

Wolfram Kurz: Sinn suchen, Sinn entdecken, Sinn verwirklichen. Verlag Lebenskunst, Tübingen 2020, 276 S.

Um es gleich vorweg zu sagen:

Die Abhandlung ist eine wahre Fundgrube. Sie legt viele Sinnspuren für Menschen, die sich Gedanken über ihr Leben machen, die sich fragen, was sie tun müssen, damit ihr Leben gelingt, die eine Neuausrichtung des Lebens erwägen, oder bei denen der Wille zum Sinn verschüttet ist. Sie erschliesst manchen bislang verborgene Möglichkeiten zu sinnerfüllter Lebensgestaltung. Menschen in helfenden Berufen vermittelt sie ein hochdifferenziertes Bewusstsein von Sinnmöglichkeiten, eine Sinn-Taxonomie, die sie in Beratungen oder Psychotherapien als heuristisches Instrument einsetzen können, um bei Ratsuchenden sinnsucherische Energie und Phantasie freizusetzen und zu einer vertieften sinnorientierten Reflexion und Aktion anzuregen – z.B. in Form eines philosophischen Gesprächs.

Kurz bietet eine ganzheitliche Taxonomie der Sinnmöglichkeiten. Ganzheitlich in dem Sinne, als sie den Menschen als Ganzes, in all seinen Wesenskomponenten und Bezügen anspricht und zu Sinnsuchprozessen anregt. Ganzheitlich heisst für Kurz aber nicht vollständig. Er schliesst die Abhandlung mit einer bemerkenswerten Öffnung: «Im Übrigen soll das Projekt jeden anregen, die hier vorliegende logotherapeutische Taxonomie zu erweitern und zu vertiefen. Das heisst: darüber nachzudenken, welche Sinnmöglichkeiten hier nicht oder nur rudimentär angesprochen wurden, um eine eigene, ja um eine eigen-sinnige Taxonomie zu entwerfen» (S. 261).

Die Abhandlung ist ein «guter Text» im Sinne der in Kapitel IX beschriebenen Gütekriterien: Sie ist in einfacher Sprache gehalten, ausgesprochen leserfreundlich, klar und sinnvoll gegliedert, auf Wesentliches fokussiert und überaus inspirierend. Sehr hilfreich sind die vielen Übersichten: sie machen komplexe Zusammenhänge jeweils «mit einem Blick» fassbar. Besonders stimulierend sind die Anregungen und Fragen, mit denen Kurz jeden Abschnitt abschliesst. Allein schon diese machen die vorgelegte Sinn-Taxonomie zu einem überaus praktischen und lebensnahen Werkzeug für alle, die sich Gedanken über die Sinnhaftigkeit ihres Lebens machen oder andere im Bemühen um Sinnfindung unterstützen.

2015 erschien vom selben Autor die Abhandlung: «Leben verstehen, Leben bestehen». Kurz zeigte darin auf, inwiefern die in der Text-Hermeneutik verwendeten Instrumente dazu eingesetzt werden können, sich aufs Leben besser zu verstehen. Im Zentrum stand die «Frage, was die aufs Leben bezogene Hermeneutik für die jedes menschliche Leben bewegende Frage nach den Möglichkeiten, ein sinnvolles Leben zu führen, austrägt».

Die vorliegende Abhandlung lässt sich als eine Ausweitung und Vertiefung dieser «Lebens-Hermeneutik» verstehen. Kurz bezeichnet sie als «Taxonomie der Sinnmöglichkeiten» im Sinne einer geordneten Darstellung und Systematisierung der Fülle von Möglichkeiten, im Leben Sinn zu entdecken, Sinnhaftigkeit zu erfahren und Sinn zu realisieren. Ein solches Instrumentarium hat der Logotherapie bislang noch gefehlt.

Ausgangspunkt der Abhandlung ist die von Kurz als «genial einfach» bezeichnete Sinn-Taxonomie von Viktor E. Frankl: seine drei Hauptwege zum Sinn – durch Verwirklichung von schöpferischen Werten im Tun, von Erlebniswerten im Empfangen und von Einstellungswerten im würdevollen Tragen schicksalhaften Leidens. Die sich auf diesen Wegen eröffnenden grundsätzlichen Möglichkeiten einer sinnvollen Gestaltung und dadurch eines Gelingens von Leben werden im Lauf der Abhandlung breit ausgefächert und ausdifferenziert.

