

Alex Pattakos

GEFANGENE UNSERER GEDANKEN

VIKTOR FRANKLS

7 Prinzipien, die Leben und Arbeit Sinn geben



Linde
international

Leben widerfährt uns nicht einfach so

„Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten – das Leben zu verantworten hat.“¹

Jeden Tag bringt Vita fröhlich pfeifend meine Post. Das Pfeifen ist ihr Markenzeichen. Eines Tages schüttete es aus Eimern, aber ich hörte ihr Lied unten am Briefkasten. Spontan rief ich zu ihr hinunter: „Sie machen das einfach toll, danke!“ Sie stutzte, perplex vor Überraschung. „Danke Ihnen“, antwortete sie, „uff, ich bin an so ein Lob überhaupt nicht gewöhnt. Es freut mich wirklich sehr.“

Ich wollte mehr erfahren. „Wie können Sie tagaus, tagein so gut gelaunt und beschwingt Post austragen?“, fragte ich.

„Ich bringe nicht nur die Post“, sagte sie. „Ich verbinde Menschen, ich unterstütze ihr Miteinander. Abgesehen davon sind die Leute von mir abhängig, und ich will sie nicht hängen lassen.“ Ihre Antwort verriet Begeisterung und Stolz.

Vitas Arbeitseinstellung spiegelt die Inschrift wider, die am Hauptgebäude der Post in New York City angebracht ist: „Weder Schnee noch Regen, weder Hitze noch die finstere Nacht halten die Boten davon ab, ihre festgelegten Strecken zügig zurückzulegen.“ Es ist ein Zitat aus dem 8. Buch der Geschichte von Herodot, geschrieben im 5. Jahrhundert vor Christus. Was für die Nachrichtenübermittlung von Mensch zu Mensch in der Antike galt, gilt im Kern noch im Informationszeitalter, aber im amerikanischen Englisch hat sich eine Redewendung – to go postal – eingebürgert, bei der das Postbotendasein als der Inbegriff von Langeweile und Routine für die natürliche Gegenreaktion – durchdrehen, die Kontrolle über sich verlieren – herhalten muss.

Ob zu Recht oder Unrecht, die Redewendung schreibt dem Job des Briefträgers alles zu, was die Arbeitswelt an Negativem zu bieten hat. Neben der bereits erwähnten Langeweile durch die immer gleiche Tätigkeit gehören dazu bissige Hunde, empörte Kunden und Stumpfsinnigkeit, was schließlich jene sprichwörtliche Explosion der aufgestauten Wut provoziert und in einer Gewaltorgie Vergeltung für alle im Dienst erlittenen Ungerechtigkeiten übt.

„... es gibt nicht nur eine Freizeit von etwas, sondern auch eine Freizeit zu etwas; der existenziell frustrierte Mensch jedoch kennt nichts, womit er sie ausfüllen, nichts, womit er sein existenzielles Vakuum auffüllen könnte. Schopenhauer hat gemeint, die Menschheit pendle zwischen Not und Langeweile. Nun, heute gibt uns ... die Langeweile mehr zu schaffen als die Not.“²

Unabhängig vom Renommee einzelner Berufe oder Laufbahnen erhält jede Tätigkeit von der Person, die sie ausübt, ihren Sinn. Vita ist der lebende Beweis für die Zeitlosigkeit von Herodots Worten, die auch im 21. Jahrhundert noch gelten.

Aber Vitas Einstellung geht über „das zügige Zurücklegen der festgelegten Strecken“ hinaus (um Herodot zu paraphrasieren). Sie sieht

sich im Dienst eines höheren Ziels. Ihr Umgang mit den unangenehmen Seiten des Jobs geht über die übliche Beherrschung des „positiven Denkens“ hinaus, weil sie ihre Verantwortung für die Briefzustellung als persönliche, unter Umständen Leben rettende Aufgabe sieht, die nur sie erfüllen kann. Sie arbeitet in dem Bewusstsein, dass andere, selbst wenn sie auf sie herabsehen, auf sie angewiesen sind und ihre Arbeit sinnvoll ist. Sie hält ihre Arbeit für sinnvoll, und umgekehrt wird die Arbeit dadurch sinnvoll.

