



Vom Sinn und Unsinn des Lebens

Glück erleben, Frieden finden — mit Anregungen von Viktor Frankl

*Ein populär-wissenschaftliches Essay
von Matthias Boeddinghaus und AI Claude*

Einleitung.....	1
1. Die Sinnfrage — eine Weltgeschichte des Wofür.....	2
2. Die leise Leere der Moderne — wie der Sinn abhanden kam.....	9
3. Frankls Antwort — und ihr Weg um die Welt.....	13
4. Die populären Irrwege — die Abkürzungen, die in die Leere führen.....	18
5. Zurück zur Wirklichkeit — Sinn finden, nicht machen.....	22
Schluss — Wofür morgen.....	26
Bibliographie.....	27

Einleitung

Es ist Sonntagabend, die Woche ist geschafft, und plötzlich ist da diese Stille. Kein Termin ruft, kein Bildschirm blinkt, für einen Moment ist nichts zu tun. Und in diese Stille hinein steigt eine Frage auf, leise, fast schüchtern: Wofür das alles? Viele kennen diesen Augenblick. Er kommt ohne Grund und geht nicht so schnell wieder.

Uns geht es gut wie kaum einer Generation zuvor. Wir reisen, wir wählen, wir besitzen. Wir sind rund um die Uhr verbunden und selten allein. Und dennoch berichten immer mehr Menschen von einer Leere, die kein Wohlstand füllt. Sie schmerzt nicht wie eine Wunde. Sie meldet sich als Fehlen, als ein stilles „Wozu“, das keine Antwort findet.

Diese Frage ist so alt wie der Mensch. Jahrtausendlang gaben Religionen, Kulturen und Philosophien Auskunft: Sie sagten dem Einzelnen, woher er kommt und wohin er geht. Heute steht er mit der Frage allein. Er ist freier als je zuvor und zugleich unbehauster. Ein Mann hat diesem Zustand seinen Namen gegeben. Viktor Frankl, Wiener Psychiater und Überlebender mehrerer Konzentrationslager, nannte ihn das „existenzielle Vakuum“: das Gefühl, dass etwas fehle, obwohl äußerlich nichts fehlt.

Frankl wusste, wovon er sprach. In den Lagern sah er, wer durchhielt und wer aufgab. Eher überlebte, wer ein Wofür hatte — einen Menschen, der auf ihn wartete, eine Arbeit, die auf Vollendung hoffte. Wer sein Wofür verlor, den verließen bald auch die Kräfte. Aus dieser äußersten Erfahrung zog Frankl einen Schluss, der um die Welt gehen sollte: Der Mensch strebt im Grunde nicht nach Lust und nicht nach Macht, sondern nach Sinn.

Dieses Buch nimmt den Gedanken beim Wort und geht mit ihm auf Reise. Es blickt zuerst weit zurück, auf die großen Kulturen der Menschheit, und erzählt ihre Geschichten statt ihrer Lehrsätze. Es fragt, wie der Sinn abhanden kam, und folgt Frankls Antwort um die halbe Welt. Dann prüft es die verlockenden Angebote unserer Zeit: die Jagd nach Glück, den Kult der Selbstverwirklichung, das Streben nach Erfolg, den Konsum, das positive Denken. Hier klingt schon der Titel an. Denn mancher dieser Wege ist gut gemeint und endet doch im Unsinn, in genau der Leere, aus der er herausführen wollte.

Die Leitfrage lautet also: Wenn die alten Antworten verblasst sind und weder Genuss noch Erfolg die Leere füllen, warum jagen wir dann dem Glück nach? Und warum entwischt es uns dabei so beharrlich? Ein Wort zur Haltung sei vorangestellt. Dieses Buch will nicht belehren und keinen Weg verurteilen. Es ist von Nächstenliebe getragen, ersetzt aber kein Argument durch Glauben. Und es misst ein Leben nicht an seinem Glanz, sondern an dem, was es im Innersten trägt.

1. Die Sinnfrage — eine Weltgeschichte des Wofür

Wer nur die Gegenwart betrachtet, hält die Leere für ein modernes Leiden. Der weite Blick lehrt das Gegenteil. Die Sinnfrage ist so alt wie der Mensch, und über Jahrtausende trugen kraftvolle Antworten die Völker durch Hunger, Krieg und Tod. Ihnen spürt dieses Kapitel nach — nicht als trockene Religionsgeschichte, sondern als Suche nach der einen Frage, die sie alle verbindet: Wofür lebt der Mensch? Die folgende Übersicht zeigt die großen Stationen dieser Reise.

