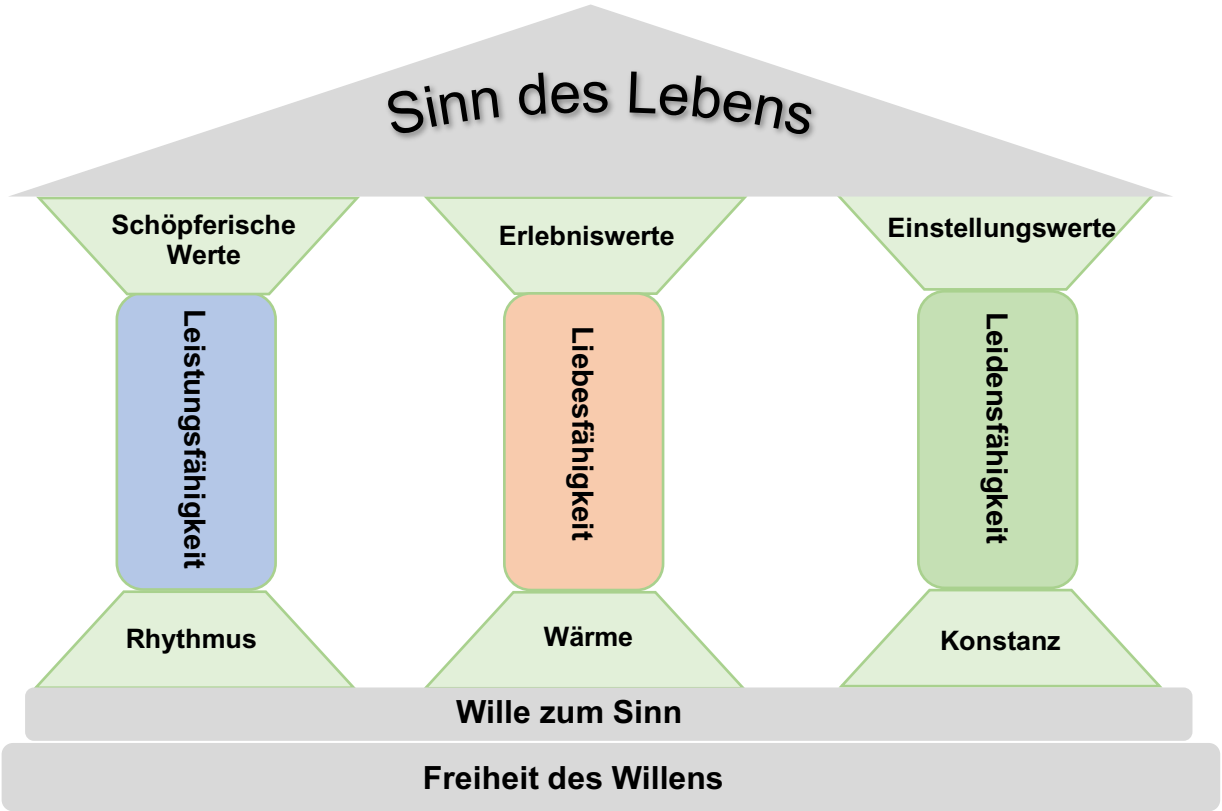

Abbildung 5: Logopädagogisches Säulenmodell
Quelle: Schechner/Zürner; S45

[35] **(Franklzentrum, 2021)**

Die Fundamentsteine „Freiheit des Willens“ und „Wille zum Sinn“ wurden bereits unter dem Punkt Gedankengebäude der Logotherapie erläutert, wie auch das Dach als „Sinn des Lebens“.
Die Säulensockel stehen für drei notwendige Voraussetzungen für eine optimale vorgeburtliche Entwicklung: Rhythmus, Wärme und Konstanz. Auch im Leben nach der Geburt spiegeln sich diese Sockel wider.

