

## Sinnfindung und Sinnverlust in biographischen Selbstdarstellungen

Legewie, Heiner

Veröffentlichungsversion / Published Version

Sammelwerksbeitrag / collection article

### Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Legewie, H. (1987). Sinnfindung und Sinnverlust in biographischen Selbstdarstellungen. In J. Bergold, & U. Flick (Hrsg.), *Ein-Sichten: Zugänge zur Sicht des Subjekts mittels qualitativer Forschung* (S. 173-181). Tübingen: Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie e.V. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-25840>

### Nutzungsbedingungen:

*Dieser Text wird unter einer Deposit-Lizenz (Keine Weiterverbreitung - keine Bearbeitung) zur Verfügung gestellt. Gewährt wird ein nicht exklusives, nicht übertragbares, persönliches und beschränktes Recht auf Nutzung dieses Dokuments. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen, nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt. Auf sämtlichen Kopien dieses Dokuments müssen alle Urheberrechtshinweise und sonstigen Hinweise auf gesetzlichen Schutz beibehalten werden. Sie dürfen dieses Dokument nicht in irgendeiner Weise abändern, noch dürfen Sie dieses Dokument für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, aufführen, vertreiben oder anderweitig nutzen.*

*Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.*

### Terms of use:

*This document is made available under Deposit Licence (No Redistribution - no modifications). We grant a non-exclusive, non-transferable, individual and limited right to using this document. This document is solely intended for your personal, non-commercial use. All of the copies of this documents must retain all copyright information and other information regarding legal protection. You are not allowed to alter this document in any way, to copy it for public or commercial purposes, to exhibit the document in public, to perform, distribute or otherwise use the document in public.*

*By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.*

## **Sinnfindung und Sinnverlust in biographischen Selbstdarstellungen<sup>1</sup>**

### **Zusammenfassung:**

In diesem Beitrag werden philosophische und psychologische Ansätze herangezogen, die geeignet sind, eine begriffliche Grundlage für die psychologische Biographieforschung zum Lebenssinn zu legen. Die Frage nach dem „Sinn des Lebens“ stellt sich vor allem in Krisensituationen. Dabei erfolgt eine kognitiv-emotionale Wertung und Bilanzierung der gesamten vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Lebenspraxis. Die Bilanzierung setzt ein Mindestmaß an äußerer und innerer Freiheit voraus, sie entspricht dem Stellen der „praktischen Frage“ der philosophischen Ethik (Wie will ich leben?). Anhand eines Interviewausschnitts über eine Lebenskrise einer 90jährigen Frau bei Verlust ihrer Selbständigkeit wird die Brauchbarkeit der entwickelten Begriffe für die Interpretation biographischer Selbstdarstellungen demonstriert.

Die Frage nach dem „Sinn des Lebens“ ist ein zentrales Thema der großen Religionen, der abendländischen Philosophie und der Kunst. Abgesehen von einzelnen psychologisch-philosophischen Überlegungen (z.B. Freud, 1974; Adler, 1973; Frankl, 1980) finden sich in der psychologischen Fachliteratur erst in neuester Zeit erste Ansätze einer Auseinandersetzung mit der Sinnthematik (z.B. Dittmann-Kohli, 1986; Nies & Münichs, 1986).

Diese theoretische Enthaltbarkeit steht im Gegensatz zu Erfahrungen aus der psychosozialen Praxis, wonach Sinnkrisen im Gefolge gesellschaftlicher Veränderungen eine zunehmende Bedeutung erhalten. Einige Gründe für diese Entscheidung seien hier nur angedeutet:

- Jeder kennt die Wartesaalatmosphäre in psychiatrischen Kliniken, Chronikerstationen, Alten- und Pflegeheimen. Seit der Kritik von Goffman (1972) wurde versucht, dem säkularen Trend zur Ausgrenzung von Randgruppen in „totalen Institutionen“ durch Reformprogramme entgegenzuwirken. Trotzdem stieg z.B. von 1960 bis 1981 die Zahl der Altenheimplätze in der Bundesrepublik auf mehr als das dreifache (von 132.053 auf 423.200; siehe Hinschützer & Momber, 1982, S. 369). Unter dem Aspekt von Sinnverlust wird das Leben im Heim jedoch wissenschaftlich kaum diskutiert, obwohl dieser Aspekt für die Betroffenen stark im Vordergrund steht.
- Sehr viel breiter gestreute Einflüsse auf das Sinnerleben sind von der Einführung neuer Technologien zu erwarten. Das Fortschreiten der Rationalisierung, Bürokratisierung, Computerisierung und Verkabelung ist verbunden mit der Gefahr einer Sinnentleerung der sozialen Beziehungen, des Alltagslebens und der Freizeit, kann

---

1) Den Teilnehmern des Studienprojekts „Armut und Sinnfindung/Sinnverlust“ danke ich für die Anregungen und Kritik meiner Überlegungen. (Erscheint in Bergold, J. & Flick, U.: *Erforschung der Sicht des Subjekts*. München: Juventa, 1987, i. Vorbereitung.)

jedoch auch zu neuen Sinnfindungen führen (zu den psychosozialen Gefahren s. besonders Volpert, 1985).

