

# Schritte zum Sinn

## Die Methode der Sinnerfassung

Helene Drexler

**Die Sinnerfassungsmethode wird mit ihren Schritten "Wahrnehmen – Werten – Entscheiden – Durchführen" vorgestellt. Anhand von 3 Fallbeispielen werden die Anwendungsbereiche und die detaillierte Arbeitsweise mit den einzelnen Schritten illustriert.**

**Schlüsselwörter: Sinn, Sinnerfassung, Sinnverlust, logotherapeutische Methode**

**This paper presents the Method for Finding Meaning and explains and exemplifies its four steps: perception, evaluation, decision, realisation. The indication for and the application of this method are demonstrated in detail in three case studies.**

**Key-words: meaning, meaning finding process, loss of meaning, logotherapy**

Martha sitzt im Café; eigentlich nur weil sie wartet bis ihr Mann mit einer Besorgung fertig ist; sie liest ein paar Zeilen in der Zeitung, dann läßt sie sie sinken; sie blickt verloren durch den Raum; die Zeit scheint ihr endlos;

Früher um diese Uhrzeit ... früher? Erst vor einigen Wochen noch stand sie um diese Zeit in der Praxis. Sie hätte nicht einmal einen Blick auf die Uhr getan und wahrscheinlich wieder bis in die späten Abendstunden gearbeitet. Es konnte nie zuviel werden.

Jetzt fühlt sie sich so leer, so nutzlos. Nach dem Schienfall war alles aus: die rechte Hand gelähmt; "ein Krüppel", wie sie sagt. Was soll sie jetzt noch? Im Kaffeehaus sitzen und auf ihren Mann warten?!

V. Frankls zentrale Überzeugung war es, daß die tiefste Sehnsucht des Menschen sein Streben nach einem Sinn im Leben ist. Geht ihm dieser verloren, stellen sich Leere, Langeweile und Ohnmacht ein, die in das "existentielle Vakuum", wie Frankl es nannte, und im schlimmsten Fall in die Depression münden.

Frau Martha S. sitzt mir in einer ersten Stunde gegenüber und klagt: "Ich will nichts mehr im Leben! Es ist so sinnlos und leer, den ganzen Tag häng' ich herum! Und am Abend häng' ich am Fenster und schau, ob mein Mann schon kommt!"

V. Frankl hat seine Erkenntnis, daß Sinn **immer** gegeben ist, eine objektive Größe darstellt, daß es in jeder Situation immer Möglichkeiten gibt, dem Leben Sinn zu verleihen, in all seinen Schriften betont und in seinen Reden in leidenschaftlicher Form vorgetragen. Doch wie vermittelt der Therapeut das nun einer Klientin wie Martha S.?

Hier sind wir schon am Problem bei der Vermittlung von Sinn angelangt:

- Sinn mag zwar eine objektive Realität darstellen, aber er ist nicht allgemein gültig, nicht verschreibbar, nicht beliebig machbar. Jeder Mensch ist ganz auf sich gestellt darin, was für ihn sinnvoll erscheint und was nicht.

- Sinn ist immer nur eine **Möglichkeit**, die auftaucht

und wieder entschwindet. Es gibt zwar wie Frankl betont in jedem Augenblick unzählige Sinnmöglichkeiten für jeden Menschen, aber er muß sich dafür offen halten, bereit sein, sich auf die Möglichkeiten zuzubewegen und sich auf sie einzulassen, um Sinn erleben zu können. Aus der Distanz mit halbem Herzen gibt es keinen Sinn!

- Sinn ist auch nie etwas Gegenständliches, nach dem man greifen kann. So können wir ihm nur mit all unseren Sinnen auf die Spur kommen im Erspüren der Möglichkeiten, die auf uns zukommen.

Angesichts solcher Bedingungen erscheint es nur allzu verständlich, daß das Erfassen von Sinn Schwierigkeiten bereiten kann; besonders verständlich, wenn Menschen durch Krisen, Verluste und Entscheidungsnöte ohnehin belastet sind.

A. Längle hat eine Methode entwickelt, die eine Hilfestellung im Heranführen von Menschen an das Erleben von Sinn gibt. Er nannte sie in einer ersten Publikation (1988) "Schritte zum existentiellen Sinn". Geläufiger ist sie heute unter der Bezeichnung "Sinnerfassungsmethode". Die Methode, die Längle aus seiner langjährigen Erfahrung mit Patienten entwickelte und die wichtige Elemente der Sinntheorie Frankls beinhaltet, faßt den Prozeß der Sinnfindung in 4 Schritte.

