

Diplomarbeit bei der Österreichischen Gesellschaft für Logotherapie  
unter der Leitung von Dr. Klaus Gstirner

# Angewandte Logotherapie für Alleinstehende

*Single* <sup>plus</sup> **+**

Eingereicht von Mag. Birgit Speta  
Mai 2013

## INHALTSVERZEICHNIS

x. Einleitung	3
x.i. Ziel	4
x.ii. Warum dieses Thema?	4
1. MENSCHENBILD	5
1.1. Das Menschenbild in der Geschichte	5
1.2. Statisches und dynamisches Selbstbild	7
1.3. Das Selbstbild im Vergleich	8
1.4. Das »JoHari Fenster«	9
1.5. Was bist du Mensch?	10
1.5.1. <i>Haben</i>	10
1.5.2. <i>Sein</i>	11
1.5.3. <i>Einzigartig</i>	11
1.5.4. <i>Selbstwert</i>	12
2. »WARUM?« - SINGLESEIN UND LEID	13
2.1. »Warum leben ›so‹ viele Menschen alleine?«	13
2.1.1. <i>Gesellschaftlicher Wandel in Bezug auf das Selbst- und Menschenbild</i>	13
2.1.2. <i>unverschuldete Gründe</i>	14
2.1.3. <i>Gründe die in der aktuellen Persönlichkeitsstruktur liegen</i>	14
2.2. In Gedanken leiden	15
2.3. Fallbeispiel: Hürdenlauf	18
2.4. Idealbild Ehe	20
2.5. Entscheidende Freiheit	21
2.5.1. <i>Entscheidung ... wofür</i>	22
3. »ES REICHT!« - AUFBRUCH ZUM SINN	23
3.1. Vorbereitungen zur Reise	24
3.1.1. <i>Stellungnahme</i>	25
3.2. Sinn und Wert	26
3.2.1. <i>Sinn</i>	26
3.2.2. <i>Werte</i>	27
3.2.3. <i>Wertkategorien</i>	28
3.3. Fallbeispiel	29
3.4. Neue Horizonte	30
3.4.1. <i>Wegmarke 1 »Selbstdistanz«</i>	30
3.4.2. <i>Wegmarke 2 »Selbsttranszendenz«</i>	31
4. LITERATURVERZEICHNIS	33

## X. EINLEITUNG

Im Gegensatz zu den letzten Jahrhunderten wird es immer selbstverständlicher, kürzere oder längere Zeit als Single zu leben. In der Regel wird später geheiratet, bzw. eine feste Partnerschaft eingegangen. Im Erwachsenenalter finden sich viele durch Trennung, Scheidung oder den Tod des Partners erneut in der Rolle des Singles. Das Angebot an Internetseiten für die Partnersuche lässt auf eine große Zahl von Menschen schließen, welche noch oder wieder nach einem Partner suchen. Alleinstehende Menschen finden wir heute in allen Altersgruppen und doch würden sich viele von ihnen nicht unbedingt als glückliche Trendsetter bezeichnen.

Der Wunsch nach einem Menschen, mit dem man sein Leben teilen kann, ist in unseren Herzen tief verankert. Partnerschaft und Familiengründung sind wichtige und schöne Werte. Was, wenn diese nicht verwirklicht werden können?

Hier ein paar Antworten von Singles:

Edwin (36): *»Das hat doch so überhaupt keinen Sinn. Ich will nicht mein Leben lang alleine aufwachen. Was habe ich von solch einem Leben?«*

Nadine (29): *»Immer gerate ich an die Falschen. Im Endeffekt nutzen die mich nur aus. Plötzlich hat mein Freund ständig von ›einer guten Freundin‹ gesprochen und immer öfter Dinge mit ihr alleine unternommen.«*

Sonja (32): *»Ich sehne mich sehr nach einem Mann, mit dem ich eine gute Ehe führen kann. Doch ich bin dankbar, dass ich auch das Heute sinnvoll nutzen kann und viel Freude erleben darf.«*

Brigitte (21): *»Ich brauche keinen Mann. Ich komme viel besser alleine zurecht.«*

Anja (26): *»Keiner interessiert sich für mich. Die Männer bemerken mich überhaupt nicht. Aber es ist ja klar, die anderen Frauen sind viel hübscher als ich.«*

Katja (82): *»Ich bin dankbar, dass ich einmal meine Liebe an einen Mann verschenken durfte und von ihm ebenso viel Liebe geschenkt bekommen habe. Nach seinem frühen Tod ist mir dieses Wissen genug. Ich freue mich, dass ich mein Leben lang für andere da sein durfte. Ich habe mit ihnen getrauert, aber auch viel Freude erlebt.«*

Konrad (43): *»Erst heute, da ich schon über 40 bin, bin ich bereit für eine Partnerschaft.«*

Elke (25): *»Die Männer kapieren ja überhaupt nichts! Die wissen alle nicht, wie man mit einer Frau umgeht. Ich möchte einen Mann den ich achten kann.«*

Werner (47): *»Ich habe mich so sehr daran gewöhnt alleine zu leben, dass ich es mir gar nicht mehr vorstellen kann, meine Wohnung mit einer Partnerin zu teilen.«*

Auch Verheiratete geben Antworten:

Klemens (40): *»Sei froh, dass du alleine bist. Du wirst nicht jeden Tag um 6 Uhr von den Kindern geweckt und musst nicht jeden Abend pünktlich zum Abendessen zu Hause sein. Genieße Deine Freiheit!«*

Horst (78): *»Na wie geht es Dir? Gibt es etwas Neues - hast Du schon jemanden kennen gelernt? Ich wünsche es Dir ja so, dass auch Du endlich Dein Glück findest.«*

Wie gehen Sie mit der Tatsache um, dass Sie heute alleine leben? Fühlen Sie Wut, Verzweiflung, Enttäuschung? Gehen Sie gelassen und dankbar durch Ihr Leben? Ziehen Sie sich lieber still zurück oder suchen Sie geschäftiges Treiben? Versinken Sie ab und zu in Selbstmitleid oder leben Sie nach dem Prinzip ›ein Indianer kennt keinen Schmerz‹?

Die folgenden Seiten sind nicht als Anleitung zum Thema »Wie finde ich den richtigen Partner?« gedacht, und doch sollen sie auch helfen gesunde Beziehungen aufzubauen. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Beantwortung der Frage, ob und wie Alleinstehende ein sinnvolles und zufriedenes Leben gestalten können.

Als Single steht man in den verschiedenen Lebensphasen immer wieder Herausforderungen gegenüber. Wie begegnen Sie ihnen? Inwieweit können Herausforderungen auch als Chance gesehen und genutzt werden?

Was ist die Grundlage für ein erfülltes und zufriedenes Leben? Was brauchen alleinstehende Menschen, damit ihr Allein-Sein nicht als krankmachend empfunden oder gar zum Auslöser für Lebenskrisen wird?

#### x.i. Ziel

Diese Arbeit soll besonders jenen helfen, die ihr Singleleben als schmerzhaft, sinnlos, schwer oder ungerecht empfinden. Es ist mir besonders wichtig hervor zu heben, dass *Alleinleben nicht pathogen an sich ist, d. h. dass dieser Faktor für sich stehend keine Krise auslöst*. Trotzdem wird es auf Grund von persönlichen Dispositionen, Selbstwertproblemen, Verletzungen oder traumatischen Ereignissen oft als solches empfunden. Doch das Leben als Single kann nur in Verbindung mit persönlichen Nöten und Schwierigkeiten eine Lebenskrise auslösen, nicht jedoch an und für sich.

Die folgenden Seiten sollen Betroffenen Mut machen, die jeweiligen Herausforderungen anzunehmen und in eine Chance umzuwandeln. Ziel ist es, das Interesse zu wecken, über den derzeitigen persönlichen Horizont hinaus zu blicken, um die leuchtenden Sterne zu sehen, die neuen oder weiteren Sinn und Wert ausstrahlen.

Diese Arbeit ist in drei Abschnitte gegliedert. Zunächst wird die Frage behandelt: »Was ist der Mensch?« Ein besseres Verständnis des Menschen an sich, hilft im Umgang mit sich selbst und anderen. Im zweiten Kapitel wird der Frage nachgegangen, weshalb viele Menschen darunter leiden keinen Partner zu haben. Zu guter Letzt treten wir gemeinsam die »Reise ins Außerhalb von sich selbst« (Elisabeth Lukas) an. Es wird ein alternativer Weg aufgezeigt, auf dem auch alleinstehende Menschen Zufriedenheit erfahren können.

#### x.ii. Warum dieses Thema?

Da ich mein junges Erwachsenenleben mit Ausnahme von etwa 3 Jahren, bis heute selbst als Single erlebt habe, habe ich mich auf Grund meiner eigenen Geschichte schon lange mit diesem Thema auseinandergesetzt. Besonders im Übergang vom Teenager zum jungen Erwachsenen, war es ein großes Problem für mich, »alleine« zu sein. Auf Grund eines falschen Selbstbildes und demzufolge eines geringen Selbstwertgefühls, habe ich unter anderem depressive Phasen, Selbstmitleid und stundenlange Grübeleien zur Genüge kennen gelernt. Auf der anderen Seite gab es Menschen, die mich geduldig und liebevoll begleiteten und mir, wenn auch nicht immer angenehmes, aber gerade deswegen wertvolles Feedback gaben. Mit Gottes Hilfe und dem Entschluss, nicht so weiter machen zu wollen, kann ich heute zuversichtlich auf dieses Thema blicken. Es ist mir ein Anliegen, jungen Menschen zu zeigen, dass auch die Zeit, in der sie (noch) keinen Partner haben, sehr wertvoll, sinnbringend und schön gestaltet werden kann. Erwachsene mittleren Alters stehen wiederum vor anderen Herausforderungen aber auch Chancen, genauso wie die älteren Menschen unter uns. Wie geht es weiter nach einer Scheidung, dem Tod des Partners und wenn die Kräfte nachlassen? Ich denke, dass ähnliche Fragen auch von Menschen mit eigener Familie immer öfter gestellt, jedoch auch immer öfter vom Trubel der Zeit erstickt werden. Denn das Gefühl, allein-stehend - im Sinne von »einsam« - zu sein, trifft schon lange nicht mehr nur jene Menschen, die ohne Partner oder Kinder leben. Abgesehen davon, heißt es nicht automatisch, dass Alleinstehende Menschen einsam sind.

## 1. MENSCHENBILD

*»Jeder Mensch trägt in sich einen Kontinent unentdeckter Anlagen. Glücklicher, wer der Kolumbus seiner eigenen Seele ist.« (J. Stephen)*

Das Menschenbild steht in engem Zusammenhang mit dem Weltbild. Es beinhaltet das Selbstbild und das Fremdbild. Ersteres ist das Bild das ein Mensch von sich hat und letzteres die Einschätzung wie andere einen sehen könnten.

Wie sehen Sie sich selbst? Welches Bild haben Sie vom Menschen im Allgemeinen? Ihre Antwort auf diese Fragen hat Auswirkung auf Ihre Einstellung, Haltung und somit auf Ihr Denken, Fühlen, Handeln und Verhalten in der Gesellschaft. Sie wirkt sich direkt auf die zwischenmenschlichen Beziehungen aus. Durch ein verzerrtes Selbst- und Fremdbild kann es leichter zu Mißverständnissen, Spannungen und scheinbar unüberwindbaren Konflikten zwischen Menschen kommen. Ein unstimmliges Selbstbild ist oft Ursache von übertriebener Egopfleger - im Fall von zu positiv; oder Grundlage für starke Selbstzweifel und einen unausgewogenen Selbstwert - im Fall von zu negativ; wobei auch hier das Ego zu stark im Vordergrund steht. »Ihr gewohntes Denken und das daraus resultierende Handeln sollte deshalb konsequent auf den Prüfstand gestellt werden. Denn Ihr Denken, Ihre Ansichten, Ihr Mentalmodell und das daraus resultierende Verhalten hängen davon ab, wie Sie die Welt, die Menschen, sich selbst beobachten, wie Sie sich und andere wahrnehmen und deuten, kurz, wie Sie erkennen.« (Pircher-Friedrich, 2007, S. 81)

Das Menschenbild wirkt sich auf das Selbstwertgefühl aus. Ein unausgewogenes Selbstwertgefühl ist ein weit verbreitetes Phänomen in unserer Gesellschaft. In vielen Fällen ist es auf ein verzerrtes Menschenbild zurück zu führen. All zu oft spielt es bei der Entstehung von Lebenskrisen eine wesentliche Rolle. Menschen, die ohne Partner leben *und* ein geringes Selbstwertgefühl haben, fällt es besonders schwer, positiv und konstruktiv mit ihrer Situation umzugehen. Für sie stellt Partnerschaft oft den größten und wichtigsten Wert dar. Können sie diesen Wert nicht verwirklichen, besteht einerseits die Gefahr, dass sie ihr negatives Selbstbild immer mehr bestätigt wähnen und/oder in eine »existenzielle Frustration«<sup>1</sup> (Viktor Frankl) rutschen.

Auf Grund dieser Überlegungen soll für alle weiteren Ausführungen ein solides Fundament geschaffen werden, indem zunächst einige grundlegende Überlegungen zum Thema Menschenbild angestellt werden und schließlich das Menschenbild skizziert wird, wie Viktor Frankl es aufgezeigt hat.

Erst wenn der Mensch den bedingungslosen Wert des Menschen kennt, und weiß, wer er ist, kann er sich dank seiner geistigen Fähigkeiten, mit allen Gegebenheiten erfolgreich auseinandersetzen.

### 1.1. Das Menschenbild in der Geschichte<sup>2</sup>

Ein Blick auf die europäische Geschichte zeigt, dass sich das Menschenbild, genauso wie das Weltbild, allein über die letzten Jahrhunderte mehrmals grundlegend verändert hat.

Lange Zeit sah sich der Mensch als Geschöpf Gottes, geschaffen nach dem Bilde Gottes. (1Mose 1:27) »Das Denken des Menschen drehte sich um Gott und nicht um das eigene Selbst.« (Schachinger, 2005, S. 38)

<sup>1</sup> Eine existenzielle Frustration besteht, wenn man eine Zeit lang den Sinn nicht finden kann.

<sup>2</sup> Die Informationen zum »kollektiven« und »individuellen Selbstbild« stammen zum größten Teil aus: Schachinger, 2005, S. 38-51

Abgesehen davon wurde die gesellschaftliche Funktion einer Person mit der Geburt festgelegt. Der Mensch sah sich als Teil des Kollektivs. Er hatte ein ›kollektives Selbstbild‹. Der Mensch definierte sich nicht als einzigartiges Individuum, sondern über den Rang, den er aufgrund seiner Herkunft inne hatte, z. B. Mann - Frau, Bauer - Gutsherr, ... Vor allem jene die den ärmeren Schichten angehörten, sahen sich als unaustauschbares Gruppenmitglied.

Dieses ›kollektive Selbstbild‹ ist heute noch in Ländern der 3. Welt und in asiatischen Regionen zu finden. Vor allem im östlichen Kulturkreis wird das fremde Selbst erhöht, während man das eigene Selbst erniedrigt. Der Mensch sieht sich als verpflichtet und verantwortlich, die ihm zugewiesene Rolle gewissenhaft auszufüllen. Sein ›Glück‹ liegt im Aufgehen im gesellschaftlichen Ganzen. Als Teil der Gruppe ist man für das Wohl der Gruppe mit verantwortlich. »Man ordnet sich unter und fügt sich harmonisch ein.« (Schachinger, 2005, S. 41)

»Das kollektiv geprägte Selbst ist demnach sehr aufmerksam und einfühlsam gegenüber anderen Personen und es weiß mehr darüber, wie der bzw. die andere denkt, fühlt und zu handeln beabsichtigt, als das individualistische Selbst.« (Schachinger, 2005, S. 44).

Die negative Seite des ›kollektiven Selbstbildes‹ liegt in der verstärkten Tendenz zur Selbstkritik und dem möglicherweise daraus folgenden niedrigen Selbstwertgefühl. Weiters werden persönliche Werte oft unter die Werte der Gruppe gestellt, so dass mitunter auch gegen eigene Überzeugungen gehandelt wird. So besteht die Gefahr von Ausbeutung und Unterdrückung.