- Die zunehmende Arbeitslosigkeit („Krise der Arbeitsgesellschaft“) führt zu massenhaftem Wegfall der (Lohn-)Arbeit als Möglichkeit der Sinnfindung (s. hierzu die klassische Studie über die „Arbeitslosen von Marienthal“ von Jahoda u.a., 1978).
- Durch die neokonservative Politik des „freien“ Wirtschaftswachstums entsteht eine immer größere Zahl von Armen und sozial Ausgegrenzten, die von den Werten und Zielen des Hauptstroms der gesellschaftlichen Entwicklung (Zwei-Drittel-Gesellschaft) abgeschnitten sind (s. Castell, 1986). Für eine große Zahl dieser Menschen trifft das von amerikanischen Epidemiologen beschriebene „Demoralisierungssyndrom“ zu, das durch „geringes Selbstwertgefühl, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, unbestimmte Zukunftsängste und allgemein gedrückte Grundstimmung“ charakterisiert ist (Keupp & Rerrich, 1982, S. 30).

Ich möchte im folgenden einige theoretische Überlegungen zur Psychologie der biographischen Sinnfindung vorlegen, um daraus einen methodischen Zugang zu Aspekten von Sinnfindung und Sinnverlust in biographischen Selbstdarstellungen abzuleiten. Dabei greife ich zurück auf theoretische Vorarbeiten und Interviewmaterial aus einem Feldforschungsprojekt über „Alltag und seelische Gesundheit“ in einem alten Berliner Wohnviertel (Lcgewie, 1987a, b, c).

Ein Interviewausschnitt zur Sinnkrise einer 90jährigen Frau bei Verlust ihrer Selbständigkeit soll die Brauchbarkeit der entwickelten Begriffe demonstrieren. Es handelt sich ausdrücklich nicht um eine regelgeleitete Interpretation, sondern um eine intuitive Interpretation, die lediglich die Brauchbarkeit der entwickelten theoretischen Konzepte demonstrieren soll, nicht jedoch den Anspruch intersubjektiver Gültigkeit besitzt.

## Der subjektive Sinn

Die Begriffe Sinn, Sinnfindung und Sinnverlust sind äußerst mehrdeutig. Eine für die Interpretation biographischer Selbstdarstellungen brauchbare Definition des subjektiven Sinns liefert die Phänomenologie der alltäglichen Lebenswelt (Schütz & Luckmann, 1979; 1984). Danach ist Sinnggebung als allgegenwärtiges Merkmal menschlichen Erlebens und Handelns ein Bewußtseinsakt, der über das aktuelle Erleben hinausweist und entsprechend mit der Zeitlichkeit des menschlichen Daseins zusammenhängt. Im spontanen Hinleben des Bewußtseinsstromes hat mein Erleben noch keinen Sinn. Erst wenn ich mich diesem Erleben in reflexiver Einstellung zuwende, lassen sich daraus vergangene oder künftige Erfahrungen ausgrenzen. Eine neue Erfahrung erhält ihren subjektiven Sinn, indem sie aus gegenwärtiger Sicht in die *Schemata der Erfahrung* bzw. *Deutungsmuster* des Subjekts eingeordnet wird. Diese Einordnung kann sich ebenso auf Einzelerfahrungen wie auf das gesamte bisherige Leben beziehen.

Die Schemata der Erfahrung sind über den Spracherwerb und die Sozialisation gleichzeitig gesellschaftlich und biographisch bestimmt. Dementsprechend gibt es allen Menschen gemeinsame Deutungsmuster (wie die Gliederung der subjektiven Zeit in Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft), gruppenspezifische Deutungsmuster (wie die „Spielregeln“ einer Familie oder die Normen einer sozialen Schicht) und individuelle Deutungsmuster (wie biographische Erfahrungen), die zur Interpretation der Wirklichkeit und damit zur Sinnggebung herangezogen werden können.

Die subjektive Sinngebung ist die Grundlage für meine Weltsicht. Auch das Handeln meiner Mitmenschen wird für mich erst sinnvoll und damit verstehbar, indem ich ihre Erscheinung, ihre Bewegungen und ihre sprachlichen Äußerungen in die Schemata meiner Erfahrungen einordne. Dabei leitet mich die Annahme, daß ich die Welt im wesentlichen ebenso sehen würde wie meine Mitmenschen, wenn ich mich an ihrer Stelle befände.

