

Herausgegeben vom Vorstand der  
Deutschen Gesellschaft für Logotherapie  
und Existenzanalyse e.V.

# Existenz und Logos

Zeitschrift für sinnzentrierte  
Therapie/Beratung/Bildung

# Existenz und Logos

Zeitschrift für sinnzentrierte Therapie · Beratung · Bildung

32. Jahrgang (*Jahrgang 1-7: „Zeitschrift für Logotherapie & Existenzanalyse“*) Heft 32/2024

Herausgeber:

Vorstand der Deutschen Gesellschaft für  
Logotherapie und Existenzanalyse e.V.

Schriftleitung:

Anne Gawron und Dr. Nari Heitkamp

Satz und Druck:

schwarz auf weiß GmbH, Freiburg

Umschlaggestaltung:

Finken & Bumiller, Stuttgart

Die Zeitschrift umfasst folgende Gebiete:

Existenzanalytisch-logotherapeutische Theorie/Logotherapie und Ethik/Lo-  
gotheorie und Psychotherapie/Die Bedeutung der Logotherapie im Rah-  
men der klinischen Medizin und Psychiatrie/Methoden der Logotherapie/  
Die Bedeutung der Logotherapie für Seelsorge und Beratung/Die Bedeutung  
der Logotherapie für die Erziehungs- und Bildungsarbeit/Die Bedeutung der  
Logotherapie für die Arbeitswelt/Weiterentwicklung von Existenzanalyse u.  
Logotherapie/Das Zusammenwirken der Logotherapie mit anderen Schulen  
der Psychotherapie/Fallbesprechungen/Buchbesprechungen/Aktivitäten der  
Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse e.V. und an-  
derer Logotherapiegesellschaften/Aktivitäten der Logotherapie-Institute.

Preis: 16 Euro pro Zeitschrift. Es erscheinen ca. 2 Hefte pro Jahr. Bestellun-  
gen sind in jeder Buchhandlung über die ISSN-Nummer möglich oder di-  
rekt bei:

DGLE-Geschäftsstelle, Irmelenweg 9, 79292 Pfaffenweiler,  
Tel: 07664-962772 oder Mail: [dgle.dierenbach@t-online.de](mailto:dgle.dierenbach@t-online.de)

ISSN 1617-6022

---

## Inhalt

---

*Editorial*

In eigener Sache . . . . .	3
----------------------------	---

---

**I. Beiträge****Oliver Florig**

Gelehrter und gelebter Nihilismus. . . . .	4
--	---

**Maria Saller**

Sinnhaftigkeit der Arbeit im Zusammenhang mit Commitment, Arbeitszufriedenheit und Arbeitsengagement . . . . .	17
---	----

**János Vik**

Den „tragischen Optimismus“ Frankls leben und ihn heute neu denken . . . . .	41
---	----

**II. Logos-Geschichte****Norbert Kremser**

Das Leben hält den Atem an . . . . .	61
--------------------------------------	----

---

### III. Rezensionen

---

<b>Carmen Beilfuß:</b> Ein Himmel voller Fragen. Systemische Interviews, die glücklich machen. ( <i>Peter Suchla</i> ) . . . . .	64
<b>George A. Bonanno:</b> Das Ende des Traumas. Wie das Wissen über Resilienz unser Traumaverständnis revolutioniert. ( <i>Peter Suchla</i> ). . . . .	65
<b>Gabriele Eßing:</b> Wie Psychotherapie bei körperlichen Erkrankungen wirkt. Leitfaden für die Praxis. ( <i>Peter Suchla</i> ) . . . . .	67
<b>Wilhelm Schmid (2024):</b> Den Tod überleben – Vom Umgang mit dem Unsagbaren. ( <i>Norbert Kremser</i> ) . . . . .	69
<b>Gerhard Sprakties (2023):</b> Spiritualität als Resilienzfaktor in Lebenskrisen. Viktor Frankls Geistbegriff und seine Bedeutung für Psychotherapie und Beratung. ( <i>Elgin-Hanna Schön</i> ) . . . . .	71
<b>„Werte.Box“, „Bedürfnis.Box“, „GedankenSpiel“ und „MindSet“</b> <a href="https://coaching.cards">https://coaching.cards</a> ( <i>Anne Gawron und Nari Heitkamp</i> ) . . . . .	74

---

### Hinweise

---

# EDITORIAL

Sehr geschätzte Leserinnen und Leser,

wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu und auch dieses Jahr war global geprägt von Krisen, Kriegen und Unsicherheiten, die viele Fragezeichen offen lassen. Der Blick in die Nachrichten ist besorgniserregend und gerade deswegen möchten wir betonen, nicht zu vergessen, dass gerade in Krisen der Mensch über sich hinauswachsen kann. Denn Krisen fordern eine Entscheidung, die zu ihrem Wendepunkt führt - mit der Chance zur Lösung oder zur Verschärfung eines Konflikts. Und der Mensch ist, nach Frankl, ein Wesen ist, dass sich stets und ständig entscheidet. Entscheidet darüber, wie er in der jeweiligen Situation handelt, wie er die Welt mitgestaltet und mit welcher Antwort er den kleinen und großen Anfragen des Lebens begegnet. Und so möchten wir Ihnen mit dieser Ausgabe den Mut zusprechen, den Krisen etwas entgegenzusetzen, sich zu Höhen aufzuschwingen und der Welt mit aller Menschlichkeit und aller Hoffnung zu begegnen, die möglich ist. Im Kleinen, wie auch im Großen.

Wir wünschen Ihnen tiefsthinige Stunden mit der Existenz & Logos, die sich in der diesjährigen Ausgabe drei ganz unterschiedlichen Aspekten widmet: Sinnfindung in der Arbeitswelt, dem Nihilismus und dem tragischen Optimismus.

Bleiben Sie frohen Mutes,

*Ihre Schriftleitung*

# I. BEITRÄGE

---

Oliver Florig

## Gelehrter und gelebter Nihilismus

Weltanschauliche Überzeugungen  
in der logotherapeutischen Praxis

### *Zusammenfassung*

Viktor Frankl war der Überzeugung, dass die theoretischen Anschauungen der Menschen einen Einfluss darauf haben, ob sie Sinn finden oder nicht. Er hat dabei insbesondere diejenigen naturwissenschaftlich inspirierten Anschauungen im Blick, die Freiheit und Geistigkeit des Menschen leugnen. Anhand eines konkreten Falls diskutiert der Beitrag die Frage, ob es tatsächlich einen Zusammenhang zwischen nihilistischen Überzeugungen und der Möglichkeit der Sinnfindung gibt. Außerdem wird exemplarisch gezeigt, wie man in der logotherapeutischen Praxis auf nihilistische Überzeugungen antworten kann.

### *Abstract*

Viktor Frankl was convinced that people's theoretical views on life influence whether they find meaning or not. He is particularly interested in scientifically inspired views that deny human freedom and the ability to make meaningful decisions. The article discusses the question if there actually is a connection between nihilistic beliefs and the possibility of finding meaning. It also shows by example how one can respond to nihilistic beliefs in logotherapy practice.

**Schlüsselwörter:** Nihilismus, Sinn und Sinnlosigkeit, Naturalismus, Logotherapie

**Affiliation:** Dr. Oliver Florig, Praxis für Therapie und Beratung, Heidelberg und Kempten, [www.oliver-florig.de](http://www.oliver-florig.de)

## Einleitung

*„Ich bin eine Ansammlung von Molekülen in einem unendlichen Universum. Darum ist es egal, was ich mache. Dann kann ich machen, was ich mag.“*

Diese Sätze eines meiner Klienten wurden für mich zum Anlass, grundsätzlich über den Zusammenhang zwischen unserer Weltanschauung und unserer seelischen Gesundheit nachzudenken. Geäußert wurden diese Sätze von einem Chemiestudenten, nennen wir ihn Herrn K, der morgens oft nicht aus dem Bett kam und wegen Motivationsmangel sein Studium nicht beenden konnte. Wenn er morgens keine Lust habe aufzustehen, so Herr K, gebe es dazu auch keinen Grund. Als Verhaltenstherapeut oder Tiefenpsychologe könnte ich geneigt sein, die zitierten Aussagen zu überhören oder sie als Symptom einer psychischen Störung zu verstehen, die unabhängig von der hier geäußerten Überzeugung entstanden ist und besteht. Als Logotherapeut werde ich hellhörig und vermute, dass die geäußerten Anschauungen *ein* Grund für die Entstehung bzw. die Fortdauer seiner Motivationsprobleme sein könnten. Dabei kann ich mich auf Viktor Frankl berufen, der überzeugt davon war, dass unsere weltanschaulichen Ansichten Einfluss auf unser Leben, ja auf unsere psychische Gesundheit haben (FRANKL 2007, S. 48). Eben deswegen sieht er auch die Notwendigkeit einer Kritik der Weltanschauung des Patienten im therapeutischen Gespräch (a.a.O. S. 40f.).

Frankl hat dabei vor allem die Formen von „Nihilismus“ im Blick, welche die Freiheit des Menschen leugnen. Wer sich selbst als Marionette seiner Triebe, der Gesellschaft, der Gene oder seines Gehirns betrachtet, dessen Entschlossenheit, das eigene Leben frei und verantwortlich – und damit auch sinnvoll – zu gestalten, wird getrübt. Doch stimmt das überhaupt? Können wir als Therapeuten und Berater nicht ständig beobachten, dass die Überzeugungen der Menschen keinen Einfluss auf ihren Alltag zu haben scheinen? Das gilt auch für Überzeugungen, die sich aus wissenschaftlichen oder populärwissenschaftlichen Quellen speisen. Sind etwa diejenigen Menschen, die unter Berufung auf manche Hirnforscher meinen, dass es keinen freien Willen gebe, deswegen in ihrer Lebensgestaltung tatsächlich irgendwie „anders“ als andere Menschen? Nehmen Sie

nicht praktisch tagtäglich in ihren Entscheidungen eben die Freiheit in Anspruch, die sie theoretisch leugnen? Thomas Fuchs betont entsprechend, der Determinismus, d.h. die Behauptung der vollständigen Bestimmtheit aller Entscheidungen durch Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge, sei rein akademisch. Kein Mensch könne sich entsprechend verhalten (FUCHS 2020, S. 202f.). Lässt sich Frankls These, dass aus gelehrttem Nihilismus gelebter Nihilismus folge, dennoch untermauern? Diese Frage ist auch praktisch wichtig. Denn wenn Frankl Recht hat, könnte man nihilistische Ansichten unserer Klienten auch in der logotherapeutischen Arbeit nicht einfach ignorieren, sondern müsste sie zumindest in manchen Fällen aktiv thematisieren. Wie aber könnte eine solche Kritik der Weltanschauung praktisch aussehen?

### **Was heißt hier „nihilistisch“?**

Bei der Vermutung, dass die Weltanschauung von Menschen ihr Leben derart beeinflusst, dass sie sogar zu seelischem Leiden und schädlichen Verhaltensweisen beiträgt, kann ich mich auf den oben genannten Klienten berufen, der diesen Zusammenhang selbst herstellt: Da ich eine Ansammlung von Molekülen bin (1), die sich in einem unendlichen Universum befinden (2), ist es egal, was ich mache (3). Aus der Überzeugung von der Sinnlosigkeit menschlichen Lebens folgert Herr K weiter, dass er (4) tun könne, was er wolle, es also auch keinen Grund gebe, aufzustehen, wenn er dazu keine Lust habe. Aus der Überzeugung von der Sinnlosigkeit des menschlichen Lebens (3) folgt für Herrn K also eine hedonistische Haltung (4): Wenn es keine übergeordneten Ziele und Aufgaben gibt, bleibt als einzige Motivationsquelle die Lust.

Wie sich im Laufe der weiteren Gespräche zeigte, leidet der Student unter keiner im Rahmen des ICD-10 diagnostizierbaren psychischen Störung. Die beschriebene Lethargie tritt in der Regel nur einige Tage in Folge auf. In Momenten, in denen er aufsteht und etwas tut, etwa, um einer Verpflichtung nachzukommen, oder weil er sich selbst dazu zwingt, ist er guter Stimmung und tatkräftig. Im Sinne der von ihm formulierten Über-

zeugung könnte man sagen, dass in diesen Fällen die Lust mit der Aktivität entsteht. Eine logotherapeutische Deutung dieses Umstandes hingegen würde darauf abheben, dass die konkrete Sinnerfahrung im aktiven Tun die nihilistischen Überzeugungen meines Klienten in den Hintergrund treten lässt und im konkreten Handeln und Erleben Werte erfahrbar werden. Bevor ich näher auf das Erleben meines Klienten und dessen Deutung eingehe, möchte ich näher untersuchen, inwiefern diese Überzeugungen nihilistisch sind, wobei unter Nihilismus die Behauptung der Sinnlosigkeit des menschlichen Lebens verstanden sein soll, die nach Frankl dann gegeben ist, wenn die geistige, also die eigentlich menschliche Dimension des Lebens, reduziert wird auf nicht-humane Phänomene (FRANKL 2007, S. 47).

Zunächst fällt auf, dass die Äußerungen von Herrn K keine direkte Leugnung der menschlichen Freiheit beinhalten. Sie begründen aber auf andere Weise die Unmöglichkeit, das eigene Leben sinnvoll zu gestalten: Auch wenn man nämlich der Ansicht ist, man könne auch in einer völlig bedeutungslosen Welt frei entscheiden, wären die dort gefällten Entscheidungen sinnlos. Man kann sich das gut am Beispiel des „Fremden“ in Camus' gleichnamigem Roman veranschaulichen: Mersault, der Protagonist des Buches, fällt ständig Entscheidungen und stimmt sogar dem Heiratsantrag seiner Geliebten zu. Allerdings sagt er ihr gleichzeitig, dass es völlig bedeutungslos sei, ob er sie nun heirate oder nicht (CAMUS 2022b, S. 67). Was fehlt hier? Nun nicht die Freiheit im Sinn des „Ich könnte auch anders“, sondern die Bedeutsamkeit, man könnte auch sagen, die Werhaftigkeit von Entscheidungen. Und genau das leugnen auch die Aussagen meines Klienten: Wer sich selbst als Ansammlung von Molekülen beschreibt (1), der wählt eine objektivierende, naturwissenschaftliche Betrachtungsweise, in der so etwas wie Werte nicht sichtbar werden. Das ist kein Fehler der Naturwissenschaften, sondern hat methodische Gründe: Werte kommen in Naturwissenschaften weder als Erklärung noch als Gegenstand vor. Damit aber gibt es auf dieser Beschreibungsebene auch keine Freiheit im logotherapeutischen Sinn, die ja ein mehr oder minder explizites Bewusstsein von Werten und Aufgaben voraussetzt, die ich realisieren oder eben nicht realisieren kann. Wenn diese

Betrachtungsweise außerdem behauptet, nicht eine Perspektive unter anderen zu sein, sondern die letzte Wahrheit über das Leben zu verkünden, dann ist die Aussage außerdem reduktionistisch: Sie reduziert den Menschen auf die materielle Dimension seines Lebens und leugnet dessen Geistigkeit. Eine solche Verallgemeinerung oder Verabsolutierung einer naturwissenschaftlichen Perspektive ist nicht mehr Naturwissenschaft und folgt aus dieser auch in keiner Weise, sondern ist Weltanschauung. Sie beschränkt sich nicht mehr darauf, das zu beschreiben, was sie mit ihrer Methode zu sehen in der Lage ist. Sie behauptet vielmehr, sie sei die einzige wahre Betrachtungsweise. Im Sprachgebrauch der Philosophie spricht man dann von Naturalismus.

Aussage (2) steigert die behauptete Sinnlosigkeit noch weiter: Wieder wird eine Perspektive gewählt, in der Sinn nicht vorkommen kann. Die bloße Erwähnung einer leeren Unendlichkeit suggeriert schon die Be langlosigkeit des individuellen Lebens. Diese Suggestion hängt aber letztlich an etwas, das Herr K nicht explizit ausspricht. Betrachtet wird die Welt, wie sie als Objekt der Physik konzipiert wird. Die Physik aber denkt in Kategorien von Raum, Zeit, Materie und Energie. Unterstellt wird hier letztlich ein Universum, in dem wir vielleicht irgendwie vorhanden, aber nicht beheimatet sind. Ein solches Universum ist wertsinn- und ziellos. Eine solche Welt „schweigt“, wie man in Anlehnung an Camus sagen könnte (CAMUS 2022b, S. 46). Würde das Universum hingegen als Ordnung gedacht wie bei Platon und Aristoteles, als Offen barung Gottes wie im Christentum oder wie bei Hegel und Schelling als vernünftiger Prozess der Selbstentfaltung des Absoluten, dann wäre es nicht sinnlos.

Die Wahl dieser Perspektive schließt alles aus, was meinem Alltag Sinn verleiht (3). Die Welt, in der ich täglich lebe, aber ist voll von Bedeutung: Da sind meine Familie und meine Freunde, die mir am Herzen liegen. Da ist meine Arbeit, die von mir getan werden will. Da sehe ich aus dem Fenster auf den Odenwald, in dessen Schatten ich gerne spazieren gehe und dessen – klimawandelbedingt – schlechter Zustand mir Sorgen macht. Wenn ich hingegen denke wie Herr K, schaue ich von außen auf eine Welt, die mich nichts mehr angeht. In dieser Perspektive abstrahiere

ich nicht nur von meinen Beziehungen zu wertvollen Menschen, Lebewesen, Landschaften oder Kunstwerken. Ich abstrahiere auch von meinem fühlenden Leib, der sich eben nicht irgendwo in einem abstrakten Raum befindet, sondern genau hier und jetzt, in einer konkreten Welt, die mich sinnlich berührt und angeht. In der von Herrn K gewählten Perspektive hingegen ist nichts von Bedeutung. Es gibt in ihr keine Werte. Damit gibt es keine Möglichkeit der Selbsttranszendenz und keine sinnvolle Lebensgestaltung. Wie es wäre, in einer solchen Welt „leben“ zu müssen, kann man vielleicht empfinden, wenn man sich vorstellt, man sei ein Raumfahrer, der aufgrund eines technischen Defekts von einem Weltraumspaziergang nicht mehr zurück in die Station kommt und unauflösbar in die unendliche Leere des Raumes entschwebt.

### **Verbundenheit und Sinnfindung**

Welchen Einfluss hat nun eine solche Anschauung, die in den Sätzen von Herrn K anklingt, auf sein Leben? Stehen Sie in irgendeinem Zusammenhang mit seiner Lethargie? Diesen Fragen möchte ich mich weiter nähern, indem ich den Fortgang der Arbeit mit meinen Klienten betrachte. Zugleich enthält diese Arbeit Elemente, die man mit Frankl als Kritik oder doch als Relativierung der Weltanschauung des Klienten ansehen kann (FRANKL 2007, S 40f.). Die gemeinsame Arbeit hatte verschiedene Elemente, die nicht alle in streng chronologischer Folge stehen:

- 1) Zu Beginn einer Gesprächsreihe versuche ich in der Regel, mögliche biographische und familiäre Hintergründe des konkreten Leidens zu erarbeiten. Herr K stammt aus einem Akademikerhaushalt. Seine Eltern schildert er als zugewandt und emotional ansprechbar. Insbesondere das Verhältnis zu seiner Mutter beschreibt er als sehr offen. Der Vater habe seine Leidenschaft zum Beruf gemacht habe und verdiene sein Geld als Künstler. Die Mutter sei als Unternehmerin erfolgreich. Größere Konflikte habe es nicht gegeben. Da wir hier zunächst mit Blick auf weitere, biographische Ursachen seiner Lethargie nicht fündig werden,

konzentrieren wir uns auf die Frage, wie dieser „beizukommen“ sei. Dabei ist es ihm wichtig, sie nicht zu beseitigen, da sie oft auch angenehm und entlastend sei, sondern sie so einzuhegen, dass er in ihr nicht verharre. Es geht also sozusagen darum, die eigene Handlungsfähigkeit gegenüber Motivationsmangel und Lethargie zu stärken.

2) In diesem Zusammenhang sprechen wir auch vom Problem, das entstehen kann, wenn man aufgrund der eigenen Lebenssituation – und ggf. auch den eigenen Überzeugungen – außer der Lust, die man auf diese oder jene Aktivität haben mag, keinen Grund hat, irgendetwas zu tun. Dann lebt man praktisch als Hedonist. Die Lust aber ist eine sehr unzuverlässige Größe: Mal stellt sie sich ein, mal nicht. Es kommt also darauf an, Gründe zu finden, aufzustehen, auch wenn man kurzfristig gerade keine Lust dazu hat.

3) Einleitend sprechen wir außerdem darüber, dass es unmöglich ist, eine rein naturwissenschaftliche Perspektive im Alltag zu leben: Unser Leben, so mein Einwand, findet nicht in einem mit den Mittel der Naturwissenschaften konstruiertem Universum statt, sondern in einer konkreten Lebenswelt, die voll ist von Bedeutung, Aufgaben, Dingen, Lebewesen und Menschen, die uns am Herzen liegen. Warum, so mein Argument, sollte die unmittelbare, alltägliche Erfahrung weniger Gewicht haben als eine theoretische Überzeugung, die auf bestimmten Vorannahmen und komplexen Konstruktionsleistungen beruht? Beruht diese Sicht nicht genau darauf, dass ich von allem absehe, was mir wichtig ist, weil nur das die für Wissenschaft nötige neutrale, emotionslose Objektivität garantiert? Wie sollten in einer solchen Perspektive jemals Werte sichtbar werden? Mit einer Kamera, die auf Schwarz-weiß eingestellt ist, werde ich in aller Ewigkeit kein farbiges Bild zu sehen bekommen. Es geht also darum, die theoretische Grundeinstellung nicht in den Alltag zu übertragen und die Perspektive der eigenen Lebenswelt ernst zu nehmen. Wer

Sinn finden will, muss den abstrakten naturwissenschaftlichen Blick einklammern. Gleichzeitig kann es hilfreich sein, die Frage nach dem „Über-Sinn“, d.h. nach dem Sinn des Universums überhaupt, dahingestellt sein zu lassen. Stattdessen sollte man sich, ganz im Sinne Frankls, auf den konkreten Sinn in der eigenen Lebenssituation konzentrieren (FRANKL 2007 S. 72ff.).