1.1 Mythos, Ritus, Bestimmung — Sinn in den frühen Kulturen

Am Anfang stand nicht der Nutzen, sondern die Ehrfurcht. Lange bevor der Mensch schrieb, bestattete er seine Toten mit Sorgfalt. In Sunghir, unweit des heutigen Moskau, öffneten Archäologen ein Grab von vor rund dreißigtausend Jahren. Die Toten lagen unter mehr als zehntausend mühsam geschnitzten Elfenbeinperlen, bestreut mit rotem Ocker, der Farbe

des Blutes und des Lebens.¹ Wer seine Toten so schmückt, glaubt, dass ihr Weg nicht im Nichts endet. In solchen Gräbern ruht die älteste Spur einer Hoffnung, die über den Tod hinausreicht.

Noch erstaunlicher liegt ein Hügel in Südostanatolien. In Göbekli Tepe richteten Menschen vor rund elftausendfünfhundert Jahren mächtige Steinkreise auf, mit tonnenschweren Pfeilern voller Tierbilder — und das, bevor sie Ackerbau oder Töpferei kannten.² Lange dachte man, zuerst komme das Brot und dann der Tempel. Göbekli Tepe kehrt die Ordnung um. Offenbar bauten die Menschen zuerst das Heiligtum und wurden darüber sesshaft. Der Sinn war nicht der Nachschick des Überlebens, sondern womöglich sein Antrieb.

Wo Schrift entsteht, wird die Frage hörbar. Das älteste große Epos der Menschheit, vor rund viertausend Jahren in Mesopotamien geformt, erzählt von König Gilgamesch, halb Gott, halb Mensch, stark und rastlos. Erst als sein geliebter Freund Enkidu stirbt, bricht die Frage in ihn ein. Vom Anblick des Todes erschüttert, macht er sich auf, das ewige Leben zu finden. Am Rand der Welt trifft er Utnapischtim, den Einzigen, der die große Flut überlebte und Unsterblichkeit empfing. Doch dieser stellt ihn auf die Probe: Nur sieben Nächte solle er wachen.

Gilgamesch schläft ein. Wer nicht einmal den Schlaf besiegt — wie sollte er den Tod besiegen? Zuletzt gewinnt er noch eine Pflanze, die verjüngt, und verliert auch sie, im Bad, an eine Schlange. Mit leeren Händen kehrt er heim. Was ihm bleibt, ist eine stille Weisheit: Nicht die Flucht vor dem Tod trägt, sondern das Werk und die Liebe. Nicht umsonst endet das Epos mit den Mauern seiner Stadt, die ihn überdauern.³

Auch das alte Ägypten band das Leben in eine große Ordnung. Sie hieß *Maat* und verwob Wahrheit, Gerechtigkeit und Weltordnung zu einem einzigen Gewebe, an dem sich jedes Leben ausrichten sollte, vom Bauern bis zum Pharao.⁴ Wie ernst das gemeint war, zeigt das Bild vom Totengericht. Nach dem Tod, so glaubte man, wird das Herz gewogen — auf der einen Waagschale das Herz des Verstorbenen, auf der anderen die leichte Feder der Maat. Vor zweiundvierzig Richtern spricht der Tote im Totenbuch seine Unschuld: „Ich habe

Weltgeschichte des Wofür

-  **um 9600 v. Chr.**
Göbekli Tepe — das erste Heiligtum
-  **um 2100 v. Chr.**
Gilgamesch — die Frage nach dem Tod
-  **um 1500 v. Chr.**
Ägypten — Maat und das Wägen des Herzens
-  **um 500 v. Chr.**
Achtsenzeit — Buddha, Konfuzius, Sokrates
-  **1. Jh. n. Chr.**
Christentum — die Liebe als Mitte
-  **7. Jh.**
Islam — Hingabe und Geduld
-  **um 1880**
„Tod Gottes“ — die Entzauberung der Welt
-  **1946**
Frankl — der Wille zum Sinn
-  **heute**
Die leise Leere — und die neue Suche

¹ Jungpaläolithische Prunkbestattung von Sunghir (bei Wladimir, Russland), rund 30.000–34.000 Jahre alt, mit über 10.000 Elfenbeinperlen und rotem Ocker: „Sunghir“, Wikipedia.

² Göbekli Tepe (bei Şanlıurfa, Türkei), monumentale Steinkreise des präkeramischen Neolithikums, ca. 9600–8200 v. Chr., älter als Ackerbau und Töpferei; Ausgräber Klaus Schmidt (ab 1995); UNESCO-Welterbe 2018.

³ Zum *Gilgamesch-Epos*: „Gilgamesch-Epos“, Wikipedia, de.wikipedia.org/wiki/Gilgamesch-Epos.

⁴ „Maat (ägyptische Mythologie)“, Wikipedia, [de.wikipedia.org/wiki/Maat_\(ägyptische_Mythologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Maat_(ägyptische_Mythologie)).

nicht getötet, ich habe nicht gestohlen, ich habe keinen hungern lassen.”⁵ Ein Leben in Wahrheit macht das Herz leicht; ein Leben in Lüge macht es schwer. So war schon das Diesseits vom Ernst des Ganzen durchzogen.