Welche Sinnzusammenhänge für mich in einer gegebenen Situation tatsächlich ins Bewußtsein treten, ist von meinen *Relevanzsystemen* abhängig. Der Relevanzbegriff deckt sich teilweise mit dem Motivationskonzept der Psychologie, er umfaßt aber auch Aufmerksamkeitsaspekte, wobei Schütz die kognitiven Aspekte von Aufmerksamkeit und Motivation analysiert, soweit sie unser Bewußtsein und unser Handeln bestimmen. Schütz unterscheidet zwischen (1) der *thematischen Relevanz* (Was wird zum Thema?), (2) der *Interpretationsrelevanz* (Welche Aspekte werden thematisiert und welche Deutungsmuster werden herangezogen?) und (3) der *Motivationsrelevanz* (Aus welchem Grunde und zu welchem Zweck wird ein Thema bedeutsam?). In der Motivationsrelevanz drückt sich der Vergangenheits- und Zukunftsbezug meiner Motive aus: Ich tue etwas, weil ich bestimmte Erfahrungen gemacht habe (Weil-Motive), gleichzeitig verbinde ich mit meinem Tun bestimmte Absichten und Pläne (Um-zu-Motive).

Für Schütz leiten sich alle Relevanzsysteme letztlich ab aus dem Wissen um die Endlichkeit des eigenen Daseins. Diese „grundlegende Sorge“ („Ich weiß, daß ich sterben werde und fürchte mich davor“) bestimmt den Menschen letztlich in all seinen Hoffnungen und Befürchtungen und spornt ihn an zur „Meisterung der Welt“ in seinem alltäglichen Handeln (Schütz, 1971, S. 262).

## Unbewußte Sinnzusammenhänge

Eine psychologische Analyse biographischer Sinnzusammenhänge kann sich jedoch nicht mit der phänomenologischen Sinndefinition begnügen. Habermas (1981) weist in seiner Kritik des phänomenologischen Lebensweltkonzepts darauf hin, daß den Handlungssubjekten der Sinn ihres Handelns immer nur zum Teil durchschaubar ist. Sie sind vielmehr „in Geschichten verstrickt“ und unterliegen bei ihren Sinnfindungen der Selbsttäuschung.

Die menschlichen Selbsttäuschungen und ihr Zusammenhang mit inneren Widersprüchen und Konflikten sind das eigentliche Thema der Psychoanalyse. Freud geht es wie Schütz um die Analyse von Sinnzusammenhängen. Unter dem „Sinn“ eines psychologischen Vorganges versteht er „nichts anderes als die Absicht, der er dient, und seine Stellung in einer psychischen Reihe“ (Freud, 1969, S. 63). Diese Definition steht in Übereinstimmung mit der Unterscheidung von Um-zu-Motiven (der Absicht eines psychischen Vorgangs) und Weil-Motiven (seiner Stellung in einer psychischen Reihe). Im Gegensatz zu Schütz setzt Freud jedoch seine Analyse nicht bei der „schlicht gegebenen“ alltäglichen Lebenswelt an, sondern bei den Ungereimtheiten im alltäglichen Erleben und Handeln. Die Grundannahme, daß *jeder seelische Vorgang*, also auch die scheinbaren Ungereimtheiten, *einen Sinn* hat, führt ihn zur Annahme unbewußter Absichten, Gedanken, Gefühle, Phantasien und Wünsche und damit unbewußten Sinnzusammenhänge.

Zur Vermeidung von wissenschaftstheoretisch unhaltbaren Vergegenständlichungen sei darauf hingewiesen, daß „bewußt“, „vorbewußt“, „unbewußt“ hier lediglich als Moda-

litäten verstanden werden sollen, die unseren Absichten, Wünschen, Gefühlen und Gedanken zukommen können. Eine bewußte Absicht unterscheidet sich von einer unbewußten dadurch, daß ich im ersten Fall von ihr weiß, im zweiten Fall jedoch nicht – in beiden Fällen kann ich die Absicht durch eine Handlung verwirklichen (s. Tugendhat, 1979).

Freuds These von der Wirksamkeit unbewußter Sinnzusammenhänge gilt ebenso für das Verständnis von Fehlhandlungen, Träumen und Stimmungsschwankungen, wie für die unseren Alltag bestimmenden kleinen und großen Selbsttäuschungen bis hin zu den Lebenslügen – und schließlich für die scheinbar sinnlosen Symptome psychischer und psychosomatischer Krankheiten.

Das Entscheidende an dieser Konzeption ist nicht die Existenz unbewußter seelischer Vorgänge – das ist heute eine Selbstverständlichkeit in der Wahrnehmungs-, Denk- und Sprachpsychologie –, sondern die *Dynamik* unbewußter Gedanken, Gefühle, Phantasien und Wünsche. Dynamisch unbewußt sind solche seelischen Vorgänge oder Inhalte, deren Bewußtwerden für den Betreffenden peinlich, bedrohlich und angstaussendend werden könnten und die deshalb durch eine starke innere Kraft, einen Widerstand, am Bewußtwerden verhindert oder aus dem Bewußtsein verdrängt werden.

