

Stefan Schumacher

Die Struktur der menschlichen Sinnerfahrung¹

Mit den gesellschaftlichen Veränderungsprozessen, die sich auf allen Ebenen menschlichen Daseins abzeichnen, gewinnt die psychologische Beratung immer mehr an Bedeutung. Wenn auch in weiten Kreisen Beratung nur dann in Anspruch genommen wird, wenn „eigentlich nichts mehr geht“, so nimmt doch die Gruppe der Menschen beständig zu, die Beratung als Ort persönlicher Lernprozesse verstehen und auch bei Fragen der eigenen Lebensgestaltung in Anspruch nehmen. Der Wandel in den sozialen Gefügen und personalen Lebensvollzügen, der in unseren Tagen auf allen Ebenen spürbar wird, zeigt sich innerhalb der Beratung in Phänomenen

- eines größer werdenden Bedürfnisses nach Selbstentwicklung und Persönlichkeitsentfaltung,
- einer zunehmenden Orientierungs- und Sinnsuche durch Verunsicherung und Verängstigung,
- einer zunehmenden Instabilität von Lebensorientierung und -gestaltung innerhalb einzelner Lebensabschnitte,
- einer Sprunghaftigkeit des Lebens, ausgelöst durch Lebenskrisen in privaten und beruflichen Kontexten.

Auf diesem Hintergrund gewinnt die Frage nach dem »Sinn im Leben« in der zunehmenden Unübersichtlichkeit der lebenspraktischen Alltagsgestaltung zunehmend an Relevanz und wird möglicherweise zur Leitkategorie des menschlichen Daseins mit Beginn des anstehenden Jahrhunderts. Zur Hauptlebensaufgabe für viele Menschen wird dabei wohl die persönliche Fähigkeit des Neu- und Umlernens sein, denn: um neue Wege gehen zu können, um sich selbst zu verändern, müssen viele gewohnte Denk- und Verhaltensweisen, aber auch bestehende Überzeugungen und Gewißheiten hinterfragt und gegebenenfalls verändert werden.

Die psychologische Beratung leistet einen wichtigen Beitrag, Menschen in Fragen ihrer persönlichen Lebensgestaltung zu unterstützen und in Krisenmomenten, Phasen der Desorientierung oder in spezifischen Problemsituationen zu begleiten, um neue Orientierungsmöglichkeiten und Formen der Stabilität und Lebenszufriedenheit zu gewinnen. Und eben jene Fragen der individuellen Lebens- und Problembewältigung, deren Ziel es ist, Möglichkeiten der Lebenszufriedenheit, der Orientierung und der Alltagsbewältigung zu entdecken, beantworten sich innerhalb der Struktur subjektiver Erfahrung. *Eine solche innere Struktur erfährt ihre Stimmigkeit über den Sinn, der sich bei einem Individuum einstellt.*

Wird intensiv über den "Sinn des eigenen Lebens" nachgedacht, geraten wir leicht in eine *Paradoxie*: Je mehr ich mich damit auseinandersetze, um so schwieriger scheint eine Antwort darauf zu sein. Und je weniger ich in der Lage bin, eine angemessene Antwort zu geben, um so mehr beschäftige ich mich mit dem Thema; und, um es in karikiertem Weise weiterzuspinnen: wenn ich mich schließlich nur noch mit der Frage beschäftige, ich bald feststellen muß, daß ich schließlich gar nichts mehr davon begreife.

Diese etwas humoristisch anmutende Schilderung kann in der Tat bei *existentiellen Fragestellungen* zu einer tragischen Lebensdynamik führen, in der es immer problematischer erscheint, dem Leben einen Sinn abzugewinnen zu können. Die Ursache für eine solche Entwicklung hängt nach meiner Erfahrung häufig damit zusammen, daß der »Sinn im Leben« mit dem

¹ Nachdruck aus: Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung (DAJEB) Informationsrundschreiben Nr. 200, München 2000.

»Sinn des Lebens« verwechselt wird. Unter Sinn wird also häufig etwas großes, umfassendes, das Leben ganz und gar umspannende vermutet. Die Tendenz, den Sinnbegriff derartig zu *Nominalisieren*, macht ihn letztlich völlig unerreichbar. Am Ende wird aus dem Sinn der eigenen Lebensgestaltung ein auf Schicksal beruhender Lebenssinn, der sich meinem Einfluß völlig zu entziehen scheint. So gesehen bildet Sinn im Leben in jedem Fall eine *wichtige Grundlage menschlicher Daseinsgestaltung* und betrifft alle Bereiche des Lebens: berufliche Fragen ebenso wie private Angelegenheiten, soziale und gesellschaftliche Aspekte und ebenso individuelle Belange. Was aber verbirgt sich hinter dem Erleben von »Sinn«? Welches sind die *entscheidenden Elemente*, die für das innere Gewahrwerden von Sinn oder Sinnfrustration Relevanz haben?

Während bereits einige sinntheoretische Arbeiten und empirische Untersuchungen vorliegen, welche die Bedeutung der menschlichen Sinnerfahrung zu erschließen suchten und Ansätze für eine begriffliche Bestimmung von »Sinn« geben konnten, *existiert bislang keine detaillierte Erforschung der »Strukturzusammenhänge« menschlicher Sinnerfahrung.*

Der vorliegende Beitrag stützt sich auf einen Modellentwurf, bei dem ich auf empirischem Wege die *formale Struktur der menschlichen Sinnerfahrung* herauskristallisiert habe². Dazu wurden *Interviews* geführt, über die in sinnzentrierten Gesprächen Hinweise entdeckt werden konnten, über welche *Kategorien des subjektiven Erlebens* »Sinn im Leben« seine Struktur gewinnt. Darüber hinaus ließ sich anhand von psychologisch orientierten *Beratungsgesprächen* mit Klientinnen und Klienten, deren Problematik im Kontext einer Sinnfrage stand, untersuchen, in welchen *Zusammenhängen jene sinnrelevanten Kategorien miteinander stehen* und auf welche Weise sie Erfahrungen der inneren Sinnerfüllung oder der Sinnfrustration beeinflussen. Über diesen Modellbildungsprozeß wurde eine *»Architektur von Sinn«* entworfen, die in der Lage ist zu beschreiben, innerhalb welcher Lebensgestaltungskategorien sich ein Individuum bei der subjektiven Sinnerschließung bewegt.

Bei der Architektur von Sinn handelt es sich um ein *»Meta-Modell«* der menschlichen Sinnerfahrung. »Meta« bedeutet, daß dieses Modell Auskunft gibt über die sinnrelevante *»Gestaltungsstruktur«* von Menschen und nicht über deren inhaltliche Bewertung. Das Meta-Modell bewegt sich ausschließlich auf einer *formalen Ebene*. Es stellt dar, welche Einflüsse bei der Frage nach Sinnorientierung oder Sinnverlust ausschlaggebend sind. Mit Hilfe des Meta-Modells kann analysiert und dargestellt werden, wie die innere Struktur des Menschen hinsichtlich eines Sinnzusammenhangs aufgebaut ist.