### 1. Schritt: Wahrnehmen

Am Beginn eines Sinnfindungsprozesses steht die Informationsaufnahme und Orientierung. In alltäglichen gewohnten Situationen ebenso wie bei schwierigen Entscheidungen oder gar dann, wenn kein Weg mehr gesehen und alles sinnlos wird, ist der erste Schritt, der zu neuen Sinnmöglichkeiten führen kann, das Wahrnehmen der Situation – zuerst der Gegebenheiten, dann der darin offenen Möglichkeiten. Bei den Gegebenheiten geht es vor allem um die Frage "Was liegt vor; was ist geschehen, was sind die Rahmenbedingungen?" Es geht darum, möglichst

vorurteilsfrei die Fakten einer Situation zu erfassen. Hinsichtlich der Möglichkeiten stellt sich die Frage "Was ist hier jetzt möglich, worum geht es da, was ist zu tun?"

Schon bei diesem ersten Schritt zeigt sich oft die Schwierigkeit, sich von Wahrnehmungsverzerrungen durch biografische Prägungen, Traumatisierungen oder durch fixierte Vorstellungen zu lösen und sich auf das tatsächlich Wahrgenommene zu beschränken.

## 2. Schritt: Werten

Um Klarheit darüber zu gewinnen, ob eine wahrgenommene Möglichkeit tatsächlich eine Sinnmöglichkeit darstellen kann, bedarf es des Erfassens ihres Wertes.

Wie kann der Wert einer Möglichkeit erfasst werden? Durch die emotionale Beziehungsaufnahme, durch welche die Bedeutung einer Sache in sich spontan und unreflektiert einstellenden Gefühl erkannt werden kann. Längle beschreibt diesen wichtigen Prozeß so: "Dabei geht der Mensch geistig aus sich heraus, läßt sich auf die Situation, den Gegenstand, die Handlungsmöglichkeit oder den anderen Menschen einfühlend ein und kann dann in sich selber fühlen, welchen Wert der Gegenstand für sein Leben und für sein Lebensziel hat. Je mehr wir uns auf den Gegenstand einlassen, desto mehr erfassen wir ihn in seiner Wertigkeit. Die reine, sachliche Wahrnehmung geht über in ein Wertfühlen, bei dem die Emotion beteiligt ist". (2000, 16) Unterstützende Fragen dazu sind: "Was empfinden Sie dabei? Wie erleben Sie das? Wie wirkt es auf Sie?"

## 3. Schritt: Entscheiden

Wenn nun verschiedene Sinnmöglichkeiten in ihrer unterschiedlichen Werthaftigkeit erspürt wurden und dadurch gefühlsmäßig die in der konkreten Situation beste Möglichkeit offenliegt, bedarf es noch eines wichtigen geistigen Aktes: dem der Entscheidung. Es braucht das "Ja", das Sich-dazu-Stellen zur als richtig erkannten Möglichkeit, um die Voraussetzung dafür zu schaffen, das Wahrgenommene und Erfühlte ins Handeln bringen zu können.

Vor allem wenn die als beste Möglichkeit erkannte Handlung für die betreffende Person schwierig umzusetzen ist oder schwerwiegende Konsequenzen mit sich bringt, ist der **bewußte** Akt der Entscheidung besonders wichtig. Der Akt erhält dann quasi Vertragswirkung, als ob man seine Unterschrift unter diese eine Sinnmöglichkeit setzen würde. Die Fragen zum Schritt der Entscheidung: "Sage ich ja dazu? Will ich es so entscheiden?"

## 4. Schritt: Durchführen

Ich mache oft die Erfahrung, daß die Realisierung einer Möglichkeit oft kein Problem mehr bedeutet, wenn die Entscheidung tatsächlich aus vollem Herzen gefallen ist. Es ist, als ob durch die Entscheidung die Handlung nur mehr eine logische, nicht mehr aufzuhaltende Konsequenz darstellt. Natürlich gibt es auch Situationen, in denen der

Schritt von der Entscheidung zur Tat nicht einem fließenden Übergang entspricht (vor allem in schwierigen Situationen wie Kündigung, Scheidung, Durchhalten eines Alkoholverzichts etc.). In diesen Fällen dient der vierte Schritt der Sinnerfassungsmethode dazu, Mittel und Wege zu finden, die Realisierung des gewählten Weges zu unterstützen. Dazu gehören: einen Handlungsplan entwerfen (genaue Abfolge der Schritte, die zur Durchführung nötig sind), Durchspielen der Situation, Belohnungen, Imaginationen etc.

