

PHILOSOPHIE WORKSHOP

zum Sinn des Lebens

Modul FRANKL – F2_2025



Mag. Gottfried Prinz

Philosoph und Trainer in der Erwachsenenbildung



Inhaltsverzeichnis:

1. Storytelling – Seesterne retten
2. Biographische Eckdaten von Viktor Frankl
3. Literaturangaben
4. Werteeinteilung
5. Die Kopernikanische Wende
6. Tätig geben wir dem Leben Sinn
7. Liebend geben wir dem Leben Sinn
8. Sinn kann nicht gegeben werden, sondern muss gefunden werden
9. Viktor Frankl und Gott – Erkenntnisse und Bekenntnisse



1. Storytelling - Seesterne retten

Die Botschaft der Geschichte deckt sich mit einer Grundposition von **Viktor Frankl**:

„**Alles liegt am einzelnen Menschen**, ungeachtet der allenfalls geringen Menge Gleichgesinnter, und alles liegt daran, dass er schöpferisch, in der Tat – und nicht mit bloßen Worten – den Sinn des Lebens in je seinen eigenen Sinn verwirkliche.“
(Frankl, Die Sinnfrage in der Psychotherapie, 85)





2. Biographische Eckdaten zu Viktor E. Frankl:

- Geb. 1905 in Wien – gest. 1997 ebenda
- Professor für Neurologie und Psychiatrie
- Begründer der Logotherapie/Existenzialanalyse
- 4 Konzentrationslager überlebt
- Eltern, Bruder und seine Frau Tilly sterben im KZ!
- 29 Ehrendoktorrate
- Bekanntestes Buch: „Trotzdem JA zum Leben sagen“





3. Literaturtipps:

- **Viktor E. Frankl**, ...Trotzdem Ja zum Leben sagen, München 2009.
- **Viktor E. Frankl**, Über den Sinn des Lebens, Weinheim 2022.
- **Viktor E. Frankl**, Mensch sein heißt Sinn finden, Hg. Elisabeth Lukas, München 2019.
- **Elisabeth Lukas**, Frankl und GOTT, Erkenntnisse und Bekenntnisse eines Psychiaters, München 2020.



4. Werteeinteilung

- **Frankl** beobachtet im Konzentrationslager, dass weder die **physische** noch die **psychische** Stärke eines Menschen für das Überleben entscheidend war.

- Entscheidend war der Faktor, **einen Sinn im Leben zu sehen**, in Form von **höheren Werten**:
 - Verantwortung für eine geliebte Person
 - Eine Aufgabe/Arbeit, die noch vollendet werden musste
 - Hilfe für andere Menschen



PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

Die Werteeinteilung nach Viktor Frankl:

1. Erlebniswerte

- Freude, Geborgenheit, Glück, Erfolg,
- Anerkennung, Zufriedenheit

2. Schaffungswerte

- Kinder, Beziehungen, Beruf, Wissen,
- Geld, Natur

3. Einstellungswerte

- Liebe, Respekt, Vertrauen,
- Dankbarkeit



Quelle: SinnZENTRUM Salzburg



5. Die kopernikanische Wende

Viktor Frankl:

„Wahrscheinlich hilft nichts einem Menschen mehr, Schwierigkeiten zu überwinden oder zu ertragen, als das Bewusstsein, eine **Aufgabe im Leben** zu haben.“

- Frankl spricht von einer „**kopernikanischen Wende**“ in der Sinn-Frage.
- Nicht wir sollen nach dem Sinn des Lebens fragen – sondern das Leben fragt uns!
- Wir sind die, die zu antworten haben.
- Wie sieht nun dieses Antwortgeben aus?



6. Tätig geben wir dem Leben Sinn

Viktor Frankl: „**Tätig** geben wir dem Leben Sinn, aber auch **liebend** – und schließlich: **leidend**.“
(Frankl, Über den Sinn des Lebens, 42)

„Die Antworten aber, die wir dem Leben auf seine konkreten Fragen geben müssen, können nun nicht mehr in Worten bestehen, sondern nur noch in einem **Tun** ...“ (Frankl, Die Sinnfrage in der Psychotherapie, 123)

- Die Antwort besteht konkret darin, dass wir eine **Aufgabe übernehmen**, die uns das Leben gibt.
(*Erklärung – Beispiele*)
- Der Sinn ist allgegenwärtig. Frankl: „Es gibt keine Situation, in der das Leben aufhören würde, uns eine Sinnmöglichkeit anzubieten, und es gibt keine Person, für die das Leben nicht eine Aufgabe bereithielte.“ (Frankl, Das Leiden am sinnlosen Leben, 32)



7. Liebend geben wir dem Leben Sinn

Frankl ist überzeugt:

- Nur in dem Maße, in dem der Mensch sich selbst **transzendiert**, verwirklicht er auch sich selbst: Im **Dienst an einer Sache** oder in der **Liebe zu einer Person**.
- Je mehr er aufgeht in seiner Aufgabe, je mehr er hingegeben ist an seinen Partner, umso mehr ist er Mensch, umso mehr wird er selbst.
- „Liebe ist die einzige Möglichkeit, ein anderes menschliches Wesen im innersten Kern seiner Persönlichkeit zu begreifen.“ (Frankl, Grundkonzepte der Logotherapie, 30)
- Durch die Liebe wird man dazu befähigt, die wesentlichen Züge und Eigenheiten der geliebten Person wahrzunehmen – mehr noch: Ein Mensch, der liebt, ermöglicht der geliebten Person, ihre Potentiale umzusetzen. Dadurch, dass er dem anderen zeigt, was er sein könnte und werden sollte, verwandelt er diese Möglichkeiten in Wirklichkeiten. (Frankl, Grundkonzepte, wie oben)



8. Sinn kann nicht gegeben werden

- Frankl: „**Sinn kann nicht gegeben werden, sondern muss gefunden werden. (...)** Sinn muss **gefunden, kann aber nicht erzeugt werden.**“ (Frankl, Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, 155)
- Frankl: „Kein Psychiater, kein Psychotherapeut – auch kein Logotherapeut – kann einem Kranken sagen, was der Sinn ist, sehr wohl aber, dass das Leben einen Sinn hat, ja – mehr als dies: dass es diesen Sinn auch behält, unter allen Bedingungen und Umständen, und zwar dank der Möglichkeit, noch im Leiden einen Sinn zu finden.“ (Frankl, Das Leiden am sinnlosen Leben, 32)
- Sinn kann von jedem Menschen mit jedem Glauben, Intellekt und Alter gefunden werden. (Alfried Längle, Sinnvoll leben, 62)



9. Viktor Frankl und Gott – Erkenntnisse und Bekenntnisse

- Laut Aussage von Elisabeth Lukas, seiner engsten Schülerin, war Frankl ein „tief gläubiger Mensch“. (Lukas, Frankl und Gott, 12)
- Fast 20 Jahre nach seiner medizinischen Dissertation, legte er auch eine philosophische Dissertation vor, mit dem Titel „Der unbewusste Gott.“
- Die Überschneidungen zwischen Theologie und Psychologie liegen auf der Hand: beide sehen ihre Aufgabe darin, zum „Seelenheil“ der Menschen beizutragen. Freilich in unterschiedlicher Form.





9. Viktor Frankl und Gott – Erkenntnisse und Bekenntnisse

- Frankl: „... als solcher Grund der neurotischen Existenzweise jedoch wird sich nicht allzu selten die Tatsache nachweisen lassen, dass der neurotische Mensch eine Defizienz aufweist: Seine **Beziehung zur Transzendenz** ist gestört.“ (Frankl, Der unbewusste Gott, 52).
- Frankl begreift den Menschen als eine Person, die auf die **Transzendenz** ausgerichtet ist. Der Mensch ist „durchtönt und durchdrungen vom Anruf der Transzendenz“. (Lukas, 53).
- Und diesen Anruf der Transzendenz kann die Person hören in seinem **Gewissen**.
- Für Frankl ist das Gewissen die „**vorletzte Instanz**“. Und wie sieht es mit der **letzten Instanz** aus?
- Lukas: „Diese letzte Instanz ist nicht irgendeine mysteriöse Kraft, Urgewalt, kosmische Energie..., sie ist **Jemand**, eine Instanz von ultimativ personaler Struktur, ... Und wir sollten die letzten sein, die sich scheuen, diese Instanz, so zu nennen, wie die Menschheit es nun einmal genannt hat: **Gott**.“ (Lukas, S.66 und Frankl, Logotherapie und Existenzanalyse, 110)



9. Viktor Frankl und Gott – Erkenntnisse und Bekenntnisse

- Frankls Glaube war der Glaube an einen persönlichen Gott. Ein Gott, zu dem man sprechen kann, zu dem man „**Du**“ sagen kann, zu dem man in eine innige Beziehung treten kann. (Lukas, 66)
- Eine der weisesten Erkenntnisse Frankls war, dass der Mensch besser nicht **von Gott**, sondern lieber **zu Gott** sprechen soll. (Lukas, 165)
- Das uns zustehende Pronomen sei das Du.
- **Frankl:** „Was rettet nun die Duhaftigkeit? Was ist allein imstande, Gott in seiner Duhaftigkeit – das göttliche Du als Du augenblicklich aufleuchten zu lassen? Das **Gebet**: es ist der einzige Akt menschlichen Geistes, der Gott als Du präsent zu machen vermag.“ (Frankl, Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, 237)



Fassen wir also nochmals zusammen:

Der Mensch ist nach Viktor Frankl letztlich und ursprünglich von einem **Willen zum Sinn** bestimmt. Und er hat vor allem 2 Möglichkeiten diesen Sinn zu verwirklichen:

1. **Durch den Dienst an einer Sache**
2. **Durch die Liebe zu einer Person**

Frankl: „...die Schlussfolgerung lautet, dass der Mensch, wenn er an Leib und Seele gesund bleiben will, vor allem des einen bedürfe: eines angemessenen Lebenszieles, einer **ihm angepassten Aufgabe** im Dasein...“ (Frankl, Psychotherapie für den Alltag, 77)

--- Danke ---

