

Wir sind nicht allein

Tobias Foß

Wir sind nicht allein

*Über Logotherapie und Befreiung unseres
(Zusammen-)Lebens*



EBVERLAG

Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek
verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte
bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch, einschließlich aller seiner
Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen sowie die
Einspeicherung und Verarbeitung in
elektronischen Systemen bedürfen der
schriftlichen Genehmigung des Verlags.

Umschlaggraphik: © Linda Schwalbe

Gesamtgestaltung: Rainer Kuhl

Copyright: © EB-Verlag Dr. Brandt
Berlin, 2026

ISBN: 978-3-86893-532-5

E-Mail: post@ebverlag.de
Internet: www.ebverlag.de

Printed in Germany

Inhaltsverzeichnis

1	Geleitwort – Prof. Dr. Alexander Batthyány.....	7
2	Geleitwort – Dr. Sibylle Meyer (WerteAkademie).....	11
3	Hinführung	15
4	Polykrise und krisenanfällige Fehlhaltungen.....	19
4.1	Die vier kollektiven Neurosen	22
4.2	Das existentielle Vakuum	27
4.3	Die neoliberal-kapitalistische Weltanschauung und ihre Folgen	33
5	Logotherapie – Weltanschauung und Befreiung des Menschen	42
5.1	Die Freiheit des Willens (I).....	45
5.2	Der Wille zum Sinn (II) und der Sinn des Lebens (III)	48
5.3	Die revolutionären Kräfte – Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz	56
6	Logotherapie – Hoffnung für das (einzelne) Leben	61
6.1	Werte – Drei Wege der Sinnanbahnung	63
6.2	Befreiende Rückschau	70
6.3	Befreiende Vorausschau	73
6.4	Exkurs: Gesprächsführung für den weiten Raum.....	77
6.5	Veränderung unseres Zusammenlebens	79
7	„Pflanzen hat seine Zeit“ – Wege aus der Resignation...	85
8	Die Pflege – Solidarität mit den verletzlichsten Menschen	92

8.1	Pflege – sie geht uns alle an!	95
8.2	Es geht um Haltung: Werteorientierung in der Pflege	99
9	Übersinn – Christlicher Glaube und Verantwortung ...	104
10	Helmut Gollwitzer – Vorbild für den aufrechten Gang	108
10.1	Lebenswandel	109
10.2	Welt- und Menschenbild	113
11	Ausblick.....	119
12	Literaturverzeichnis.....	122

1 Geleitwort – Prof. Dr. Alexander Batthyány

Es gehört zu den gelegentlichen Schicksalen, die einem großen Werk widerfahren können, dass man es mit der Zeit zu eng liest. Auch Viktor Frankls Logotherapie ist davon nicht verschont geblieben – gerade in einer Zeit, in der sie eine bemerkenswerte, in vieler Hinsicht wohl beispiellose Renaissance erlebt. Und doch wird sie in einer Epoche allgemeiner Verunsicherung nicht selten vor allem als Hilfe zur individuellen Krisenbewältigung verstanden: als Weg zu einer tragfähigen inneren Haltung, als Sprache persönlicher Bewährung, als Möglichkeit, das eigene Leben unter widrigen Umständen sinnvoll zu gestalten. All das ist richtig; und die Logotherapie bewährt sich hier tatsächlich herausragend – und doch ist es nicht das Ganze.

Denn die Frage nach dem Sinn ist niemals nur eine private Frage. Sie ist immer auch eine Frage unseres Zusammenlebens, und damit auch unseres Menschenbildes – genauer noch: Sie ist sowohl Folge als auch Ausdruck dessen, was wir vom Menschen halten, was wir ihm zutrauen und worin wir seine Würde begründet sehen.

Denn gerade dort, wo Menschen miteinander leben, arbeiten, leiden, hoffen, altern, pflegen, versagen, vergeben und neu beginnen, dort stellt sich die Sinnfrage in ihrer eigentlichen Größe. Sie stellt sich nicht nur im Leben des Einzelnen, sondern immer auch im sozialen Raum: in Institutionen, in Familien, in politischen und kulturellen Ordnungen, in den stillen Gewohnheiten eines Gemeinwesens – und ebenso in seinen Verhärtungen, Blindheiten und Entgleisungen.