Unser bewußtes Erleben, Handeln und unsere Erinnerungen ergeben danach eine „psychische Reihe“, bei der an entscheidenden Stellen einzelne Glieder fehlen, verdrängt und entstellt wurden, ohne deshalb ihren Einfluß auf unser Handeln verloren zu haben. Wenn wir den Sinn der fehlenden Glieder verstehen wollen, müssen wir vorgehen wie bei der Interpretation eines tendenziös entstellten und bereinigten Textes, etwa der beschönigten Version einer peinlichen Geschichte.

Die unbewußten Tendenzen zur Entstellung oder Verzerrung sowohl der äußeren Realität wie der eigenen Gefühle und Wünsche wurden in der Psychoanalyse untersucht und als *Abwehrmechanismen* des Ich beschrieben (A. Freud, 1959). Das Wirksamwerden der Abwehrmechanismen in der Bewältigung alltäglicher Konflikte und Ängste wurde auch von nicht analytisch orientierten Forschern vielfach bestätigt und gehört zu den gesicherten Erkenntnissen der Psychologie.

Bei der Analyse biographischer Selbstdarstellungen ist entsprechend diesen Überlegungen nicht nur der subjektive Sinn aus der Sicht des Erzählenden wichtig, sondern ebenso ein möglicherweise dem Erzählenden nur teilweise zugänglicher oder zunächst völlig verschlossener unbewußter Sinn.

Schon Freud (1975) hat darauf hingewiesen, daß keineswegs alle unbewußten seelischen Vorgänge psychodynamischer Natur sind. Von den hier besonders herausgestellten dynamisch unbewußten Sinnzusammenhängen müssen Sinnzusammenhänge unterschieden werden, die als routinisierte kognitive Strukturen unbewußt bleiben oder die auf nicht bewußtseinsfähigen kulturellen Selbstverständlichkeiten beruhen.

## **Der „Sinn des Lebens“**

Den Übergang zur sehr viel weiter reichenden Frage nach dem „Sinn des Lebens“ möchte ich mit einem Beispiel aus einem biographischen Interview einleiten, das im Rahmen einer gemeindepsychologischen Feldstudie erhoben wurde (ausführlich in Legewie, 1987a).

Frau H. hat 65 Jahre in ihrer „Kochstube“ in der Stephanstraße gewohnt, seit dem Tode ihres Mannes vor fünf Jahren allein. Das Haus ist inzwischen bis auf eine Türkenfamilie und Frau H. für den Abriß entmietet. Zwei Wochen nach ihrem 90. Geburtstag ist eine Heimunterbringung geplant. Das Interview fand am 21.5.1980, drei Tage nach dem 90. Geburtstag von Frau H., statt. Frau H. erzählt, wie ein Arzt ihr „prophezeit“, daß sie über 100 Jahre alt würde.

- Wie alt wollen Sie denn werden?
- Von mir aus . . . kann schon jetzt ableben. 90 Jahre ist schon allerhand.
- Und dann sind Sie nicht traurig, wenn . . . wenn der Tod kommt?
- Nein. Da hat man 'n Alter. Denn sterb ich. Sie werden lachen, ich wollt' mir schon mal 's Leben nehmen. Und das soll ich nicht tun. Wissen Sie, wie das war? Ich hab mir besorgt 60 Tabletten und will die abends spät einrühr'n, zum Trinken, was. Da klopf't es . . . Und ich denk mir nichts dabei, und ich geh da hin und mach auf, da ist das der Herr gewesen, der mal hier bei uns im Haus gewohnt hat. Ein Herr! Abends so spät! Der kommt denn immer so spät. Und ich wollt' ihn nicht reinlassen, und da hat er gesagt: „Weg“ und ist hier reingegangen; da sagt er „Was soll das sein?“ Ich sag „Hab Durst, will trinken“. „Ach Quatsch“, sagt er. „wissen Se was das sind, das sind doch Tabletten! Was wollen Sie denn machen?“ Da sag ich: „Ich will nicht mehr leben, bin alt genug.“ Und der hat mir alles weggenommen. Die Tabletten, alles hat er mir weggenommen.
- Und warum wollten Sie sich denn da das Leben nehmen? Waren Sie so traurig?
- Ja! Ich war so – hab' mich für nischt mehr interessiert. An gar nischt mehr. Weil ich alt bin! Und da hab ich gedacht „Wo soll ich denn nun hin? Was soll ich denn machen? . . . Bist alt!“ Da wollt' ich das machen . . . Und da hab ich mal gelesen, man kann, muß . . . bei 60, da weckt man nicht mehr auf. Da hab ich das gemacht (lacht). Bin ich in alle Apotheken gerannt und hab mir zu-rechte geholt. Das soll nicht sein. Der Herrgott hat hier einen hergeschickt . . . Abends so spät, überlegen Se mal! Der sollt' mich davon abhalten. Also sollte ich leben . . . da glaube ich daran. Hab ich gesagt: „Laß es drauf ankommen, wie's kommt, wird's genommen.“ Hab wieder gleich den Mut gehabt.

