

# **Kein Sinn – kein Problem? Sinnerfüllung als Burnoutrisiko?**

Ein kritischer Diskurs  
aktueller Sinnforschung aus  
der Perspektive originärer  
Logotherapie

Abschlussarbeit Supervision 2019/20

Anna Kalender

## **Inhaltsverzeichnis**

Einleitung .....	2
Definition des Sinnbegriffs .....	3
Sinnerfüllung und Sinnkrise – zwei unabhängige Konstrukte? .....	6
Das Phänomen der existenziellen Indifferenz .....	9
Sinn, Gesundheit und Krankheit .....	13
Arbeit und Sinn .....	16
Abschließende Reflexion .....	17
Literaturverzeichnis.....	20

## Einleitung

„Über ein Drittel aller Deutschen erfahren ihr Leben als sinnlos, haben aber kein Problem damit. Sie suchen keinen Sinn und leiden nicht unter Sinnmangel oder einer Sinnkrise. Ich habe sie daher als existenziell indifferent bezeichnet. Während Viktor Frankl davon ausging, dass der Mensch ein inhärentes Bedürfnis nach Sinn aufweist, das bei Nicht-Erfüllung zu Frustration und seelischen Problemen führt, müssen wir heute sagen: Gar nicht so wenigen Menschen ist es offenbar nicht so wichtig, dass ihr Leben einen Sinn hat. Sie sind zwar nicht besonders glücklich mit dieser Haltung, aber sie leiden auch nicht.“ (Schnell, 2016, S. 86). Dieses Zitat der österreichischen Psychologin und Sinnforscherin Tatjana Schnell scheint in wenigen Sätzen die Grundüberzeugung Frankls (1987), der den Willen zum Sinn als zentrales menschliches Motivationskonzept betrachtete, zu widerlegen. Wurde die Sinnfrage bis dahin primär von der Theologie aufgegriffen, thematisierte Frankl als Psychiater in der Mitte des 20. Jahrhunderts erstmals die Sinnfrage jenseits des theologischen Kontexts und gilt somit als Pionier der Sinnforschung in der Psychologie. Basierend auf diesem Motivationskonzept entwickelte Frankl eine spezifische Psychotherapierichtung: die Logotherapie (von gr. *logos* = Sinn), die auch als dritte Wiener Schule der Psychotherapie bezeichnet wird (Soucek, 1948). Die Logotherapie basiert auf einem philosophischen Gedankengebäude, das von drei Säulen getragen wird: der Freiheit des Willens, dem Willen zum Sinn und dem Sinn des Lebens. Während die erstere und die letztere Säule Axiome darstellen, ist der menschliche Wille zum Sinn ein Motivationskonzept, das bereits in zahlreichen empirischen Arbeit Bestätigung gefunden hat. Für seine Arbeit erhielt Frankl im In- und Ausland 29 Ehrendoktorate. Dabei prophezeite er, dass es nicht sein eigenes, sondern das 21. Jahrhundert sein würde, in dem die Sinnfrage aktueller denn je sein würde. Die Suchmaschine Google scheint Frankls Einschätzung voll zu bestätigen: Eine Recherche nach dem Wort „Sinn“ erbringt 145.000.000 Ergebnisse in 0,53 Sekunden; Der Begriff ist in aller Munde und längst nicht nur in der klinischen Psychologie und der Theologie, sondern zunehmend auch in der Arbeits- und Wirtschaftswelt beheimatet. So widmet sich beispielsweise der Fehlzeitenreport 2018 unter dem Titel „Sinn erleben – Arbeit und Gesundheit“ ganz diesem Thema (Badura, 2018). Mit seiner Prophezeiung scheint Frankl also recht zu haben. Doch wie steht es nun um die Kernaussage der Logotherapie, die mittlere Säule, derzufolge der Mensch Zeit seines Lebens nach Sinn strebt und (auf der noetischen, psychischen und möglicherweise auch somatischen Ebene) leidet, wenn dieser Wille dauerhaft frustriert wird? Glaubt man dem obigen Zitat Schnells (2016), so scheint Frankls Überzeugung zumindest nur eingeschränkt gültig. Doch

wird der fundamentale anthropologische Grundsatz der Logotherapie durch die Erkenntnisse der psychologischen Sinnforschung des 21. Jahrhunderts tatsächlich falsifiziert?

## **Definition des Sinnbegriffs**

Eine der bedeutsamsten Wissenschaftlerinnen im Bereich der empirischen Sinnforschung des 21. Jahrhunderts ist die Psychologin Tatjana Schnell, die an der Universität Innsbruck lehrt und forscht. In ihrer Monographie „Psychologie des Lebenssinns“ (2016) gibt Schnell einen Überblick über die Ergebnisse der empirischen Sinnforschung und über die zentralen Erkenntnisse ihres Anfang der 2000er Jahre entstandenen Forschungsprogramms zum Thema Lebenssinns. In vielen Aspekten, so Schnell (2016), bestätigen die vorliegenden Befunde die Aussagen Frankls – durch die Verfügbarkeit validierter Methoden und die Anknüpfung an den aktuellen psychologischen Kenntnisstand erfahre seine Lehre in der empirischen Sinnforschung jedoch nicht nur eine Bestätigung, sondern auch eine Weiterentwicklung, die sie schon längst verdient habe. Doch können die von ihr getroffenen Schlüsse aus den empirischen Daten tatsächlich als eine „längst verdiente Weiterentwicklung“ betrachtet werden? Handelt es sich tatsächlich um eine Weiterentwicklung – oder nicht doch eher um ein Plädoyer für eine Revision Frankls Theorie? Und ist aufgrund der Erkenntnisse der empirischen Sinnforschung des 21. Jahrhunderts tatsächlich eine solche Weiterentwicklung/Revision der zentralen logotherapeutischen Grundannahmen erforderlich?

Um dieser Frage auf den Grund zu gehen, wurde eine kritische Analyse des oben zitierten Werkes Schnells (2016) aus der Perspektive originärer Logotherapie nach Frankl durchgeführt. Dabei stolpert der versierte Logotherapeut bereits auf Seite 6 – im Kapitel „Sinn definieren“ – auf eine philosophische Begriffsbestimmung, die im Bezug auf die obige Fragestellung einige der im Buch präsentierten Schlüsse aus den empirischen Ergebnissen relativiert. So zitiert Schnell in diesem Unterkapitel das philosophische Wörterbuch von Gessmann (2009), in dem Schischkoff (1991) auf die Subjektivität der Sinnwahrnehmung hinweist. Sinn gehöre demnach nicht zum Wesen einer Sache, sondern entstehe aus der Bedeutung, die eine bestimmte Person in einer bestimmten Situation einem Ereignis, einer Sache oder einer Handlung beimesse. Daraus folge, dass „eine Sache für den einen Menschen sinnvoll, für den anderen Menschen sinnlos sein kann, oder für mich heute sinnvoll und ein Jahr später sinnlos“ (Schischkoff, 1991, S. 667). Diese Definition eines subjektiven Sinnbegriffs bestätige laut Schnell (2016) dessen dynamischen Charakter und ergänze ihn um seinen relationalen Charakter – Sinn sei nicht *an sich*, sondern liege im Auge des Betrachters; Sinn *sei* nicht gegeben, sondern er *werde* gegeben