Das angestrebte Ziel verbirgt sich demnach in der Frage *»Wie kommt Sinn innerhalb des sinn-erzeugenden Individuums zustande?«*. Das zugrundeliegende Interesse richtet sich auf die *Konstruktionsbedingungen* von Sinn, die abhängigen *Variablen*, die möglichen *Zusammenhänge* und *Wechselwirkungen*, eben das, was passiert, wenn Menschen von sich sagen können: »Ja, ich erlebe eine innere Sinnerfüllung« oder »nein, ich bin frustriert, das macht keinen Sinn und erfüllt mich nicht«. Es geht gewissermaßen um die *Darstellung einer Strategie, einer Vorgehensweise, eines Verlaufs oder Prozesses*, der im Rahmen eines bestimmten Ereignisses von dem betreffenden Individuum durchlaufen wird und an dessen Ende Sinnerfahrung, vielleicht auch Sinnfrustration d.h., ein Ergebnis im Rahmen der eigenen Möglichkeiten von Sinnerfahrung steht. Ich möchte den Fokus anhand eines Experiments besser veranschaulichen:

Stellen Sie sich vor, sie säßen in einer Gruppe zusammen und es würde folgende Aufgabe an alle Gruppenmitglieder gerichtet: »Bitte stellen Sie sich jetzt einmal in ihrer Phantasie ein Haus vor.« Natürlich wären Sie alle in der Lage, sich ein Haus vorzustellen und die Gruppe wäre vielleicht auch der Ansicht, daß alle dieselbe Vorstellung bilden könnten. Dem ist allerdings nicht so! Denn wenn nun in der Runde jeder und jede einzelne das innere Bild mit der Vorstellung des Hauses beschreiben würde, hätte wohl jede Person ein anderes Gebäude vor

² Stefan Schumacher: Die Architektur von Sinn. Ein empirisch gewonnenes Meta-Modell der menschlichen Sinnerfahrung (Tübingen 1998), Dissertation (Veröffentlichung etwa Juli 1999 im Tectum-Verlag, Marburg).

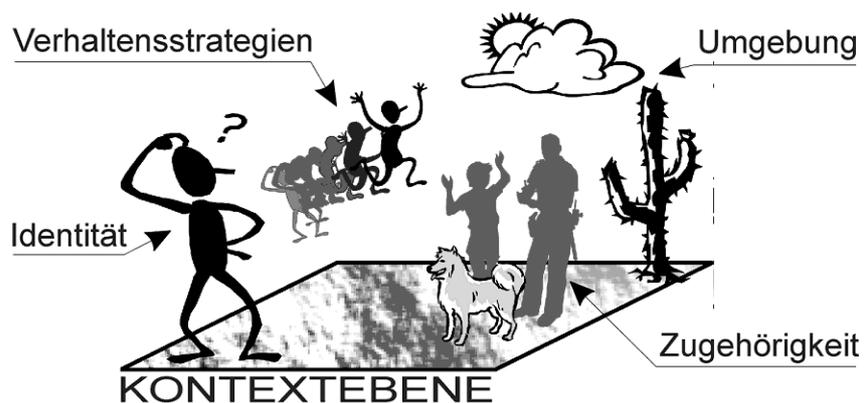
Augen. Die eine dachte an ein Landhaus, der andere an ein Holzhaus, die dritte an ein Hochhaus usw. Es ist doch interessant: obwohl wir uns alle ein anderes Haus vorstellen, wissen wir bei der Aufforderung dazu sofort, worum es geht. Auch wenn wir uns alle etwas anderes vorstellen, muß es Gemeinsamkeiten geben, von denen wir alle bei der Entfaltung dieser Vorstellung ausgehen. Im Falle des Hauses könnte es sich dabei um folgende Kategorien handeln: Ein Haus hat ein Dach, Wände, Stockwerke, Türen, Fenster usw. Diese Teile setzen wir in unserer Vorstellung zusammen.

Bezogen auf den Sinn im Leben geht es entsprechend um folgendes: Wir alle wissen, daß es so etwas gibt und können uns damit auseinandersetzen. Sinn im Leben ist etwas, von dem wir uns eine Vorstellung machen können und das wir als Erfahrung kennzeichnen. Doch im Konkreten bedeutet Sinn für alle etwas anderes. Keine Erfahrung gleicht dabei der anderen. Dennoch – und das ist das entscheidende – entsteht dieser Sinn über die innere Struktur subjektiver Erfahrung anhand bestimmter Kategorien. Jene Kategorien möchte ich auf den folgenden Seiten näher darstellen.

Es hat sich bei der Untersuchung des empirischen Materials gezeigt, daß es drei unterschiedliche Ebenen gibt, aus denen sich „Sinlandkarten“ entfalten: Sinn gewinnt seine personale Ausprägung über eine *Kontextebene*, die *Rahmenbedingungen* und die *Zeitdimension* eines Individuums. Diese drei Ebenen beheimaten zugehörige Kategorien.

Die Kontextuierung von Sinn im Leben

Durch die erste Ebene, dem *Kontext*, wird vor allem der Bezug deutlich, um den es bei einer Sinnfrage geht. Es gibt keine Sinnerfahrung, wenn das, was einen Sinn ergeben soll, keinen konkreten Bezug hat. An dieser Stelle wird deutlich, warum es so problematisch erscheint, über den Sinn des Lebens eine allgemeine Aussage zu machen. Es ist nicht möglich, weil diese Frage so stark generalisiert ist, daß sie vollkommen unspezifisch bliebe. Beginne ich, mich intensiver mit dem Sinn meines Lebens auseinanderzusetzen, bemerke ich bald, daß ich den Bezugspunkt zunehmend konkretisieren muß, indem ich mich an konkrete Ereignisse und Erfahrungen zu erinnern versuche. Dann aber bin ich bereits bei der Frage nach dem Sinn *im* Leben. »Sinn im Leben« fragt nach dem Kontext, dem speziellen Bezug, der Situation oder dem Bereich: Denke ich an meinen Beruf, spreche ich von meiner Beziehung, habe ich eine konkrete Situation vor Augen?



eine allgemeine Aussage zu machen. Es ist nicht möglich, weil diese Frage so stark generalisiert ist, daß sie vollkommen unspezifisch bliebe. Beginne ich, mich intensiver mit dem Sinn meines Lebens auseinanderzusetzen, bemerke ich bald, daß ich den Bezugspunkt zunehmend konkretisieren muß, indem ich mich an konkrete Ereignisse und Erfahrungen zu erinnern versuche. Dann aber bin ich bereits bei der Frage nach dem Sinn *im* Leben. »Sinn im Leben« fragt nach dem Kontext, dem speziellen Bezug, der Situation oder dem Bereich: Denke ich an meinen Beruf, spreche ich von meiner Beziehung, habe ich eine konkrete Situation vor Augen?