Wie das Beispiel verdeutlicht, ist es angesichts der Frage nach dem Lebenssinn erforderlich, die vorher entwickelte Sinndefinition zu erweitern und zu modifizieren:

- 1) Bei der Frage nach dem „Sinn des Lebens“ geht es nicht um irgendeine mehr oder weniger beliebige Einordnung in die Schemata der Erfahrung, sondern um eine *sehr persönliche und zentrale Wertung* im Sinne einer Bilanzierung.
- 2) Es werden nicht einzelne Erlebnisse und Handlungen gewertet, sondern es erfolgt eine – mehr oder weniger bewußte – Bilanzierung der *gesamten Lebenspraxis*.
- 3) Damit ist zugleich ein zeitlicher Perspektivenwechsel verbunden. Während die einzelnen Handlungen in die Alltagszeit des täglich wiederkehrenden Tagesablaufs eingebettet sind und von daher ihren Sinn erhalten, bezieht sich die Bewertung des Lebenssinns auf *Einheiten der Lebenszeit*, wobei gewöhnlich eine Vielzahl von einzelnen Tagesabläufen zu Lebensabschnitten zusammengefaßt werden. (Zur Umwandlung von Alltagszeit in Lebenszeit bei biographischen Selbstdarstellungen s. Wiedemann, 1986.)

Die biographische Sinnfindung ist also ein hochkomplexer kognitiv-emotionaler Bewertungsvorgang, der bewußt und vorbewußt, aber auch teilweise unbewußt abläuft, und in dem eine Bilanz der gesamten Lebenspraxis nach ihren (mehr oder weniger bewußten) Um-zu- und Weil-Motiven vorgenommen wird.

In der Routine des alltäglichen Handelns wird die Sinnfrage in dieser Weise gewöhnlich nicht gestellt. In der Regel erscheint uns der „Sinn unseres Lebens“ vielmehr unproblematisch. Erst in Leidens- und Krisensituationen und besonders angesichts des Todes wird die sonst so selbstverständliche Sinnhaftigkeit unseres Handelns zum Problem.

Gewohnte Sinnzusammenhänge können dann zusammenbrechen, bisher unbemerkte und unbewußte Zusammenhänge ins Bewußtsein treten. Dabei geraten größere Lebensabschnitte in den Blick, unter Umständen kommt es zur Bilanzierung des gesamten Lebens. Als Ergebnis einer solchen „Sinnkrise“ kann es im Extremfall zu einem Zustand des dauernden Sinnverlustes mit den Folgen von Resignation, Depression, Krankheit und Tod kommen. Die Sinnkrise kann aber auch der Anstoß für eine Neubewertung und Umstrukturierung der gegenwärtigen Lebenssituation sein. Sie bietet damit die Chance für eine neuartige Problembewältigung und Weiterentwicklung der Persönlichkeit.

Aus diesen Überlegungen folgt, daß es wenig aussichtsreich erscheint, Menschen nach dem Sinn ihres Lebens direkt zu befragen oder sich in biographischen Selbstdarstellungen mit spontanen Äußerungen zum Lebenssinn zu begnügen. Es ist vielmehr eine psychologische Theorie der Sinnfindung erforderlich, die es erlaubt, aus der Darstellung der Lebensgeschichte den Lebenssinn des Erzählenden zu rekonstruieren (s.a. Lege-  
wie, 1987c).

## **Sinnfindung und Selbstbestimmung**

Eine psychologische Theorie der Sinnfindung besteht bisher nicht, wohl aber bestehen philosophische Überlegungen zur Sinnfindung, die als Grundlage für eine noch zu entwickelnde Theorie herangezogen werden können. Die Untersuchung des Philosophen Ernst Tugendhat über „Selbstbewußtsein und Selbstbestimmung“ (1979) erscheint mir für diesen Zweck besonders geeignet, da sie eine sprachanalytische Begriffsklärung liefert.

Zur Klärung der Sinnfrage geht Tugendhat aus vom Selbstbezug, d.h. dem Verhalten des Menschen zu sich selbst. (Verhalten ist hier in einem sehr weiten Sinn gemeint, es umfaßt Einstellungen, Gefühle, Handlungen.) Der Selbstbezug des Menschen wird gewöhnlich als eine Subjekt-Objekt-Beziehung aufgefaßt: Ich verhalte mich zu mir selbst, indem ich mein „Selbst“ zum Objekt meiner Reflexion mache. Dieses Denkschema führt zu unhaltbaren Widersprüchen, nämlich der Annahme einer zweiten „inneren Person“ im Menschen.