In den einzelnen Kapiteln nimmt Kurz verschiedene Lebensfelder und Aspekte des Menschseins in den Blick, in denen bzw. hinsichtlich derer Sinn gesucht, entdeckt und realisiert werden kann. Er zeigt auf, worauf der um Gelingen des Lebens bemühte Mensch sein sinnsucherisches Augenmerk richten kann, in bestimmten Lebenssituationen auch richten sollte.

Kurz erarbeitet seine Sinn-Taxonomie vorwiegend aus drei Betrachtungsperspektiven: einer anthropologischen, motivationspsychologischen und entwicklungspsychologischen. Er orientiert sich an der philosophischen und psychologischen Grundfrage: Was ist der Mensch und worum geht es ihm?

Kurz hält bezüglich dieser Frage dreierlei fest. Erstens: Der Mensch ist darauf angelegt, aus seinem Leben «etwas zu machen». Der «Zwang zum Machen» ist für Kurz ein anthropologischer Grundtatbestand, eine «existenzielle Notwendigkeit». Der Mensch steht also grundsätzlich vor der Frage, was er in, aus und mit seinem Leben alles machen kann, will oder soll. Von daher hat er ein Interesse daran, möglichst viele diesbezügliche Möglichkeiten zu kennen, um dann frei entscheiden zu können, welche er in jeweils bestimmten Lebenssituationen tatsächlich realisieren will. – Zweitens: Der Mensch will aus seinem Leben nicht einfach «irgendetwas» machen, sondern etwas, das für ihn auch Sinn macht. «Die Thematik des ‘Machens’ und die ‘Sinn-Thematik gehören demzufolge zusammen» (S.11). Der Mensch, dem es um Gelingen des Lebens geht, hat das Bedürfnis, sein Leben sinnerfüllt zu gestalten. Dieses Sinnbedürfnis, der «Wille zum Sinn» (Frankl) ist das fundamentale Motiv allen menschlichen Handelns, die «Grundmotivation» der menschlichen Existenz. Nach Kurz ist dieses Sinnbedürfnis ein allen menschlichen Grundbedürfnissen übergeordnetes «Metabedürfnis», «Mitte und Wesen aller Grundbedürfnisse» (S. 38). - Drittens: Aus dem Leben etwas «Machen» ereignet sich in der Zeit. Im Lauf der Entwicklung stellen sich lebensphasenspezifische «Aufgaben» die «gemacht» werden müssen, damit Leben in dieser Phase gelingt und in folgenden Phasen gelingen kann. Sinnsuche, Sinnentdeckung, Sinnverwirklichung in entwicklungspsychologischer Perspektive ist an den besonderen Aufgaben, die zu einer Lebensphase gehören, orientiert. Wer die jeweilige Aufgabe erkennt und löst, realisiert Sinn. – Damit ist der Rahmen der Abhandlung abgesteckt.

Die *entwicklungspsychologische* Perspektive nimmt einen breiten Raum ein. Als erstes wird Sinnmöglichkeiten im Zusammenhang mit der Identitätsbildung nachgespürt. Der Mensch entwickelt im Lauf seines Lebens verschiedene Formen von Identität (z.B. eine berufliche, politische, weltanschauliche). Mit jeder Identitätsdimension sind spezifische Tätigkeiten verbunden, die zu subjektiver Sinnerfahrung bzw. objektiver Sinnverwirklichung führen.

Anhand von *zehn Merkmalen der Person* zeigt der Autor dann detailliert auf, welche Sinnmöglichkeiten auf dem Weg der Entwicklung der Person (die der Mensch von Anfang ist) zur Persönlichkeit (zu der er im Lauf des Lebens, in mehr oder weniger hohen Masse, wird) zu entdecken sind und sich realisieren lassen.

Das grundlegende Bestimmungsmerkmal der menschlichen Existenz ist *Intentionalität*: die Ausgerichtetheit auf sinnvoll und stimmig erscheinende Ziele im Blick auf sich selbst, auf Mitmenschen und auf die (Lebens-)Welt. Sinn wird dadurch realisiert, «dass man sich faszinierende Ziele setzt und verfolgt».

Die Auswahl und die Realisierung von Zielen haben unter dem Gesichtspunkt der *Moralität*, d.h. verantwortungsvoll zu erfolgen. Sinn wird realisiert durch «gutes Handeln».