- 4) Wie die Gespräche zeigen, schwankt Herr K zwischen Zuständen lethargischer Unbeteiligung und Momenten, in denen er sich auf seinen Alltag einlassen kann. Zunächst setzen wir darauf, die Momente, in denen er seinen Alltag mit innerer Beteiligung, ja mit Freude leben kann, genauer zu identifizieren. Grundsätzlich geht es in der Tat darum, überhaupt etwas zu tun: spazieren zu gehen, den Haushalt zu machen, Freunde zu treffen: Die Sinnhaftigkeit kommt mit dem konkreten Handeln wie der sprichwörtliche Appetit beim Essen. Gemeinsam erarbeiten wir einen Tagesplan. Da Herr K die lethargischen Momente manchmal auch genießt, überlegen wir uns Strategien, diese so zu begrenzen, dass sie den Alltag nicht dominieren.
- 5) In eine ähnliche Richtung gehen zwei Wertimaginationen, die um das Tun und um die Verbundenheit mit Welt kreisen: In der ersten Imagination zeigen die Wertgestalten (die Indianer) Herrn K, wie man bestimmte handwerkliche Tätigkeit mit Holz durchführt: Es geht darum, etwas konkret zu gestalten und dabei etwas Neues zu lernen. Der Aspekt, etwas Neues zu lernen scheint Herrn K auch sonst wichtig. In einer zweiten Imagination bitten die Indianer Herrn K, seine Hände auf den Boden zu legen, um dessen Kraft zu spüren: Herr K fühlt sich in dieser Berührung kraftvoll und lebendig.
- 6) Außerdem schlage ich Herrn K von mir sogenannte „ordo-amo-ris-Spaziergänge“ vor. Diese Übung lehnt sich an eine Beobachtung des Münchner Philosophen Max Scheler an: Scheler macht uns darauf aufmerksam, dass jedem Menschen eine typische Sen-

sibilität oder Berührbarkeit für Wert und Unwert bestimmter Gegenstände zu eigen ist, die einer persönlichen Ordnung des Liebens (*ordo amoris*) folgt (SCHELER 1957, S. 347ff.). Wenn ich etwa durch eine Stadt gehe, springen mich bestimmte Dinge in ihrer Bedeutsamkeit unmittelbar an: Hier spüre ich die erfrischende Kühle des Schattens unter der bergenden Krone einer majestätischen Platane, hier stößt mich die Brutalität eines Bauwerks unmittelbar ab. Ein Bettler löst in mir Mitgefühl aus, obwohl mich gleichzeitig die Ungepflegtheit des Mannes leicht ekelt.

Ein *Ordo-amoris*-Spaziergang besteht also darin, durch die Gegend zu streifen und dabei auf die eigene Wertwahrnehmung zu achten: Was spricht mich an? Was stößt mich ab? Was nehme ich an Schönheit und Hässlichkeit wahr? Ein solcher Spaziergang stellt das genaue Gegenteil einer theoretischen Abstraktion dar: Es geht darum, sich leibhaft-sinnlich und geistig auf die Welt um mich herum einzulassen. Wer manchmal so durch den Alltag geht, dessen Sinngefühl wird gestärkt: Die Welt beginnt zu antworten, wenn ich mich für sie öffne.

7) In späteren Gesprächen äußert Herr K, es sei für ihn nicht denkbar, „nur Durchschnitt“ zu sein. Diesen Anspruch führt er aber nicht auf elterlichen Druck zurück. Man könnte vermuten, dass eine solche Identifikation mit überdurchschnittlichen Leistungen für einen begabten Schüler aus einem erfolgreichen Elternhaus auch ohne Druck der Eltern nahe liegt. Soziologen wie Reckwitz beobachten außerdem, dass es gerade unter Akademikern heute nicht mehr reicht, einfach ein durchschnittliches und im Großen und Ganzen moralisches Leben zu führen. Es gibt vielmehr die soziale Erwartung, dass jeder einzelne ein ganz individuelles und besonderes Leben lebe und damit auch noch erfolgreich sei (RECKWITZ 2022, S. 285ff.). Warum sich Herr K diese hohen Leistungserwartungen zu eigen gemacht hat, ist aber letztlich unwichtig. Entscheidend für die Frage nach der Entstehung der Lethargie ist hingegen, dass diese als Reaktion auf ei-

nen hohen Anspruch verstanden werden kann: Wenn ich gar nicht erst anfange, kann ich nicht scheitern. Auch die oben skizzierte Weltanschauung kann dann Entlastung bringen: Wenn alles sinnlos ist, dann brauche ich mich eben gar nicht mehr zu bemühen. In einer Imagination wird dieses Problem deutlich: Die Indianer führen Herrn K in einen Wigwam, in dem sie auf Lederstücken ihre Taten aufzeichnen. Auch für meinen Klienten liegen Häute bereit. Doch er zögert: „Was kann ich schon tun, das wertvoll genug ist, hier festgehalten zu werden?“ Die Indianer aber bedeuten ihm, dass er darauf festhalten könne, was für ihn wichtig sei. Es müsse nichts Großes sein. Auch in diesem Punkt, so könnte man sagen, geht es darum, das konkrete Leben zu leben, anstatt einer abstrakten Vorstellung davon zu folgen, wie das Leben auszusehen habe. Allerdings steht das konkrete Leben hier nicht im Gegensatz zu einer naturwissenschaftlichen Abstraktion, sondern zu dem nicht minder abstrakten Anspruch, etwas Überdurchschnittliches zu leisten. Zu dieser Interpretation passt, dass Herr K, wie eingangs erwähnt, die Lethargie auch als Entlastung erlebt.

- 8) Herr K beginnt, konkrete Schritte zu unternehmen, um ins „Tun“ zu kommen: Er beginnt einen Kampfsport, sucht sich einen Nebenjob und einen Betreuer für seine Master-Thesis. Gegen Ende unserer Gesprächsreihe wirkt Herr K lebendig und engagiert. Die Momente der Lethargie sind deutlich seltener. Meist gelingt es ihm, sie dann zu beenden, wenn sie aufhören, angenehm und entspannend zu sein. In der Abschlussimagination unserer Gesprächsreihe, bitten wir die Indianer, uns zu zeigen, was gewonnen wurde: Die Gestalten weisen Herrn K darauf hin, dass er offener geworden sei und ihn mehr berühre. Sie sagen außerdem: „Du hast alles, was Du brauchst.“

## Leidet Herr K unter einer „nihilistischen Episode“?

Die Arbeit mit Herrn K zeigt, dass diese Frage nicht so einfach mit Ja oder Nein beantwortet werden kann: Lethargie und Motivationsmangel könnten durchaus auch anders motiviert sein: Als Reaktion auf einen überhöhten Anspruch an sich selbst, der gegen Ende des Studiums natürlich besonders ins Gewicht fallen dürfte, könnten sie als Fluchtmöglichkeit gedient haben. In der gemeinsamen Arbeit hätten wir dann vor allem zweierlei getan: Durch das Erleben von Selbstwirksamkeit einerseits und durch das Herabsetzen der Leistungsansprüche andererseits könnte Herr K das Zutrauen gewonnen haben, das eigene Leben in die Hand zu nehmen. In diesem Bild sind mögliche weltanschauliche Elemente, die in den oben zitierten Aussagen zum Ausdruck kommen, möglicherweise wirklich nur Rationalisierungen eines entlastenden Verhaltens. Entgegen dieser Deutung fühlt sich Herr K, wie er selbst sagt, der Welt verbundener, wenn er die Werte, die ihm im Alltag begegnen, eben nicht als Ergebnis einer Projektion ansieht, sondern als objektiv gegeben ernst nimmt.

Letztlich ist es unplausibel, einen Zusammenhang zwischen nihilistischen Grundansichten und dem eigenen Fühlen und Handeln völlig zu leugnen. Ich möchte das gerne mit Hilfe eines Experiments plausibilisieren, zu dem ich Sie als Leser einladen möchte: Was empfinden Sie persönlich, wenn Sie sich ganz bewusst auf die zitierten Aussagen von Herrn K einlassen? Nehmen Sie sich gerne etwas Zeit und Ruhe. Achten Sie auf Ihre seelische und leibliche Reaktionen, die sich beim Lesen dieser Sätze einstellen mögen, und schließen Sie dazu gerne die Augen, wenn Sie mögen: „Ich bin eine Ansammlung von Molekülen in einem unendlichen Universum.“ Wenn ich Seminarteilnehmern – etwa zu Beginn eines Seminars über Logotherapie - ähnliche Sätze vorlese und sie bitte, darauf zu achten, wie sich dabei fühlen, bekomme ich oft Antworten wie: „Ich werde müde. Es fühlt sich alles leer an. Ich resigniere innerlich. Alles ist sinnlos.“ Manchmal findet sich aber auch eine – meist kleinere – Zahl von Teilnehmern, die diese Aussagen als entlastend erleben: „Ich muss mich nicht mehr anstrengen, wenn sowieso alles sinnlos ist.“ Herr K empfindet beides, die Entlastung und den Mangel an Lebenssinn, die aus einer sol-

chen nihilistischen Anschauung folgen. Die Überzeugung von der Sinnlosigkeit des Lebens ist für ihn ähnlich ambivalent wie die ihr stimmungsmäßig entsprechende Lethargie.

Wenn man diese oder vergleichbare Ansichten buchstäblich am eigenen Leib erfahren hat, wird es plausibel, dass weltanschauliche Überzeugungen Leidenszustände wie die von Herrn K motivieren bzw. verstärken können. Allerdings gibt es diesen Einfluss nur, wenn man die eigene Weltanschauung auch ernst nimmt und existenziell auf das eigene Leben bezieht, anstatt sie als bloß theoretische Meinung zu behandeln, an die man nicht wirklich mit Leib, Seele und Geist glaubt. Weltanschauliche Positionen sind eben keine Ursachen, die eine bestimmte Stimmung bewirken. Sie geben vielmehr Gründe, die bestimmte Gefühle, Einstellung und Verhaltensweisen motivieren, wenn man sie wichtig nimmt. Genau deswegen hat der Naturalismus auf viele seiner Anhänger keinen praktischen Einfluss: Sie wenden ihre Meinung letztlich nicht auf sich und ihr Leben an. Und selbst, wenn sie dies gelegentlich tun, sind sie vermutlich in ihrem Alltag fest in eine sinnhaft erlebte Lebenspraxis eingebunden, die ihre Anschauung immer wieder in den Hintergrund treten lässt. In Lebenskrisen oder im Zusammenhang mit bestimmten psychischen Konflikten und Belastungen können sie aber ein dann auftretendes Sinnlosigkeitsgefühl rechtfertigen und verstärken. Umgekehrt gilt, dass eine starke Überzeugung von der Bedeutsamkeit des Lebens und der Welt – etwa im Rahmen eines Glaubens oder einer tief verwurzelten Orientierung an Werten, wie sie auch ein Atheist oder Agnostiker haben kann – auch in Momenten gefühlter Unverbundenheit und Sinnlosigkeit die Sinnfindung erleichtern. Viktor Frankl selbst ist das beste Beispiel für eine solche Bedeutung der eigenen Grundorientierung an Werten und Aufgaben für das Durchstehen auch dunkler Momente. Schließlich hat er mit Hilfe einer solchen Orientierung seinem Aufenthalt in verschiedenen Konzentrationslagern Sinn abgewinnen und anschließend den Verlust seiner Frau und seiner Familie überstehen können.

## Literatur

- CAMUS, A (2022<sub>A</sub>). *Le mythe de Sisyphe*. Barcelona: Gallimard. Folio
- CAMUS, A (2022<sub>B</sub>). *L'étranger*. Barcelona: Gallimard. Folio
- FRANKL, E (2007). *Ärztliche Seelsorge*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag
- FUCHS, T (2020). *Verteidigung des Menschen. Grundfragen einer verkörperten Anthropologie*. Berlin: Suhrkamp Verlag
- RECKWITZ, A (2022). *Die Gesellschaft der Singularitäten*. Berlin: Suhrkamp Verlag
- SCHELER, M (1957). *Ordo amoris*. In: *Schriften aus dem Nachlass*. Bd. 1. *Gesammelte Werke*. Bd. 10. Bern: Francke Verlag

# Sinnhaftigkeit der Arbeit im Zusammenhang mit Commitment, Arbeitszufriedenheit und Arbeitsengagement

## Zusammenfassung

Im Fokus des vorliegenden Beitrags steht die *Sinnhaftigkeit der Arbeit*. Es wird untersucht, welche Konstrukte die Sinnhaftigkeit der Arbeit vorhersagen und wie das *Commitment* zwischen *Sinnhaftigkeit der Arbeit* und *Arbeitszufriedenheit* sowie *Arbeitsengagement* vermittelt. Dafür wurden 213 Berufstätige online befragt (ME-Work, EXQ). Die Konstrukte Bedeutsamkeit, Kohärenz und Zugehörigkeit sagen die *Sinnhaftigkeit der Arbeit* zu 59,8% signifikant vorher. Die Relevanz der Sinnhaftigkeit der Arbeit für den beruflichen Alltag ist wissenschaftlich belegt. Höhere *Sinnhaftigkeit der Arbeit* führt zu höherer *Arbeitszufriedenheit* und höherem *Arbeitsengagement*.

**Schlüsselwörter:** Sinnhaftigkeit der Arbeit, Commitment, Arbeitszufriedenheit, Arbeitsengagement

## Abstract

The focus of this study lies on *meaningfulness of work*. I aimed to examine which constructs predict *meaningful work* and how *commitment* mediates between *meaningful work* and *job satisfaction* as well as *work engagement*. For this, 213 working people were surveyed online (ME-Work, EXQ). The constructs significance, coherence and affiliation significantly predict *meaningful work* at 59,8 %. The relevance of *meaningful work* has been scientifically proven. Experiencing a higher sense of meaning in work leads to higher *job satisfaction* and higher *work engagement*.

**Keywords:** meaningfulness of work, commitment, job satisfaction, work engagement

**Affiliation:** Maria Saller, Praxis für Psychologie und Logotherapie in Untermeitingen, [mariasaller@outlook.de](mailto:mariasaller@outlook.de), [www.mariasaller.de](http://www.mariasaller.de)

Die Sinnsuche findet in der Gesellschaft wie auch in der Arbeitswelt großen Anklang. LEVEN, HURRELMANN und QUENZEL (2019: 189) dokumentierten in ihrer Umfrage, dass für 15- bis 25-Jährige, neben dem sicheren Arbeitsplatz (93%), das Ausüben einer für sie sinnvollen Tätigkeit mit 91% an zweitwichtigster Stelle aufgeführt wird. Ebenso bringt die Allgemeine Bevölkerungsumfrage (ALLBUS 2018) ähnliche Aussagen hervor: 94% der Befragten führten den sicheren Arbeitsplatz als wichtigstes Element der Erwerbstätigkeit auf und 93% der Befragten als zweitwichtigstes Element das Ausüben einer sinnvollen Tätigkeit (WALTERSBACHER, ZOK, BÖTTGER & KLOSE 2018: 26). Zudem ist ein Anstieg an psychischen Gesundheitsstörungen in der allgemeinen Bevölkerung zu verzeichnen, besonders auch in der Bevölkerung im erwerbsfähigen Alter (DEVIVERE 2021: 13). Die Arbeit scheint zunehmend belastender zu werden, obwohl sich die körperlichen Belastungen bei der beruflichen Tätigkeit verringern. Diagnosen von Burnout, Depressionen und Angststörungen steigen an und werden teilweise mit der Digitalisierung in Verbindung gebracht (HARDERING 2020: 1).

Sinnhaftigkeit der Arbeit stellt einen bedeutsamen Faktor für zufriedene und verantwortungsvolle Mitarbeitenden dar (ALLAN 2017: 175). Sie geht mit einer Vielzahl positiver Folgen in der beruflichen Tätigkeit einher, wie zum Beispiel eine höhere Identifikation mit dem Unternehmen (VAN DICK & STEGMANN 2016: 57), höhere psychische Gesundheit (WALTERSBACHER et al. 2018: 36) oder auch geringere Fluktuation (SCHNELL 2020: 249).

Die vorliegende empirische Arbeit geht zunächst der Frage nach, inwiefern die Faktoren Kohärenz, Bedeutsamkeit, Orientierung und Zugehörigkeit die *Sinnhaftigkeit der Arbeit* voraussagen können. Des Weiteren wird analysiert, inwieweit *Commitment* einen vermittelnden Einfluss auf den Zusammenhang von *Sinnhaftigkeit der Arbeit* und *Arbeitszufriedenheit* wie auch auf den Zusammenhang von *Sinnhaftigkeit der Arbeit* und *Arbeitsengagement* aufweist. Die statistischen Analysen werden anhand eines quantitativ erhobenen Datensatzes berechnet.

Die Begrifflichkeiten *Sinnhaftigkeit der Arbeit* und *Sinnvolle Arbeit* können synonym verwendet werden. Dies findet in der vorliegenden Arbeit Anwendung. Für die bessere Lesbarkeit wird die genderneutrale Schreibweise und in einzelnen Fällen die männliche Form verwendet, alle Geschlechter sind angesprochen.

### **Begriffsklärung *Arbeitsengagement***

Das *Arbeitsengagement* beschreibt einen positiven, motivationalen, arbeitsbezogenen Zustand im Individuum (FISCHER, HÜTTERMANN & WERTHER 2021: 5). Dabei ist der Zustand nicht auf ein Arbeitsobjekt beschränkt. Arbeitsengagement umfasst somit den Einsatz für die Sache oder Überzeugung bei der Arbeit (WIRTZ & DORSCH 2017: 482). Darunter wird auch das Ausmaß beschrieben, mit dem die Mitarbeitenden ihre affektiven, kognitiven und verhaltensbezogenen Ressourcen für die Bearbeitung der Arbeitsaufgaben einsetzen (FISCHER et al. 2021: 5; SCHNELL 2020: 248). JACOBS (2013) konnte aufzeigen, dass die Sinnhaftigkeit den stärksten Prädiktor für das Arbeitsengagement darstellt.

### **Begriffsklärung *Arbeitszufriedenheit***

Die *Arbeitszufriedenheit* ist eines der wichtigsten Konzepte der Arbeits- und Organisationspsychologie (FELFE & SIX 2006: 39). Unter *Arbeitszufriedenheit* wird ein positiver emotionaler Zustand verstanden. Dieser setzt sich zusammen aus der Bewertung und einzelner Facetten des eigenen Arbeitsplatzes wie auch aus den Erfahrungen in der eigenen Arbeit. Bei der Bewertung des positiven emotionalen Zustandes werden Resultate individueller Ist-Soll-Vergleiche herangezogen. Diese unterliegen der dynamischen Veränderung des eigenen Anspruchsniveaus. Durch den Vergleich mit ähnlichen Personen entsteht der subjektive Bezugsrahmen (GREIF 2017: 191). Weiterhin spielt die Befriedigung der persönlichen Bedürfnisse auf die Intensität und Qualität der Emotionen eine Rol-

le (FISCHER et al. 2021: 5). Aus der Bewertung entsteht dann das Ergebnis der Zufriedenheit bzw. der Unzufriedenheit und Arbeitszufriedenheit ist das Ergebnis von Arbeitsplatzmerkmalen (FELFE & SIX 2006: 37-39; GREIF 2017: 190).

### Begriffsklärung *Commitment*

Unter *Commitment* wird die Bindung an das Unternehmen verstanden, genauer gesagt die Beziehung des Arbeitnehmenden zu seiner Organisation. *Commitment* beschreibt dabei ein positives Gefühl der Verbundenheit mit der Organisation. Es besteht zum einen aus der psychischen Bindung an das Unternehmen und zum anderen aus der Verhaltenstendenz diese Bindung aufrechtzuerhalten (FISCHER et al. 2021: 5; SIX & BIERHOFF 2017: 347–348).

Das *Commitment* kann als Drei-Komponenten-Modell erfasst werden. Es wird zwischen dem affektiven, dem kalkulatorischen und dem normativen *Commitment* differenziert (FELFE & SIX 2006: 40–41; SIX & BIERHOFF 2017: 347–348). Bei einer Person können die drei Komponenten gleichzeitig in unterschiedlichen Ausprägungen bestehen und somit auf das gesamte *Commitment* wirken (FELFE & SIX 2006: 40–41).

*Affektives Commitment* beinhaltet die Bindung an das Unternehmen aufgrund von Wünschen und Wollen des Mitarbeitenden und gehört mit zu den stärksten Bindungsfaktoren an das Unternehmen (FELFE & SIX 2006: 41). Weiterhin wird affektives *Commitment* auch mit der Identifikation mit dem Unternehmen, neben der emotionalen Bindung an das Unternehmen, verstanden (BERG 2017: 171). Beim *kalkulatorischen Commitment* basiert die Bindung an das Unternehmen aufgrund von Vernunft und Kalkül. Es ist aus Sicht des Mitarbeitenden vernünftig, bei dem Unternehmen zu bleiben. Zeigt sich dem Mitarbeitenden eine bessere Alternative, ist die Wechselbereitschaft hoch und der Nutzen des Verbleibs im Unternehmen wird mit dem Risiko des Wechsels abgewogen (BERG 2017: 171; FELFE & SIX 2006: 41). Sind Mitarbeitende aufgrund von sozialen oder ethischen Normen davon überzeugt, sich an das Unternehmen

zu binden, wird in der Literatur von *normativen Commitment* gesprochen (BERG 2017: 171; FELFE & SIX 2006: 41).