– von einer bestimmten Person in einer bestimmten Situation. Bei Sinn handle es sich demnach um eine Kognition, die auf impliziten oder expliziten Bewertungsprozessen beruhe. Wer mit Frankls Lehre vertraut ist, wird an dieser Stelle tief einatmen und ausholen zu einer klaren Gegenargumentation. Ist es doch *das* Fundament der Logotherapie, dass es sich bei Sinn nie um „Sinn für mich; Sinn für dich“ – sondern immer um „Sinn *an sich*“ handelt: Das zentrale Charakteristikum des Sinnbegriffs in der Logotherapie ist dessen Transsubjektivität und dass er *a priori* gegeben ist (Frankl, 1987). Die Objektivität von Sinn, so Frankl (1987), schließe dessen Subjektivität und Relativität zwar nicht aus: Subjektiv sei der Sinn insofern, als es nicht einen Sinn für alle, sondern für jeden Menschen einen anderen Sinn gebe. Aber der Sinn könne nie *rein* subjektiv sein, er sei keineswegs bloß Ausdruck und bloßes Spiegelbild des eigenen Seins. Darüber hinaus sei die Relativität des Sinnbegriffs in seiner Abhängigkeit von der jeweils einmaligen und einzigartigen Situation fundiert. Der Sinnbegriff in der originären Logotherapie ist folglich charakterisiert durch seine Transsubjektivität. Seine Subjektivität und seine Relativität erfahre er durch die Einmaligkeit und Einzigartigkeit einer Person (ihrer Fähigkeiten, Aufgaben, Talente) und durch die Einmaligkeit und Einzigartigkeit einer Situation. Sinn sei folglich nicht dynamisch und relational, weil er von der Wahrnehmung und der beigemessenen Bedeutung der bewertenden Person abhänge – wie vom Subjektivismus, dem Relativismus und der empirischen Sinnforschung des 21. Jahrhunderts propagiert wird - sondern weil er von Person zu Person, von Situation von Situation unterschiedlich sei: Der Sinn, den Frankl (1987) als „die verwirklichungswürdigste aller Möglichkeiten“ oder als „das Eine, das not tut“ definierte, ist immer *ad personam et ad situationem*; er werde nicht von Menschen gegeben, sondern stelle selbst eine Gegebenheit dar, wenn auch die Wahrnehmung und Verwirklichung von Sinn auch noch so sehr von der Subjektivität und Fehlbarkeit menschlichen Wissens und Gewissens abhängen. Sinn könne nicht gegeben, sondern nur gefunden werden. Im Leben gehe es nicht um Sinngebung, sondern um *Sinnfindung*. Erweitert man das letzte Wort des vergangenen Satzes um die winzige, zwei Buchstaben umfassende Silbe „*er-*“, offenbart sich der Unterschied zwischen Schnells (2016) und Frankls (1987) Grundannahme; diese zwei Buchstaben offenbaren zwei völlig konträre Sichtweisen, die zwar vorgeben, sich mit demselben Thema zu beschäftigen, dabei jedoch von zwei völlig entgegengesetzten Überzeugungen ausgehen: *Sinnfindung*, nicht *Erfindung*, sagte Frankl (1987), denn der Sinn des Lebens könne nicht erfunden, sondern nur entdeckt werden. Im Widerspruch dazu geht Schnell (2016) von einem konstruktivistischen Sinnbegriff aus und bezieht sich bei der „Entstehung von Sinn“ auf subjektive Bewertungs- und Attributionsprozesse: Eine bestimmte Person bewerte in einer bestimmten Situation eine bestimmte Sache als sinnvoll oder nicht

sinnvoll. Keiner Sache wohne per se ein Sinn inne, sondern dieser werde von einer Person in einer bestimmten Situation zugeschrieben. Handelt es sich bei diesem Denkmodell tatsächlich um eine Weiterentwicklung, die Frankls Theorie „längst verdient hat“? Eine markante Passage aus dem angeführten Werk Schnells (2016) soll zum kritischen Nachdenken über diese Behauptung anregen. Laut Schätzungen des Europäischen Parlaments haben sich in den vergangenen Jahren etwa 5.000 Europäer der Terrormiliz „Islamischer Staat“ angeschlossen (<https://www.europarl.europa.eu/news/de/headlines/security/20160701STO34301/weiteremassnahmen-zur-terrorbekämpfung>). Was motivierte diese Menschen zu einem solchen Entschluss? Verschiedene Analysen deuten darauf hin, dass diese Entscheidungen weniger auf religiöse Überzeugungen zurückzuführen sind, als auf ein Bedürfnis nach Identität, Zugehörigkeit und Sinnerleben; auf ein Gefühl der Entfremdung von westlichen Gesellschaften und auf ein Erleben selbiger als kalt, unmenschlich, unmoralisch und egoistisch. Die *Umma* hingegen, die Weltgemeinschaft der Muslime, gelte als Synonym für Zugehörigkeit und Ordnung und befriedige so das Sinnbedürfnis (Cesari, 2011; zitiert nach Schnell, 2016). Diese Überlegungen zieht Schnell (2016) als Beleg für die Relativität des Sinnbegriffs heran. Menschen würden nun mal sehr unterschiedliche Handlungen als sinnstiftend erleben (ein Wort, bei dem erneut die Alarmglocken des versierten Logotherapeuten klingeln). Zwangsläufig impliziere dies, dass es sich in manchen Fällen um Akte handle, die Menschenrechte verletzen, die rechtsstaatliche und demokratische Prinzipien ignorieren und die es aus einer aufgeklärten humanistischen Perspektive erschweren, von Sinnhaftigkeit zu sprechen. Dennoch sei dies laut Schnell (2016) für ein Verständnis existenzieller Dimensionen individueller Lebenswelten und der daraus resultierenden Handlungen unabdingbar. Zwar ist es denkbar und sogar mit großer Wahrscheinlichkeit anzunehmen, dass Hitler, Stalin oder die Mitglieder des Islamischen Staates – einem gewaltigen Gewissensirrtum unterliegend – das eigene Wirken als sinnvoll erlebten. Frankl definierte das Gewissen als das „Sinnorgan“: die spezifisch menschliche „intuitive Fähigkeit, den je einmaligen und einzigartigen Sinn, der in jeder Situation verborgen ist, aufzuspüren.“ (Frankl, 1987; S. 87). Natürlich ist das menschliche Wissen und Gewissen fehlbar, es kann den Menschen auch irreführen. Der bedeutsamste Unterschied zwischen Frankls Gedankengut und der empirischen Sinnforschung des 21. Jahrhunderts ist, dass letztere bei der subjektiv wahrgenommenen Sinnhaftigkeit verbleibt, während Frankl stets von einem vorfindlich in der Welt vorhandenen, transsubjektiven Sinn ausging, der abhängig ist von Person und Situation, und vom Gewissen als die „verwirklichungswürdigste Möglichkeit auf dem Hintergrund der Wirklichkeit“ erkannt werden kann. Während die empirische Sinnforschung lediglich danach fragt, ob und in welchem Ausmaß ein Individuum sich selbst

oder ein Handeln als sinnerfüllt erlebt, interessiert die originäre Logotherapie, ob etwas *an sich sinnvoll ist*. Die Verwirklichungswürdigkeit einer sinnvollen Möglichkeit bezieht sich dabei nicht auf subjektive Lustmaximierung oder rein egozentrische Beweggründe. Wohl mag die „Vernichtung lebensunwerten Lebens“ im Zuge des nationalsozialistischen Völkermordes an Millionen von Juden, Behinderten, Homosexuellen, Roma und Sinti einem Adolf Hitler als die verwirklichungswürdigste Handlungsmöglichkeit erschienen sein – möglicherweise hätte Hitler im von Schnell (2009) entwickelten Persönlichkeitsfragebogen zu Sinnerfüllung und Sinnkrise eine sehr hohe Sinnerfüllung berichtet. Schnell (2016) gesteht zwar ein, dass die Betrachtung solcher Handlungen als sinnvoll unserem humanistischen Weltbild widerstreben mag, sieht von einer normativen Definition des Sinnbegriffs jedoch ab, da dessen Erklärungskraft ansonsten massiv eingeschränkt würde. Eine Denkweise, die der Frankls entgegengesetzter nicht sein könnte und die deshalb schwer als eine längst verdiente Weiterentwicklung betrachtet werden kann.