Zentrale Werte sind die Aufrechterhaltung von harmonischen Beziehungen, Demut, Gehorsam und Pflichterfüllung. Jeder ist sich der Verantwortung bewusst, seine Rolle angemessen auszufüllen. (Schachinger, 2005, S. 38) Und doch sollten diese Aspekte des kollektiven Selbstbildes genauer unter die Lupe genommen werden, bevor sie gänzlich als negativ betrachtet werden, da wir sie aus einem vorwiegend individualistischen Selbstbild heraus interpretieren.

Mit der industriellen Revolution ab der Mitte des 18. Jahrhunderts erlebte sich das Geschöpf plötzlich selbst als Schöpfer und ›schuf nun nach seinem Bilde‹, nach seinen Vorstellungen. Das Zeitalter der Maschinen begann.

Durch die wirtschaftlichen Veränderungen und mit der französischen Revolution veränderte sich das Menschenbild im Europa des auslaufenden 18. Jahrhunderts grundlegend. Männer wie René Descartes, Isaac Newton und Charles Darwin waren an der Prägung des neuen Menschenbildes maßgeblich beteiligt. Sie vertraten die Ansicht, dass alle Naturerscheinungen und somit auch der Mensch rational erfassbar und erklärbar sind. Da die Natur strengen Gesetzen unterliegt wurde in weiterer Folge alles einem ›Determinismus‹<sup>3</sup> unterstellt. (Pircher-Friedrich, 2007, S. 68f)

In dieser Zeit wurzelt auch das, in der westlichen Gesellschaft heute immer noch vorherrschende, ›individuelle Selbstbild‹. Mit den Schlagwörtern ›Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit‹ wurde und wird vorwiegend eigenen Zielen und Interessen nachgegangen, nach dem Motto: »Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied«. Die neuen Werte sind Unabhängigkeit, Autonomie und individuelle Entwicklung, wobei letzterer mit Abgrenzung und Ablösungsprozessen gleichgesetzt wird. Man versucht konsistent und widerspruchsfrei zu handeln, um persönliches Wohlbefinden zu erreichen.

Die Kehrseite des ›individuellen Selbstbildes‹ ist, dass die Bande zwischen den Menschen nur mehr sehr lose geknüpft sind und dass immer öfter Einsamkeit, Entfremdung und Gefühle der Leere aufkommen. »Der Druck, etwas Außergewöhnliches aus seinem eigenen Leben zu machen, kann zur Belastung werden. ... Der einzelne Mensch muss mit seinen Belastungen, Ängsten und Unsicherheiten allein fertig werden und sein Leben selbst meistern.« (Schachinger, 2005, S. 40)

<sup>3</sup> Der Determinismus (lat. determinare: ›abgrenzen‹, ›bestimmen‹) ist die Auffassung, dass alle - insbesondere auch zukünftige - Ereignisse durch Vorbedingungen eindeutig festgelegt sind. (Jordan, Nimtz, 2009, S. 63)

Wo wurde das Menschenbild im 20. Jahrhundert angesiedelt? Viktor Frankl bezeichnete die Sichtweise als die eines ›homunculus‹, eines armen, schwachen Wesens, als ein Kunstprodukt, als wäre der Mensch »›nichts anderes, als ...‹ ... ein Reflexautomat, ein Triebapparat, ein psychischer Mechanismus oder aber bloßes Produkt von Produktionsverhältnissen.« (Frankl, 1959, S. 46f)

Ein Roboter? In der Zeit der Denk- und Rechenmaschinen verliert der Mensch scheinbar immer mehr an Bedeutung und wird demzufolge häufig als ersetzbar angesehen. Auch im heute vorherrschenden reduktionistischen Denken werden beispielsweise »psychisch-geistige Prozesse auf messbar physische Vorgänge« reduziert. Ebenso wird angenommen, dass der Mensch determiniert ist, das heißt, dass jegliches Geschehen durch frühere Ereignisse bestimmt und verursacht wird. (Pircher-Friedrich, 2007, S. 70/71)

Auch wenn der Mensch über die Geschichte hinweg danach strebte, seine Stellung gesellschaftlich, kulturell und wirtschaftlich zu verbessern und sich von sklavischen Bedingtheiten zu befreien, zeigt ein genauer Blick auf die heutige Gesellschaft, dass dies nicht in allen Bereichen gelungen ist.

## 1.2. Statisches und dynamisches Selbstbild

»Das Temperament spielt bestimmt eine Rolle, doch viel wichtiger ist das Selbstbild.« (Carol Dweck<sup>4</sup>)

Neben dem ›kollektiven‹ und ›individuellen Selbstbild‹ spielt gegenwärtig ein weiteres Selbstbild-Modell eine wesentliche Rolle.

Die amerikanische Psychologin Carol Dweck hat sich ausführlich mit dem ›statischen‹ und dem ›dynamischen Selbstbild‹ auseinander gesetzt, welches sich ihrer Studien zufolge maßgeblich auf die persönliche Entwicklung und Zufriedenheit des Einzelnen auswirkt.

Menschen mit einem ›statischen Selbstbild‹ glauben, ihre Eigenschaften seien in Stein gemeißelt, und dass ihr IQ ihnen unveränderlich mitgegeben wurde. Entweder wurden sie als Superhirn geboren oder leider ›etwas schlechter ausgestattet‹. In den Ereignissen sehen sie ein Urteil über ihren Wert als Menschen.

Menschen mit einem ›dynamischen Selbstbild‹ hingegen, sind davon überzeugt, dass Grundeigenschaften weiter entwickelt werden können. Sie befinden sich im Prozess des Lernens und sehen Schwächen oder Fehler als Möglichkeit zur Weiterentwicklung.

Die folgende Gegenüberstellung zeigt weitere Unterschiede dieser zwei gegensätzlichen Selbstbilder (Dweck, 2001, S. 25-64):

	<b>Statisches Selbstbild</b>	<b>Dynamisches Selbstbild</b>
Fähigkeit	bestehende Fähigkeit muss unter Beweis gestellt werden	wandelbare Fähigkeiten können durch Lernen weiter entwickelt werden
Definition von Erfolg	Talent wird unter Beweis gestellt	Lernen, Weiterentwicklung
Definition von Misserfolg	verlieren, zurück gewiesen werden	nicht wachsen und nicht seinen Werten entsprechend leben
	der Mensch muss ›sein‹	der Mensch darf ›werden‹
	fühlt sich gedrängt zu beweisen, dass er/sie etwas besonderes ist	muss sich nicht beweisen

<sup>4</sup> Dweck, 2011, S. 51

	Statisches Selbstbild	Dynamisches Selbstbild
	Misserfolg kann zur traumatischen Erfahrung werden, ›Versagensangst‹	Mißerfolg ist schmerzhaft, stempelt aber nicht ab, kann zur Verbesserung genutzt werden
bei Versagen	BIN Versager	darf lernen
	Suche nach Schuldigen oder Schlechteren	
	leiden stärker unter Depressionen, brüten über Enttäuschungen und Erwartungen	
	anfälligeres Selbstvertrauen	

### 1.3. Das Selbstbild im Vergleich

»Clara hat eine tolle Solostimme, ich hingegen kann gerade mal bei einem Chor mitsingen.«

»Mit dem Auftreten ist es klar, dass Mario zu dieser Position gekommen ist. Ich falle den Leuten in der Chefetage nicht einmal auf.«

»Mit solch einer Frau und Kindern wäre ich auch glücklich.«

»Wenn Florian mir den Hof machen würde, hätte ich auch keine Selbstzweifel mehr.«

»Ich habe es in meinem Leben einfach zu nichts gebracht, meine Freunde sind alle verheiratet.«

Viele Menschen, gerade auch Alleinstehende, unterliegen oft einer Selbsttäuschung. Sie messen ihren Wert als Person an Umständen, am Vergleich mit anderen oder an dem was sie besitzen. In Folge dessen tragen sie in ihrem Inneren ein verzerrtes Bild von sich. Dies wirkt sich direkt auf ihr Selbstwertgefühl aus und darauf, wie sie ihre Mitmenschen sehen. Daraus folgend haben diese Menschen vorwiegend sich selbst im Zentrum ihres Blickfeldes und leiden immer mehr unter ›ihrem Unvermögen‹.

Wann haben Sie sich zuletzt mit jemandem verglichen? Wie ist die Bilanz ausgefallen? Oft vergleichen wir einander auf noch viel subtilere, verstecktere Art und Weise. Manche Menschen fühlen sich deswegen zeitweise völlig deplaziert und können sich kaum mehr auf das Eigentliche konzentrieren.

Denken wir die gestellten Fragen ein Stück weiter. Was wäre, wenn wir im Zuge des Vergleichs mit anderen Menschen zu folgendem Schluss kämen? »Wir sind ebenbürtig und es unterscheidet uns nicht das Geringste voneinander! Wir haben die selben Fähigkeiten, Charakteranlagen, gleichen uns im Äußeren und haben die selben Erfahrungen - niemand ist besser oder schlechter, keiner ist dem anderen überlegen.« Wären wir nun zufrieden?

Dazu fällt mir das Bild einer Robotergesellschaft ein. Doch selbst in der Vorschau zu Filmen mit Robotern zeigt sich schnell, dass nur jene Roboter für den Zuschauer interessant sind, die sich von der Einheitsmasse abheben, indem sie plötzlich selbständig Entscheidungen treffen und zu einer ›eigenständigen Persönlichkeit‹ werden. Das heißt, ›Anders-sein‹ kann durchaus als spannend und positiv gewertet werden.

Liest man sich die oben stehenden Statements noch einmal durch, hört man sehr oft ein »wenn ... dann« heraus. »Wenn es so wäre, dann könnte ich ... aber so kann ich nicht...« Kann es sein, dass der Vergleich mit anderen auch dafür herangezogen wird, die eigene Unzulänglichkeit, und dass man nicht so gut wie andere ›ausgestattet‹ wurde, zu entschuldigen? Diese Denkweise wäre ein deutlicher Hinweis auf ein statisches Selbstbild.



### 1.4. Das »JoHari Fenster«

Meist entsprechen unser Selbstbild und unser Fremdbild nicht 100%ig der Realität. Beide sind keine absoluten Größen. Sie sind veränderbar. Durch konstruktive Verwertung von Erfahrungen und Feedback können Selbst- und Fremdbild jederzeit korrigiert und verfeinert werden. Ebenso hilft die Weiterentwicklung von kommunikativen Fähigkeiten und ein damit zunehmendes gegenseitiges Verständnis, Probleme mit sich selbst und in Beziehungen besser zu bewältigen.

Das »JoHari Fenster« (Abb. 1) zeigt, weshalb Selbst- und Fremdbild subjektiv sind und nie ganz der Realität entsprechen. Denn nicht nur von anderen Menschen, sondern auch von uns selbst sind uns nie alle Bereiche bekannt, so dass kein vollständig korrektes Bild gesehen werden kann. Das »JoHari Fenster« teilt den Menschen in Bezug auf die Wahrnehmung in vier Bereiche:

- Die »öffentliche Person« ist sowohl der Person selbst, als auch anderen - durch ihr Reden und Handeln - bekannt.
- Die »Privatperson« ist nur dem betreffenden Menschen bekannt, z.B. was in bestimmten Momenten in einem vorgeht oder was man tut, wenn man alleine ist. In diesem Bereich kann der Mensch selbst entscheiden, was er anderen von sich preisgeben will und was somit zur »öffentlichen Person« wird.
- Der »blinde Fleck« hingegen ist nur der Außenwelt bekannt. Dessen Existenz erklärt das Phänomen, dass man bei anderen Menschen Dinge oft klar erkennen kann, die ihnen selbst nicht bewusst sind. Durch konstruktives Feedback kann man jedoch helfen, den blinden Fleck aufzuhellen.
- Die »unbekannte Person«, ist sowohl anderen als auch einem selbst unbekannt. Wie es dazu kommt lässt sich gut durch das »Eisberg Modell«<sup>5</sup> (Abb. 2) veranschaulichen. Durch Erziehung, Prägungen und frühere Erfahrungen bringt jeder Mensch unterschiedliche Voraussetzungen mit, die ihn in gegebenen Situationen auf eine bestimmte Art reagieren lassen, welche in manchen Fällen kaum nachvollziehbar ist. »Die entscheidende Brille, durch welche Sie die Welt und die Menschen, aber auch sich selbst sehen, liegt unterhalb des Bereiches der Vernunft.« (Pircher-Friedrich, 2007, S. 84) Die Elemente unter dem »Wasserspiegel« können »private Geschichte« genannt werden und prägen »Ihr Beobachten und Ihr Wahrnehmen und demnach Ihr

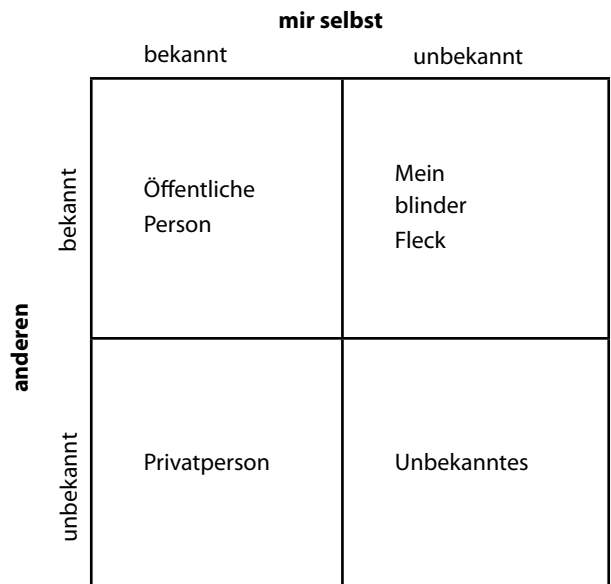


Abb. 1: »JoHari Fenster«



Abb. 2: »Eisberg Modell«<sup>5</sup>

<sup>5</sup> Pircher-Friedrich, 2007, S. 85

Denken und Handeln.« (Pircher-Friedrich, 2007, S. 84) Hier können unbewusst Erfahrungen aus der Vergangenheit in die Gegenwart hinein wirken. Trotzdem muss das Leben eines Menschen nicht von solchen Dingen bestimmt werden. Durch konstruktives Feedback und Reflexion können diese Bereiche erkannt und bearbeitet werden.

Der Missstand eines stark verzerrten Selbstbildes kann nur durch gelegentliche Selbstprüfung und konstruktives Feedback behoben werden. Rückmeldungen von anderen können uns helfen unseren ›blinden Fleck‹ aufzuhellen. Dies erfordert die Bereitschaft, sich mit Kritik konstruktiv auseinander zu setzen und nicht sofort abzublocken. Ebenso kann - in passendem Rahmen - eine gewisse Selbstoffenbarung anderen helfen, uns besser zu verstehen.

Jedoch spielt auch das persönliche Weltbild eine wesentliche Rolle für das Selbstbild. »Die Deutung des Menschen ist dabei von einem übergeordneten Weltbild abhängig. Ändert sich das Bild der Welt, ändert sich auch das Bild vom Menschen und der Sinn menschlichen Daseins.« (Pircher-Friedrich, 2007, S. 67)

»Menschenbilder werden folglich weder einfach vorgefunden noch existieren sie unabhängig vom Menschen, sondern sie werden je nach Bedarfslage, Zielsetzung und weltanschaulicher Orientierung konstruiert.« (Pircher-Friedrich, 2007, S. 67)

## 1.5. Was bist du Mensch?

### 1.5.1. Haben

Auch wenn sich unser Verständnis vom Menschen über die Jahrhunderte gewandelt hat, so hat sich der Mensch in seiner Beschaffenheit doch nicht verändert. Was ist nun das Besondere am *homo sapiens* - am ›vernunftbegabten Menschen‹?

Gehen wir zunächst aus von dem was der Mensch ›hat‹. Jeder Mensch ›hat‹ einen Leib (Soma) und eine Seele (Psyche).

Der somatischen Dimension sind alle leiblichen Elemente des menschlichen Körpers zuzuordnen. Der Körper kann als geerbtes Geschenk der Eltern gesehen werden.