„... im Grunde bin ich davon überzeugt, dass es eigentlich keine Situation gibt, die nicht irgendeine Sinnmöglichkeit in sich schlösse.“³

Warum arbeiten manche Menschen – so wie meine Briefträgerin – selbst in wenig spektakulären Positionen engagiert und leidenschaftlich? Warum kommen manche Menschen mit komplizierten, anspruchsvollen Arbeits- und Lebenssituationen leichter zurecht? Warum haben manche Menschen kaum Probleme mit Veränderungen? Warum finden manche Menschen Sinn und Erfüllung in ihrem Beruf und andere nicht? Einfache Antworten auf diese schwierigen Fragen gibt es nicht, aber es gibt sinnvolle Antworten. Dies ist das Ziel des vorliegenden Buches: Es will die Suche nach Sinn als den Weg zum Sinn in unserem beruflichen wie privaten Leben beleuchten.

Wovon dieses Buch handelt

Wir sind unserer Natur nach Geschöpfe der Gewohnheit. Auf der Suche nach einem halbwegs bequemen Leben ohne unliebsame Überraschungen verlassen wir uns auf vertraute Handlungsmuster und haben gelernt, in bestimmten Schemata zu denken. Das Ergebnis: Wir bahnen Wege in unserem Gehirn – ganz ähnlich wie Trampelpfade durch eine Wiese entstehen. Automatismen bilden sich heraus, und

so neigen wir zu der Auffassung, wir könnten gegen eingeschliffene Denk- und Verhaltensmuster nichts tun. Das Leben widerfährt uns, so scheint es. Wir finden triftige Scheingründe für unsere Reaktionen und akzeptieren Kräfte, die unser menschliches Potenzial unnötig einschränken. Wenn wir uns für relativ machtlos und instinktgetrieben halten, entfällt die Möglichkeit, unsere Realität selbst zu erschaffen oder wenigstens mitzugestalten. Stattdessen sperren wir uns selbst, bildlich gesprochen, in ein Gefängnis. Wir verlieren unsere eigenen Talente aus dem Blick und ebenso das Potenzial unserer Mitmenschen.

Viktor Frankl sagte mir bei meinem Besuch in Wien, jeder von uns trage sein innerliches Konzentrationslager in sich und wir hätten keine andere Wahl, als uns damit geduldig und voll Verzeihen zu befassen. Er begründete das mit dem Wesen des Menschen, der immer erst wird, was er ist, oder, wie er es an anderer Stelle formuliert hat, der nicht faktisch, sondern fakultativ ist.⁴

Die Art und Weise, wie wir uns zu Gefangenen unserer Gedanken machen, ist in zahlreichen Untersuchungen des menschlichen seelisch-geistigen Lebens gut dokumentiert. Auch die Ärztin Deepak Chopra erklärt in der Hörbuchfassung ihres Buches über das *bedingungslose Leben*, dass wir ein Gefängnis errichten und dessen Mauern tragischerweise noch nicht einmal sehen.⁵

Durch die Suche nach Sinn können wir unser Denken neu strukturieren, uns aus erstarrten Mustern lösen, den Schlüssel finden, mit dem wir die Tür unserer metaphorischen Gefängniszelle aufschließen können.