4.4.1.1 Leistungsfähigkeit

Die erste Säule, die Leistungsfähigkeit, baut auf dem Rhythmus auf. Das pränatale Leben wird von unterschiedlichen Rhythmen getragen: Herz-, Atem-, Darmrhythmus der Mutter, Ruhe- und Bewegungsphasen, Nahrungs- und Verzichtszeiten. Dadurch erlebt das ungeborene Kind Sicherheit, Ordnung und Gleichmäßigkeit, die es ebenso im postnatalen Leben dringend braucht, um gesund heran zu wachsen. Rhythmen wie:

- Tag-Nacht-Rhythmus
- Rhythmus der Mahlzeiten
- Arbeitswoche – Ruhetage
- Früchte der Saison
- Jahreszeitenrhythmus: Aussaat – Wachstum – Ernte – Ruhephase

Viele dieser Rhythmen sind heute in Gefahr, doch bringen sie Vertrauen, Sicherheit, Ordnung und Struktur, welche unbedingt notwendig sind für jede Leistung. So sind sie die Basis, aus der sich die Leistungsfähigkeit gut entwickeln kann, wenn sie am unbedingten Sinn des Lebens ausgerichtet ist.
Durch die Wahrnehmung schöpferischer Werte wird die Leistungsfähigkeit immer neu motiviert. Schöpferische Werte drängen durch die menschliche Leistungsfähigkeit von innen nach außen und hinterlassen einen personalen Abdruck in der Welt. Die Voraussetzung dafür ist natürlich die Wahrnehmung dieser Werte. Spürt ein Mensch sensibel, ob es in seinem Umfeld einer Handlung bedarf, hat er eine höhere Leistungsbereitschaft, als wenn er stumpf vor sich hinlebt und seine Mitwelt kaum wahrnimmt. Jeder ist aufgerufen, sich mit seinen individuellen Fähig- und Fertigkeiten einzusetzen und sich in der Welt einzubringen. Manch einer kognitiv, ein anderer sozial, emotional, kreativ, intellektuell usw. Jeder nach seinen einzigartigen Fähigkeiten und jeder an seinem einmaligen Platz.
Nimmt der Mensch als geistbegabte Person die Aufforderungen im täglichen Leben wahr, wird er

- zufrieden

- leistungsfähig
- aktiv
- konzentriert
- neugierig auf die Welt[36]

4.4.1.2 Liebesfähigkeit

Die Liebesfähigkeit baut auf dem Sockel der Wärme auf. Im Mutterlaib erfahren wir diese, durch ein stabiles Wärmemilieu, durch eine bestimmte Temperatur. Bereits kleine Schwankungen können eine gesunde Entwicklung des Fötus gefährden. Nach dieser Wärme sehnt sich der Mensch auch nach der Geburt und ist von ihr abhängig. Im postnatalen Leben gilt sie als Synonym für Atmosphäre, Zuneigung, Beziehung, Liebe zur Welt, zur eignen Person und zum Du. Das bedeutet die Wertschätzung der eignen Person und auch der Umwelt, die Akzeptanz der Einmaligkeit und Einzigartigkeit jeder Person und das Übernehmen von Verantwortung für das, was der Mensch positiv oder negativ in die Welt hineinlebt oder nicht hineinlebt.

Liebesfähigkeit ergibt sich aus Zuwendung und Kooperation. Wird das Gegenüber allerdings als „Feind“ betrachtet, entstehen Kälte, eine negative Atmosphäre und eine menschliche Begegnung und Beziehung wird verhindert. Dem Menschen muss diese Einflussmächtigkeit so früh wie möglich in seinem Leben bewusst gemacht werden, damit er lernt, seine persönlichen Gestaltungsmöglichkeiten im menschlichen Miteinander verantwortungsvoll einzusetzen.

Durch die Wahrnehmung von Erlebniswerten wird die Liebesfähigkeit immer wieder neu motiviert. Also Erlebniswerte, die über die Sinne in der Natur, Kunst und mit Menschen erlebt werden kann. Jeder Augenblick der erlebt wird, sei es einen Sonnenauf- oder -untergang, ein Waldspaziergang oder die Begegnung mit einem Menschen, ist ein magischer und einzigartiger Moment. Nimmt der Mensch die Werthaftigkeit der Welt und ihre Angebote wahr, so verwirklicht er Erlebniswerte und erfüllt dadurch Sinn. Der Mensch erlebt sich als

- liebevoll
- weltoffen
- sozial empfindend
- konstruktiv
- friedfertig

---

[36] **(vgl. Schechner, et al., 2011 S. 51f)**

und so kann das Leben gelingen.[37]

Die Worte des berühmten Neurologen Gerald Hüther runden das Kapitel der Liebesfähigkeit optimal ab:

„Liebe erzeugt ein Gefühl von Verbundenheit, das über denjenigen hinausreicht, den man liebt. Es ist ein Gefühl, das sich immer weiter ausbreitet, bis es schließlich alles umfasst, was einen selbst und vor allem diejenigen Menschen, die man liebt, in die Welt gebracht hat und in dieser Welt hält. Wer so vorbehaltlos liebt, fühlt sich mit allem verbunden und dem ist alles wichtig, was ihn umgibt. Er liebt das Leben und freut sich an der Vielfalt und Buntheit dieser Welt. Er genießt die Schönheit einer Wiese im Morgentau ebenso wie ein Gedicht, in dem sie beschrieben, oder ein Lied, in dem sie besungen wird. Er empfindet eine tiefe Ehrfurcht vor allem, was lebt und Leben hervorbringt, und er ist betroffen, wenn es zugrunde geht. Er ist neugierig auf das, was es in der Welt zu entdecken gibt, aber er käme nie auf die Idee, sie aus reiner Wissbegierde zu zerlegen. Er ist dankbar für das, was ihm von der Natur geschenkt wird. Er kann es annehmen, aber er will es nicht besitzen. Das Einzige, was er braucht, sind andere Menschen, mit denen er seine Wahrnehmungen, seine Empfindungen, seine Erfahrungen und sein Wissen teilen kann. Wer sein Gehirn auf diese umfassende Weise nutzen will, muss also lieben lernen.“[38]

4.4.1.3 Leidensfähigkeit

Der Säulensockel auf den die Leidensfähigkeit ruht, ist die Konstanz. In der pränatalen Phase des Lebens ist sie ein wichtiger Überlebensfaktor, so müssen ein gleichmäßiger Rhythmus und gleichmäßige Wärme durch eine bestimmte Zeit hindurch erlebt und erfahren werden. Dieses konstante Umfeld ermöglicht die Mutter dem Fötus in der Schwangerschaft. Postnatal sind folgende Fähigkeiten wichtig für eine konstante und damit gesunde Entwicklung und Reifung zur Identität:

- Durchhalten,
- Weitertun
- Aushalten, aber auch
- rechtzeitig Loslassen,
- Verzichten
- Wagen des Unbekannten
- Aushalten von Ungewissheit

---

[37] **(vgl. Schechner, et al., 2011 S. 55ff)**
[38] **(Hüther, 2007 S. 124)**

Diese Fähigkeiten können nur erlernt werden, wenn es einem als Kind ermöglicht wird, von Eltern begleitet, Frustrationen durchzuhalten. So ist es essentiell, Herausforderungen als notwendige Lernerfahrung im Leben zu sehen und sie der jeweiligen Person zuzumuten, auch wenn sie frustrierend sein können. Frustrationen aushalten zu können, bedeutet in der Leidensfähigkeit zu wachsen, die für das Leben zwingend notwendig ist. Es gibt kein Leben ohne die „tragische Trias: Leid, Schuld, Tod“ und gerade deshalb gilt es, die Leidensfähigkeit zu entwickeln, um das Leben in all seinen Facetten bewältigen zu können. Einen Verzicht für etwas oder auch jemanden leisten zu können, etwas durchhalten oder auch loslassen, weil es in dieser Situation als sinnvoll erkannt wird – dies sind lebensfördernde, spezifisch humane Haltungen, die erfahren werden müssen.

„Es gibt keine Lage (und kein Leiden), die man nicht veredeln könnte nämlich durch Leisten oder Dulden.“ - Goethe

Auch die Leidensfähigkeit als dritte Säule wird durch die Wahrnehmung von Werten, in diesem Fall Einstellungswerten, gestärkt. Durch diese Werte wird dem Menschen geholfen neue Lebensbewältigungsstrategien zu entwickeln. Der Mensch stellt sich auf unabänderliche Lebens- und Leidsituationen ein. Er muss daran nicht verzweifeln, sondern kann „Leid in Leistung verwandeln“, indem er durch seine persönlich gewählte Haltung, das Beste in der Situation für sich und sein Umfeld lebt. Auch hier braucht es das Bewusstsein des Menschen für diese Fähigkeit in ihm, erst dann wird ihm der „Aufgabencharakter und Appellcharakter seiner Lebenssituation“ bewusst und er wird

- dynamisch
- gelassen
- hoffnungsvoll
- tolerant
- vital

Antworten auf diese Situation geben.