Diese Weltbilder gaben Halt, weil sie den Einzelnen einbanden — in die Kette der Ahnen, in den Lauf der Gestirne, in die Ordnung der Dinge. Geburt, Übergang und Tod hatten ihren Ort und ihre Riten. Der Preis war eine eng gesetzte Freiheit. Der Gewinn war ein Wofür, das sich von selbst verstand. Die Moderne hat diesen Tausch umgekehrt: Sie schenkte uns eine ungeheure Freiheit und nahm uns die Selbstverständlichkeit. Damit ist der Grundton dieses Buches angeschlagen. Die Leere ist kein Betriebsunfall der Neuzeit, sondern die Kehrseite eines uralten Bedürfnisses.

1.2 Die Weltreligionen und der Sinn — Leiden, Berufung, Erlösung

Betrachtet man sie unter einem einzigen Gesichtspunkt, so sind die großen Religionen gewaltige Antworten auf die Sinnfrage. Jede deutet Leid, Bestimmung und Ziel des Lebens auf ihre Weise, und zusammen umfassen sie den größten Teil der Menschheit. Es lohnt, ihnen einzeln zuzuhören, denn Religionen denken nicht in Definitionen. Sie denken in Geschichten.

Bemerkenswert ist, dass diese Antworten fast gleichzeitig aufblühten. Der Philosoph Karl Jaspers fand dafür ein Wort: die „Achsenzeit“. In wenigen Jahrhunderten um 500 vor Christus, so seine Beobachtung, entstanden rund um die alte Welt und doch unabhängig voneinander die großen Deutungen des Menschen — in China Konfuzius und Laotse, in Indien der Buddha, in Israel die Propheten, in Griechenland die Philosophen.⁶ Als hätte die Menschheit an vielen Orten zur selben Stunde begonnen, dieselbe Frage zu stellen. Hören wir hin.

Das **Judentum** versteht das Leben als Bund und Berufung. Der Mensch steht in Verantwortung, vor Gott und vor dem Nächsten. Eine kleine Szene bringt das auf den Punkt. Ein Spötter kommt zum weisen Hillel und verlangt, die ganze Tora zu lernen, während er auf einem Bein stehe. Ein anderer Gelehrter hatte ihn schroff verjagt. Hillel aber lässt ihn stehen und antwortet: „Was dir verhasst ist, das tu deinem Nächsten nicht an. Das ist die ganze Tora. Alles Übrige ist Auslegung — geh und lerne.“⁷ Sinn ist hier kein Gefühl, sondern eine Tat am Anderen. Doch das Judentum kennt auch den dunklen Ton. Das Buch Ijob erzählt vom Gerechten, der ohne Schuld alles verliert: Vieh, Kinder, Gesundheit. Seine Freunde deuten das Unglück als Strafe; Ijob widerspricht und ringt mit Gott. Am Ende gibt es keine glatte Erklärung. Gott antwortet nicht mit Gründen, er weist Ijob auf die unfassbare Größe der Schöpfung.⁸ Und Ijob verstummt, nicht widerlegt, aber getröstet im Angesicht des Unbegreiflichen. Gelebt wird dieser Glaube bis heute im Schabbat. Von Freitagabend bis Samstagabend ruht die Arbeit; die Familie feiert bei Kerzenlicht, Wein und Brot. Der Ruhetag heiligt die Zeit und flüstert dem Menschen zu, dass er mehr ist als sein Werktag. Der Prophet Micha fasst am Ende alles in einen einzigen Satz: „Es ist dir

⁵ Totengericht und „negatives Sündenbekenntnis“ (Unschuldsbeteuerungen vor 42 Richtern): Ägyptisches Totenbuch, Spruch 125; vgl. „Ägyptisches Totenbuch“, Wikipedia.

⁶ Karl Jaspers, *Vom Ursprung und Ziel der Geschichte* (1949): die „Achsenzeit“ (ca. 800–200 v. Chr.).

⁷ Babylonischer Talmud, Schabbat 31a (Sefaria, sefaria.org/Shabbat.31a.6).

⁸ Buch Ijob; Gottes Antwort aus dem Sturm Ijob 38–41; „Der HERR hat gegeben, der HERR hat genommen“, Ijob 1,21 (Einheitsübersetzung).

gesagt, Mensch, was gut ist. Nichts anderes als dies: Recht tun, Güte lieben und achtsam gehen mit deinem Gott.”⁹

