

Alfried Längle

Sinnvoll Leben

Eine praktische Anleitung
der Logotherapie

Überarbeitung und Neugestaltung
Dorothee Bürgi

Inhalt

Vorwort	8
Einleitung	10
1) Mensch sein heißt unterwegs sein	14
Was heißt sinnvoll leben?	15
Die Bedeutung des „Wozu“	16
Die Sinnfrage ist zeitlos	16
Die Bedeutung der Sinnfrage	17
Sich als Entscheidenden zu erleben	19
Die menschliche Freiheit	19
Viele Menschen fühlen sich unfrei	20
Warten und Suchen	20
Forderungen	21
Erwartungen	21
Der existentielle Weg	22
Wege zu einem sinnerfüllten Leben	23
Freiheit hat eine Geschichte	24
Fallbeispiel	25
Zusammenfassung	27
2) Das Gespür für das Sinnvolle	28
Der Zwilling der Freiheit: Verantwortung	29
Verantwortlich sein	30
Ausreden	30
Fallbeispiel	31
Ausweichmanöver	32
Innere Orientierungslosigkeit	34
Kompass Gefühle	35
Gefühle als Hinweisschilder	36
Hilfe im Umgang mit Gefühlszuständen	37
Das Gefühl als Fährte	39
Zusammenfassung	41
3) Wege zum Sinn	42
Das Gute wählen	43
Der Sinn liegt vor uns – in der Situation	45
Die Gewissheit, das Richtige zu tun	47
Drei Hauptstraßen zum Sinn	48

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

www.residenzverlag.at

© 2007 Residenz Verlag
im Niederösterreichischen Pressehaus
Druck- und Verlagsgesellschaft mbH
St. Pölten – Salzburg

Alle Rechte, insbesondere das des auszugsweisen Abdrucks
und das der fotomechanischen Wiedergabe, vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Ramona Scheiblauer
Grafische Gestaltung: Linea^{art}
Lektorat: Christine Dobretsberger
Gesamtherstellung: Niederösterreichisches Pressehaus

ISBN-13 978 3 7017 3041 4

Erste Hauptstraße: Erlebniswerte	49	Das innere Echo	95
Zweite Hauptstraße: Schöpferische Werte	50	Auf das Wesen-tliche fokussieren	95
Dritte Hauptstraße: Einstellungswerte	52	Fallbeispiel	96
Fallbeispiele	54	Zusammenfassung	97
Am Schicksal vorbeihandeln	55		
Zusammenfassung	57		
4) Leitfaden zu gelingendem Leben	58	6) Verantwortung – mir anvertrauter Sinn	98
Leben hält immer Sinnmöglichkeiten bereit	59	Missverstandene Verantwortung	99
Der Mensch ist leidensfähig	60	Die Überverantwortlichen	100
Wenn die Leidensfähigkeit an Grenzen stößt	61	Schuld und Schuldgefühle	100
Acht Beschreibungen von Sinn	62	Die Verwechslung von Verantwortung und Pflicht	102
1. Die Aufgabe, die ansteht, erfüllen	62	Rechenschaft und Verantwortung	103
2. Sinn kann nicht (vor-)gegeben werden	63	Fallbeispiel	103
3. Sinn – die Möglichkeit zwischen den Zeilen der Wirklichkeit	63	Sinnorientierte Verantwortung	104
4. Sich im Zusammenhang verstehen	64	Verantwortlich – vor wem?	105
5. Sich der Herausforderung stellen	65	Sich zur Verantwortung hingezogen fühlen	106
6. Aus dem jetzt Richtigen entsteht das Sinnganze	67	Fallbeispiel	108
Fallbeispiel	68	Schuld – ein neuer Anfang	109
7. Sinn erfasst mich mit „Leib und Seele“	70	Zusammenfassung	111
Fallbeispiel	71		
8. Den Sinn finden ist keine Frage der Intelligenz	72		
Der Schlüssel zur Sinnfindung	73	 	
Zusammenfassung	77	7) Vergänglichkeit und Sinn	112
 		Warum wir den Tod verdrängen	113
5) Wie erfolgt Erfolg?	78	Den Tod aus den Augen verloren	114
Die Krux mit dem Erfolg	79	Ist es wirklich der Tod, der Angst macht?	116
Der Rahmen für den Erfolg	80	Versäumtes Leben	118
Die Basis für Erfolg	81	Das Leben und seinen Lauf annehmen	120
Die Erfolgchancen steigern	83	Volles Leben	120
Am richtigen Punkt ansetzen	85	Wodurch erhält Angst ihre Mächtigkeit?	121
Den Erfolg lassen	87	Angst vor dem, was eintreten könnte	121
Vorprogrammierte Enttäuschungen	89	Zu sehr Wollen	123
Leeregefühl	89	Nicht-lassen-Können	123
Innere Verkrampfung	89	Innerer Halt	124
Verunsicherung	90	Die Angst vor dem Tod verstehen	124
Wenn Erfolgsstreben krank macht	90	Ein Wofür im Leben	125
Erfolgssucht	90	Endlich leben	126
Angst vor Misserfolg	91	Dem Leben antworten	126
Neurotische Reaktionsmuster	92	Zugänge zu angstfreiem Sterben-Können	128
Lust braucht einen guten Grund	93	Zusammenfassung	129
Aus dem Muster aussteigen	93		
		Literatur zur Vertiefung	131
		Literaturverzeichnis	133