Unter der Psyche wird die Sphäre der Zuständigkeit des Menschen verstanden: Instinkt, Bestimmtheit, Triebgefühle, erworbene Fähigkeiten, Sehnsüchte. Zu diesen seelischen Phänomenen gesellen sich auch intellektuelle Begabungen, erworbene Verhaltensmuster und Prägungen hinzu.<sup>6</sup>

Das Seelische - die Psyche - wurde in seinen Anlagen vererbt, kann jedoch durch Erziehung weiter gelenkt werden. (Frankl, 2005a, S. 119) Auch das soziale Umfeld, in welches der junge Mensch durch seine Geburt hineingestellt wird, spielt eine bedeutende Rolle, da es ihm die unterschiedlichsten Erfahrungen mit auf den Weg gibt.

So ›hat‹ der Mensch durch seine Geburt, seine Erziehung und das Milieu in dem er herangewachsen ist, eine Menge an Bedingtheiten mitbekommen und doch zitiert Viktor Frankl gerne Nicolai Hartmann, wenn er von der »Autonomie trotz Dependenz«<sup>7</sup> spricht (Frankl, 2005a, S. 111).

Ist es dem Menschen tatsächlich möglich, trotz aller Bedingtheiten ein autonomes Leben zu führen? Hierauf kann nur mit einem zuversichtlichen ›Ja!‹ geantwortet werden. Haben wir bisher doch nur davon gesprochen, was der Mensch ›hat‹, aber nicht was er ›ist‹.

<sup>6</sup> Mitschrift vom 10.10.2010, »Vom Werden des Menschen«, Klaus Gstirner

<sup>7</sup> Unabhängigkeit trotz Abhängigkeit

### 1.5.2. Sein

Was sowohl Sigmund Freud in der Psychoanalyse, als auch Alfred Adler in der Individualpsychologie und auch wir neben der somatischen und psychischen Dimension bisher unberücksichtigt ließen, ist die ›geistige Dimension‹ (noos) des Menschen. Viktor Frankl definiert sie unter anderem folgendermaßen: »Die geistige Dimension beinhaltet die *Freiheit des Menschen*. Natürlich ist der Mensch nicht frei von seinen biologischen und psychologischen Bedingungen, doch er ist immer frei *gegenüber allen Gegebenheiten Stellung zu nehmen*.« (Frankl, 2009, S. 18)

Die geistige Dimension macht das spezifisch Humane aus. Sie ist einerseits untrennbar mit den anderen zwei Dimensionen Soma und Psyche verbunden, andererseits hat sie die Fähigkeit sich über die beiden zu erheben und sich mit ihnen auseinander zu setzen. »Das Geistige geht wesensmäßig niemals in einer Situation auf; vielmehr ist es immer imstande, von einer Situation - statt in ihr aufzugehen - ›abzustehen‹: Abstand zu nehmen, Distanz zu gewinnen, sich einzustellen zur Situation. Erst aus diesem Abstand heraus hat das Geistige Freiheit, und erst aus dieser seiner geistigen Freiheit heraus vermag der Mensch, so oder so zu entscheiden: für oder gegen eine Position, für oder gegen eine Disposition, eine Charakteranlage oder eine triebhafte Veranlagung; mit einem Wort: erst aus dieser seiner geistigen Freiheit heraus vermag der Mensch einen Trieb zu bejahen oder zu verneinen - je nachdem.« (Frankl, 2005a, 143)

In der geistigen Dimension liegt die Möglichkeit der freien Stellungnahme, jedoch auch das Verantwortungsbewusstsein dafür. Dort liegen eigenständige Entscheidungen, Intentionalität, Religiosität, Wertverständnis und Kunst.<sup>8</sup>

Sie haben die Wahl, wie Sie sich zu Ihrer jeweiligen Lebenssituation einstellen wollen.

### 1.5.3. Einzigartig

*»Einem Kreis fehlte ein Stück. Ein großes Segment war herausgeschnitten. Der Kreis wollte aber wieder ganz sein und machte sich auf die Suche nach dem fehlenden Stück. Da er nicht vollständig war und deshalb nur langsam voran kam, hatte er Zeit, die Blumen am Wegrand zu bewundern. Er unterhielt sich mit kleinen Tieren und genoss den Sonnenschein. Er fand viele Dinge, aber nichts für die Lücke in seinem Rund. Eines Tages stieß er tatsächlich auf ein Stück, das genau passte. Er war überglücklich, setzte das Stück ein und fing an zu rollen. Jetzt bewegte er sich sehr schnell, zu schnell, um die Blumen wahrzunehmen und mit den Tieren zu reden. Als ihm bewusst wurde, wie anders die Welt bei dieser Geschwindigkeit aussah, warf er das Fundstück weg und rollte wieder langsamer weiter.«* (Autor unbekannt)

Die Geschichte des Kreises veranschaulicht in einfacher Weise die Einmaligkeit und Einzigartigkeit des Menschen, selbst oder gerade auch in seiner Unvollkommenheit. Kein Mensch ist vollkommen und so läuft jeder in seiner Geschwindigkeit durch das Leben. Wonach hält er dabei Ausschau? Hat er nur Augen für sein fehlendes Stück oder nimmt er all die Menschen und Gelegenheiten am ›Wegrand‹ wahr? Der Kreis war zwar ständig auf der Suche, doch er hat seine Umgebung nicht aus den Augen verloren. Als er endlich fand wonach er suchte, war er schließlich bereit, es wieder gehen zu lassen, da er erkannt hat: In seiner Einzigartigkeit und gerade auch in seiner Unvollkommenheit, kann er in ganz besonderer Weise mit den ›Blumen und Tieren‹ in Beziehung treten.

Haben Sie sich schon einmal bewusst gemacht, dass Sie der Eine von den 281 Billionen möglichen Menschen sind, welche aus der einmaligen Verbindung Ihrer Eltern hervorgehen hätten können? Nicht nur die Bausteine, die Ihnen durch Ihre Eltern vererbt wurden, nicht allein Ihr Äußeres, auch nicht das, was Sie erlebt haben, macht Sie besonders. Durch Ihr »Da-Sein« und »So-Sein« sind Sie einzigartig, einmalig und in

<sup>8</sup> Mitschrift vom 10.10.2010, »Vom Werden des Menschen«, Klaus Gstirner

keinem Fall ersetzbar - Sie sind ein absolutes Novum! (Frankl, 2005a, S. 115f) Selbst wenn es einen Menschen gäbe, der Ihnen aufs Haar gleiche (z. B. ein eineiiger Zwilling), wäre er nicht Sie und könnte Sie nicht ersetzen. Ihr Wesen und somit auch Ihre Möglichkeiten der Werteverwirklichung gibt es nur einmal. In erster Linie macht Ihr *personaler Kern* Sie zu dem besonderen Menschen der Sie sind, nicht Ihr Äußeres oder Ihre Besitztümer. »Die Menschen vergessen gewöhnlich, wie relativ gering die Bedeutung des äußerlich Anziehenden ist und um wie viel mehr es im Liebesleben auf *Persönlichkeit* ankommt.« (Frankl, 2009, S. 189)

Die unumstößliche Würde des Menschen liegt exakt im personalen Kern, in der geistigen Dimension des Menschen. Sie ist unabhängig von den Lebensumständen. Eltern, Partner oder Kinder können uns verlassen, ein Mensch kann alles verlieren, doch der heile Personenkern bleibt bestehen. Der Geist steht mit Körper und Seele im Dialog und entscheidet wie er diese Bedingtheiten nutzen und einsetzen will.

Der Geist ›kann‹ nicht nur entscheiden, er entscheidet in jedem Fall. Selbst wenn der Mensch passiv bleibt, ist dies eine Entscheidung. »Dieses Denken, dieses Bewusstsein, dieses Verantwortlichsein-, es macht die Würde des Menschen aus, die Würde jedes einzelnen Menschen.« (Frankl, 2005a, S. 128)

Der Mensch ist also unendlich mehr als ein Roboter oder ein Apparat. Nimmt solch ein technisches Gerät einen Schaden, ist es nur mehr ein nutzloses Gefüge aus unterschiedlichen Teilen. Ist ein Mensch durch körperliche oder psychische Krankheit in seinem Handlungsfreiraum eingeschränkt, geht doch seine Würde und damit auch seine Daseins-Berechtigung nicht verloren. Sein *Wert* vermindert sich in keinster Weise.

»Wer jedoch um die Würde, die unbedingte Würde jeder einzelnen Person weiß, hat auch unbedingte Ehrfurcht vor der menschlichen Person - auch vor dem kranken Menschen, auch vor dem unheilbar Kranken und auch noch vor dem unheilbar Geisteskranken. In Wahrheit gibt es nämlich gar keine ›Geistes‹-Krankheiten. Denn der ›Geist‹, die geistige Person selbst, kann überhaupt nicht krank werden.« (Frankl, 2009, S. 332)

Wir haben festgestellt: Jeder Mensch ist in seinem Wesen und Sein absolut einzigartig auf dieser Welt. Welchen Sinn hat nun diese Einzigartigkeit? Was fangen Sie damit an?

#### 1.5.4. Selbstwert

Abschließend zu diesem ersten Kapitel ein paar Fragen zum Selbstwert:

Kann ich mir selbst einen Wert zuschreiben? Nach eigenem Ermessen quasi? Wenn ich mich als wertlos sehe, bin ich dann wertlos? Gibt das, was der Mensch geschaffen hat ihm den Wert oder das was er besitzt? Ist allein jener Mensch wirklich wertvoll, der viele und gute Beziehungen hat? Machen viele Jahre der Ausbildung Menschen wertvoll? Bekomme ich Wert indem ich mich für andere aufopfere oder dadurch, dass ich es mir wert bin auf mich zu schauen, meine Individualität auszuleben? Ist es die richtige Einstellung zum Leben, die mich wertvoll macht? Kann ich meinen Wert durch den Vergleich mit anderen erkennen?

Und zu guter Letzt: Ist der Selbstwert eine Variable oder eine Konstante?

Wieso es wichtig und hilfreich wäre darauf eine Antwort zu finden, ist auch, weil auf den Selbstwert die Selbstannahme und in weiterer Folge das Selbstvertrauen aufbaut. Beide sind wichtige Bausteine für ein ausgeglichenes Leben und gesunde Beziehungen.

Die eigentliche Frage ist: »Wer oder was gibt mir meinen Wert?«

## 2. »WARUM?« - SINGLESEIN UND LEID

»Man kann sich nicht selbst ›Gute Nacht‹ sagen, - ist das ein Grund zu heiraten?« Max Frisch (Homofaber)

2.1. »Warum leben ›so‹ viele Menschen alleine?«<sup>9</sup>

Die Ursachen<sup>10</sup> dafür, dass ›so viele Menschen alleine leben‹, liegen in den unterschiedlichsten Bereichen. Oft wird in Zusammenhang mit dieser Frage betont, warum es ›heute‹ so viele Singles gibt, was das Gefühl impliziert, dass dem früher nicht so war. Statistisch ist die korrekte Zahl der Alleinstehenden kaum zu erfassen. Erfasst werden können ›Singlehaushalte‹, was jedoch eine bestehende Partnerschaft der betreffenden Bewohner nicht ausschließt. Da viele Menschen in einer Partnerschaft leben, ohne zu heiraten, kann man auch von der Zahl der Eheschließungen keine Rückschlüsse auf den Prozentsatz der Singles ziehen. Allein die Scheidungsrate lässt sich statistisch gut erfassen - abgesehen von den nicht berücksichtigten Trennungen in Lebenspartnerschaften - diese Zahlen haben sich in den letzten Jahrzehnten drastisch erhöht.

Von der Generation meiner Großeltern, der Generation des 2. Weltkrieges hört man immer wieder: »Das hat es früher alles nicht gegeben.« Natürlich handelt es sich dabei um eine unzulänglich definierte Pauschalaussage. Dennoch schließt dieser Satz die Tatsache mit ein, dass sich die gesellschaftlichen Strukturen, sowie einige Wertsysteme und damit auch das Menschenbild, während der letzten 50 Jahre stark verändert haben. Dieser Umstand kann auch eine Ursache für die vielen Singlehaushalte sein.

## 2.1.1. Gesellschaftlicher Wandel in Bezug auf das Selbst- und Menschenbild

Im Gegensatz zu den früheren Generationen kann ›man(n)‹ heute das Leben auch gut alleine bewältigen und ›frau‹ ist finanziell selbständig geworden. In der westlichen Gesellschaft ist kaum jemand mehr darauf angewiesen aus wirtschaftlichen Gründen zu heiraten. Der Beruf sichert das Einkommen, schafft *Sicherheit* und die dadurch finanzierbare eigene Wohnung gibt *Geborgenheit*. Früher ging man davon aus, dass die Werte Sicherheit und Geborgenheit in erster Linie über eine Ehe erreicht und verwirklicht werden konnten - zumindest was das Materielle betraf -, heute kann man diese Bedürfnisse problemlos auf anderem Wege stillen. In Bezug auf die wirtschaftliche Komponente spielte in früheren Zeiten auch die Nachkommenschaft eine wichtige Rolle. Diese war in der Regel nur in einer bestehenden Partnerschaft erwünscht, sowohl vom gesellschaftlichen Standpunkt, bzw. den moralischen Werten, als auch aus Gründen der Finanzierbarkeit.

Nun bringt die ›neue‹ Selbständigkeit und Unabhängigkeit dem modernen Menschen sowohl Vor- als auch Nachteile. Diese können je nach persönlichem Weltbild unterschiedlich eingestuft werden.

Insgesamt kann gesagt werden, dass der Mensch anspruchsvoller geworden ist. Durch den vorherrschenden Pluralismus - mehrere Ansichten und Ideologien können gleichwertig nebeneinander stehen - ist theoretisch jeder frei, sein Leben in jeglichem Bereich nach seinen Vorstellungen zu führen.

Diese Vorstellungen werden mitunter stark durch die Medien geprägt. Der Wirklichkeit werden künstliche Ideale ›vor-gestellt‹. Filme zeichnen schön gefärbte, illusionäre Bilder von Liebe und Partnerschaft. Während andere Werte wie Ehe und Treue oft negiert oder nahezu negativ dargestellt werden. In weiterer Folge entstehen oft Vorstellungen von Glück und es werden Lebensziele gesetzt, die nicht der Realität entsprechen. Das Ego steht dabei meist im Mittelpunkt.

<sup>9</sup> in Anlehnung an Notizen und Gedanken von Friedrich Wagner

<sup>10</sup> in diesem Kapitel wird stets von »möglichen«, nie von »zwingenden« Ursachen gesprochen

»Jedoch stellt die größere Vielfalt an denkbaren Lebensentwürfen auch eine Last für das Selbst dar. Verhaltensunsicherheiten, fehlende Stabilität und Kontinuität können daraus resultieren. Der Druck, etwas Außergewöhnliches aus dem eigenen Leben zu machen, kann zur Belastung werden. Wenn unsere erbrachten Leistungen und erzielten Erfolge nicht unseren eigenen Idealvorstellungen oder den Erwartungen wichtiger anderer Personen entsprechen, können Gefühle des Versagens und der Enttäuschung entstehen. ... Der einzelne Mensch muss mit seinen Belastungen, Ängsten und Unsicherheiten allein fertig werden und sein Leben selbst meistern.« (Schachinger, 2005, S. 40)

Dies zeigt, dass auch das *individuelle Selbstbild* sowohl Stärken, als auch Schwächen hat. So lebt der Mensch in der Spannung zwischen Gemeinschaftssinn und Individualismus, zwischen Abgrenzungs- und Zugehörigkeitsbedürfnissen. (Schachinger, S. 76) Dies wirkt sich natürlich auch auf die Einstellung und Sicht auf Partnerschaft aus. Viele Menschen wollen nicht alleine leben, jedoch auch ihre ›Freiheit‹ nicht verlieren, bzw. keine Verantwortung übernehmen.

