

Der Sinn im Leben

Wir müssen lernen und die verzweifelnden Menschen lehren, dass es eigentlich nie und nimmer darauf ankommt, was wir vom Leben noch zu erwarten haben, vielmehr lediglich darauf: Was das Leben von uns erwartet. (Viktor Frankl)



Carsten Könneker
Chefredakteur
koenneker@spektrum.de

Was treibt den Menschen an? Der Wille zur Lust, meinte Sigmund Freud. Der Wille zur Macht, konstatierte Alfred Adler. Der Wille zum Sinn, war Viktor Frankl überzeugt, der Begründer der »Dritten Wiener Schule der Psychotherapie«. Jeder Mensch sei frei, sich selbst zu transzendieren, sogar noch der elendste entrechtete Gefangene. Wegen seiner jüdischen Herkunft war Frankl von 1942 bis 1945 in vier Konzentrationslagern der Nationalsozialisten inhaftiert, nachdem er sich in den 1930er Jahren als junger Nervenarzt in Wien auf die Behandlung suizidaler Frauen spezialisiert hatte.

Noch in ausweglos erscheinenden Situationen könne ein Mensch seine Lage ganz verschieden beurteilen und ihr einen Sinn abgewinnen, so seine tiefe Überzeugung.

Im Jahr nach seinem 100. Geburtstag berichteten wir erstmals über die von Viktor Frankl entwickelte Logotherapie und Existenzanalyse (Gehirn&Geist 10/2006, S. 52). Ihr zufolge prägen nicht nur körperliche und seelische Prozesse unser Denken und Handeln. Vielmehr verfügen wir neben unserem physischen und psychischen Dasein über eine weitere, davon unabhängige geistige Existenz. Von hier aus können wir dem Leben Sinn beimessen, in extremen Situationen wie auch sonst. Denn im Alltag sei der Sinn ebenso unsere stärkste Triebfeder, er motiviert uns und macht glücklich. Wer sein Leben hingegen nicht als sinnvoll oder sich selbst als wertlos empfinde, laufe Gefahr, psychisch oder körperlich zu erkranken.

Was erwartet die Situation von mir? Für Frankl ermöglicht uns erst die derart veränderte Perspektive, selbstbestimmt zu leben. Unser Titelthema präsentiert eine Reihe von Befunden dafür, dass Sinnerleben tatsächlich den Schlüssel zu Glück, Gesundheit, ja zur Menschenwürde darstellt. Wohlstand hingegen führt nicht automatisch dazu, dass wir die eigene Existenz als bedeutsam empfinden. Es zählen vielmehr: für andere zu sorgen, Religiosität – und sogar leidvolle Erfahrungen. Selbst einfache Alltagsroutinen können Sinn stiftend wirken, wie Forscher heute wissen: kochen etwa, aber auch putzen, ja selbst die Steuererklärung machen.

Eine Sinn-volle Lektüre wünscht Ihnen Ihr

Carsten Könneker

EXPERTINNEN UND EXPERTEN IN DIESER AUSGABE



Christiane Heinicke lebte für ein Experiment der NASA ein Jahr lang fernab der Zivilisation in einer simulierten Raumstation auf Hawaii. Sie berichtet ab S. 24 von ihrer Zeit in der »Mars-WG«.



Im zweiten Teil unserer Serie »Ist Bewusstsein naturwissenschaftlich erklärbar?« erläutert der Philosoph **Michael Pauen**, warum er diese Frage prinzipiell bejaht – im Gegensatz zu vielen Neuroskeptikern (S. 56).



Eine Umstellung der Lebensgewohnheiten bremst den geistigen Abbau im Alter. Die Alzheimerforscher **Miia Kivipelto** und **Krister Häkansson** stellen ab S. 74 Studien vor, die dies erstmals beweisen.