### **Sinnerfüllung und Sinnkrise – zwei unabhängige Konstrukte?**

Während Frankl (1987) davon ausging, dass Sinnerfüllung und Sinnkrise zwei Pole eines Kontinuums darstellen, sieht Schnell (2016) im oben beschriebenen Phänomen der existenziellen Indifferenz den Beweis dafür, dass es sich um zwei unabhängige Konstrukte handelt. Sie geht davon aus, dass das Phänomen der existenziellen Indifferenz lange Zeit in der empirischen Sinnforschung nicht entdeckt wurde, weil von einem eindimensionalen Sinnbegriff ausgegangen wurde. Im Gegensatz dazu gelangte sie durch die unabhängige Erfassung von Sinnerfüllung und Sinnkrise zu der Überzeugung, dass es sich um zwei unabhängige Konstrukte handelt. Zwar ließ sich bei einer hohen Sinnerfüllung mit hoher Wahrscheinlichkeit prognostizieren, dass keine Sinnkrise vorlag und bei einer Sinnkrise, dass keine hohe Sinnerfüllung vorhanden war, jedoch erlaubte eine niedrige Sinnerfüllung keinen Rückschluss auf das Vorhandensein einer Sinnkrise. Viele der Studienteilnehmer berichteten nämlich sowohl eine niedrige Sinnerfüllung als auch eine niedrige Sinnkrise. Allerdings stellt sich die Frage, ob es tatsächlich eine zweifaktorielle Lösung zur Erklärung dieses Phänomens braucht. In Frankls eindimensionalem Konzept, bei dem die Sinnerfüllung und die Sinnkrise zwei Pole eines Kontinuums darstellen, ließe sich die existenzielle Indifferenz als Zustand niedriger Sinnerfüllung bei gleichzeitiger niedriger Sinnkrise in der Mitte der Skala abbilden. Was mit einem eindimensionalen Modell freilich nicht erklärt werden kann, ist die Gruppe der „Widersprüchlichen“, die gleichzeitig sowohl eine hohe Sinnerfüllung als auch eine hohe Sinnkrise berichten. Tatsächlich wird dieses Phänomen an keiner Stelle weiter beschrieben;

dem Widerspruch wurde nicht weiter nachgegangen. Vergleichende Analysen fanden nur zwischen Menschen mit hoher Sinnerfüllung, Sinnkrise und existenziell Indifferenten statt.

Doch wie werden die beiden Konstrukte der Sinnerfüllung und Sinnkrise bei Schnell (2016) überhaupt definiert? Unter Sinnerfüllung versteht Schnell (2009) die grundlegende Erfahrung von Sinnhaftigkeit, die auf einer (meist unbewussten) Bewertung des eigenen Lebens als bedeutsam, kohärent, zugehörig und orientiert basiert. Unter *Bedeutsamkeit* versteht sie die wahrgenommene Wirksamkeit eigenen Handelns. Bleiben Effekte von Handlungen oder Entscheidungen aus, führe das zu einem Erleben von Bedeutungslosigkeit, Irrelevanz und folglich zu Sinnlosigkeit (Bandura, 1997; Grant, 2008; zitiert nach Schnell, 2016). *Kohärenz* wird als die Wahrnehmung von Schlüssigkeit, Stimmigkeit und Passung in verschiedensten Lebensbereichen definiert. Menschen erleben Kohärenz, wenn sich einzelne Bereiche, in denen sie agieren, nicht widersprechen, sondern (idealerweise) ergänzen und aufeinander aufbauen. Ein kohärentes Selbst-System wird als Bedingung für die Erfahrung von Lebenssinn betrachtet (Emmons, 1996; Reker & Wong, 1988; zitiert nach Schnell, 2016). Unter *Zugehörigkeit* versteht Schnell (2016) die Selbstwahrnehmung als Teil eines größeren Ganzen, wobei es sich beispielsweise um die Zugehörigkeit zur Familie, zu Freunden, Kollegen, einer Religion, Nation oder der Menschheit an sich handeln kann. Dieses Gefühl der Zugehörigkeit gehe mit Gefühlen der Verantwortung und des Gebrauchtwerdens einher und wirke dadurch Entfremdung, Isolation und Sinnlosigkeit entgegen (Baumeister & Leary, 1995; Schnell, 2009, 2012; zitiert nach Schnell, 2016). Der vierte Aspekt der Sinnerfüllung, *Orientierung*, bezieht sich auf die inhaltliche Ausrichtung des eigenen Lebens, die auch in unübersichtlichen Situationen bestehen bleibt und das Treffen von Entscheidungen, das Finden und die Verfolgung von Zielen unterstützt. Im Gegensatz zu der umfassenden Konzeptionalisierung von Sinnerfüllung ist die Definition einer Sinnkrise deutlich prägnanter: Als Sinnkrise wird eine Sinnleere bei gleichzeitiger Sehnsucht nach Sinn definiert (Schnell, 2016). Zur Erfassung der Sinnerfüllung und Sinnkrise sowie des Ausmaßes der Verwirklichung von 26 Lebensbedeutungen (definiert als Orientierungen, die dem Leben „Sinn geben“) entwickelte Schnell (2009) einen psychologischen Fragebogen. Die 26 Lebensbedeutungen können fünf Dimensionen zugeordnet werden: vertikale Selbsttranszendenz, horizontale Selbsttranszendenz, Selbstverwirklichung, Ordnung und Wir- und Wohlgefühl. Eine nähere Betrachtung dieser Dimension soll Aufschluss darüber geben, inwiefern sich diese von Franks Gedankengut unterscheiden. Unter Selbsttranszendenz versteht Schnell (2016) die Verantwortungsübernahme für etwas, das nicht unmittelbar der eigenen Bedürfnisbefriedigung



dient. Ihre Definition scheint daher kompatibel mit der Frankls (1987), der unter der Selbsttranszendenz den grundlegenden anthropologischen Tatbestand verstand, dass Menschsein immer über sich selbst hinaus auf etwas verweist und ausgerichtet ist auf etwas oder auf jemanden, das/der nicht wieder er selbst ist: auf ein Werk, dem sich der Mensch widmet, auf einen Menschen, dem er in liebender Hingabe begegnet oder auf einen Gott, dem er dient. Schnell (2016) unterscheidet zwischen der sogenannten vertikalen Selbsttranszendenz (Ausrichtung an einer jenseitigen Wirklichkeit) und der horizontalen Selbsttranszendenz (Engagement für irdische Belange jenseits des Eigeninteresses). Eine Analyse der Lebensbedeutungen, die der Dimension der horizontalen Selbsttranszendenz zugeordnet sind, lässt dieses über das Selbst hinausgehende Eigeninteresse jedoch äußerst fragwürdig erscheinen (z.B. *Gesundheit*: „Mir ist es wichtig, dass mein Körper fit und gesund ist, und ich tue viel dafür (z.B. gute Ernährung, Sport).“; *Selbsterkenntnis*: „Ich konfrontiere mich regelmäßig mit meinen Stärken und Schwächen, weil es mir wichtig ist, viel über mich selbst zu wissen.“). Zwar ist die Pflege des Psychophisikums als Instrument der geistigen Person (Frankl, 1987) von immenser Bedeutung (wie ein Pferdchen ebenfalls gepflegt und gut behandelt werden muss, um seinen Reiter rasch und sicher zu dessen Zielen bringen zu können), das selbsttranszendente Moment solchen Verhaltens wird jedoch nicht erfragt. Die Selbstverwirklichung als Dimension der Sinnerfüllung scheint insofern fragwürdig, als Selbstverwirklichung laut Frankl (1987) nur *Nebeneffekt sinnvollen Handelns* sein kann: Selbstverwirklichung kann man nicht er-zielen, sie muss er-folgen. Ein prägnantes Beispiel für die Lebensbedeutungen, die dieser Dimension zugeordnet sind, ist die Lebensbedeutung *Macht*: „In meinem Leben will ich meine Stärken einsetzen und mich damit durchsetzen. Ich übe gerne Einfluss auf andere aus.“ Auch in diesem Fall offenbart sich eine starke Egozentrierung: Es geht nur um das eigene Ego und die Befriedigung des „Willens zur Macht“ (Adler); das transsubjektive Element (*wofür* will ich meine Stärken einsetzen; um *was* in der Welt zum Positiven zu verändern?) fehlt. Starke Differenzen zu Frankls Denkweise finden sich darüber hinaus in der Lebensbedeutung *Wellness*: „Es ist mir wichtig, Zeit für Entspannung, Faulenzen und Genuss zu finden. Ich gehe vor allem Aktivitäten nach, bei denen ich mich wohlfühle.“ Was hier erfragt wird, hat kaum etwas mit Sinnorientierung zu tun, sondern erinnert vielmehr an den von der Psychoanalyse propagierten Wille zur Lust; ein hedonistisches Prinzip, wonach der Mensch nach der Erreichung und Aufrechterhaltung eines inneren Gleichgewichts (Homöostase) strebt. Zwar stellt sich ein positiver Affekt sehr oft als Folge und Effekt sinnvollen Handelns ein, kann aber nicht direkt intendiert werden: Wer die Lust jagt, verjagt sie (Frankl, 1987). Auch wenn sinnvolles Handeln oft von angenehmen Gefühlen begleitet wird, sind angenehme Gefühle laut

Frankl (1987) nie der Maßstab sinnvoller Tuns: Nicht um einen positiven emotionalen Zustand zu erreichen wird die sinnvolle Tat gesetzt, sondern weil der Sinn des Augenblicks diese bestimmte Tat als die verwirklichungswürdigste Möglichkeit in einer bestimmten Situation erscheinen lässt. Übereinstimmung mit Frankl findet sich immerhin bei Schnells (2016) Fazit, dass es sinnvoller ist, *mehrere* Lebensbedeutungen zu verwirklichen, um bei der Bedrohung einer Sinnquelle den Ausfall durch die Intensivierung anderer Lebensbedeutungen kompensieren zu können. Ähnlich beschrieb Frankl (1987) das Risiko eines eingipfeligen Wertesystems, das bei Wegbruch des einzigen, zentralen Wertegipfels die Gefahr einer existenziellen Krise drastisch erhöht (beispielsweise im Falle einer Pensionierungskrise nach dem Übergang in den Ruhestand).