Als einmaliges, einzigartiges und unverwechselbares *Individuum* ist jeder Mensch dazu aufgerufen, aus seinem Leben «etwas ganz Eigenes», etwas «Eigen-sinniges» zu machen und das, was er aus sich macht, in den Dienst der Mitmenschen und seiner Lebenswelt zu stellen. Darin besteht letztlich sein «Lebensauftrag». Sinn wird erlebt und realisiert «durch Mut zu sich selbst» und durch Selbstverwirklichung, die für «Pro-existenz» fruchtbar gemacht wird.

Eine philosophische Vertiefung dieses Gedankens findet Kurz beim spanischen Philosophen Ortega y Gasset, auf den er sich mehrfach beruft. Ortega zufolge liegt dem Leben jedes Menschen ein je eigener «Entwurf» zugrunde, den es sich bewusst zu machen und zu verwirklichen gilt. Leben kann nur gelingen und als sinnvoll erlebt werden, wenn es diesem Entwurf, d.h. der je eigenen «Bestimmung», dynamischer ausgedrückt: seiner eigenen «Melodie» gemäss konzipiert und gelebt wird.

Als «Sein in stetem Werden» steht der Mensch immer wieder vor der Frage und Entscheidung, in welcher Richtung er unterwegs sein will, d.h. welche Sinn eröffnenden Wege zur Erreichung welcher

Sinnhaftigkeit generierenden Ziele er einzuschlagen gedenkt. Sinn wird realisiert durch von der *Verunft* geleitete «zweckrationale Lebensgestaltung».

Imaginativität - die Fähigkeit Bilder zu produzieren, phantasiemässig Vorstellungen zu variieren, Erinnerungsbilder hervorzurufen, Lebensmöglichkeiten des Augenblicks zu durchschauen und in der Zukunft liegende vorwegzunehmen - eröffnet eine Fülle von weiteren Sinnmöglichkeiten. Imaginieren ist ein kreatives Geschehen, geleitet vom Willen zum Sinn. Sinn wird realisiert «durch Kreativität».

Ein besonders potentes Instrument zur Generierung von Sinnhaftigkeitserfahrungen ist die Sprache. Das Sprachvermögen korreliert mit dem Person-Merkmal *Reflexivität*, der Fähigkeit, reale Gegebenheiten mental zu *spiegeln* und symbolhaft zu vergegenwärtigen. Produktion und Rezeption von Sprachschöpfungen (Ton-Sprache, Bild-Sprache und Körper-Sprache sind mitgemeint) wird von jedem als etwas Sinnvolles erlebt. Sinn wird realisiert durch «differenzierte Artikulation».

Der Mensch ist seinem Wesen nach auf *Beziehung* ausgelegt. Sinn wird realisiert durch lebensdienliche Beziehungsgestaltung, durch sorgsamem Umgang mit den Beziehungsobjekten (mit sich selbst, den Mitmenschen, der Natur und Werken der Kultur) und durch «lebensfreundliche Bindung».

Beziehungen ereignen sich im Rahmen von *Systemen*, in die der Mensch eingebunden ist und als Akteur wirkt. Im Blick auf die sozialen Systeme Ehe, Familie, Beruf und Freizeit vermittelt der Autor eine Fülle von lebensnahen Impulsen für einen Diskurs über Sinn und Werte. Hinsichtlich Sinnrealisierung richtet er ein besonderes Augenmerk auf Möglichkeiten gegenseitiger Förderung von körperlichem, seelischem und geistigem Wachstum sowie auf psychohygienische Aspekte. Letzteres unter Bezugnahme auf richtungweisende Modelle psychischer Gesundheit (Freud, Rogers, Frankl und Riemann).

Das Gelingen von Beziehungen impliziert gelingende *Kommunikation*, gegenseitige Verständigung. Die Vielfalt der damit verbundenen Möglichkeiten von Sinnerfahrung und Sinnrealisierung illustriert Kurz anhand einer sinntheoretischen Entschlüsselung des bekannten Kommunikationsmodells von Schulz von Thun, dem gemäss jede Botschaft Informationen über vier Bereiche enthält: einen Sachinhalt, den Sender (Selbstoffenbarung), die Beziehung zwischen Sender und Empfänger und Erwartungen des Senders gegenüber dem Empfänger (Appell). Kurz formt dieses Modell gekonnt zu einem Instrument zur Prüfung, ob und inwieweit jemand in Sinn eröffnender Weise kommuniziert, aber auch zur Aufdeckung von Widersinn und von Möglichkeiten, Sinnhaftigkeit (wieder) herzustellen.

