

# Sinnfrage und Zukunftsangst

Die täglichen Medienberichte von unsagbaren Gräueltaten, Verbrechen, Leid und Not und auch die aktuelle Wirtschaftskrise erleben viele Menschen als sehr belastend. Was kann man tun, um angesichts mancher Ausweglosigkeit und Ohnmacht nicht in totale Resignation oder Depression zu verfallen? Elisabeth Lukas, eine der bekanntesten Nachfolgerinnen von Viktor Frankl, dem Gründer der Logotherapie, verweist auf die Frage nach dem Sinn: Wer einen Sinn im Leben sieht lebt zufriedener und entwickelt psychische Belastbarkeit.



Elisabeth Lukas mit Viktor E. Frankl, dem Gründervater der Logotherapie und Existenzanalyse (Aufnahme von 1989)

Im September 2022 jährt sich der Todestag des Wiener Psychiaters und Neurologen Viktor E. Frankl zum 25. Mal. Im Unterschied zu seinen Fachkollegen hat er sich mehr mit den Gründen für seelisches Gesundbleiben und Gesundwerden als mit den Ursachen seelischer Krankheiten befasst und dabei die Bedeutung der Sinnfrage im menschlichen Leben entdeckt. In vielen wissenschaftlichen Studien hat sich inzwischen gezeigt, was Frankl intuitiv vorweggenommen hat, nämlich, dass Menschen, die ihr Leben als sinnvoll betrachten bzw. sich sinnvollen Projekten und Zielen widmen, sehr oft – geradezu als Nebeneffekt – Erfolg haben, anerkannt werden, froh über das Geleistete und Erreichte sind, kurz, die Zufriedenheit mit ihrem Leben steigern können. Als zweites aber zeigt sich immer wieder, dass Menschen, die etwas Sinnvolles anstreben, auch enorm an Belastbarkeit und Durchhaltevermögen zulegen, dass sie physische und psychische Kräfte entwickeln, sich dem Angestrebten zu widmen, und bei Hürden und Widerständen nicht schnell aufgeben. Sie gewinnen an Frustrationstoleranz und das fördert ihr Gefühl des Selbstmanagements auch noch in Krisensituationen. Ihre Problemlösekapazität ist erhöht. Das alles trägt zu ihrer seelischen Robustheit bei.

Umgekehrt ist der Zweifel an der Sinnhaftigkeit des eigenen Daseins und an den Chancen, es sinnorientiert zu gestalten, niederschmetternd. Der Gedanke, es hat alles keinen Sinn (mehr), raubt jegliche Hoffnung und lähmt sämtliche guten Initiativen. Die Folgen sind verheerend. Entweder sagt sich jemand: „Es geht sowieso alles kaputt, also mache ich es mir im Hier und Jetzt so bequem und amüsant wie ich nur kann – und hinter mir die Sintflut!“ Er kümmert sich um keine Verantwortlichkeiten mehr, was oft in ein böses Aufwachen mündet. Oder er lässt gleich den Kopf hängen und versinkt in Letargie, Depression, Selbstmitleid oder Zynismus. Dass beide Varianten seelischen Turbulenzen Vorschub leisten, ist nicht verwunderlich.

## Jungen Menschen zeigen, dass sie etwas bewirken können

Der Mensch braucht also zu seinem wahren und besten Menschsein sinnvolle Aufgaben, die ihm vorschweben und an die er sich mit Engagement hingeben kann. Solche Aufgaben präsentieren sich uns heute in Hülle und Fülle. Man

muss nur den einzelnen Personen ihre mögliche Teilhabe daran darlegen. Insbesondere junge Menschen kippen rasch in negative Stimmungen, weil sie meinen, gar nichts bewirken zu können. Sie seien nicht gefragt, nicht wichtig, politisch wie sozial ohnmächtig und ausgeliefert an eine brutale Welt, die sie um ihre Zukunft betrügt. Kann man ihnen jedoch Wege aufzeigen, wie sie sich gerade angesichts der dräuenden Verschlechterung unserer Lebensbedingungen bewähren und selber mithelfen können, Schlimmes zu verhindern, flammt sofort Begeisterung auf und die negative Stimmung verflüchtigt sich. ▶

Elisabeth Lukas ist klinische Psychologin, Psychotherapeutin, Supervisorin und emeritierte Dozentin für Logotherapie.



## ▶ Sich auf das konzentrieren, was man selbst bestimmen kann

Ein 16-jähriger brachte seinen Kummer kürzlich auf den Punkt. Er klagte: „Bei der zunehmenden Überbevölkerung auf Erden bin ich einer zuviel!“ Was hätte ihm Frankl geantwortet? Ich vermute, er hätte gefragt: „Mein Junge, kannst du die Überbevölkerung reduzieren?“ Und auf das Nein des Jungen hätte er gesagt: „Nun ziehe alle Konzentration von dem ab, was nicht in deinen Händen liegt, und richte sie stattdessen auf das, was du selbst bestimmen kannst. Erzähl mir davon: Worüber hast du im Augenblick eine Wahl? Wie du deinen Freunden, deinen Eltern begegnest? Ob du Sport treibst oder träge herumsitzt? Ob du dich in ein Fachgebiet vertiefst oder faulenzst? Erzähl mir von dem, was du in dem kleinen Umfeld rings um dich herum besänftigen, beglücken und verbessern kannst. Denn sobald du dies tust, dann gilt: Wenn es dich nicht gäbe, dann wäre einer zu wenig auf Erden.“

## Fürchtet nicht die Zukunft, sondern das Versäumnis des Augenblicks!

Generell sollte man all jenen, die sich vor apokalyptischen Vorstellungen schrecken, zurufen: „Fürchtet nicht die Zukunft, sondern das Versäumnis des Augenblicks!“ Denn was sie in der Gegenwart entscheiden, wird ihre Zukunft wesentlich mitprägen. Es ist sinnlos, sich gedanklich auf das zu fixieren, was man im Moment nicht ändern kann, und es vergeudet noch dazu Kraftressourcen. Ressourcen, die man für Konstruktives dringend benötigt. Dass vieles aus dem nicht änderbaren Bereich überaus tragisch ist, ist nicht zu leugnen. Weshalb Frankl auch die Parole vom „tragischen Optimismus“ ausgab. Er mahnte durchaus zum Realismus: „Sieh dir die Tragödien mutig an und schaue nicht weg!“ Aber danach schwenkte er zum Idealismus um: „Und nun sieh dir an, was du selber beitragen kannst, und sei es noch so winzig, um aus der Welt, in der du dich befindest, einen lebbareren und menschenwürdigen Ort zu machen!“ Zu optimieren, was in unserer Macht steht, das ist Optimismus. ■