(Die 4 Schritte können auch – zur leichteren Merkbarkeit – als 4 W's formuliert werden: 1. Wahrnehmen, 2. Werten, 3. Wählen, 4. Wirklich machen)

Im folgenden möchte ich die Arbeit mit der Sinnerfassungsmethode anhand von drei Beispielen aus der Praxis darstellen. Ich habe sie ausgewählt, um die recht unterschiedlichen Situationen, Themenschwerpunkte und Ziele vermitteln zu können, die mit dieser Methode behandelbar sind.

## 1. Wahrnehmen

### Martha S.

In den ersten Stunden stand für sie im Vordergrund, daß alles, was sie früher erfüllt hatte, nun durch den Schiunfall nicht mehr möglich war, durch die Arbeitsunfähigkeit. Während sie darüber klagte, fiel mir dazwischen immer wieder auf, daß sie Dinge erwähnte, die ihr wichtig waren: der Haushalt, der zwar mühsam zu bewerkstelligen war, aber laut ihrer Aussage immer "tip-top", Stikkereien, wo sie nur eine Hand benötigte, das Ritual des festlichen Sonntagmorgen Frühstücks – und die Besuche im Kaffeehaus. (Dabei blitzte sogar etwas in ihren Augen.)

Obwohl aus ihren Erzählungen immer wieder die Bedeutung dieser Tätigkeiten spürbar war, sprach sie davon meistens beiläufig, oft abwertend, so als wäre das alles zwar nettes Beiwerk, aber ohne ihren Beruf als Hauptpfeiler wertlos.

Nach einigen Stunden, in denen die Trauer um ihren Beruf und Fähigkeiten, die ihr nun nicht mehr zugänglich waren, im Vordergrund gestanden war, begann ich hinsichtlich dieser möglicherweise wichtigen Tätigkeiten nachzufragen. Ich fragte nach dem "Wer", "Was", "Wann", "Wo", um für mich selbst ein genaues Bild zu bekommen und zu sehen, welchen Raum diese Dinge im Leben der Klientin einnahmen; bzw. eine Ahnung entstehen zu lassen, ob ihr etwas im Haushalt, bei den Handarbeiten oder auch im Kaffeehaus wichtig werden könnte.

Am Beispiel "Kaffeehaus" möchte ich die Schritte, die wir mit Hilfe der Sinnerfassungsmethode durchwanderten, genauer schildern.

Ich ließ mir ihr bevorzugtes Kaffeehaus schildern. Anfangs brach sie diese Erzählungen rasch ab mit dem Hinweis, daß es ohne Bedeutung sei, daß sie dort "eh nur sieht wie die anderen alle so geschäftig sind". Dennoch erzählte sie von Stunde zu Stunde mehr, **was** sie dort beobachtete, welche Zeitungen sie laß, welche Torten sie bestellte

und worüber sie mit einer Freundin, die sie dort immer wieder traf, plauderte.

Bald ließ sich beobachten, daß ihre Wahrnehmung breiter und differenzierter wurde.

## Karola M.

Frau Karola M. ist eine sehr attraktive junge Frau. Ihre Attraktivität zeigt sich vor allem in ihrer Weise, auf Menschen zuzugehen, in ihrer kultivierten, warmen Art auf diese einzugehen, die einen sehr für sie einnehmen kann.

Karolas größter Wunsch war eine Familie. Die Vorstellung, mit 30 Jahren sollte man eine Familie gegründet haben, nur dann sei das Leben sinnvoll, nur dann wäre sie ihrer Bestimmung als Frau gefolgt, durchwirkte ihre Wahrnehmung. Aus ihrer Familiengeschichte war ein Festhalten an dieser Vorstellung durchaus verständlich. Ihre Eltern hatten sich scheiden lassen, als Karola 2 Jahre alt war. Die Mutter, die die Scheidung nicht verwinden konnte, gab ihr als wesentliche Botschaft von klein auf mit auf den Weg, daß Ehe und Familie **den** Lebenssinn darstellen.

Zur Zeit hatte sie sich recht zurückgezogen, fast etwas depressiv; einerseits weil sie sich *“eh nicht zu etwas Produktivem aufraffen”* konnte, andererseits weil sie nicht mehr all die glücklichen Menschen ständig vor der Nase haben wollte. Egal ob sie im Park saß oder essen ging, überall sah sie glückliche Paare. Am schlimmsten erlebte sie es am Sonntag Vormittag, wenn sie ins Café ums Eck frühstücken ging: da saßen dann rund um sie glückliche Familien. Vater und Mutter verliebt ineinander und zufrieden und erfüllt über ihren Nachwuchs.