Wachstum ist nach Kurz «der zentrale Imperativ der Existenz». Sinn wird realisiert durch Beweglichkeit und «Wachstum in der geistigen, psychischen und somatischen Dimension». Im Weiteren aber auch dadurch, dass das, was gewachsen und im Leben wichtig geworden ist, bewahrt und anderen, insbesondere auch an die nächste Generation, weitergegeben wird (Person-Merkmal *Generativität*). Kurz verweist in diesem Zusammenhang auf den Kernauftrag der Pädagogik: Wissensvermittlung auf eine Weise, durch die Lernende das Lernen als sinnhaft erfahren, Entwicklung eines Werte-Bewusstseins, Förderung der Persönlichkeitsentwicklung der Heranwachsenden, Ermutigung zum «eigenen» Leben in «personaler Exklusivität» (Frankl) – dies alles, um die jungen Menschen an gelingende Lebensführung in Eigenständigkeit und Eigenverantwortung heranzuführen.

Schliesslich untersucht der Autor, in welcher Weise innerhalb des Weges von der Person zur Persönlichkeit auch mit *Religiosität* Sinnmöglichkeiten verbunden sind. Religiosität, verstanden als Strukturmoment menschlicher Existenz (in Abhebung von biographisch bedingter, also zufälliger Religionszugehörigkeit) sieht Kurz eng verknüpft mit dem «anthropologischen Sachverhalt», dass «der Mensch als Frage 'konstruiert' ist – als Frage nach dem «Wozu seines Lebens», nach seiner «Bestimmung» im Sinne von Ortega y Gasset. Vor allem in Grenzsituationen, in denen Sinnhaftigkeit zu zerbrechen droht, sieht sich der Mensch vor diese Grundfragen des Lebens gestellt. Sinn wird realisiert «durch Sinn eröffnende Auslegung des Lebens im Blick auf existenzielle Grundfragen» - in Hinordnung auf bzw. Rückgebundenheit an einen Sinngrund des Seins (von vielen «Gott» genannt), von dem her das Leben, mit all seinen vorläufigen Widersinnigkeiten, einen bedingungslosen Sinn erhält. Welche Sinnpotenziale in einzelnen Religionen stecken, zeigt Kurz am Beispiel der christlichen Religion. Kurz weist auch darauf hin, dass es lebensfeindliche, seelisches Leiden verursachende religiöse

Vorstellungen und Vorschriften gibt. Betroffene müssten sich mit diesen, am besten wohl mit Unterstützung durch eine in dieser Hinsicht sensibilisierten Helferperson, kritisch auseinandersetzen, um sie, was in diesem Fall am meisten Sinn macht, verabschieden zu können.

Aus *motivationspsychologischer* Perspektive nimmt der Autor Sinn in Bezug auf die Grundbedürfnisse des Menschen in den Blick. Ihm zufolge zielen alle Grundbedürfnisse auf Sinn. Im Einzelnen: Das Orientierungsbedürfnis entspricht dem Willen, sinnvolle Ziele zu setzen, das Kontrollbedürfnis dem Willen, diese Ziele zu verwirklichen, das Bindungsbedürfnis dem Willen zu Sinnerfahrungen und Sinnverwirklichung im Zusammenleben mit anderen, das Lustgewinnbedürfnis dem Willen zur Verwirklichung von Erlebniswerten – in Form von Genuss auf sinnlicher, von Vergnügen auf psychischer und von Freude auf geistiger Ebene, das Selbstwertbewahrungsbedürfnis dem Willen, unter Nutzung eigener Ressourcen etwas Sinnhaftes für sich und für andere zu bewirken und dafür Wertschätzung zu erfahren, das Explorationsbedürfnis dem Willen zur Erweiterung und Vertiefung von Wissen und Können, das Impressions- und Expressionsbedürfnis schliesslich dem Willen, mit der Lebenswelt verbunden zu sein: im Berührt- und Beeindrucktwerden durch sinnliche Wahrnehmung und intellektuelle Einsicht, im Berühren und Beeindrucken durch Ausdruck und Gestaltung.

