



## Prolog

**B**inde deinen Karren an einen Stern!“ Dieses Wort von Leonardo da Vinci enthält eine Symbolik, die zur sinnorientierten Lebensberatung nach Viktor E. Frankl in besonderem Maße passt. Denn diese Psychotherapierichtung – allgemein als *Logotherapie* bekannt – versteht sich nicht als eine Hilfe, den im Schlamm seelischer Fehlentwicklungen stecken gebliebenen „Lebenskarren“ eines Menschen aus dem Morast zu ziehen. Sie wühlt nicht im Schutt vergangener Tage, zwischen dem sich die Räder seines Gefährts verklemmt haben mögen. Ihr Anliegen entspricht eher einer Ausrichtung seines „Lebenskarrens“ auf jenen Sinn- und Wertehorizont hin, der ihn durch Schutt und Morast noch heil durchzutragen vermag.

Ohne Anbindung an sinnstiftende Kraftquellen und zutiefst erfüllende Weltbezüge würde nämlich selbst der wieder flott gemachte „Lebenskarren“ allzu leicht in den nächsten Sumpf einlaufen. Das Freisein der Räder bedeutet nicht zwingend, dass sie sich in die richtige Richtung bewegen. Psychotherapie, will sie der Würde des Menschen entsprechen, muss das Suchen und Sehnen des Menschen ernst nehmen, der wissen

---

will, wohin und wozu sein Wagen rollt, welchen Hoffnungen entgegen.

Freilich, Psychotherapie - auch Logotherapie - kann keine Orientierung vorgeben, sie kann keine Sterne erzeugen. Aber sie kann mithelfen, an die Sterne anzubinden, die uns leuchten ...

Nach diesem Motto ist der vorliegende kleine Ratgeber entstanden. Er enthält Miniaturen von Erfahrungsweisheiten aus einer jahrzehntelangen Praxis, die die Leser und Leserinnen ermuntern sollen, ihren „Karren“ weise durch die Turbulenzen unserer Zeit zu lenken, im Vertrauen darauf, dass auch in der schwärzesten Nacht noch irgendwo ein kleiner Stern existiert, der genau dem eigenen „Karren“ zugehört ist, von Anfang an und ohne Ende.

WAS UNS DAS SCHICKSAL  
ZUSPIELT ...

Das Schicksal stellt uns mitten in leidvolle oder freudvolle Situationen hinein. Das alles ist „Material“, das noch gestaltet werden will. Es liegt ein gewisser Trost darin, dass wir in jedweder Situation noch irgendwie mitspielen können, aber gleichzeitig mischt sich auch eine ethische Komponente ins „Spiel“, insofern, als die Art und Weise der Gestaltung eines vorliegenden Materials nicht mehr dem Schicksal allein aufgebürdet werden kann, sondern hauptsächlich „unseres“ ist.

In allem, was uns das Schicksal zuspield, stellt sich uns auch die Frage:

*Und nun?*

*Was kann ich, was soll ich, was will ich tun?*

---

## Das fehlende Ziel

Viele Ratsuchende kommen in eine psychotherapeutische Praxis, weil sie mit einem Leid nicht fertig werden. Aber auch die andere Version: das „Nichtfertig-Werden mit Glück“ ist uns Therapeuten vertraut. Hier ein illustratives Beispiel:

Eine 30-jährige Frau hatte sich vom Arzt gründlich untersuchen lassen. Als er ihr eröffnete, dass sie vollkommen gesund sei, brach sie in Tränen aus und sagte, in diesem Falle könne ihr niemand helfen, denn sie fühle sich trotz ihrer Gesundheit elend und traurig. Der Arzt erschrak und riet ihr dringend, psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Als die Frau zu mir kam, war sie in ihrer negativen Lebenseinstellung verfestigt und konnte keine Angaben über ihren Kummer machen. „Es geht mir gut“, sagte sie abweisend zu mir, „aber das Leben freut mich nicht.“ „Ist es Ihnen immer gut gegangen?“, fragte ich sie. Sie überlegte und erzählte schließlich, dass sie als Kind, von der Scheidung ihrer Eltern gebeutelt, das Gymnasium habe abbrechen müssen und dann eine Handelsschule besucht habe. Sie war jedoch ehrgeizig gewesen und hatte später, als sie bereits im Staatsdienst

angestellt war, das Abitur in Abendkursen nachgeholt. Das sei recht hart gewesen. Später habe sie die Beamtenlaufbahn angestrebt und sich in ihren Studien und in ihrer Arbeit intensiv eingesetzt, um dieses Ziel zu erreichen. Vor einem halben Jahr sei sie nun, als eine der Jüngsten, verbeamtet worden und habe damit die höchste für sie mögliche berufliche Stufe erklommen.