Wir verweilten beim Schritt *“Wahrnehmen”*. Die Verzerrungen stachen mir ins Auge und so legte ich den ersten Schwerpunkt auf eine genaue Beschreibung der Wahrnehmungen. Wir besprachen ihre Sichtweise, rund um sich nur glückliche Paare bzw. Familien zu sehen. Ich fragte sie nach Beispielen, woran sie das Glückliche erkennen könne. Sie wollte schon zur Antwort ausholen, da stutzte sie und schüttelte im nächsten Augenblick den Kopf über *“so eine Einbildung”*. Es war überraschend, wie schnell Karola M. diese Idealisierung aufgeben konnte.

Wir wandten uns der Beschreibung ihres eigenen Lebens zu, das von vielseitigen Interessen und Tätigkeiten gekennzeichnet war. Ich versuchte zu einer möglichst sachlichen Beschreibung ihrer Lebensweise zu gelangen. Den negativen Seiten sollte genauso Raum gegeben werden wie den positiven. Zwar drängte sich die Klage über ihr Leben immer wieder in den Vordergrund, aber mit Fortdauer unser Bemühung gelang es ihr besser, nicht nur den Schattenseiten ihres Singlelebens Augenmerk zu schenken, sondern auch ihren Aufgaben, Freizeitaktivitäten und befreundeten Menschen.

## Hans F.

Herr Hans F. ist Pensionist. Von seiner Frau lebt er seit Jahrzehnten getrennt. Er ist mit seinem bescheidenen Leben ganz gut zurechtgekommen. Er wandert und liest gern, er pflegt seine Heurigenrunde und *“das Wichtigste”*, wie

er sagt, *“Ich habe ein gutes Verhältnis zu meinem Sohn.”*

Doch nun war sein Sohn wegen eines Jobs nach Australien übersiedelt und hatte dem Vater angeboten, ihn *“mitzuverpflanzen”*, wie Herr Hans es ausdrückte.

Hans F. konnte sich bis jetzt nicht entscheiden, und wir beschlossen uns diese schwierige Frage gemeinsam anzusehen: *“Wenn ich hier bleibe, sehe ich ihn nur mehr einmal, höchstens zweimal im Jahr. Das wäre schon eine große Umstellung!”* Bisher waren die beiden jede Woche einmal miteinander unterwegs gewesen – zum Fischen oder beim Heurigen und hatten viel miteinander geredet. *“In Australien könnten wir es so weitertun, allerdings ohne Heurigen und mit dem Fischen wird’s auch eher nichts: es ist sehr trocken dort, wo mein Sohn jetzt wohnt.”* Hier in Wien hatte Herr Hans F. seine gewohnten Dinge um sich und konnte seinen gewohnten Hobbies nachgehen. *“Wissen’s da kenn ich mich aus, da sind halt meine Wurzeln! – Aber halt ohne meinen Sohn!”*

Soweit die Fakten, die Herr Hans F. schon selbst genau betrachtet hatte, die ihm jedoch wie er verwundert feststellte, bisher nicht zu einer Entscheidung verhelfen konnten.

## 2. Werten

### Martha S.

Wir sind bei Frau Martha S. stehengeblieben, als sie begonnen hatte, ausführlicher und genauer über ihre Kaffeehausbesuche zu erzählen.

Nun war es Zeit zu erforschen, welche Gefühle Frau Marthas Beobachtungen und Erfahrungen begleiteten. Ich fragte nun nicht mehr nur nach dem *“Was”*, sondern nach dem *“Wie”*; ich fragte nach der Atmosphäre im Kaffeehaus, wie sie sich dort fühlte, was ihr dort besonders gut tue. Auf meine Frage, ob sie sich’s im Kaffeehaus bequem machte, erfuhr ich, daß sie mittlerweile einen Lieblingsplatz hatte, von dem aus sie das Treiben gut beobachten konnte. Sie schilderte, wie sie sich in die gepolsterte Sitzbank fallen ließ und ihren Kaffee bestellte. Kaffee trinken war immer eine wichtige, aber hastige Gewohnheit gewesen. Nun war Gelegenheit, dieser Gewohnheit mehr Raum zu geben und sie ins bewußte Erleben zu bringen. Ich bat sie, mir genau zu schildern, was sie macht, wenn der Kaffee schließlich vor ihr steht:

K: *“Ich gebe zwei Löffel Zucker hinein, rühre um und trinke ihn.”*

Th: *“Haben Sie die Tasse auch schon mal ganz bewußt in die Hand genommen und gespürt? Haben Sie schon einmal dran gerochen?”*

K: *“Nein.”*

Th: *“Wir können uns jetzt mal in der Phantasie vorstellen, das zu tun. Stellen Sie sich mal vor, Sie nehmen Ihre Kaffeetasse in die Hand, was spüren Sie?”*