Viktor Frankl, Psychiater und Auschwitz-Überlebender, war trotz oder vielmehr gerade wegen des Leids im Konzentrationslager vom Sinn des Lebens überzeugt. Sein Lebenswerk gründet auf dem therapeutischen Ansatz der Logotherapie, derzufolge wir ohne Sinn nicht leben könnten, buchstäblich nicht lebensfähig wären. Frankl behauptet nun keineswegs, man müsse solch traumatisierende Dinge erleben, um Sinn im eigenen Leben zu sehen. Er will nur betonen, dass das Leben auch und gerade dann, wenn wir leiden, nicht sinnlos wird,

selbst wenn es sehr ernst um uns steht. Wir können jeder Lage Sinn abringen. Die Entscheidung für diesen Sinn ist der Weg zu einem sinnvollen Leben. Und zu einem sinnvollen Leben gehört sinnvolle Arbeit.

Dieses Buch beschreibt sieben zentrale Prinzipien, die ich Frankls umfangreichem Opus entnommen habe: 1. Wir können unsere Einstellung gegenüber allem frei wählen, was uns widerfährt. 2. Wir können unseren Willen zum Sinn erfüllen, wenn wir uns bewusst und authentisch für sinnvolle Werte und Ziele engagieren. 3. Wir können in jedem Augenblick unseres Lebens Sinn entdecken. 4. Wir können lernen, nicht gegen uns selbst zu arbeiten und unseren eigenen Intentionen nicht zuwider zu handeln. 5. Wir können uns von uns selbst distanzieren, um Einsichten und neue Perspektiven zu entwickeln, und über uns lachen. 6. Wir können unsere Aufmerksamkeit so lenken, dass wir auch sehr schwierige Situationen bewältigen. 7. Wir können über uns hinauswachsen und die Welt verändern, und sei es nur ein ganz kleines bisschen.

Diese sieben Prinzipien sind meiner Überzeugung nach die tragenden Pfeiler von Frankls Büchern, und sie stehen uns jederzeit und überall zur Verfügung. Sie führen uns zu Sinn und Freiheit und zu einer inneren Verbundenheit mit unserem eigenen Leben, aber auch mit dem Leben anderer Menschen in den lokalen und globalen Gemeinschaften, denen wir angehören.

Der Glaube an den inhärenten Sinn des Lebens und ein buchstäblich unbegrenztes Sinnpotenzial erfordert einen Bewusstseinswandel. Er verlangt von uns verantwortungsvolles Handeln, denn jeder Mensch, darauf weist Frankl ausdrücklich hin, muss den Sinn seines Lebens individuell suchen und finden. Bis zum letzten Atemzug und noch unter den schlimmsten Umständen tragen wir diese Verantwortung und können sie auf niemand anderen übertragen.

Frankl ist diesen Weg konsequent gegangen. Er hat bis zum letzten Atemzug ein sinnvolles Leben gelebt, hat bewiesen, dass seine Philosophie und sein Therapieansatz in der Praxis gründen. Seine persönlichen Erfahrungen als KZ-Überlebender und geachteter, ja verehrter

Vordenker veranschaulichen das unbegrenzte Potenzial des menschlichen Seins. Sein Leben ist Beweis genug: Der Schlüssel zur Befreiung aus realen wie gedachten Gefängniszellen liegt in unserer Reichweite.

Ob wir uns für diesen Weg der Befreiung entscheiden, hängt jedoch vom Einzelnen ab, wir sind ganz allein dafür verantwortlich. Wenn wir nach authentischem Sinn suchen und ihn in unserem Sein und unseren Erfahrungen entdecken, dann entdecken wir zugleich, dass das Leben nicht *uns* widerfährt. *Wir* erfahren das Leben, *wir* geben ihm Sinn.

Humanisierung der Arbeit

Die Transformation der Arbeit im 21. Jahrhundert beinhaltet in vielerlei Hinsicht den Ruf nach Menschlichkeit, ein neues Bewusstsein, das mehr sucht als nur eine Balance zwischen Privat- und Berufsleben. Es ist der Ruf nach Anerkennung unserer persönlichen Besonderheit und der Wunsch, uns ganz in unsere Arbeit einzubringen – auf welche Weise auch immer. Die Forderung nach mehr geistiger, intellektueller und physischer Autonomie für Mitarbeiter ist nicht neu, die konkrete Umsetzung jedoch sehr wohl. In mehr als einer Hinsicht hat der technische Fortschritt die Arbeitswelt so verändert, dass sie besser mit dem Humanfaktor harmoniert. Jetzt wäre es an der Zeit, dem menschlichen Geist am Arbeitsplatz mehr Wertschätzung einzuräumen. Wir sollten in einer positiven, sinnvollen Weise die spirituelle Dimension der Arbeit in unser Alltagsleben integrieren.