Ein Kernthema der Abhandlung ist die «Dialektik des Lebens». Diese Thematik eröffnet eine Sinn-Taxonomie aus *anthropologischer* Perspektive. Kurz beschreibt drei «ontologische Polaritäten», die als fundamentale Lebensgesetze das menschliche Leben durchziehen. Erstens: Individualisation (Selbstwerdung)/Partizipation (Teilnahme und Hingabe). Zweitens: Dynamik (vitale Lebensenergie)/Form (Gestaltgebung). Drittens: Schicksal (Gesamtheit der Lebensbedingungen)/Freiheit (Spielraum für den gestalterischen oder einstellungsmässigen Umgangs mit den schicksalhaften Vorgegebenheiten). Gelingen und dadurch Sinnhaftigkeit von Leben bedingt, dass jeweils die beiden gegensätzlichen Pole in ein dialektisches Zusammenspiel geführt und dadurch ausbalanciert werden. Dialektik ist nach Kurz das Prinzip gelingenden Lebens. Nur wer in der Dialektik bleibt, erlebt und realisiert Sinn. Ein Zerbrechen der Dialektik führt in jedem Fall zu einer einseitig überwertigen, unausgeglichene Lebensführung. Im Extremfall zu eklatanten Sinnwidrigkeiten: Individualisation pervertiert dann zu egozentrischem Individualismus, Partizipation zu gesellschaftshörigem Kollektivismus, Freiheit zu Willkür, Schicksalsgebundenheit zu verantwortungsenthobenem Fatalismus, Dynamik zu un gelenktem Dynamismus ohne Ziel (ihm verfallene Menschen gleichen einem Schiff ohne Ruder, das vom Wind in alle Richtungen getrieben wird), Form zu starrem Formalismus, zu unverrückbaren Ideologien (ihnen verfallene Menschen gleichen einem Schiff mit fixiertem Ruder, das sich nur in eine Richtung bewegen kann).

Das Prinzip der Balance, der Ausgewogenheit der verschiedenen Strebungen des Menschen, gilt für sämtliche Bereiche der Lebensführung. Gutes Leben ist ausgeglichenes Leben. Sehr schön illustriert Kurz dieses Prinzip in seinem wunderbaren Schlusskapitel: «Sinn durch Integration von Apollinischem und Dionysischem». Es handelt sich dabei um die Polarität von zwei gegensätzlichen personalen Grundverfassungen bzw. Handlungsprinzipien mit jeweils gegenläufigen Effekten. Menschen, deren personale Gesamtorientierung vorrangig apollinischer Art ist, streben danach, ihrem Leben eine vernünftige Form zu geben. Ihre Handlungsprinzipien sind Ordnung, Planung, Mass, Besonnenheit, Überschaubarkeit. Menschen, bei denen das Dionysische überwiegt sind darauf aus, das Leben in jedem Augenblick voll auszukosten. Leidenschaft, rauschhafte Lust, Ungebundenheit, Unbekümmertheit, Offenheit für schöne Zufälle sind für sie lebensbestimmend. Auch hier gilt: «Sinn eröffnend ist es, eine akzentuierte Lebensführung durch gegenläufige Akzentuierung auszugleichen» (S.199). Es gilt die Maxime, «ein überzogen geordnetes, ein zwanghaft geformtes Leben dionysisch zu impfen» (S. 240) und ein chaotisch geführtes, aus den Fugen geratendes Leben «apollinisch einzufärben» (S. 244). Gelingen des Lebens bedingt eine Integration in Form einer differenzierten Dialektik von Apollinischem und Dionysischem. Beispielhaft: von Besonnenheit und Leidenschaft, Mass und Überschwänglichkeit, Reflexion und Intuition, Planung und Improvisation, Berechnung und Kreativität, Ernsthaftigkeit und Humor, Rationalität und Emotionalität, Arbeit und Spiel, Anstrengung und Musse, Pflichterfüllung und Feiern. Anhand verschiedener Bereiche und Tätigkeitsfelder lässt Kurz

aufleuchten, wie qualitativ, farbenfroh, beglückend ein Leben ist und wie viel Sinnhaftigkeit sich ergibt, wenn jeweils beide Pole in jeweils angemessenem Mass zur Entfaltung kommen.

Und ein Letztes: Für gutes Leben gelten nach Kurz dieselben Gütekriterien wie für einen guten Text, nämlich Struktur, Prägnanz, Einfachheit und Stimulanz. Ein gutes, sinnerfülltes Leben lebt demnach, wer Lebensrhythmen beachtet, seinen Lebensalltag massvoll strukturiert und sinnvoll gliedert, einfach lebt, stimulierende Angebote hinsichtlich Werthaftigkeit und Lebensfreundlichkeit kritisch überprüft und sich in der Auswahl entsprechend einschränkt, und letztlich, wer durch die eigene Lebensweise stimulierend auf andere wirkt.

Reto Parpan

Leiter des Logotherapieinstituts Chur / Schweiz