Das **Christentum** antwortet mit Schöpfung, Erlösung und einer Liebe, die stärker ist als der Tod. Im Kreuz erhält das Leiden eine Deutung, weil Gott es selbst durchleidet. Wie diese Liebe aussieht, erzählt Jesus in einer Geschichte, die jeder kennt und die doch immer wieder überrascht. Ein Reisender wird überfallen und bleibt halb tot am Weg liegen. Ein Priester geht vorbei, auch ein Tempeldiener; beide sehen weg. Dann kommt ein Samariter, ein Angehöriger des verachteten Nachbarvolks. Ausgerechnet er hält an. Er reinigt die Wunden, hebt den Fremden auf sein Tier, bringt ihn in eine Herberge und zahlt für seine Pflege. Am Schluss dreht Jesus die Frage um. Nicht: Wer ist mein Nächster? Sondern: Wem werde ich zum Nächsten?¹⁰ Der Nächste ist keine Kategorie, er ist eine Entscheidung. Ein zweites Bild prägt diesen Glauben, das Bild vom Weizenkorn: Nur wenn es in die Erde fällt und stirbt, bringt es Frucht. Aus solcher Nächstenliebe erwuchs im Lauf der Jahrhunderte ein ungeheures Werk. Der Deutsche Caritasverband, ihr organisierter Ausdruck, beschäftigt heute rund 740.000 Menschen und stützt sich auf eine halbe Million Ehrenamtliche.¹¹ Aus einem Gleichnis wurde die größte soziale Institution des Landes.

Der **Islam** stellt die Hingabe an den einen Gott in die Mitte. Der Sinn des Lebens ist der bewusste Dienst; der Mensch ist als Statthalter auf die Erde gestellt. Prüfung und Leid gehören zum Weg, getragen vom Vertrauen in Gottes Erbarmen. Auch hier steht eine Gestalt für die rechte Haltung: Ayyub, der Dulder, der Ijob des Korans. Von Krankheit und Verlust getroffen, hadert er nicht, sondern ruft still: „Mich hat Unheil getroffen, doch Du bist der Barmherzigste der Barmherzigen.“ Und Gott lobt ihn: „Wir fanden ihn standhaft, ein vortrefflicher Diener.“¹² Diese Geduld heißt *sabr* und gilt als eine der höchsten Tugenden. Gelebt wird der Glaube im Ramadan, wenn Millionen von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang fasten und im Verzicht Dankbarkeit und Mitgefühl einüben. Noch sichtbarer ist die Hadsch: 2024 zogen über 1,8 Millionen Pilger nach Mekka.¹³ Der Koran fasst den Grund in wenige Worte: „Ich habe die Menschen nur dazu erschaffen, damit sie Mir dienen.“

Der **Hinduismus** deutet das Leben als großen Kreislauf von Werden und Vergehen. Jeder trägt sein *Dharma*, seine Pflicht und Bestimmung; sein Tun wirkt als *Karma* über die Wiedergeburten fort. Eine der schönsten Szenen der Weltliteratur führt das vor Augen. Vor einer Schlacht sinkt der Krieger Arjuna zusammen, gelähmt vom Gedanken, Verwandte töten zu müssen. Sein Wagenlenker aber ist der Gott Krishna, und aus ihrem Gespräch erwächst die *Bhagavad-gita*. Krishnas Rat trifft ins Herz jeder Sinnsuche: Handle, aber häng dein Glück nicht an den Erfolg. „Dir steht allein das Tun zu, niemals dessen Früchte.“¹⁴ Das ist der Weg des *Karma-Yoga*: die Pflicht erfüllen und das Ergebnis loslassen. Der Hinduismus ordnet das Leben zudem nach vier legitimen Zielen, die einander tragen: dem rechten Handeln, dem Wohlstand, der Freude und, als höchstem, der Befreiung. Wie

⁹ Micha 6,8 (Einheitsübersetzung).

¹⁰ Lukas 10,25–37 (Einheitsübersetzung); Bild vom Weizenkorn: Johannes 12,24.

¹¹ Beschäftigten- und Ehrenamtszahlen: „Deutscher Caritasverband“, Wikipedia.

¹² Koran, Sure 21,83–84 und 38,41–44; Zitat zum Dienst: Sure 51,56 (Übers. Bubenheim/Elyas).

¹³ Hadsch 2024 (über 1,8 Mio. Pilger): Vatican News, 2024.

¹⁴ *Bhagavad-gita* 2,47 (vedabase.io/de/library/bg/2/47/); zu den vier Lebenszielen (Purusharthas): Encyclopædia Britannica, „purushartha“.

lebendig dieser Glaube ist, zeigte 2025 die Kumbh Mela, die größte Menschenversammlung der Erde, zu der Hunderte Millionen Pilger an den Ganges kamen.