Auf dieser kontextuellen Ebene gibt es nun mehrere Kategorien, die relevant erscheinen. Zum ersten spielt hier die *Umgebung* eine Rolle. Ein bestimmtes Handeln macht in einer Umgebung „X“ ihren Sinn, in einer anderen Umgebung hingegen nicht – so zum Beispiel das Tragen einer Krawatte während der Arbeit „Sinn machen kann“, während das Umbinden derselben in der Sauna zumindest irritierte Blicke anderer hervorrufen würde. In der kontextspezifischen Umgebung erleben wir uns mit einem bestimmten Selbstbild, durch das wir gestalterisch aktiv werden. Mein Selbstbild repräsentiert die *Identität* und sie ist wiederum bezogen auf ein Gegenüber, das sich von der reinen sinnlich wahrnehmbaren Umgebung unterscheidet, der *sozialen Zugehörigkeit*. Die Zugehörigkeit kann eine einzelne Person sein, aber auch eine Gruppe, Institution oder Kultur. Sie ist mehr als die Umgebungskategorie, weil sie in der La-

ge ist, gestalterisch einzuwirken. Meine Identität kann sich dabei positiv oder abgrenzend auf die Zugehörigkeit beziehen. Um nun die Dynamik beschreiben zu können, die sich zwischen meiner Identität und der Zugehörigkeit in einer bestimmten Umgebung entfaltet, konzentriere ich mich auf die entsprechenden *Verhaltensstrategien*, über die kommuniziert wird. Jene Handlungsaktivität besteht aus Verhaltensweisen und eingesetzten Fähigkeiten, deren Zusammenspiel sich anhand von Strategien beschreiben läßt.

Damit sind alle sinnrelevanten Kategorien des Kontexts umrissen: Wenn ich nach dem Sinn frage, bin ich irgendwo (1), ich beziehe mich auf etwas (2) mit meinem Selbstbild (3) und bringe dies durch entsprechende Verhaltensstrategien (4) zum Ausdruck. Damit ist die konkrete Situation umrissen.

Allerdings fehlt nun noch eine ganze Menge, um die Architektur von Sinn nachzeichnen zu können. Denn das, was ich auf der Kontextebene erfahre, ist ja auch auf eine bestimmte Weise begrenzt. Wäre die Kontextebene nicht definiert, wäre sie grenzenlos. Um sie zu umreißen, brauche ich nun die zweite Ebene der Architektur von Sinn, nämlich die Ebene der *Rahmenbedingungen*.

Die Rahmenbedingungen von Sinn im Leben



Die Eingrenzung eines Kontexts vollzieht sich über vier Kategorien (s. Abb.). Sie definieren den Kontext, grenzen ihn ein und geben ihm zugleich seine Konturen.

In unserem Sinnmodell veranschaulichen die vier Seitenwände, was auf der Kontextebene konkret wahrgenommen wird. Die erste »tragende Wand« symbolisiert unsere Gewißheiten. Unter Gewißheiten verstehe ich die Überzeugungen, Glaubenssätze und Regeln, die den Kontext prägen. Sie beschreiben, wie ich mich in einem Kontext einbringe und wie ich alles einschätze bzw. definiere. Das verdeutlicht, warum unterschiedliche Menschen in gleichen erlebten

Situationen unterschiedliches erfahren. Es hängt im Wesentlichen damit zusammen, daß unser Erleben durch unterschiedliche Vorannahmen und Überzeugungen geprägt ist und von unterschiedlichen Glaubensgewißheiten getragen wird.

Die angrenzende Wand neben den Glaubenssätzen repräsentiert die Wertkategorie. Werte und Gewißheiten müssen unbedingt unterschieden werden. Denn die Werte bilden den Ursprung, warum wir Glaubenssätze bilden. Wenn wir keine Werte verwirklichen wollten, bräuchten wir auch keine Überzeugungen oder Gewißheiten. Denn die Gewißheit begründet mithilfe eines Wertes, warum wir etwas glauben. Glaubensgewißheiten haben entsprechend den Zweck der Wertverwirklichung. Werte begründen die Relevanz von Gewißheiten und Vorannahmen, welche die Art und Weise der Kontexterfahrung prägen. Ein Beispiel mag den Unterschied von Glaubenssatz und Wert verdeutlichen: Die Aussage „Die Ehe ist unauflöslich“ beschreibt einen Glaubenssatz bzw. eine Überzeugung. Der Satz ist noch kein Wert an sich. Vielmehr verfolgt die Überzeugung einen dahinterliegenden Wert. Erst die Frage „Wozu ist die Annahme denn wichtig“ könnte den Wert näher zum Vorschein bringen, indem Zweckbestimmungen wie Treue, Verlässlichkeit o.ä. genannt werden. Das heißt: Der Glaubenssatz erfüllt den Zweck der Wertverwirklichung und beide Kategorien definieren nun die Art der Kontextwahrnehmung. Natürlich kann mit dem Wert »Treue« oder »Verlässlichkeit« wiederum ein Glaubenssatz gebildet werden, z. B. warum »Treue« so wichtig ist. Wir haben es dann mit der Selbstbezüglichkeit von Aussagen zu tun. Dennoch liegt ein Unterschied zwischen

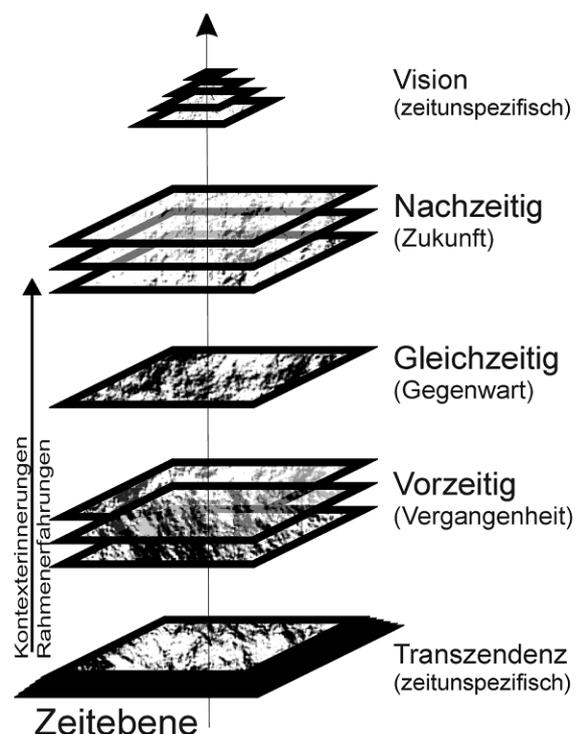
beiden Kategorien darin, daß bei Glaubensgewißheiten Satzkonstruktionen vorliegen, die bestimmte Verknüpfungen vollziehen (darum ... weil, um ... zu, wenn ... dann ...), während Werte einzelne Abstraktionen ohne Bezugssystem darstellen.