### 2.1.2. unverschuldete Gründe

Neben den gesellschaftlichen Veränderungen gibt es Gründe weshalb jemand ohne Partner lebt, die dieser nicht beeinflussen kann:

- die Phase der Trauer nach dem Tod oder Trennung vom Partner
- psychische oder körperliche Krankheiten, sowie Behinderungen, auch jene die in Folge eines Unfalls entstanden sind
- der bei alten Menschen naturgemäß verkleinerte Aktivitätsradius
- in der Vergangenheit erlebte Traumata

Oben angeführte Punkte können es Menschen vorübergehend oder längerfristig erschweren oder verunmöglichen Teil einer gleichwertigen Partnerschaft zu sein. Oft bedarf es zuerst des Abschlusses der Trauer- oder Bearbeitungsphase von Traumatisierungen, tiefen Enttäuschungen oder dem Verlust des Partners durch Scheidung oder Tod.

### 2.1.3. Gründe die in der aktuellen Persönlichkeitsstruktur liegen

Verschiedene persönliche Faktoren können es erschweren einen passenden Partner zu finden. Dabei ist es sehr wichtig zu beachten, dass diese Gegebenheiten nicht statisch sind, sondern verändert werden können (siehe dynamisches Selbstbild).

- Einstellung
- überzogene Ansprüche, Erwartungen
- Egoismus
- ausgeprägter Individualismus
- mangelnde Persönlichkeitsentwicklung,
- mangelnde Liebes-, Leidens-, Arbeitsfähigkeit
- Lustorientierung - Suchtgefahr
- verzerrtes Selbstbild
- niedriger Selbstwert
- fehlende Identitätsfindung als Frau/Mann
- schlechte soziale Integration
- mangelnde Kommunikationsfähigkeiten

- Ängste (zu versagen oder vor Verlust)
- frühere Verletzungen und Enttäuschungen
- mangelnde Anpassungsfähigkeit, festgefügte Abläufe, Gewohnheiten
- ungesunde Abhängigkeiten, Mama´s Küche ist die beste
- falsches Verständnis von Liebe
- falsches Verständnis von Sexualität
- mangelnde Hygiene/Körperpflege
- Süchte

Noch einmal soll betont werden, dass *Alleinleben an sich nicht pathogen* ist. Wird das Leben als Single, von einer Person als mental nicht bewältigbar betrachtet und fällt sie deswegen in eine persönliche Krise, sind mindestens ein oder mehrere der oben angeführten Punkte mit eine Ursache dafür. Denn Alleinsein allein ist nicht krankmachend und kann keine Krise auslösen, hierfür bedarf es stets weiterer persönlicher oder externer Dispositionen. Doch selbst wenn bei einem Menschen solch eine Ausgangslage vorliegt, ist es in keinem Fall zwingend, dass es zur Krise kommt. Denn immer noch ist es die Einstellung zu den Gegebenheiten, die es ausmacht, wie man langfristig mit den Gegebenheiten umgeht und klarkommt. Viele Menschen haben durch ihr Leben gezeigt, dass selbst unter ungünstigsten Voraussetzungen nicht zwingend eine Krise entstehen muss.

Alleinleben	≠	Krise
Alleinleben + persönliche/externe Faktoren	=	Möglichkeit einer Krise
Alleinleben + persönliche/externe Faktoren + Einstellung	≠	Krise

## 2.2. In Gedanken leiden

Der Mensch ist mit dem Bedürfnis nach Beziehung geschaffen. Dementsprechend ist es ›normal‹, dass man sich nach einem Partner sehnt. Als Single wird man immer wieder Phasen durchleben, in welchen man darüber ›trauert‹ ohne Partner durch das Leben zu gehen. Das ist auch ok. Die Frage ist, wie lange man in diesen Phasen verweilt. Bestimmt die Traurigkeit über das ›Single-Sein‹ mein Leben?

Weshalb führen manche, trotz ihres Familienstandes als Single ein zufriedenes Leben, während andere beständig darunter leiden? Welcher Art ist das Leid, das von diesen Alleinstehenden oft empfunden wird?

Hier muss zwischen zwei Arten von Leid unterschieden werden. Es gibt ›reales Leid‹ und ›selbst auferlegtes Leid‹. Reales Leid entsteht beispielsweise durch eine schmerzhaft Trennung von einem Partner, sei es durch den Tod oder eine Scheidung. Ebenso erleben Menschen mit Krankheiten, Behinderungen oder Entstellungen, die angeboren oder die Folge eines Unfalls sind, echtes Leid. In diesen Fällen können manche Gegebenheiten nicht mehr verändert werden. Das ›reale Leid‹ muss einerseits ein Stück weit ausgehalten werden und andererseits ist der Betroffene aufgerufen, sich neu zu orientieren und innerhalb der nunmehr etwas eingeschränkten, persönlichen Möglichkeiten seinen einzigartigen Weg (wieder) aufzunehmen und fortzuführen.

Viele Alleinstehende ›leiden‹ jedoch unter sogenanntem ›selbst auferlegtem Leid‹, das seinen Ursprung in den eigenen Gedanken hat und oft von ›Selbstmitleid‹ begleitet wird.

Welche Gedanken kommen Alleinstehenden mit ›selbst auferlegtem Leid‹ immer wieder in den Sinn?

*Edwin zweifelt am Sinn seines Lebens, wenn er jeden Tag alleine aufwachen muss. Es ist doch schließlich nicht ›normal‹ mit Mitte 30 immer noch einen Ein-Mann-Haushalt zu führen.*

*Anja leidet darunter, dass sich niemand für sie interessiert. Sie fühlt sich stets als das fünfte Rad am Wagen. Sie denkt, dass sie von ihren verheirateten Freunden nur aus Mitleid eingeladen wird und sie ohne sie viel mehr Spaß hätten.*

*Nadine wiederum hat es immer wieder erlebt, dass sie an den Falschen geraten ist und ausgenutzt wurde. Sie scheint der geborene Pechvogel zu sein. Immer ist sie Opfer solcher Beziehungen.*

*Und Elvira? Sie hat sich entschieden abzuwarten und im Stillen zu leiden. Sie ist es müde den Männern nachzulaufen. Sie will sich nun ›in Geduld üben‹. Eines Tages wird ›der Richtige‹ auftauchen und dann wird ihr Leben beginnen.*

*Irene leidet unter Einsamkeit. Seit ihr Mann sie vor 5 Jahren verlassen hat und auch ihr Sohn sie nur mehr sporadisch besucht, hat sie kaum mehr Kontakte. Wo sind all ihre Freunde? Wo ist jemand, den es interessiert, wie es ihr geht?*

Auf den Punkt gebracht, erklären diese Personen ihr Leid folgendermaßen:

Edwin: »Ich bin nicht normal und viel schlechter dran als alle anderen.«

Anja: »Ich bin nur das fünfte Rad am Wagen.«

Nadine: »Ich gerate immer an den Falschen.«

Elvira: »Ich hänge seit 12 Jahren in der Warteschleife und warte, dass mein Leben endlich beginnt.«

Irene: »Ich bin einsam. Niemand kümmert sich um mich.«

Kommen Ihnen manche dieser Aussagen bekannt vor? Sehen wir sie uns noch einmal genau an. Auffallend ist, dass alle Aussagen mit ›ich‹ beginnen. Jeder hat sich selbst im zentralen Blickfeld und wünscht sich, dass andere einspringen um das empfundene Leid zu lindern.

*Für Edwin steht fest, dass er nur mit einer Partnerin mit der Welt und sich selbst versöhnt werden kann. Ein Leben ohne Partnerschaft kann nur unglücklich sein.*

Liegt die Grundlage zur Zufriedenheit ausschließlich in einer Partnerschaft?

*Anja wünscht sich, dass ihre Bekannten sie so sehr in ihre Aktivitäten einbinden, bis sie schließlich nicht mehr das Gefühl hat, das fünfte Rad am Wagen zu sein. Die anderen müssen ihr zeigen, wie sehr sie sie schätzen und sich für sie interessieren. Das selbe gilt natürlich auch für Männer.*

Für wen interessiert sich Anja?

*Nadine wartet auf eine ›neue Generation Mann‹, die ›weiß‹ wie man mit Frauen umgeht und nicht nur auf ihren persönlichen Vorteil aus ist.*

Was ist Nadine bereit zu einer gelingenden Partnerschaft beizutragen?

*Elvira wartet, dass endlich der Traumprinz kommt und sie ›zum Leben erweckt‹. Sie lebt in einer Art Provisorium - Viktor Frankl spricht von einer ›provisorischen Daseinshaltung‹. Elvira begnügt sich mit einer 35m<sup>2</sup> Wohnung um Geld für das zukünftige, gemeinsame Heim zu sparen. Beruflich und was weitere Ausbildungen betrifft, legt sie sich nicht zu sehr fest, damit sie sich jederzeit für eine Familie frei spielen kann. Schöne Urlaube spart sie sich ebenfalls auf die Zeit auf, wenn sie nicht mehr alleine am Frühstückstisch sitzen muss. Kurz: Derzeit plant sie nichts, es könnte ja sein, dass morgen der ›Richtige‹ vor der Tür steht.*

Wie könnte Elvira ihre Zeit heute nutzen? Was wenn ›er‹ in den nächsten Tagen oder Jahren nicht auftaucht?



*Und Irene? Sie ist wie Anja ›dem Wohlwollen der Anderen ausgeliefert‹, was kann ›sie‹ schon tun, wenn sich niemand um sie kümmert?*

Gibt es Menschen, die Irenes Fürsorge brauchen?

*Edwin, Anja, Nadine, Elvira und Irene stehen gedanklich am Ende einer Sackgasse. Sie gehen dort mehr oder weniger geduldig im Kreis und warten, dass jemand kommt um die Mauer vor ihnen abzubauen. Es sieht nicht so aus, dass sie sich selbst aktiv mit der Ursache der Unzufriedenheit auseinandersetzen und diese aus dem Weg räumen wollen. Sie sind schließlich das ›Opfer ihrer Umstände‹ und haben keine andere Wahl.*

Ist das wirklich so?

*Andrea ist eine Frau Mitte 50. Sie hatte in ihrem Leben einige kurze Beziehungen, jedoch hat es entweder aus ihrer Sicht, oder der des Mannes nicht gepasst. Sie lebt mit ihrer Mutter in einem geräumigen Haus mit großem Garten. Der Vater ist schon länger verstorben. Gehen wir von der Sichtweise der weiter oben vorgestellten Personen aus, könnten wir uns eine älter wirkende Frau vorstellen. Frustriert über ihr Leben, frustriert an ihrem Alleinsein und ständig darunter leidend, dass sie sich um ihre älter werdende Mutter kümmern muss. Doch das ist nicht Andrea! Sie ist eine warmherzige, fröhliche, offene Frau. Die Menschen, die sie beruflich begleitet, schätzen sie, weil sie bei ihr echtes Interesse und weiterführende Hilfestellungen finden. Andrea geht darin auf, mit ihrer Mutter den Garten zu pflegen. Anfangs war es nicht so einfach, aber mittlerweile sind die beiden zu einem guten Team zusammen gewachsen. Sie fahren gemeinsam auf Urlaub, nehmen hin und wieder auch Freunde mit. Sie haben Freude daran zu geben, nehmen aber auch gerne einmal Hilfe in Anspruch. Andreas Wahlspruch auf ihr derzeitiges, selbstgewähltes Leben als Single lautet: »Lieber allein als in schlechter Gesellschaft.« Natürlich gibt es auch in ihrem Leben herausfordernde Tage und Zeiten, die nachdenklich machen und das Gemüt beschweren, doch sie bleibt dort nicht stehen, sondern geht weiter, bis sie wieder Freude verspürt.*

Wieso ist Andrea nicht ›Opfer ihrer Umstände‹? Gibt es doch eine Wahl?

Edwin, Anja, Nadine, Elvira und Irene haben - auch wenn es ihnen noch nicht bewusst ist - eine Entscheidung getroffen. Sie haben sich entschieden, vorerst weiter zu leiden. Erst wenn ihre Erwartungen erfüllt werden, sind sie bereit sich aus dem selbst gestrickten Leid heraus zu schälen. Die Frage ist, werden sie *dann* den Weg hinaus finden, oder haben sie sich dann bereits zu sehr mit der gewählten Rolle angefreundet?

›Selbstmitleid‹ potenziert *erlebtes Leid* und lässt es nicht wieder zur Ruhe kommen. Alles wird auf die dunklen Stellen im Leben fokussiert, die Gedanken laufen im Kreis, ohne dass nach einer Ausfahrt Ausschau gehalten wird. Selbstmitleid kann zu einer lieben Gewohnheit werden. Man sieht sich als hilfloses Opfer, von dem keine Verantwortung oder gar Eigeninitiative erwartet werden kann. Zunächst leidet man an den Umständen und schließlich leidet man daran, zu leiden.

An dieser Stelle ist es wichtig, eine klare Unterscheidung zu treffen zwischen ›Selbstmitleid‹, mitsamt seiner niederdrückenden Begleiterscheinungen, als Folge von ›selbst auferlegtem Leid‹ und Trauer als Folge von ›realem Leid‹. Denn »Trauer ist nicht zu verwechseln mit Selbstmitleid. Trauer ist ein Weg. Trauer braucht Zeit ... Trauer hat ein Ziel. Selbstmitleid ist ziellos, ein Kreisen um sich selbst, ein Baden im Elend, ohne Ende.« (Eichler, 2009, S. 24)

In einer stillen Minute der ehrlichen Selbstreflexion wird sich mancher von uns möglicherweise gewahr, dass man manchmal geradezu gerne im Selbstmitleid badet. Es mag paradox klingen, doch man gefällt sich in der Opferrolle. Vor allem auch dann, wenn man dadurch die Aufmerksamkeit und das Mitleid anderer erregen kann. Doch es gibt im wahrsten Sinne des Wortes erfrischendere Bäder.

Eine Frage die man sich stellen kann wäre: Verbessert es irgendetwas, wenn ich mich dem ›Leiden an meiner Situation‹ hingebe? Oder handelt es sich um eine momentane Tatsache, die dadurch nicht verändert

bzw. verbessert wird? Ganz zu schweigen von der Frage: Wie anziehend ist ein leidender, jammernder Mensch für das andere Geschlecht?

### 2.3. Fallbeispiel: Hürdenlauf

*»Elvira weiß nicht mehr, was sie tun soll. Kaum ist sie in einer Gesellschaft, wird es anstrengend für sie. Sie will doch nur dazugehören und nicht nur stiller Mitläufer sein. Nicht selten geschieht es, dass sie einfach übersehen wird. So strengt sie sich immer wieder besonders an. Sie versucht alle Regungen der anderen wahrzunehmen, um nur nicht zu verpassen, wenn ihr jemand einen Blick zuwirft - schon gar nicht, wenn ihr ein Mann einen Blick zuwirft. Dann muss ihr rasch etwas ›Vernünftiges‹ einfallen, das sie sagen kann. Aber über ein paar Worte kommt sie ›nie‹ hinaus, dann wendet sich ihr Gegenüber meist wieder ab. Für Elvira keine Überraschung, denn sie ›weiß‹, dass sie eine langweilige Gesprächspartnerin ist. Zurück in ihren behaglichen vier Wänden geht Elvira den Abend mehrmals durch. »Was habe ich heute falsch gemacht? Habe ich etwas Falsches gesagt? Was denken wohl die Anderen von mir? ... Beim nächsten Mal werde ich mich noch mehr anstrengen, niemand soll einen Grund haben, etwas an mir auszusetzen. ... Dann müssen sie mich einfach mögen.«*

Elviras sehnlichster Wunsch ist es, in der Gesellschaft anerkannt und von den Männern in ihrem Alter bemerkt und angesprochen zu werden. Deswegen, so denkt sie, muss sie sich besonders anstrengen. Sie ›muss‹ locker sein, ›muss‹ sich für die anderen interessant machen und natürlich immer von der besten Seite zeigen. Denn Tatsache (für sie) ist, dass sie verklemmt und uninteressant ist.

Es ist ein Hürdenlauf, in den sich Elvira immer wieder begibt.

Den Hürden können unterschiedliche Namen gegeben werden, in diesem konkreten Fall ›Lockerheit‹ oder ›von einem Mann gesehen werden‹. Nach jedem anstrengenden Sprung landet sie wieder unsanft auf dem rauhen Belag, um erneut vor einer Hürde zu stehen. Ja, es ist Kräfte zehrend, aber wenn man ›von der Natur nicht besonders ausgestattet ist‹, muss man sich eben doppelt bemühen.

