



# Vier Voraussetzungen für eine gute Lebensgestaltung



Was wir zum (Über-)Leben wirklich brauchen? Eine große Frage. Was brauchen wir schon wirklich? Natürlich so selbstverständliche Dinge wie die Luft zum Atmen oder das Essen. Somit brauchen wir zunächst einmal alles wirklich, was die elementaren Grundbedürfnisse eines Menschen verlangen, um uns am Leben zu erhalten. Was aber braucht der Mensch, wenn es nicht nur um sein Funktionieren geht?

Die neuere Existenzanalyse und Logotherapie geht von vier Grundstrebungen des Menschen aus, die in personal-existentieller Hinsicht Voraussetzungen für eine gute Lebensgestaltung sind.

## 1. Jeder Mensch will sein können

Um in guter Weise in dieser Welt dasein zu können, benötigen wir einige basale Bedingungen: Es sind Halt, Schutz und Raum. Die erlebte Sicherheit bildet dann den Boden für unser Vertrauen, das wir der Welt und den Menschen entgegenbringen. Wenn dies gegeben ist, können wir uns und andere sein lassen. Wir spüren Gelassenheit, müssen keine Sorge haben, dass die Welt jederzeit gefährlich sei. Selbst unvorhergesehene Ereignisse fallen dann auf den Boden einer »gegründeten Existenz«. Wir spüren unseren Seinsgrund:

*Habe ich darüber schon gestaunt, dass es mich gibt? Es gibt mich, ich bin. Unter allen Umständen des Lebens gilt: Ich bin da.*

*Nehme ich mir den Raum, um da zu sein? Und: Gebe ich mir den Raum für das, was ich fühle? Kann ich mich sein lassen?*

Aggression wurzelt demgegenüber in der Beengung des Daseinsraumes. Störungen dieser motivationalen Ebene verursachen deshalb vornehmlich Ängste.

## 2. Jeder Mensch will gemocht werden

Nun wollen wir nicht nur sein können, wir wollen vielmehr, dass es gut ist, dass wir sind. Diese Grundwert-Erfahrung ist der tiefste Ort, in dem menschliches Leben gründet: „Ich bin, und es ist gut; dass ich bin!“

*Wenn ich mich auf mich selbst einlasse:  
Spüre ich dann, dass es gut ist, dass ich bin?  
Staune ich über das Geheimnis meiner Einzigartigkeit  
und Einmaligkeit?  
Fühle ich, dass mein Dasein einen Wert hat?  
Spüre ich, daß ich kostbar bin?*

Im Grunde sind wir Menschen so angelegt, dass wir unser Sein bejahen möchten. Es ist ein Grundbedürfnis, sich als wertvoll zu erfahren, etwas wert zu sein. Und diese Grundwert-Erfahrung hat eine entscheidende Auswirkung auf unser Leben in der Welt: Erst wenn wir in Kontakt mit der Werthaftigkeit unseres Seins stehen, erhält unser Sein auch Gewicht. Die Welt in ihrer Buntheit findet in uns eine innere Resonanz. Wir stehen in einer lebendigen Beziehung mit unserer uns umgebenden Welt.

Viktor E. Frankl spricht in diesem Zusammenhang auch von der Würde, die jede Person hat. Und diese Würde ist ein Wert an sich. Dieser Wert der Person liegt noch vor dem Nutzwert, den die Person auch über ihre Würde hinaus haben kann. Diese Unterscheidung nimmt eine Dimension des Menschen in den Blick, die noch vor aller Frage nach Charakterstrukturen, Eigenschaften, Rollenzuweisungen etc. liegt.

## 3. Jeder Mensch will so sein dürfen

Die dritte basale Streben jedes Menschen ist, so sein zu dürfen, wie er ist. Wir wollen geachtet und anerkannt werden in unserer spezifischen Weise zu sein. Dann spüren wir die Berechtigung, so zu sein, wie wir sind. Leben ist im primären Empfinden dann nicht mehr Kampf, sondern Gelegenheit für etwas.

*Fühle ich, dass ich ein Recht habe, so zu sein, wie ich bin?  
Wie selbstverständlich ist mir dieses Gefühl der Berechtigung, so  
sein zu dürfen? Oder muss ich es mir immer wieder neu zusprechen?*



*Kann ich es mir vielleicht gar nicht zusprechen, und müssen es deshalb immer andere tun, die mich bestätigen, freisprechen? Spüre ich, dass ich nur teilweise ein Recht habe, so zu sein? Wo trifft es mich besonders tief, wenn ich verlacht oder gar verachtet werde? Bei welchen Menschen, an welchen Orten?*

Mit unserer spezifischen Weise zu sein, möchten wir uns abgrenzen, um unverwechselbar zu sein. Wir wollen ganz wir selber sein, unsere Einzigartigkeit leben. Dazu ist es wichtig, dass wir uns Recht in unserem Anderssein geben. Wenn Menschen sein können, wie sie sind, dann können sie dies auch anderen zugestehen. Somit ist die Basis für Toleranz, Sinn und Ethik gelegt.

