

Der Teufelskreis der Sinnfrustration

Zum Anfang des dritten Jahrtausends besteht im geistig-kulturellen Bereich unserer menschlichen Gesellschaft ein großer Bedarf, der sozusagen nicht mit Warenangeboten zu decken ist. Es handelt sich um ein gemeinsames oder auch einsames Suchen nach den tieferen Sinngehalten des Lebens. Wer in diesem geistigen Ringen ohne Antworten bleibt und nicht zu einer lebensbejahenden Philosophie oder Glaubensperspektive vorstößt, die ihm den Rücken stärkt, der fällt schnell jener grassierenden Mutlosigkeit anheim, die die modernen Generationen auf erschreckende Weise kennzeichnet.

Es war *Viktor E. Frankl*, der Wiener Psychiater, Neurologe und Begründer einer eigenen psychotherapeutischen Richtung – der *Logotherapie* –, der schon vor einem Dreivierteljahrhundert festgestellt hat, dass der Mensch im Grunde seines Wesens weniger nach materiellen Gütern, Glück, Macht und Sex strebt, als man gewöhnlich vermeint, sondern vielmehr danach, seine Existenz als eine sinnerfüllte und schlussendlich gelungene verstehen zu dürfen. Frankl bediente sich dieser Erkenntnis, um Heilungspläne für seelisch kranke Menschen zu entwerfen, aber auch zur Ausarbeitung von Richtlinien, wie seelischen Krisen in allen Lebenslagen vorgebeugt werden kann.

Seine Thesen wurden in vielen Querschnitt- und Langzeituntersuchungen bestätigt. Immer wieder zeigte sich, dass Menschen, die unerschütterlich darauf vertrauen, dass sie in dem gewaltigen und unbegreiflichen Sinngefüge der Welt ihren eigenen kleinen Platz innehaben bzw. auf diesem Platz wichtig und wirkmächtig sind, Schicksalsschlägen wesentlich besser gewachsen sind als andere, die am Sinn ihres Lebens zweifeln. Umgekehrt zeigte sich eindrucklich, dass eine permanente Skepsis in Bezug auf die Sinnfrage einer chronisch-bohrenden Unzufriedenheit Vorschub leistet, aus der angstgeprägte Flucht- und Fehlreaktionen, ungelöste Konflikte und

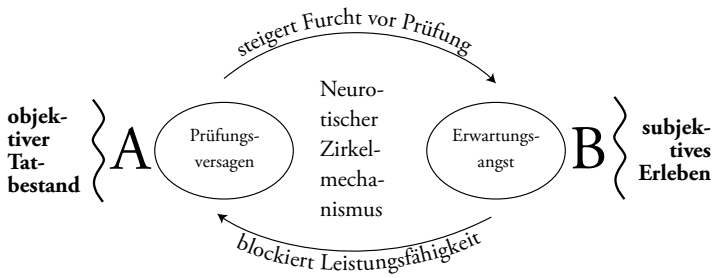
depressive Haltungen entspringen. Hinter fast sämtlichen pathologischen Zeiterscheinungen der Gegenwart steckt eine Abart empfundener Sinnleere, in deren Schatten die so genannte Risikotoleranzschwelle hinaufschnellt. Man lebt unge-sünder, undisziplinierter und lustloser ohne profundes Motiv, das Dasein zu schützen, eigenes wie fremdes.

Gesundes, „blühendes“ Leben bedeutet demnach nicht eines in Abwesenheit von Störungen und Problemen. Es bedeutet eines aus der Kraft und dem Willen heraus, mit Störungen fertig zu werden, und zwar aus dem schlichten Grund, weil man das Leben mag. Weil man mit ihm „verabredet“ ist – für eine gewisse Zeit, an gewissen Orten und in weltumschlungen-ner Zweisamkeit zur Erfüllung von Aufgaben, bei denen man sich unvertretbar weiß.