### Begriffsklärung *Sinnhaftigkeit der Arbeit*

Der *Sinnhaftigkeit der Arbeit* liegt kein klares Konzept zugrunde, wie in der Forschung immer wieder aufgeführt wird (BAILEY et al. 2019: 92; BOTH-NWABUWE, DIJKSTRA & BEERSMA 2017: 7; HARDERING 2017: 40 / 2020: 2; LYSOVA, ALLAN, DIK, DUFFY & STEGER 2019: 376). WECKMÜLLER (2020) publiziert in seinem Beitrag, dass von 170.000 Befragten aus 30 Ländern rund 74% der Arbeitnehmenden unter Sinnvoller Arbeit die Möglichkeit verstehen, ihr Talent zu entfalten. 40% der Befragten sind der Meinung, dass Sinnvolle Arbeit mit der sozialen Interaktion im Team wie auch mit der Übereinstimmung der persönlichen mit den organisationalen Werten zusammenhängt. Gemäß aktuellem Forschungsstand kann zwischen etablierten Modellen, die Sinnelemente integriert haben, wie bspw. das Job-Characteristics-Modell (JCM) nach HACKMAN und OLDHAM (1975), und Konzepten, die die Sinnhaftigkeit als eigenständiges Konstrukt ins Zentrum stellen, wie bspw. Sinn im Beruf nach SCHNELL (2020), differenziert werden (WECKMÜLLER 2020). Eine einheitliche Definition von Sinnhaftigkeit der Arbeit seitens der Wissenschaft bleibt noch aus. Die Forschung bezüglich der spezifischen Sinnquellen in der beruflichen Tätigkeit und deren Bedeutungen für die Mitarbeitenden und Organisationen befindet sich noch in den Anfängen (BADURA 2018: 2).

Viktor E. Frankl entwickelte in den frühen dreißiger Jahren die Logotherapie und Existenzanalyse. Er befasste sich intensiv mit der Sinnerfüllung und dem Sinn im Leben, auch mit dem Sinn in der Arbeit. Sinn ist konkret, so FRANKL (2010: 251). Sinn hat einen dynamischen Charakter, das bedeutet er ist von Situation zu Situation wie auch von Person zu Person verschieden (FRANKL 2007: 86 / 2010: 251; SCHNELL 2020: 8). Somit ist die Bewertung, etwas als sinnvoll zu erleben, subjektiv und individuell, aber keineswegs eigennützig (ALLAN et al. 2019: 501; DEVI-

VERE 2021: 9–10; JUNG 2020: 183). Sinn bezieht sich sowohl auf die Einzigartigkeit der Person, wie auch die Einmaligkeit der Situation (FRANKL 2010: 122), denn der tiefste Beweggrund für menschliches Handeln ist der Sinn (BILLER & STIEGELER 2008: 403).

Sinnfindung wird durch gelebte Werte definiert (FRANKL 2007). Die Person fühlt Sinn, wenn in der Haltung und im Handeln Werte der Situation verwirklicht werden (FRANKL 2010: 126; JUNG 2020: 181). Die Sinnfindung beschreibt einen fortlaufenden Prozess. FRANKL hat die Werte in drei Kategorien eingeteilt: schöpferische Werte, Erlebniswerte und Einstellungswerte. Gerade die Verwirklichung von schöpferischen Werten ist durch die berufliche Tätigkeit möglich. In der beruflichen Tätigkeit steht die Einzigartigkeit der Person in Beziehung zur Gemeinschaft. So gibt die Arbeit die Möglichkeit, Sinn zu verwirklichen (FRANKL 2007: 167). Gelebte Werte am Arbeitsplatz sind entscheidend für das Sinnerleben in der beruflichen Tätigkeit (SCHNELL, HÖGE & POLLET, 2013). Die Relevanz der Übereinstimmung persönlicher Werte und der Werte des Unternehmens wird in mehreren wissenschaftlichen Beiträgen betont, wie z. B. bei ALLAN et al. (2019: 501), LYSOVA et al. (2019: 381), HARDERING (2020: 9), JUNG (2020: 178) oder SCHNELL (2020: 245).

*Sinnvolle Arbeit* kann nicht vom Unternehmen „gemacht“ werden, Sinn kann nur selbst *ent-deckt* werden (FRANKL 2007: 88), im Sinne von aufdecken und finden – auch im beruflichen Kontext. *Sinnvolle Arbeit* resultiert aus der persönlichen Erfahrung in der beruflichen Tätigkeit. Durch geeignete Arbeitsbedingungen kann *Sinnvolle Arbeit* unterstützt werden. Sinnhaftigkeit ist weder moralisch verpflichtet, noch kann sie vorgegeben oder direkt angestrebt werden, auch nicht von Führungskräften oder der Organisation selbst (DEVIVERE 2021: 9-10; SCHNELL 2020: 253). Jede Arbeit ist sinnvoll und wichtig für die Gesellschaft. Allerdings muss nicht jede Arbeit im Rahmen der Sinnvollen Arbeit als Quelle des Lebenssinns erlebt werden (SCHNELL 2020: 255).

SCHNELL (2020) führte verschiedene empirische Untersuchungen durch und versuchte das Erleben *Sinnvoller Arbeit* mit zugrundeliegenden psychologischen Konstrukten zu erklären. *Sinnvolle Arbeit* zeichnet die sub-

jektive Wahrnehmung der vier zentralen Faktoren von Sinn aus, die in Abbildung 1 dargestellt sind. Kohärenz, Orientierung, Bedeutsamkeit und Zugehörigkeit ermöglichen das Erleben der beruflichen Tätigkeit als sinnvoll (SCHNELL & HOFFMANN 2020: 3; SCHNELL 2020: 239).

*Kohärenz* beschreibt die Passung zwischen den Handlungen, der Ziele oder auch der Werte untereinander (horizontale Kohärenz). Zudem ist Kohärenz gegeben, wenn die Werte zu den Zielen und zu den Handlungen passen (vertikale Kohärenz, SCHNELL 2020: 34). Ebenfalls wird zu diesem Faktor die Passung von Fähigkeiten und Arbeitsanforderungen zugeordnet. In empirischen Untersuchungen wurde deutlich, dass Personen mit einer geringen Passung von Fähigkeiten und Arbeitsanforderungen höhere körperliche und psychische Beschwerden in Zusammenhang mit der Erwerbstätigkeit aufweisen, als Personen mit einer höheren Passung (WALTERSBACHER et al. 2018: 43). Der Faktor *Orientierung* ist gerade in unsicheren Zeiten für Menschen relevant (LUKAS & OSTBERG 2022: 9). Orientierung umfasst zum einen das Erleben, dass die Werte und Ziele der Organisation im Alltag mit Strategien und Umgangsformen verfolgt werden. Zum anderen beschreibt der Faktor Orientierung das Erleben, mit der beruflichen Tätigkeit einen Teil für das große Ganze zu leisten. Dies ist als sozialer Beitrag für die Gesellschaft zu verstehen. *Bedeutsamkeit* als Faktor umfasst den wahrgenommenen Nutzen der eigenen beruflichen Tätigkeit für das Unternehmen und v.a. das Bewusstsein des positiven Beitrags für andere Menschen und die Gesellschaft als Ganzes (SCHNELL & HOFFMANN 2020: 3). ALLEN und Kollegen (2019: 501) stellten in ihrer Metaanalyse aus 44 Studien heraus, dass die Sinnerfüllung eng mit der Bedeutungsgebung verbunden ist. Aus den auszuführenden Handlungen im beruflichen Alltag ergeben sich individuelle Erfahrungen, die bewertet werden. Sind die Handlungen geprägt von Bedeutsamkeit und ermöglichen das Erfüllen persönlich relevanter Werte, wird die Erfahrung als sinnvoll bewertet (ALLAN et al. 2019: 502). Besonders die erlebte Bedeutsamkeit stimmt mit FRANKLS (2007: 167) logotherapeutischer Auffassung überein. In seinem Verständnis wird Sinn durch das verwirklichen von schöpferischen Werten durch das Handeln in der Arbeit erlebbar. Dabei spielt die wahrgenommene Wirksam-

keit der einzelnen Person durch ihr Handeln im beruflichen Kontext eine zentrale Rolle (BAUER, VOGT, INAUEN & JENNY 2015: 21; SCHNELL 2020: 18). FRANKL (2017: 166) führt an, dass der Mensch als Person auch in der beruflichen Tätigkeit unersetztlich und unvertretbar ist. Jeder Mensch wirkt durch seine Einzigartigkeit. Auch dieser Aspekt gehört zum Faktor Bedeutsamkeit. Als vierter und somit letzter Faktor ist die Zugehörigkeit anzuführen. Diese umfasst die Gewissheit und das Gefühl, Teil in einer Einheit mit anderen zu sein und sich als Teil eines größeren Ganzen wahrzunehmen (SCHNELL 2020: 18). Der Mitarbeitende identifiziert sich mit dem Unternehmen. Dadurch weiß er um seine Verantwortung und sein Gebraucht werden in der Organisation (SCHNELL & HOFFMANN 2020: 3). Dass die Zugehörigkeit einen wichtigen Faktor für die *Sinnhaftigkeit der Arbeit* darstellt, haben bereits HACKMAN und OLDHAM (1975) belegt, ebenso BAILEY ET AL. (2016: 416), BRUCH und BERENBOLD (2017: 5), HARDERING (2020: 14) oder ROSE und STEGER (2020: 76).

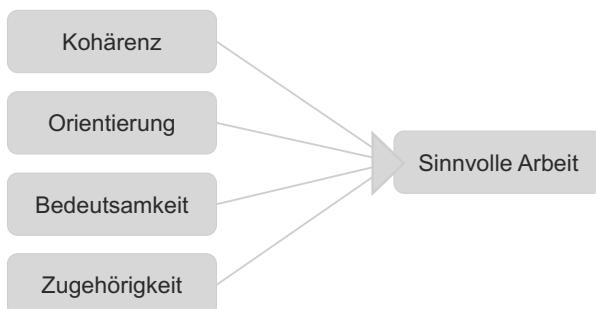


Abbildung 1: Zentrale Faktoren der Sinnvollen Arbeit nach Schnell (2020, eigene Darstellung, Gegenstand Forschungsfrage 1)

### Aktueller Forschungsstand von Sinn und Arbeit

Es besteht empirische Evidenz für positive Korrelationen von erlebter *Sinnhaftigkeit der Arbeit* mit *Arbeitszufriedenheit* und *Commitment*, wie auch höheres Wohlbefinden, höhere Qualität und größerer Umfang erbrachter Arbeitsleistung, höhere Kreativität, erhöhte intrinsische Motivation sowie bessere Gesundheit. Negative Zusammenhänge bestehen bezüglich Fluktuation, Erschöpfung und Stresserleben (BADURA 2018: 2; BAILEY et al. 2016: 416; DEVIVERE 2021: 60; JUNG 2020: 180; PASSMORE, HEMMING, MCINTOSH & HELLMAN 2020; ROŞCA, MATEIZER, DAN & DEMEROUTI 2021; WALTERSBACHER et al. 2018: 39–40). Bezogen auf das *Commitment* belegt BADURA (2018: 3), dass bei einer starken Bindung des Einzelnen an die Organisation die berufliche Tätigkeit als besonders sinnerfüllend wahrgenommen wird. Ebenso kann *Sinnhaftigkeit der Arbeit* Konflikte wie auch Stress im Arbeitsalltag reduzieren (PETCH-SAWANG & DUCHON 2009) und ein offener, wertschätzender sowie partizipativer Umgang am Arbeitsplatz wirken positiv auf die Sinnerfüllung (SCHNELL 2020: 241; SCHNELL et al. 2013: 544; SCHNELL & HOFFMANN 2020: 6)

Einen entscheidenden Einfluss übt das Erleben der *Sinnhaftigkeit der Arbeit* auf die Gesundheit des Einzelnen aus, wie in empirischen Forschungsarbeiten belegt wurde (WALTERSBACHER et al. 2018). Die Auswirkungen erlebter *Sinnhaftigkeit der Arbeit* auf eine bessere Gesundheit und ein verringertes Risiko Burnout zu entwickeln, publizierten auch BADURA (2018: 5), DEVIVERE (2021: 17), PASSMORE et al. (2020) wie auch ROŞCA et al. (2021). Die letztgenannten Autoren verweisen zudem auf eine puffernde Wirkung von *Sinnvoller Arbeit* bei verschiedenen Arbeitsanforderungen und arbeitsbedingter Erschöpfung, wie ihre Studie mit 1096 Feuerwehrleuten belegt (ROŞCA et al. 2021). Ebenso stellen ERLMAIER, BROSI und WELPE (2021) in ihrer empirischen Studie von 983 Probanden dar, dass eine höhere *Sinnhaftigkeit der Arbeit* mit höheren psychologischen Ressourcen einhergeht und dadurch eine Verringerung der Belastung erlebt wird. Allerdings wird in dieser empirischen Studie darauf hingewiesen, dass die Sinnhaftigkeit selbst anfällig gegenüber

hoher Belastung sein kann. Weiterhin beeinflusst die erlebte *Sinnhaftigkeit der Arbeit* neben der Gesundheit auch die Lebenszufriedenheit der Personen (ALLAN et al. 2019: 505).

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass das Erleben von *Sinnhaftigkeit der Arbeit* mit vielen unterschiedlichen arbeitsrelevanten sowie persönlichen relevanten Faktoren einhergeht. Bezogen auf den aktuellen Forschungsstand wird deutlich, dass die wissenschaftliche empirische Forschung Lücken aufweist, um kausale Verbindungen zwischen *Sinnhaftigkeit der Arbeit*, *Commitment*, *Arbeitszufriedenheit* und -*engagement* gänzlich zu erklären, ebenso bzgl. der Entstehung *Sinnhaftigkeit der Arbeit*. Im folgenden Kapitel werden die Hypothesen der vorliegenden Arbeit dargestellt und im Anschluss daran untersucht.

### Forschungsfragen

In der eigenständig durchgeföhrten Erhebung werden folgende Forschungsfragen beantwortet:

1. Führt eine Erhöhung in den Faktoren Kohärenz, Bedeutsamkeit, Orientierung und Zugehörigkeit zu höherer erlebter *Sinnhaftigkeit der Arbeit*? Als Basis dient dafür das Modell von SCHNELL (2020). (vgl. Abbildung 1)
2. Inwieweit wird der direkte Pfad von *Sinnhaftigkeit der Arbeit* und *Arbeitszufriedenheit* durch das *Commitment* mediert? Die Variablen *Alter* sowie *Geschlecht* werden als Moderatoren in das Modell mit aufgenommen.
3. Inwieweit wird der direkte Pfad von *Sinnhaftigkeit der Arbeit* und *Arbeitsengagement* durch das *Commitment* mediert? Die Variablen *Alter* sowie *Geschlecht* werden als Moderatoren in das Modell mit aufgenommen.

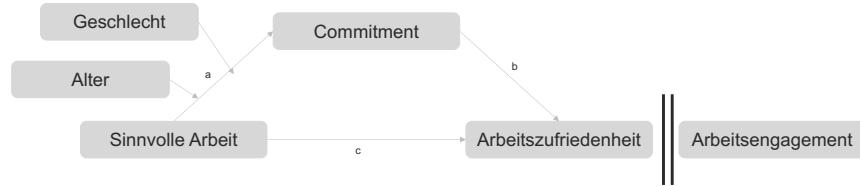


Abbildung 2: Darstellung der moderierten Mediationen mit Pfad a, b und c (eigene Darstellung, Gegenstand Forschungsfrage 2 und 3)

## Methode

Von 01.05.2022 bis 31.08.2022 wurde im Rahmen meiner Masterthesis in Psychologie an der Universität SRH Fernhochschule (Mobile University) eine Online-Erhebung durchgeführt, die sich auf deutschsprachige Berufstätige im Alter zwischen 18 und 67 Jahren beschränkte. Die Rekrutierung erfolgte via digitaler Medien, insbesondere über Social-Media-Plattformen *LinkedIn*, *Facebook*, *Instagram* und den Instand-Messaging-Dienst *WhatsApp*. Der Link für die Online-Befragung wurde in sogenannten Beiträgen wie auch in verschiedenen Gruppen veröffentlicht, zudem an verschiedene Personen der gesuchten Stichprobe gesendet und um Beantwortung sowie Weiterleitung gebeten. Zusätzlich wurden Unternehmen aus unterschiedlichen Bereichen, wie Kindertagesstätten, Beratungs- und IT-Unternehmen angesprochen und gebeten, die Online-Umfrage an ihre Mitarbeitenden weiterzugeben. Dadurch war es möglich Teilnehmende, die über die persönlichen Kontakte der Verfasserin vorliegender Arbeit hinausgehen sowie unterschiedliche Berufsgruppen zu erreichen. Diese Datenerhebung dient als Basis für die statistische Analyse zur Beantwortung der gestellten Forschungsfragen. Bei der quantitativen Datenerhebung wird die Ausprägung der Variablen durch standardisierte Datenerhebungsinstrumente (siehe unten) gemessen und die daraus gewonnenen Messwerte statistisch ausgewertet (explanative Studie).

Das Erhebungsinstrument setzte sich zusammen aus soziodemografischen Fragen, dem Inventar *Meaning in Work* von SCHNELL und HOFFMANN (2020) mit den Skalen Kohärenz, Bedeutsamkeit, Orientierung, Zugehörigkeit, Sinnvolle und Sinnlose Arbeit, sowie Sinn als Beruf. Ebenso wurde der standardisierte Fragebogen *Employee Experience Questionnaire* (EXQ) von FISCHER, HÜTTERMANN und WERTHER (2021) mit den Skalen zur Arbeitszufriedenheit, Commitment und individuelles Engagement eingesetzt.

Für die statistische Auswertung wurde für Forschungsfrage 1 die multiple Regressionsanalyse verwendet. Sie überprüft den Zusammenhang zwischen mehreren Prädiktoren (unabhängigen Variablen) und einem Kriterium (abhängige Variable, URBAN & MAYER 2018: 6). Für die Forschungsfragen 2 und 3 wurde die moderierte Mediationsanalyse verwendet. Mediatoren können erklären, wie externe physische Einflüsse eine interne psychologische Bedeutung erhalten und sagen aus, wie bzw. warum entsprechende Effekte auftreten. Moderatorvariablen hingegen zeigen auf, wann bestimmte Ereignisse eintreten (BARON & KENNY, 1986, S. 1176).

## Stichprobe

Die Zufallsstichprobe setzt sich aus 213 Probanden zusammen. Davon sind 72,8% weiblich und 27,2% männlich. Das Alter weist einen Mittelwert von  $M = 36,95$  Jahren auf, mit einer Standardabweichung  $SD = 10,08$ , einem Minimum von  $min = 18$  und einem Maximum von  $max = 67$  Jahren. 91,1% der Befragten geben an, in einem Angestelltenverhältnis beschäftigt zu sein, 8,0% seien selbstständig, 2 Probanden beantworteten diese Frage nicht.

## Ergebnisse

Die Verteilung der einzelnen Variablen ist in Tabelle 1 dargestellt.

*Tabelle 1: Deskriptive Statistik der Variablen Sinnvolle Arbeit, Kohärenz, Bedeutsamkeit, Orientierung, Zugehörigkeit, Commitment, Arbeitszufriedenheit, Arbeitsengagement, Sinnleere Arbeit. M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, Min = Minimum, Max = Maximum.*

Variable	M	SD	Min	Max
Sinnvolle Arbeit	5,07	0,88	1	6
Kohärenz	4,75	1,00	1	6
Bedeutsamkeit	5,61	1,17	1	6
Orientierung	4,27	0,96	1	6
Zugehörigkeit	4,99	0,85	1	6
Commitment	5,01	1,43	1	7
Arbeitszufriedenheit	5,37	1,07	1	7
Arbeitsengagement	5,64	0,96	1	7
Sinnleere Arbeit	1,99	1,24	1	6

### Forschungsfrage 1: Multiple Regressionsanalyse

Es wurde das Modell des Einschlusses für die multiple Regressionsanalyse verwendet. Dadurch werden alle vier Prädiktoren (Kohärenz, Bedeutsamkeit, Orientierung und Zugehörigkeit) gleichzeitig und gleichwertig in das Modell aufgenommen. Für die Signifikanzprüfung ist das alpha-Niveau auf .05 festgelegt worden. Das korrigierte  $R^2$  ergibt sich zu  $R^2 = .598$ . Das bedeutet, 59.8% der Streuung der *Sinnvollen Arbeit* kann durch das vorliegende Regressionsmodell erklärt werden. Nach COHEN (1988) zeigt das Modell eine starke Varianzaufklärung. Der F-Test für das Gesamtmodell ergibt  $F(4,208) = 79.695$ ,  $p < .001$ ,  $N = 213$ . Somit verfügt das Modell über eine signifikante Erklärungsgüte.

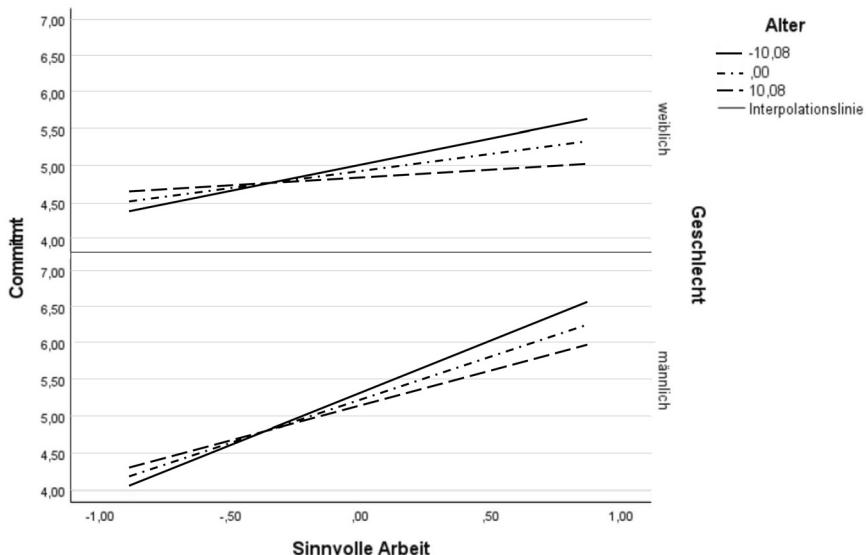
Steigt die wahrgenommene Kohärenz zwischen Werten, Zielen und Handlungen sowohl bei der Ausführung der beruflichen Tätigkeit als auch zwischen persönlichen Werten und Werten der Organisation, um

eine Einheit, nimmt die Bewertung der Arbeit als „sinnvoll“ um 0.218 Einheiten zu. Steigt die erlebte Bedeutsamkeit um eine Einheit, nimmt die Bewertung der Arbeit als „sinnvoll“ um 0.395 Einheiten zu. Steigt die soziale Zugehörigkeit bei der beruflichen Tätigkeit um eine Einheit, so nimmt die Bewertung der Arbeit als „sinnvoll“ um 0.223 Einheiten zu. Die erlebbare Orientierung bei der beruflichen Tätigkeit nimmt keinen signifikanten Einfluss auf die Bewertung der Arbeit als „sinnvoll“. Die standardisierten Koeffizienten zeigen, dass die Bedeutsamkeit den höchsten Einfluss auf das Erleben *Sinnvoller Arbeit* zeigt, gefolgt von der Kohärenz und der Zugehörigkeit. 59.8% der Streuung in der Bewertung der Arbeit als „sinnvoll“ wird durch drei unabhängige Variablen erklärt, was nach COHEN (1992) einem starken Effekt entspricht ( $f^2 = 1.49$ ).