Glaubenssätze und Werte können sich auf alle Kategorien des Kontextes beziehen – und auf sich selbst: Was tue ich warum? Wie bewerte ich die Situation, die Umgebung, die anderen, mein Verhalten usw.? Dadurch bekommt der Kontext nun seine Eindeutigkeit und Begrenzung, indem definiert wird, was gilt und was nicht gilt. Die Begrenzungen können sowohl positive als auch einschränkende Wirkung haben und bestimmen maßgeblich, ob es sich letztlich um Sinnerfahrung oder Sinnfrustration handelt.

Die beiden übrigen Rahmenkategorien beschreiben weniger die Art *wie* begrenzt wird, sondern wie die Begrenzungen *erlebt* werden. Sie begrenzen den Kontext, indem sie widerspiegeln, was erfahren wird. Die Eine Wand symbolisiert die Empfindungen. Dazu gehören die emotionalen Regungen unseres Organismus aber auch die körperlich wahrnehmbaren Gespüre, die umgangssprachlich in Verkläuserungen wie „mein Gefühl ist, daß...“ erscheinen. Eine Empfindung kann den aktuellen Zustand des gesamten Sinnsystems repräsentieren, der im Innenraum der „Wände“ über unsere Identität erfahren wird. Diese Empfindungen sind nicht einfach nur emotionale Zustände, sondern wir nehmen sie wahr als ein Gespür, das sich meist in unserer Körpermitte (zwischen Hals und Unterleib) manifestiert. Die zweite Repräsentationskategorie ist die zugehörige sinnesspezifische Repräsentation der Situation. Hier fallen zwei Begriffe drunter: zum einen die Sinneswahrnehmung mit ihren submodalen Eindrücken, die sich ja auch sprachlich niederschlagen (etwas ist *klar* oder *nebelig* oder *klingt* oder *rumort*...), zum anderen situationsspezifische Symbolisierungen, die sich sprachlich in Metaphern oder Traumsymbolen ausdrücken. Beide Formen sind sinnesspezifische Repräsentationen (optisch, akustisch, kinästhetisch), die zusammen mit den Empfindungen die Stimmigkeit bzw. Unstimmigkeit des situativen Erlebens widerspiegeln. Eine Veränderung des subjektiven Erlebens eines Kontextes mit Hilfe veränderter Werte oder Glaubenssätze hat immer auch eine direkte Auswirkung auf die Repräsentationskategorien der Rahmenebene, d.h.: Wenn ein Mensch eine bestimmte Situation mit „anderen Augen“ wahrnimmt und über andere Bewertungen definiert, ändert sich entsprechend die kinästhetische und sinnesspezifische Repräsentation zu der zugehörigen Thematik (z.B. der „Kloß im Hals“ wird zu einem „Kribbeln im Bauch“).

Die Zeitdimension von Sinn im Leben

Nun kommt schließlich die dritte noch fehlende Ebene ins Spiel. Denn die umrissene Situation beschreibt ein gleichzeitiges Ereignis. Jede Veränderung vollzieht sich aber im Horizont der Zeit – dem vergangenen und zukünftigen Erleben. Die senkrechte Achse beschreibt entsprechend den zeitlichen Verlauf, der die sinnorientierte Veränderung nachzeichnet. Die Vergangenheit birgt die Kontexte und Rahmenkategorien vorzeitiger Situationen, während die Zukunft die bevorstehende Struktur als Alternativen oder Wahlmöglichkeiten im Vorgriff erfaßt. Die Kontexte der Vergangenheit bezeichnen wir auch als Erinnerungen, die Kontexte der Zukunft als Ziele, die wir anstreben. Die Rahmenkategorien der Vergangenheit sind die Erfahrungen, die aus den Erinnerungen resultieren; die Begrenzungsrahmen der Zukunft entsprechen den angenomme-



nen Möglichkeiten, die unser Ziel konkretisieren. Die Architektur von Sinn vollzieht sich im Prozeß des Lernens, indem wir auf der Basis unserer vorzeitigen Erfahrungen angemessene Ziele anhand unserer Wahlmöglichkeiten entwerfen. Wenn nicht gelernt wird, geschieht nur die Reproduktion vergangener Erlebnisse. Das Neulernen vollzieht sich in Kontexten, bei denen als wichtig wahrgenommene Teilaspekte miteinander auf eine neue Art und Weise verknüpft werden.

Am oberen und unteren Ende der Zeitlinie befinden sich noch zwei weitere Kategorien, welche die Zeitlinie begrenzen. Sie bilden gewissermaßen das A und Ω , den Anfang und das Ende, das Woher und das Wohin unseres Daseins. Das Fundament symbolisiert dabei unsere Transzendenzorientierung und das Dach die Vision, die wir anstreben.

Durch die Einbeziehung der Zeitebene können wir vier unterschiedliche Aspekte der Sinnwahrnehmung wiederfinden: 1. Sinn im Nachhinein (auf die Vergangenheit gerichtet) 2. Aktuelle Sinnerfahrung (auf das momentane Erleben gerichtet) 3. Sinnerleben im Vorhinein (auf die Zukunft gerichtet sowie ein zeitunspezifisches oder universelles Sinnerleben im Horizont der Vision oder transzendenter Eingebundenheit (unendlich/zeitlos).

Die systemische Interaktion aller Kategorien

Sinn im Leben ereignet sich über die Interaktion aller drei Ebenen und wird erfahrbar durch seine inhaltliche Ausgestaltung auf der Basis eines systemischen Zusammenspiels. Verläuft jenes Zusammenspiel bezogen auf eine konkrete Thematik erfolgreich, hat dies positive Auswirkung auf die *Motivation*. Die Motivation eines Menschen, der nach Sinn im Leben strebt, zeigt sich auf der *Kontextebene als Absichtshaltung* im Rahmen seiner Handlungsaktivität, *auf der Zeitebene als Zielperspektive* für das, was angestrebt wird *und auf der Rahmenebene als Zweckbestimmung* der Glaubensgewißheiten. Absicht, Ziel und Zweck bilden gewissermaßen die Motivationskriterien von Sinn. Verfolgt mein Handeln dagegen keine Absicht, erfüllen meine Überzeugungen keinen Zweck oder hat der Entwicklungsprozeß kein Ziel im Auge, sinkt bald meine Motivation und ein Empfinden innerer Sinnleere oder Sinnfrustration tritt ein. An dieser Stelle läßt sich nun eine interessante Parallele zu der etymologischen Wurzel von Sinn ziehen. Bornet³ weist darauf hin, daß die Trias von *Ziel*, *Zweck* und *Absicht*, die häufig in einen unmittelbaren Zusammenhang mit Sinn gestellt wird, einen ursprünglichen Bezug zur Jagd hat. Im Kontext der Jagd bildete der »Zweck« einmal das »Ziel«, nach dem man mit einer Armbrust schoß und den »Zweck« traf oder verfehlte. Die »Absicht« entsprach der Kimme der Jagdwaffe, welche die Richtung des anzuzielenden »Zwecks« vorgab.