### **Das Phänomen der existenziellen Indifferenz**

Frankls menschliches Motivationskonzept, demzufolge der Mensch nicht etwa durch das Streben nach Lust und die Vermeidung von Unlust (wie von der Psychoanalyse propagiert), sondern von einem Willen zum Sinn geprägt ist, zieht die logotherapeutischen Grundüberzeugung nach sich, dass eine längere Frustration des Willens zum Sinn ein Gefühl der Leere („existenzielles Vakuum“) erzeugt, das wiederum die Anfälligkeit nicht nur für psychische (neurotische), sondern auch für somatische Erkrankungen erhöht. Ein Gefühl der Sinnleere oder der Sinnwidrigkeit sei an sich nicht pathogen, sondern vielmehr Zeichen geistiger Wachheit und Mündigkeit, werde jedoch als aversiv empfunden und könne so im besten Fall eine Handlungs- oder Einstellungskorrektur nach sich ziehen, um „das eigene Lebensschiff wieder auf Kurs zu bringen.“ (Frankl, 1987). Diese Überzeugung glaubt die empirische Sinnforschung des 21. Jahrhunderts widerlegt oder zumindest relativiert zu haben. Als Beleg wird das Ergebnis einer Studie angeführt, wonach mehr als ein Drittel der Deutschen ihr Leben zwar nicht als sinnvoll erfahren, jedoch nicht darunter leiden (existenzielle Indifferenz; Schnell, 2016). Doch kann es tatsächlich zur Widerlegung oder Relativierung Frankls Motivationskonzeptes herangezogen werden? Die konzeptionellen und operationalen Differenzen des Sinnbegriffs, die bisher aufgezeigt wurden, lassen dies fraglich erscheinen – gehen die beiden Wissenschaftler doch von grundlegend unterschiedlichen Konzepten aus, die sich ebensowenig miteinander vergleichen lassen wie Äpfel mit Birnen. Aber selbst wenn eine inhaltliche Analyse des von Schnell (2009) entwickelten „Fragebogen zu Lebenssinn und Lebensbedeutungen“ nicht die offenkundigen konzeptionellen Unterschiede zu Frankls Gedankengut aufzeigen würde, wäre es aus wissenschaftlicher Perspektive höchst leichtsinnig, aufgrund einer querschnittlichen Datenerfassung langfristige Zusammenhänge negieren zu

wollen. Selbst wenn ein Zustand punktueller Sinnleere mit keiner Beeinträchtigung des Wohlbefindens einhergehen mag, steht eine längsschnittliche Untersuchung jener Teilnehmer, die in der von Schnell (2009) durchgeführten Studie als existenziell indifferent klassifiziert wurden, bisher aus. Es ist fraglich, ob Menschen, die ihr Leben als sinnlos erfahren, mit zunehmendem Alter, speziell gegen Lebensende, tatsächlich nicht unter diesem Zustand leiden. Frankl würde dies wohl bezweifeln, ging er doch davon aus, dass hinter einer übermäßigen Todesangst sehr oft eine Gewissensangst steckt, und dass es sich auch um eine *negative Gewissensangst* – die Folge nichtgelebten Lebens (im Sinne nicht sinnvoll ausgerichtet gelebten Lebens) handeln könne (Frankl, 1987). Eine Revision Frankls Überzeugung scheint auf dieser Grundlage daher leichtsinnig und wissenschaftlich nicht haltbar. Darüber hinaus ist die Sinnerfüllung in Frankls Sinne nie auf die eigene Bedürfnisbefriedigung zurückgebogen, sondern – als Wesensmerkmal menschlicher Existenz (von lat. „heraustreten“) – über das Selbst hinaus auf die umgebende Welt gerichtet. Selbst wenn es Menschen gibt, die ihr Leben als wenig sinnerfüllt betrachten, ohne unter diesem Zustand zu leiden, wäre es daher nicht in Frankls Sinne, ihren Zustand aufgrund des momentan fehlenden Leidensdruckes als aus psychohygienischer Perspektive unproblematisch zu beschreiben. Denn das Wesensmerkmal der Sinnerfüllung – zumindest, wenn die Sinnerfüllung im aktiven Tun, im Verwirklichen schöpferischer Werte, besteht - ist eben genau das Wirken der Person in der Welt. Frankl (1987) zufolge geht es bei der Sinnerfüllung nicht darum, das psychische Wohlbefinden zu maximieren, sondern darum, zu verwirklichen, was *verwirklichungswürdig an sich* ist (was, wie oben beschrieben, *per effectum* oft ein gesteigertes psychisches Wohlbefinden nach sich zieht). Bei einem Vergleich der Fragebogenergebnisse der existenziell indifferenten mit den sinnerfüllten Teilnehmern beobachtete Schnell (2016), dass erstere ein sehr niedriges allgemeines Engagement zeigen: „In Maslows Worten lässt sich zusammenfassend sagen: Es gibt nichts, wofür existenziell Indifferente Opfer bringen, dem sie sich unterwerfen, wofür sie sterben würden. Sie hegen keine Leidenschaften, zeigen kein Engagement. Mit der Idee einer übernatürlichen Wirklichkeit können sie nichts anfangen. Mit besonderer Vehemenz vermeiden sie es auch, sich selbst zu erkunden. Damit verstellen sie sich zugleich den Weg zu einem „eigentlichen“ Sein, das ihnen ganz persönlich entsprechen würde – wissen sie doch nicht, was sie ausmacht, was ihre Stärken und Schwächen sind, warum sie handeln, wie sie handeln.“ (Schnell, 2016, S. 89). Aus Frankls Perspektive klingt dieser Zustand höchst bedenklich, auch wenn sich zum Untersuchungszeitpunkt kein besonders ausgeprägter Leidensdruck und keine Hinweise auf klinisch relevante Ausprägungen von Depressionen und Ängsten bei den Betroffenen zeigten. Jemand, der seine eigenen Stärken und Schwächen kaum kennt, der somit

