

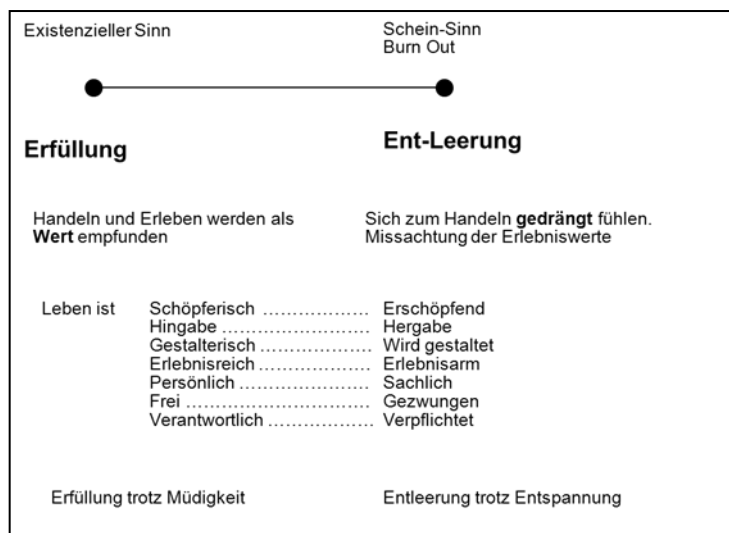
Sinnorientierte Verantwortung

von Stefan Marti

Jeder Mensch will sinnvoll leben. Dies ist eine Grundthese in der Logotherapie und Existenzanalyse, eine in den 1930er Jahren durch Viktor Frankl begründete und von Alfried Längle weiterentwickelte Methode für „Heilung durch Sinn“. Im Folgenden wird der Verantwortungsbegriff der Logotherapie und Existenzanalyse beschrieben und Verbindungen zum IBP Konzept hergestellt.

Verantwortung und Sinn

Kein Mensch will Leere und Nichtigkeit, sondern will Erfüllung und Ganzheit in seinem Leben. Wenn diese Erfahrung von längerer Dauer ist und Bestand hat, erleben wir diese Sinnfülle und dieses Eingebettet-sein in grösseren Wertbezügen als Glück. Weil wir uns also nachhaltig zum Wertvollen in unserem Leben stellen und mit den Werten verbunden bleiben wollen, ist jeder Mensch von sich aus zur Verantwortung bereit. Da der Mensch aber zutiefst von einem „Willen zum Sinn“ (Frankl) motiviert ist, ist er nur dann bereit, Verantwortung zu übernehmen, wenn er weiss, wozu Verantwortung gut sein soll. Von der Sinnhaftigkeit einer Verantwortung überzeugt sein setzt voraus, dass man sich von der Kostbarkeit des Wertes, für den die Verantwortung übernommen werden soll, angesprochen fühlt. Verantwortung für etwas zu tragen, das man als wertlos ansieht, ist für den betroffenen Menschen sinnlos. Solcher „Verantwortung“ fehlt der positive Inhalt. Es bleibt von ihr nur die negative Seite der Verpflichtung und des Müssens. In diesem Sinn ist auch ein Zusammenhang von Burnout und Entleerung als Folge von fehlendem existenziellen Sinn zu verstehen. Ein Handeln und Erleben, das als frei und wertvoll empfunden wird, führt zu Erfüllung, trotz Müdigkeit. Ein Handeln, das als Hergabe empfunden wird, führt zu Entleerung, trotz Entspannung.



„Leben ohne Eigenverantwortung ist wie „ungelebtes“ Leben, ist zwar erlebtes, aber nicht gelebtes Leben.“ A. Längle

Der Sinn der Freiheit ist die Verantwortung

Wenn wir verantwortlich leben, dann bedeutet das, dass wir uns selber ins Spiel bringen. Das Prinzip der Verantwortung taucht also sofort auf, wenn mich etwas an-geht. Dort wo es auf mich ankommt (wie ich mich entscheide, ob und wie ich handle...). Überall also, wo es um meine Freiheit geht, stehe ich bereits mitten in der Verantwortlichkeit. Freiheit und Verantwortung sind untrennbar miteinander verbunden. Freisein heisst eben, selbst zu entscheiden und damit Verursacher einer Wirkung zu sein. Darum bringt freies Handeln unausweichlich Verantwortlichkeit mit sich. Der Sinn der Freiheit ist nicht, sich immer alle Möglichkeiten offen zu lassen („frei zu bleiben“), sondern sie in die Verantwortung aufgehen zu lassen. Verantwortung heisst sich festlegen – die Freiheit also sinnvoll einsetzen.