Gerade dies sichtbar zu machen, gehört zu den Stärken des vorliegenden Buches.

Es unternimmt etwas, das ebenso notwendig wie selten geworden ist: Es denkt die Logotherapie nicht bloß psychologisch, sondern anthropologisch und sozial. Es erinnert daran, dass Frankls Denken nie als bloßes Instrument individueller

Selbststabilisierung gemeint war, sondern als Schule der Freiheit, der Verantwortung und der Wahrnehmung wie Wertschätzung der unverbrüchlichen geistigen Wirklichkeit des Menschen. Und diese Wirklichkeit erschöpft sich eben nicht im Innenleben des Individuums. Sie zeigt sich auch – und oft besonders eindringlich – darin, wie wir als Gesellschaft mit Angst, Krise, Überforderung, Schwäche, Abhängigkeit und Verletzlichkeit umgehen.

Die Gegenwart liefert dafür reichlich Anlass. Wir leben in einer Zeit, in der vieles zugleich in Unordnung geraten ist: politische Polarisierung, soziale Erosion, ökonomischer Druck, kulturelle Erschöpfung, ein wachsendes Klima aus Gereiztheit, Rückzug, Zynismus und innerer Entmutigung. Vieles, was uns technisch leistungsfähiger gemacht hat, scheint uns menschlich nicht im gleichen Maße reifer gemacht zu haben. Es fehlt uns heute nicht primär an Information, sondern an Orientierung. Und gerade hier erweist sich Frankls Denken als von überraschender Aktualität.

Denn Frankl wusste: Der spätmoderne Mensch leidet an und unter Sinnverlust, Entfremdung, innerer Leere, Vereinzelung, an jener Form innerer Unverbindlichkeit, die entsteht, wenn niemand mehr recht weiß, wofür er eigentlich lebt – und für wen, mit wem, woraufhin. Was im einzelnen Menschen als existentielles Vakuum erscheint, hat damit immer auch kulturelle und gesellschaftliche Ausdrucksformen. Eine Gesellschaft kann, in gewissem Sinn, ebenso sinnmüde werden wie ein Individuum.

Das vorliegende Buch fragt daher nicht nur, wie der einzelne Mensch in einer krisenhaften Welt bestehen kann, sondern auch, welche Haltungen unser gemeinsames Leben tragen – oder untergraben. Es fragt nach den anthropologischen Voraussetzungen unseres Zusammenlebens. Es fragt danach, welche Bilder vom Menschen uns leiten – oft unbemerkt –, und was geschieht, wenn diese Bilder zu eng, zu flach oder zu kalt, zu zynisch oder zu gleichgültig werden.

Damit berührt das Buch einen Punkt von erheblicher Tragweite: Jede Krise des Sozialen ist letztlich auch eine Krise des Menschenbildes.

Wo der Mensch nur noch als Funktion, Leistungsträger, Konsument, Wähler, Fallzahl, Risikofaktor oder ideologischer Platzhalter erscheint, dort beginnt etwas Entscheidendes zu erodieren. Dort verliert sich jene Sicht auf die Person, ohne die weder Würde noch Solidarität noch echte Verantwortung dauerhaft möglich sind. Die Logotherapie hat demgegenüber stets daran festgehalten, dass der Mensch mehr ist: mehr als seine Triebe, mehr als seine Prägungen, mehr als seine Defizite, mehr als seine gesellschaftliche Zuschreibung. Er ist Person – und als Person ansprechbar auf Sinn, Verantwortung und Gewissen.

Zugleich bleibt dieses Buch nicht bei der Diagnose der Pathologien des Zeitgeistes stehen. Es versucht, eine Sprache der Ermutigung zu finden, und verweigert sich dabei sowohl einem naiven Optimismus als auch einem abgeklärten Pessimismus. Denn Hoffnung im eigentlichen Sinn entsteht nicht dadurch, dass man das Dunkle übersieht, sondern dadurch, dass man ihm standhält, ohne ihm das letzte Wort zu überlassen.

