

# DER SINN DES LEBENS ODER WAS DAS LEBEN NOCH VON MIR ERWARTET

Kinder haben klare Vorstellungen und große Erwartungen, wie ihr Leben verlaufen soll. Oftmals stehen Erfolg im Beruf, eine glückliche Beziehung, gesunde Kinder, ein schönes Haus und großartige Urlaube auf der Liste. Doch was passiert, wenn es anders kommt, als gewünscht? Viele stellen sich dadurch infrage und resignieren.

Schicksalsschläge sind so vielseitig wie das Leben und oft schlagen sie unbarmherzig zu. Eine junge, glückliche Familie verliert plötzlich ein Kind. Ein Mann ist für den Unterhalt der Familie verantwortlich und verliert seinen Job. Eine Frau erhält die Diagnose einer schweren Krankheit. Durch einen Unfall ist ein junger Mann plötzlich auf den Rollstuhl angewiesen. Ein junges Mädchen wird von ihrem Vater missbraucht. Eine Mutter reißt sich zwischen Beruf und Familie auf und weiß doch, dass sie keinem gerecht wird.

Waren Sie nicht auch schon einmal an dem Punkt, an dem Sie mit Ihrem Schicksal gehadert haben? In den meisten Situationen können wir unser Schicksal annehmen und einen Ausweg suchen. Man spricht hier von Resilienz oder Widerstandsfähigkeit. Was ist aber, wenn uns der Ausweg nicht so richtig gelingen will, wenn der Schicksalsschlag einfach zu hart war, wenn wir uns in der Spirale des Haderns und des Bedauerns verfangen? Die permanente Beschäftigung mit unserem Unglück führt dazu, dass wir unser bisheriges Leben und damit uns selbst infrage stellen. Die Stimmung wird immer gedrückter, wir ziehen uns immer weiter zurück, sind antriebslos und fühlen uns wertlos und überflüssig. Das kann bis zur Lebensmüdigkeit und zu Suizidgedanken führen. Sind wir erst einmal in dieser depressiven Stimmung gefangen, finden wir den Weg allein nicht wieder heraus, dann brauchen wir unbedingt Hilfe.

Symptome dieser Resignation gibt es viele. Alkohol- und Drogensucht, Obdachlosigkeit, selbstverletzendes Verhalten bis hin zu Suizid, häusliche Gewalt oder sozialer Rückzug sind nur einige Beispiele dafür. Aber warum zerbrechen manche Menschen und andere gehen gestärkt aus Lebenskrisen? Oft kommt dann die Frage, welchen Sinn denn das Leben noch machen würde.

Viktor E. Frankl, ein Wiener Arzt, setzte sich sein Leben lang mit dieser Frage auseinander. Er ist der Vater der Logotherapie, auf dessen Forschungen und Erkenntnisse diese psychologische Schule beruht. Er stellte die These auf, dass **wer einen Sinn im Leben hat, sein Schicksal erträgt, egal wie hart und mühsam es sein mag.** Aufgrund seiner persönlichen Biografie wusste Frankl genau, von was er sprach. Er überlebte 3 Jahre in Ausschwitz, Dachau und anderen Konzentrationslagern während des 2. Weltkrieges. Der Mann wusste also, was eine existenzielle Bedrohung bedeutet. Umso bemerkenswerter ist, dass er sich schon während seines Aufenthaltes im KZ mit möglichen Vorträgen beschäftigte, die er nach

seiner Zeit im Konzentrationslager halten wollte. Tatsächlich begann er schon 11 Monate nach seiner Befreiung die ersten Vorträge zu halten.

Gehen wir zu der jungen Familie zurück, die ein Kind verlor. Die Eltern können in ihrem Unglück versinken, sich gehen lassen und gegenseitige Vorwürfe hegen. Das führt zu Sprachlosigkeit und Rückzug. Darüber hinaus vergessen sie, dass es evtl. ein Geschwisterkind gibt, das ebenfalls einen Verlust erlitten hat und mit seinem Verlust und der Abwesenheit der Eltern überfordert ist. Kinder neigen in Krisensituationen dazu, ihren Eltern so gut es geht Last abzunehmen. Doch das ist kein Zeichen dafür, dass diese nicht ebenso traumatisiert sind. Im Gegenteil - der fehlende Halt durch die Eltern hinterlässt zusätzliche seelische Spuren und Verletzungen.