kaum um die Einmaligkeit und Einzigartigkeit des eigenen Seins, die eigenen Fähigkeiten und Talente weiß, die in sinnvoller Weise in die Welt zu bringen er aufgerufen ist; jemand, der für nichts Leidenschaft hegt, sich für nichts einsetzt, sein Leben in einem „flachen, oberflächlichen Existenzmodus“ (Schnell, 2016) lebt ohne den Aufgabencharakter des Lebens (Frankl, 1987) zu begreifen, verschwendet unter Umständen seine Lebenszeit, mit der tragischen Konsequenz, einmal auf nicht sinnvoll gelebtes Leben zurückzuschauen und dieses vor dem eigenen Gewissen verantworten zu müssen, was eine existenzielle Verzweiflung am Lebensende begünstigen kann. Der amerikanische Psychiater William Breitbart bezeichnete dieses Syndrom von Hoffnungslosigkeit, Verlangen nach beschleunigtem Tod und Suizidgedanken, das die letzte Lebensphase immens erschwert, als „despair at the end of life“ (Breitbart et al., 2015). In seinen Studien gelangte er zu dem Fazit, dass sich dieses Verzweiflungssyndrom am Lebensende nicht auf Depressionen zurückführen ließ. Die Ursache der Verzweiflung lag vielmehr in einer kritischen Sinnleere: Die Betroffenen empfanden ihr gesamtes Leben als sinnlos und sahen auch keinen Sinn darin, die verbleibende Zeit bewusst zu leben oder zu gestalten. Es ist denkbar, dass eine andauernde existenziell indifferente Haltung Sinnversäumnisse begünstigt, die wiederum am Lebensende, wenn es zu einer bewussten Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie und dem Tod kommt, eine existenzielle Verzweiflung begünstigt. Frankl (1987) zufolge kann diese Krise jedoch treibende Kraft für eine sinnvolle Wendung sein: Auch ein von der „despair at the end of life“ betroffener Mensch hat, so lange er bei Bewusstsein ist, noch die Möglichkeit, in der Verzweiflung über die eigene Biografie über sich selbst hinauszuwachsen, ein anderer zu werden und so rückwirkend das Leben mit Sinn zu durchfluten. Diese Möglichkeit der Sinnerfüllung, die Verwirklichung von Einstellungswerten, die „dritte Hauptstraße der Sinnerfüllung“, ist immer dann gefragt, wenn ein Mensch sich mit einem unabänderlichen Schicksal konfrontiert sieht, das nicht durch eine Handlung verändert werden, sondern nur in einer aufrechten Haltung getragen werden kann und solcherart ein Leid in eine menschliche Leistung zu verwandeln (Frankl, 1987). Diese Form der Sinnerfüllung, die laut Frankl die „höchste Form der Sinnerfüllung“ darstellt und Superiorität hat gegenüber den schöpferischen Werten, wird in Schnells (2016) Monographie jedoch mit keinem Wort erwähnt, dabei könnten gerade sie den am Lebensende existenziell verzweifelnden Menschen, denen die Verwirklichung von schöpferischen oder Erlebniswerten (Frankl, 1987) nicht mehr möglich ist, Hoffnung geben. Tatsächlich offenbart sich, werden die Einstellungswerte in den Bereich möglicher Wertkategorien einbezogen, dass sinnerfülltes Leben möglich ist bis „in ultimis“ und dass seine Sinnhaftigkeit unter keinen Umständen verloren gehen kann, auch nicht unter den sinnwidrigsten Umständen, die immer noch die Wahl

einer sinnvollen Einstellung lassen. Dies bedeutet jedoch auch, dass der Mensch, solange er bei Bewusstsein ist, Verantwortung gegenüber Werten trägt, und sei es nur die Verantwortung gegenüber der Verwirklichung von Einstellungswerten. Ein kürzlich gefälltes Urteil des deutschen Bundesverfassungsgerichts, das die „geschäftsmäßige Beihilfe zum Suizid“ legalisiert, birgt jedoch das Risiko, der Realisierung dieser Einstellungswerte hinderlich zu sein (BVerfG, Urteil des Zweiten Senats vom 26. Februar 2020). Aus logotherapeutischer Perspektive ist diese Entscheidung äußerst kritisch zu beäugen. Frankl (1987), der sich intensiv mit der Euthanasie auseinandersetzte, führte zum Thema „Sterbehilfe“ folgende Gegenargumente an: Erstens sei ein Arzt nie dazu berufen, über den Wert oder Unwert eines Menschenlebens zu urteilen. Er sei von der Gesellschaft dazu eingesetzt, zu helfen, wo er helfen könne, Schmerzen zu lindern, wo er müsse, zu heilen, wo er könne und Menschen zu trösten, sobald er sie nicht mehr heilen könne. Obwohl dieser der letzte Aufgabenbereich in vielen Fällen nicht als dem ärztlichen Zuständigkeitsbereich zugehörig empfunden wird oder aufgrund struktureller Behinderungen erschwert wird, hat der Widmungsspruch „Saluti et solatio aegrorum“ (dem Heil und Trost der Kranken) aus dem Jahr 1784, der den Torbogen über dem alten Allgemeinen Krankenhaus der Stadt Wien ziert, genau diesen zum Inhalt. Wären die Menschen nicht überzeugt davon, dass Ärzte dieses Mandat ernstnehmen, wäre es mit dem Vertrauen der Patienten und der Angehörigen in medizinisches Personal Frankl zufolge ein für allemal dahin, denn man wüsste nie, ob der Arzt sich noch als Helfer nähert oder schon als Henker (Frankl, 1987). Auch die oft angeführte Behauptung, dass manche Krankheit aufgrund ihrer Unheilbarkeit einen sinnlosen, lebensunwerten Zustand darstellen, stellt aus Frankls Perspektive kein Argument für ärztliche Beihilfe zum Suizid oder Sterbehilfe dar, denn niemand könne prophezeien, wie lange eine zum momentanen Zeitpunkt als unheilbar geltende Störung überhaupt noch als unheilbar angesehen werden müsse. Ein Gesetz zur „geschäftsmäßigen Beihilfe zum Suizid“ schließlich birgt drei Risiken in sich: erstens, dass Menschen sich zu einer solchen Entscheidung gedrängt fühlen, um ihre Angehörigen „zu entlasten“; zweitens, dass sie tatsächlich von Angehörigen dazu gedrängt werden, und drittens, dass Möglichkeiten zur Realisierung von Einstellungswerten und von „Liebesdiensten“, die hohe menschliche Werte wie Hilfsbereitschaft und Fürsorglichkeit hervorlockt, schwinden. Zwar munkeln zynische Zungen, ein solches Gesetz könnte immerhin das Rentensystem Deutschlands entlasten, jedoch stelle auch das Argument, dass unheilbar Kranke oder alte, pflegebedürftige Menschen eine wirtschaftliche Belastung der Gesellschaft darstellen, unproduktiv seien und der Gemeinschaft nicht nützen würden, Frankl (1987) zufolge kein Argument für die Sterbehilfe dar: Ein Staat, dem es wirtschaftlich so dreckig gehe, dass er

darauf angewiesen sei, den relativ doch so geringen Prozentsatz der unheilbaren Menschen zu vernichten, habe wirtschaftlich ohnehin schon längst ausgespielt (Frankl, 2015).

## **Sinn, Gesundheit und Krankheit**

Neben den angeführten konzeptionellen und operationalen Differenzen gibt es besonders im Forschungsbereich zum Zusammenhang zwischen Sinn, Gesundheit und Krankheit einige Befunde, die Frankls Thesen bestätigen. Die präsentierten Zusammenhänge erkannte und beschrieb Frankl (1987) bereits Mitte des 20. Jahrhunderts: Das Wissen um eine Lebensaufgabe habe eine immense psychotherapeutische und psychohygienische, außerdem krankheitsverhütende und lebensverlängernde Wirkung. So konnte in der empirischen Sinnforschung gezeigt werden, dass sinnerfüllte Menschen optimistischer und hoffnungsvoller sind und dass Sinnerfüllung mit weniger psychischen Problemen einhergeht: sie korreliert negativ mit Ängstlichkeit, Depression, Neurotizismus und der Schwere posttraumatischer Belastungsstörungen (Schnell, 2016). Doch auch im Bereich somatischer Gesundheit gibt es eminente Forschungsbefunde. So werden nicht nur Zusammenhänge zwischen hoher Sinnerfüllung und hoher (subjektiv beurteilter) körperlicher Gesundheit, weniger Schmerzen und geringeren Beeinträchtigungen der körperlichen Funktionstätigkeit berichtet (Sone et al., 2008; zitiert nach Schnell, 2016) – in einer amerikanischen Längsschnittstudie konnte gezeigt werden, dass das Risiko, an einer Alzheimer-Demenz zu erkranken, für Menschen mit hoher Sinnerfüllung deutlich geringer war (Boyle et al., 2010; zitiert nach Schnell, 2016). In einer anderen Studie erwies sich die Sinnerfüllung als robustester Prädiktor des Gesundheitsverhaltens (Homan & Boyatzis, 2010; Wiesman & Hannich, 2011; zitiert nach Schnell, 2016): das Erkennen von Sinn motiviert zu gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen; das Leben erscheint wertvoll genug, um (mit Gesundheitsverhalten oftmals verbundene) Anstrengungen und Einschränkungen zu akzeptieren. Sinn scheint jedoch nicht nur eine motivierende, sondern auch eine moderierende Funktion zu haben. In der Statistik handelt es sich bei einem Moderator um eine Variable, die einen regelnden Einfluss auf die Beziehung zweier anderer Variablen hat. So hat das Ausmaß persönlicher Sinnerfüllung in verschiedenen Studien eine moderierende Wirkung darauf, welche Konsequenzen ein bestimmter Stressor (alle Ereignisse, die zu psychischem oder körperlichen Leid führen können) nach sich zieht (Schnell, 2016). Eine hohe Sinnerfüllung scheint wie ein „Stress-Puffer“ zu wirken (Boyle et al., 2012; Krause, 2007; Park et al., 2008; zitiert nach Schnell, 2016). Einen solchen Effekt erkannte Frankl in seiner Genialität bereits früh und beschrieb ihn in der sogenannten „Noopsychosomatik“. Anschaulich dargestellt wird dieses Konzept bei Lukas (2020): Jeder