### **Forschungsfrage 2: Mediation *Arbeitszufriedenheit***

Bei der moderierten Mediationsanalyse wird zunächst Pfad a betrachtet, die Moderation von *Sinnvoller Arbeit* zu *Commitment* moderiert durch Alter und Geschlecht. Dabei zeigen sich interessante Zusammenhänge: Alter und Geschlecht nehmen signifikanten Einfluss auf den Zusammenhang von *Sinnvoller Arbeit* und *Commitment* mit einer Streuung der Varianz  $R^2 = .051$  und  $p = .023$  ( $B = -.024$ ,  $t = -2.287$ , 95%KI [-.044; -.003]) bei der Interaktion mit Alter, ebenso mit  $p = .002$  ( $B = .719$ ,  $t = 3.151$ , 95%KI [.269; 1.169]) bei der Interaktion mit Geschlecht. Abbildung 3 veranschaulicht die Erläuterung. Je höher die eigene Arbeit als sinnvoll bewertet wird, desto höher ist auch das Commitment. Im jüngeren Alter sind die Effekte stärker zu beobachten, die Geraden (durchgezogene Linie) steigen steiler an. Bei älteren weiblichen Befragten scheint sich der Effekt nahezu aufzulösen. Am stärksten ist der Effekt bei jungen männlichen Befragten: je sinnvoller diese ihre Arbeit bewerten, desto höher ist das *Commitment* (das höchste *Commitment*). Ältere weibliche Befragte zeigen hingegen bei eher niedriger Bewertung der Sinnhaftigkeit insgesamt das stärkste *Commitment* an. Diese Beobachtung gilt ebenfalls für den Pfad a der Forschungsfrage 3.

## Sinnhaftigkeit der Arbeit



*Abbildung 3: Bedingte Effekte: Moderation von Alter und Geschlecht im Verhältnis von Sinnvoller Arbeit und Commitment (eigene Darstellung)*

Für das moderierte Mediationsmodell mit allen Variablen (abhängige Variable *Arbeitszufriedenheit*, Forschungsfrage 2) ist folgendes aufzuführen: Für dieses Gesamtmodell ergibt sich ein  $R^2 = .539$ . Der F-Test für das Modell ergibt  $F(2,210) = 98.696, p < .001$ . Somit verfügt das Gesamtmodell über eine signifikante Erklärungsgüte. Es besteht Evidenz, dass das Verhältnis von *Sinnvoller Arbeit* und *Arbeitszufriedenheit* partiell durch das *Commitment*, moderiert von Alter und Geschlecht, mediert wird ( $ab_{\text{weiblich}} = .193, ab_{\text{männlich}} = .494, 95\% \text{KI}_{\text{weiblich}} [.078; .333], 95\% \text{KI}_{\text{männlich}} [.346; .710]$ ). Durch die *Sinnvolle Arbeit* und das *Commitment* kann also ein höherer Anteil der *Arbeitszufriedenheit*, insgesamt 53,9%, erklärt werden.

### Forschungsfrage 3: Mediation Arbeitsengagement

Für das moderierte Mediationsmodell mit allen Variablen (abhängige Variable Arbeitsengagement) ergibt sich ein  $R^2 = .422$ . Der F-Test für das Modell ergibt  $F(2,210) = 59.355, p < .001$ . Somit verfügt das Gesamtmodell über eine signifikante Erklärungsgüte. Da sowohl der direkte Pfad von *Sinnvoller Arbeit* auf das *Arbeitsengagement*, sowie der indirekte Pfad über das *Commitment* signifikant sind, handelt es sich um eine partielle Mediation. Es besteht Evidenz, dass das Verhältnis von *Sinnvoller Arbeit* und *Arbeitsengagement* partiell durch das *Commitment*, moderiert von Alter und Geschlecht, mediert wird ( $ab_{\text{weiblich}} = .109, ab_{\text{männlich}} = .278, 95\% \text{KI}_{\text{weiblich}} [.038; .206], 95\% \text{KI}_{\text{männlich}} [.156; .442]$ ). Durch die *Sinnvolle Arbeit* und das *Commitment* kann also ein höherer Anteil des *Arbeitsengagement*, insgesamt 42,2%, erklärt werden, wobei die *Sinnvolle Arbeit* stärker das *Arbeitsengagement* vorhersagt.

### Diskussion

Umfragen dokumentieren die immer größere Bedeutung der *Sinnhaftigkeit der Arbeit* für Arbeitnehmende (LEVEN et al. 2019: 189; WALTERSBACHER et al. 2018: 26). Bereits im Job Characteristics Modell von HACKMAN und OLDHAM (1975) ist die Sinnhaftigkeit als Aufgabenmerkmal sowie als ein psychologischer Zustand aufgeführt, die relevante persönliche und berufliche Ergebnisse beeinflusst. Ebenfalls publizieren zahlreiche empirische Studien die Bedeutung der *Sinnhaftigkeit der Arbeit* für die berufliche Tätigkeit. *Sinnhaftigkeit der Arbeit* erhöht das *Commitment*, die *Arbeitszufriedenheit*, das *Arbeitsengagement*, verringert die Fluktuation, verringert Arbeitsunfähigkeitstage, fördert das Wohlbefinden, intrinsische Motivation und wirkt auf die psychische Gesundheit (ALLAN 2017: 175; BADURA 2018: 2; DEVIVERE 2021: 60; JUNG 2020: 180; PASSMORE et al. 2020; ROSCA et al. 2021; SCHNELL & HOFFMANN 2020: 2; SCHNELL 2020: 236; SUPANTI & BUTCHER 2019: 8; WALTERSBACHER et al. 2018: 39–40; WILLIAMSON & GELDENHUYSEN 2014: 318). Nicht nur durch das Interesse der Gesellschaft an der Ausübung einer sinnvollen

beruflichen Tätigkeit, besonders durch den gesundheitsförderlichen Aspekt der Sinnhaftigkeit der Arbeit ist das behandelte Thema relevant und sollte weiter wissenschaftlich erforscht werden.

Grundsätzlich ist festzuhalten, dass durch quantitative Erhebungen keine kausalen Aussagen zulässig sind. Als weitere Limitationen der Studie sind aufzuführen, dass deutlich mehr weibliche Probanden an der Befragung teilgenommen haben. Zudem sind Verzerrungen durch die Selbstauskunft sowie Störvariablen (Confounder) nicht auszuschließen, die beispielsweise im privaten Bereich bestehen können und auf die erhobenen Konstrukte wirken. Auch die Rekrutierung der Stichprobe ist als Limitationen zu konstatieren. Durch die Ansprache von Unternehmen war es möglich eine heterogener Stichprobe zu erreichen. Der Ausgangspunkt der Rekrutierung waren jedoch persönliche Kontakte und die Bitte um Weiterleitung des Umfragelinks. Eine Rekrutierung über staatliche Behörden, wie z.B. Einwohnermeldeamt, würde eine tatsächliche Zufallsstichprobe der Bundesrepublik Deutschland erreichen. Trotzdem zeigen die Ergebnisse einen klaren Trend und das psychologische Konstrukt der *Sinnhaftigkeit der Arbeit* kann ein Stück weit gemessen und somit greifbarer gemacht werden.

Die Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse bedeuten für den Arbeitsalltag, dass es den Unternehmen möglich ist, förderliche Rahmenbedingungen für das Erleben von *Sinnhaftigkeit der Arbeit* zu schaffen. Bei der Einstellung von Mitarbeitenden und der Aufgabenverteilung ist auf die Passung (Kohärenz) der Fähigkeiten der Mitarbeitenden zu den Arbeitsanforderungen zu achten (BOTH-NWABUWE et al. 2017: 7; LYSOVA et al. 2019: 377; SCHNELL 2014; SCHNELL & HOFFMANN 2020: 13–14; WALTERSBACHER et al. 2018: 44). Das ermöglicht die Weiterentwicklung des Einzelnen und wirkt einer Über- oder Unterforderung der Mitarbeitenden entgegen. Die optimale Passung von Arbeitsanforderung und Fähigkeiten der Mitarbeitenden ist eine primäre Aufgabe der Führungskraft und unterstützt das Erleben der *Sinnhaftigkeit der Arbeit* (SCHNELL & HOFFMANN 2020: 14). Denn in der beruflichen Tätigkeit ist es möglich, die schöpferischen Werte nach FRANKL (2007: 167) zu verwirklichen und Sinn zu erleben, wenn die beruflichen Aufgaben zu

den eigenen Werten und Fähigkeiten des Einzelnen passen. Des Weiteren steht die Kohärenz im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit (WALTERSBACHER et al. 2018: 43). Neben der Kohärenz sind die Zugehörigkeit und das Erleben der Bedeutsamkeit zwei wesentliche Faktoren, die das Erleben der Sinnhaftigkeit im beruflichen Kontext fördern, wie diese Erhebung zeigte. Diese beiden Faktoren können ebenfalls von der Führungskraft beeinflusst werden. Somit nimmt die Führungskraft eine Schlüsselrolle bei der Förderung des Erlebens der *Sinnhaftigkeit der Arbeit* ein. Zudem hat die Führungskraft bei den Konstrukten *Arbeitszufriedenheit*, *Arbeitsengagement* sowie *Commitment* eine bedeutsame Rolle inne, die unter anderem von den Interaktionen sowie der Unternehmenskultur geprägt sind.

Im Zusammenhang von *Sinnhaftigkeit der Arbeit* und *Commitment* wurden geschlechtsspezifische Unterschiede sichtbar. Frauen weisen bei niedriger Sinnhaftigkeit ein höheres *Commitment* auf als Männer. Zudem beeinflusst die Variable Alter den Zusammenhang von *Sinnhaftigkeit der Arbeit* und *Commitment*: jüngere Probanden weisen bei steigender Sinnhaftigkeit einen stärkeren Anstieg im *Commitment* auf als ältere Probanden. Der stärkste Effekt ist dabei bei jungen männlichen Befragten beobachtbar.

Im Bezug auf die Variable *Arbeitszufriedenheit* weißt *Sinnhaftigkeit der Arbeit* einen hochsignifikanten Einfluss auf. Dieser Einfluss wird durch das *Commitment* partiell mediiert und dadurch erhöht. Bei der Interpretation ist zu beachten, dass die Konstrukte *Commitment* und *Arbeitszufriedenheit* eine Wechselwirkung aufweisen können und die Konstrukte *Sinnhaftigkeit der Arbeit* und *Arbeitszufriedenheit* beispielsweise von positiven affektiven Zuständen beeinflusst werden können. Die berechnete Mediationsanalyse bestätigt den signifikanten Einfluss von *Sinnhaftigkeit der Arbeit* über das *Commitment* auf die *Arbeitszufriedenheit*.

In Bezug auf die Variable *Arbeitsengagement* zeigt sich, dass der direkte Pfad der *Sinnhaftigkeit der Arbeit* zum *Arbeitsengagement* einen stärkeren Einfluss aufweist als über den indirekten Pfad mit der Variable *Commitment*. Hierzu sind weitere wissenschaftliche Untersuchungen entscheidend, um die Beobachtungen spezifischer erklären und differenzieren zu

können. Dabei ist die Erhebung von weiteren relevanten Variablen wie bspw. den Bildungsgrad zu berücksichtigen.

Abschließend ist zur Diskussion der beobachteten Ergebnisse aufzuführen, dass in vielen empirischen Forschungsarbeiten die Zusammenhänge von *Sinnhaftigkeit der Arbeit*, *Commitment*, *Arbeitszufriedenheit* und *Arbeitsengagement* belegt wurden, wie bspw. in den Arbeiten von ALLAN et al. (2019, S. 505), BAILEY et al. (2019, S. 94), MICHAELSON et al. (2014, S. 77) oder SUPANTI und BUTCHER (2019, S. 8). Die positive Auswirkung von *Sinnhaftigkeit der Arbeit* auf weitere gesundheitsrelevante Faktoren wie Wohlbefinden oder Arbeitsbelastung wurden ebenfalls belegt (CAMENISCH et al., 2021, S. 3).

Die Arbeit von ROSCA et al. (2021) belegt eine puffernde Wirkung der Sinnhaftigkeit der Arbeit im Umgang mit verschiedenen Arbeitsanforderungen und Erschöpfung. Die Funktion der *Sinnhaftigkeit der Arbeit* als Mediator gilt es spezifischer in empirischen Forschungsarbeiten zu prüfen. Auch eine erneute Prüfung des theoretischen Modells von Schnell (2020) ist anzuführen. Nach diesem fördern die vier Facetten Kohärenz, Bedeutsamkeit, Orientierung und Zugehörigkeit die *Sinnhaftigkeit der Arbeit*. In der durchgeführten multiplen Regressionsanalyse war die Facette Orientierung nicht signifikant. In der Validierungsstudie des ME-Work stellte sie hingegen eine wichtige Variable dar. Auch die Facette Zugehörigkeit war bei Frauen höher als bei Männern, was darauf schließen lässt, dass Frauen die zwischenmenschliche Beziehung bedeutsam ist (SCHNELL & HOFFMANN 2020: 13–14). Diese beiden Variablen gilt es in weiteren empirischen Forschungsarbeiten zu betrachten. Die Facetten Kohärenz und Bedeutsamkeit wurden bereits in mehreren Studien als relevant belegt (ALLAN 2017; BAILEY & MADDEN 2016; WALTERSBACHER et al. 2018: 24).

## Fazit

Zahlreiche empirische Studien publizieren die Bedeutung der *Sinnhaftigkeit der Arbeit* für die berufliche Tätigkeit. *Sinnhaftigkeit der Arbeit* erhöht

das *Commitment*, die *Arbeitszufriedenheit*, das *Arbeitsengagement*, verringert die Fluktuation, verringert Arbeitsunfähigkeitstage, fördert das Wohlbefinden und wirkt auf die psychische Gesundheit (ALLAN, 2017, S. 175; BADURA, 2018, S. 2; DEVIVERE, 2021, S. 60; JUNG, 2020, S. 180; PASSMORE et al., 2020; ROŞCA et al., 2021; SCHNELL & HOFFMANN, 2020, S. 2; SCHNELL, 2020, S. 236; SUPANTI & BUTCHER, 2019, S. 8; WALTERSBACHER et al., 2018, S. 39–40; WILLIAMSON & GELDENHUYSEN, 2014, S. 318).

*Sinnhaftigkeit der Arbeit* ist ein messbares Konstrukt, das vor allem für berufstätige Personen, aber auch für Unternehmen, viele Vorteile bringt (siehe oben). Gleichzeitig steigt mit zunehmendem Sinnerleben in der Arbeit das *Commitment*, das *Arbeitsengagement* und die *Arbeitszufriedenheit* an, wie diese Erhebung zeigt. Besonders die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das Wohlergehen des Einzelnen sind in Verbindung mit der *Sinnhaftigkeit der Arbeit* zu betonen. Durch die Logotherapie von FRANKL und das zugrunde liegende Verständnis von Sinnerleben und auch Sinnhaftigkeit der Arbeit ist es möglich die noch bestehenden Lücken durch empirische Forschung zu schließen.

## Literatur

- ALLAN, B. A. (2017). Task significance and meaningful work: A longitudinal study. *Journal of Vocational Behavior*, 102, 174–182. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2017.07.011>
- ALLAN, B. A., BATZ-BARBARICH, C., STERLING, H. M. & TAY, L. (2019). Outcomes of Meaningful Work: A Meta-Analysis. *Journal of Management Studies*, 56(3), 500–528. <https://doi.org/10.1111/joms.12406>
- BADURA, B. (2018). Über sinnstiftende Arbeit. In B. Badura, A. Ducki, H. Schröder, J. Klose & M. Meyer (Hrsg.), *Sinn erleben - Arbeit und Gesundheit. Zahlen, Daten, Analysen aus allen Branchen der Wirtschaft* (Fehlzeiten-Report, Bd. 2018, S. 1–7).
- BAILEY, C. & MADDEN, A. (2016). What Makes Work Meaningful — Or Meaningless. *MIT Sloan Management Review*, (4), 53–61. Abgerufen am 29.09.2024. Verfügbar unter: <https://sloanreview.mit.edu/article/what-makes-work-meaningful-or-meaningless/>

- BAILEY, C., MADDEN, A., ALFES, K., SHANTZ, A. & SOANE, E. (2016). The mismanaged soul: Existential labor and the erosion of meaningful work. *Human Resource Management Review*, 27(3), 416–430. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2016.11.001>
- BAILEY, C., YEOMAN, R., MADDEN, A., THOMPSON, M. & KERRIDGE, G. (2019). A Review of the Empirical Literature on Meaningful Work: Progress and Research Agenda. *Human Resource Development Review*, 18(1), 83–113. <https://doi.org/10.1177/1534484318804653>
- BARON, R. M. & KENNY, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- BAUER, G. F., VOGT, K., INAUEN, A. & JENNY, G. J. (2015). Work-SoC–Entwicklung und Validierung einer Skala zur Erfassung des arbeitsbezogenen Kohärenzgefühls. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 23(1), 20–30. <https://doi.org/10.1026/0943-8149/a000132>
- BERG, C. (2017). Zusammenhänge zwischen beruflicher Identität, Commitment und Arbeitszufriedenheit. *Zeitschrift für Arbeitswissenschaft*, 71(3), 169–178. <https://doi.org/10.1007/s41449-017-0066-7>
- BILLER, K. & STIEGELER, M. D. L. (2008). Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor Emil Frankl. Sachbegriffe, Metaphern, Fremdwörter (1. Aufl.). Wien, Köln, Weimar: Böhlau.
- BOTH-NWABUWE, J. M. C., DIJKSTRA, M. T. M. & BEERSMA, B. (2017). Sweeping the Floor or Putting a Man on the Moon: How to Define and Measure Meaningful Work. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01658>
- BRUCH, H. & BERENBOLD, S. (2017). Zurück zum Kern. Sinnstiftende Führung in der Arbeitswelt 4.0. OrganisationsEntwicklung, (1), 4–11. Abgerufen am: 29.09.2024. Verfügbar unter: <https://www.xn--unternehmensfhrung-y6b.institute/app/download/8304738/20170101+sinnstif-tende+f%c3%bchung.pdf>
- COHEN, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioural sciences* (2. Auflage). Erlbaum: Hillsdale.
- COHEN, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- DEVIVERE, B. VON. (2021). *Sinn und Arbeit. Antworten zur Sinnsuche im 21. Jahrhundert – Viktor E. Frankl und andere* (Springer eBook Collection, 1st ed. 2021). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg; Imprint Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-63384-7>

- ERLMAIER, T., BROSI, P. & WELPE, I. M. (2021). Taking a closer look at the bidirectional relationship between meaningful work and strain at work: a cross-lagged model. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 31(3), 341–351. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2021.1990265>
- FELFE, J. & SIX, B. (2006). Die Relation von Arbeitszufriedenheit und Commitment. *na*, 37–60.
- FISCHER, J. A., HÜTTERMANN, H. & WERTHER, S. (2021). Employee Experience Questionnaire (EXQ): Fragebogen zur Messung von Zufriedenheit, Commitment und Engagement. *Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen (ZIS)*. <https://doi.org/10.6102/zis304>
- FRANKL, V. E. (2007). *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse; mit den „Zehn Thesen über die Person“* (dtv, Bd. 34427, Ungekürzte Ausg., [12.] Aufl.). München: Dt. Taschenbuch-Verl.
- FRANKL, V. E. (2010). *Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten* (Beltz-Taschenbuch Psychologie, 3.). Weinheim und Basel: Beltz Verlag; Beltz.
- GREIF, S. (2017). Arbeitszufriedenheit. In M. A. Wirtz & F. Dorsch (Hrsg.), *Dorsch – Lexikon der Psychologie* (18., überarbeitete Auflage, S. 190–191). Bern: Hogrefe.
- HACKMAN, J. R. & OLDHAM, G. R. (1975). Development of the Job Diagnostic Survey. *Journal of Applied Psychology*, 60(2), 159–170. <https://doi.org/10.1037/h0076546>
- HARDERING, F. (2017). Wann erleben Beschäftigte ihre Arbeit als sinnvoll? Befunde aus einer Untersuchung über professionelle Dienstleistungsarbeit. *Zeitschrift für Soziologie*, 46(1), 39–54. <https://doi.org/10.1515/zfsoz-2017-1003>
- HARDERING, F. (2020). *Sinn in der Arbeit. Überblick über Grundbegriffe und aktuelle Debatten* (essentials). Wiesbaden, Heidelberg: Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-30816-2>
- JACOBS, H. (2013). *An Examination of Psychological Meaningfulness, Safety, and Availability as the Underlying Mechanisms linking Job Features and Personal Characteristics to Work Engagement*. <https://doi.org/10.25148/etd.FI13080518>
- JUNG, R. H. (2020). Führung und Sinn. Plädoyer für einen existenzanalytischen Umgang mit dem Sinnphänomen. *Gruppe. Interaktion. Organisation. Zeitschrift für Ange-wandte Organisationspsychologie (GIO)*, 51(2), 177–185. <https://doi.org/10.1007/s11612-020-00509-x>
- LEVEN, I., HURRELMANN, K. & QUENZEL, G. (2019). Beruf und Karriere: Im Falle des Falles zählt die Sicherheit des Arbeitsplatzes. In M. Albert, K. Hurrelmann, G. Quenzel & Kantar (Hrsg.), *Jugend 2019. Eine Generation meldet sich zu Wort* (S. 187–211). Weinheim, Basel: Beltz.
- LUKAS, E. & OSTBERG, P. M. (2022). *Arbeit heute – Last oder Freude? Strategien sinnzentrierter Unternehmenskultur* (Edition Logotherapie). München, Wien: Profil.