K: *“Sie ist warm, schön warm.”*

Th: *“Gehen Sie einmal mit Ihrer Nase ganz nah an die Schale!”*

K: *“Feucht, der Dampf steigt mir in die Nase. Aber es*

*riecht gut, ich mag den Kaffeegeruch sehr.“*

*Th: “Und nun?“*

*K: “Ich nehme vorsichtig den ersten Schluck. Er schmeckt mir.“*

*Th: “Wie schmeckt er genau?“*

*K: “Mollig, süß, das Warme ist angenehm.“*

*Th: “Und wenn Sie ihn schlucken?“*

*K: “Die Wärme geht bis in den Magen.“*

*Th: “Tut das gut?“*

*K: “Ja, schon, wenn ich mir das so vorstelle, wird mir wohliger und warm.“*

Immer wieder stockte sie und wertete diese positiven Erfahrungen mit dem Hinweis ab, daß das alles ja keinen wirklichen Wert hätte. *“Was ist das schon...?“*

An solchen Punkten wechselten wir die Blickrichtung. Ich fragte sie: *“Was wäre, wenn Sie diese Tätigkeiten und Erlebnisse, wie den Kaffeehausbesuch und Ihre Handarbeiten, nicht hätten?“*

Anfangs wehrte sie sich, auf diese Alternative hinzu-schauen: *“Na da wäre auch nicht viel anders!“*

Mit der Zeit wurde sie bei diesen Fragen stiller, bis sie schließlich sagte: *“Ich weiß, da würde ich schnell depressiv werden, ich würde dahinsumpern, vor dem Fernseher sitzen.“*

Einmal sagte sie: *“Ich weiß, das wäre keine gute Variante. Da wär‘ mein Leben wirklich aus.“*

Danach wurden die Abwertungen ihrer Situation weniger und sie wandte sich den neuen Bereichen intensiver zu – allen voran ihren Kaffeehausbesuchen, mit denen sie so manchen Nachmittag verbrachte. Ihre Erzählungen wurden ausführlicher und bedeutend emotionaler. So schilderte sie nun den Genuß ihres Kaffees folgendermaßen: *“Schon wenn der Kellner kommt, rieche ich den Duft meines Kaffees und freue mich drauf. Ich löffle immer zuerst vorsichtig die Schlagobershaube weg. Die lasse ich mir auf der Zunge zergehen. Und dann nehme ich den ersten Schluck vom Kaffee. Ich lasse ihn die Kehle runtergleiten, atme tief durch und denke ‘gemütlich hab‘ ich’s jetzt!’“*

## **Karola M.**

Im 1. Schritt “Wahrnehmen” war bereits eine reichhaltige Palette von Tätigkeiten, Hobbies, Leistungen angesprochen worden, Bereiche, für die sie viel Zeit und Einsatz aufbrachte. Anhand des geleisteten Einsatzes versuchte ich den **Wert** dieser Dinge mit ihr zu erarbeiten. Zum Beispiel das Klavierspiel: Aus dem Erzählen wußte ich, daß sie damit recht intensiv und begeistert begonnen hatte. Nach 4 Monaten hatte sie ihren ersten Boogie gespielt. Ich fragte sie, wie sie das Spielen erlebt hatte. Ihre Antwort: *“Das war recht schön, aber die Luft war ja bald raus. Wozu sollte ich spielen, so für mich allein?“*

Zu einem späteren Zeitpunkt versuchte ich wieder, das, wie ich annahm, positive Gefühl zu bergen, das sie beim Boogie hatte, als es ihr gelang, ihn gut zu spielen. Doch ihre Antworten blieben immer gleich. Sie fügte noch hinzu: *“Gut wäre es erst dann, wenn ich mit meinen Kindern*

*am Klavier spielen könnte!“* Mir wurde deutlich, daß die Botschaften ihrer Kindheit und ihre verfestigten Vorstellungen ein Hinfühlen zu den Werten ihrer Situation nicht erlaubten.

An diesem Punkt verließen wir das direkte Arbeiten mit der Sinnerfassungsmethode und wendeten uns der Aufarbeitung von Karolas biografischen Hindernissen zu.

## **Hans F.**

Wir nahmen die Bewertung der beiden Alternativen, zwischen denen Herr Hans F. pendelte, in Angriff. Ich regte ihn dazu an, sich das Leben in Australien genau auszumalen. Er schilderte: *“Wir würden gemeinsam in einem Haus am Rand einer kleineren Stadt wohnen. Das Haus sieht sehr nett aus auf den Fotos. Wir hätten’s dort recht gemütlich. Am Wochenende auf der Terrasse frühstücken, vielleicht einen Ausflug machen...“* Wir vertieften die Atmosphäre eines solchen Wochenendes in den Gesprächen bis zu dem Punkt, wo er – aber auch ich als Zuhörerin – spüren konnte, wie wohl er sich im Zusammensein mit seinem Sohn und seiner Schwiegertochter fühlen würde: *“Die Welt ist einfach in Ordnung, wenn wir so sitzen und reden, was trinken...“*

Mir fiel auf, daß sich Hans F. bei seinen Schilderungen immer auf das Wochenende, auf das Zusammensein mit Sohn und Schwiegertochter konzentrierte; und so fragte ich langsam auch nach, wie er sich sein Leben in Australien unter der Woche vorstellte.