Um die unterschiedlichen Ebenen besser in ihrem Zusammenspiel erfassen zu können, möchte ich sie nochmals mit Hilfe der »Gebäudemetapher« parallelisieren: Innerhalb des Vergleichs stellt Sinn im Leben sich als ein im Bau befindliches Gebäude dar. Bereits die Beschreibung „im Bau befindlich“ verweist auf den Prozeßcharakter, der sich über die Zeitdimension ergibt. Der Lebensbeginn eines Menschen symbolisiert im übertragenen Sinne den Beginn des Bauvorhabens. Das Lebensende ist vergleichbar mit der Fertigstellung des Bauwerks. Die Architektur des Bauwerks betrifft die *Fußböden* sowie die *Wände* des Gebäudes und ist abhängig von seinem *Umfang* und der *Bauhöhe*. Beginnen wir mit der Erläuterung der Fußböden:

Jedes Stockwerk des Gebäudes hat eine Plattform. In unserer Analogie symbolisiert sie den Kontext. *Die Plattform ermöglicht die Raumverteilung und die Ausgestaltung der Räume*. Je nach Gebäudeumfang haben wir es dabei mit einer kleinen oder großen Wohnung zu tun. Das entspricht der Kontextausdehnung im Rahmen der Sinnthematik. Innerhalb der Wohnung gibt es »meine« Räumlichkeiten (Identität), die ich selbst gestalte (Verhaltensstrategien) und die in

³ Bornet, G.: Die Bedeutung von "Sinn" und der Sinn von "Bedeutung". Auf dem Weg zu einem gemeinsprachlichen Wörterbuch für formale Philosophie. (Bern-Stuttgart-Wien 1996).

Abgrenzung zu anderen Räumen oder Wohnungen stehen (Zugehörigkeit). Die Begehbarkeit der Wohnung und ihre Erscheinungsweise kennzeichnet den Ort (Umgebung), an dem ich mich befinde. Die Art, wie ich mich in der Wohnung bewege und in welchem Verhältnis ich zu den anderen Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern stehe, ob es sich um eine gemeinsame Wohngemeinschaft oder um separate Wohneinheiten handelt, ist abgänglich von den Absichten meiner Verhaltensaktivitäten und den Rückwirkungen der anderen.

Die Wohneinheit besteht glücklicher Weise nicht nur aus der Plattform, sondern befindet ich innerhalb meiner vier Wände. Damit sind wir in unserer Analogie bei der Rahmensetzung angelangt:

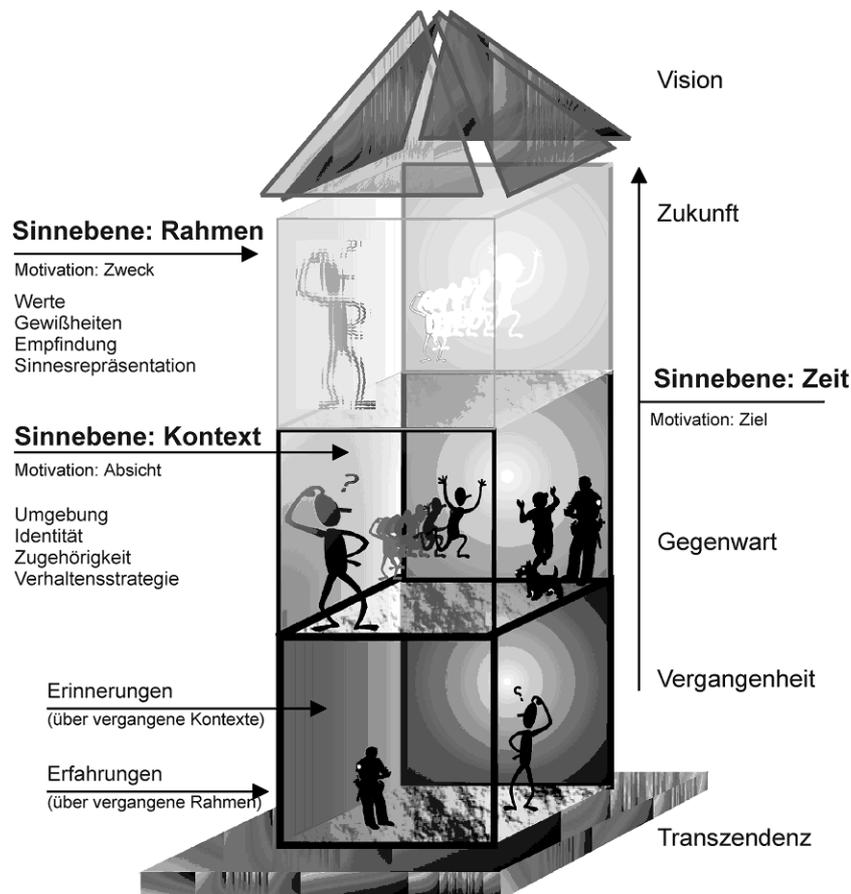
Die vier Wände des Stockwerks halten die Plattform zusammen und grenzen die Wohnung ein. Die Wände bestehen aus unterschiedlichen Materialien: den Steinen, Stahlträgern, dem Mörtel, Holz, Dämmmaterial, und anderen Baustoffen, die den Wänden einen festen Halt verleihen. Die vier Wände repräsentieren in der Metapher die Gewißheiten, Werte, Empfindungen und Sinnesrepräsentationen, die den Lebenskontext umrahmen und dem Gebäude nach unten und oben den nötigen Halt und seine Struktur geben, was letztlich den Zweck einer soliden Bauweise bestimmt.

Als Konstrukteur und "Bauherr" verweile ich nicht in der gerade fertig gestellten Wohneinheit, sondern plane bereits das nächste Stockwerk über mir und gehe tatkräftig zur Hand. In dem Moment befinden wir uns analog in der bereits angesprochenen Dimension der Zeit. Mitten im Leben stehend (Gleichzeitigkeit) haben wir bereits Erfahrungen mit dem Planen und Bauen des Gebäudes erworben und können zurückblicken auf zurückliegende Stockwerke (Vorzeitigkeit). Mit Hilfe unseres Bauplans (Ziel) entwerfen wir neue Stockwerke und Wohnungen (Möglichkeiten) und planen sie entsprechend unseren Wünschen (Nachzeitigkeit). Zur Umsetzung unseres Vorhabens benutzen wir das Baumaterial, das sich bereits in der Vergangenheit bewährt hatte (Erfahrung und Erinnerung). Bei auftauchenden Problemen sind wir allerdings darauf angewiesen, neue Bausubstanzen zu nutzen oder andere Bauweisen zu überlegen (Möglichkeit) und uns von Mitbewohnern/innen oder anderen Bauleuten beraten zu lassen. Der Entschluß über das weitere Bauvorhaben liegt jedoch in unserem Ermessen.