Dieses Buches will die Sinnfindung im Beruf fördern und für den Bereich Arbeit das leisten, was Frankl als Psychiater für die Psychotherapie leistete. Sein einzigartiger Ansatz wird international als humanistische Psychotherapie anerkannt, Frankl wird von manchen auch als Begründer einer humanistischen Medizin und Psychiatrie sowie der Existenzanalyse bezeichnet. Die Logotherapie will ein Be-

wusstsein dafür schaffen, dass *die Reaktion auf jeden Aspekt unseres Schicksals in unserer freien Entscheidung steht*. Die humanistische Psychotherapie hilft Klienten, in ihrem Leben einen konkreten Sinn zu finden. Als therapeutisches System stärkt sie das Vertrauen in die bedingungslose Sinnhaftigkeit des Lebens und die Würde des Menschen. Würde diese Philosophie auf die Arbeitswelt adaptiert, könnten wir unser Berufsleben humanisieren und der Arbeit selbst mehr Sinn abgewinnen. Das hätte Rückwirkungen auf unser Leben jenseits des Berufs: Die tiefere Sinnhaftigkeit unserer Arbeit würde es menschlicher gestalten und uns persönlich bereichern.

Aus der Sicht der Logotherapie finden wir *bedingungslosen Sinn* in Beruf und Alltag und erfahren den *bedingungslosen Wert* von Kollegen, die ja genauso einmalige Menschen sind wie Familienmitglieder oder enge Freunde. Das ist keine einfache Aufgabe, aber wenn wir Unterschiede so bereitwillig wie Ähnlichkeiten akzeptieren, entsteht eine unglaubliche Synergie. Bestseller-Autor Stephen R. Covey, der ebenfalls von Viktor Frankls Büchern beeinflusst ist, hat sehr scharfsinnig die Differenz als den Anfang der Synergie bezeichnet.⁶ Wenn das den Führungskräften auf allen Hierarchieebenen bewusst wäre, könnten sie grundlegende Veränderungen in ihrem beruflichen Umfeld anstoßen und beschleunigen, Veränderungen, welche die Fähigkeiten aller Menschen steigern und sie in der Familie, im Job und auch sonst überall Sinn suchen und finden lassen.

„... Sinn lässt sich finden auf der via regia activa ebenso wie auf der via regia contemplativa. Zuletzt stellt sich aber heraus, dass wir Sinn nicht nur, um es plump zu formulieren, in der Arbeit und in der Liebe finden können, sondern auch dort, wo wir zum hilflosen Opfer einer hoffnungslosen Situation geworden sind ... Dank dieser dritten Möglichkeit – der Möglichkeit, auch noch im Leiden Sinn zu finden – ist der potenzielle Sinn des Lebens ein bedingungsloser: Der Möglichkeit nach ist das Leben sinnvoll unter allen Bedingungen und Umständen, selbst den armseligsten ... So

sehen wir denn, dass es der Möglichkeit nach nicht nur einen bedingungslosen Sinn des Lebens gibt, sondern auch einen bedingungslosen Wert des Menschen. Er ist es, der die Menschenwürde ausmacht, die unabhängig ist von jedem Nutzwert.“⁷