Eine angemessene Lösung des Problems leistet nach Tugendhat die Existenzphilosophie Martin Heideggers. Heidegger beschreibt das Verhalten zu sich selbst als Verhalten zur eigenen Existenz, d.h. zu dem, was der Mensch „zu sein“ hat. Die Existenz des Menschen ist die Gesamtheit seiner Lebenstätigkeit, all sein Wollen, Fühlen, Handeln und Erleiden. Diese Lebenstätigkeit steht niemals für sich allein, sondern sie ist immer schon ein In-der-Welt-Sein, d.h., sie steht in einem umfassenden Handlungszusammenhang mit anderen Menschen. Was ich „zu sein“ habe, ist die in jedem Augenblick vor mir liegende Lebenstätigkeit. Sie ist nicht irgendeine Gegebenheit, die mir gleichgültig sein kann, sondern Gegenstand meiner „Sorge“, um den es mir vor allem anderen gehen muß. Dazu gehört im Extremfall auch die Frage, ob ich „zu sein oder nicht zu sein“ habe (die Frage Hamlets nach dem Sinn des Weiterlebens).

Der Bezug zur eigenen Existenz hat eine aktive und eine mehr passive Seite. Die aktive Seite besteht in den Absichten, dem Wollen und Wünschen, das sich im Handeln realisiert, die passive Seite besteht in der gefühlsmäßigen Betroffenheit, die sich in Affekten und Stimmungen äußert. Beide Seiten der Existenz gehören untrennbar zusammen:

„In der Stimmung erleiden wir den Rückstoß des Erfolgs und Mißerfolgs unseres Wollens und Wünschens. Und insofern ‚geht es‘ uns ‚gut‘ oder ‚schlecht‘. Wenn schließlich unser Wollen und Wünschens gar keinen Angriffspunkt mehr findet, wenn nichts mehr einen Sinn hat, ergibt sich eine Stimmung der Depression oder Verzweiflung“ (Tugendhat, 1979, S. 208).

In meinem Handeln entscheide ich mich, wie ich „zu sein“ habe. Denn von Handeln kann man nur sprechen, wenn eine Wahlmöglichkeit gegeben ist, so oder so zu handeln, d.h., neben den äußeren Zwängen der Handlungssituation und den inneren Zwängen der Person muß ein Entscheidungsspielraum für den „freien Willen“ verbleiben. Dabei ist es unerheblich, ob meine Wahl letztendlich auf irgendwelche Motive zurückgeführt werden kann (psychischer Determinismus). Wichtig ist vielmehr, daß ich als Handlender in einem *Akt des Überlegens* zu meinen Absichten, zu den gewählten Mitteln und den möglichen Folgen meiner Handlung Stellung nehmen kann, indem ich „ja“ oder „nein“ zu ihnen sage (z.B. kann ich jetzt aufhören zu schreiben oder ich kann weiter-schreiben).

Die Frage, die sich mir angesichts meiner Wahlfreiheit stellt, wird in der philosophischen Ethik als *praktische Frage* bezeichnet: Was ist für mich zu tun am besten? Ich kann diese Frage in meinem alltäglichen Handeln in einem sehr eingeschränkten Sinn stellen, indem ich mir überlege, wie ich ein vorgegebenes Ziel am besten erreiche. Ich kann aber auch grundsätzlich fragen, wie ich leben will, indem ich nicht nur die Mittel zum Erreichen meiner Ziele, sondern auch die Ziele und Normen meines Handelns in Frage stelle. Hier zeigt sich der Zusammenhang zwischen der praktischen Frage und der Identität (Wer bin ich? Wer will ich sein?).

Tugendhat spricht im Zusammenhang mit der Bereitschaft, die eigene Lebenskonzeption in Frage zu stellen, von zwei widerstreitenden Interessen. Auf der einen Seite steht das Interesse, Erfahrungen und Einsichten, die Angst auslösen und das innere Gleichgewicht bedrohen, zu leugnen oder zu vermeiden. Das führt zu einer Verzerrung der Realität und zur Einschränkung der inneren Freiheit. Diese selbstgewählte innere Unfreiheit ist deshalb so weitverbreitet und wird so hartnäckig verteidigt, weil sie zugleich von der Verantwortung für das eigene Leben entlastet. Auf der anderen Seite steht das Interesse an Selbsterkenntnis und Erweiterung der inneren Freiheit, das oft erst durch schmerzliche Krisenerfahrungen geweckt wird und das eine Voraussetzung für selbstbestimmtes Handeln ist:

„Dieses Interesse, sich selbst durchsichtig zu werden, ist . . . in dem Maße vorhanden oder nicht vorhanden, in dem ein Interesse an Freiheit besteht. Freiheit ist . . . ein graduelles Phänomen: Wir sind um so freier, je umfassender wir die Faktoren, die unser Sein und Handeln, unser Wollen und Fühlen bestimmen, erkennen, denn nur, wenn wir sie kennen, können wir sie gegebenenfalls kontrollieren, können wir uns selbständig, überlegend, wählend zu ihnen verhalten, können wir so oder so zu ihnen Stellung nehmen“ (Tugendhat, 1979, S. 145).