Der **Buddhismus** beginnt mit einer Erschütterung. Der Prinz Siddhartha wächst in Wohlstand auf, sorgsam vor allem Leid behütet. Doch bei heimlichen Ausfahrten begegnet er vier Bildern: einem Greis, einem Kranken, einem Toten und einem stillen Asketen. Alter, Krankheit und Tod zerbrechen seinen behüteten Traum; der Asket weist einen Ausweg.¹⁵ Siddhartha verlässt den Palast und wird zum Buddha, zum „Erwachten“. Seine erste Lehre sind die Vier edlen Wahrheiten: Das Dasein ist von *dukkha* durchzogen, von Leiden und Unzulänglichkeit; seine Wurzel ist das Begehren; es gibt ein Ende; und ein Weg führt dorthin.¹⁶ Wie tröstlich diese nüchterne Sicht sein kann, zeigt die Geschichte der Kisa Gotami. Ihr einziges Kind ist gestorben, und wahnsinnig vor Schmerz sucht sie überall nach Heilung. Man führt sie zum Buddha. Er verspricht ihr Hilfe, wenn sie ein Senfkorn bringe — aus einem Haus, in dem noch nie jemand gestorben ist. Von Tür zu Tür geht sie, und in keinem Haus fehlt der Tod. So begreift sie, dass ihr Verlust der Menschheit gemeinsam ist, und findet Frieden.¹⁷ Der Buddhismus lehrt auch einen klugen Umgang mit dem Schmerz, im Bild der zwei Pfeile. Der erste Pfeil ist der unvermeidliche Schmerz. Den zweiten aber schießen wir selbst — durch Auflehnung, Grübeln, Selbstmitleid.¹⁸ Wer das erkennt, leidet nur noch einmal. Geübt wird all das in der Meditation, aus der längst eine weltweite Achtsamkeitsbewegung geworden ist. Der *Dhammapada* nennt ihren Kern in vier Worten: „Alles entsteht im Geist.“¹⁹

China schließlich kennt zwei Antworten, die einander ergänzen wie Tag und Nacht. Der **Konfuzianismus** findet Sinn in der sittlichen Reifung und in der Menschlichkeit, die sich in gelebten Beziehungen zeigt — zu Eltern, Freunden, Ahnen, Staat. Von Konfuzius stammt eine frühe Fassung der Goldenen Regel: „Was du selbst nicht wünschst, das tue auch anderen nicht.“²⁰ Der **Daoismus** dagegen sucht das Einschwingen in den Weltlauf, das *Dao*, durch *Wu wei*, das mühelose, nicht erzwingende Handeln. Zwei kleine Geschichten fassen seine Weisheit. In der ersten verliert ein alter Mann an der Grenze sein Pferd. Die Nachbarn bedauern ihn; er sagt nur: Wer weiß, wofür es gut ist. Das Pferd kehrt mit einem zweiten zurück. Man beglückwünscht ihn; er bleibt gelassen. Sein Sohn stürzt vom neuen Pferd und bricht sich das Bein — bis der Krieg kommt und alle unversehrten jungen Männer in den Tod schickt, den lahmen Sohn aber verschont.²¹ Glück und Unglück, lehrt die Geschichte, sind ineinander verwoben; niemand kennt im Voraus den Sinn eines Ereignisses. In der zweiten Geschichte träumt der Weise Zhuangzi, ein Schmetterling zu sein, und weiß beim Erwachen nicht mehr, ob er ein Mensch ist, der vom Schmetterling träumte, oder ein Schmetterling, der sich als Mensch träumt.²² So sanft lehrt der Daoismus, das eigene Ich nicht allzu wichtig zu nehmen.

¹⁵ Die „vier Ausfahrten“ sind in den ältesten Pali-Texten dem Buddha Vipassi zugeschrieben (Dīgha Nikāya 14) und wurden erst später auf Siddhartha übertragen: „Four sights“, Wikipedia.

¹⁶ „Vier edle Wahrheiten“, Wikipedia.

¹⁷ Kisa Gotami und das Senfkorn — kommentarische (nachkanonische) Überlieferung: Access to Insight, ThigA 10.1.

¹⁸ Bild der „zwei Pfeile“: Sallatha Sutta, Saṃyutta Nikāya 36.6 (accesstoinight.org).

¹⁹ *Dhammapada*, Vers 1 (Palikanon).

²⁰ Konfuzius, *Lunyu* 15,23 (Goldene Regel).

²¹ „Sāi Wēng verliert sein Pferd“ (塞翁失馬), aus dem *Huainanzi*: „The old man lost his horse“, Wikipedia.

²² Zhuangzis Schmetterlingstraum: *Zhuangzi*, Kap. 2 (ccontext.org).

So verschieden diese Wege sind, eines eint sie über alle Kulturen hinweg. Sie stellen den Einzelnen in einen Zusammenhang, der weiter reicht als er selbst, und sie versichern ihm, dass sein Leben zählt. Genau diese Versicherung droht der Moderne verlorenzugehen. Kritiker halten dagegen, Religion sei bloße Vertröstung, ein Trost ohne Deckung. Der Einwand wiegt schwer und sei hier nicht verschwiegen. Doch der redliche Blick sieht auch das andere: eine über Jahrtausende erprobte Antwort auf die Frage, wofür ein Mensch leben kann.