›Lockerheit‹ und ›für andere interessant zu sein‹, kann nicht erzwungen werden. Ebenso kann es nicht erzwungen werden, den richtigen Partner zu finden. Viktor Frankl nennt dieses Übermaß an Absicht »Hyperintention« (Frankl, 2005b, S. 182).

»Die Furcht verwirklicht auch schon, was sie fürchtet - der zu intensive Wunsch verunmöglicht auch schon, was er so sehr herbeiwünscht.« (Frankl, 1959, S. 37) So werden die ›Erwartungsängste‹ Elviras immer wieder erfüllt - wieder bleibt sie an der Seite stehen, wieder hört sie stumm zu und wieder beobachtet sie still wie die Männer sich mit anderen Frauen unterhalten.

Durch wiederholtes Analysieren sucht Elvira die Lösung für das Problem. Es kommt zu einem Übermaß an Bewusstheit und Aufmerksamkeit, zur »Hyperreflexion« (Frankl, 2005b, S. 182). Jedes Wort, jede Bewegung und Handlung wird auf die goldene Waagschale gelegt. Die Bilanz fällt schließlich negativ aus und Elvira entschließt, sich beim nächsten Mal noch mehr anzustrengen und ihr Verhalten zu beobachten.

Diese junge Frau hat sich auf Grund ihres negativen Selbstbildes - uninteressant und unattraktiv zu sein - ein Verhaltensmuster angeeignet. Fällt sie auf der anderen Seite der Hürde wieder hinunter, analysiert sie so lange, bis sie auf einen Gedanken kommt, wie sie es beim nächsten Mal ›schaffen kann‹. Doch es bleibt ein Krampf und immer wieder werden Elviras negative Erwartungen bestätigt. Sie, die auf ein statisches Selbstbild baut, wird darin scheinbar immer mehr bestärkt: Die anderen ›interessieren sich nicht für mich, denn ich bin langweilig und nicht hübsch genug. Wäre es nicht so, würde auch ich mehr Beachtung geschenkt bekommen.«

Wie lange hält Elvira diesen Hürdenlauf noch durch? Sie ist sich bewusst, dass sie Minderwertigkeitskomplexe hat, aber wie sehr sie sich auch anstrengt, immer wieder versucht sie vergeblich selbstsicher aufzutreten.

In Bezug auf die Erfahrung mit seinen Patienten meinte Viktor Frankl: »Will der Patient die Minderwertigkeitsgefühle überwinden, dann muss er dies auf einem Umweg besorgen, so zwar, dass er *trotz* ihrer, seiner beruflichen Arbeit nachgeht und in der Freizeit *trotz* der Minderwertigkeitsgefühle seinen gesellschaftlichen Verpflichtungen nachkommt. Er muss an den Minderwertigkeitsgefühlen vorbei das Leben führen, er muss sie zunächst einmal *ignorieren*. Der Frontalangriff hält sie nur im Brennpunkt der Aufmerksamkeit fest und erhält sie am Leben. Lebt er an ihnen vorbei, dann sind sie über kurz oder lang zu Atrophie<sup>11</sup> verurteilt.« (Frankl, 2005b, S. 182)

Anstatt die Aufmerksamkeit fokal auf das Symptom zu lenken, muss sie davon vielmehr abgelenkt werden.

Die Konzentration auf das Symptom verhindert gerade die Überwindung desselben. »Wir sehen also, wie alles Beabsichtigen ebenso wie alles Beobachten dazu geeignet ist, eine Funktion in ihrem normalen Ablauf zu stören, und es wird schon jetzt verständlich, dass es in der Psychotherapie nicht selten viel mehr darauf ankommen wird, die Aufmerksamkeit von irgendeinem Symptom abzulösen, um das diese Aufmerksamkeit fokal zentriert war, als darauf, das Symptom selbst aufzulösen. Man darf hierbei ruhig den Patienten an die bekannte Geschichte von jenem Tausendfüßler erinnern, der zugrunde ging, sobald er vergebens versucht hatte, sich selbst beobachtend seine ›tausend Füße‹ bewusst in Bewegung zu setzen: Er wusste nicht mehr, mit welchem Fuss er den Gehakt beginnen beziehungsweise in welcher Reihenfolge er die Füße innervieren sollte.« (Frankl, 2007, S. 195)

»Der Mensch ist nicht da, um sich selbst zu beobachten und sich selbst zu bespiegeln, sondern er ist da, um sich auszuliefern, sich preiszugeben, erkennend und liebend sich hinzugeben.« (Frankl, 2007, S. 196)

In dem unten stehenden Bild (Abb. 3) sehen wir uns noch einmal den bisherigen Weg Elviras an, um dann zu entscheiden, ob wir ihn mit Elvira weitergehen oder eine Abzweigung wählen wollen. Die Hürden können je nach Person oder Situation unterschiedliche Aufschriften haben.

Einer Hürde könnte man auch den Titel ›Partnersuche‹ geben. Auch hier ist es möglich krampfhaft auf der Suche zu sein. Doch dadurch verkrampft man sein ganzes Wesen. Ein Direktanstreben ist auch hier nicht möglich, noch sinnvoll. A lá »Ich muss jetzt einen Partner finden«.

Es kann auch der umgekehrte Fall auftreten, dass alle anderen sich ›falsch‹ verhalten und man darum kämpft, sie zu verändern. Wenn jene nur ein wenig ›anders wären, wäre alles viel einfacher. Doch die anderen haben einfach keine Einsicht.«

In dem folgenden Kapitel wird nach und nach ein alternativer Weg aufgezeigt - wir wollen uns gemeinsam auf die ›Reise ins Außerhalb-von-uns-selbst‹ begeben. (Lukas, 2003, 179)

---

<sup>11</sup> Verkümmern

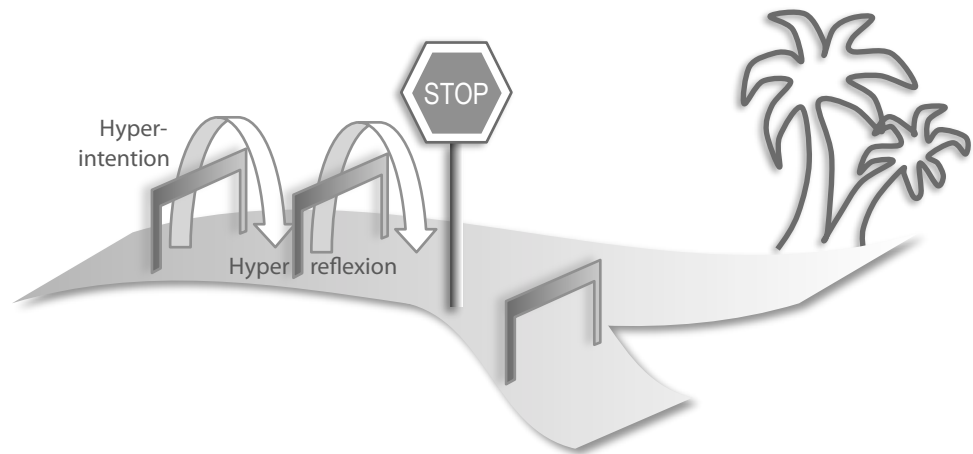


Abb. 3: Der Hürdenlauf mit wiederkehrender Hyperintention und Hyperreflexion. Im Zentrum steht der Wunsch, das ›unvermögende‹ Selbst oder die ›Unvermögenheit‹ der anderen zu überwinden. Ein bewusster Stopp öffnet den Blick für alternative Wege.

## 2.4. Idealbild Ehe

Haben Sie sich schon einmal gefragt: »Warum geschieht mir das? Wieso bin ich noch immer alleine? Habe ich nicht auch ein Recht auf eine Partnerschaft?«

Wodurch wird das ›Alleine-Leben‹ für so manchen von uns zur permanent unerfreulichen Herausforderung? Im Allgemeinen trägt der Mensch eine Sehnsucht in sich. Eine Sehnsucht nach Ausschließlichkeit, Zugehörigkeit und Intimität. Intimität sowohl auf körperlicher Ebene, als auch auf geistiger und psychischer Ebene. In einer Partnerschaft kann man sich gegenseitigen Halt und Trost schenken. Verantwortungen können geteilt und Entscheidungen gemeinsam getroffen werden. Durch das Feedback, das man von seinem Partner bekommt, kann man als Persönlichkeit immer mehr heranreifen und so manche Ecke wird, wenn auch manchmal unter Schmerzen, geschliffen. Es gibt einen Menschen, für den man die wichtigste Person ist und umgekehrt. Es ist schön, wenn man sich um einen anderen Menschen sorgen kann und ebenso selbst umsorgt wird ...

... bevor wir uns nun weiter in den schönen, möglichen Aspekten einer Partnerschaft verlieren, wollen wir nicht versäumen das vollständige Bild anzusehen.

Gerade dann, wenn der Mensch etwas ihm Wichtiges oder Wertvolles vermisst, neigt er dazu das Fehlende zu verglorifizieren, er sieht vor seinem inneren Auge ein Idealbild - etwa so, wie es gerade beschrieben wurde. So gehen Alleinstehende in ihrer Vorstellung stets von einer ›harmonischen und glücklichen Partnerschaft‹ aus, wenn sie an ihre zukünftige Beziehung denken.

Sehen wir uns dazu ein paar Zahlen aus der Statistik an. Zahlen sind unbarmherzig sachlich und bringen uns schnell auf den Boden der Tatsachen zurück. Die Statistik sagt, dass 2010 43% aller Ehen in Österreich geschieden wurden. 2007 waren es gar 49,5% (Statistik Austria 2011). Die leicht fallende Tendenz lässt positiv aufhorchen und doch ist eine Scheidungsrate von 43% immer noch Besorgnis erregend hoch. Dies kann aber auch daher rühren, dass die Partnerschaften ohne Trauschein immer mehr zunehmen. Trennungen von Lebenspartnern werden von der Statistik natürlich nicht erfasst. Was in der Statistik auch nicht berücksichtigt wird ist, wieviele der aufrechten Ehen tatsächlich glücklich sind. Jeder der sein Umfeld etwas genauer betrachtet, kann sich diese Frage selbst beantworten.

Obwohl die Fakten das Idealbild der Ehe stark ins Wanken bringen, leiden viele Alleinstehende an ihrem ›ledig-sein‹. Auch wenn das Leben zu zweit in der Regel herausfordernder ist, als das Leben alleine, wollen

sich viele damit nicht zufrieden geben. Das ist eine verständliche und natürliche Reaktion. Vorsicht ist jedoch dann geboten, wenn der persönliche Familienstand zu einer beständigen Unzufriedenheit und Frustration führt.

»Dennoch bleibt uns in solchen Fällen nichts anderes übrig, als grundsätzlich zu unterscheiden zwischen Traurig-sein und Verzweifelt-sein: So ist es traurig, wenn eine Frau, die sich einen Mann wünscht und Kinder, kinderlos bleiben muss und unverheiratet. Aber Grund zur Verzweiflung kann dies immer nur sein für einen Menschen, der solche Ziele auch schon wieder vergötzt und aus der Erfüllung solcher Wünsche auch schon eine *conditio sine qua non*<sup>12</sup> macht für den Lebenswert seines Lebens. Einen Mann haben und Kinder bekommen *ist* ein Wert im Leben einer Frau, und die Verwirklichung dieser Wertmöglichkeit *gibt* ihrem Leben Wert und Sinn; *wehe aber*, wenn diese beiden Möglichkeiten, dem Dasein einer Frau Sinn zu geben, wenn diese zwei relativen Werte nicht in ihrer Relativität belassen, sondern verabsolutiert - mit einem Wort: wenn sie vergötzt werden. Wenn eine Frau also so tut, als ob im Gattin-Sein und Mutter-Werden nicht eine, sondern die einzige Wertmöglichkeit bestünde.

Solche Menschen halten ihr Leben für lebenswert eben nur unter einer Bedingung - eben nur unter der Bedingung, verheiratet zu sein und Kinder zu haben. Doch wie Paul Polak einmal gesagt hat: Man kann dem Leben keine Bedingungen stellen.« (Frankl, 2005a, S. 226)

Es bleibt unbestritten, dass für die meisten Menschen Partnerschaft einen wichtigen, ersehnten Wert darstellt. Das ist meiner Meinung nach gut so und soll an dieser Stelle in keinster Weise geschmälert werden. Trotz allem gibt es immer mehr Menschen, die längere oder kürzere Lebensabschnitte alleine verbringen. Und wieder stehen wir vor der konkreten Frage: Wie ist ein erfülltes und zufriedenes Leben für Alleinstehende - sei es kurz- oder langfristig - möglich?

## 2.5. Entscheidende Freiheit

»Immer glaubt man, das Eigentliche kommt erst, und inzwischen ist es schon vorbei.« Frankl<sup>13</sup>

Mit den oben angeführten Gedanken stellt sich die Frage: »Wofür entscheiden Sie sich?« Dafür, an den derzeitigen Gegebenheiten zu leiden oder dafür » ... « (hier sind Sie gefragt)? Eine Entscheidung wird dann tragfähig, wenn sie *für* etwas getroffen wird. Eine Entscheidung die lediglich gegen etwas getroffen wird, wird in vielen Fällen wieder fallen gelassen.

»Was aber ist der Mensch? Das Wesen das immer entscheidet. Und was entscheidet es? Was es im nächsten Augenblick sein wird.« (Frankl, 2009, S. 285) Unsere Einzigartigkeit ist nicht statisch oder passiv, sie drückt sich in unserem Leben aus.

Jeglichem Reden und Handeln geht eine Entscheidung voraus. Entweder bewusst oder unbewusst. Diese entspringt meist aus unserer Haltung, welche zur Handlung und in weiterer Folge zur Gewohnheit oder einem Verhaltensmuster führt. Will man Handlungen und Gewohnheiten verändern, gilt es bei der Einstellung anzusetzen und bewusst ›neue‹ Entscheidungen zu treffen. Wie Viktor Frankl sagte, »das Wesen entscheidet immer was es ist«, so trägt jede Entscheidung ein wenig dazu bei, wer wir sind und zu wem wir werden.

Das Erfreuliche daran ist, dass wir jederzeit beginnen können, uns anders zu entscheiden.

<sup>12</sup> wörtlich: »Bedingung ohne die nicht«

<sup>13</sup> Frankl, 2008, S. 118

Es wurde bereits erwähnt, dass gerade in der heutigen Zeit Individualität groß geschrieben wird. Es geht um das Individuum, um Selbstverwirklichung, Selbsterfüllung und Selbsterfahrung. Doch bei all diesen Schlagwörtern steht eigentlich das Ego im Zentrum. Kann man sich tatsächlich selbst verwirklichen, ohne Bezug auf etwas oder jemand anderen zu nehmen? Könnte man sich selbst verwirklichen in einer Welt in der es keine Menschen gibt?

Allein Anders-Sein als jeder andere ist nicht das Ausschlaggebende, denn »einmalig und einzigartig ist der Mensch ›an sich‹, aber nicht ›für sich‹«. (Frankl, 2009, S. 284) »Die ›gute Einzigartigkeit‹ wäre dann diejenige, welche auf eine Gemeinschaft gerichtet ist, für die ein Mensch als einzigartiger Wertbedeutung hat.« (Frankl, 2009, S. 126) So beinhaltet die Einzigartigkeit des Menschen Verantwortung. Da der Mensch stets entscheidet was er tut, sagt und wie er zu seinen Bedingtheiten Stellung nimmt, zeichnet er gleichzeitig verantwortlich dafür, weil diese Entscheidungen sowohl Auswirkungen auf ihn selbst, als auch auf andere haben.

Auf Grund seiner Einmaligkeit hat der Mensch die Möglichkeit Werte in die Welt zu setzen, die sonst kein anderer in dieser Art verwirklichen kann. So kann ein Mensch Vorbild, Stütze und Trost sein.