- LYSOVA, E. I., ALLAN, B. A., DIK, B. J., DUFFY, R. D. & STEGER, M. F. [MICHAEL F.]. (2019). Fostering meaningful work in organizations: A multi-level review and integration. *Journal of Vocational Behavior*, 110, 374–389. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.07.004>
- MICHAELSON, C., PRATT, M. G., GRANT, A. M. & DUNN, C. P. (2014). Meaningful Work: Connecting Business Ethics and Organization Studies. *Journal of Business Ethics*, 121(1), 77–90. <https://doi.org/10.1007/s10551-013-1675-5>
- PASSMORE, S., HEMMING, E., MCINTOSH, H. C. & HELLMAN, C. M. (2020). The Relationship Between Hope, Meaning in Work, Secondary Traumatic Stress, and Burnout Among Child Abuse Pediatric Clinicians. *The Permanente Journal*, 24. <https://doi.org/10.7812/TPP/19.087>
- PETCHSAWANG, P. & DUCHON, D. (2009). Measuring workplace spirituality in an Asian con-text. *Human Resource Development International*, 12(4), 459–468. <https://doi.org/10.1080/13678860903135912>
- ROŞCA, A. C., MATEIZER, A., DAN, C.-I. & DEMEROUTI, E. (2021). Job Demands and Exhaustion in Firefighters: The Moderating Role of Work Meaning. A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9819. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189819>
- ROSE, N. & STEGER, M. F. (2017). Führung, die Sinn macht. Manager brauchen gutes KAARMA. *OrganisationsEntwicklung*, 36(4), 40–45. Abgerufen am 29.09.2024. Verfügbar unter: [https://www.bgf-institut.de/fileadmin/redaktion/downloads/Aktuelles/ZOE\\_2017\\_04\\_Rose\\_Steger.pdf](https://www.bgf-institut.de/fileadmin/redaktion/downloads/Aktuelles/ZOE_2017_04_Rose_Steger.pdf)
- ROSE, N. & STEGER, M. F. (2020). Warum gute Führung Sinn macht. Einfluss der Führungsqualität auf Wechselmotivation. *OrganisationsEntwicklung*, 39(3), 76–79. Abgerufen am 13.08.2022. Verfügbar unter: [https://nicorose.de/wp-content/uplo-ads/2020/07/ZOE\\_2020\\_03\\_Rose\\_Steger.pdf](https://nicorose.de/wp-content/uplo-ads/2020/07/ZOE_2020_03_Rose_Steger.pdf)
- SCHNELL, T. (2014, 12. November). Sinn im Beruf. *Sinnforschung*. Abgerufen am 27.09.2024. Verfügbar unter: <https://www.sinnforschung.org/archive/2299>
- SCHNELL, T. (2020). *Psychologie des Lebenssinns*. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-61120-3>
- SCHNELL, T. & HOFFMANN, C. (2020). ME-Work: Development and Validation of a Modular Meaning in Work Inventory. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.599913>
- SCHNELL, T., HÖGE, T. & POLLET, E. (2013). Predicting meaning in work: Theory, data, implications. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 543–554. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830763>
- SIX, B. & BIERHOFF, H.-W. (2017). Commitment. In M. A. Wirtz & F. Dorsch (Hrsg.), *Dorsch - Lexikon der Psychologie* (18., überarbeitete Auflage, S. 347–348). Bern: Hogrefe.

SUPANTI, D. & BUTCHER, K. (2019). Is corporate social responsibility (CSR) participation the pathway to foster meaningful work and helping behavior for millennials? *International Journal of Hospitality Management*, 77, 8–18. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2018.06.001>

URBAN, D. & MAYERL, J. (2018). *Angewandte Regressionsanalyse: Theorie, Technik und Praxis*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-01915-0>

VAN DICK, R. & STEGMANN, S. (2016). Sinnvolle Arbeit ist identitätsstiftend – Zur Bedeutung der sozialen Identifikation als Wirkmechanismus zwischen Bedeutsamkeit der Aufgabe und Arbeitseinstellungen / Meaningful work contributes to identity development – The role of social identification as a mediator of the task significance-job attitude relation. *Arbeit*, 24(1-2), 49–66. <https://doi.org/10.1515/arbeit-2016-0005>

WALTERSBACHER, A., ZOK, K., BÖTTIGER, S. J. & KLOSE, J. (2018). Sinn erleben bei der Arbeit und der Einfluss auf die Gesundheit. In B. Badura, A. Ducki, H. Schröder, J. Klose & M. Meyer (Hrsg.), *Sinn erleben - Arbeit und Gesundheit. Zahlen, Daten, Analysen aus allen Branchen der Wirtschaft* (Fehlzeiten-Report, Bd. 2018, S. 23–46). Berlin: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-57388-4\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-662-57388-4_3)

WECKMÜLLER, H. (2020, 11. März). New Work: Sinnstiftung durch Arbeit. *Haufe*. Abgerufen am 27.09.2024. Verfügbar unter: [https://www.haufe.de/personal/hr-management/pq-state-of-the-art-sinnstiftung-durch-arbeit\\_80\\_511410.html](https://www.haufe.de/personal/hr-management/pq-state-of-the-art-sinnstiftung-durch-arbeit_80_511410.html)

WILLIAMSON, J. C. & GELDENHUYSEN, M. (2014). Positive work experiences and life satisfaction: the moderating role of gender. *Journal of Psychology in Africa*, 24(4), 315–320. <https://doi.org/10.1080/14330237.2014.980619>

WIRTZ, M. A. & DORSCH, F. (Hrsg.). (2017). *Dorsch – Lexikon der Psychologie* (18., überarbeitete Auflage). Bern: Hogrefe.

# Den „tragischen Optimismus“ Frankls leben und ihn heute neu denken

## *Zusammenfassung:*

Angesichts der aktuellen tragischen Ereignisse in der Welt stellt sich bei vielen Menschen die Frage nach den möglichen Quellen einer bleibenden Zugewandtheit zum Leben. Aufgrund seines Konzeptes des „tragischen Optimismus“ vertraut Viktor E. Frankl darauf, dass das Leben trotz seiner Tragik gelingen kann. Frankl argumentiert in dieser Hinsicht dahingehend, dass er die „tragische Trias“ – Leid, Schuld und Tod – zuallererst ernst nimmt. Weiter ist Frankl der Meinung, dass das Leben seinen Sinn trotz Leid, Schuld und Tod nicht verliert, denn der Mensch kann auf sie sinnentdeckend antworten, indem er unvermeidbares Leid in Leistung und unausweichliche Schuld in Wandlung transformiert; die Unentrinnbarkeit des Todes sollte aber als Ansporn zum verantworteten Tun aufgefasst werden. Frankls ganzheitliche Anthropologie könnte allerdings über diesen praktischen Umgang mit der „tragischen Trias“ hinaus brauchbare Lösungsansätze auch in jenen Situationen bieten, in denen der leidende Mensch an einen umfassenden Sinn des Lebens wegen vermeintlicher logischer Widersprüche nicht glauben kann.

## *Abstract:*

In view of the current tragic events in the world, many people are asking themselves about the possible sources of a lasting attachment to life. Based on his concept of ‘tragic optimism’, Viktor E. Frankl trusts that life can succeed despite its tragedy. In this respect, Frankl argues that he first and foremost takes the ‘tragic triad’ – suffering, guilt and death – seriously. Furthermore, Frankl is of the opinion that life does not lose its meaning despite suffering, guilt and death, because people can respond to them by transforming unavoidable suffering into achievement and inevitable guilt into transformation; however, the inescapability of death should be understood as an incentive for responsible action. Frankl’s holistic anthropology could, however, offer useful solutions beyond this practical approach to the ‘tragic triad’, even in those situations in which the suffering person cannot believe in a comprehensive meaning of life due to supposed logical contradictions.

## *Schlüsselwörter:*

Tragische Trias, tragischer Optimismus, Theodizee-Frage

*Affiliation:*

*Süddeutsches Institut für Logotherapie und Existenzanalyse, Fürstenfeldbruck (<https://logotherapie.de>); Babeș-Bolyai Universität, Cluj-Napoca (<https://wwwubbcluj.ro/en/>).*

*Corresponding author: vik@logotherapie.de, janos.vik@ubbcluj.ro*

**Hinführung zum Thema:**

Die tragischen Ereignisse in der Welt und im persönlichen Umfeld sind wohl auch im Jahr 2024 ständige Begleiter unseres Alltags geblieben. Wie kann man angesichts dessen dem Leben zugewandt bleiben und optimistisch in die Zukunft schauen? Viktor E. Frankls sog. „tragischer Optimismus“ könnte uns in dieser Hinsicht den Weg weisen. Er verdrängt einerseits die dunklen, leidvollen Seiten der Wirklichkeit nicht, vertraut jedoch andererseits darauf, dass das Leben trotz leidvoller Tragik gelingen kann.

Die bestmögliche menschliche Antwort auf eine leidvolle, aber noch veränderbare Situation kann und soll man sicherlich primär durch den eigenen leidlindernden, praktischen Einsatz geben. Und wenn jemand wegen des verheerenden Ausmaßes des Leids in der Welt an der Existenz eines umfassenden Sinns, also des Übersinns zweifelt und an dieser theoretischen Frage sogar zu verzweifeln droht? Mit anderen Worten: kann die ganzheitliche Anthropologie Frankls eventuell auch im Kontext der klassischen Theodizee-Frage brauchbare Lösungsansätze bieten? Und zwar über die immerwährende Möglichkeit hinaus, die eigene Einstellung zum schicksalhaften Leid zu jeder Zeit verändern zu können?

In diesem Aufsatz sollen diese Fragen untersucht werden, wobei der Verfasser die Anfangsthese vertritt, dass Sinnfindungsbarrieren manchmal kognitiver Natur sind. Sie gehen auf logische Widersprüche im Denken des leidenden Menschen zurück und rufen deshalb auch auf dieser Ebene nach einer (Er)Lösung, vielleicht gerade im Kontext eines „tragischen Optimismus“.

## Ausgangspunkt

Den Ausgangspunkt dieses Aufsatzes stellen drei aktuelle Erfahrungen unserer Gegenwart dar.

Erstens: Mit dem 31. Dezember 2023 haben wir wieder ein Jahr abgeschlossen, dass von tragischen Ereignissen in der Welt bestimmt gewesen ist. Mehrere Krisen bestimmen immer noch parallel den Alltag eines großen Teils der Weltbevölkerung. Offene Kriege und kriegerische Konflikte, Verfolgung und Vertreibung von ethnischen und religiösen Minderheiten, oder aufgrund der Geschlechtsidentität; die seit Jahren andauernde Flüchtlings- und Migrationskrise; Hungersnot und soziale Unruhen infolge von verheerenden Naturkatastrophen, von ungerechten Wirtschaftssystemen oder von schamloser Korruption und krudem Lobbyismus – also viele aktuelle Krisenherde unserer Gegenwart. Und dabei starben auch 2024 abertausende Menschen, darunter viele, viel zu viele Kinder und Jugendliche. Ja, ihnen ist ganz besonders die Chance verwehrt worden, ihr einzigartiges Leben eines Tages frei und verantwortungsvoll zu gestalten, also auf einer Art und Weise, die dem Menschen allein würdig ist.

Zweitens: In seiner Weihnachtsansprache hat Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier 2023 ein aktuelles Phänomen in unserer Gesellschaft angesprochen. Er habe nämlich keinen Satz im Jahr 2023 so oft gehört, wie diesen: „Ich schaue mir keine Nachrichten mehr an.“ Mit diesem Satz bringen Menschen ihr Bedürfnis zum Ausdruck, die bedrückende Weltlage auszublenden, sie nicht an sich heranzulassen. Der Bundespräsident äußerte Verständnis für diesen Wunsch und dem Gefühl vieler, dass es manchmal zu viel werde. Und dann fällt in dieser Ansprache an einem Punkt der ermutigende Satz: Alle hätten Sehnsucht nach einer friedlicheren Welt, sagt Steinmeier. „Ich habe sie auch. Und ich finde, wir dürfen sie nie aufgeben.“ (STEINMEIER 2023: 1–2).

Es besteht nämlich in dieser Hinsicht die Gefahr – wenn wir ehrlich zu uns selbst sind –, dass aus dem durchaus berechtigten Wunsch, zeitweilig abzuschalten, ausblenden zu dürfen, ein langfristiger Rückzug in die pri-

vate Sphäre wird. Eine solche Art Rückzug geht oft mit „einem zunehmend um sich greifenden Lebensgefühl der Demoralisierung, Lebensskepsis, Unverbindlichkeit, Resignation und Verunsicherung“ einher. (Batthyány 2017: 15). Das heißt, um es auch hier mit Alexander Batthyány zu formulieren, Menschen ziehen sich zurück, und zwar, „von einer Welt, von der sie nicht mehr viel erwarten oder von der sie einst viel mehr erwarteten, um sich angesichts unerfüllter Hoffnungen nur umso enttäuschter abzuwenden.“ (BATTHYÁNY 2017: 15–16).

Drittens: Wenn man am Anfang dieses Jahres Nachrichten angesehen oder Podcasts gehört hat, ist in jenen Tagen oft das Wort „Superwahljahr 2024“ gefallen. Weltweit finden nämlich in diesem Jahr etwa 70 Wahlen statt, unter anderem die Europa-Wahl und die US-Präsidentenwahl. In Deutschland stehen einige entscheidende Bundeslands- und Kommunalwahlen in diesem Jahr an. Auch in anderen bevölkerungsreichen Ländern wie Indien, Indonesien oder Südafrika sind die Menschen heuer an die Urnen gegangen. Am 3. Januar 2024 erschien im Magazin „Foreign Policy“ der Artikel eines Autors namens Pratap Bhanu Mehta unter dem Titel „Das Gespenst des Nationalismus geht um – 2024 ist die Demokratie in Gefahr“ (MEHTA 2024).

In seinen Analysen legt er die These dar, dass Identitätspolitik eine ernsthafte Bedrohung für den Liberalismus und für die Demokratie selbst in diesem Superwahljahr darstellen wird. Die vorhin genannten, vor wichtigen Wahlen stehenden Demokratien befinden sich nämlich „an einem Wendepunkt. Können die zunehmenden Trends der Polarisierung, des institutionellen Verfalls und des Autoritarismus rückgängig gemacht werden? Oder wird die Demokratie ihre Belastungsgrenze erreichen?“ (MEHTA 2024).

Diese schwerwiegenden Fragen deuten schon an, dass es äußerst ungünstig wäre, wenn in diesem entscheidenden Jahr gerade jene Menschen resignierten und sich in die private Sphäre zurückziehen würden, die „ursprünglich hohe Ideale hatten, diese aber als unerfüllt oder unerfüllbar abschreiben und ihre Hoffnung nun fahren lassen“. Es gilt des-

halb in diesem Zusammenhang – auch weiter mit A. Batthyány – Folgendes vor Augen zu halten:

„Einer Gemeinschaft und der Welt im Gesamten kann es nicht guttun, wenn sie diejenigen als aktive Mitspieler und Gestalter verliert, die überhaupt einmal für Hoffnungen und Ideale offen waren. Denn sie verliert ihre Besten, bzw. sie verliert allgemeiner das Beste am Menschen: seine Bereitschaft, über den Tellerrand seines eigenen momentanen Befindens zu sehen und sich dort ansprechen zu lassen, wo sein Beitrag der Welt guttäte. Damit verliert sie ihr Bestmögliches. (...) dass also selbst da, wo der ‚natürliche Verlauf der Dinge‘ nichts Gutes verheißen würde, etwas Gutes wachsen oder zumindest Not gelindert werden kann.“  
(BATTHYÁNY 2017: 20–21)

An diesem Punkt des Aufsatzes angelangt, können wir die These aufstellen, dass Viktor E. Frankls Begriff vom „tragischen Optimismus“ gerade in unserer heutigen Weltlage eine hohe Aktualität aufweist, und uns Menschen dabei unterstützen kann, dem Leben zugewandt zu bleiben und mit Zuversicht in die Zukunft zu schauen.

### **Woran aber denkt Frankl, wenn er „tragischer Optimismus“ sagt?**

Frankl hat diesem Thema einen Festvortrag gewidmet, den er auf dem 3. Weltkongress für Logotherapie an der Universität Regensburg gehalten hat. Der Kongress fand zwischen dem 16–19. Juni 1983 statt. Der Titel seines Festvortrages, den er auf English gehalten hat, lautet: „Argumente für einen tragischen Optimismus“ (FRANKL 1996a: 51–63).

Zu Beginn stellt Frankl fest, dass sich die ständige Suche des Menschen nach Sinn „unter den gesellschaftlichen Bedingungen von heute immer mehr als vergeblich herausstellt“ (FRANKL 1996a: 51). Schon hier wollen wir bedenken, dass die Aussagen Frankls in diesem Vortrag zwar vor über 40 Jahren formuliert worden sind, dass sie gleichwohl nichts an ihrer Aktualität eingebüßt haben. Das zeigt sich vor allem daran, dass

Frankl diese von ihm genannte existenzielle Frustration, d. h. die Sinnfindungskrise nicht im gesellschaftspolitischen Kontext zu verstehen versucht – wobei sich hier wahrscheinlich ebenfalls Parallelen aufstellen ließen – nein, Frankl sucht auch hier den anthropologischen Zusammenhang, der nicht weniger konkret ist und meint, dass „eine solche Frustration (...) auf das Konto jener tragischen Trias zu buchen“ ist, zu der Leid, Schuld und Tod gehören. Wie wahr ist es also, dass auch heute – mehr als 40 Jahre später – „niemand unter uns“ ist, „dem es erspart bliebe, konfrontiert zu werden mit unvermeidbarem Leid, mit unausweichlicher Schuld und schließlich mit seinem unentrinnbaren Tod“ (FRANKL 1996a: 51).

Frankl ist weiter davon überzeugt, dass die von ihm hier angesprochene Sinnfindungskrise mit jenen Fragen in Verbindung steht, die die tragische Trias berechtigterweise aufwirft: Wie ist es möglich, dem Leben *trotz* dieser tragischen Aspekte der menschlichen Existenz zugewandt zu bleiben? Und noch konkreter, kann das Leben angesichts dieser leidvollen Aspekte überhaupt einen Sinn haben, bzw. seinen „Sinn unter allen Bedingungen und Umständen *behalten*?“ Frankls Antwort ist ein eindeutiges Ja-Wort. Ja, man kann der Sinnfindungskrise – angesichts der tragischen Trias – ausweichen, indem man versucht, aus diesen leidvollen Aspekten des Lebens, „ja vielleicht *gerade* aus ihnen etwas Sinnvolles ‚herauszuschlagen‘ und sie solcherart in etwas Positives zu transformieren“. Bei dieser Transformation in etwas Positives geht es für Frankl schließlich sogar darum, „das Beste daraus zu machen“; und weil das Beste auf Lateinisch „Optimum“ heißt, kreiert Frankl in Bezug auf die Aufgabe, „das Beste aus der tragischen Trias zu machen“, den für uns hier, in diesem Aufsatz zentralen Begriff des „tragischen Optimismus“ (FRANKL 1996a: 52).

Worin besteht also das Beste, das man aus diesen drei schicksalhaften Daseinsphänomenen – Leid, Schuld und Tod – herausholen kann? Frankls neu entdeckte Antwort für die Logotherapie und Existenzanalyse lautet: das Beste ist, wenn man unvermeidbares Leid in Leistung, unausweichliche Schuld jedoch in Wandlung transformiert; die Unentrinnbarkeit des Todes sollte gleichwohl „am besten“ als Ansporn zum verantworteten

Tun aufgefasst werden. Also, „Leistung“, „Wandlung“ und „Ansporn“ – diese drei Begriffe sind die tragenden Säulen des „tragischen Optimismus“ Frankls und ja, sie machen ihn auch lebbar.

Bleibt jedoch die berechtigte Frage: Wie geht es denn im Leben konkret, Leiden in Leistung, Schuld in Wandlung zu transformieren und den Tod als Ansporn zu betrachten? Auf keinen Fall denkt Frankl hier an einen „tragischen Optimismus“ auf Befehl. Den „tragischen Optimismus“ leben, heißt vielmehr einen ganz persönlichen inneren Weg zu gehen. Und das Gehen dieses personalen inneren Weges kann an niemanden delegiert werden.

Im Folgenden wollen wir diesen inneren Weg in seinen Grundsätzen nachzeichnen. Und wir wollen uns hier den Grundphänomenen der tragischen Trias in einer umgekehrten Reihenfolge widmen.

*Erstens:* Wie schafft man es also, angesichts der Unentrinnbarkeit des Todes am Leben nicht zu verzweifeln? Viktor Frankl betrachtet den Tod zunächst einmal nicht als Ende, sondern als Teil des menschlichen Lebens. Und als solcher „besiegelt [der Tod] die Einmaligkeit unseres konkreten Lebens“ (RIEDEL et al. 2015: 115), ja, die Einmaligkeit eines jeden Augenblicks. Angesichts des Todes den „tragischen Optimismus“ zu leben, heißt also primär, sich „an seine Verantwortlichkeit gegenüber jedem Lebensmoment zu erinnern“ (RIEDEL et al. 2015: 116). Jeder Lebensmoment ist in dieser Hinsicht ein günstiger oder geeigneter Zeitpunkt, also *Kairos*, in dem eine einmalige Sinnmöglichkeit ergriffen und dadurch ein Wert für immer verwirklicht werden kann. Frankl nimmt natürlich ebenfalls wahr, dass der Tod die eindeutige Grenze unserer Zukunft und die Begrenzung unserer Möglichkeiten in dieser Welt darstellt. Im Moment unseres Todes hört die Zeit für uns auf, aus der Zukunft durch die Gegenwart hindurch Richtung Vergangenheit zu fließen. Erst an dieser endgültigen Grenze des Todes wird unser Leben zur Gestalt, erst hier rundet der Mensch das eigene Leben zu einem in sich geschlossenen Ganzen.