Mensch hat im psychischen und im somatischen Bereich individuelle Schwachstellen (Dispositionen) und Vorschädigungen, die im Alltag kaum auffallen und die normale Funktionsfähigkeit nicht einschränken. Sie sind vergleichbar mit einem Haarriss in einem Dachziegel, der bei ruhigen Wetterbedingungen nicht weiter stört. Problematisch wird es jedoch, wenn der „Sturm des Lebens“ kommt: nicht *irgendein* Ziegel wird brechen, sondern genau jener vorgeschädigte. Ähnlich wird sich nach Auftreten eines Stressors an der je individuellen Schwachstelle im psychischen oder somatischen Bereich eine Störung einstellen. Es ist jedoch möglich, den vorgeschädigten Dachziegel mit einer „Schutzfolie“ zu überziehen, ihn so robuster zu machen und gegen den Sturm zu wappnen. Auf den menschlichen Bereich übertragen handelt es sich bei dieser Schutzfolie um eine sinnorientierte Lebensweise. Wie eindrücklich dieser moderierende Effekt ist, zeigen Boyle und Kollegen (2012) in einer Studie, in der sie nachweisen konnten, dass die negativen Konsequenzen einer Alzheimer-Erkrankung im Falle hoher Sinnerfüllung deutlich schwächer ausfallen oder sogar ganz ausbleiben. Die Studienteilnehmer, die eine hohe Sinnerfüllung berichteten, wiesen trotz bestehender Erkrankung eine relativ hohe kognitive Funktionstüchtigkeit und eine wesentlich langsamere Abnahme der kognitiven Leistungsfähigkeit auf als Menschen mit niedriger Sinnerfüllung. Als mögliche Interpretation für diesen spektakulären Befund wurde der durch eine hohe Sinnerfüllung bedingte/geförderte Aufbau einer „neuronalen Reserve“ beschrieben. Darüber hinaus wurde auch die Stress-Puffer-Funktion von Sinnerfüllung im Falle schwerer Traumatisierungen belegt (Krause, 2007). In einer Studie wurden über 1000 US-Amerikaner nach potenziell traumatischen Erlebnissen wie dem Tod eines Lebensgefährten oder Kindes, tödlichen oder fast tödlichen Erkrankungen und Unfällen, Naturkatastrophen, Kampfhandlungen oder sexuellem Missbrauch befragt. Zusätzlich wurden ihre Sinnerfüllung und das Ausmaß depressiver Symptome erfasst. Das Ergebnis war spektakulär – und eindeutig: Traumatisierte Menschen, die eine hohe Sinnerfüllung berichteten, beschrieben deutlich weniger depressive Symptome. Sinnerfüllung scheint die destruktiven Folgen von erlebten Traumata kompensieren zu können. Das Erkennen eines Sinnes in einer traumatischen Erfahrung kann das Wohlbefinden und die Lebensqualität stark erhöhen. Dass ein traumatisches Ereignis nicht automatisch desaströse Konsequenzen für den Erlebenden nach sich ziehen muss, beschrieb Frankl (1987) schon früh: Das Leben sei durch das *DAS* des Schicksals weniger bestimmt als durch das *WIE* der Gestaltung. Wo der Mensch sich mit einem unabänderlichen Schicksal konfrontiert sehe (wie es ein traumatisches Ereignis in der Vergangenheit darstellt), wo eine Gestaltung, eine Handlung nicht mehr möglich ist, komme es erst recht auf die Haltung an – wodurch das erfahrene Leid in eine menschliche Leistung

transformiert werden könne. Was Frankl schon Mitte des 20. Jahrhunderts beschrieb, wird heute in der Psychologie unter dem Begriff „Posttraumatisches Wachstum“ untersucht.

Dass es nicht der Stressor an sich (das *DASS* des Schicksals) ist, der zu selbstschädigendem Verhalten oder anderen Formen psychischen Leides führt, zeigen auch Studien, die (anstelle der Sinnerfüllung) die Sinnkrise als Mediator, d.h. als Vermittler zwischen zwei Variablen, berücksichtigen. So konnte in einer Studie von Lisa Harlow, Michael Newcom und Peter Bentler (1986) gezeigt werden, dass das Erleben einer Sinnkrise einen vermittelnden Einfluss auf den Alkohol- und Drogenkonsum bei jugendlichen Schülern nach einem stressigen Ereignis (Trennung der Eltern; finanzielle Schwierigkeiten, Unfälle, schwere Erkrankungen oder Todesfälle in der Familie; Umzug mit Schulwechsel) hat. Einen ähnlichen Prozess haben Heather Jim und Barbara Anderson (2007) im Hinblick auf Krebspatienten festgestellt. Ihr Interesse galt insbesondere dem Umgang der Betroffenen mit den körperlichen und sozialen Einschränkungen, die mit einer Krebserkrankung verbunden sind. Zu den Einschränkungen im somatischen Bereich zählen Krankheitssymptome und Nebenwirkungen von Behandlungen wie Schmerzen, Übelkeit, Erschöpfung, kognitive Beeinträchtigungen und sexuelle Funktionsstörungen sowie die Unterbrechung täglicher Aktivitäten aufgrund dieser Beschwerden. Durch die körperlichen Beschwerden kommt es oft zu einem Rückzug im sozialen Bereich, wodurch unter Umständen ganze Rollenidentitäten fortfallen, wenn beispielsweise eine Berufsausübung, die Ausübung eines Ehrenamtes oder eines Hobbys aufgrund der Erkrankung nicht mehr möglich seien. Da eine Krebserkrankung ein sehr einschneidendes, traumatisches Erlebnis darstellt, ist es nicht überraschend, dass Betroffene oft an Depressionen, Ängsten und negativen Stimmungen leiden. Trotzdem ist die Diagnose nicht zwangsläufig mit aversiven psychischen Reaktionen verknüpft – manche Patienten leiden trotz eines vergleichbaren körperlichen Zustandes weniger als andere. Worauf ist dieser Unterschied zurückzuführen? Jim und Anderson (2007) gingen davon aus, dass die Ursache des Leids in den körperlichen und sozialen Einschränkungen begründet ist (das *DASS* des Schicksals) – dass aber nicht die Einschränkungen *an sich* das psychische Leid verursachen, sondern die Wahrnehmung als Bedrohung oder als Herausforderung und der jeweilige Umgang mit ihnen (das *WIE* der Gestaltung). Sie gelangten damit zum gleichen Schluss wie der Psychologe Richard Lazarus, der in seinem Transaktionalen Stressmodell (1984) nicht das Auftreten eines Stressors an sich als ursächlichen Faktor für das Stresserleben beschrieb, sondern dessen Wahrnehmung und Interpretation als bedrohlich.



In der Psychologie des 21. Jahrhunderts wird zur Erklärung psychischer Leidenszustände und Störungen in der Regel auf ein biopsychosoziales Modell zurückgegriffen. Dies stellt einen großen Fortschritt zu tiefenpsychologischen Erklärungsansätzen wie der Traumatheorie dar, derzufolge nahezu jedes psychisches Leid auf vergangene traumatische Erfahrungen zurückzuführen ist. Ein biopsychosoziales Modell der Störungsätiologie wird dem Menschen – aus logotherapeutischer Perspektive betrachtet – jedoch immer noch nicht ganz gerecht, solange sie nicht ergänzt wird um die spezifisch humane geistige (noetische) Dimension, in der auch der menschliche Wille zum Sinn lokalisiert ist.