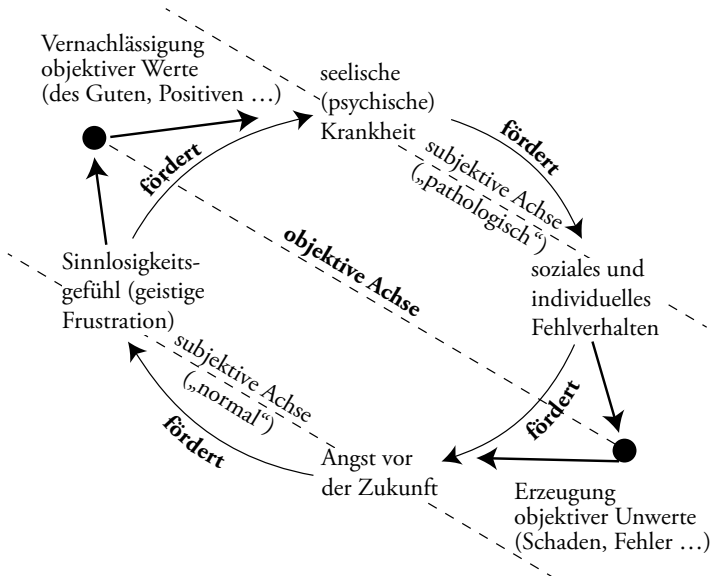
Was solch „blühendes“ Leben leider häufig behindert, sind Wechselwirkungsgeschehen, die man mit Fug und Recht *Teufelskreise* nennen kann. Dabei führt ein Faktor A zu einem Faktor B, und B wiederum zu A, woraufhin A verstärkt zu B führt ... eine Endloskette entsteht, die immer undurchbrechbarer wird. Hier ein einfaches Beispiel dazu:

Jemand erlebt bei einer Prüfung, auf die er sich gut vorbereitet hat, eine herbe Niederlage. Das ist Faktor A. Der Betreffende entwickelt daraufhin eine große Angst vor der nächsten Prüfung, eine „Erwartungsangst“, wie man im Fachjargon sagt (Frankl). Dies ist Faktor B. Auf Grund der negativen Erwartung, erneut zu versagen, in die sich der Unglückspilz hineinsteigert, ist er bei der Wiederholungsprüfung derart verkrampft und blockiert, dass er sie ebenfalls nicht schafft. B hat zu A zurückgeleitet. Dass sich jetzt der Schrecken vor der Prüfung erst recht etabliert, B sich also intensiviert, liegt auf der Hand – der „Teufelskreis“ zwischen Erwartungsangst und Versagen schließt sich.

Am Beispiel wird deutlich, dass sich das subjektive innere Erleben eines Menschen (seine überstarke Furcht) mit einem objektiven Tatbestand (der misslungenen Prüfung) tragisch verknüpft. Ähnliches kann auf breiter Basis und um einiges



komplexer zwischen dem subjektiven Sinnlosigkeitsgefühl vieler Menschen und der objektiven Sinnwidrigkeit destruktiver Handlungen vieler ablaufen. Das Sinnlosigkeitsgefühl bringt die seelische Gesundheit und Stabilität der Bevölkerung ins Wanken. Daraus resultiert eine Menge sozialer und individueller Fehlverhalten, die konkrete Anlässe für Zukunftsängste liefern. Stichworte wie Ausbeutung der Tier- und Pflanzen-



welt, politische Verfolgungen, Massenverschuldungen, Aggressionsstaus etc. gehören hierher. Die daraus folgende pessimistisch verbrämte und keineswegs grundlose Angst verstärkt wiederum das resignative Gefühl, alles Bemühen sei letzten Endes umsonst. Die Sinnfrustration ist ein Bumerang, dessen Raubgut die Zielperspektiven der Zukunft sind – und sind diese einmal gefallen, schnellt die Frustration gigantisch in die Höhe.