## Was würde in diesem Fall das Leben von den Eltern erwarten?

Die Erwartung des Lebens wäre, dass die Eltern ihrer Verantwortung gegenüber dem Geschwisterkind gerecht werden. Sie müssen ihrem Kind helfen, den Verlust des Geschwisterchens zu verarbeiten. Wenn Eltern es schaffen, gemeinsam ihren Fokus darauf auszurichten, dass ihr Kind diese Trauersituation so unbeschadet wie möglich übersteht, bearbeiten sie in gewisser Weise nebenbei ihr eigenes Trauma und schaffen ein starkes und liebevolles Fundament für die gesamte Familie, welches sie auch bei zukünftigen Herausforderungen trägt. Oftmals gründen Eltern auch Hilfsorganisationen, engagieren sich politisch, um Situationen zu verändern oder starten Aufklärungskampagnen, um etwas sinnstiftendes zu tun.

Wir sind somit eingeladen, wenn die Frage „Warum gerade ich?“ oder „Was habe ich vom Leben noch zu erwarten?“ im Raum steht, diese zu ersetzen. Fragen wir uns dann doch mal „Welche Aufgabe habe ich noch zu erledigen?“ oder „Was kann ich trotz meiner Situation noch geben?“. Wir werden überrascht sein, wie viele Möglichkeiten trotz unserer Einschränkungen noch in uns stecken. Es gibt dann auch keinen Grund mehr zum Trübsal blasen. Diese neuen Erkenntnisse fordern uns geradewegs zu Aktionen auf. Es ist wichtig, was wir noch für andere tun können. Es ist nicht wichtig, was wir noch zu erwarten haben. Kommen wir aber in die Tat, dann lässt das Grübeln von allein nach. Denn jede Aktion bringt umgehend eine Reaktion, sprich ein Feedback. Aus diesem können wir wieder neue Kraft und Motivation schöpfen.

## Hier ein Textauschnitt aus dem ersten Vortrag im Jahr 1946 von Viktor E. Frankl „vom Sinn und Wert des Lebens“:

„...Jetzt verstehen wir auch, wie letzten Endes falsch die Frage nach dem Sinn des Lebens gestellt ist, wenn sie so gestellt wird, wie sie im Allgemeinen gefragt wird: Nicht wir dürfen nach dem Sinn des Lebens fragen – das Leben ist es, das Fragen stellt, Fragen an uns richtet – wir sind die Befragten! Wir sind die, die da zu antworten haben, Antwort zu geben haben auf die ständige, stündliche Frage des Lebens, auf die „Lebensfragen“. Leben selbst heißt nichts anderes als Befragt-sein, all unser Sein ist nichts weiter als ein Antworten – ein Ver-Antworten des Lebens. In dieser Denkposition kann uns aber jetzt auch nichts mehr schrecken, keine Zukunft, keine scheinbare Zukunftslosigkeit. Denn nun ist die Gegenwart alles, denn sie birgt die ewig neue Frage des Lebens an uns. Nun kommt alles darauf an, was jeweils von uns erwartet wird. Was jedoch in der Zukunft auf uns wartet, brauchen wir ebenso wenig zu wissen, wie wir es wissen können. In diesem Zusammenhang pflege ich (V. Frankl) gewöhnlich jene Geschichte zu erzählen, die vor vielen Jahren in einer kurzen Zeitungsnotiz stand:

*Ein zu lebenslänglichem Zuchthaus Verurteilter wurde einmal auf die Teufelsinseln deportiert. Als das Schiff, nämlich der „Leviathan“, auf hoher See war, brach ein Brand aus. In der Not der Situation wurde der Gefangene von seinen Fesseln befreit und beteiligte sich an den Rettungsarbeiten. Er*

*rettete 10 Menschenleben. Später ist er daraufhin benadigt worden.*

Wenn man diesen Mann noch vor der Einschiffung, nämlich am Hafenkai von Marseille, gefragt hätte, ob sein Weiterleben noch irgendeinen Sinn haben könnte – er hätte wohl den Kopf schütteln müssen: Was wartete noch auf ihn? Niemand aber von uns weiß, was auf ihn noch wartet, welche große Stunde, welche einmalige Gelegenheit zu einzigartigem Handeln auf ihn noch wartet – so wie die Rettung von 10 Menschen auf jenen Verteilten von „Leviathan“...

(Quelle: Über den Sinn des Lebens – Viktor E. Frankl, Beltz-Verlag 2019)



**Barbara Damerow**  
GEROLDS - Psychologieexpertin  
Telefon: 0151-50273275  
E-Mail: b.damerow@meinsinn-praxis.de

Anzeige

# mein SINNN

psychologische Beratung und Therapie

## BARBARA DAME ROW

Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG)

Tel.: 0151-50273275  
E-Mail: b.damerow@meinsinn-praxis.de  
Web: www.meinsinn-praxis.de

Am Gänstrib 3  
97447 Gerolzhofen