Nach Auffassung des französischen Philosophen Jean-Paul Sartre führen Wahlfreiheit und Selbstbestimmung zu einem für jeden Menschen charakteristischen „Entwurf“ seines Lebens, der trotz äußerer und innerer Zwänge über die jeweilige Lebenssituation hinweist. Nach Sartre (1964, S. 75) „ist der Mensch vor allem durch das Überschreiten einer Situation gekennzeichnet, durch das, was ihm aus dem zu machen gelingt, was man aus ihm gemacht hat . . .“ Der Lebensentwurf macht das Einzigartige der menschlichen Existenz aus. Das Gelingen oder Scheitern eines Lebensentwurfs als Ganzes läßt sich nicht allein mit wissenschaftlichen Methoden beurteilen, sondern ebenso wie bei

der Beurteilung eines Kunstwerks bedarf es auch eines ästhetischen Moments, d.h., es müssen Intuition und Phantasie hinzukommen (s. Zurhorst, 1985).

Ich will abschließend versuchen, das oben zitierte Interviewbeispiel auf der Grundlage der entwickelten Begrifflichkeit unter dem Aspekt der Sinnfindung zu interpretieren, wobei ich auch auf biographische Zusammenhänge zurückgreife, die hier aus Platzgründen nicht belegt sind.

### **Interpretation des Interviewbeispiels:**

Frau H. ist mit 90 Jahren noch gesund und rüstig. Durch ihre Rente ist sie materiell abgesichert. In ihrer Wohnung und im Wohnviertel fühlt sie sich wohl, weil sie mit der Umgebung und den Menschen über viele Jahre vertraut ist. Seit sie sich nicht mehr voll versorgen kann, erhält sie durch eine Nachbarin die nötige Unterstützung.

Als sie fast 90 Jahre alt ist, wird durch den geplanten Abriß ihres Hauses eine Übersiedlung ins Altersheim erforderlich. Dadurch läuft sie Gefahr, das eingespielte System ihrer Befriedigungsmöglichkeiten zu verlieren. Bedroht sind nicht nur die vertraute Umgebung und das nachbarschaftliche Netz von sozialen Beziehungen, sondern auch ihre selbständige Lebensführung mit seinen täglichen kleinen Aufgaben, ihr Lebensstil und damit ihre Identität.

Das Heim als neuer Lebensraum kann all das nicht bieten. Dafür bietet es eine professionelle Versorgung und gegebenenfalls Pflege, aber auch die Möglichkeit zu neuen sozialen Kontakten, was jedoch von Frau H. zunächst nicht gesehen wird. Ihr Leben im Alter bezieht seinen Sinn nicht zuletzt aus dem geordneten Raum ihrer Wohnung, die angefüllt ist mit den Spuren ihrer Vergangenheit. Als diese Welt durch den Hausabriß vernichtet werden soll, erfährt sie eine Sinnkrise. Sie sieht sich in einer ausweglosen Situation und erlebt eine tiefe Niedergeschlagenheit. So beschließt sie, ihrem Leben ein Ende zu machen und plant eine Selbsttötung durch Schlaftabletten. Als sie bei der Vorbereitung der Tabletteneinnahme von einem späten Besucher gestört wird, deutet sie diese – möglicherweise herbeigewünschte – „Störung“ als Fingerzeig Gottes, daß sie weiterleben soll. Vor die letzte Wahl gestellt, „zu sein oder nicht zu sein“, entscheidet sie nicht selber, sondern sie legt ihr Leben „in Gottes Hand“, das heißt, sie überläßt es einem gütigen Vater, zu entscheiden, was für sie „zu tun am besten“ sei. Die Sinnkrise findet ihre Lösung in einer neuen Sinnfindung, die als von Gott gewollt erlebt wird. Damit kommt ein neuer Lebensentwurf in den Blick („Wie es kommt, wird es genommen“), der es ihr ermöglicht, sich aktiv mit der Wohnungsauflösung und der Vorbereitung auf den neuen Lebensabschnitt im Altersheim auseinanderzusetzen. Als sie dann ihre Wohnung aufgeben muß, macht ihr die Umstellung auf das Heimleben zwar zunächst große Schwierigkeiten. Doch durch ihre persönlichen Fähigkeiten und ihren Lebensmut schafft sie es, sich einzugewöhnen. Sie nutzt die Chance, neue Freundschaften zu schließen und gewinnt eine bejahende Einstellung zu ihrem weiteren Leben.

Die Sinnfindung ist in diesem Beispiel in Übereinstimmung mit den theoretischen Überlegungen abhängig von der äußeren und der inneren Freiheit, die erst ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen. Das Beispiel zeigt aber auch, daß selbst in Situationen großer äußerer Unfreiheit noch ein Lebenssinn gesetzt werden kann, wenn es die innere Freiheit erlaubt. (Für Frankl stellte sich die Sinnfrage bezeichnenderweise während seiner KZ-Haft, s. Frankl, 1980.)