#### 4. Jeder Mensch will sinnvoll leben

Wir wollen als Menschen nicht nur in unseren Grundbedürfnissen versorgt sein, sondern möchten erleben, dass es sich gelohnt hat, für das, was wir an diesem Tag getan oder erlebt haben, zu leben. Dafür braucht es Aufgaben und Erlebnisse, die uns als sinnvoll erscheinen, verwirklicht zu werden. Diese Werte sind es nun, die den Menschen ziehen, ihn locken. Sie treiben ihn nicht, sondern von Werten fühlt er sich angezogen, sie motivieren ihn, bringen ihn in Bewegung. Ein wesentliches Merkmal für einen echten Wert ist das Erlebnis innerer Freiheit. Wo wir uns aus Freiheit zu einem Wert stellen kann, erleben wir diese Aufgabe nicht als Pflicht, Last oder Druck. Wir spüren vielmehr, wie wir in eine innere Bewegung hineinkommen, die uns entspricht und mit uns stimmig ist: „Dies will ich jetzt tun,“ so sagen wir. In diesem Zusammenhang ist gerade das innere Erleben des Wollens und eben nicht des Müssens von entscheidender Bedeutung.

*Wenn ich mein Leben im Augenblick betrachte, spüre ich dann bei dem, was ich tue und lebe, mehr Druck und Müssen oder stärker ein inneres bejahendes Wollen?*

*Wenn das Gefühl des Müssens überwiegt: Ist das, was ich da tue oder wie ich lebe, tatsächlich etwas, das ich will oder das mir entspricht, oder ist es etwas, das eher von außen an mich heran getragen ist, ich aber nicht wirklich selbst will?*

Das existenzanalytische Wertverständnis fragt weniger nach bestimmten z.B. in einer Gesellschaft oder in einer bestimmten Gruppe gängigen Wertüberzeugungen, sog. allgemeinen Werten. In der Existenzanalyse interessieren wir uns vornehmlich für das, was wir die personalen Werte nennen. Diese Werte sind nicht in einer spezifischen Weise vorgegeben, jeder Mensch muss sie vielmehr für sich herausfinden. Sie werden sichtbar in unserem Erleben und Tun. Denn, wie Viktor Frankl sagt, der Mensch möchte nicht bei sich selbst stehen bleiben, es geht ihm vielmehr um die Verwirklichung von Werten. Das macht sein Leben bedeutsam, wichtig und sinnvoll.

Authentizität ist dann die Erfahrung, für bestimmte, persönlich bedeutsame Werte einzustehen: „Das ist mir wichtig, und ich bringe es zum Ausdruck.“ Deshalb heißt authentisch leben in höchstem Maße verantwortlich leben: „Dafür stehe ich ein!“ Und genau deshalb erleben wir auch die Erfahrung des Inauthentischen so schmerzhaft: Etwas, was uns eigentlich wichtig ist, ist auf der Strecke geblieben. Da aber das, was wir nicht ins Leben gebracht haben, nicht etwas Beliebiges, sondern etwas Wesentliches, etwas persönlich Bedeutsames ist, äußert es sich im Schmerz, in der Verstimmung, in der existentiellen Frustration, in der Traurigkeit oder auch in der Krankheit.

*Christoph Kolbe*

Autor:  
Dr. Christoph Kolbe, Psychologischer Psychotherapeut,  
Vorsitzender der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse in Deutschland (GLE-D), Leiter des Norddeutschen Institutes für Existenzanalyse und Logotherapie der Akademie für Lebensberatung und Psychotherapie, in Aus- und Weiterbildung sowie eigener Praxis tätig.

Viktor Frankl »Der leidende Mensch« Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, Bern, Stuttgart, Toronto, Huber Verlag 1984.

Christoph Kolbe »Heilung oder Hindernis« Religion bei Freud, Adler, Fromm, Jung und Frankl, Stuttgart, Kreuz Verlag 1986.

Christoph Kolbe »Sinn und Glück« Zur vitalen Bedeutung der Sinnfrage, In: Existenzanalyse 2/2000, 22-27.

Alfried Längle »Was bewegt den Menschen?« Die existentielle Motivation der Person, In: Existenzanalyse 3/1999, 18-29. Alfred Längle, Viktor Frankl. Ein Porträt, München, Piper Verlag 2001.