Den eigenen Weg finden

Natürlich ist das Verlangen nach einem erfüllten menschlichen Dasein und einem authentischen Leben in Arbeit, Freizeit und Familie eine gewaltige Herausforderung. Notwendig ist die Bereitschaft, sich auf sich selbst einzulassen und dem von Frankl so genannten „Willen zum Sinn“ Raum zu geben. Frankl bezeichnet damit die den Menschen angeborene Fähigkeit, ohne Unterlass und unter allen Umständen Sinn zu entdecken. Die jederzeitige Sinnsuche schafft einen charakteristischen Pfad, der durch unser ganzes Leben läuft. Es ist ein Pfad, der einen Prozess, nicht jedoch ein Produkt zum Ziel hat, denn in unserer Lebenszeit erreichen wir niemals einen endgültigen Ort, in dem alles zur Ruhe käme. Dieses Buch will hier einige Wegweiser aufstellen.

Kapitel 2, *Viktor Frankls Lebenswerk und Vermächtnis*, gibt einen kurzen Einblick in seine Biografie und die wichtigsten Aussagen seiner Bücher. Als Lehrer und Schriftsteller hatte er großen Einfluss auf mein Denken; mein Leben und meine Arbeit hat er fast schon geprägt. Die Psychotherapie verdankt dem Gründer der Logotherapie wichtige Einsichten und die Empathie für Patienten, und dieses Erbe von Frankl wächst im Lauf der Zeit.

Die vielen Wege zum Sinn werden in Kapitel 3 untersucht, *Labyrinth des Sinns*, das Frankls bereits genannte sieben Prinzipien anreißt. Sie werden anschließend jeweils in einem eigenen Kapitel ausgelotet: *Nutzen Sie die Freiheit der inneren Einstellung* (Kapitel 4), *Verwirklichen Sie Ihren Willen zum Sinn* (Kapitel 5), *Entdecken Sie den Sinn des Augenblicks* (Kapitel 6), *Arbeiten Sie nicht gegen sich selbst* (Kapitel 7), *Betrachten Sie sich aus der Distanz* (Kapitel 8),

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit (Kapitel 9) und *Wachsen Sie über sich hinaus* (Kapitel 10).

„Es geht also um etwas absolut Individuelles, um ein individuelles ‚Sein-sollen‘ ... es ist überhaupt nicht rational erkennbar, sondern eben nur intuitiv erfassbar.“⁸

Kapitel 4, *Nutzen Sie die Freiheit der inneren Einstellung*, behandelt den Begriff der Willensfreiheit, wie ihn die Logotherapie versteht. Er wird am besten mit einem berühmten Zitat aus Frankls KZ-Buch beschrieben: „Man [kann] den Menschen im Konzentrationslager alles nehmen ..., nur nicht: die letzte menschliche Freiheit, sich zu den gegebenen Verhältnissen so oder so einzustellen.“⁹ Der wichtigste Bestandteil ist hier die Verantwortung für die eigene Einstellung, die einzig und allein bei jedem Einzelnen liegt.

Kapitel 5, *Verwirklichen Sie Ihren Willen zum Sinn*, befasst sich mit Frankls Begriff des „Willens zum Sinn“ und mit der Frage, wie wir unsere Werte im Beruf einbringen können. Das Menschenbild der Logotherapie geht von einem Wesen aus, das einen Sinn erfüllen und Werte verwirklichen will, und nicht von einem Wesen, das die bloße Befriedigung von Trieben und Instinkten sucht. In diesem Kontext bedeutet die Sinnsuche in der Arbeit mehr als nur die Erfüllung einer Aufgabe, immer den Lohn (Geld, Einfluss, Status, Prestige) vor Augen. Wer sich immateriell wirksamen Werten und Zielen verschreibt, weiß genau, dass es sich um reale, sinnvolle Dinge handelt, die unsere tiefsten Bedürfnisse befriedigen. Da ist kein Unterschied zu unserem Privatleben, also zu dem Leben jenseits des Berufs, also dem Leben als solchem.