„Mit seinem einzigartigen Schicksal steht jeder einzelne Mensch sozusagen im ganzen Kosmos einzig da. Sein Schicksal wiederholt sich nicht. Niemand hat die gleichen Möglichkeiten wie er, und er selbst hat sie nie wieder.“ (Frankl, 2009, S. 129)

#### 2.5.1. Entscheiden ... wofür?

*»Der Adler hörte einst viel Rühmens von der Nachtigall und hätte gern Gewissheit gehabt, ob alles auf Wahrheit beruhe. Darum schickte er den Pfau und die Lerche aus: sie sollten das Federkleid der Nachtigall betrachten und ihren Gesang belauschen.*

*Als sie wiederkamen, sprach der Pfau: ›Der Anblick ihres erbärmlichen Kittels hat mich so verdrossen, dass ich ihren Gesang gar nicht gehört habe.‹ Die Lerche hingegen sprach: ›Ihr Gesang hat mich so entzückt, dass ich vergass, auf ihr Federkleid zu achten.‹« (Lukas, 2004, S. 54)*

Jeder hat die freie Wahl. »Jeder entscheidet für sich, den erbärmlichen Kittel des Lebens zu betrachten oder dem entzückenden Gesang des Lebens zu lauschen; jeder hat Gründe genug zur Lebensbejahung und zur Lebensverneinung, jeder wählt letztendlich Halt oder Haltlosigkeit seiner Existenz.« (Lukas, 2004, S. 54)

Wollen Sie das Wagnis eingehen, einen neuen Weg einzuschlagen und Ihren persönlichen Hürdenlauf hinter sich zu lassen?

## 3. »Es reicht!« - Aufbruch zum Sinn

»Nach vielen Jahren des Schlafes wacht Dornröschen auf, aber es steht niemand da, der es retten will. So schläft es wieder ein. Jahre vergehen und Dornröschen wacht wieder auf. Es schaut nach links, nach rechts, nach oben, aber wiederum ist niemand da, weder ein Prinz noch ein Mann mit einer Heckenschere ausgerüstet. Und es schläft weiter. Schließlich wacht es zum dritten Mal auf. Dornröschen öffnet seine schönen Augen und sieht wiederum niemanden. Da sagt es zu sich selbst: ›Jetzt reicht 's!‹ Es steht auf und ist erlöst.« (Poostchi, 2010, S. 17)

»Jetzt reicht 's!« Was fehlt Ihnen noch, um aufzuspringen und auf eigenen Füßen zu stehen?

Viele Menschen kommen auf Grund einer Lebenskrise an diesen Punkt oder wenn ein lange durchlebter Leidensdruck schließlich kaum mehr zu ertragen ist. Aber muss es tatsächlich so weit kommen? Könnte man nicht schon früher die Richtung wechseln?

Die Buchläden sind voll mit Ratgebern zum Thema Glück und Zufriedenheit. Neben der körperlichen Wellness sind auch Themen zur ›seelischen Wellness‹ zum Verkaufsschlager geworden. Der große Absatz dieser Bücher zeigt, dass der Mensch sich nach mehr Fülle im Leben sehnt. Wohlgermerkt sprechen wir hier vom Menschen der westlichen Welt. Jenem Menschen, der zu den vergleichsweise wohlhabendsten der Welt gehört. Gerade er, dessen Kühl- und Kleiderschrank überquillt, strebt nach mehr Erfüllung und Glücksempfinden. Doch »wer krampfhaft bemüht ist, glücklich zu werden, versperrt schon dadurch sich selbst den Weg zum Glück.« (Frankl, 2009, S. 83) Kein Produkt der Welt, keine Freizeitaktivität, mag sie noch so ausgefallen sein, kann eine vorhandene Leere im Menschen dauerhaft ausfüllen. Selbst die Schlagzeilen die man von Medienstars immer wieder lesen kann, - die nicht nur Reichtum in Fülle besitzen, sondern auch teils weltweiten Ruhm genießen - bestätigen diese Beobachtung.

Obwohl der Mensch alles zu ›haben‹ scheint, ist er in seiner Existenz - in seinem ›Sein‹ - oft frustriert, oder er empfindet die Gesellschaft oder das System frustrierend.

Viktor Frankl spricht in diesem Zusammenhang von einer »existentiellen Frustration«. Er erklärt dieses Phänomen folgendermaßen: Nicht Besitztümer, nicht die Aussicht auf Lust- oder Machtgewinn sind es, die den gesunden Menschen motivieren, sondern »das Streben in seinem Leben einen Sinn zu finden, beziehungsweise diesen Sinn zu erfüllen.« (Frankl, 2009, S. 317) Der Mensch ist ein sinnorientiertes Geschöpf. Er ist darauf ausgerichtet Sinn zu erfüllen (Frankl, 1979, S. 101). Wird dieser Sinn nicht gefunden, bzw. erfüllt, ist der Mensch in seiner Existenz frustriert und geht in der Regel dazu über, direkt Lust und Zufriedenheit anzustreben. Doch Lust und Zufriedenheit sind eine ›Nebenwirkung‹ der Sinnerfüllung (Abb. 5). »In Wirklichkeit ist Lust im Allgemeinen nicht das Ziel unserer Strebungen, sondern die Folge ihrer Erfüllung.« (Frankl, 2009, S. 78)

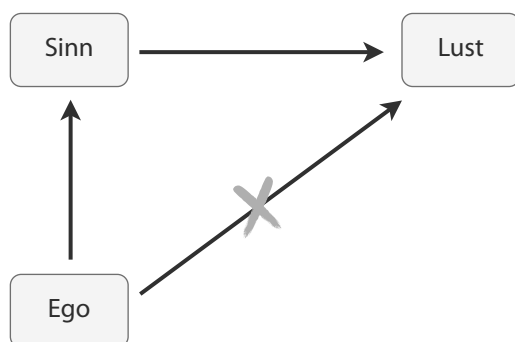


Abb. 4: Die direkte Anstrebung von Lust ist längerfristig nicht möglich und kann deswegen zu einer Krise führen oder durch eine Krise verursacht sein. Wenn der Mensch auf einen Sinn ausgerichtet ist, entsteht als »Nebenprodukt« Zufriedenheit, bzw. Lust.

Wird Lust direkt angestrebt (Abb. 4), ist die ›Erfüllung‹ nicht von langer Dauer, deshalb wird man stets nach mehr verlangen. In solchem Fall kommt es leicht zu einer Sucht, diese kann substantieller Natur sein,

wie Alkohol, Zigarretten oder Drogen oder nicht substantieller Natur, wie Internet, Computerspiele, Arbeit oder Sexualität usw.

Erkennt der Mensch jedoch Sinn in seinem Leben und erfüllt Werte, dann wird er eine Zufriedenheit und Ausgeglichenheit erleben, die auch in schwierigen Zeiten nie ganz verschwindet. »Wer ein wofür hat, erträgt fast jedes wie.« (Viktor Frankl)

Dieses Prinzip lässt sich auch auf die Partnersuche anwenden. Des öfteren besteht die Gefahr, dass man aufgrund seines Triebes meint, nun »unbedingt einen Partner zu brauchen«. In diesem Fall ist man oft auf sich, auf das Subjekt bezogen. In mir entsteht etwas, darauf hin suche ich etwas, »es« - das in mir Entstandene - treibt mich sozusagen hin (intrapyschisch). Dieses Verhalten würde der Theorie Sigmund Freuds entsprechen, dass der Mensch vom Willen zur Lust getrieben wird und triebgesteuert ist.

Im Gegensatz dazu ist nach Viktor Frankl, durch den dem Menschen innewohnenden Willen zum Sinn, die rechte Partnerwahl ein intentionaler Akt. Es gibt mich und viele mögliche Partner. Doch ein Mensch strahlt mich schließlich besonders an, er trägt einen Wert in sich. Nicht ich suche den Sinn, sondern der Sinn ist außerhalb von mir da und spricht mich an. Hier geht es um das Objekt, um den Menschen an sich, um den Wert des anderen. Denn damit es langfristig nicht zu einer existentiellen Frustration kommt, muss der Wert außerhalb von mir liegen.

Aufgrund der geistigen Dimension kann ein momentaner Trieb darauf überprüft werden, ob er einen Wert in sich trägt. Ist dem nicht so, meldet sich das Gewissen - laut Frankl das »Sinnorgan« - und man hat die Freiheit sich für etwas anderes zu entscheiden.

Wenn nun der Mensch ein sinnorientiertes Wesen ist, bedeutet das, dass es des Menschen Aufgabe ist, aufzublicken um Sinn und Werte für sich zu finden - nicht zu »erfinden« - und diese zu verwirklichen. Sinnfindung kann also mitunter Arbeit bedeuten.

### 3.1. Vorbereitungen zur Reise

*»Es gibt keine Lage, die man nicht veredeln könnte, entweder durch Leisten oder Dulden.« Goethe*

Der Aufbruch zur »Reise ins Außerhalb-von-sich-selbst« erfordert eine Entscheidung und durch weitere Entscheidungen wird der Weg Schritt für Schritt gelegt.

Dabei wird die geistige Dimension aktiviert. In Abb. 5 werden die verschiedenen Bereiche der geistigen Dimension noch einmal zusammengefasst. In der geistigen Dimension liegen die *Würde* und die *Einzigartigkeit* der Person, das Bewusstsein dessen führt zu einem gesunden *Selbstwert*. Durch die geistige Dimension ist der Mensch immer *frei*, nämlich frei zu den gegebenen Bedingungen *Stellung zu nehmen*.

Daraus folgt, dass der Mensch zur *Entscheidung* aufgerufen ist. Eigentlich mehr als das. Denn *der Mensch entscheidet immer!* Selbst wenn er »keine Entscheidung« trifft, hat er bereits entschieden. Dies schließt die persönliche *Verantwortung* mit ein, welche auch die Möglichkeit der Schuld mit sich bringt. Deshalb tragen wir sowohl Verantwortung für unsere Entscheidungen als auch für unsere Nicht-Entscheidungen. Je nachdem wie der Mensch sein Leben ver-antwortet, macht dies wiederum seine *Einzigartigkeit* aus. Daraus folgert sich die Freiheit des Menschen vom So-Sein. Durch Selbstbesinnung kann er zur Selbstbestimmung kommen. Er hat die Freiheit zum Anders-Werden. (Frankl, 2005a, S. 145)



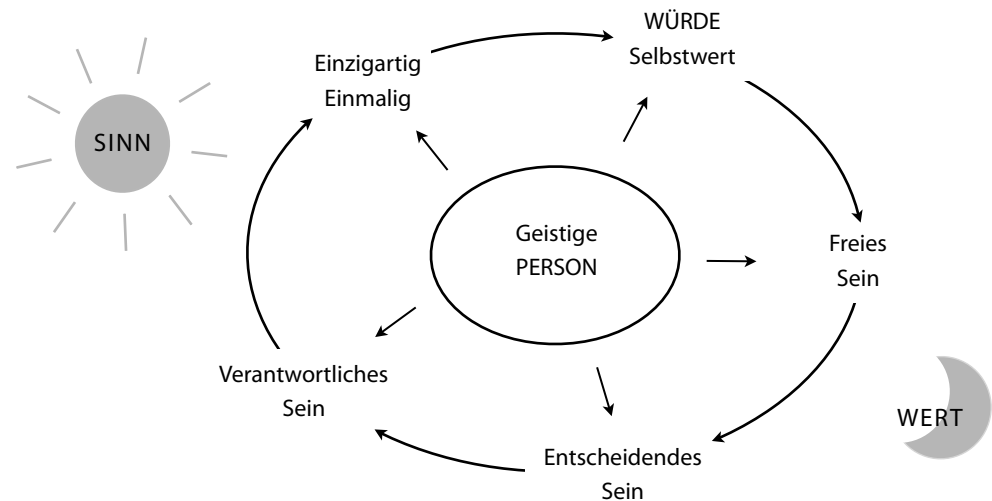


Abb. 5: Überblick zur geistigen Dimension des Menschen

Die Grundlage einer tragfähigen Entscheidung ist die Sinnhaftigkeit derselben, bzw. dass durch sie ein Wert verwirklicht wird. Viktor Frankl hat den Begriff der ›intentionalen<sup>14</sup> Entscheidung‹ geprägt. Die Intentionalität ist es, welche die Kraft gibt, eine Entscheidung auch umzusetzen. Sinn und Werte, welche eine Entscheidung zu einer intentionalen werden lassen, liegen immer außerhalb der Person (Abb. 5), sie werden in der Darstellung durch Sonne und Mond symbolisiert. Sie leuchten den Menschen von sich aus an. Der jeweilige Sinn und die Werte sind ›in sich‹ sinn- und wertvoll und werden es nicht erst, indem ein Mensch ihnen ›Sinn verleiht‹.

### 3.1.1. Stellungnahme

Die Verantwortung zur Entscheidung liegt bei dem Menschen selbst. Auch wenn für manche Situationen oder Bedingtheiten man selbst keine Verantwortung trägt, ist man doch zumindest aufgerufen Stellung zu beziehen.

Sie sind eine einzigartige Person mit einer bedingungslosen Würde. In Ihrem Leben gibt es bestimmte Bedingungen, die Sie vielleicht nicht ändern können. Momentan bestreiten Sie Ihr Leben ohne Partner. Egal wie lange dies dauert, welche Stellung wollen Sie dazu beziehen?

Ein paar mögliche Stellungnahmen zum Leben ohne Partner haben wir von Edwin, Nadine, Sonja usw. kennen gelernt. Wie haben Sie bisher geantwortet? Haben Sie sich schon aktiv *für* etwas entschieden? Gibt es noch Potential Ihre Stellungnahme in eine positiveren Richtung zu lenken?

Für jene die nun denken: »Ich bin nun mal so. Ich kann schließlich nicht aus meiner Haut heraus.«, folgendes Zitat: »Er vergisst, dass man sich ja von sich selber nicht alles gefallen lassen muss.« (Frankl, 2005, S. 144)

Charakterveränderung ist tatsächlich möglich: »Der Mensch ›hat‹ einen Charakter - aber er ›ist‹ eine Person. ... Als Person, die er ist, hat der Mensch Charakter - und diesem Charakter gegenüber Freiheit. Die Charakteranlage ist daher auf keinen Fall das jeweils Entscheidende; letztlich entscheidend ist vielmehr immer die Stellungnahme der Person. ... zuletzt entscheidet der Mensch über sich selbst. ... Die Freiheit der Person ist nicht nur eine Freiheit vom Charakter, sondern auch eine Freiheit zur Persönlichkeit. ... Sie ist Freiheit vom So-sein und Freiheit zum Anders-werden.« (Frankl, 2005, S. 145)

Nun wollen wir diese Verantwortung aktiv in die Hand nehmen. Wir sind frei, zu entscheiden wie wir mit unserer Lebenssituation umgehen wollen. Was machen Sie daraus?

<sup>14</sup> sich hingezogen fühlen, angezogen werden

### 3.2. Sinn und Wert

»Man muss dem Leben eine starke positive Strömung nach persönlichkeitsgerechten Zielen geben. Im stehenden Wasser können die Komplexe am besten wuchern: eine frische starke Strömung reißt sie fort.« Ernst Kretschmer<sup>15</sup>

Die Entscheidung ist gefallen! Nun beginnt die Reise tatsächlich. Zunächst mit der Suche nach dem Sinn. Welches der Sinn und Wert ist, ist in jeder konkreten Lebensphase und Situation neu zu beantworten. Diese Frage wird niemand für Sie beantworten. Nur Sie selbst können darauf eine Antwort finden.

#### 3.2.1. Sinn

Oft ist man geneigt zu fragen: »Warum passiert *mir* das? Weshalb muss ich leiden? Wieso bin ich immer noch alleine?« Doch Viktor Frankl hat eines immer wieder betont: »Wir müssen lernen ..., dass es *eigentlich nie und nimmer darauf ankommt, was wir vom Leben noch zu erwarten haben, vielmehr lediglich darauf: was das Leben von uns erwartet!* ... dass wir nicht mehr einfach nach dem Sinn des Lebens fragen, sondern dass wir uns selbst als die Befragten erleben, als diejenigen, an die das Leben täglich und stündlich Fragen stellt - Fragen, die wir zu beantworten haben, indem wir nicht durch ein Grübeln oder Reden, sondern nur durch ein Handeln, ein richtiges Verhalten, die rechte Antwort geben. Leben heißt letztlich eben nichts anderes als: Verantwortung tragen für die rechte Beantwortung der Lebensfragen, für die Erfüllung der Aufgaben, die jedem einzelnen das Leben stellt, für die Erfüllung der Forderung der Stunde.