Lassen wir erneut ein Beispiel sprechen:

Ein Sohn erbt den Betrieb seines Vaters, sieht aber keinen Sinn in der Weiterführung des väterlichen Betriebes. Er fühlt sich bloß verpflichtet zur Übernahme oder weiß nicht recht, was er sonst mit seinem Leben anfangen könnte. Es ist möglich, dass er trotz dieser schlechten Voraussetzung allmählich in die Arbeit hineinwächst und darin hinreichende Zufriedenheit findet. Es kann aber auch geschehen, dass der Betrieb für ihn niemals zur bejahten Aufgabe wird, sondern allenfalls eine Geldquelle oder einen Prestigefaktor darstellt. Wenn dem so ist, gibt es noch die Möglichkeit, dass der junge Mann außerhalb seiner beruflichen Tätigkeit Lebensinhalte entdeckt, die ihn erfreuen und mit deren Hilfe er die unwillig und unüberzeugt geleistete Arbeit im Betrieb aufzuwiegen vermag. Er wird sich dann zwar nicht sehr stark für die betrieblichen Belange engagieren, aber insgesamt kann die Angelegenheit noch gut ausgehen.

Sollte der junge Mann jedoch außerbetrieblich wenig Interessen und Hobbys haben, keiner dauerhaften zwischenmenschlichen Beziehung fähig sein und sich in seiner Freizeit eher betäuben als erholen, wird sich bald besagter „Teufelskreis“ um ihn runden. Unter der Wucht der Lebensenttäuschung wird er irgendwie pathologisch entgleisen, vielleicht Zuflucht im Alkohol oder kurzfristiges Vergessen in den Armen wechselnder Freundinnen suchen, und dabei in der Nutzung seiner gesunden Kräfte zur Verbesserung der frustrierenden Situation nachlassen. Die Vernachlässigung echter Wert-

objekte verläuft dann Hand in Hand mit dem Verfall seiner seelischen Stabilität, was ihm in seiner Gewissenstiefe nicht verborgen bleibt. Er ärgert sich, am allermeisten über sich selbst, und reagiert mit Todessehnsucht. Oder er projiziert den Ärger auf andere und läuft Amok. Oder er fällt in kindliche Stadien der Hilflosigkeit zurück. Er schlittert in Neurose und Sucht, kommt mit inneren oder äußeren Gesetzen in Konflikt und dreht durch. Es gibt Krach mit den Angehörigen und Fehlentscheidungen am Arbeitsplatz. Gelder werden vergeudet oder veruntreut etc., Betrieb und Kollegialität stehen auf dem Spiel, ein Zusammenbruch naht. Die Hoffnungslosigkeit der längst fragwürdig gewordenen Zukunft steigt ins Bewusstsein des jungen Mannes und lähmt dort jedwede geistige Trotzskraft, die als Einzige noch imstande wäre, dem Drama eine Wende zu geben oder notfalls aus den Trümmern eine neue sinnvolle Existenz aufzubauen. Der „Teufelskreis“ hat sich geschlossen.

„Gehst du schon in die Schule?“, fragt der Onkel seinen kleinen Neffen. „Na klar!“, erwidert dieser. „Und was machst du in der Schule?“ – „Ich warte, bis sie aus ist.“

Nicht wenige frustrierte Menschen schätzen ihr Leben ähnlich wie jener kleine Neffe ein. Sie „warten, bis es aus ist“.

Das Dasein für etwas oder für jemanden

Überlegen wir, was dem skizzierten Aufschaukelungsprozess vorbeugen würde. Vieles steht dem Menschen im Ringen um Sinnfindung bei: ein behutsames Wort zur rechten Zeit, ein ermutigendes Buch, eine zündende Anregung, eine heilsame Erschütterung, die den Schleier vor seinen „inneren Augen“

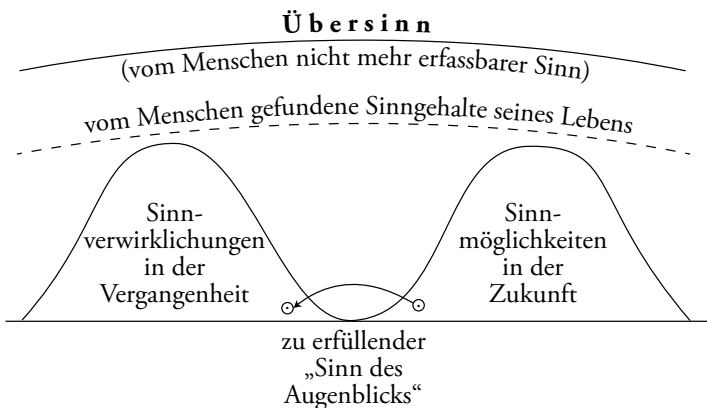
wegzieht. Ebenso wie Kleinigkeiten verheerende Wirkungen zeitigen können, können sie sich auch rettend auswirken. Keineswegs bedarf es stets einer aufwendigen psychotherapeutischen Prozedur, um Menschen aus ihren seelischen Nöten zu befreien. Wo sich die Nächstenliebe mit den Selbstheilkräften eines Gefährdeten verbindet, ist die Schlacht um die Rückgewinnung lebenswerten Lebens schon halb gewonnen.