Zugrunde liegt die Annahme, dass wir unser Leben als Individuen verantworten, nur im gegebenen Augenblick Antworten finden und daraus das einmalige Muster unserer eigenen Existenz weben. Kapitel 6, *Entdecken Sie den Sinn des Augenblicks*, geht weiter, tiefer in das Reich des letzten Sinns oder „Übersinns“ hinein. Frankls ganzheitli-

cher Blick auf die Bedeutung der intuitiven Fähigkeit, zu lieben, und des Gewissens liefert großartige Einsichten, wie Sinn in der Arbeit und im Alltag aufscheint. Frankl ist überzeugt, dass „die Liebe irgendwie das Letzte und das Höchste ist, zu dem sich menschliches Dasein aufzuschwingen vermag“, und er spricht von der „Erlösung durch die Liebe und in der Liebe“.¹⁰ Doch die Möglichkeiten, Liebe in all ihren Formen in unser Leben und insbesondere in unser Berufsleben einzubinden, sind sehr eingeschränkt und in einer entpersönlichten Welt, die den Akzent allein auf Messbarkeit legt, sogar verdächtig.

Manchmal torpedieren wir gerade unsere brennendsten Wünsche und Absichten selbst, weil wir uns auf das Ergebnis fixieren. In Kapitel 7, *Arbeiten Sie nicht gegen sich selbst*, wird eine „paradoxe Intention“ genannte Technik besprochen und auf Arbeit und Alltag angewendet. Frankl nennt die unbewusste Selbstverhinderung „Hyperintention“. Beispielsweise kann die Neigung mancher Führungskräfte, Mitarbeitern jeden Schritt einzeln vorzuschreiben, intensiven Stress und Leistungsdruck erzeugen, zu verdeckter oder offener Sabotage führen und letztlich das Gegenteil dessen bewirken, was der Manager beabsichtigt hatte. (Ähnliches lässt sich bei wohlmeinenden Vätern und Müttern beobachten, die unter dem Vorwand elterlicher Fürsorge selbst jugendliche Kinder so gängeln, dass diese förmlich in die Rebellion getrieben werden.) Und wohl jeder hat schon erlebt, dass die übermäßige Beschäftigung mit einem Problem mitunter den Blick auf die naheliegendsten Lösungen verstellt. Ähnlich fatal wirkt sich aus, wenn wir wie besessen ein bestimmtes Ziel anstreben: Sehr oft stellen wir uns dann unbewusst selbst ein Bein.

Kapitel 8, *Betrachten Sie sich aus der Distanz*, konzentriert sich auf den Begriff der Selbstdistanzierung, eine Fähigkeit, die Frankl direkt aus dem Begriff der Existenz ableitet: „Existieren heißt aus sich selbst heraus- und sich selbst gegenüberreten, wobei der Mensch aus der Ebene des Leiblich-Seelischen heraustritt und durch den Raum des Geistigen hindurch zu sich selbst kommt.“¹¹ Selbstdistanzierung erlaubt unter anderem, dass wir uns nicht völlig im Kleinkram ver-

lieren, sondern gegebenenfalls zum Befreiungsschlag ausholen können. Und sie ist die Voraussetzung für den Humor, sie erlaubt uns das Lachen, eine nur dem Menschen eigene Fähigkeit. Kein Tier kann lachen, schon gar nicht über sich selbst. Mit einem Quäntchen Selbstdistanzierung können wir uns der Welt öffnen und Chancen für unser Leben sehen.

Als Viktor Frankl im Konzentrationslager war, lernte er, sich abzulenkten in dem Sinn, dass er bewusst an etwas anderes dachte, auf etwas anderes achtete, um Not, Leid und Erniedrigung zu ertragen. In Kapitel 9, *Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit*, befassen wir uns mit dieser Fähigkeit und ihrem effizienten Einsatz am Arbeitsplatz und im Alltag.