„Hat Ihr Verlust an Lebensfreude vielleicht danach begonnen?“, fragte ich sie. Wieder dachte sie sorgfältig nach. „Das könnte sein“, gab sie zu. „Dann glaube ich zu ahnen, was Ihnen fehlt“, wagte ich mich vor. „Ihnen fehlt ein Ziel. Sie sind ehrgeizig, wissensdurstig und immer bestrebt gewesen, etwas zu erreichen. Aber jetzt stehen sie an Ihrem einstigen Ziel, und fürs ‚einfach Dastehen‘ haben Sie zu viel Energie, die gefordert und eingesetzt werden will. Gutgehen allein reicht nicht zum Glücklichsein, und Stehenbleiben entspricht nicht der menschlichen Natur.“

Während ich gesprochen hatte, war mit der Frau eine Veränderung vor sich gegangen. Sie wirkte lebhafter und interessierter als zu Anfang unseres Gesprächs. „Was mir fehlt, ist ein Ziel ...“, wiederholte sie meine Worte. „Jetzt, da Sie es sagen, merke ich es auch! Und ich habe geglaubt, Sie werden meine Kindheit analysieren und mir aus der Scheidung meiner Eltern einen psychologischen Strick drehen ...“ Wir lachten beide.

Es galt also, ein neues, attraktives Ziel zu finden. Aber gerade das Wissen, als Beamtin unkündbar zu

sein, wie gut oder schlecht sie ihre Arbeit verrichtete, bremste ihre tägliche Motivation. Da dachte ich an den besonderen ethischen Sinnanruf positiver Lebenssituationen und vermittelte ihn ihr im Gewand eines Gleichnisses.

„Sie stehen am Gipfel eines Berges und blicken ins Tal“, begann ich, „aber der Blick ins Tal deprimiert Sie, denn Sie waren immer gewohnt, nach oben zu schauen. Andere Menschen hingegen tasten sich am Fuße des Berges entlang und finden den Aufstieg nicht. Wären Sie bereit, nochmals zu denen hinunterzusteigen und ihnen den Weg zu weisen? Das Bewusstsein, für andere Menschen eine wichtige Hilfe zu sein, würde Sie selbst mit Freude erfüllen, und Ihr Blick wäre auch wieder - nach oben gerichtet.“

Die Frau verstand mich sofort. „Sie wollen mir nahelegen, dass ich mich die ganze Zeit nur um meine Karriere gekümmert habe. Richtig, und jetzt hocke ich abgehetzt und ausgebrannt am Gipfel und bin innerlich wie leer. Was meinen Sie? Anderen den Weg weisen? Das klingt reizvoll.“ Sie stand auf. „Ich komme wieder“, versprach sie. „Und Sie werden mit mir zufrieden sein.“

Sie kam wieder, mit frischer Miene und voller Pläne. In dem Ministerium, in dem sie arbeitete, hatte sie eine kostenlose Einführung in ihr Sachgebiet für Anfänger sowie einen Vorbereitungskurs für deren Staatsprüfungen ausgeschrieben und eine derart starke Resonanz er-

fahren, dass sie kaum wusste, wie sie zeitlich zurande kommen sollte. „Ein Glück, dass ich verbeamtet bin“, schmunzelte sie, „sonst müsste ich geradezu Sorge tragen, vor lauter Nebenbeschäftigungen den Dienst zu vernachlässigen und gekündigt zu werden.“ „Na, die Sache mit der Dienstvernachlässigung war nicht mein therapeutischer Rat“, protestierte ich, aber sie hatte bloß gescherzt. Ernst wurde sie zum Abschied: „Ich habe gelernt, dass andere Menschen ins Ziel miteinbezogen werden müssen, wenn die Freude am eigenen Schaffen erhalten bleiben soll. Dafür danke ich Ihnen.“

Eine kluge Frau, die ich beruhigt aus der Sprechstunde entlassen konnte. Kein „Gipfelerlebnis“ würde ihr in Zukunft die seelische Balance mehr zu rauben vermögen.

Erfolg um seiner selbst willen ist kein Erfolg, und Glück um seiner selbst willen ist kein Glück.

*Erfolg und Glück  
müssen mit anderen geteilt werden,  
wenn sie zur psychischen Gesundheit  
des Menschen beitragen sollen.*

Wo immer sich in einer Gesellschaft ein „existenzielles Vakuum“ ausbreitet, wie Frankl jenes prekäre Überdruß- und Sinnlosigkeitsgefühl genannt hat, das nicht selten am Zahn des Wohlstandes nagt und zu Exzessen

aller Art verleitet, dort sind Lieblosigkeit und Egozentrierung in großem Ausmaß zu beobachten. Die Umkehrung gilt ebenfalls: Wo die Nächstenliebe wieder einkehrt, kehrt die Lebenslust zurück.