In einem der bekanntesten Gleichnisse von Frankl erscheint der Mensch als ein Wesen, das gleichzeitig Bildhauer und selbst das Kunstwerk des eigenen Lebens ist. Jeder Mensch verarbeitet den Stoff seines Lebens,

„den das Schicksal ihm liefert: bald schaffend, bald erlebend oder leidend, versucht er, aus seinem Leben an Werten ‚herauszuschlagen‘, soviel er kann, an schöpferischen oder Erlebniswerten oder Einstellungs-werten.“ Der Mensch ist dazu gezwungen, jeden Moment zu nützen, und sich der Fertigstellung seines Kunstwerks zu widmen, wobei er dessen bewusst ist, dass ihm dabei nur eine begrenzte Zeit zur Verfügung steht. Er wendet sich also seinem Lebenskunstwerk in jedem Augenblick zu, „auf die Gefahr hin, dass sein Werk als Torso zurückbleibt“ (FRANKL 2005: 121), und zwar in dem Moment, wo er als „Bildhauer“ aus diesem Leben abberufen wird. Allerdings macht die Tatsache, dass er sein Kunstwerk nicht vollenden konnte, es noch lange nicht wertlos – sagt Frankl.

Allerdings hängt die Bedingung der Möglichkeit, dass der Mensch die Endlichkeit, das Unvollendetsein seines Lebenskunstwerks voll und ganz akzeptiert, wohl damit zusammen, dass er an einen alles umfassenden, letzten Sinn, also an einen Übersinn, grundsätzlich glauben kann. Darüber jedoch erst später mehr.

*Zweitens:* Wie kann sich unausweichliche Schuld in innere Wandlung transformieren? Was meint Frankl überhaupt mit Schuld als Daseinsphänomen? Die Schuldmöglichkeit des Menschen hängt bei Frankl mit der Spannung von Freiheit und Verantwortlichkeit zusammen. Der Mensch kann Schuld auf sich laden, indem er eine Wahl wider den Sinn trifft, die Leid verursacht, also eine leidvolle Auswirkung in seiner Lebenswelt und in ihm selbst zeigt. In diesem Sinne wird die Schuld allerdings erst ab dem Moment unausweichlich, wo ein Mensch durch ein Sinn-Ver-säumnis schon schuldig geworden ist. Erst ab diesem Moment wird die Schuld unausweichlich zum schicksalhaften Bereich seines Lebens gehören.

Frankl bietet eine persönliche Interpretation in Bezug auf die Schuldfähigkeit des Menschen in seinem anfangs erwähnten Festvortrag an. Dabei stützt er sich auf das Konzept vom „mysterium iniquitatis“, das für ihn besagt, dass „eine Untat, ein krimineller Akt, insofern letzten Endes mysteriös ist, als immer ein Rest bleibt, (...) den wir nicht mehr im Netz von Ursachen und Wirkungen einfangen können“ (FRANKL 1996a: 60). Im Netz von Ursachen und Wirkungen hätten wir ja „nicht mehr mit ei-

nem menschlichen, will heißen schuldfähigen Täter zu tun (...), sondern nur noch mit einer reparaturfähigen Maschine“ (FRANKL 1996a: 60). Deshalb tun wir schließlich einem Menschen Unrecht, wenn wir ihn aufgrund dessen beurteilen, oder vielleicht sogar verurteilen, was er auf der biologischen, psychologischen und soziologischen Ebene mitbringt, und nicht aufgrund dessen, was er daraus gemacht hat (vgl. FRANKL 1996a: 61).

Die Bedingung der Möglichkeit, dass Schuld zu innerer Wandlung führt, also dass der „tragische Optimismus“ auch in Folge des Schuldig-geworden-seins lebbar ist, besteht demzufolge darin, dass der Mensch jenen inneren Akt der Reifung vollzieht, den Frankl – im Anschluss an Max Scheler – Reue nennt. Im Akt der Reue distanziert sich der Mensch innerlich nicht nur von der Tat, sondern auch von der Einstellung, die zu seiner schuldhafoten Tat führte. Durch die Reue stellt er sich seiner Verantwortung. Ja, man kann sogar sagen, dass es zur Würde eines jeden Menschen gehört, dass er Verantwortung für seine Schuld übernehmen kann und darf. Durch die Übernahme der Verantwortung gewinnt er die Freiheit zurück, seine Tat wieder gut zu machen, indem er „an die Stelle der Sinnwidrigkeit oder des Sinnversäumnisses einen neuen Sinn setzt“ (RIEDEL et al. 2015: 114).

*Drittens:* Wie komme ich vom unabänderlichen Leid zu Leistung? Oder, anders formuliert, wie lebe ich Leiden als Leistung? Für Viktor Frankl ist es zunächst einmal klar, dass Leid an sich niemals einen Sinn aufweisen kann. Leiden zu müssen, ist und bleibt ein tragisches Daseinsphänomen. Deshalb hat für Frankl absolute Priorität, dass unnötiges Leid, wo es nur möglich ist, jedes Mal gelindert und aus der Welt geschaffen werden soll. Das ist die einzige sinnvolle personale Antwort auf eine leidvolle und zugleich heilbare Situation.

Es wird jedoch noch genügend Lebenssituationen geben, in denen das Leiden unabwendbar und unabänderlich ist. Diese, und nur diese Situationen bringen die Möglichkeit mit sich, Leiden in eine Leistung zu transformieren. Natürlich werden dabei in der Logotherapie und Existenzanalyse Frankls die Gefühle der Macht- und Hilflosigkeit, jene depressiven und aggressiven seelischen Zustände nicht außer Acht gelassen, die mit

der Erfahrung der Unabänderlichkeit des Leidens einhergehen. Sie dürfen sein und auch bleiben, solange sie da sind. Einzig und allein der Fixierung auf den psycho-physischen Ausdruck des Leidens soll in der Logotherapie „durch die personale Perspektive“ (RIEDEL et al. 2015: 112) entgegengewirkt werden. In der personalen Perspektive geht es gleichwohl darum, die Trotzmacht des Geistes im leidenden Menschen zu aktivieren. Und wenn „die richtige lebensthematische Mitte“ darin besteht, „Sinnerfüllung trotz des Leides“ zu erleben, dann geht es hier darum, eine Einstellung zu finden, die „den Sinn der Lebenslage – und nicht allein des Leidens – erschließt“ (RIEDEL et al. 2015: 112).

Auf dem inneren Weg also, auf dem – im Sinne des „tragischen Optimismus“ – unabänderliches Leid in Leistung oder, wie Frankl noch zu sagen pflegt, in einen „persönlichen Triumph“ (FRANKL 1988: 62) umgestaltet wird, geht es nicht mehr darum, gegen das Leid zu kämpfen, sondern vielmehr darum, sich – durch das Leiden hindurch – die verbliebenen freien und deshalb auch heilen geistigen Lebensräume zu entdecken, sich ihnen zuzuwenden. Im Sinne Frankls ist Leidensfähigkeit nämlich keine Charaktereigenschaft, sie wird nicht angeboren. Vielmehr muss der Mensch sie sich erwerben, „er muss sie sich erst er-leiden“ (FRANKL 1996: 203).

Die Bedingung der Möglichkeit des Erwerbens der Leidensfähigkeit besteht allerdings darin, dass ich unabänderliches Leid als Teil meines menschlichen Lebens voll und ganz annehme, und zugleich darauf vertraue, dass ich mich nicht mit meinem unabänderlichen Leid unbedingt identifizieren muss, sondern, dass ich Selbst – nicht nur durch das Leid hindurch, sondern auch über das Leid hinaus – bin. Also, erst nachdem das Akzeptieren dieses tragischen Faktes mir gelungen ist, wird kostbare geistige Kraft in mir frei, dem Leben in allen seinen Formen zugewandt zu bleiben und gerade dadurch eine neue wertvolle Einstellung zu meinem veränderten, weil schicksalhaft leidgeprüften Leben zu finden. Das ist für Frankl Leistung, persönlicher Triumph, höchstmögliche Wertverwirklichung und das vor allem wegen ihres Vorbildcharakters. Es ist – meines Erachtens – sogar zu bezweifeln, ob das Erwerben der Leidensfâ-

higkeit ohne bewusste, oder unreflektiert verinnerlichte Vorbilder überhaupt möglich ist.

Fassen wir das Bisherige zusammen: Frankls existenzanalytische Argumentation mündet angesichts der „tragischen Trias“ in einen „tragischen Optimismus“. Damit meint er die innere geistige Einstellung des leidenden Menschen, durch die er darauf aus ist, sogar aus den tragischen Daseinsphänomenen des Lebens – also aus Leid, Schuld und Tod – das Beste hervorzuheben, das noch da und möglich ist. Angesichts des Todes ist das Optimum, jeden Augenblick als günstigen Zeitpunkt für die Wahrnehmung eines Sinnanrufes dankbar anzunehmen. Die optimale Antwort auf begangene Schuld ist Reue, die die schuldbeladene Person wieder frei werden lässt; frei für eine Form der Wiedergutmachung und für die innere Wandlung zu einer reiferen Persönlichkeit. Gegenüber unabänderlichem Leid ist es die optimale Leistung, es zunächst einmal als Teil der menschlichen Existenz zu akzeptieren; und das heißt, die Einstellung, durch das Leid hindurch dem Leben zugewandt zu bleiben, ist hier das Bestmögliche und lässt einem ungewollt zum Vorbild für die Mitmenschen werden.

### **Den „tragischen Optimismus“ neu, das heißt weiter denken**

Der „tragische Optimismus“ ist also im konkreten Alltag lebbar, hängt jedoch bei Frankl mit einer unbeweisbaren Prämisse zusammen. Und das ist der Glaube an einen alles, auch die „tragische Trias“ umfassenden, letzten Sinn, den Frankl Übersinn nennt. In meinem konkreten Handeln muss ich zwar – also auch wenn ich den „tragischen Optimismus“ lebe – „so tun, als ob alles einzig und allein von meinem Tun und Lassen abhänge und als ob alles darauf ankäme, was ich tue und lasse“, allerdings der Übersinn – meint Frankl – „setzt sich durch unabhängig von meinem Tun und Lassen. (...) Mit einem Wort: die Geschichte, in der sich der Übersinn erfüllt, geschieht entweder durch meine Unternehmungen hindurch – oder über meine Unterlassungen hinweg“ (FRANKL 1996: 202).

Das klingt gut und ist keine Glaubenssache. Frankl selbst ist sich dessen ganz und gar bewusst. In seiner Anthropologie spricht er sogar von einer Allgegenwart des Glaubens an einen letzten Sinn, sei es auch nur im Unbewussten. Die Erfahrung, dass deklarierte Atheisten, hinsichtlich der Fähigkeit in ihrem Leben einen Sinn zu finden, den deklarierten Theisten, also den Transzendentengläubigen, ebenbürtig sind, erklärt Frankl ebenfalls damit, dass „im Grunde, in der Tiefe des Unbewussten, eigentlich jeder von uns zumindest im weitesten Sinne des Wortes gläubig ist“ (FRANKL 2002: 97). Frankl ist in dieser Hinsicht auch weiter konsequent, wenn er es sogar in Frage stellt, „ob es wirkliche Atheisten überhaupt gibt“ (FRANKL 2002: 96–97).

Frankl versucht also in seinem Umgang mit der „tragischen Trias“ alle leidenden Menschen durch seinen „tragischen Optimismus“ zu integrieren. Sein Konzept braucht jedoch – meines Erachtens – eine Erweiterung, gesetzt den Fall, dass der leidende Mensch, mit dem wir es zu tun haben, oder der eventuell ich selbst bin, vorübergehend oder langfristig an einen letzten, alles umfassenden Sinn gerade wegen der „tragischen Trias“ nicht glauben kann. Ich möchte in diesem Zusammenhang gleichwohl von einer signifikanten „Sinnfindungsbarriere kognitiven Ursprungs“ sprechen. Uwe Böschemeyer schreibt in seinem Werk „Worauf es ankommt. Werte als Wegweiser“ zu den Sinnfindungsbarrieren Folgendes: Sie sind „in aller Regel nicht ‚draußen‘, sondern ‚drinnen‘, in der eigenen Seele“ (BÖSCHEMEYER 2006: 125). Es geht also bei diesen Barrieren um Gedanken und Gefühle, die „oft einfache Namen“ haben: Trotz, Selbstmitleid, Neid, Geltungssucht, Aggressivität, Maßlosigkeit, Ichbezogenheit, Unwahrhaftigkeit. Und wenn ein homo patiens sie, die Sinnfindungsbarrieren seines Lebens – so Böschemeyer weiter – „allen Ernstes erkennen möchte, dem hilft vor allem eine einfache Frage weiter. Sie lautet: *Was gestehe ich, sogar mir selbst, nur ungern ein?*“ (BÖSCHEMEYER 2006: 125).

Ich denke, dass viele leidende Menschen, übrigens in manchen Fällen auch Transzendentengläubige, sich selbst nur ungern eingestehen, dass sie an der Existenz eines umfassenden Sinns, also des Übersinns, wegen des verheerenden Ausmaßes des Leids in der Welt zweifeln und dass sie so-

gar die Gefahr in sich selbst wahrnehmen, an diesem theoretischen Problem zu verzweifeln. Wie gehen wir mit dieser Art von Sinnfindungsbarriere in der Logotherapie um? Gibt das Gedankengut von Viktor E. Frankl auch dann etwas her, wenn man überzeugende Argumente *für* den Glauben an einem Übersinn sucht?

Diese vorhin genannten realen Möglichkeiten zeigen am deutlichsten, dass sich hinter Frankls Argumentation für „den tragischen Optimismus“ – in philosophischer Hinsicht – eigentlich die klassische Theodizee-Frage verbirgt (RIEDEL et al. 2015: 111). Es ist allgemein bekannt, dass die Vernünftigkeit einer Entscheidung für den religiösen Glauben, also auch für den Glauben an einen letzten Sinn, heutzutage am häufigsten durch das sog. Theodizee-Problem in Frage gestellt wird. (Zu den folgenden Gedankengängen vgl. VIK 2018: 37–39). Dieses Problem besteht „in dem anscheinenden Widerspruch zwischen der Erfahrung des konkreten Ausmaßes von Übel und Leid einerseits und dem theistischen Bekenntnis zu einem allmächtigen, gütigen und gerechten Gott andererseits“ (KREINER 2005: 36). Es kann Viktor Frankl nicht vorgeworfen werden, dass er die Theodizee-Frage nur aus der Perspektive des religiösen Glaubens und deshalb nicht als logisches Widerspruchsproblem, sondern als eine primär praktische Herausforderung in Betracht zieht. Für Frankl wirft nämlich die Leiderfahrung im Kontext der „tragischen Trias“ vor allem die Frage nach dem Sinn des Leidens auf. Im Sinne einer „Pathodizee“ beschränkt er sich auch allgemein darauf, zu fragen, welchen Sinn das Leiden habe:

„[W]ir müssen, so lange es geht, die Priorität des Tuns aufrecht erhalten, müssen versuchen, die Leidensursachen zu beseitigen: durch Operation und Therapie und Politik usw. Und nur wenn nichts übrig bleibt, dann müssen wir das Leiden annehmen. (...) [W]enn dem so ist, dann könnte man sagen, dass der Sinn des Leidens darin bestehen kann (...), dass ich an mir etwas tue, das ich mich verändere, dass ich mich wandle: ein Tun an mir selbst, nicht in die Welt hinaus.“ (FRANKL / LAPIDE 2018: 275–276)

Diese Sätze von Frankl fielen in seinem persönlichen Gespräch mit Pinchas Lapide, das im August 1984 in der Wohnung der Familie Frankl in der Mariannengasse in Wien stattgefunden hat und das 20 Jahre später im Buchformat veröffentlicht worden ist. (Vgl. dazu die Erstveröffentlichung des Gespräches: FRANKL / LAPIDE 2005.)

Die theoretische Beschäftigung mit dem Leiden, und das heißt, „die Frage, welchen Grund Gott gehabt habe, das Leiden und das Übel zuzulassen“ (FRANKL 1990: 383) ist Frankl aufgrund seiner tiefen und lebendigen Verwurzelung im Ethos der jüdischen Bibel zuwider. Anstatt theoretische Erwägungen anzustellen, sollten wir angesichts der Theodizee-Frage – meint Frankl – „die dem Menschen einzig angemessene Haltung“ einnehmen und zwar „die des Hiob, der mit Gott gehadert hat, dem Gott dann ein paar Dutzend Fragen gestellt hat und der dann die Hand auf den Mund gelegt hat, um zu schweigen im vorweggenommenen sokratischen Wissen darum, dass er nichts weiß“ (FRANKL 1990: 384).

Nichtdestotrotz ist nicht von der Hand zu weisen, dass die Leiderfahrung einerseits als schwerwiegenderes Argument des Atheismus „gegen die Rationalität des Glaubens und für die argumentative Überlegenheit des Atheismus“ zu Felde gezogen wird. Der religiöse Glaube, der dieser atheistischen Herausforderung dadurch zu begegnen versucht, dass er „jede argumentative Auseinandersetzung von vornherein als zynisch diffamiert“, erweckt deshalb „unweigerlich den Eindruck, er habe vor dem Leidproblem intellektuell kapituliert“ (KREINER 2005: 42–43). Andererseits vollzieht sich eine bessere Bewältigung der Schicksalsschläge zwar dadurch, dass man ihnen einen Sinn abzugewinnen versucht, die Sinnfindung „erfolgt nun aber auf der Basis einer begrifflich-deutenden Integration der Leiderfahrung, die den theoretischen Rahmen für die Sinnzuweisung bildet“ (KREINER 2005: 44). Deshalb darf man – auch im Kontext der Logotherapie und Existenzanalyse – nicht aus den Augen verlieren, dass „die theoretische Seite des Leidproblems einen signifikanten Aspekt des zu lösenden existentiellen Problems darstelle, dass das theoretische Problem aber nur durch eine argumentativ überzeugende Lösung beantwortet werden könne“ (KREINER 2005: 44).

Auch wenn man sich des Eindrucks nicht erwehren kann, dass die theoretisch-argumentativen Antworten auf die Theodizee-Frage für Viktor Frankl im allgemeinen „nichts anderes als ein einziger großer Anthropomorphismus“ sind (FRANKL 1990: 383), scheint er im Gespräch mit Pinchas Lapide indirekt dem „*reductio in mysterium*“ als einem theoretisch orientierten Theodizee-Versuch am nächsten zu kommen (KREINER 2005: 49–78), wenn er – auf dem Fundament einer „Gottesauffassung mit einer deutlichen jüdischen Bedeutung“ (NURMELA 2001: 134) stehend und sich selbst deshalb treu bleibend – angesichts von grundsätzlicher Leiderfahrung im Universum auf die *wozu*-Frage fokussiert:

„[D]ie Unkenntnis, sogar die prinzipielle Unkenntnis, involviert, dass ich es niemals von mir aus herausbekommen kann und daher aus eben diesem Grunde fragen muss, weil ich es nicht weiß, nicht wissen kann, sondern nur von dir, Gott, aus erfahren kann. Daher muss ich dich fragen. (...) [E]s [ist] uns nicht auferlegt (...), diese Sinnlosigkeit des menschlichen Daseins hinzunehmen, sondern unsere Unfähigkeit anzunehmen, den Sinn, diesen Sinn intellektuell oder rational zu erfassen.“ (FRANKL / LAPIDE 2018: 277)

Auf die inklusive Art der jüdischen Denkweise ist es zurückzuführen, dass Frankl aus der Perspektive der Logotherapie keinen Gegensatz in der Wirklichkeitswahrnehmung des religiösen und des nichtreligiösen Menschen erkennen kann. Der religiöse Mensch geht eben in seiner Wahrnehmung nur einen Schritt weiter, er überschreitet die Grenze zur Dimension des Theologischen. Es hat religionspsychologische Qualität und kann von einer biblisch geprägten Theologie als positive Herausforderung aufgegriffen werden, nicht abzuheben, und das heißt schöpfungstheologisch immer gerdet zu bleiben, wenn Frankl die folgende Auffassung äußert: „Weil nämlich die religiöse Welt die säkulare, wenn ich so sagen darf, in sich einbegreift. Es kann da keinen Widerspruch geben. Deshalb spreche ich von Dimensionen, weil dadurch diese wesentliche Differenz und gleichzeitig die Zusammengehörigkeit, Inklusivität, betont wird.“ (FRANKL / LAPIDE 2018: 231–232).

Allerdings darf man in diesem Zusammenhang betonen, dass die Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Frankls einen solchen anthropologischen Rahmen aufweist, der es aufgrund seiner Grundaxiomen (vgl. FRANKL 2011: 545, Fußnote 167) – „Freiheit des Willens“, „Wille zum Sinn“ und „Sinn des Leidens“ – möglich macht, die weltanschauliche Neutralität einer sinnzentrierten Psychotherapie dadurch zu unterstreichen, dass der Therapeut oder Berater gegebenenfalls sowohl die Argumente des religiösen als auch die des atheistischen Glaubens in den Blick nimmt, wenn der Patient um einen theoretisch orientierten Ansatz in der Bewältigung des sich im Kontext von existentiellen Leiderfahrungen stellenden Theodizee-Problems ringt (vgl. dazu KREINER 2005: 207–393).