1.3 Die Philosophen fragen nach — von Sokrates bis zur Stoa

Auch ohne Religion wurde nach dem guten Leben gefragt, und die Griechen machten die Frage zur Kunst. Am Anfang steht Sokrates, der auf den Plätzen Athens unbequeme Fragen stellte und niemanden mit seiner Selbstzufriedenheit davonkommen ließ. Das Orakel von Delphi hatte erklärt, niemand sei weiser als er. Verwirrt prüfte Sokrates die vermeintlich Weisen und fand, dass sie nur zu wissen glaubten. Seine ganze Weisheit, schloss er, bestehe darin, um sein Nichtwissen zu wissen. Eine leise innere Stimme, sein *Daimonion*, warnte ihn, sooft er fehlzugehen drohte. Vor Gericht, im Angesicht des Todes, weigert er sich zu schweigen. Sein Satz ist bis heute eine Herausforderung: „Ein Leben ohne Selbstprüfung ist für den Menschen nicht lebenswert.“²³ Sinn beginnt für ihn mit dem Mut, sich selbst zu befragen.

Sein geistiger Enkel Aristoteles gab dem Streben ein Ziel: die *eudaimonia*. Man übersetzt das Wort oft mit „Glück“, doch gemeint ist mehr — ein geglücktes, tätiges Leben. Für Aristoteles ist die *eudaimonia* das höchste Gut, das Einzige, das man um seiner selbst willen ersehnt und nie als Mittel zu etwas anderem.²⁴ Jedes Ding, so sein Gedanke, hat seine eigene Aufgabe: das Auge das Sehen, die Leier das Spiel. Die Aufgabe des Menschen ist das tätige Leben der Vernunft. Wer seine beste Anlage entfaltet, gedeiht. Glück ist dann Frucht, nicht Ziel — ein Gedanke, der uns bei Frankl wiederbegegnet (Abschnitt 4.1).

Den zweiten Grundstein legten die Stoiker. Epiktet hatte als Sklave begonnen und blieb zeitlebens gehbehindert; er wusste, was Ohnmacht heißt. Er unterschied streng zwischen dem, was in unserer Macht steht, und dem, was es nicht tut. Über die äußeren Dinge herrscht das Schicksal, über das eigene Urteil aber der Mensch.²⁵ Wer das begreift, wird frei, selbst in Ketten. Der Kaiser Marcus Aurelius schrieb dieselbe Weisheit nachts in sein Tagebuch, zwischen Feldzügen und Seuche.²⁶ Auch dieser Gedanke kehrt bei Frankl wieder, als die Freiheit der letzten inneren Haltung (Abschnitt 5.2).

Die Antike hinterließ so eine doppelte Lehre. Erstens: Ein gutes Leben ist mehr als ein angenehmes. Zweitens: Was uns trägt, ist nicht der Umstand, sondern der Umgang mit ihm. Beide Sätze ziehen sich als roter Faden durch alles Weitere. Und sie zeigen, dass die Sinnsuche nicht am Glauben hängt. Sie ist ein zutiefst menschliches Werk.

²³ Platon, *Apologie des Sokrates* 38a.

²⁴ Aristoteles, *Nikomachische Ethik*, Buch I.

²⁵ Epiktet, *Handbüchlein der Moral*, Kap. 1.

²⁶ Marcus Aurelius, *Selbstbetrachtungen* (Wege der stoischen Haltung).

1.4 Sinn im Angesicht des Nichts — die Existenzdenker

Mit der Neuzeit wurde die Frage schärfer und einsamer. Was, wenn die alten Antworten nicht mehr tragen? Was, wenn der Himmel schweigt? Die Existenzdenker haben diese Zuspitzung nicht erfunden, aber sie haben sie mit seltenem Mut ausgesprochen.

Søren Kierkegaard beschrieb die Kehrseite der neuen Freiheit. Er nannte die Angst einen „Schwindel der Freiheit“ — jenen Taumel des Menschen, der in seine unendlichen Möglichkeiten blickt und keinen Grund mehr unter den Füßen findet.²⁷ In einem anderen Buch ringt er mit der dunkelsten Geschichte der Bibel: Abraham, der seinen Sohn opfern soll. Kierkegaard nennt ihn den „Ritter des Glaubens“, der auf Gott vertraut, wo alle Vernunft verstummt.²⁸ Der Glaube, ahnt man hier, ist kein weiches Ruhekissen, sondern ein Sprung über den Abgrund.

Friedrich Nietzsche sprach vom „Tod Gottes“ und meinte den Verlust des obersten Bezugspunkts. Von ihm stammt auch das Wort, das Frankl später zu seinem Leitspruch machte. Im Original heißt es dunkel und schön: „Hat man sein warum? des Lebens, so verträgt man sich fast mit jedem wie?“²⁹ Berühmt wurde es in Frankls geschliffener Fassung: „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.“³⁰ Doch Nietzsche blieb nicht beim Einreißen stehen. Seinem eigenen Nihilismus setzte er ein trotziges Ja entgegen — den *amor fati*, die Liebe zum Schicksal: nicht nur ertragen, was ist, sondern es bejahen. Und er stellte die härteste aller Fragen: Wolltest du dieses Leben, mit all seinem Schmerz, unzählige Male wiederholen? Wer darauf Ja sagen kann, hat sein Wofür gefunden.³¹