Eine wichtige Grundlage, die das Bauvorhaben entscheidend beeinflusst, bildet das Fundament des Gebäudes (Transzendenz), das die Stabilität und „Bodenstatik“ gewährleistet – gerade auch im Fall eines Erdbebens. Darüber hinaus ist es wichtig, eine Vorstellung von der Fertigstellung seines Bauwerks zu haben, um ein Gesamtkonzept der Bauphase und seines Ergebnisses ansteuern zu können (Vision). Die zeitübergreifenden Kategorien der Vision und Transzendenz deuten in der Metapher das „virtuelle“ Gesamterleben des vollendeten Bauwerkes (des Lebenssinns) an.

Die Zufriedenheit oder Unzufriedenheit über den Bauverlauf konkretisiert sich in der Ausgestaltung des Bauprozesses: der Verwendung geeigneter Materialien, der Gestaltung der Räume, dem richtigen Planen und dem Sammeln wertvoller Erfahrungen sowie dem richtigen Umgang mit den beteiligten Bewohnern oder Co-Bauleuten.

Architekturmodell von Sinn



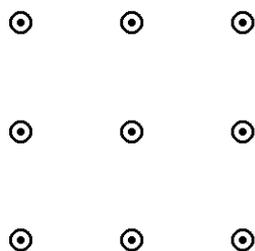
Die formale Grundstruktur von Sinn im Leben läßt sich in Anlehnung an diese Metapher über einen räumlichen Quader darstellen, dessen vier Seitenbegrenzungen die Rahmenkategorien darstellen. Innerhalb des Quaders symbolisieren horizontal liegende Ebenen die zeitabhängigen Kontexte. Die Zeitachse verläuft von unten nach oben, so daß die unteren Ebenen vorzeitig erlebte Kontexte und die oberen Ebenen nachzeitig gedachte Kontexte darstellen. Irgendwo in der Mitte des Quaders kann eine Ebene als Gegenwartsbezug definiert werden.

Die nebenstehende Abbildung zeigt die Fotografie des Modells zur Architektur von Sinn.

Um die Funktionsweise

des Modells auch praktisch nachvollziehen zu können, möchte ich Ihnen als Leserin oder Leser auf experimentellem Wege einen sinnesspezifischen erfahrungsorientierten Zugang zu der Architektur von Sinn nahebringen, um eine bessere Nachvollziehbarkeit der Zusammenhänge zu ermöglichen. Das folgende Beispiel, daß in kognitionspsychologischen Zusammenhängen häufig auftaucht⁴, mag dies verdeutlichen. Bitte nehmen Sie sich für die folgende Aufgabe einige Minuten Zeit und versuchen Sie, die Lösung zu finden:

Stellen sie sich vor, sie bekommen die Aufgabe, die folgenden neun Punkte miteinander zu verbinden. Sie dürfen dies aber nur tun, indem sie vier gerade Striche ziehen, ohne abzusetzen:



Falls Sie das Rätsel schon kennen, erinnern Sie sich einfach zurück an ihre erste Konfrontation mit dieser Aufgabe. Falls Sie das Rätsel noch nicht kennen und jetzt einige Minuten über die Lösung gegrübelt haben, werden Sie vielleicht zu keinem Ergebnis kommen. Und je län-

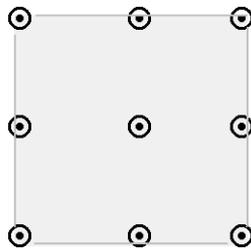
⁴ Watzlawick, P. & Weakland, J. M. & Fisch, R.: Lösungen: Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels, 2. Aufl. (Bern 1979).

ger Sie darüber brüten, um so mehr *Gewißheit* erhalten Sie darüber, daß es keine Lösungsmöglichkeit mit vier geraden Strichen gibt.

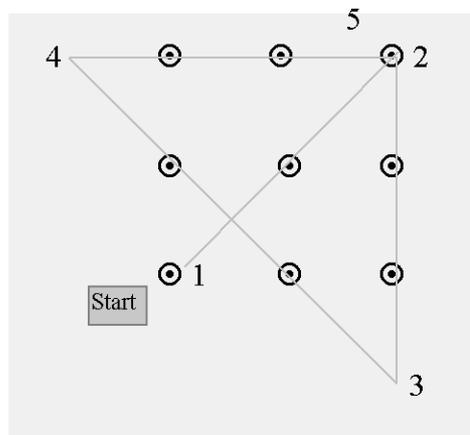
Sie haben sich vielleicht an ähnliche Aufgaben erinnert, suchen nach entsprechenden Erfahrungen und prüfen die Wahlmöglichkeiten, die für das gestellte Ziel in Frage kommen. Das Urteil, das Sie sich dann vielleicht unter dieser Aufgabenstellung bilden ist, daß sie keinen »Sinn« macht: *Die Aufgabenstellung ist sinnlos, weil sie keine Lösung hat!*

Zu welchem Ergebnis sie auch immer gelangen, Ihr Urteil ist eine Interpretation des Kontextes (Rätsel) unter dem Einfluß ihrer gesetzten Rahmenbedingungen, das einerseits auf der Auseinandersetzung mit der Fragestellung beruht, andererseits von der Kalibrierung, d.h. Eichung dieser neun Punkte abhängt.

Der entscheidende Grund, der Sie davon abhalten könnte, eine Lösung zu finden, ist die Annahme eines bestimmten Rahmens. Wenn Sie bislang keine Lösung gefunden haben, dann liegt das wahrscheinlich daran, daß Sie im Geiste unbemerkt einen Rahmen um die neun Punkte gesetzt haben:



Innerhalb dieses Rahmens ist eine Lösung tatsächlich unmöglich. Sie müssen erst einen neuen Rahmen schaffen, um die Lösung zu finden:



Dieses Beispiel will verdeutlichen, wie bei der Suche nach Sinn die unterschiedlichen Kategorien in Aktion treten und in Wechselwirkung miteinander den entsprechenden Zustand der subjektiven Sinnerfahrung erzeugen. Sie können das im Nachhinein für die einzelnen Ebenen reflektieren:

Kontextebene:

1. Welche *Umgebung* ist für die Lösung solcher Aufgaben für Sie geeignet? (z.B.: Natur, Musik, Ruhe, Arbeitsplatz...)

2. Mit welchem *Selbstbild* haben Sie die Übung begonnen? (z.B.: Ich bin Rätselspezialist oder: Bei Rätseln bin ich eine Niete...)
3. Wie haben Sie sich zu *meinen Spielregeln* (Zugehörigkeit) in Beziehung gesetzt? (z.B.: akzeptierend, umgehend, abgrenzend, verärgert...)
4. Welche Verhaltensstrategien haben Sie eingesetzt? (z.B.: durch sehen, durch zeichnen, durch teamwork mit anderen...)

