

Leben als Dialog

Sinnorientierte Verantwortung

Stefan Marti

Jeder Mensch will sinnvoll leben. Dies ist eine Grundthese in der Logotherapie und Existenzanalyse, eine in den 1930er Jahren durch Viktor Frankl begründete und von Alfred Längle weiterentwickelte Methode für «Heilung durch Sinn». Im Folgenden werden der Verantwortungsbegriff der Logotherapie und Existenzanalyse beschrieben und Verbindungen zum IBP Konzept hergestellt.

Verantwortung und Sinn

Sinn und Eingebettet-sein in grössere Wertbezüge geben dem menschlichen Leben Erfüllung und Ganzheit. Wir sind bereit, Verantwortung zu übernehmen, wenn etwas für uns sinn- und wertvoll ist. Verantwortung für etwas zu tragen, das man als wertlos ansieht, ist für den betroffenen Menschen sinnlos. Solcher «Verantwortung» fehlt der positive Inhalt. Es bleibt von ihr nur die negative Seite der Verpflichtung und des Müssens.

Der Sinn der Freiheit ist Verantwortung

Wenn wir verantwortlich leben, dann bedeutet dies, dass wir uns selber ins Spiel bringen. Das Prinzip der Verantwortung taucht also sofort auf, wenn etwas mich angeht, wenn es auf mich ankommt. Verantwortung setzt die Freiheit voraus, selbst entscheiden und wählen zu können, und damit bewusster Verursacher einer Wirkung zu sein. Darum bringt freies Handeln unausweichlich Verantwortlichkeit mit sich. Der Sinn der Freiheit ist nicht, sich immer

alle Möglichkeiten offen zu lassen («frei zu bleiben»), sondern sie in die Verantwortung aufgehen zu lassen. Verantwortung heisst, sich festlegen, die Freiheit also sinnvoll einsetzen.

Verantwortung ist ein Beziehungsbegriff

Verantwortung ist Ausdruck meiner Verbundenheit mit einem Menschen, einer Idee oder einer Sache und ist Ausdruck der Verbundenheit, aus der heraus die Sorge für die anvertrauten Werte erwächst. Das Ausmass, in dem Verantwortung übernommen wird (indem Zeit, Mühe und Sorge in Kauf genommen werden), zeigt an, wie viel mir der Gegenstand meiner Verantwortung wert ist. Verantwortlich sein heisst: sich widmen, freiwilliges Sich-Verpflichten. Verantwortung ist Engagement für die eigenen Werte und kann nicht durch Strafe und Drohung gelehrt werden. Zur Verantwortung kann man sich nur «gezogen» fühlen. Man kann sich ihr aber auch entziehen.

Der Mensch ist also verantwortlich für einen sinnvollen Einsatz seiner Freiheit, für seine Werte und Beziehungen. Doch wem gegenüber muss ich mich verantworten? Ganz allgemein gesagt ist der Mensch verantwortlich gegenüber seinen Werten, gegenüber dem, womit er in Beziehung steht. In letzter Instanz können das Selbstachtung, eigenes Gewissen (als persönlich empfundene Stimmigkeit), mir wichtige Menschen oder Gott sein. Durch unser persönliches Gespür für das, was gut und richtig ist, erhalten wir Orientierung für sinnvolles, erfüllendes Entscheiden und Handeln.

Leben heisst antworten –

Leben als dialogischer Austausch

Eine dynamische Sichtweise des eben Ausgeführten sehen Sie in der Grafik abgebildet. In der Auffassung der

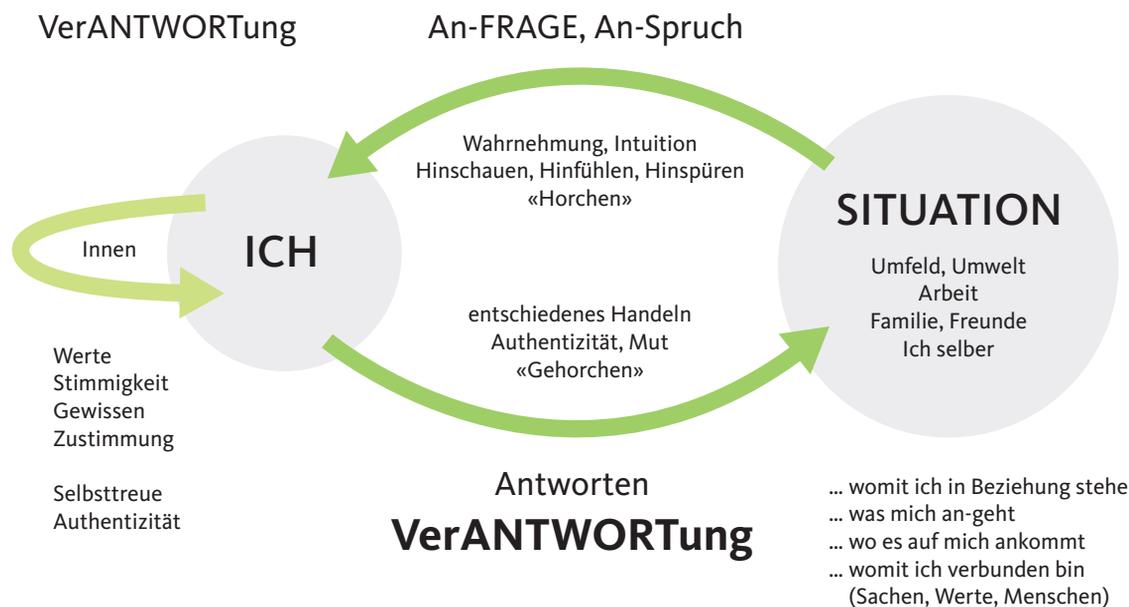
«Leben ohne
Eigenverantwortung
ist wie ungelebtes
Leben, ist zwar
erlebtes, aber nicht
gelebtes Leben.»