Gegebenenfalls sollte man also – meines Erachtens – den erkenntnistheoretisch bestimmten, auf der Ebene der klassischen Logik real gegebenen Gegensatz zwischen Theisten und Atheisten in logotherapeutisch geführten konkreten Gesprächen durchaus ernst nehmen. Und zwar im Sinne der intellektuellen Redlichkeit. In Bezug auf den kognitiven Satz „Es gibt einen Gott“, oder „Es gibt einen letzten Sinn“ pflegen Menschen erklärlicherweise eindeutig gegensätzliche Ansichten: Theisten glauben, dass dieser Satz wahr sei, Atheisten glauben dagegen, er sei ein falscher Satz (vgl. dazu KREINER 2006: 483–508 und LOICHTINGER 2003: 13). Und weil in der Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Frankls der Glaube an den unbedingten Sinn des Lebens mit dem Glauben an einen Übersinn eng verbunden ist, wäre es schade, wenn wir die Möglichkeiten des argumentativen Denkens nicht ausschöpfen würden, wo es gegenüber dem leidenden Menschen darum geht, die Hypothese der Existenz eines letzten Sinns glaubwürdig aufzuleuchten zu lassen.

Diese Möglichkeit eröffnet sich, wenn wir bedenken, dass für Frankl neben der selbstverständlichen Existenz des Bewusstseins nicht nur die Verantwortung, sondern auch die Freiheit des Willens ein zentraler anthropologischer Begriff ist. Auf die Frage „Was also ist der Mensch?“ antwortet Frankl eindeutig: „Er ist ein Wesen, das immer entscheidet, was es ist. Ein Wesen, das in sich gleichermaßen die Möglichkeit birgt, auf das Niveau eines Tieres herabzusinken oder sich zu einem heiligmäßigen Leben aufzuschwingen.“ (FRANKL 2006: 233).

Die Freiheit des Willens ist also nach Frankl ein Grundwert der menschlichen Existenz. Sie ist eine Grundvoraussetzung dafür, dass in der Welt so etwas wie ein Reich der Sittlichkeit und der Moral entstehen kann. Es ist seine Fähigkeit zur Sittlichkeit, die den Menschen von der Welt der unbelebten Natur und der anderen Lebewesen abhebt. Der Zweck der Schöpfung besteht in dieser Hinsicht letztlich darin, eine Welt zu schaffen, in der der Mensch reift, um „gottähnlich“ zu sein, in der sich der Charakter der vollkommenen Liebe, der nicht mehr um das eigene Ego kreist, entwickeln kann. Da ein solcher Charakter per definitionem nur als Ergebnis eines Reifungsprozesses denkbar ist, der durch die eigenen freien Entscheidungen bestimmt wird, war es für Gott logischerweise unmöglich, den Menschen von vornherein als eine solche Persönlichkeit zu schaffen. Diese Theodizee legitimiert also nicht das Leiden, sondern den Wert einer durch den Kampf gegen das Leiden bestimmten Persönlichkeit.

Für diese Art von Argumentation, die den Wert der menschlichen Willensfreiheit hervorhebt, und die heute vor allem in der analytischen Religionsphilosophie vertreten wird, ist der Gedanke grundlegend, dass „echte, sittlich relevante Willensfreiheit mit logischer Notwendigkeit die Möglichkeit des *moralischen Übels* einschließt“. Denn – es ist zu bedenken –, „wenn nur Wahlfreiheit zwischen verschiedenen guten Handlungen bestünde, könnte diese kaum noch in einem moralischen Sinn als ‚gut‘ bezeichnet werden: Es wäre nicht mehr ‚gut‘, sondern lediglich zwangsläufig, auf diese Art zu handeln“ (SCHMIDT-LEUKEL 1999: 119). Man könnte sogar sagen, in so einem Fall „wäre die Freiheit des Menschen erheblich eingeschränkt, ja als sittlich relevante Freiheit aufgehoben“ (SCHMIDT-LEUKEL 1999: 119).

Die Präsenz der sog. *natürlichen Übel* in der Welt lässt sich in diesem Kontext ähnlich als „Folge der Möglichkeitsbedingungen für die Existenz relevanter Willensfreiheit“ erklären. (SCHMIDT-LEUKEL 1999: 121). Denn eine naturgesetzlich geregelte Welt, in der die Regeln völlig harmlos sind, in denen also nie eine leidvolle Auswirkung auftritt, ist zwar logisch denkbar, wenn es sie jedoch gäbe, würde es bedeuten, dass in einer solchen Welt weder die Möglichkeit einer sittlich bösen Entscheidung noch die Möglichkeit einer sittlich „guten“ Tat bestünde (SCHMIDT-LEUKEL 1999: 120).

## Fazit

Alles in allem, besteht folgerichtig die Möglichkeit – eine solche haben wir gerade zu skizzieren versucht – den „tragischen Optimismus“ Frankls insofern neu zu denken, als wir den scheinbaren logischen Widerspruch zwischen der „tragischen Trias“ und der Möglichkeit eines letzten, alles umfassenden Übersinns mit dem Hinweis auf den hohen Wert der sittlich relevanten Willensfreiheit zu lösen versuchen. Zugegebenmaßen kann durch dieses sog. Argument der Willensfreiheit das Leid in der Welt im Kontext der Theodizee-Frage nicht gänzlich recht fertigt werden. Es wird sich leider immer genügend solche Übel in der Welt finden, die völlig unerklärlich bleiben. Das genannte Argument kann jedoch – im Zeichen der intellektuellen Redlichkeit – als die „minimale“ logische Rechtfertigung angesichts einer Entscheidung *für* den Glauben an einen letzten, alles umfassenden Sinns in Betracht gezogen werden.

Übrigens, wenn es darum geht, die Argumente zu nennen, die für seinen religiösen Glauben sprechen, hält es Frankl mit Blaise Pascal (1623–1662) bzw. mit der sog. Pascalschen Wette: Da der Mensch sich in der Frage nach der Existenz Gottes auf der Ebene der Vernunftargumente in einer Pattsituation befindet, muss für den Glauben an Gott bzw. an den Übersinn gewettet werden. Der Grund für diese dringende Empfehlung besteht darin, dass der Erwartungswert des Gewinns, der durch den Glauben an Gott erreicht werden könnte, immer unvergleichbar größer sei als der Erwartungswert im Falle des atheistischen Glaubens (PASCAL 2013: 246–247). Die Entscheidung für den Transzendenzglauben – als „das Er greifen der einen Denkmöglichkeit“ – wird also bei Frankl „nicht mehr aus einem rein logischen Gesetz“ heraus getroffen, sondern eher „aus der Tiefe seines eigenen Seins“ (FRANKL / LAPIDE 2018: 258).

## Literaturverzeichnis

- BATTHYÁNY, ALEXANDER (2017): *Die Überwindung der Gleichgültigkeit. Sinnfindung in einer Zeit des Wandels*, Kösel: München.
- BÖSCHEMAYER, UWE (2006): *Woraus es ankommt. Werte als Wegweiser*, 2. Auflage, Piper: München–Zürich.
- FRANKL, VIKTOR E. (1988): *Die Sinnfrage in der Psychotherapie*, 3. Auflage, Pieper: München.
- FRANKL, VIKTOR E. (1990): *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*, Piper TB: München.
- FRANKL, VIKTOR E. (1996): *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*, Verlag Hans Huber: Bern.
- FRANKL, VIKTOR E. (1996a): *Argumente für einen tragischen Optimismus*, in: Viktor E. Frankl, *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*, Verlag Hans Huber: Bern, 51–63.
- FRANKL, VIKTOR E. (2002): *Der unbewußte Gott*, 6. Auflage, dtv: München.
- FRANKL, VIKTOR E. (2005): *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*, 5. Auflage, dtv: München.
- FRANKL, VIKTOR E. / LAPIDE, PINCHAS (2005): *Gottsuche und Sinnfrage: Ein Gespräch*, 2. Auflage Gütersloher Verlagshaus: Gütersloh.
- FRANKL, VIKTOR E. (2006): *In Memoriam. 25. März 1949. Gedenkrede für die verstorbenen Kollegen der Gesellschaft der Ärzte*, in: Alexander Batthyány / Karlheinz Biller / Eugenio Fizzotti (Hrsg.), Viktor E. Frankl. Gesammelte Werke. Band 2. Psychologie des Konzentrationslagers. Synchronisation in Birkenwald. Und ausgewählte Briefe 1945–1993, Böhlau: Wien–Köln–Weimar, 231–234.
- FRANKL, VIKTOR E. (2011): *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Letztauflage. Stand: 2005, in: Alexander Batthyány / Karlheinz Biller / Eugenio Fizzotti (Hrsg.), Viktor E. Frankl. Gesammelte Werke. Band 4. Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Und frühe Texte zu einer Sinnorientierten Psychotherapie, Böhlau: Wien–Köln–Weimar, 311–551.
- FRANKL, VIKTOR E. / LAPIDE, PINCHAS (2018): *Gottsuche und Sinnfrage: Ein Gespräch*, in: Alexander Batthyány / János Vik / Karlheinz Biller / Eugenio Fizzotti (Hrsg.), Viktor E. Frankl. Gesammelte Werke, Band 5, Psychotherapie, Psychiatrie und Religion. Über das Grenzgebiet zwischen Seelenheilkunde und Glauben, Böhlau: Wien–Köln–Weimar, 230–290.
- KREINER, ARMIN (2005): *Gott im Leid. Zur Stichhaltigkeit der Theodizee-Argumente*, Herder: Freiburg i. Br.

KREINER, ARMIN (2006): *Das wahre Antlitz Gottes – oder was wir meinen, wenn wir Gott sagen*, Herder: Freiburg i. Br.

LOICHINGER, ALEXANDER (2003): *Frage nach Gott*, Bonifatius: Paderborn.

MEHTA, PRATAP BHANU (2024): *Das Gespenst des Nationalismus geht um – 2024 ist die Demokratie in Gefahr*, in: <https://www.fr.de/politik/das-gespenst-des-nationalismus-liberalismus-identitaetspolitik-superwahljahr-2024-zr-92774394.html>, abgerufen am 21.01.2024.

NURMELA, RISTO (2001): *Die innere Freiheit: das jüdische Element bei Viktor E. Frankl*, Verlag Peter Lang, Frankfurt am Main.

PASCAL, BLAISE (2013): *Gedanken über die Religion*, 2. Auflage. zeno.org: Berlin.

RIEDEL, CHRISTOPH / DECKART, RENATE / NOYON, ALEXANDER (2015): *Existenzanalyse und Logotherapie. Ein Handbuch für Studium und Praxis*, Primus: Darmstadt.

SCHMIDT-LEUKEL, PERRY (1999): *Grundkurs Fundamentaltheologie. Eine Einführung in die Grundfragen des christlichen Glaubens*, Don Bosco: München.

STEINMEIER, FRANK-WALTER (2023): *Weihnachtsansprache von Bundes-Präsident Frank-Walter Steinmeier am 25. Dezember im Schloss Bellevue*, [https://www.bundespraesident.de/SharedDocs/Downloads/DE/Reden/2023/12/231225-Weihnachtsansprache-Leichte-Sprache-2.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=2](https://www.bundespraesident.de/SharedDocs/Downloads/DE/Reden/2023/12/231225-Weihnachtsansprache-Leichte-Sprache-2.pdf?__blob=publicationFile&v=2), abgerufen am 21.01.2024.

VIK, JÁNOS (2018): *Vorbemerkungen*, in: Alexander Baththyány / János Vik / Karlheinz Biller / Eugenio Fizzotti (Hrsg.), *Viktor E. Frankl, Gesammelte Werke*, Band 5, Psychotherapie, Psychiatrie und Religion. Über das Grenzgebiet zwischen Seelenheilkunde und Glauben, Böhlau: Wien–Köln–Weimar, 7–46.

## II. LOGOS-GESCHICHTE

Norbert Kremser

### Das Leben hält den Atem an

Corresponding author: norbertkremser@web.de

Tief versunken saß das Kind in der Ecke, hatte die Arme um die Knie geschlungen und den Kopf hinab gebeugt. Still war es in dem Raum, sehr still. Nahe bei ihm saß die Großmutter und zermarterte sich den Kopf, wie sie ihrem Enkelkind helfen konnte. Aber auch die kleinste Berührung ließ das Kind zurückzucken und sich noch mehr abwenden. Und jedes weitere Wort der Großmutter blieb ohne Reaktion. So waren sie schon eine ganze Zeit lang zusammen. Es musste ein sehr tiefer Schmerz sein, den das Kind in sich trug. Seine kleine Seele war wohl schlimm verwundet. Allzu verständlich, denn es waren erst ein paar wenige Tage vergangen, seitdem der beste Freund bei einem tragischen Verkehrsunfall ums Leben gekommen war. Fortan war einfach alles anders.

„Das Leben hält den Atem an“, sagte die Großmutter leise in die Stille hinein. Und das Kind rührte sich leicht. Nach einer Weile wiederholte sie die Worte: „Das Leben hält den Atem an“. Da schaute das Kind zaghaft auf und der Großmutter direkt in die Augen. Kein Wort kam über seine Lippen, aber der Blick war eine einzige Frage.

Dadurch ermutigt begann die Großmutter vorsichtig und langsam zu sprechen. „Weißt du,“ – es folgte eine kleine Pause – „immer wenn ein Mensch stirbt, hält das Leben den Atem an und für die Angehörigen und die engen Freunde und Freundinnen steht die Welt für einen Moment still. Es röhrt sich nichts.“ Die Großmutter schaute das Kind liebevoll an.

„Es ist aber nicht nur ein Moment“, entgegnete das Kind beinahe trotzig oder doch eher verzweifelt. Zumindest fing es nun an zu sprechen.

„Ja, ich weiß“, sagte die Großmutter. „Was für das Leben ein Moment ist, ist für uns Menschen manchmal eine sehr lange Zeit. Und was für den einen Menschen ein paar Tage sind, sind für einen anderen Wochen, Monate und manchmal sogar Jahre.“ Und kurz darauf fuhr sie fort: „Hast du denn schon einmal versucht, den Atem anzuhalten? Wir haben als Kinder daraus einen Wettbewerb gemacht: Wer kann den Atem am längsten anhalten? Im Schwimmbad haben wir das sogar so gemacht, dass wir dabei untergetaucht sind.“

Stumm nickte das Kind als Zeichen dafür, dass es so etwas auch kannte.

„Dann weißt du ja auch, dass man das nicht allzu lange machen kann und auch nicht darf, weil man sich sonst schadet. Irgendwann muss du ja doch wieder atmen. Und wenn du das lange gemacht hast, zu lange, dann musst du erst einmal richtig nach Luft schnappen.“ Wieder nickte das Kind zur Bestätigung.

„Nun, mit dem Leben ist das genauso. Auch das Leben will und muss weiteratmen. Weil das Ganze aber für das Leben nicht ein Spiel ist, versucht es erst gar nicht, den Atem so lange wie möglich anzuhalten. Sonst müsste es ganz heftig nach Luft schnappen und würde sich dabei vielleicht sogar verschlucken. Deshalb hält es eben nur für einen Moment den Atem an.“

Jetzt hatte sich das Kind aufgerichtet, stand vor der Großmutter, sah sie direkt an und sagte: „Aber ich bin doch so traurig. Er war mein allerbester Freund und es war so toll mit ihm und wir hatten noch so viel vor miteinander.“

Die Großmutter nickte und streichelte dem Kind ganz sanft über den Kopf. Das Kind ließ es zu und hörte wie die Großmutter weitersprach. „Auch das Leben ist dann erst einmal traurig. Und weil es so traurig ist, fängt es an zu weinen. Und es weint und weint und weint.“ Bei diesen Worten fing das Kind ganz heftig an zu schluchzen. Die Großmutter zog es ganz sanft an sich heran und nahm es in ihre Arme. Sie spürte die Erschütterung des Kindes in ihren Armen und strich ihm erneut ganz behutsam über das Haar. Ja, das kannte sie selbst nur zu gut. Wie es ist,

wenn man tief traurig ist und gar nicht weinen kann oder auch nicht darf. Und welche Erschütterung es gibt, wenn dann schließlich die Tränen sich nicht mehr zurückhalten lassen, hervorbrechen und unaufhaltsam fließen. Und wie wohltuend es schließlich am Ende ist, sich ausgeweint zu haben. Damit ist die Traurigkeit zwar noch nicht vorbei, aber es lässt sich zumindest wieder ein wenig freier atmen.

Noch viele andere Gedanken gingen ihr bei dem Blick auf ihr Leben durch den Kopf. Darin ganz versunken hatte sie überhaupt nicht bemerkt, dass das Kind in ihren Armen eingeschlafen war. Nur sein leises Atmen war noch zu hören.

### III. REZENSIONEN

**Carmen Beilfuß:** *Ein Himmel voller Fragen. Systemische Interviews, die glücklich machen.* Heidelberg: Carl Auer Verlag, 3. Aufl. 2024, 176 Seiten, Euro 19,95

Die Autorin, psychologische Psychotherapeutin, in verschiedenen Therapie-Richtungen ausgebildet, hat den Mut, ein Buch zu publizieren, das nur aus therapeutischen Fragen (hier etwas missverständlich „Interviews“ genannt) besteht, aus Fragen, die man als Therapeut oder Therapeutin den Klienten stellt. Dass diese Fragen im Untertitel als „systemisch“ bezeichnet werden, ist irreführend, ich habe im Buch keine Frage gefunden, die hierfür charakteristisch wäre. Alle Fragen beziehen sich auf Themen, die im therapeutischen Sprechzimmer häufig zur Sprache kommen. Sie entsprechen auch den Kapiteln des Buches: Kindheit, Jugend, Beziehungswelten, Familie, Freundschaften, Liebe, Partnerschaften, Erotik und Sexualität, Enttäuschungen, Schmerz, Krankheit, Gesundheit, Veränderungen, Abschied, Neubeginn. Arbeit, Kreativität, Lernen und Entwicklung, Glaube und Spiritualität. Zu all diesen Themen liefert das Buch, wie gesagt, nichts als Fragen – aber kluge Fragen, die in der Tat helfen können, das (therapeutische) Gespräch zu eröffnen, zu erweitern, zu vertiefen, um so den Klienten zu ermöglichen, neue Perspektiven zu entdecken, Veränderungsmöglichkeiten wahrzunehmen, an dunklen Horizonten Lichtschimmer zu sehen. Hier nur eine kleine Auswahl aus hunderten solcher Fragen: Zum Thema „Krankheit“ u.a. die Frage: „Wenn die Beschwerden und Schmerzen, die dein Körper dir zumeutet, deutliche Signale sind für einen unhaltbaren Zustand in deinem Inneren, zu welcher Veränderung wirst du aufgefordert?“ Oder: „Wo möchte dein Körper deine Aufmerksamkeit mehr spüren?“ Oder: „Wenn du einen ‚inneren Leibwächter‘ engagierst, der dich beschützt und gut auf dich aufpasst, was tut er als Erstes?“. Zum Thema „Abschied und Neubeginn“ u.a. die Frage: „Wenn du deine Augen schließt und lächelst, wovon träumst du dann gerade?“ Zum Thema „Entwicklung“ u.a.: „Was meinst du, wofür ist man nie zu alt, um es noch zu lernen?“ Zum Thema „Glaube und Spiritualität“ u.a.: „Wo spürst du eine Quelle, wenn

du dir Antwort auf tiefere Lebensfragen erhoffst?“ Oder: „Wie wird sich dein Leben in Glaubensfragen weiterentwickeln?“ – „Worauf bist du neugierig?“

Wer sich nicht von vornherein darüber aufregt, nur ein Buch mit Fragen vorgesetzt zu bekommen (wo doch alle Welt eigentlich pausenlos auf der Suche nach richtigen Antworten ist), wird hier auf eine Fundgrube stoßen, bei der nicht ausgeschlossen werden kann, dass man auf genau jene Frage stößt, die für einen selbst Gold wert ist.

Peter Suchla

---

**George A. Bonanno:** *Das Ende des Traumas. Wie das Wissen über Resilienz unser Traumaverständnis revolutioniert.* Stuttgart: Klett Cotta Verlag 2024, 288 Seiten, Euro 39,-

Der Titel des Buches ist leider zu reißerisch geraten, der Untertitel trifft den Inhalt deutlich besser. Dieser Inhalt jedoch lohnt die Lektüre. Denn es geht im Buch nicht um das Ende des Traumas, sondern um das Ende eines allzu simplen Trauma-Verständnisses (der Autor nennt dieses simple Trauma-Verständnis „Sirenengesang des 21. Jahrhunderts“), wonach wir Menschen durch traumatisierende Ereignisse ein Leben lang geschädigt sind – eine Ansicht, die heutzutage fast an jeder Ecke propagiert wird. Der Autor, Professor für Psychologie an der Columbia-Universität in New York, wohl einer der weltweit bekanntesten Resilienz-Forscher, widerlegt dieses simple Trauma-Verständnis und belegt seine Aussagen in einem 30-seitigen Anmerkungsverzeichnis nachprüfbar mit den entsprechenden Studien.

Ja, wenn uns Schlimmstes widerfährt, werden wir in der Tat traumatisiert, geraten wir unweigerlich in traumatischen Stress. Aber „den meisten Menschen gelingt es, traumatischen Stress auszuhalten, ohne anschließend ernsthaften oder anhaltenden psychischen Schaden zu nehmen. Die meisten Menschen sind resilient“ (S. 113), besitzen also die Fähigkeit, dem Trauma zu trotzen. Logotherapeutisch Geschulte fühlen

sich an Frankls „Trotzmacht des Geistes“ erinnert, und in der Tat ist für mich Frankl einer der Väter der Resilienz, auch wenn er hier im Buch keine Erwähnung findet, und zwar aus nachvollziehbare Gründen nicht, weil Frankl ja keine ausdrückliche Resilienzforschung betrieben hat. Wir Menschen, so Bonanno, können dem Trauma so trotzen, dass wir psychisch stabil bleiben, dass also keine langfristigen Folgen (wie etwa eine Posttraumatische Belastungsstörung [PTBS] mitsamt den damit verbundenen albtraumhaften intrusiven Flashbacks) entstehen.