Rahmenebene:

1. Mit welchen Überzeugungen sind Sie an das Experiment herangegangen? (z.B.: So etwas kann ich eh nicht. Es muß eine Lösung geben...)
2. Welches *Wertkriterium* hat Sie auf der Lösungssuche begleitet? (z.B.: Ehrgeiz, Neugier, Durchhaltevermögen, Zuversicht, Versagensangst, Skepsis ...)
3. Welche *Empfindungen* konnten Sie an sich wahrnehmen, als Sie bemerkten, daß Sie keine Lösung finden? Welche Empfindungen traten hervor, als Sie die Lösung fanden oder sie oben vorgestellt wurde? (z.B.: Lähmung, Lustlosigkeit, Energie, Stimmigkeit, Erleichterung...)
4. Welche *sinnesspezifische Repräsentation* hatte die Phase, in der keine Lösung zustande kam? Vielleicht Verwirrung in Form von Nebel oder Unschärfe; oder inneres Stimmengewirr innerer Überlegungen und kritischer Auseinandersetzung? Welche sinnesspezifische Repräsentation trat mit der Lösung auf? Vielleicht Klarheit oder Helligkeit im optischen oder akustischen Sinn?

Zeitkategorie:

1. Welche Erfahrungen haben Sie eingesetzt?
2. Welche Erinnerungen kamen Ihnen bei den Überlegungen?
3. Welches Ziel haben sie sich bei dem Experiment gesetzt?
4. Welche Möglichkeiten und Alternativen kamen Ihnen in den Sinn?
5. Haben Sie vielleicht zeitlose visionäre oder transzendente Momente erfahren (indem Sie vielleicht für einen Moment alles um sich herum vergaßen)?

Die Beantwortung der Fragen ermöglicht die Erstellung einer inhaltlich konkreten Landkarte, die sich individuell auf die Lösung des Rätsels bezieht. Das Beispiel zeigt aber auch die Herausforderung, die sich mit der Sinnfrage in wichtigen Lebenssituationen stellen kann: es bedarf regelrecht eines Paradigmenwechsels, um Sinn wiedergewinnen zu können. Die Schwierigkeit bei der Sinnfindung liegt in erster Linie in der Notwendigkeit, durch Neukalibrieren, d.h. über komplexes Lernen durch die Veränderung von Glaubens- und Wahrnehmungsgewohnheiten, einen veränderten Rahmen zu schaffen, der Sinnerfahrung wieder ermöglicht.

Für den einen oder die andere mag es schwierig sein, Angaben über die innere sinnesspezifische Repräsentation zu machen oder über die möglichen Wertkriterien, die für den Lösungsprozeß handlungsleitend waren. Häufig sind diese Kategorien nicht direkt dem Bewußtsein zugänglich und bleiben unter der Wahrnehmungsoberfläche. Am häufigsten ist noch ein kinästhetisches Gespür oder Gefühl wahrzunehmen, welches den Suchprozeß begleitet hat.

Wenn ich im beraterischen Kontext mit Klienten arbeite, lassen sich mit Hilfe des Modells das subjektive Sinnkonstrukt näher analysieren: Wie sind die sinnesspezifischen Repräsentationen, welche Empfindungen liegen vor, Welche Werte werden verfolgt, mit welchen Glaubenssystemen sind sie verknüpft, was passiert in der konkreten Situation, unter welchem Selbstbild in welcher Umgebung durch welche Zugehörigkeit beeinflusst? Was sind die frühen prägenden Erfahrungen dazu und welche Vorstellungen gibt es mit Blick auf die Zukunft? Auf diesem Wege komme ich an die subjektive Struktur der menschlichen Wahrnehmung und

damit an mögliche Widersprüche, Inkongruenzen und Paradoxien, die den Ursprung bilden für eine Erschütterung der inneren Sinnerfüllung.

Das bedeutet, daß psychologische Beratung bei Fragen der Lebensbewältigung im Horizont der Auseinandersetzung mit dem Sinn im Leben steht. Noch direkter gesprochen: Das Motiv psychologischer Beratung kann eigentlich nur darin bestehen, als *Ziel die Wiederherstellung von Sinn im Leben anzustreben*. Wenn aber nun Sinn dem Erschließungsprozeß der subjektiven Wahrnehmung unterliegt ist klar: Psychologische Beratung muß personenzentriert erfolgen, denn Sinn ist ein gänzlich subjektives Geschehen. Vorgehensweisen direktiv-inhaltsorientierter Beratungsansätze stellen Versuche dar, Sinn im Leben von »außen« zu vermitteln. Sie wirken schnell manipulativ, weil sie Sinnstrukturen zu »übertragen« versuchen. Die Übertragung, oder – wie Viktor Frankl es nennt – das Stiften von Sinn verhindert geradezu, daß Sinnstrukturen auf persönlichen Lernerfahrungen beruhen und stabile Strukturen der eigenen Persönlichkeitsgestaltung aufgebaut werden. Sinn wird statt dessen nur übernommen und steht in der Gefahr in Abhängigkeit von äußeren Wechselwirkungen zu gelangen, wie es sich bei sogenannten Sekten und Psychokulten darstellen ließe.

Versteht ich jedoch unter Sinnerleben ein auf ganzheitlichem Lernen beruhendes »Verstehen« und »Empfinden«, so kann dies nur *innerhalb* der subjektiven Struktur eines Menschen vollzogen werden. Dieser Lern- oder auch Umlernprozeß kann im Kontext der Beratung von außen höchstens unterstützt, nicht aber produziert werden. Eine solche Art der Begleitung setzt voraus, daß ein Berater oder eine Beraterin zwar wertbewußt und innerhalb ihrer eigenen Sinnstruktur begleitet, dies jedoch in einer Weise, die es der ratsuchenden Person gestattet, die Veränderung des subjektiven Erlebens innerhalb der eigenen *"Architektur von Sinn"* zu vollziehen. *Das Meta-Modell der menschlichen Sinnerfahrung erschließt für eine solche Beratungspraxis eine hilfreiche Matrix, um „Tiefenlernprozesse“ der Veränderung nachzuvollziehen und entsprechend zu begleiten*. Der beratenden Person wird es möglich, anhand der sinnrelevanten Kategorien, die Zusammenhänge der Problematik besser zu erschließen, und zwar so, wie sie sich bei *der betroffenen Person selbst* darstellen. Indem die Beraterin oder der Berater auf dem Hintergrund des Meta-Modells der Sinnerfahrung mehr und mehr die unterschiedlichen Aspekte der Sinnthematik exploriert und erfaßt, *beginnt der Klient oder die Klientin auf analoge Weise die eigene innere Struktur der Thematik besser zu verstehen*. *Das Kommunikationsgefüge, daß in diesem Beratungsprozeß entsteht, operiert seinerseits auf der Grundlage einer sinntragenden Beziehungsstruktur*. Die problemspezifische Architektur von Sinn, die letztlich den Beratungsanlaß bot, verbleibt dennoch in der Autonomie der ratsuchenden Person.