Vorwort

Dieses Buch will nicht lehren. Es will aufweisen, hinführen – für das Wesen der Existenz sensibilisieren. Es beschreibt, um zum Nachdenken einzuladen. Dieses Buch soll Sinnspuren aufzeigen, Fährten, über die wir ganz persönlich auf die Sinnhaftigkeit unserer Existenz stoßen können. Dazu möchten wir mit praktischen Fragen anregen und in der Beantwortung begleiten; möchten die relevanten Fragen sehen, aufgreifen, uns selbst in die Fragen stellen – und möchten die Antworten empfinden, selbst finden.

Was hier unter Sinn verstanden wird, verweist auf keine Norm, ist keine Vorgabe, stellt keinen Trend dar. Es ist die empfundene, persönliche Auseinandersetzung mit dem Wert und der Bedeutung des eigenen Schaffens, Erlebens und Erleidens – des eigenen Lebens.

Sinn – ein Lebensthema

Vielleicht ist der Mensch für gewisse Themen geboren. Diesen Gedanken kann man bekommen, wenn wir auf die Biographie von Viktor Frankl, dem Begründer der Logotherapie, schauen. Ihn hat die Sinnfrage schon von Kind an beschäftigt und nie mehr losgelassen. Es wurde das wichtigste Thema seines Lebens. – Für manche Menschen ist gerade der Sinn ein besonderes Thema in ihrem Leben, auf das sie immer wieder zurückgeführt werden.

Auch für mich ist die Sinnfrage ein großes Thema. Es brach in der Pubertät auf. Was zunächst nur das eher philosophische Interesse und die menschliche Neugier für die Zusammenhänge des Lebens war, wurde etwas später zu einer verzweifelter Problematik durch das Leiden an der Vergänglichkeit. Wozu sich freuen, wenn die Freude in einer Stunde wieder vorbei ist? Macht die Freude den Abschied vom Vergangenen nicht noch schlimmer? – Wozu noch etwas tun, wenn letztlich nichts davon übrig bleibt, wenn die Sandburg zerfällt, die Sättigung wieder dem Hunger weicht, das Gesagte vergessen wird, der Urlaub vergeht? Wozu sich dann noch mühen, Leid auf sich nehmen, Lust leben, wenn keine Dauer ist, wenn es keinen bleibenden (ewigen?) Bestand hat?

Heute weiß ich und kann es fühlen, dass die Freude im Erleben und nicht im Festhalten besteht. Heute lebe ich die Voraussetzungen, die es braucht, damit etwas als sinnvoll erlebt werden kann. Und es freut mich zu sehen, dass manches doch Bestand hat, wenn auch nicht für immer. Dazu zählt

auch dieses Buch, das ich für die Neuauflage überarbeitet habe. Manches wurde etwas anders angeordnet, umgestellt, neu formuliert. Doch die Inhalte haben auch heute, nach zwanzig Jahren, weiter Bestand.

Die große Neuerung für dieses Buch liegt woanders. Es ist seine Umgestaltung in ein Arbeitsbuch.

Dies war die Idee von meiner Kollegin Dorothee Bürgi aus Zürich. Damit konnte der ursprünglichen Absicht, ein Erlebnisbuch zu schaffen, noch besser entsprochen werden. Frau Bürgi hat mit großer Kenntnis, mit Umsicht und Geschick passende Texte aus Artikeln und Büchern ausgewählt und dazugegeben. Sie hat Fragen formuliert, mit denen die Inhalte in persönlicher Arbeit besser erschlossen werden können. Sie hat es abgestimmt mit der methodischen Vorgangsweise der „Personalen Existenzanalyse“, einer praktischen Weiterentwicklung der letzten zwanzig Jahre. Den Text hat sie durch Zusammenfassungen und Randtexte übersichtlicher gestaltet und bekömmlich zum Lesen gestaltet.

Ich bin Frau Bürgi von Herzen dankbar für den Einsatz ihres kreativen Potentials und ihres fachlichen Könnens. Ihr verdanken wir diese Neuauflage.

Wir wünschen dem Buch viele offene Leserinnen und Leser, die diesen Weg zur Vertiefung der eigenen Existenz gerne gehen und denen das Buch dazu eine Anregung und Begleitung sein kann. – Der Weg aber soll der Ihre sein.

Alfried Längle
Wien, im März 2007

Dieses Buch
als Arbeitsbuch.

Für manche ist
Sinn ein
Lebensthema ...

... so auch für
mich.