Diese Forderung, und mit ihr der Sinn des Daseins, wechselt von Mensch zu Mensch und von Augenblick zu Augenblick.« (Frankl, 2008, S. 124f.) Zusammenfassend meint Frankl: »*Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten - das Leben zu ver-antworten hat.*« (Frankl, 2009, S. 107)

Die jeweilige Antwort wiederum hängt davon ab, welchen Sinn wir für uns gefunden haben und welche Werte wir verwirklichen wollen.

Die Fragen: »Warum geschieht mir das? Wieso bin ich noch immer alleine?« müssen also völlig anders formuliert werden.

Denn »drängende Fragen an das Schicksal verhallen stets ungehört und bringen kein tröstliches Echo. Sie führen zu keinem befriedigenden Ergebnis, sondern ziehen den Betreffenden in einen ungesunden Strudel des Selbstmitleides hinab.« (Lukas, 2007, S. 91) Es gilt daher aufzuzeigen, »dass es eher das Schicksal ist, das uns Menschen Fragen zur Beantwortung aufgibt, indem es uns eben mit schicksalhaften Situationen konfrontiert, auf die wir mit passenden Reaktionen antworten müssen. Viktor E. Frankl sprach von einer ›kopernikanischen Wende‹, die es zu vollziehen gilt: weg vom Fragenden und hin zum Antwortenden.« (Lukas, 2007, S. 91)

»Sinn erfordert Umdenken: Sinn kann nicht gefordert werden. Sinn erfordert vom Menschen, seine Haltung zu ändern.« (Pircher-Friedrich, 2007, S. 23)

So könnten die zuvor gestellten Fragen neuerdings lauten: »Was mache ich aus meiner Geschichte? Welchen Sinn habe ich, trotz und gerade in meinem Singlesein und welche Werte möchte ich verwirklichen?« Was ist meine Aufgabe?

Sinnfindung bedeutet Arbeit. Doch wie man am Abend nach einer ausgedehnten Wanderung angenehm müde ins Bett sinkt und vor dem sanften Einschlummern noch einmal Bilder von majestätischen Bergzügen

<sup>15</sup> aus: Frankl, 2009, S. 259

und grünen Tälern vor dem inneren Auge vorüberziehen - so schenkt Sinnfindung und -verwirklichung nebst guter Nachtruhe, eine stille, angenehme Zufriedenheit.

»Der Begriff der Sinnfindung setzt die Bereitschaft zur Sinnsuche voraus. Gesucht werden Werte, verwirklichungswürdige, weil wertvolle Sinnmöglichkeiten. Der Begriff Sinnfindung schließt ein, dass der gesuchte Sinn auf dem Weg über Werte nicht ohne Suche, und das bedeutet immer auch Anstrengung, gefunden werden kann. Jedoch können Werte einander widersprechen oder in einer Situation kann nichts Wertvolles entdeckt werden. Deshalb ist mit Sinnfindung immer auch ein Bemühen um Sinn, ein Ringen mit dem Schicksal, das den Menschen in eine schlimme Situation gebracht hat, ein Herausschlagen von Sinn aus einer Krankheit u. a. m. gemeint. Angesichts der Schwierigkeit bei der Sinnsuche macht das Finden von Sinn glücklich. Die Bemühungen um Sinn machen den Menschen aber auch leidensfähig, denn er gibt nicht vorschnell auf, weil er weiß, dass selbst sein Scheitern in eine Leistung münden kann.« (Biller, 2008, S. 432)

Das Zusammenspiel von Sinn und Werten erklärt folgendes Zitat: »Die Nähe [von Sinn und Werten] resultiert daraus, dass alles, was eine Sinnmöglichkeit darstellt, etwas Wertvolles sein muss und wenn das Wertvolle verwirklicht worden ist, Sinn erfahrbar ist. Sinn ist demnach wertvoll und Wert sinnvoll. Beide regen den Menschen zur Aktivität an und diese fördert z. B. die Bildung der Persönlichkeit.« (Biller, 2008, S. 417f)

Was ist nun der Sinn? Nach Viktor Frankl ist Sinn im Leben immer und unter allen Umständen gegeben. Selbst im Konzentrationslager sprach er zu seinen Kameraden »von der Vielfalt der Möglichkeiten, das Leben mit Sinn zu erfüllen« und davon »dass menschliches Leben immer und unter allen Umständen Sinn habe, und dass dieser unendliche Sinn des Daseins auch noch Leiden und Sterben, Not und Tod in sich mit einbegreife.« (Frankl, 2008, S. 133) Gerade in dieser unbeschreibbaren Zeit hat Frankl erlebt und beobachtet, dass der Mensch selbst unter schwierigsten Bedingungen die Fähigkeit hat, »trotzdem Ja zum Leben zu sagen«. Wie kann dies gelingen? Was Viktor Frankl unter anderem aufrecht hielt, war die Vorstellung, eines Tages sein Manuskript der »Ärztlichen Seelsorge« zu veröffentlichen und in einem warmen, hell beleuchteten Kongresssaal die Geschehnisse im Konzentrationslager aus psychologischer Sicht zu erörtern.

Viktor Frankl hat beobachtet, dass es nicht in erster Linie auf die körperliche Konstitution ankam, ob ein Gefangener überlebte oder nicht, sondern ob er über die Unmenschlichkeiten die er erlebte, über den Stacheldraht des Lagers hinaus noch ein Ziel hatte, einen Sinn, der ihm den Willen und die Kraft gab, nicht aufzugeben, so lange es noch den Funken einer Möglichkeit gab, das alles zu überleben.

Sinn-stiftend sind Werte die im Leben verwirklicht werden. Auch unter stark eingeschränkten Möglichkeiten können noch Werte verwirklicht werden. Doch Achtung! Hier geht es nicht darum, etwas zu machen, weil es schlußendlich mir etwas bringt. Der Wert muss außerhalb von mir liegen und in sich sinnvoll sein - deswegen zieht er mich an und motiviert mich zur Handlung.

### 3.2.2. Werte

Haben Sie sich schon bewusst überlegt, was Ihnen wertvoll und wichtig ist?

Ganz allgemein gibt es im Leben verschiedene Bereiche, die Menschen wichtig sind. Diese sind in Abbildung 6 dargestellt.

Wie die Speichen die Stabilität eines Rades gewährleisten, ist ein breites Spektrum an Werten, Grundlage für ein ausbalanciertes Leben (»horizontale Wertehierarchie«). Fällt ein Bereich plötzlich weg, gibt es noch genügend andere, die dem Leben Sinn und Wert geben und durch welche der Mensch schließlich auch wieder Freude und Erfüllung finden kann.

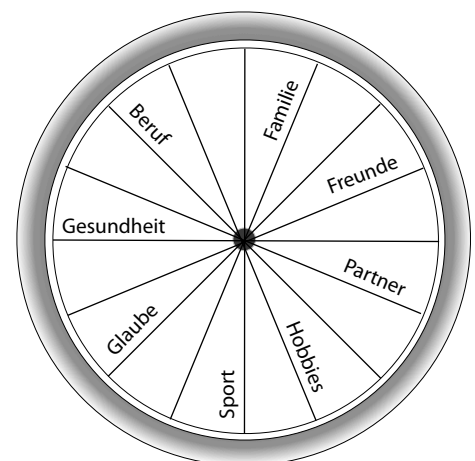


Abb. 6: Werte die dem Menschen im Allgemeinen wichtig sind

Manche haben den Eindruck, ihr Leben ist zur reinen Routine geworden. Wo hat man noch ungenutztes Potential? Wo kann man sich einbringen?

Ältere Menschen denken oft, dass sie in ihrem Leben nicht mehr viel vor sich haben. Wie können sie ihre neuen Freiräume nutzen, so dass es auch weiterhin ein interessantes und sinnvolles Leben ist?

Im Gegensatz dazu liegt bei einer »pyramidalen Werthierarchie« ein Hauptwert vor, neben dem alle anderen nahezu verschwinden. Fällt dieser Wert plötzlich weg, bzw. kann er nicht verwirklicht werden, gerät der Betroffene tatsächlich in eine tiefe Krise, da ihn nichts aufzufangen scheint. Ein einziger »Leit-Wert« kann schnell zu einem »Leid-Wert« werden (Heidi Vonwald).

Wenn ein wichtiger Wert im Leben fehlt, neigt man oft dazu, dagegen anzukämpfen, davon zu laufen, darüber zu Hyperreflektieren oder gerade das Fehlende übermäßig zu intendieren. (Frankl, 2007, S.197) Wie könnte ein alternativer Weg aussehen? Zu aller erst kann folgende Aussage hilfreich sein: »Man muss lernen Dinge hinzunehmen und auszuhalten, dann minimieren sie sich.« (Lukas, ??)

Wenn Edwin meint, dass das Leben ohne Partnerin keinen Sinn hat - sehen wir, dass Partnerschaft für ihn einen sehr hohen Wert darstellt, beinahe den einzigen Wert. Genau darin liegt der Grund der ständigen Unzufriedenheit. Kann ein Wert, dem man eine hohe Bedeutung zumisst nicht erfüllt werden, empfindet man das Leben als »sinnlos«.

Gerade Menschen die mit ihrem Singel-Sein kämpfen, konzentrieren sich oft in erster Linie auf den in ihrem Leben nicht verwirklichten Wert der Partnerschaft. Alles andere erscheint unbedeutend, wert- und sinnlos. Kommt zu dieser unausgewogenen Sichtweise eine weitere Herausforderung oder Disposition hinzu, kann es zu einer Lebenskrise kommen. Deswegen ist es wichtig, ein stabiles Wertefundament zu schaffen, auf das aufgebaut werden kann.

Sehen Sie sich deshalb das Rad noch einmal an und überlegen Sie: Wieviel Zeit widmen Sie den Bereichen, die Ihnen wichtig sind? Wo würden Sie sich gerne noch mehr einsetzen? Oder fallen Ihnen noch wichtige Werte ein, die hier nicht angeführt sind?

### 3.2.3. Wertkategorien

Viktor Frankl hat festgestellt, dass es zumindest drei Wertkategorien gibt, die im Leben verwirklicht werden können und in sich sinnstiftend sind: den schöpferischen Wert, den Erlebniswert und den Einstellungswert.

*Schöpferische Werte* sind Werte, die der Mensch aktiv in die Welt setzt, wenn er etwas »schafft«. Dies kann im Berufsleben sein, ein Künstler der ein »Kunstwerk schafft«, eine Hausfrau die Freude daran hat ihr Heim liebevoll zu gestalten, eine Witwe, die Bastelkurse für Kinder gibt, usw.

*Erlebniswerte* werden vergleichsweise passiv verwirklicht. Der Besuch eines Konzertes, bei dem man sich in die Harmonie der Musik betten kann. Der Blick von einem Berg auf die Landschaft. Das Bemerkten einer zierlichen, wunderschön gezeichneten Blume am Wegrand, usw.

*Einstellungswerte* werden dem Menschen überall dort abverlangt, wo sein Handlungsfreiraum mehr oder weniger eingeschränkt ist.

Beim Einstellungswert geht es unter anderem darum, »mehr zustande zu bringen, als das Beweinen eines alten Traumas.« Es geht um eine Dreifachbetrachtung. Der Fokus soll nicht auf dem Verlorenen oder Nicht-Existierenden liegen, sondern das Positive, das Ausgeteilte und das Zukünftige sollen reflektiert werden. (Lukas, 2003, S. 184) So kann in Bezug auf unser Thema überlegt werden:

1. »Reflexion des Positiven« (Lukas): Was ist mir bisher Gutes widerfahren? Was ist Positiv in meinem Leben, wofür bin ich dankbar? Welche Menschen sind mir besonders wertvoll geworden und weshalb?
2. »Reflexion auch des Ausgeteilten« (Lukas) bzw. Eigenanteile: Wo habe ich mich selbst zu wenig eingebracht? Wo habe ich noch Potential zu wachsen um Beziehungen zu verbessern oder ein guter Partner zu werden? Es geht nicht nur darum die richtige Person zu finden, sondern auch, die richtige Person zu sein. Wo geht es mir nur um mich selbst? Habe ich mir gewisses Leid auch selbst auferlegt?
3. »Reflexion auch des Zukünftigen« (Lukas): Kann ich aus meinen bisherigen Erfahrungen lernen? Was will ich erreichen, welche Ressourcen habe ich?

Beispiel eines Einstellungswertes: Jemand ist auf Grund einer Scheidung depressiv. Wir werden ein Stück Mitgefühl haben. Denken, hoffentlich passiert mir das nicht. Der Mensch ist arm, dass es ihm passiert. Oder wir sehen jemanden nach der Scheidung, der sich nicht aufgibt, sondern sich z.B. besonders für die Kinder einsetzt. Wie sehen wir auf ihn? Vielleicht denken wir auch, dass er arm ist, aber zusätzlich wünschte man sich, dass man im Fall der Fälle auch so damit umgehen könnte. Dieser Mensch setzt einen Wert in die Welt hinein.

»Das Schicksal, das ein Mensch erleidet, hat also erstens den Sinn, gestaltet zu werden - wo möglich -, und zweitens, getragen zu werden - wenn nötig.« (Frankl, 2009, S. 162)

Wiederum gilt es, die Aufmerksamkeit vom Symptom abzulenken. »Auf dem Boden eventuellen Verletztwordenseins wird nach dem Heilgebliebenen und unabdingbar Heilen in sich selbst gefahndet.« (Lukas, 2033, S. 185)

An dieser Stelle sollen zunächst die Aussagen unserer Bekannten im Sinne der Sinnorientierung umformuliert werden:

*Edwin: »Ich bin nicht normal und viel ärmer als alle anderen.«*

»Ich kann manche Werte nicht verwirklichen, habe deshalb jedoch auch Freiräume, die andere nicht haben, wie will ich diese nutzen?«

*Anja: »Ich bin nur das fünfte Rad am Wagen.«*

»Es gibt Menschen, die sich immer wieder um mich kümmern, was kann ich zurück geben?«

*Nadine: »Ich gerate immer an den Falschen.«*

»Ich habe schon einige, teilweise auch schmerzhaft Erfahrungen mit Männern gemacht, was will ich daraus lernen?«

*Elvira: »Ich hänge seit 12 Jahren in der Warteschleife und warte, dass mein Leben endlich beginnt.«*

»Womit will ich mein Leben füllen? Wie könnte ich mich auf eine Partnerschaft aktiv vorbereiten?«

*Irene: »Ich bin einsam. Niemand kümmert sich um mich.«*

»Wozu könnte ich aus der Stille Energie tanken? Gibt es Menschen, die mich brauchen?«

Die Frage auf die es eine Antwort zu finden gibt, ist die nach dem »Wozu meines Lebens«. (Lukas)

### 3.3. Fallbeispiel

*Auf die Frage, welchen Tip er alleinstehenden Menschen geben würde, die mit ihrem Ledig-Sein ein Problem haben, wurde Peter plötzlich still. Der lebensfrohe, energiegeladene Mann, Anfang 60 musste über diese Frage länger nachdenken. Zunächst war dies etwas enttäuschend, da gerade von ihm gute Anregungen zu diesem Thema erwartet worden waren.*

*Peter war nie verheiratet. In jungen Jahren hatte er mehrere Beziehungen. Zwei seiner Freundinnen starben sehr jung und er blieb unverheiratet.*

*Nach längerem Gespräch wurde deutlich, wieso Peter ad hoc nicht so viel wie erwartet zu diesem Thema sagen konnte. Er ist Single durch und durch. Für Peter selbst hat sich die Frage nicht gestellt, für ihn ist sein Familienstand kein Problem. Sein Leben ist ausgefüllt mit Vortragsreisen auf der ganzen Welt. Er zeigt Menschen, wie sie bewusst und gesund leben können - so wie er selbst es auch praktiziert und damit ein unwiderlegbares Zeugnis gibt. Seit er mit 23 Jahren sein Leben Jesus anvertraut hat, ist er im Dienst für andere nicht zu stoppen. Seine Erfahrungen berühren und motivieren Menschen aller Altersstufen. Doch Peter ist auch ehrlich und gibt zu, dass in seinem gewählten Lebensstil kein Platz für eine Partnerin wäre. Am Ende des Gesprächs kristallisieren sich zwei Aspekte heraus, die Peter's zusammenfassende Antwort auf die ›Herausforderung Singel‹ wiedergeben.*

*»Don't play pity-party!« Sitz nicht herum und sei egoistisch und schwimme im Selbstmitleid.*

*»Get out of yourself!« Lege den Fokus, mit der Hilfe Gottes, auf den Dienst am anderen.*

*Abschließend meint Peter: »Man kann es sich selbst schwer oder leicht machen. Nicht das was dir passiert ist das Kritische, sondern wie du darauf antwortest.«*

Peter hat in seinem Leben eine Fülle weiterer Werte gefunden, sein Leben zeigt eine stabile »horizontale Wertehierarchie«.