## **Arbeit und Sinn**

In den letzten Jahren hat die Frage, was sinnvolle Arbeit ausmacht, wann Menschen ihre Arbeit als sinnvoll erleben und wie Arbeit gestaltet werden kann, um als sinnvoll empfunden zu werden, stark an Beachtung gewonnen (Hardering, 2015). In einer repräsentativen Studie des DGB-Index Gute Arbeit (ein Instrument zur Messung der Arbeitsqualität aus Sicht der Beschäftigten) im Jahr 2019 bewerteten nur 13 Prozent der Beschäftigten in Deutschland ihre Arbeitsbedingungen als grundsätzlich gut; ein Fünftel gab an, unter schlechten Bedingungen zu arbeiten. Die Arbeitsintensität liegt im DGB-Index Gute Arbeit seit Jahren auf einem sehr hohen Niveau, was für viele Beschäftigte starke psychische Belastungen bedeutet. Mehr als die Hälfte der Befragten berichtete, häufig oder sehr häufig unter Zeitdruck arbeiten zu müssen; ein Viertel gab sogar an, die geforderte Arbeitsmenge nicht in der vereinbarten Arbeitszeit bewältigen zu können. Diese Arbeitsüberlastung führt oft zu reduzierten Erholungspausen und zum Arbeiten trotz Krankheit. Knapp 60% der Betroffenen gaben an, sich nach der Arbeit leer und ausgebrannt zu fühlen. Diese Ergebnisse deuten auf ein Missverhältnis zwischen Fähigkeiten der Beschäftigten und Anforderungen hin. Wenn fast 60% der Beschäftigten im DGB-Index angeben, sich nach der Arbeit leer und ausgebrannt zu fühlen, spricht das aus logotherapeutischer Perspektive für eine umfassende Sinnwidrigkeit. Dabei konnte ein „Bedürfnis nach mehr Sinn in der Erwerbsarbeit“ auch international festgestellt werden (Schnell, 2016). In einer Befragung von mehr als 100.000 Berufstätigen in Europa, Asien und Nordamerika wurden die Teilnehmer unter anderem gefragt, ob sie bereit wären, eine niedrigere Position oder weniger Gehalt für mehr Sinnhaftigkeit in ihrer Arbeit hinzunehmen. Mehr als die Hälfte der Teilnehmer bejahten diese Frage (Kelly Services, 2012; zitiert nach Schnell, 2016). Doch glaubt man Tatjana Schnell (2016), kann ein hohes Sinnerleben am Arbeitsplatz auch riskant sein, weil es die Gefahr eines Burnouts nach sich zieht. Diese Behauptung steht in starkem Kontrast zur originär logotherapeutischen Sichtweise, wonach es ein Wesensmerkmal

des objektiven Sinns ist, dass er zwar fordert, aber nicht überfordert (Frankl, 1987). Ein sinnorientierter Lebens- und Arbeitsstil begünstigt Burnout nicht, sondern wirke diesem präventiv entgegen (Lukas, 2012). Insbesondere in einer Zeit, in der durch die Entwicklung und Implementierung moderner Informations- und Kommunikationstechnologien wie Smartphones und Laptops vor allem im Bereich der Wissensarbeit Arbeitstätigkeiten zunehmend zeit- und ortsunabhängig verrichtet werden können, führt die Möglichkeit, auch nach Feierabend, zuhause, im Zug, im Urlaub oder im Café zu arbeiten, zu einer steigenden Entgrenzung zwischen dem Arbeits- und dem Privatleben. Dies stellt Beschäftigte vor die Herausforderung, selbst in sinnvoller Weise Grenzen zu setzen, damit aus einer Entgrenzung keine Grenzenlosigkeit wird. Diese erhöht nämlich nicht nur die Gefahr eines Burnouts, sondern beinhaltet auch das Risiko einer existenziellen Sinnkrise (noogene Depression; Frankl, 1987), wenn die Erwerbstätigkeit zum (einzigen) zentralen Wertegipfel mutiert und es zu einem Wegfall dieses einen Wertes kommt (beispielsweise im Falle der Arbeitslosigkeit, Krankheit oder nach der Pensionierung). Zum Zusammenhang zwischen entgrenzter Arbeit und verschiedenen Indikatoren des (psychischen und körperlichen) Wohlbefindens liegen bereits zahlreiche Studien vor (z.B. Cropley, Dijk & Stanley, 2006; Kivimaki et al., 2006); eine unveröffentlichte Masterarbeit (Kalender, 2019) bringt zusätzlich die Sinnerfüllung und Sinnkrise mit der entgrenzten Arbeit und dem Wohlbefinden in Zusammenhang. Die Frage, wie die Beziehung zwischen entgrenzter Arbeit und dem Ausmaß individueller Sinnerfüllung und Sinnkrise gestaltet ist, konnte dabei nicht eindeutig geklärt werden; das Fazit lautet, wie in der Wissenschaft so häufig: Es kommt darauf an. Um zu erklären, worauf genau es bei diesem Effekt ankommt, soll ein Zitat Frankls angeführt werden, der dies zwar in einem anderen Kontext formulierte, das an dieser Stelle aber ausgezeichnet passt: dass es nie und nimmer auf die Technik ankommt, sondern auf den Geist, von welchem sie gehandhabt wird (Frankl, 1987).

## **Abschließende Reflexion**

In dieser Seminararbeit wurden zentrale Erkenntnisse der empirischen Sinnforschung, wie sie in der Monographie „Psychologie des Lebenssinns“ der Innsbrucker Psychologin Tatjana Schnell (2016) angeführt sind, unter dem Blickwinkel originärer Logotherapie nach Viktor Frankl kritisch analysiert. Dies geschah im Hinblick darauf, dass Schnell (2016) in der Einleitung des genannten Werkes postulierte, durch die Verfügbarkeit validierter Methoden und die Anknüpfung an den aktuellen psychologischen Kenntnisstand Frankls Anliegen nicht nur bestätigt zu haben, sondern ihm auch eine längst verdiente Weiterentwicklung zu ermöglichen. Nach einem aufmerksamen Studium sowohl des Buches als auch einer fast abgeschlossenen

Ausbildung in originärer Logotherapie wage ich sehr zu bezweifeln, dass eine Weiterentwicklung basierend auf Schnells Konzeptionalisierung in Frankls Sinne wäre. Zwar bestätigen insbesondere Befunde aus dem Bereich „Sinn, Gesundheit und Krankheit“ seine bereits in den 1930er Jahren entwickelte Theorie, jedoch offenbaren sich sehr schnell große Differenzen zwischen dem Sinnbegriff Tatjana Schnells und dem Frankls. Dabei kann Tatjana Schnell kaum ein Vorwurf gemacht werden: Die Psychologie beschäftigt sich definitionsgemäß mit dem subjektiven Erleben und Verhalten und fokussiert sich daher in der Sinnforschung naturgemäß auf die subjektive Komponente – das Sinnerleben. Das psychometrische Inventar der Psychologie umfasst zahlreiche Testverfahren, Fragebögen und Methoden, die einen Zugang zu subjektiven Vorstellungs- und Lebenswelten ermöglichen. Einen transsubjektiven Sinn, der von Person zu Person und von Situation zu Situation unterschiedlich ist, kann mit solchen Methoden kaum erfasst werden. Die Meisterschülerin Viktor Frankls, die international anerkannte Psychologin und Logotherapeutin Prof. Elisabeth Lukas, entwickelte zwar im Rahmen ihrer Promotion bei Viktor Frankl den „Logo-Test“ zur Erfassung von innerer Sinnerfüllung und existenzieller Frustration, würde diesen laut eigener Aussage jedoch selbst nicht mehr anwenden. Dass es mit gängigen psychologischen Mitteln kaum möglich scheint, den transsubjektiven Sinn, wie Frankl in beschrieb, zu erfassen, bedeutet allerdings nicht, dass dessen Existenz angezweifelt werden muss oder dass die Erklärungskraft des Sinnbegriffs wie von Schnell (2016) postuliert eingeschränkt wird, sobald er normativ definiert wird. Ohnehin stellt sich die Frage, ob aufgrund der objektiven Sinnhaftigkeit eine normative Definition folgen kann. „Normativ“ bedeutet, dass etwas allgemein anerkannt ist, als Richtschnur dient oder einen Maßstab für etwas darstellt. Das Adjektiv geht auf das Substantiv „Norm“ zurück, das im Lateinischen „Winkelmaß, Richtschnur, Regel“ bedeutet. Alle diese Normbereiche implizieren Regeln, ein Sollen und/oder Müssen. Mehrere Passagen in Frankls Schriften offenbaren jedoch, dass er einer normativen Definition von Sinn kritisch gegenübersteht. Erstens ist der Sinn des Augenblicks nach Frankl stets dynamisch, abhängig von Person und Situation; die Frage nach dem Sinn des Lebens bezeichnete er als ähnlich sinnlos wie die Frage nach dem besten Schachzug (Frankl, 1987). Darüber hinaus zwingt der Sinn nie – der Mensch sei *nicht frei von* der Botschaft, die ihm das Gewissen vermittele, jedoch frei, zu ihr Stellung zu nehmen und sich so oder so zu entscheiden – für oder gegen die Realisierung einer (sinnvollen oder sinnwidrigen) Möglichkeit. Das Gewissen betrachtete Frankl dabei als prämorales Wertverständnis, das aller expliziten Moral vorgängig sei. Die Botschaft des Gewissens sei nicht gleichzusetzen mit dem Über-Ich (Freud), tradierten Normen oder Gesetzen oder einer moralischen Instanz, sondern die Fähigkeit, den je einmaligen und einzigartigen Sinn des Augenblicks (die

verwirklichungswürdigste Möglichkeit) aufzuspüren. Dazu schrieb Frankl: „In einem Zeitalter, in dem die 10 Gebote für so viele ihre Geltung zu verlieren scheinen, muss der Mensch imstand gesetzt werden, die 10.000 Gebote zu vernehmen, die in den 10.000 Situationen verschlüsselt sind, mit denen ihn sein Leben konfrontiert.“