Beachtet der Mensch diese drei Säulen, die Fest auf dem Fundament des logotherapeutischen Menschenbildes stehen und auch von oben festen Halt durch den Logos, also den Sinn, und auch von den Werten bekommen, so kann er sich in Balance halten und eine „stimmige“ Lebenslage haben. Gerät die Lage ins Wanken, kann er sich dieser Fähigkeiten immer wieder bedienen, denn wir können bekanntlich den Sturm nicht ändern, jedoch die Segel anders setzen (Aristoteles) – der Mensch bleibt

Gestalter seines Lebens.

5 Resümee und ein Appell an den Leser

Nous+Logos=sinnerfülltes, freies Leben

Eine eigentlich einfache Formel. Dass die Theorie nicht immer ganz so einfach aufs praktische Leben anwendbar ist, wissen wir spätestens nach dem Lesen dieser Arbeit. Wir wissen nun aber auch, dass die düsteren Umstände dieser Welt oder des eigenen Lebens nicht ganz so düster sein müssen, wie sie von außen oder innen wirken. Die wohl beste und zugleich auch schockierende Nachricht ist die, dass wir selbst unser Licht sein können. Wird es dadurch heller bei dir? Oder nimmt es dir jetzt kurz den Atem, da du auch zur Erkenntnis gekommen bist, dass DU dein Leben selbst in der Hand hast und du schmerzlich merkst, dass die Sündenbock-Taktik unserer Tage eigentlich nur ein Weiterschieben der Fragen ist, die das Leben uns stellt.

Es stimmt, das Leben ist kein Wunschkonzert! Wir können uns die Fragen, die uns das Leben stellt nicht aussuchen oder gar ändern, was wir aber sehr wohl können und auch müssen, ist darauf antworten. Das Antworten ist unser. Das Antworten ist frei. Wie wir antworten zeigt unser tiefstes Inneres, es zeigt wer wir sind, aber auch wer wir sein können. Mit jeder Antwort, mit jeder Entscheidung die wir im Leben treffen und zu treffen haben, entwickeln wir uns zu dem Geschöpf das wir sein wollen oder auch nicht sein wollen. Umstände ändern sich oft nicht, weil die Umstände uns, unser Innerstes, verändern sollen.

Das Bild vom Menschen das Frankl im gleich folgenden Zitat erzeugt, könnte treffender nicht sein:

„Er ist das Wesen, das immer entscheidet, was es ist. Er ist das Wesen, das die Gaskammern erfunden hat; aber zugleich ist er auch das Wesen, das in die Gaskammern gegangen ist, aufrecht und ein Gebet auf den Lippen.“[39]

Ergo Menschsein ist entscheidendes Sein. Der Mensch entscheidet selbst wer und was er ist. Und diese Entscheidung hat er auch zu verantworten. Die Logotherapie macht den Menschen durch seine Geistige Dimension und ihre Fähigkeiten zu einem freien Geschöpf, zieht ihn aber auch für seine Entscheidungen und Handlungen, oder die, die er nicht tätigt, zur Verantwortung. Dieses Konglomerat an Erkenntnissen und Fähigkeiten macht uns frei, zwar nicht frei von Zu- und Umständen, aber immer frei in

[39] **(Frankl, 1997 S. 139)**

dem Sinn, dass wir uns dazu so einstellen können, dass es uns erlaubt aus schwierigen Situationen herauszuwachsen, auch über uns selbst hinaus. Ganz nach dem Motto: Wachse durch das, wodurch du gerade gehst.
Jeder Einzelne von uns ist kein Zufallsprodukt, sondern urgewollt, urwillkommen und unbedingt gebeten die „Menschengemeinschaft zukunftsträchtig mitzugestalten“ (nach E. Lukas). In diesem Abschnitt der Geschichte, und nur in diesem, bist du gerufen einen Unterschied zu machen. Mach ihn!