Fjodor Dostojewski trieb die Frage in seinen Romanen an den Abgrund. In den *Brüdern Karamasow* lehnt sich Iwan gegen eine Welt auf, in der unschuldige Kinder leiden; keine künftige Harmonie, sagt er, sei dieses Leid wert, und er „gibt sein Eintrittsbillett zurück“.³² Und wenn es keinen Gott gibt — ist dann nicht alles erlaubt? Die Frage hallt bis heute nach. Im zwanzigsten Jahrhundert wurde diese Möglichkeit zum Ausgangspunkt. Jean-Paul Sartre erklärte, beim Menschen gehe „die Existenz der Essenz voraus“; es gebe kein vorgegebenes Wesen, der Mensch sei „dazu verurteilt, frei zu sein“.³³ Albert Camus wählte ein altes Bild: Sisyphos, verdammt, einen Fels ewig bergauf zu wälzen, der immer wieder herabrollt. Das, sagt Camus, ist unser Los im Absurden. Und doch endet er mit einem Trotz: Man müsse sich Sisyphos als glücklichen Menschen vorstellen. Der Selbstmord sei die eine ernste philosophische Frage; seine Antwort aber sei die Auflehnung, das hartnäckige Ja zum Leben.³⁴

Frankl steht in dieser Reihe und geht doch seinen eigenen Weg. Wo die anderen die Sinnlosigkeit aushalten oder verwalten, sucht er den Sinn im Konkreten — nicht als

²⁷ Søren Kierkegaard, *Der Begriff Angst* (1844): die Angst als „Schwindel der Freiheit“.

²⁸ Søren Kierkegaard, *Furcht und Zittern* (1843): Abraham als „Ritter des Glaubens“.

²⁹ Friedrich Nietzsche, *Götzen-Dämmerung* (1889), „Sprüche und Pfeile“ Nr. 12.

³⁰ Die geläufige Fassung ist Frankls Zuspitzung; zur Zitatgeschichte vgl. falschzitate.blogspot.com (Eintrag Mai 2018).

³¹ Friedrich Nietzsche, *Die fröhliche Wissenschaft* (1882): „amor fati“ (§ 276) und die „ewige Wiederkunft“ (§ 341).

³² Iwans „Rebellion“ und „Der Großinquisitor“ in Dostojewskis *Die Brüder Karamasow* (1880); die Formel „ist dann nicht alles erlaubt?“ wurde durch Sartre popularisiert.

³³ Jean-Paul Sartre, *Der Existentialismus ist ein Humanismus* (1946).

³⁴ Albert Camus, *Der Mythos des Sisyphos* (1942): „Man muss sich Sisyphos als glücklichen Menschen vorstellen.“

Weltformel, sondern als Antwort auf die je eigene Stunde (Kapitel 3). Er teilt die Ehrlichkeit der Existenzdenker, weigert sich aber, im Nichts zu verharren.

1.5 Die Erschütterung der alten Antworten — Aufklärung, Fortschritt, Zweifel

Wie kam es zur großen Leere? Ein einziger Grund erklärt sie nicht; viele Kräfte wirkten zusammen, und fast jede war zugleich ein Segen. Die Aufklärung setzte die Vernunft über die bloße Überlieferung und machte den Menschen mündig. Die Wissenschaft erklärte die Welt zunehmend ohne einen Schöpfer und mehrte das Wissen. Industrie und später die digitale Revolution hoben den Wohlstand in ungeahnte Höhen.

Doch jeder Segen hatte seinen Schatten. Der Soziologe Max Weber fand dafür ein bleibendes Wort: die „Entzauberung der Welt“.³⁵ Die Welt wird berechenbar und verliert dabei ihren selbstverständlichen Zauber. Nietzsches „toller Mensch“ hatte die Lage schon grell ausgeleuchtet. Er läuft am hellen Morgen mit einer Laterne über den Markt und ruft, man habe Gott getötet. Wo der oberste Bezugspunkt fällt, so seine Warnung, stürzen wir „wie durch ein unendliches Nichts“.³⁶

Dieser Wandel lässt sich in Zahlen und in Bildern fassen. In Zahlen: In Deutschland gehörten Ende 2021 erstmals weniger als die Hälfte der Menschen einer der beiden großen Kirchen an.³⁷ In Bildern: Der Philosoph Charles Taylor beschreibt den vormodernen Menschen als ein „poröses Selbst“, offen und durchlässig für Geister, Mächte, für Gott. Der moderne Mensch dagegen ist ein „abgepuffertes Selbst“, sicher in sich verschlossen — und darum auch einsamer.³⁸ Er hat die Dämonen verloren und mit ihnen die Engel.