Zwar bedeutet die Anerkennung eines transsubjektiven Sinnes, dass ein originärer Logotherapeut und logotherapeutischer Wissenschaftler nicht wertneutral sein kann – es ist jedoch die Frage, ob Wissenschaft und Psychotherapie überhaupt wertneutral sein müssen oder gar können. Einer der bekanntesten und einflussreichsten griechischen Philosophen, Aristoteles, formulierte ein Prinzip gelingenden, guten Lebens, das eindeutig nicht wertneutral ist: die Eudämonie. Im Gegensatz zum hedonischen Wohlbefinden, das als Ausmaß des positiven Affekts (möglichst hoch), des negativen Affekts (möglichst niedrig) und der generellen Lebenszufriedenheit definiert wird, bezieht sich das eudämonische Wohlbefinden nicht auf ein gutes Gefühl, sondern auf gutes – sinnvolles – Leben. Was aber bedeutet „gutes Leben“ oder „richtiges Handeln“? Aristoteles kam zu keiner allgemeingültigen Antwort, sondern machte – ähnlich wie Frankl – das richtige Handeln als von den individuellen Voraussetzungen einer Person abhängig. Wichtig sei, dass jeder sich aktiv dafür einsetze, die eigenen Talente und Fähigkeiten in die Welt einzubringen und sich Ziele zu setzen, die nicht für Ungerechtigkeit sorgen, denn Gerechtigkeit betrachtete Aristoteles als die „vollständigste Tugend.“ Dementsprechend sei die Eudämonie „nie nur mein höchstindividuelles Lebensglück. Ich kann es nicht auf Kosten meiner Mitmenschen erstreben und verwirklichen, und ich kann es nicht einmal isoliert für mich, ohne Bezug auf meine Mitmenschen erstreben und verwirklichen. [...] Die Rechtfertigungsantwort auf die Gründe meines Wollens und Handelns muss dem Rechnung tragen; sie muss lauten: „Indem ich dies tue, finde ich das Gelingen meines Lebens, das ich mit dem Leben meiner nächsten unauflöslich verbunden weiß.“ (Jacobi, 1979, S.320 f.; zitiert nach Schnell, 2016).

Mit dem abschließenden Satz des letzten Unterkapitel aus „Sinn ist subjektiv – Eudämonie verlangt Gerechtigkeit“ schließlich bewegt sich Tatjana Schnell (2016) immerhin einen Schritt auf Frankls Perspektive zu: „Sinnerfüllung beruht auf einem selbstbestimmten und verantwortungsvollen Ausleben persönlicher Begabungen, das die Bedürfnisse anderer nicht außer Acht lässt und sich selbst nicht über andere stellt.“ Wenngleich sie mit dieser Klärung die zuvor propagierte Subjektivität der Sinnerfüllung zumindest etwas relativiert – gesteht sie damit immerhin ein, dass Hitlers nationalsozialistische „Vernichtung lebensunwerten Lebens“ entgegen seiner vermutlichen Empfindung doch nicht den Kriterien der Sinnerfüllung

entspricht – betrachte ich aus wissenschaftlicher und aus logotherapeutischer Perspektive ihre Forschung keineswegs als längst verdiente Weiterentwicklung, sondern als eine Frankl völlig widersprechende Wegentwicklung.

## Literaturverzeichnis

Badura, D. S. (2018). *Fehlzeitenreport 2018*. Berlin-Heidelberg: Springer.

BVerfG, Urteil des Zweiten Senats vom 26. Februar 2020 - 2 BvR 2347/15 -, Rn. (1-343),  
[http://www.bverfg.de/e/rs20200226\\_2bvr234715.html](http://www.bverfg.de/e/rs20200226_2bvr234715.html)

Boyle, P.A., Buchman, A.S., Wilson, R.S., Yu, L., Schneider, J.A., & Bennett, D.A. (2012). Effect of purpose in life on the relation between Alzheimer disease pathologic changes on cognitive function in advanced age. *Archives of general psychiatry*, *69*, 499-504.

Breitbart, W., Rosenfeld, B., Pessin, H., Applebaum, A., Kulikowski, K., & Lichtenthal, W.G. (2015). Meaning-centered group psychotherapy: An effective intervention for improving psychological well-being in patients with advanced cancer. *Journal of Clinical Oncology*, *33*, 749-754.

Cropley, M., Dijk, D. J., & Stanley, N. (2006). Job strain, work rumination, and sleep in school teachers. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, *15*, 181-196.

DGB Index Gute Arbeit: <https://index-gute-arbeit.dgb.de/> EU-Parlament:  
[https://www.europarl.europa.eu/infographic/europe-and-terrorism/index\\_de.html](https://www.europarl.europa.eu/infographic/europe-and-terrorism/index_de.html)

Europäisches Parlament:  
<https://www.europarl.europa.eu/news/de/headlines/security/20160701STO34301/weitere-massnahmen-zur-terrorbekämpfung>

Gessmann, M. (2009). *Philosophisches Wörterbuch*. Stuttgart: Alfred Kröner Verlag.

Frankl, V. E. (1987). *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Frankfurt/Main: S. Fischer.

Hardering, F. (2015). Meaningful work: Sinnvolle Arbeit zwischen Subjektivität, Arbeitsgestaltung und gesellschaftlichem Nutzen. *Österreichische Zeitschrift Für Soziologie*, *40*, 391-410.

Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*, *42*, 5-21.

- Jim, H.S., & Anderson, B.L. (2007). Meaning in life mediates the relationship between social and physical functioning and distress in cancer survivors. *British Journal of Health Psychology, 12*, 363-381.
- Kalender, A. (2019). Sinnerfüllung im Kontext entgrenzter Arbeit. Unveröffentlichte Masterarbeit der Universität Osnabrück in Kooperation mit der Universität Wien.
- Kivimäki, M., Virtanen, M., Elovainio, M., Kouvonen, A., Väänänen, A., & Vahtera, J. (2006). Work stress in the etiology of coronary heart disease—a meta-analysis. *Scandinavian journal of work, environment & health, 431-442*.
- Krause, N. (2007). Evaluating the stress-buffering function of meaning in life and mortality. *The Journals of Gerontology Series B.: Psychological Sciences and Social Sciences, 62*, 517-527.
- Lukas, E. (2011). *Wertfülle und Lebensfreude: Logotherapie bei Depressionen und Sinnkrisen*. München: Profil-Verlag.
- Lukas, E. (2012): *Burnout adé! Engagiert und couragiert leben ohne Stress*. München, Wien: Profil-Verlag.
- Lukas, E. (2020). *Der Freude auf der Spur: Sieben Schritte, um die Seele fit zu halten* (1. Aufl.). *LebensWert*. Neue Stadt.
- Schischkoff. (1991). *Philosophisches Wörterbuch*. Stuttgart: Kröner.
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *Journal of Positive Psychology, 4*, 483-499.
- Schnell, T. (2016). *Psychologie des Lebenssinns*. Springer: Berlin-Heidelberg.
- Soucek, W. (1948). Die Existenzanalyse Frankls, die dritte Richtung der Wiener psychotherapeutischen Schule. *DMW-Deutsche Medizinische Wochenschrift, 73*, 594-595.