„Verantwortung heisst sich festlegen – die Freiheit also sinnvoll einsetzen.“ A. Längle

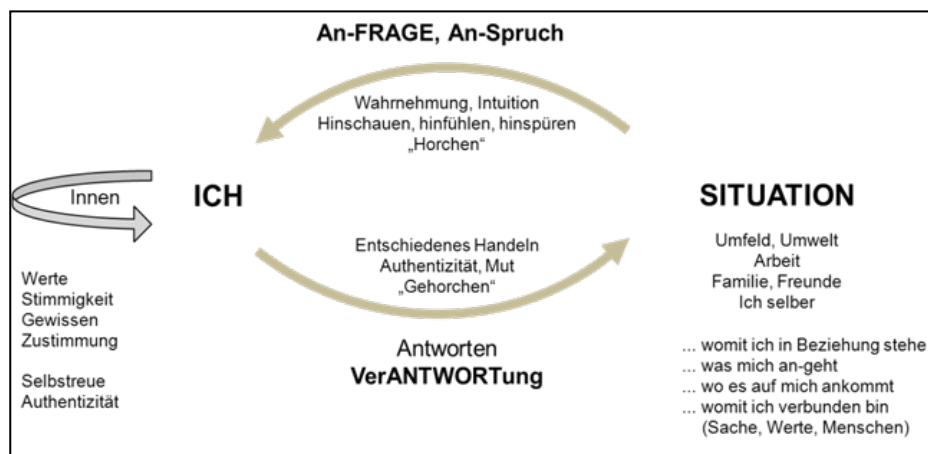
Verantwortung ist ein Beziehungsbegriff

Verantwortung ist Ausdruck meiner Verbundenheit mit einem Menschen, mit einer Idee oder einer Sache und ist Ausdruck der Verbundenheit, aus der heraus die Sorge für die anvertrauten Werte erwächst. Das Ausmass, in dem Verantwortung übernommen wird (indem Zeit, Mühe und Sorge in Kauf genommen werden), zeigt an, wie viel mir der Gegenstand meiner Verantwortung wert ist. Verantwortlich sein heisst: sich widmen, sich hingeben wollen, ist freiwilliges Sich-Verpflichten. Verantwortung ist Engagement für seine Werte. Verantwortung kann nicht durch Strafe und Drohung gelehrt werden. Zur Verantwortung kann man sich nur ‚gezogen‘ fühlen. Man kann sich ihr aber auch entziehen. **Wofür** ein Mensch verantwortlich ist – das ist mit obigen Ausführungen gesagt: für einen sinnvollen Einsatz seiner Freiheit; für seine Werte und Beziehungen; für das was ihn angeht – was aber ist die Instanz, vor dem der Mensch verantwortlich ist? **Wovor** bin ich verantwortlich, wem gegenüber muss ich mich verantworten? Ganz allgemein gesagt ist der Mensch verantwortlich vor seinen Werten, vor dem, womit er in Beziehung steht. In letzter Instanz ist er verantwortlich vor seinem höchsten Wert. Das ist für den einen der Wert, den er selber als Person ist: die Selbstachtung, sein Gewissen. Ein anderer fühlt sich verantwortlich vor seinen lieben Menschen. Für einen Dritten ist es letztlich Gott, vor dem er sich bewähren will. Diese Bereiche schliessen sich gegenseitig nicht aus, sofern sie für den Menschen „stimmig“ sind. „Gewissen“ meint im existenziellen Verständnis nicht die Übernahme traditioneller oder anerzogener Werte, sondern eine persönlich empfundene Stimmigkeit. Durch dieses persönliche Gespür für das, was gut und richtig ist, erhalten wir Orientierung für sinnvolles, erfüllendes Entscheiden und Handeln – das Gewissen bezeichnete Frankl sogar als ‚Sinn‘-Organ“. Es ist dieses Gespür, in welchem sich die existenzielle Verantwortung letztlich zeigt.