Besonders verdienstvoll erscheint mir, dass dieses Buch die soziale und ethische Tragweite logotherapeutischen Denkens an konkreten Feldern sichtbar macht – dort, wo sich der humane Ernst einer Gesellschaft tatsächlich entscheidet. Ein besonders eindringliches Beispiel ist der Bereich von Pflege, Krankheit, Alter und Verwundbarkeit. Gerade hier bewährt sich – oder bewährt sich eben nicht – unser Menschenbild: im Umgang mit jenen, die nicht mehr „funktionieren“, nicht mehr so viel leisten, nicht mehr ganz mithalten können. Eine Gesellschaft offenbart ihren wirklichen Wert nicht zuletzt daran, wie sie mit den Schwächsten umgeht; hier zeigt sie ihr wahres Gesicht.

Diese Einsicht hat eine eminent soziale Dimension. Ganze Gesellschaften standen und stehen unter Fragen. Auch Kulturen müssen antworten – oder genauer: Sie antworten immer. Die

eigentliche Frage ist nur, ob und wie sich diese Antworten im Menschlichen bewähren.

In diesem Sinn ist dieses Buch ein Plädoyer – nicht für Ideologie, sondern für Menschlichkeit mit Rückgrat.

Möge es viele Leserinnen und Leser finden – nicht nur solche, die sich für Logotherapie im engeren Sinn interessieren, sondern alle, die ahnen, dass wir die Krisen unserer Zeit letztlich nicht ohne ein erneuertes Menschenbild bestehen werden.

Denn wir sind, in der Tat, nicht allein.

2 Geleitwort – Dr. Sibylle Meyer (WerteAkademie)

Die sinnzentrierte Psychotherapie (Logotherapie) Viktor Frankls erlebt aktuell eine ungeheure Renaissance. Wie ist dies zu erklären? Aus meiner Sicht betrifft die Sinnfrage, die Frankl so vehement ins Zentrum seines Denkens stellt, in unserer Zeit immer mehr Menschen. „Was soll das alles“, „Wo liegt denn hier der Sinn“ höre ich in den Gesprächen mit meinen Klienten und Studierenden immer häufiger. Diese „Sinnfrage“ ist beileibe nicht neu, doch ist ihr vehementes Aufflammen heute sicher ein Reflex auf zunehmende gesellschaftliche Unübersichtlichkeiten, wirtschaftliche Verwerfungen, Digitalisierung und KI und nicht zuletzt auf die Bedrohung durch Kriege, Leid und Vertreibung. „Was kann ich kleines Licht denn da noch ausrichten?“

Der Autor dieses Buches, Tobias Foß, nimmt sich dieser Fragen an und sucht Antworten. Er sucht sie vor dem Hintergrund der Logotherapie Viktor E. Frankls und dessen Überzeugung, dass die Sinnorientierung die grundlegende Motivation des Menschen ist, die nach Handlungsmöglichkeiten im eigenen Leben und in der Welt sucht. Wird diese Sinnorientierung frustriert – dies scheint aktuell im breiten Maße der Fall zu sein –, hat dies weitreichende Auswirkungen für den Menschen und die Gesellschaft.

Viktor Frankl hat sein Menschenbild und seine Konzepte erstmals vor genau hundert Jahren formuliert, ursprünglich als Gegenentwurf zu der noch jungen wissenschaftlichen Beschäftigung mit der menschlichen Psyche. Mit ihrem Fokus auf der geistigen Dimension des Menschen geht die Logotherapie jedoch über die „Psyche“, dem Gegenstand aller anderen Therapierichtungen, hinaus. Inzwischen ist die Logotherapie, ihr Menschenbild, ihre Konzepte und Methoden auf der ganzen Welt vertreten. Die Logotherapie wird sowohl in dem klassischen Setting der Psychotherapie als auch in den Bereichen der Prävention,