Allerdings kann Sinn nicht rezeptiert werden, wie der Seelenarzt Frankl schmunzelnd zu betonen pflegte. Was wir tun können, ist bestenfalls, Arten der Sinnfindung beschreiben, Wegweiser der Sinnfindung errichten und – eine unüberbietbare Erfolgsstrategie! – das Sinnvolle als Handlungsmaßstab bei uns selber zulassen. Wohlgemerkt: zulassen auch dann, wenn dieses Maß nicht auf unsere Wunschträume zugeschnitten ist. Das Kriterium des Sinns weist über Eigenbelange und -vorteile hinaus, ähnlich wie die Kompassnadel über den Rand des Kompasses auf den Nordpol hinweist, also auf etwas, das ganz und gar nicht „kompasshaft“, sondern unabhängig von der örtlichen Lage des Kompasses ist.

Mit dem genannten Gleichnis können wir den Begriff „Sinn“ gut umschreiben, denn auch er ist ein ewig gültiges Medium unserer Standortbestimmung. Er ist es schon deshalb, weil er im Prinzip unbeeindruckt bleibt von der jeweiligen Lebenslage, aus der heraus er angepeilt wird. Sei eine Lage noch so kritisch, sei sie gar scheußlich ..., immer gibt es eine denkbare Antwort des Menschen darauf, die fein abgestimmt ist auf den Sinn, wovon noch zu reden sein wird.

Das Gleichnis ist auch aus einem weiteren Grunde günstig. Es verdeutlicht, dass eine Richtung keine Information über eine Entfernung enthält. Der Norden, auf den die Kompassnadel hinzeigt, kann unerreichbar fern und äußerst nahe sein. Genauso ist der Sinn des Lebens überwältigend abstrakt und höchst konkret zugleich.

Für den unendlichen Sinn des Seins hat Frankl den Begriff *Übersinn* geprägt. Damit wollte er keineswegs auf Übersinnliches anspielen, wie es der Volksmund versteht, sondern jenen



Sinn, der „im Anfang war“ und alles Fassungsvermögen des Menschen übersteigt, kennzeichnen: ein Synonym für den religiösen Begriff „Gott“. Als „prima causa“ kann der Übersinn nur jenseits von Zeit und Raum und vorgängig der Entstehung menschlichen Bewusstseins gedacht werden, woraus folgt, dass er in menschliches Bewusstsein eben nicht hineinpasst. Elemente der Welt, die wir mit unserem Verstand als „sinnlos“ bezeichnen müssen, etwa das Vorhandensein des Bösen, das Leid unschuldiger Kinder, Ungerechtigkeiten, Schmerz und Tod, könnten in der Dimension des Übersinns ihren mysteriösen Sinn haben, den zu begreifen uns Menschen verschlossen ist.

Was uns im Unterschied dazu offen steht, aber dem Tier wiederum verschlossen ist, ist die Erfassung spezieller Sinngehalte unseres Lebens. In ihnen verdichten sich selbstgewählte Vorhaben wie z. B. wissenschaftliche Forschungen, technische Erfindungen, Produktionen von Kunstgegenständen, Herstellungen von Gebrauchsgütern, Kämpfe gegen Missstände etc. zum „Dasein für etwas“, und andere wie z. B. die Gründung einer Familie, die Erziehung des Nachwuchses, ärztlich-pflegerische und soziale Einsätze, kurz, Vorhaben mit dem Akzent karitativer Fürsorge für anvertraute Menschen, zum „Dasein für jemanden“.