Die Stimmung von Hans F. schlug bei dieser Vorstellung deutlich um. Er wirkte bedrückt, nur stockend kamen Bilder: Er sah sich allein auf der Terrasse in einem Schaukelstuhl. Ein Gefühl des Verlorenseins breitete sich aus. Er konnte sich Aktivitäten kaum vorstellen. Es stellte sich heraus, daß er nicht Englisch sprach und sehr daran zweifelte, es noch lernen zu können. So sah er sich die meiste Zeit sehr zurückgezogen am Grundstück des Sohnes. Zögernd – so als würde er das nicht gern aussprechen – gestand er sich ein, schon auch einen Aktionsradius und eigenen Bereich zu brauchen, in dem er sich rühren konnte. Je länger wir uns diesem Bild widmeten, desto eingesperrter und gleichzeitig orientierungsloser fühlte er sich.

An diesem Punkt angekommen kehrte er in Gedanken nach Wien zurück. Hier sah er sich ganz und gar nicht untätig herumsitzen. Verwundert stellte er fest, daß seine Woche hier recht ausgefüllt war. Das war ihm bisher nie aufgefallen. Wir beleuchteten die einzelnen Tätigkeiten näher, und es stellte sich heraus, daß Hans F. zwar nur mit einigen wenigen Menschen in Verbindung stand, mit diesen verband ihn aber eine jahrzehntelange Freundschaft.

“Natürlich hab‘ ich mit diesen Menschen nicht so ein enges Verhältnis wie mit meinem Sohn, aber sie sind alte Kumpel. Ich kann mit ihnen etwas unternehmen, und sie waren auch zur Stelle, wenn ich sie gebraucht hab‘.“ “Und wenn Sie nach Australien gingen...?“ “Ich würde sie sehr vermissen“ antwortet Hans F. rasch und ist im nächsten Moment auch darüber erstaunt. “Ich war mir dessen noch

nie bewußt: sie würden mir fehlen! Bei meinem Sohn war das immer ganz klar..." Er dachte nach. "Es geht nicht nur um die Freunde, es geht um das, was wir miteinander tun, z. B. beim Heurigen, wie der Schmah rennt, wenn uns der Wein schmeckt. Es ist die ganze Atmosphäre – ich kann mir das nicht woanders mit anderen Leuten vorstellen."

Je länger wir in dieser Fantasie blieben, umso spürbarer wurde die Bindung von Herrn Hans F. an seine Heimat.

### 3. Entscheiden

#### Martha S.

Durch unsere Bemühungen, verschiedene Tätigkeiten hinsichtlich ihres möglichen Wertes für sie anzufühlen und abzuwägen, konnte sie nun recht gut unterscheiden, was ihr wichtig war und Freude bereitete und was nicht – und vor allem, wie sie sich im Falle des Hängenlassens fühlen würde. Wie in dem herausgestellten Beispiel des Kaffeehauses, so war auch in einigen anderen Bereichen Freude zurückgekehrt. Dennoch: Wenn bisher das Gespräch darauf gekommen war, diese Dinge als ihren Lebensinhalt zu akzeptieren, so hatte sie das strikt von sich gewiesen. Das alles sei nett, aber mit dem Wert ihres Berufes konnten diese neuen Erfahrungen nicht mithalten.

Doch eines Tages war es soweit. Sie kam und erzählte, sie habe sich Fotos aus der Arbeitszeit angesehen: "Ich bin erschrocken, wie gestreift ich ausgesehen habe. Da habe ich mir gedacht, eigentlich eine tolle Chance, ich kann es mir jetzt gut gehen lassen. Ich habe schon so viel gearbeitet im Leben, so viele Überstunden gemacht, jetzt darf ich das Leben genießen."

Die Entscheidung, die neue Lebenssituation als wertvoll anzunehmen, war somit spontan gefallen.