Das Meta-Modell der menschlichen Sinnerfahrung könnte so einen wichtigen Beitrag leisten, beraterische Offenheit und Flexibilität unter dem Gesichtspunkt von *Autonomie und Selbstverantwortung* zu verwirklichen, *indem es Sinn in das Zentrum individuellen Lernens und interpersoneller Kommunikation stellt und auf einer Metaebene die Gestaltung individuellen und kollektiven Lebens reflektiert*. Das Meta-Modell menschlicher Sinnerfahrung könnte als Orientierungsgröße für den Veränderungsprozeß gelten, mit dem Ziel, Sinn als Ergebnisqualität von Neulernprozessen anzustreben.

Der Verstehensprozeß muß dabei nicht auf einer rein kognitiven Ebene verlaufen, wie es vielleicht gerade den Anschein erweckt. Die Frage des methodischen Vorgehens hängt vielmehr von der gewählten *therapeutischen Ausrichtung* der beratenden Person und letztlich von der Empfänglichkeit der Klientenpersönlichkeit ab. Die Architektur von Sinn besitzt zwar in ihrer Darstellungsform eine kognitiv-formale Struktur, dennoch läßt es Raum für unterschiedliche Beratungsansätze: Bei einem eher *kognitiv-beraterischen Vorgehen* werden vermutlich die Kategorien der Gewißheiten und Werte im Zentrum der Reflexion stehen, während die *gesprächstherapeutische Vorgehensweise* an den Empfindungen ansetzten wird. Das *Focusing* richtet sein Interesse auf die Kategorien der sinnesspezifischen Repräsentation und ihrer

Wechselwirkung mit den Empfindungen, während *verhaltenstherapeutische Verfahren* bei den Verhaltensstrategien der Kontextebene ansetzen werden. *Analytische Vorgehensweisen* lassen sich über das Modell entlang der Zeitebene darstellen, etwa wenn über Regressionsprozesse sehr frühe Erfahrungen wiederentdeckt und verarbeitet werden. Lernpsychologische Konzepte -wie etwa das Neurolinguistische Programmieren - das vielfach über Imaginationsübungen Ressourcenorientierung anstrebt, wird besonders zukünftige Kontexte berücksichtigen und die Zielorientierung im Blick behalten, etc. Dabei macht es keinen Unterschied, ob es sich um Fragen der Persönlichkeitsentwicklung, der Beziehungsgestaltung, der beruflichen Orientierung oder gesellschaftlich-sozialen Einbindung handelt, denn jede Fragestellung impliziert in sich eine eigene Sinnstruktur, deren Stimmigkeit bei einer Problemsituation erschüttert sein kann.

Das Meta-Modell der menschlichen Sinnerfahrung fordert geradezu auf, *in interdisziplinärer Form unter Berücksichtigung unterschiedlicher therapeutischer Ansätze, Beratungsprozesse durchzuführen, um die unterschiedlichen sinnrelevanten Kategorien in ihrer jeweiligen Bedeutung zu erschließen*. Ein flexibler Beratungsansatz erhöht entsprechend die Möglichkeiten der Interventionsformen, die für ein personenzentriertes sinnerschließendes Umlernen der ratsuchenden Person von Bedeutung sein könnte. *Je vielfältiger die zur Verfügung stehenden Beratungsstrategien sind, um so flexibler lassen sich über die Kategorien des Meta-Modells der menschlichen Sinnerfahrung Lernprozesse einleiten*.

Bei Beratungsprozessen, die unter dem Modell der Architektur von Sinn gestaltet werden, geht es im Kern weniger um Fragen der Nützlichkeit von Verhalten, um die Vertretbarkeit von Verhaltensnormen, um die soziale Kompetenz der betroffenen Person, um die Frage von krank oder gesund, heil oder unheil, abhängig oder abgelöst. Sie erfassen jeweils nur Teilbereiche der inneren Struktur. Erst der Zusammenhang aller Teilaspekte mündet schließlich in die Frage nach dem *Sinn im Leben eines ratsuchenden Menschen*, der sich aus dem Spannungsfeld höchster Autonomie unter Selbstverantwortung (psychisches System) und ihrer kommunikativen Rückkopplung (Kommunikationssystem) zu anderen erschließt.

Abschlussgedanke

Das Modell zur Architektur der menschlichen Sinnerfahrung vollzieht einen Perspektivenwechsel in der Betrachtungsweise des menschlichen Daseins, indem es nicht die »Identität« oder »die Welt« in das Zentrum der Überlegungen einer Sinnfrage stellt, sondern die Konstruktion der individuellen Sinnerfahrung selbst, die überhaupt erst den Bezugspunkt »Mensch« oder »Welt« zu definieren vermag. Das Da-Sein ist kein »Sein« als solches dessen Sinn es zu entdecken gilt, sondern gewinnt seine Konturen erst über die Entfaltung einer Sinnstruktur. Es gibt kein objektives Äußeres, von dem aus eine Beobachtung stattfinden kann, sondern die Beobachtung selbst unterliegt bereits einer Sinnggebung. Die Betrachtung des menschlichen Daseins ist immer ein Blick aus dem Inneren des Modells heraus. Denn alles, was ich in Abhängigkeit von Kontext und Zeit wahrnehme und erkenne, ist bereits geprägt durch meine Glaubenssätze, Werte und sinnesspezifischen Repräsentationen sowie Empfindungen. Damit bin ich immer Teil jenes Systems, das ich nicht verlassen kann. Ich sehe alles durch die Brille meines individuellen Sinnsystems. Das Sinnsystem ist mit anderen Worten eine gigantische *Lebensmetapher* oder *Wirklichkeitsblase* – basierend auf den individuellen und kollektiv vermittelten Verknüpfungen von Kontext-, Rahmen- und Zeitdimension. In gleicher Weise ist das hier vorgestellte Modell zur Architektur von Sinn wiederum nur eine modellorientierte Metapher über das, was wir gemeinhin als Sinn bezeichnen. Es ist keine „wahre“ Abbildung, sondern ein Konstrukt, dessen Relevanz sich in seiner Nützlichkeit und nicht durch seine Absolutheit bewähren kann. Außerhalb von alledem könnte sich vielleicht die »wirkliche Landschaft« befinden, da wir sie jedoch nie direkt betreten können,

bleibt sie eine Annahme unserer »inneren Sinnlandkarte«. Wir kennen nur diese Landkarte, die zwar veränderbar ist, jedoch niemals zur Landschaft mutieren kann. Sie generiert sich aus den Kategorien der Architektur von Sinn. Insofern können wir *nicht* keinen Sinn haben, denn Sinn ergibt sich aus der Zwangsläufigkeit unserer Konstruktionen und Lernbereitschaft. Was wir allerdings als veränderlich erfahren, ist die Qualität der Sinnerfahrung: die Erfahrung von innerer Sinnerfüllung oder Sinnfrustration. Beides jedoch enthält dieselbe Grundsubstanz: *den Sinn*.