Das ist ein anderes Resilienz-Verständnis als das „Resilienz als Rekonvaleszenz“-Verständnis, wonach eine PTBS zwar unvermeidbar, aber heilbar ist. Nein, unvermeidbar ist sie eben nicht, stellt der Autor fest, die meisten Menschen erleiden trotz Traumatisierung keinen bleibenden Schaden. Und das heißt: „Resilienz ist die Norm“ (S. 93)! Er demonstriert das anhand zahlreicher Erfahrungsberichte von Klienten, unter anderen von 11 / 9-Opfern, also Menschen, die im New Yorker World Trade Center in den oberen Stockwerken gearbeitet hatten, als die Passagierflugzeuge einschlugen, Menschen, die sich unter extremem traumatischem Stress gerade noch im letzten Moment aus den Gebäuden retten konnten, bevor beide Türme einstürzten. Was hat dieser extreme traumatische Stress mit ihnen gemacht, wie sind sie damit umgegangen, was hat sie vor bleibenden Schäden bewahrt, und lässt sich das gleichsam präventiv auch für andere Menschen nutzen – das sind die Themen, über die der Autor geforscht hat, und seine Forschungsergebnisse legt er in diesem Buch vor. Das eine Ergebnis ist die oben erwähnte Erkenntnis, dass die meisten Menschen trotz Traumatisierung keinen bleibenden Schaden erleiden. Das andere ist die Entdeckung von Faktoren, die Resilienz fördern, genauer: die Entdeckung bestimmter förderlicher Einstellungen bzw. Haltungen zum einen sowie bestimmter förderlicher Verhaltensweisen zum anderen. Wie schön, könnte man sagen, wenn diese Faktoren die Resilienz fördern, dann wissen wir ja jetzt genau, was alles für eine Trauma-Prävention von Nöten ist. Aber leider ist es nicht so einfach, denn der Autor stößt bei seinen Forschungen auf ein Phänomen, das er als „Resilienz-Paradox“ bezeichnet: Es gibt für Resilienz „überhaupt kein einzelnes Merkmal oder Verhaltensmuster, das ausnahmslos effektiv ist“ (S. 100), wobei die Betonung auf „ausnahmslos“ liegt. Und weil das so ist, ist *flexibles*

Denken (er nennt es „flexibles Selbst“) und *flexibles* Reagierenkönnen (er nennt es „Flexibilitätssequenz“) ungemein wichtig, wie der Autor am Beispiel seiner Klienten überzeugend aufzeigt.

Wer bereit ist, sich vom „Sirenengesang des 21. Jahrhunderts“ zu verabschieden, und neugierig ist, auf welche Weise wir Menschen uns bei Traumatisierung vor bleibenden Schäden schützen, dem sei die Lektüre dieses – teilweise richtig fesselnd geschriebenen – Buches ans Herz gelegt.

Peter Suchla

---

**Gabriele Eßing:** *Wie Psychotherapie bei körperlichen Erkrankungen wirkt. Leitfaden für die Praxis.* München: Ernst Reinhardt Verlag 2023, 120 Seiten, Euro 26,90

Die Autorin arbeitet in eigener Praxis als psychologische Psychotherapeutin und ist in mehreren therapeutischen Richtungen geschult (wie heutzutage häufig der Fall). Die Kapitel ihres Buches sind überschrieben mit: „Körper und Psyche gehen gemeinsame oder getrennte Wege“, „Wie die Psyche Körperprozesse beeinflusst“, „Wege in die Erkrankung“, „Behandlung“, „Therapiegeschichten“. Zwar vermissen logotherapeutisch Geschulte im Buch zu Recht die explizite Einbeziehung der geistigen Dimension des Menschseins, wissend, dass nicht nur die körperliche und die psychische, sondern auch die geistige Dimension eine Rolle spielen kann, wenn es um Kranksein und Gesundsein geht. Aber das mindert in keiner Weise die Qualität dessen, was hier über den Zusammenhang von Körper und Psyche gesagt wird, genauer gesagt darüber, wie die Bearbeitung psychischer Konflikte das Gesundwerden bei körperlichen Erkrankungen unterstützen kann.

Zu bemängeln gibt es lediglich, dass die Autorin nicht ganz konsequent ist: Einerseits betont sie völlig zu Recht, dass die Forschung bislang keinen *ursächlichen* Zusammenhang zwischen psychischen Konflikten

und körperlichen Erkrankungen aufzeigen konnte, so auf S. 77: „Zwischen einer Krebserkrankung und psychischen Faktoren konnte bisher kein direkter Zusammenhang festgestellt werden.“ Von daher sind Formulierungen im Buch, die solche Zusammenhänge *offen* lassen, zu begrüßen wie etwa „die Verzahnung von körperlichen und psychischen Prozessen“ (S. 10) oder „dass der Einfluss der Psyche auf die Entstehung körperlicher Krankheiten von Bedeutung ist“ (S. 11). Verzahnt-sein oder Von-Bedeutung-sein ist ja keineswegs identisch mit Verursacher-sein. Andererseits verwendet die Autorin leider oft Formulierungen, die einen solchen ursächlichen Zusammenhang nahelegen, wie etwa „dass die Psyche an der Entstehung körperlicher Beschwerden mitbeteiligt ist“ (S. 12) oder dass „belastende Gefühle“ an der „Schwäche des Immunsystems“ beteiligt sind, „so dass sich die Erkrankung ausbreiten“ kann (S. 77). Ja, es stimmt, dass psychische Konflikte unser Immunsystem schwächen können, und ein geschwächtes Immunsystem schützt uns weniger gut vor Bakterien, Viren und dgl. Aber diese Schwächung ist nicht der *Verursacher* einer Erkrankung. Verursacher ist der Angriff von Bakterien, Viren oder Krebszellen. Ohne diesen Angriff bleibt eine Schwächung folgenlos.

Dieses unglückliche Jonglieren zwischen beiden Positionen („ist von Bedeutung“ <-> „ist die Ursache“) ist zwar heutzutage sehr verbreitet, wäre aber gar nicht nötig, wenn man die Ursachenfrage außen vor lässt und sich nur auf die – sehr viel wichtigere – Heilungsfrage konzentriert. Will sagen: Statt zu fragen „ist ein psychischer Konflikt an der Entstehung *schuld*?“, ist es hilfreicher zu zeigen, wie die Bearbeitung eines psychischen Konflikts den Heilungsprozess des kranken Körpers *unterstützen* kann. Und genau das macht die Autorin ja auch in den von ihr geschilderten Fallgeschichten der eigenen psychotherapeutischen Praxis. Diese Fallgeschichten (die vom Umfang her etwa die Hälfte des schmalen Buches ausmachen) sind faszinierend, und sie illustrieren beeindruckend, dass und wie das Aufgreifen psychischer Konflikte in einer Psychotherapie dem Körper Kraft und Energie gibt, die er braucht, um die Heilung körperlicher Erkrankungen voranzutreiben.

Peter Suchla

**Wilhelm Schmid (2024):** *Den Tod überleben – Vom Umgang mit dem Unsagbaren.* Insel Verlag Berlin, 142 Seiten, Euro 12,-

„Trostbücher“ für Angehörige verstorbener Menschen gibt es reichlich. Das vorliegende Buch „Den Tod überleben - Vom Umgang mit dem Unfassbaren“ von Wilhelm Schmid geht einen anderen Weg. Und ist dennoch letztlich eines, das auch Trost spenden kann. Der Autor schreibt, ja erzählt von seinen eigenen Erfahrungen mit dem Sterben und dem Tod seiner Frau. Und darüber, wie er sich als Betroffener und als Philosoph mit dem Thema überhaupt auseinandergesetzt hat. So kommen einige Facetten zusammen, die Licht auf manche Schatten werfen.

In 10 Kapiteln entfaltet der Autor eine Vielfalt des Themas wie es sie in dieser speziellen Form selten oder gar nicht sonst zu finden gibt. Am Anfang steht die ganz persönliche Frage von ihm: „Wo ist meine Frau?“ Und im Verlauf des Buches entwickelt sich immer mehr die Gewissheit, dass sie nach wie vor bei ihm ist, nur eben in einem anderen Zustand der Energie.

Die 10 Kapitel seien hier genannt:

1. Wo ist meine Frau?
2. Liebe bis in den Tod
3. Lebenskunst und Kunst des Sterbens
4. Phasen im Umgang mit dem Tod
5. Gibt es den Tod wirklich?
6. Gibt es ein Leben nach dem Tod?
7. Den Tod überleben oder überwinden?
8. Tod als Befreiung vom Leben
9. Was kann Menschen trösten?
10. Was ich meiner Frau verdanke

Inhaltlich wird – neben dem persönlichen Erleben – ein breites Spektrum entfaltet: Die bewusste und gewollte Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit; die Kenntnis der Phasen nach dem Tod eines nahestehenden Menschen, die der Autor eher Facetten des Überlebens nennen

möchte, da eine klare Abfolge selten der Fall ist; die Infragestellung des (absoluten) Todes, insofern die Energie sich wandelt, aber nicht verloren geht; Anhaltspunkte für einen Übergang zu einem anderen Leben, so dass eine Verbundenheit bestehen bleibt; die Auseinandersetzung mit der Möglichkeit eines „ewigen Lebens“, sollte dies künftig realisierbar werden, und der Frage, wie dann damit umzugehen ist; die prinzipielle Möglichkeit und die unterschiedlichen Gründe dafür, das eigene Leben selbst zu beenden, und was das in so einem Fall für die Überlebenden bedeutet; eine Fülle an Möglichkeiten des Trostes, aber eben nur Möglichkeiten, denn Trost kann nicht von außen aufgedrängt werden, sondern nur von den Betroffenen selbst gewollt werden.

Wilhelm Schmid bleibt also nicht bloß bei seinen eigenen persönlichen Erfahrungen stehen, sondern lotet das Thema in guter philosophischer Manier „weltlich“ in der Breite und Tiefe aus. (Wobei nicht zu übersehen ist, dass auch Gott und Glaube im Blickfeld vorkommen.) Getreu seinem lebenskunstphilosophischen Ansatz beleuchtet er, was möglich, was denkbar ist und wofür es gute Gründe gibt. Gleichzeitig benennt er aber auch, dass es vielleicht ganz anders sein kann. Und er reichert seine Gedanken und Ausführungen mit Wissen an, dass es zu diesem Thema gibt, und das im Umgang hilfreich sein kann.

Das Buch zu lesen ist schon sehr berührend und lehrreich für sich. Wer aber Wilhelm Schmid live bei einer Lesung zu diesem Buch erlebt, erfährt unmittelbar seine tiefe innere Beziehung zu seiner verstorbenen Frau (insofern ist dieses Buch nach eigenen Aussagen des Autors auch ein ausgesprochenes Liebesbuch). Und kann als Zuhörerin, als Zuhörer dem Autor durchaus sehr persönliche Fragen stellen. Persönlich auf der Seite des Autors, aber auch persönlich auf der Seite der Fragestellerin, des Fragestellers.

Noch ein Wort zum Buch-Cover. Ein besonderes Buch verdient einen besonderen Umschlag. Darum hat der Autor sich selbst gekümmert und in Auftrag gegeben. Auch damit hat er ein gutes Händchen bewiesen. So nimmt man dieses Buch im handlichen Format gerne in die Hand.

Vieles macht das Buch lesenswert, neben einem möglichen Trost. Eines soll abschließend betont werden: Das Buch weitet. Es weitet den Blick auf das Thema Sterben und Tod. Es weitet den eigenen Blick im Falle des

unmittelbar Betroffenseins. Es weitet die Auseinandersetzung damit und mit den eigenen Gefühlen. Und letztlich weist es auf möglichen Sinn – des Lebens *und* des Todes – hin, der nicht gegeben, wohl aber gefunden werden kann. Insofern ein wert-volles Buch über den Wert des Lebens und den Wert des Todes.

Dass das Buch bereits nach zwei Monaten in der dritten Auflage erschienen ist, spricht für sich.

*Norbert Kremser*

---

**Gerhard Sprakties (2023):** *Spiritualität als Resilienzfaktor in Lebenskrisen. Viktor Frankls Geistbegriff und seine Bedeutung für Psychotherapie und Beratung.* Berlin: Springer Verlag, 50 Seiten, Euro 14,99. eBook, Euro 9,99.

Gerhard Sprakties, der bereits eine sinnorientierte Altenseelsorgekonzeption (2013) und einen sinnorientierten Happy-Aging Ratgeber verfasst hat, widmet sich in seinem neuen Buch dem Geistbegriff Viktor Frankls und seiner Bedeutung für Psychotherapie und Beratung. Sprakties ist evangelischer Pfarrer, Logotherapeut und Heilpraktiker für Psychotherapie.

Das Buch ist in der Reihe „essentials“ des Springer Verlags erschienen, die in konzentrierter Form den gegenwärtigen Stand der jeweiligen Fachdiskussion darstellt. Jeder, der sich bereits mit dem Werk Viktor Frankls beschäftigt hat, weiß, wie umfangreich es ist und wie schwer es fällt, eine Auswahl zu treffen und die Kernaussagen Frankls zusammenzufassen. Dem Autor Gerhard Sprakties gelingt dies in beeindruckender Art und Weise. Die zentrale Frage seines Buches lautet, inwiefern fördert eine positiv gelebte Spiritualität Resilienz und wie kann sie hilfreich in Therapie und Beratung miteinbezogen werden.

Auf den ersten Blick fällt die gute und übersichtliche Gliederung des Buches auf. An vielen Stellen finden sich beispielsweise optisch hervor-

gehobene kurze Fazits und Zusammenfassungen, die helfen, die inhaltliche Struktur des Buches schnell zu erfassen.

In Kapitel 1 erläutert Sprakties den Geistbegriff Frankls und dessen psychiatrisches Credo, das besagt, dass die geistige Person nicht zerstörbar ist und führt den ebenfalls zentralen Begriff der Transzendenz ein. Daran anknüpfend folgt eine gut strukturierte Darstellung des drei-dimensionalen Menschenbilds der Logotherapie in Kapitel 2. Vor diesem Hintergrund wird der Begriff der Resilienz und die Anfänge der Resilienzforschung näher beleuchtet (Kapitel 3).

Kapitel 4 geht der Frage nach, ob Frankls Zeit im Konzentrationslager ein Beispiel für Resilienz sei. Sprakties ist überzeugt davon, dass man aus den Schilderungen Frankls über seine Zeit in vier Konzentrationslagern und die Art und Weise wie er mit dem unermesslichen Leid dort umging, viel über Resilienz lernen kann. Frankl selbst benutzt den Begriff der Resilienz zwar nicht, jedoch bezieht der Autor ihn auf die Logotherapie und Existenzanalyse. Dadurch eröffnet er eine ganz neue Perspektive.

Kapitel 5 trägt die Überschrift „Spirituelle Sinnfindung in der Logotherapie“ und erläutert den Zusammenhang zwischen Resilienz und Sinnfindung vor dem Hintergrund der spirituellen Sinnsuche in Zeiten der Krisen und Veränderungen. Hier zeigt sich abermals die sehr gute Kenntnis des Autors des aktuellen Forschungsstandes, da er an dieser Stelle u.a. auf die empirische Sinnforschung der Psychologin Tatjana Schnell verweist und deren Ergebnisse aufgreift.

In Kapitel 6 erklärt er zentrale Begriffe wie Spiritualität und Religion und grenzt diese voneinander ab. Diese begriffsgeschichtliche Erklärung ist sehr gelungen und zeigt, wie wichtig auch profunde theologische Kenntnisse im Zusammenhang mit der Logotherapie und Existenzanalyse sind.

Auf die Darstellung der theoretischen Grundlagen folgt in Kapitel 7 die praktische Anwendung der Frage, inwiefern Spiritualität als Resilienzfaktor in Psychotherapie und Beratung angesehen werden kann. Sprakties bezieht sich hier u.a. auf aktuelle Studienergebnisse bezüglich der These, dass Religion und Spiritualität gesundheitsförderliche Effekte haben.

Kapitel 8 verknüpft Spiritualität und Transzendenz und verweist auf vier spirituelle Themenfelder in der psychotherapeutischen Praxis, bevor der Autor in Kapitel 9 ausführlich auf Interventionen bei spirituellen Aspekten eingeht. An dieser Stelle gibt er Hinweise zum Thema spirituelle Vorbereitung auf Gespräche und benennt hilfreiche Methoden wie die Bibliotherapie, therapeutisches Schreiben, die Wertimagination sowie Achtsamkeitsübungen und Meditation. Besonders treffend sind seine Ausführungen über das Gebet als Weg zur spirituellen Dereflexion und als heilsame Unterbrechung des Alltagstrots, die eine Rückbesinnung auf die Quelle unseres Seins ermöglicht.

Kapitel 10 ist das letzte Kapitel des Buches, in dem Sprakties abschließend seine Grundannahme formuliert, dass hinter vielen psychischen Problemen unserer Zeit eine spirituelle Krise steht. Durch die Einbeziehung der Spiritualität in Psychotherapie und Beratung wird seiner Ansicht nach eine ganzheitliche Herangehensweise ermöglicht, die Körper, Geist und Seele anspricht. Sprakties betont an dieser Stelle, dass es ihm jedoch nicht um Stärkung der Resilienz durch Spiritualität zum Zweck der Selbstoptimierung und Leistungssteigerung geht und endet mit einer stichwortartigen und prägnanten Aufzählung dessen, was die Einbeziehung positiver Spiritualität in Psychotherapie und Beratung leisten kann.

Insgesamt ein sehr gelungenes Buch, das einerseits die Kriterien einer wissenschaftlichen Arbeit erfüllt, andererseits so gut und flüssig geschrieben ist, dass es eine Freude ist, es zu lesen. Es informiert und inspiriert gleichermaßen. Ich empfehle es dem interessierten Laien und jedem erfahrenen Logotherapeuten und Theologen gleichermaßen.

*Elgin-Hanna Schön, Logotherapeutin*

„Werte.Box“, „Bedürfnis.Box“ je Euro 35,- sowie „GedankenSpiel“ und „MindSet“ je Euro 25,- über <https://coaching.cards>

Die Firma coaching.cards (Achtung, es gibt einige Anbieter, die sich ähnlich schreiben, die Rezension bezieht sich auf den Anbieter <https://coaching.cards>) bietet ein ganze Menge an Kartensets an, die von Fragen fürs TeamWarmUp bis hin zur logotherapeutisch klingenden Werte.Box reichen. Die 109 Werte-Karten sind in einer hochwertigen Box verpackt. Die Karten fühlen sich stabil an und sind optisch ansprechend mit einer großen Anzahl an Werten bedruckt, die sehr viele Bereiche abdecken und für unser Empfinden gut ausgewählt sind: z.B. Besonnenheit, Kontrolle, Neugier oder auch Stabilität. Sie können in der Arbeit mit Klienten Orientierung und Gesprächsanlass bieten. Die Schaffenswerte von Frankl kommen im Durchschnitt vielleicht eher etwas kurz, jedoch bieten z.B. Kreativität, Fantasie, Muße oder Flow, vielleicht Raum, diese Werteart näher zu beleuchten.

Eine sehr gute Ergänzung für die logotherapeutische Arbeit stellt unserer Meinung nach die Bedürfnis.Box der gleichen Firma dar. Die Karten können die therapeutische Arbeit optisch und mit spielerischem Charme unterstützen, die Bedürfnisse der Klienten genau zu fassen und zu benennen. Auch Bedürfnisse, die in der Gesellschaft meist nicht so laut ausgesprochen werden, finden hier einen Platz, wie etwa das „Bedürfnis nach Intimität“, das „Bedürfnis nach Abgrenzung“ oder das „Bedürfnis nach Wohlwollen“. Insgesamt umfasst die Box 108 verschiedene Bedürfnis-Karten.

Eine zweite Kategorie Kartensets, die es in kleinerem Umfang gibt, wie etwa das GedankenSpiel oder MindSet beinhalten Fragen, die von einem Therapeuten gestellt sein könnten: „Was würde es in Deiner Situation bedeuten, Dich unterstützen zu lassen?“ (GedankenSpiel) oder „Wann fühle ich mich lebendig?“ (MindSet). Diese können wir uns eher vorstellen, als Titel einer Sitzung oder Hausaufgabe.

Insgesamt empfinden wir die Karten als sehr gelungen und ansprechend. Bestimmt können Sie für den ein oder anderen Logotherapeuten eine hilfreiche Ergänzung im Werkzeuge-Koffer sein.

*Anne Gawron und Nari Heitkamp*



# HINWEISE FÜR AUTORINNEN UND AUTOREN DER ZEITSCHRIFT „EXISTENZ UND LOGOS“

---

Bitte richten Sie Ihre Artikel, Briefe, Anregungen, Fragen und Kritiken zur Zeitschrift per Mail an die Schriftleiterinnen:

Anne Gawron und Dr. Nari Heitkamp

Email: [existenz-logos@dgle.org](mailto:existenz-logos@dgle.org)

Eine genaue Ausführung für mögliche Beiträge und der formalen Gestaltung entnehmen Sie bitte der Homepage: <https://www.dgle.org/logotherapie-und-existenzanalyse/publikationen/existenz-logos-fachjournal-der-dgle/hinweise-fur-autor-innen/>

In der Regel nimmt die Redaktion nur Arbeiten an, die zuvor weder im Inland noch im Ausland veröffentlicht worden sind. Ausnahmen gelten in begründeten Fällen nur nach Absprachen.

Originalmanuskripte senden Sie bitte grundsätzlich als Email-Anhang. Speichern Sie bitte Ihr Dokument als \*.rtf-Datei ab. Dieses Rich-Format finden Sie in jedem Textprogramm (z.B. Word).

Bilder und Grafiken, die aus einer WORD-Textdatei kopiert werden, sind in der Druckqualität immer unbefriedigend! Bitte diese mit mindestens 300 DPI einscannen und als gesonderte Datei mitsenden.

Mit der Annahme des Manuskripts zur Veröffentlichung in der Zeitschrift geht das **Copyright** an die Deutsche Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse e.V. über. Nachdruck oder sonstige Vervielfältigung setzt in jedem Fall die Genehmigung durch die Schriftleitung voraus.