„Wert ist das, was mir am Herzen liegt.“ M. Buber

Leben heisst antworten - Leben als dialogischer Austausch

Eine dynamische Sichtweise des oben Ausgeführten:



In der Auffassung der Existenzanalyse sind Menschen Angefragte, Befragte des Lebens. Jede Situation, mit welcher der Mensch in Beziehung steht, fragt den Mensch an. Frankl spricht von der existenziellen Wendung: es ist nicht der Mensch, der dem Leben Fragen stellt – vielmehr ist es das Leben, welches den Menschen anfragt: Was braucht es jetzt von mir? Wie gehe ich um mit...? Leben heisst Antwort geben. Das Wort VerANTWORTung beinhaltet das Wort Antwort. Die deutsche Vorsilbe ‚Ver‘ bedeutet im verstärkenden Sinn: ganz und gar. Ver-antworten bedeutet: sich festlegen, ein freiwilliges Sich-Verpflichten. Verantworten heisst: „dafür möchte ich mich einsetzen; da bringe ich mich hinein; da kann ich mich nicht draussen lassen“. Das englische Wort responsibility beinhaltet einen ähnlichen Sinn: ability to response: Fähigkeit zu antworten. Leben heisst Antwort geben – meine Antwort geben. Für V. Frankl liegt die menschliche Würde im Wesentlichen in der Fähigkeit, die Antwort auf eine Situation zu wählen. Im Antwortgeben realisiert der Mensch sein Leben. Bezug nehmend auf das, was da ist. Sobald man sich der Frage gewahr ist, ist antworten unvermeidlich. Man kann nicht nicht antworten.

Für ein erfüllendes, sinnvolles Leben ist es daher von zentraler Bedeutung, sich als Angefragter des Lebens zu verstehen, und seine authentische, stimmige Antwort zu finden. An diesem Punkt berühren sich die Konzepte der Logotherapie und IBP in mehrfacher Weise. Erstens: Ein ungetrübtes Wahrnehmen der Situation bedingt eine gute sinnes-orientierte Wahrnehmung. Zweitens kann das Gefühl der Stimmigkeit nicht gedacht werden. Es findet im Körper statt. Und zwar nur im guten Selbstkontakt. Ein Gefühl, das aus der Psychodynamik des Agency oder Schutzstil kommt, wird kein wirkliches Stimmigkeitsgefühl ergeben. Ein guter Selbstkontakt ist die zentrale Voraussetzung für das Finden der authentischen Antwort, für das wirkliche Ver-antworten. Und drittens erfordert authentisches, entschiedenes Handeln oft auch Mut. Mut ist die Lebenskraft, die stark macht, die inneren Halt gibt und die es möglich macht, eine Überwindung, die von Herzklopfen begleitet ist, zu schaffen. Mut ist die Beherrschtheit, das Risiko zu wagen und sich für seine Werte zu engagieren. Die körperorientierte Arbeit mit IBP lässt das Lebensgefühl des Mutes – aus eigener Erfahrung – nachhaltig wachsen.

„Wir müssen der Frage nach dem Sinn des Lebens eine kopernikanische Wendung geben: Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der Befragte, der dem Leben zu antworten – das Leben zu ver-antworten hat.“ V. Frankl

Abschliessen möchte ich mit einigen persönlichen Fragen zur persönlichen existenziellen Situation, die das Verständnis der Logotherapie und Existenzanalyse zum Begriff Verantwortung zusammenfassen und abrunden:

Meine existenzielle Situation:

- Um was geht es mir derzeit in meinem Leben? Im jetzigen Horizont?
- Wo ist mein Herz zu wenig dabei? Wo handle ich nicht mit voller innerer Zustimmung?
- Womit sollte ich mich jetzt auseinandersetzen?
- Was ist die wichtigste Frage, die sich mir zu Zeit stellt?
- Worauf - vor allem - sind Antworten zu finden?
- Was würde es bedeuten, volle Verantwortung für mein Leben zu übernehmen?

Quellen- und Literaturhinweis:

Alfried Längle, Sinnvoll Leben, Residenz Verlag, 2007

Eine gekürzte Version dieses Artikels ist erschienen im IBP Magazin 5 - August 2013

Copy please! Bitte unter Angabe der Autorenschaft und Quelle.