Wenn die Welt verurteilt – **liebe**
Wenn die Welt aufgibt – **rette**
Wenn die Welt lügt – **sprich die Wahrheit**
Wenn die Welt ungerecht ist – **sei gerecht**
Wenn die Welt ignoriert – **schenke Aufmerksamkeit**
Wenn die Welt hasst – **umarme**
Wenn die Welt ausschließt – **lade ein**
Wenn die Welt standardisiert – **verändere**
Wir können der Unterschied sein, den wir in der Welt sehen wollen.
Darum lohnt es sich vom Dämmerschlaf aufzuwachen und zu entdecken wie unendlich wertvoll jeder einzelne Augenblick hier auf Erden ist, wie unendlich wichtig jede auch noch so winzige Entscheidung von uns ist. Sie schlägt Wellen, ob für uns sichtbar oder nicht, sie tut es, wie auch die jüngste Forschung der Quantenphysik zeigt. Schauen wir doch von uns selbst auf, von unseren Smartphones und blicken in die Augen unserer Nächsten. Es könnte der eine freundliche Blick sein, der die Schatten beim Gegenüber bricht, damit er sein langersehntes Licht bekommt.
Dieser Blick nach draußen ermöglicht uns erst die unendlich vielen Sinnangebote, die das Leben bereithält, zu erblicken und auch zu ergreifen. Hat man sie einmal Erschaut, ist es als ob einem der Sternenhimmel aufgetan wird. Ein Sternenhimmel nur für dich – nur du kannst diese Angebote verwirklichen! Niemand sonst!
Haben wir unsere Sterne immer vor Augen (vor allem vor den geistigen), werden uns diese immer dorthin ziehen, wo wir hinsollen. Es kann der Sturm kommen und unseren Schritt verlangsamen, wir kommen trotzdem voran. Es kann der Nebel kommen und uns die Sicht trüben, wir wissen trotzdem wohin.
„Wer ein Warum zu Leben hat, erträgt fast jedes Wie.“ – Viktor Frankl
Wer sich seiner Einzigartigkeit und seines Auftrags im Leben bewusst ist und auch

dessen, dass er alles dafür Notwendige bereits in sich trägt, nämlich sein einmaliges Potential, das von niemandem ersetzt werden kann, ist auch in der Lage den misslichsten Umständen zu trotzen und TROTZDEM ja zu sich und seinem Leben und auch seinen Mängeln und Schwächen zu sagen.

Reich bepackt können wir uns aufmachen in eine Welt voller Wunder und Schönheit, immer geleitet von unseren Sternen, die da draußen auf uns warten und Licht geben. Ein Versprechen vorab: Das Glück stellt sich hier von alleine ein.

„Wer Glück will, muss erwerben, was ihm kein Schicksalsschlag entreißen kann.“ – Aurelius Augustinus

Nämlich unsere innere Freiheit und das Bewusstsein dafür, dass wir Menschen mehr sind als ein Verbrennungsprozess, dass es um mehr geht als reines Überleben und auch um mehr als wir hier auf Erden besitzen. Definieren wir uns lieber darüber was wir SIND und nicht das was wir haben. Erfreuen wir uns über das reiche Repertoire an Fähigkeiten und Talente, die wir hierher mitbekommen haben und nutzen wir sie, um unser Leben und unser Umfeld positiv und sinnvoll zu gestalten.

Das Leben selbst ist ein Geschenk, das Leben in seiner Fülle zu leben, das ist eine Wahl. Deine Wahl!