### 3.4. Neue Horizonte

Im Zuge der »Reise-ins-außerhalb-von-sich-selbst«, nimmt der Reisende viele neue Eindrücke auf. Mit jedem Schritt ändert sich das Bild des Horizonts vor ihm. Mit der Zeit wandelt sich auch der Blick auf sich selbst. Durch das Erkennen und die Umsetzung neuer Wertmöglichkeiten, kommt es zu neuen Handlungen, die mit öfterer Wiederholung wiederum eine neue Haltung bewirken. Eine neue Haltung wiederum hilft neue Wertmöglichkeiten zu erkennen und umzusetzen usw. Auf diese Weise kann der Mensch an jedem Punkt seines Lebens neue Akzente setzen und bisher unbetretenen Wegen folgen, weg vom alten Hürdenlauf.

Viktor Frankl hat zwei Begriffe geprägt. Jenen der »Selbstdistanz« und der »Selbsttranszendenz«. Die Prinzipien die diese Begriffe verkörpern, sind wichtige Wegweiser auf unserer Reise, sie sollen uns helfen, nicht wieder auf Umwegen zu unserem alten Weg des Hürdenlaufes umzukehren.

#### 3.4.1. Wegmarke 1 »Selbstdistanz«

Der Mensch neigt dazu, sich um sich selbst zu drehen. Besonders auch jene, die darin geübt sind, sich selbst Leid aufzuerlegen. Will man aus diesem endlosen Kreisen ausbrechen, gilt es, sich von sich selbst zu ›distanzieren‹. Hierbei handelt es sich um keine außerkörperliche Erfahrung. Doch auf Grund seiner geistigen Fähigkeiten, die der Mensch hat, kann er »Selbstdistanz« üben, er kann sich von seinem eigenen Problem distanzieren und es objektiviert betrachten.

Aus der Selbstdistanz heraus kann der Mensch Stellung beziehen. Hier liegt seine persönliche Freiheit, er kann ein Stück von sich absteigen und die Dinge in Ruhe ansehen, ordnen und dazu Stellung nehmen.

Haben Sie sich eigentlich schon einmal für Ihr Lerngeschenk bedankt? Wer sonst hat z.B. die Möglichkeit sich so gründlich für gelingende Beziehungen vorzubereiten, wie ein Single? Oder wer sonst kann sich die Zeit selbst völlig frei einteilen?

An Lebenssituationen die man sich nicht wünscht, kann man am allermeisten lernen. Was wollen Sie lernen?

Zum Einstieg hilft es, wenn man sich die Frage stellt: Wenn mein Freund/meine Freundin das selbe Problem wie ich hätte, was würde ich ihm/ihr raten?

Ist Ihnen schon aufgefallen, dass Sie für Probleme anderer viel schneller eine Lösung parat haben, als für Ihre eigene? Dies rührt daher, dass Sie diese viel objektiver sehen können, weil sie außerhalb von Ihnen sind. Legen Sie das Problem auf eine andere Person, was würden Sie ihr raten? Was würde Ihnen bei dieser Person auffallen?

Eine der wichtigsten Fragen, auf die Sie sich auf keinen Fall eine Antwort schuldig bleiben sollten ist: Wenn Sie in 10 oder 20 Jahren auf Ihr Leben als Single zurückschauen. Was wollen Sie verwirklicht haben? Welche Spuren wollen Sie hinterlassen haben?

Oder: Wenn Sie schließlich den richtigen Partner finden, welchen Lebensbericht wollen sie Ihm oder Ihr von Ihrem Leben als Single geben können? Ein weiterer interessanter Aspekt dabei wäre auch, von welchem Umgang mit dem anderen Geschlecht bzw. mit Beziehungen bis dahin, sie berichten können wollen und sei es nur gedanklich?

### 3.4.2. Wegmarke 2 »Selbsttranszendenz«

»Dort wo sich deine Fähigkeiten mit den Bedürfnissen der Welt kreuzen, dort liegt dein Auftrag.« Aristoteles

Wir bleiben nicht bei der Selbstdistanzierung stehen! Nach gründlicher Auseinandersetzung mit einigen der obigen Fragen gehen wir weiter. Schließlich befinden wir uns auf einer Reise. Vom Denken zum Handeln.

»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 - mehr als das: eben in unserem Leben, in unserem ganzen Sein!«. (Biller, 2008, S. 423)

Nun liegt es an Ihnen, Sie dürfen über sich selbst hinaus wachsen. Welchen Sinn und welche Werte haben Sie für sich entdeckt?

Indem Sie für etwas oder für jemanden da sind, verwirklichen Sie diesen Sinn und diese Werte. Dann dreht sich nicht mehr alles um Sie selbst, sondern Ihr Augenmerk liegt auf jemandem oder etwas außerhalb von Ihnen und Sie können sich selbst vergessen, handeln selbstvergessen.

*Sonja hatte es nicht leicht. Ihr Mann ist jung verstorben. Sie musste ihre Tochter allein großziehen. Ihre Schwester war glücklich verheiratet, hatte einen Mann der sie in allem unterstützte und drei Kinder. Sonja hatte zwar immer wieder Unterstützung von ihrer Schwester auch von ihrem Vater, doch einen Ehemann fand sie nicht. Die Kämpfe mit der pubertierenden und jugendlichen Tochter musste sie alleine ausfechten und von ihrem Vater immer wieder verletzend Kommentare hören. Trotzdem bringt sie ihm nun täglich Essen und kümmert sich um ihn. Ihren Lebensunterhalt hat Sonja durch mehrere geringfügige Arbeiten verdient, ohne Unterstützung eines Mannes. Trifft man die heute Mitte 60 jährige Frau, sieht man in Augen, die von ´zig Lachfalten umrahmt sind. In einer Traube von Kindern erkennt man sie kaum, weil sie sich ganz in ihr Spiel begibt. Schon für ihre Nichten und Neffen, war und ist sie eine wichtige Vertrauensperson. Nun können deren Kinder sich kaum ein Leben ohne sie vorstellen. Sonja hat sich für ihre Familie hingeegeben, besonders die Kinder und all die Haustiere, die über die Jahre von ihrer Tochter mit nach Hause gebracht wurden. Ja, auch Sonja hat viele schlaflose Nächte und zieht die Stirn öfters in Sorgenfalten. Doch meist sind es Sorgen um andere, die ihr am meisten zu schaffen machten.*

Sorgen und Kämpfe gehören zum Leben. Es ist leider normal Probleme zu haben. Kennen Sie einen Menschen der keine Probleme hat oder hatte? Doch Probleme können bewältigt und ausgehalten werden, nämlich dann, wenn man um seinen Sinn und Wert weiß.

»Der Mensch ist nicht dazu da, um sich selbst zu erfüllen und zu verwirklichen; sofern es überhaupt im menschlichen Dasein auf Selbsterfüllung und Selbstverwirklichung ankommt, lassen sie sich nur per effectum erreichen, aber nicht per intentionem. Nur in dem Maße, in dem wir uns ausliefern, in dem wir uns hingeben, in dem wir uns preisgeben an die Welt und an die Aufgaben und Forderungen, die von ihr her einstrahlen in unser Leben, nur in dem Maße, in dem es uns um die Welt da draußen und die Gegenstände geht, nicht aber um uns selbst oder um unsere eigenen Bedürfnisse, nur in dem Maße, in dem wir Aufgaben und Forderungen erfüllen, Sinn erfüllen und Werte verwirklichen, erfüllen und verwirklichen wir auch uns selbst.« (Frankl, 1959, S. 57f)

*Von Michelangelo wird gesagt, dass er schon im rohen Marmorblock das Kunstwerk vorgeformt sah. Es schlummerte als Idee bereits im Stein und musste nur noch aus dem Stein »befreit« werden. Die berühmte Statue des Davids hat Michelangelo gar aus einem riesigen Marmorblock gehauen, den ein anderer Bildhauer 40 Jahre zuvor erfolglos zu bearbeiten begonnen hatte und der seitdem nutzlos herumlag.*

Welche Figur wollen Sie freilegen?



## 4. LITERATURVERZEICHNIS

- Biller, K., de Lourdes Stiegeler, M., »Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor Emil Frankl«, Böhlau Verlag, Wien, Köln, Weimar, 2008
- Dweck, C., »Selbstbild. Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt«, Piper Verlag, München, 2011
- Eichler, A., »Es muss etwas anderes geben«, SCM R. Brockhaus, Witten, 2009)
- Frankl V., »Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, Verlag Hans Huber, Bern, 1975
- Frankl V., »Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse«, Deutscher Taschenbuch Verlag, München, 2009
- Frankl V., »Das Menschenbild der Seelenheilkunde«, Hippokrates Verlag, Stuttgart, 1959 (919336-B ÖNB)
- Frankl V., »Der leidende Mensch«, Verlag Hans Huber, Bern, 2005a
- Frankl V., »Der Wille zum Sinn«, Verlag Hans Huber, Bern, 2005b
- Frankl V.; »Theorie und Therapie der Neurosen«, Ernst Reinhardt Verlag, 2007
- Frankl V., »...trotzdem Ja zum Leben sagen«, Deutscher Taschenbuch Verlag, München, 2008
- Jordan, S., Nitz, C. (Hrsg.), »Lexikon Philosophie«, Reclam, Stuttgart, 2009
- Lauterbach, U., »Raus aus dem Gedankenkarusell«, Kösel-Verlag, München, 2008
- Lukas, E., »Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens«, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, 2007
- Lukas, E., »Lehrbuch der Logotherapie«, Profil Verlag, München, Wien, 2006
- Lukas, E., »Sehnsucht nach Sinn«, Profil Verlag, München, 2004
- Lukas, E., »Spannendes Leben«, Profil Verlag, München, Wien, 2003
- Pircher-Friedrich, A.M., »Mit Sinn zu nachhaltigem Erfolg«, Berlin, Erich Schmidt Verlag, 2007
- Poostchi, K. (Hrsg.), »Goldene Äpfel, Spiegelbilder des Lebens«, Verlag Via Nova, Petersberg, 2010
- Schachinger, H. E., »Das Selbst, die Selbsterkenntnis und das Gefühl für den eigenen Wert«, Verlag Hans Huber, Bern, 2005
- Statistik Austria, [http://www.statistik-austria.at/web\\_de/statistiken/bevoelkerung/scheidungen/index.html](http://www.statistik-austria.at/web_de/statistiken/bevoelkerung/scheidungen/index.html), 2011

[http://www.statistik-austria.at/web\\_de/statistiken/bevoelkerung/scheidungen/index.html](http://www.statistik-austria.at/web_de/statistiken/bevoelkerung/scheidungen/index.html)

#### Ehescheidungen seit 2000 nach ausgewählten Merkmalen

Merkmale	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
<b>Ehescheidungen insgesamt</b>	<b>19.552</b>	<b>20.582</b>	<b>19.918</b>	<b>19.066</b>	<b>19.590</b>	<b>19.453</b>	<b>20.336</b>	<b>20.516</b>	<b>19.701</b>	<b>18.806</b>	<b>17.442</b>
auf 1.000 der Bevölkerung	2,4	2,6	2,5	2,3	2,4	2,4	2,5	2,5	2,4	2,2	2,1
Einwermehliche Scheidungen in %	89,1	90,0	88,4	89,1	89,1	88,5	88,1	88,4	87,4	87,3	87,2
Gesamtscheidungsrate <sup>1)</sup>	43,1	46,0	45,2	44,0	46,1	46,4	48,9	49,5	47,8	46,0	43,0
<b>Mittleres Heiratsalter (Median) in Jahren</b>											
Mann	26,8	26,9	27,2	27,4	27,8	28,0	28,3	28,4	28,6	28,7	28,8
Frau	24,2	24,4	24,6	24,7	25,3	25,4	25,6	25,8	25,9	26,0	26,1
<b>Mittleres Scheidungsalter (Median) in Jahren</b>											
Mann	38,7	39,0	39,8	40,1	40,6	40,8	41,2	41,6	42,3	42,9	43,4
Frau	36,3	36,7	37,5	37,8	38,1	38,5	38,8	39,3	39,8	40,3	40,8
<b>Nach Ehedauer von ... in %</b>											
Unter 5 Jahre	26,9	26,2	26,1	26,9	28,8	30,8	32,4	31,8	28,5	26,5	24,1
5 bis unter 10 Jahre	25,6	25,7	24,7	23,6	23,1	22,2	21,2	20,9	22,8	23,0	24,1
10 bis unter 25 Jahre	38,1	38,7	39,5	39,8	38,5	37,4	36,6	37,2	37,9	38,7	39,7
25 und mehr Jahre	9,3	9,3	9,8	9,8	9,8	9,8	9,8	10,1	10,8	11,8	12,1
Mittlere Ehedauer (Median) in Jahren	9,4	9,5	9,8	9,9	9,5	9,2	9,0	9,2	9,6	10,1	10,5
<b>Kinder aus geschiedenen Ehen ins</b>	<b>22.271</b>	<b>23.715</b>	<b>22.992</b>	<b>21.441</b>	<b>21.048</b>	<b>20.188</b>	<b>20.787</b>	<b>21.061</b>	<b>21.020</b>	<b>20.619</b>	<b>19.574</b>
unter 14 Jahre	13.059	14.588	13.762	12.590	12.185	11.290	11.475	11.338	11.142	10.855	10.340
unter 18 Jahre	17.046	18.258	17.361	16.038	15.607	14.740	15.024	15.031	14.812	14.480	13.657
<b>Bundesland</b>											
Burgenland	551	588	558	500	535	558	605	513	556	539	523
Kärnten	1.070	1.199	1.176	1.087	997	998	1.111	1.089	1.136	1.080	989
Niederösterreich	3.818	4.039	4.000	3.788	3.781	3.652	3.827	3.798	3.863	3.736	3.590
Oberösterreich	2.622	2.761	2.752	2.710	2.793	2.885	2.707	2.801	2.678	2.667	2.454
Salzburg	1.154	1.124	1.115	1.214	1.104	1.057	1.105	1.148	1.055	1.053	969
Steiermark	2.567	2.682	2.722	2.419	2.565	2.516	2.490	2.622	2.616	2.580	2.292
Tirol	1.250	1.326	1.285	1.260	1.246	1.127	1.237	1.237	1.223	1.234	1.227
Vorarlberg	849	991	841	851	775	769	808	812	822	807	808
Wien	5.671	5.872	5.469	5.237	5.794	6.111	6.446	6.296	6.752	5.110	4.590

Q: STATISTIK AUSTRIA, Statistik der Ehescheidungen. Erstellt am: 16.06.2011.

1) Die Gesamtscheidungsrate gibt an, wie groß der Prozentsatz der Ehen ist, die durch eine Scheidung (und damit nicht durch den Tod eines der beiden Ehepartner) enden. Basis für die Berechnung der Gesamtscheidungsrate sind die im jeweiligen Jahr beobachteten Scheidungen, die in Beziehung zu jenen Eheschließungsjahrgängen gesetzt werden, aus denen sie stammen (ehedauerspezifische Scheidungsrate).