#### Hans F.

Je weiter wir den Fantasien gefolgt waren, wie ein Leben hier und in Australien aussehen würde, desto veränderter erschien mir seine Stimmung. Das Depressive, Leblose, war einer Stimmung gewichen, in der ich ihn zwar traurig, aber gleichzeitig lebendiger erlebte. Ich teilte ihm meine Beobachtung mit, er nickte: "Ja, es stimmt schon." Er kämpfte mit den Tränen. "Wissen's, je länger ich drüber nachdenke, umso klarer wird mir, wie ich mich entscheiden muß. Eigentlich weiß ich's schon die ganze Zeit. Ich bin hier verwurzelt, alles was ich tu und denk, gehört hierher. Das kann man nicht einfach verpflanzen."

Dadurch zeichnete sich die Richtung der Entscheidung ab. In den darauf folgenden Stunden stand die Trauer über die künftige Entfernung von seinem Sohn im Mittelpunkt und half bei der Festigung der Entscheidung.

### 4. Durchführen

#### Martha S.

Für die Durchführung gab es bei Frau Martha S. kein Hindernis mehr. Schon im langen Prozeß des Wertens hatte

sie begonnen, sich den neuen Lebensbereichen zunehmend zuzuwenden und sie mit Leben zu erfüllen. Die schließlich gefallene Entscheidung verlieh ihr die dafür nötige Kraft und Überzeugung.

#### Hans F.

Die Entscheidung war gefallen, für ein überzeugtes Tragen dieser Entscheidung benötigte Herr Hans F. jedoch noch einige Unterstützung. So stand nun bevor, die Entscheidung dem Sohn mitzuteilen. Ich unterstützte ihn beim Verfassen des Briefes. Eine große Sorge war, nun mit dem Sohn in keinem Austausch mehr zu stehen. Das Bewußtsein, nicht nur regelmäßig Briefe schreiben, sondern auch Erlebnisse und Gedanken am Telefon spontan mitteilen zu können, beruhigte ihn sehr. Er kalkulierte, wie oft eine Reise nach Australien möglich wäre.

Der Gestaltung der Wochenenden schenkten wir besonderes Augenmerk, um ein depressives Versinken an den Tagen, an denen er bislang mit seinem Sohn zusammen gewesen war, zu verhindern. Wir besprachen auch, seine Freunde bei einem großen Treffen von der Entscheidung zu informieren. Ihre Unterstützung und der intensive Kontakt mit ihnen würde nun sehr wichtig für ihn sein.

### 3 Schicksale – 3 Wege – 3 Ausgänge

Martha S. und Hans F. konnten mit Hilfe der Sinnerfassungsmethode gut zu einer Lösung ihres Problems gelangen. Martha S. befand sich am Beginn der Gespräche in einer für das Hereinbrechen der Sinnfrage typischen Situation: einem radikalen Sinnverlust durch den Verlust eines großen Wertes in ihrem Leben. Verschiedene Bereiche ihres Lebens ließen eine neue Sinnerfüllung vermuten, doch es brauchte eine beratende Unterstützung, um aus Möglichkeiten reale Sinnerfahrungen werden zu lassen. Die Sinnerfassungsmethode stellte das Handwerkszeug dafür dar, Schritt für Schritt von einer Sinnleere in einen neuen erfüllten Alltag zu gelangen.

Auch das Problem von Hans F. stellte eine typische Situation dar, in der die Sinnfrage akut wird, ein Wertekonflikt. Zwei Möglichkeiten, sein Leben weiter zu gestalten, warteten auf eine Entscheidung. Ihre scheinbare Gleichwertigkeit bzw. ihre deutlich spürbare Verknüpfung mit negativen Konsequenzen lähmten Herrn Hans F. und ließen die Entscheidung immer länger ausstehen. Mit Hilfe der Sinnerfassungsmethode wurde Herr Hans F. aus der Lähmung heraus- und zum Abwägen und Entscheiden der Möglichkeiten hingeführt.

Die Anwendung der Sinnerfassungsmethode ist aber nicht nur durch die Thematik "Sinnproblem" vorgegeben, sondern auch durch die personalen Fähigkeiten der Klienten. Martha und Hans hatten vor dem Auftreten ihres Problems die Anforderungen ihres Lebens gut gemeistert, hatten Fähigkeiten, die Realitäten zu sehen, sich auf sie einzustellen und mit den Gegebenheiten umzugehen.

Anders Karolas Situation. Wie sich bei der Schilderung ihres Problems gezeigt hat, waren die Vorstellungen für ihr

Leben so fixiert, daß ein Hinspähen auf vielleicht Wertvolles immer wieder fehlschlug. Wir verließen daher die direkte Arbeit mit der Sinnerfassungsmethode, um die Vorerfahrungen der Klientin, die zu dieser hemmenden Fixierung geführt haben, aufzuarbeiten.