6 Literaturverzeichnis

Duden. 2021. **Duden. [Online] 2021. https://www.duden.de/rechtschreibung/relativieren.**
Frankl, Viktor E. 1997. ***Trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager.*** **München : DTV, 1997.**
Franklzentrum. 2021. **Franklzentrum. [Online] 2021. [Zitat vom: 29. November 2021.] https://www.franklzentrum.org/museum/rundgang.html.**
Hüther, Gerald. 2007. ***Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn.*** **Göttingen : Vandenhoeck & Ruprecht, 2007. S. 124.**
vgl. Biller, Karlheinz und Stiegeler, Maria de Lourdes. 2020. ***Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl.*** **Budapest : Tarsoly, 2020.**
—. 2020. ***Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl.*** **Budapest : Tarsoly, 2020. S. 388.**
—. 2020. ***Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl.*** **Budapest : Tarsoly, 2020. S. 88.**
—. 2020. ***Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl.*** **Budapest : Tarsoly Verlag, 2020. S. 268.**
—. 2020. ***Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl.*** **Budapest : Tarsoly, 2020. S. 368.**
—. 2020. ***Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl.*** **Budapest : Tarsoly, 2020. S. 102ff.**
—. 2020. ***Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor Emil Frankl.*** **Budapest : Tarsoly, 2020. S. 379ff.**
vgl. Biller, Karlheinz und Stiegeler, Marie de Lourdes. 2020. ***Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl.*** **Budapest : Tarsoly, 2020. S. 89.**
vgl. Damrich, Ralph Schlieper. 2015. **Krisenpraxis. [Online] 15. April 2015. [Zitat vom: 23. 10 2021.] https://www.krisenpraxis.de/tag/selbstdistanzierung/.**
vgl. Deloitte. 2020. **Deloitte. [Online] 25. Juni 2020. [Zitat vom: 17. Mai 2021.] https://www2.deloitte.com/at/de/seiten/press-release/at-deloitte-milennial-survey-2020.html.**
vgl. Dissauer, Susanne. 2018. **Skrip Anthropologische Grundlagen.** ***Anthropologische Grundlagen.*** **2018.**
vgl. Fahrenberg, Jochen. 2007. ***Menschenbilder - psychologische, biologische, interkulturelle und religiöse Ansichten.*** **2007.**
vgl. Frankl, Viktor E. 1998. ***Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie.*** **Bern : Huber, 1998. S. 170.**
—. 1985. ***Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn.*** **s.l. : Piper, 1985. S. 88.**
—. 1996, S. 115. ***Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie.*** **München : Piper, 1996, S. 115.**
vgl. Frankl, Viktor. 2021. ***Einführung in die Logotherapie und Existenzanalyse (Teil 1/5).*** **[Internet] https://shop.auditorium-netzwerk.de/custom/index/sCustom/587 : s.n., 2021.**
vgl. Karlheinz Biller, Maria de Lourdes Stiegeler. 2020. ***Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl.*** **Ungarn : Tarsoly Verlag, 2020. S. 204.**
—. 2020. ***Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl.*** **Budapest : Tarsoly Verlag, 2020. S. 99.**
vgl. Karlheinz Biller, Marie de Lourdes Stiegeler. 2020. ***Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl.*** **Budapest : Tarsoly, 2020. S. 100f.**
vgl. Lukas, Dr. Elisabeth. 2021. ***Logotherapie.*** **[Befragte Person] Kris Lenart. [Hrsg.] https://www.youtube.com/watch?v=qhdRbnlavtM. 2021.**
vgl. Lukas, Elisabeht. 2014. ***Lehrbuch der Logotherapie.*** **Wien : Profil, 2014. S. 15.**
vgl. Lukas, Elisabeth. 2014. ***Lehrbuch der Logotherapie.*** **München : Profil, 2014. S. 14.**
—. 2014. ***Lehrbuch der Logotherapie.*** **Wien : Profil, 2014. S. 15.**
—. 2014. ***Lehrbuch der Logotherapie; Menschenbild und Methoden.*** **München : Profil, 2014. S. 22.**
vgl. Pfatschbacher, Birgit. 2018. **Skript: Was ist der Mensch.** ***Was ist der Mensch -***

Anthropologische Grundlagen. **St. Georgen : s.n., 2018.**
vgl. Schechner und Zürner. ***Krisen bewältigen.*** **Wien : Braumüller. S. 16.**
—. 2011. ***Krisen bewältigen.*** **Wien : Braumüller, 2011. S. 55ff.**
—. 2011. ***Krisen bewältigen.*** **Wien : Braumüller, 2011. S. 51f.**
vgl. Schlieper-Damrich, Ralph. 2021. **Krisenpraxis. [Online] 14. März 2021. [Zitat vom: 29. 10 2021.] https://www.krisenpraxis.de/tag/selbsttranszendenz/.**
Wörterbuch. 2021. **Duden. [Online] 2021. https://www.duden.de/rechtschreibung/sinnen.**
Wiktionary. 2020. **Wiktionary. [Online] 03. 09 2020. [Zitat vom: 06. 06 2021.] https://de.wiktionary.org/wiki/relativieren.**

7 Abbildungsverzeichnis

Titelbildquelle: mymodernmet.com

Abbildung 1: Geistige Fähigkeiten.....4
Abbildung 2: Logotherapeutische Säulen; Jasmin Seme 15
Abbildung 3 1. Gesetz der Dimensionalontologie: Widerspruch Quelle: Biller, S47 21
Abbildung 4 2. Gesetz Dimensionalontologie: Mehrdeutigkeit Quelle: Biller, S47 21
Abbildung 5: Logopädagogisches Säulenmodell Quelle: Schechner/Zürner; S45.....29