Die Selbsttranszendenz ist Gegenstand von Kapitel 10, *Wachsen Sie über sich hinaus*. Das Prinzip reicht weit über die in Kapitel 9 besprochene Aufmerksamkeitsverlagerung hinaus und führt ins spirituelle Reich des letzten Sinns, in dem unser Leben nahtlos mit dem anderer Menschen verwoben ist. Im Dienen, im Dienst an einer Sache oder im Engagement für höhere Ziele liegt, wie wir erfahren werden, der tiefste Sinn, den wir verwirklichen können – unabhängig davon, in welchem Ausmaß wir uns engagieren. Und wir werden erfahren, wie wir sowohl in unser Privat- als auch unser Berufsleben Humanität einfließen lassen können, indem wir uns auf etwas beziehen, das größer oder höher ist als wir selbst.

In Kapitel 11, *Sinnvoll leben und arbeiten*, verbinde ich meine Ansichten mit Frankls Lehren, so dass sich diese in Alltag und Berufsleben integrieren lassen und in jeden Augenblick des Lebens unseren ganz persönlichen sowie den letzten Sinn hineintragen. An dieser Stelle nutze ich Frankls Methode der Sinnanalyse als Referenzrahmen, um zu untersuchen, in welchem Ausmaß unser Leben – einschließlich unseres Berufslebens – sinnzentriert ist.

Und im letzten, dem 12. Kapitel, *The Meaning Difference®*, fasse ich die bisherige qualitative und quantitative Forschung zusammen, um die entscheidende Rolle des Sinns bei der Verbesserung der Le-

bensqualität – für mehr Glück, Gesundheit und Wohlergehen – herauszustreichen. Im Zentrum der Betrachtungen steht der Konnex zwischen dem persönlichen Gefühl einer sinnvollen Existenz und Zufriedenheit, Widerstandskraft, Engagement und der körperlichen Verfassung. Es geht darum, zu sehen, welchen Einfluss die menschliche Sinnsuche als existenzieller Wert auf die anderen Faktoren der oben genannten „Lebensqualität“ hat. Außerdem werfen wir einen Blick auf die Trends, die sich im Zusammenhang mit der Sinnsuche abzeichnen, und überlegen, was sie für die Zukunft der Menschheit bedeuten.

Wenden wir uns also zunächst dem Lebenswerk von Dr. Frankl zu, erfassen wir die Grundlagen seines sinnzentrierten Ansatzes und überlegen wir, wie sich diese bahnbrechende Philosophie auf die Arbeitswelt, die Probleme am Arbeitsplatz und unser persönliches Leben anwenden lässt.



Sinnsuche

Vergegenwärtigen Sie sich eine Begebenheit, in der Sie Ihren Beruf oder Arbeitsplatz als außerordentlich negativ empfanden (das könnte auch Ihre derzeitige Situation betreffen). Vielleicht behagte Ihnen die Tätigkeit selbst nicht, vielleicht waren Ihnen Vorgesetzte, Kollegen oder Mitarbeiter unangenehm. Alternativ können Sie sich eine Situation aus Ihrem Privatleben herausgreifen, etwa ein Erlebnis mit einem Freund oder eine familiäre Angelegenheit, die Sie besonders belastet. Haben Sie sich als Opfer von Umständen gesehen, die Sie nicht beeinflussen konnten, oder lag es Ihrem Eindruck nach auch an Ihnen selbst, dass es soweit kommen konnte, fühlten Sie sich also in irgendeiner Form mitverantwortlich? Was haben Sie, wenn überhaupt, dagegen unternommen? Und was haben Sie im Rückblick daraus gelernt? Was würden Sie heute anders machen?



Die Sinnfrage: Was können Sie tun, damit Sie Ihrem derzeitigen Leben oder Ihrem Beruf mehr Sinn abgewinnen können?

REFLEXION

Fragen Sie sich aufrichtig, ob Sie ein Gefangener Ihrer Gedanken sind. Sperren Sie **andere** Menschen – Kollegen, Familienangehörige oder Freunde – auch in dieses gedachte Gefängnis?