A. Längle

Existenzanalyse sind Menschen Angefragte, Befragte des Lebens. Jede Situation, mit welcher der Mensch in Beziehung steht, fragt ihn an. Frankl spricht von der existenziellen Wendung: Es ist nicht der Mensch, der dem Leben Fragen stellt. Vielmehr ist es das Leben, welches den Menschen anfragt: Was braucht es jetzt von mir? Wie gehe ich um mit ...?

Leben heisst Antwort geben. Das Wort VerANTWORTung beinhaltet das Wort Antwort. Die deutsche Vorsilbe «Ver» bedeutet im verstärkenden Sinn: ganz und gar. VerantwOrten bedeutet: sich festlegen. Das heisst: «Dafür möchte ich mich einsetzen, da bringe ich mich ein». Das englische Wort responsibility beinhaltet einen ähnlichen Sinn: Fähigkeit zu antworten. Im Antwortgeben realisiert der Mensch sein

.....
Existenzielle Wende



Leben, Bezug nehmend auf das, was ist. Sobald man sich der Frage gewahr ist, ist antworten unvermeidlich. Man kann nicht nicht antworten.

Für ein erfüllendes, sinnvolles Leben ist es daher von zentraler Bedeutung, sich als An-gefragter des Lebens zu verstehen und seine authentische, stimmige Antwort zu finden. An diesem Punkt berühren sich die Konzepte der Logotherapie und IBP in mehrfacher Weise. Erstens: Ein ungetrübtes Wahrnehmen der Situation bedingt eine gute sinnes-orientierte Wahrnehmung. Zweitens kann das Gefühl der Stimmigkeit nicht gedacht werden, es findet im Körper statt. Und zwar nur im guten Selbstkontakt. Ein Gefühl, das aus der Psychodynamik von Agency oder Schutzstil kommt, wird kein wirkliches Stimmigkeitsgefühl ergeben. Ein guter Selbstkontakt ist die zentrale Voraussetzung für das Finden der authentischen Antwort, für das wirkliche Ver-antworten. Und drittens erfordert authentisches, entschiedenes Handeln oft auch Mut. Mut ist die Lebenskraft, die stark macht, inneren Halt gibt und ermöglicht, eine Überwindung, die von Herzklopfen begleitet ist, zu schaffen. Mut ist die Beherztheit, das Risiko zu wagen und sich für seine Werte zu engagieren. Die körperorientierte Arbeit in IBP lässt das Lebensgefühl des Mutes – aus eigener Erfahrung – nachhaltig wachsen.

Abschliessen möchte ich mit einigen persönlichen Fragen zur je eigenen existenziellen Situation:

- Um was geht es mir derzeit in meinem Leben? Im jetzigen Horizont?
- Wo handle ich nicht mit voller innerer Zustimmung?
- Was ist die wichtigste Frage, die sich mir zurzeit stellt?
- Womit sollte ich mich zurzeit auseinandersetzen?
- Worauf – vor allem – habe ich Antworten zu finden?

Lesen Sie auf www.ibp-institut.ch den ausführlichen Artikel.

Stefan Marti
Organisationsberater und Coach BSO, IBP
Lehrbeauftragter, in eigener Praxis in Winterthur tätig

.....
Quellen- und Literaturhinweis

Alfried Längle, Sinnvoll Leben,
Residenz Verlag, 2007

«Lebe deine Kraft»

Eine Einführung in IBP

Dieser Kurs vermittelt leicht in den Alltag integrierbare Übungen und lebensnahe Theorie für einen achtsamen und bewussten Umgang mit sich selber. Die TeilnehmerInnen lernen den kreativen Umgang mit verschiedenen Aspekten ihrer eigenen Persönlichkeit und mobilisieren so Selbstheilungskräfte und Ressourcen. So können die Beziehungsfähigkeit verbessert und die Lebensqualität gesteigert werden.

Mit Sarah Radelfinger und Eva Kaul

14.–16.03.2014, Fr 18.00–So 13.00 Uhr
IBP Institut, Winterthur

Details siehe www.ibp-institut.ch