



Tintenkleck und Vexierbild

Franz Sedlak

Die existentialistischen Schulen der Psychotherapie befassen sich mit der Frage nach dem Sinn des Lebens und der persönlichen Sinnfindung. Zu dieser gibt es zwei grundlegende Alternativen. Die eine Richtung sieht das Leben als ein Vexierbild an, die Figur (der persönliche Sinn) ist bereits vorhanden, aber überlagert und muss daher im Gewirr von Linien entdeckt, herausgefunden werden. Diese Auffassung teilt z.B. der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Frankl. Impliziert ist dabei, dass es „in der Realität“ so etwas wie einen feststellbaren Sinn gibt; wenn er sich zeigt, dann muss man den günstigen Augenblick (kairos) nützen und die Handlungschancen ergreifen, denn sonst ist er aus und vorbei.

Die amerikanischen existentialistischen Psychotherapeuten (Irvin Yalom, Rollo May u.a.) gehen davon aus, dass Sinn entsteht, wenn man sich einer Sache oder Idee über längere Zeit voll Engagement widmet. Nach und nach wird die gewählte Aufgabe und Tätigkeit persönlich immer bedeutender und schließlich sinnerfüllt erlebt.

Welches Modell ist zu bevorzugen? Pragmatisch gesehen: keines von beiden, sondern die Kombination. Man sucht sich einen Bereich, den man ausgestaltet, bleibt aber immer auch wachsam für die Chancen, die sich plötzlich auftun!

Noch eine Anmerkung: Wir kennen sicher etliche Chancen, die wir nicht genutzt haben; wir konnten die Gunst der Stunde im Nachhinein leider nicht mehr zurückholen. Doch: Es gibt auch viele Entscheidungen, die wir versäumen, aber immer wieder damit konfrontiert werden. Die Situation und deren Details mögen variieren, aber die Grundthematik zeigt sich immer wieder. Das ist tröstlich, die wirklich wichtigen Lebensfragen stellen sich uns immer wieder bis wir eine wesentliche Entscheidung getroffen haben.