Innere Freiheit und Selbstbestimmung sind hochgesteckte Ziele, die der allgemeinen Zustimmung sicher sein können. In der psychologischen Analyse biographischer Selbstdarstellungen wird es jedoch darauf ankommen, den Hindernissen aufgrund der äußeren und inneren Freiheit nachzugehen, mit denen die Selbstbestimmung im Alltag verbunden ist. Welches sind die objektiven Handlungsspielräume, die es den Menschen erlauben, ein Minimum an Selbstbestimmung zu realisieren? Und welches sind die inne-

ren Zwänge, die Ängste und falschen Hoffnungen, die die Menschen immer wieder nötigen, auch das objektiv mögliche Maß an Selbstbestimmung nicht auszuschöpfen, sondern statt dessen die innere Freiheit einzuschränken und sich damit von der Verantwortung für die eigene Lebensführung zu entlasten?

Um nach dem Sinn des Lebens fragen zu können, muß ich den Wunsch haben, meine innere Freiheit zu erweitern. Wenn es zutrifft, daß vor allem Krisenerfahrungen dazu führen, daß die Sinnfrage gestellt wird, dann sind Lebenskrisen zugleich Chancen zur Erweiterung der inneren Freiheit und der Selbstbestimmung.

#### LITERATUR:

- Adler, A.: *Der Sinn des Lebens*. Frankfurt: Fischer Taschenbuch, 1973
- Castell, M.: The new urban crisis. In: Frick, D. (Hrsg.): *The quality of urban life*. Berlin/New York: De Gruyter, 1987
- Dittmann-Kohli, F.: *Sinndimensionen des Lebens im frühen und späten Erwachsenenalter*. Vortrag auf dem 35. Kongreß der DGfPs. Heidelberg: Sept./Okt. 1986
- Frankl, V.E.: *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*. München: Piper, 1980
- Freud, A.: *Das Ich und die Abwehrmechanismen*. München: 1959
- Freud, S.: *Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse. Studienausgabe, Bd. I*. Frankfurt: Fischer, 1969
- Freud, S.: *Das Unbewußte. Studienausgabe, Bd. III*. Frankfurt: Fischer, 1975
- Freud, S.: *Das Unbehagen in der Kultur. Studienausgabe, Bd. IX*. Frankfurt: Fischer, 1974
- Goffman, E.: *Asyle. Über die soziale Situation psychiatrischer Patienten und anderer Insassen*. Frankfurt: Suhrkamp Taschenbuch, 1972
- Habermas, J.: *Theorie des kommunikativen Handelns. Bd. 1 und 2*. Frankfurt: Suhrkamp, 1981
- Hinschützer, U. & Momber, H.: *Basisdaten über ältere Menschen in der Statistik der Bundesrepublik Deutschland*. Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen, 1982
- Jahoda, M. u.a.: *Die Arbeitslosen von Marienthal*. Frankfurt: Suhrkamp, 1978
- Keupp, H. & Rerrich, D. (Hrsg.): *Psychosoziale Praxis*. München: Urban & Schwarzenberg, 1982
- Legewie, H.: *Alltag und seelische Gesundheit. Gespräche mit Menschen aus dem Berliner Stephanviertel*. Bonn: Psychiatrie-Verlag, 1987a
- Legewie, H.: Sinnkrise und Sinnfindung bei Verlust der Selbständigkeit. In: Zeeman, P. (Hrsg.): *Probleme alter Menschen, Selbsthilfe und soziale Dienste*. Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen, 1987b
- Legewie, H.: Interpretation und Validierung biographischer Interviews. In: Jüttemann, G. & Thomae, H. (Hrsg.): *Biographie und Psychologie*. Heidelberg: Springer, 1987c
- Nies, H. & Munnichs, J.: *Sinngebung und Altern*. Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen, 1986
- Sartre, J.-P.: *Marxismus und Existentialismus*. Reinbek: Rowohlt, 1964
- Schütz, A.: Über die mannigfaltigen Wirklichkeiten. In: *Gesammelte Aufsätze I*. Den Haag: M. Nijhoff, 1971
- Schütz, A. & Luckmann, Th.: *Strukturen der Lebenswelt. Bd. 1 (1979) und Bd. 2 (1984)*. Frankfurt: Suhrkamp
- Tugendhat, G.: *Selbstbewußtsein und Selbstbestimmung*. Frankfurt: Suhrkamp, 1979
- Volpert, W.: *Zauberlehrlinge. Die gefährliche Idee zum Computer*. Weinheim: Beltz, 1985
- Wiedemann, P.M.: *Erzählte Wirklichkeit und Subjektivität. Zur Theorie und Auswertung narrativer Interviews*. Weinheim: Beltz, 1986
- Zurhorst, G.: Die progressiv-regressive Methode. In: Jüttemann, G. (Hrsg.): *Qualitative Forschung in der Psychologie*. Weinheim: Beltz, 1985