

Lexikon Eintrag verfasst von Ursula Wirtz/Jürg Zöbeli

Stichwort Sinn:

Für die psychologische Forschung gehören zur Gesundheit Regulationskompetenz-, Selbstaktualisierungs- und Sinnfindungsmodelle, denn Sinnerfahrungen wirken sich auf körperliche Vorgänge positiv aus, während Sinnleere ein Risikofaktor für seelische Erkrankungen darstellt.(Tausch) Als Frage nach dem Woher, Wohin und Wozu, nach den Werten, die uns leiten, hat die Sinnfrage in der Psychotherapie Orientierungsfunktion.

Für Freud und die klassische Psychoanalyse war die Sinnsuche ein Krankheits- und Krisenphänomen, Folge eines Triebkonfliktes, während C.G.Jung die Neurose als Krankheit der Seele verstand, die ihren Sinn nicht gefunden hat.(vgl.Frankls „noogene Neurose) Sinnfindung ist darum zentrales Anliegen der analytischen Psychologie. In der Individualpsychologie A.Adlers galt als höchstes Ziel, den "Sinn des Lebens" als " Streben nach Vollkommenheit" und "Gemeinschaftsgefühl" zu fördern.

Ob es um den Teilsinn in Form der Symptombefreiung und praktischen Lebensbewältigung (Arbeits- Genuss- und Liebesfähigkeit, die Werte der Psychoanalyse) oder um den Gesamtsinn als existenztragenden Lebenssinn geht, ist abhängig vom jeweiligen Menschenbild. Für das geisteswissenschaftlich- hermeneutische Verständnis ist Sinnfindung Offenheit für das Ganze, mit den Werten Selbstverwirklichung und sinnliche Erfahrung. (Humanistische und Analytische Psychologie) In der "objektiv"- naturwissenschaftlichen Orientierung ist Sinnggebung ein Teilsinn, bezogen auf die Werte Effizienz, Machbarkeit, Symptombefreiheit (klassische Verhaltenstherapie).

In der Logotherapie V.Frankls ist der „ Wille zum Sinn“ die primäre Motivationskraft des Menschen,wobei der Sinn nicht er-funden, sondern ge-funden werden muss. Berührung mit der spirituellen Dimension erfährt die Sinnfrage in der Transpersonalen Psychologie,aber auch in der Suchttherapie und in der Arbeit mit Krebs- und Aidskranken. In der Psychotraumatologie hat die Sinnthematik grosse Bedeutung,da traumatische Erfahrungen als Sinn- und Wertverlust erlebt werden.(vgl.die kognitive Selbstpsychologie Janoff-Bullmann). Psychotherapeutisches Ziel ist die objektive Sinnlosigkeit des Traumas in die subjektiven Sinnstrukturen zu integrieren. Für die analytische Kunsttherapie ist die Arbeit mit Symbolen als Sinnbotschaften und Sinnbilder des Ganzen besonders wichtig. Das Burnoutsyndrom der Helfenden kann als Sinnkrise und Fehlen sinnstiftender Wertorientierung verstanden werden.

Literatur:

Frankl, V.: Der Wille zum Sinn. 3. Aufl. Bern 1982

Grom, B. und Schmidt, J.: Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens. Freiburg 1975

Jaffé, A.: Der Mythos vom Sinn im Werk von C.G.Jung. Zürich 1983

Janoff-Bulman, R.: Shattered assumptions. Towards a new psychology of Trauma. New York 1993

Wirtz, U. und Zöbeli, J.: Hunger nach Sinn. Menschen in Grenzsituationen, Grenzen der Psychotherapie. Zürich 1995