In Karolas Fall wird die Grenze der Sinnerfassungsmethode deutlich. Als logotherapeutische Methode liegt ihr Schwerpunkt in der Beratung von Menschen in konkreten Problemsituationen, deren personale Fähigkeiten relativ gut entwickelt sind. In Fällen pathologischer Verfestigung von Einstellungen und Verhaltensweisen ist ein Wechsel zur therapeutischen Ebene angezeigt.

Hier erweist sich die enge Beziehung zwischen der Sinnerfassungsmethode auf der beraterischen Ebene und der ebenfalls von Längle entwickelten Personalen Existenzanalyse (1990b) auf therapeutischer Ebene als besonders vorteilhaft. Die Entsprechung der Schritte der beiden Methoden gibt dem Therapeuten die Möglichkeit, an dem Punkt, an dem der Fortgang der Sinnerfassungsmethode stockt, direkt in den jeweiligen Schritt der Personalen Existenzanalyse zu wechseln, um nach dessen therapeutischer Bearbeitung wieder zur Sinnerfassungsmethode zurückzukehren und den Weg zu einer sinnerfüllten Existenz weiter zu beschreiten.

## Literatur

- Frankl, V. E. (1980): Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute. Freiburg: Herder
- Frankl, V. E. (1982): Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke
- Frankl, V. E. (1984): Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Huber
- Längle, A. (1985): Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe. München: Piper
- Längle, A. (1987): Sinnvoll leben. Angewandte Existenzanalyse. St. Pölten: Niederösterreichisches Pressehaus
- Längle, A. (1988): Entscheidung zum Sein. Viktor E. Frankls Logotherapie in der Praxis. München: Piper
- Längle, A. (1990): Methode der existenzanalytischen Psychotherapie. Kasuistik. In: Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychopath., Psychother. 38: 253–262
- Längle, A. (1990): Personale Existenzanalyse. In: Wertbegegnung. Wien: Tagungsbericht 4 der GLE, 133–160
- Längle, A. (1991): Was sucht der Mensch, wenn er Sinn sucht? In: Daseinsanalyse 8: 174–183. Basel: Hager
- Längle, A. (1999): Existenzanalyse – Die Zustimmung zum Leben finden. In: Fundamenta Psychiatrica 12: 139–146
- Längle, A., Orgler, Ch., Kundi, M. (2000): Die Existenzskala. Göttingen: Hogrefe

Dr. phil. Helene Drexler  
Einwaggasse 23/10  
A-1140 Wien

## Sinnerfassungsmethode (SEM)

### Eine lexikalische Kurzfassung

Von A. Längle im Rahmen der Logotherapie entwickelte Methode, die den Sinnfindungsprozeß in vier aufeinanderfolgenden Stufen operationalisiert. Die Stufen beziehen sich auf die *vier Grunddimensionen* menschlicher Interaktion mit der Welt:

- Wahrnehmen (Informationsverarbeitung, Erkennen)
- Fühlen (Wert-Empfinden)
- Denken (Urteilen, Entscheiden)
- Handeln (Ausführung, Praxis)

Sinn nimmt zuerst Bezug auf die zu erkennende Realität (Gegebenheiten und Bedingungen) und den in ihr enthaltenen Spielraum (Möglichkeiten). Durch das Erfühlen und Spüren der Wertigkeiten (Emotionstheorie, Wertetheorie) entsteht eine Hierarchie der wahrgenommenen Realitäten und Möglichkeiten. Diese bildet die Basis für den Willensakt (Wille) des dritten Schrittes, in welchem sich die Person für den größten, durch sie jetzt realisierbaren Wert entscheidet (Sinn). Die Umsetzung dieses Wertes und die tatkräftige Ausrichtung auf seine Realisierung macht den Sinn erst vollständig: im Sich-Einsetzen erhält der Sinn sein existentielles Gewicht.

Existentieller Sinn beinhaltet somit die *Qualitäten*:

Realitätsbezug und Realisierbarkeit; Emotionalität; Kognition, Freiheit und Gewissenhaftigkeit; Verbindlichkeit, Verantwortung und Aktivität.

Die Methode ist unter der Bezeichnung "4 W" geläufig: Wahrnehmen, Werten, Wählen, Wirken. Sie stellt das theoretische Gerüst der Existenz-Skala dar und zeichnete die Entwicklung der Grundmotivationen der Existenzanalyse vor.

Alfried Längle & Silvia Längle

#### Literatur:

- Längle, A. (1988): Wende ins Existentielle. Die Methode der Sinnerfassung. In: Längle, A. (Hrsg): Entscheidung zum Sein. Viktor E. Frankls Logotherapie in der Praxis. München: Piper, 40-52
- Frankl, V. E. (1987): Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt: Fischer, 4°, 75ff.