Das ist keine fromme Klage, sondern eine kühle Diagnose. Die Vernunft sagt uns, wie die Welt funktioniert, nicht aber, wofür man leben soll. Die Wissenschaft misst das Messbare; doch der Sinn lässt sich nicht wiegen. So blieb eine Lücke, die kein Fortschritt schließt. Er füllt die Regale, nicht die Frage. Damit ist der Boden bereitet: Die alten Antworten sind erschüttert, die Freiheit ist groß, und in sie hinein wächst eine stille Leere. Ihr wendet sich das nächste Kapitel zu — mit einem Blick, der über Europa hinausreicht.

2. Die leise Leere der Moderne — wie der Sinn abhandenkam

Wo die großen Antworten verblassen, entsteht ein Vakuum. Das ist keine kulturpessimistische Behauptung. Psychiater beschreiben es, Zeitungen benennen es, und selbst Regierungen reagieren, von London bis Tokio. Dieses Kapitel stellt die Diagnose der Gegenwart — nüchtern, ohne Alarm, und mit dem fairen Vorbehalt, dass nicht jede Klage über die Moderne trifft.

³⁵ Max Weber, *Wissenschaft als Beruf* (Vortrag 1917): die „Entzauberung der Welt“.

³⁶ Friedrich Nietzsche, *Die fröhliche Wissenschaft* (1882), Aphorismus 125 („Der tolle Mensch“).

³⁷ Ende 2021 gehörten zusammen 49,7 % der Bevölkerung den beiden großen Kirchen an (bekanntgegeben 2022); fowid/kirchliche Statistik.

³⁸ Charles Taylor, *A Secular Age* (2007): das „abgepufferte“ gegenüber dem „porösen“ Selbst.

2.1 Entzauberung und „Tod Gottes“ — Säkularisierung und ihr Preis

Weber prägte nicht nur ein Wort, er beschrieb einen Vorgang, der bis heute anhält.³⁹ Die Säkularisierung ist eine schlichte Tatsache. In weiten Teilen des Westens verlieren die Kirchen an Bindungskraft. Für viele ist das zunächst eine Befreiung von Enge und Zwang, und als solche verdient sie Respekt.

Doch mit dem alten Glauben fällt auch ein alter Sinnhorizont. Die Frage nach dem Wofür bleibt, allein ist niemand mehr für die Antwort zuständig. Wo früher eine Tradition sprach, muss nun der Einzelne sein Leben eigenhändig mit Bedeutung füllen. Das klingt nach Freiheit, und das ist es. Aber es kann auch überfordern. Wer alles selbst entscheiden muss, verliert sich leicht im Dickicht der Möglichkeiten.

Diese Entwicklung lässt sich beziffern. In den USA rechnen sich heute rund achtundzwanzig Prozent der Erwachsenen zu den religiös Ungebundenen; weltweit war schon 2010 etwa jeder Sechste ohne Bekenntnis.⁴⁰ Der Soziologe Zygmunt Bauman nannte unsere Epoche die „flüssige Moderne“. Bindungen, Berufe und Identitäten halten nicht mehr ein Leben lang, sondern müssen immer wieder neu geformt werden.⁴¹ Das schenkt Beweglichkeit — und nimmt Halt.

So wird aus Kierkegaards „Schwindel der Freiheit“ (Abschnitt 1.4) ein Massenphänomen. Die Last, die einst eine ganze Kultur schulterte, ruht heute auf einzelnen Menschen. Das ist der verborgene Preis eines echten Fortschritts. Bemerkenswert bleibt, dass die Leere im säkularen Westen so laut wird, während traditionsstarke Gesellschaften eigene Wege gehen. Auf diesen Unterschied kommt das Buch zurück (Abschnitt 5.5).

2.2 Das existenzielle Vakuum — Frankls Diagnose der Zeit

Frankl gab dieser Erfahrung ihren Namen. Das „existenzielle Vakuum“ ist das Gefühl einer inneren Leere, das gerade dann auftritt, wenn äußerlich nichts fehlt.⁴² Der Mensch hat, was er braucht, und spürt dennoch: Etwas fehlt. Als Symptom beschrieb Frankl die „Sonntagsneurose“. Werktags trägt die Beschäftigung; am Sonntag verstummt der Betrieb, und in der Stille steigt die Leere auf. Der freie Tag wird bedrohlich, weil er die verdrängte Frage bloßlegt.

Entscheidend ist, wie Frankl die Ursache sieht. Für ihn ist das Vakuum kein Zeichen von Krankheit, sondern eine echte menschliche Not. Der Mensch leidet nicht an sich selbst, er leidet an einer Frage ohne Antwort. Das ist folgenreich. Wer die Leere vorschnell zur Störung erklärt, behandelt am eigentlichen Kummer vorbei. Für die echten Fälle prägte Frankl sogar einen eigenen Begriff. Wo ein Mensch nicht an einem Trieb oder an alten Wunden leidet, sondern an einem Sinn- und Wertkonflikt, sprach er von einer „noogenen Neurose“ — einer Not, die aus dem Geist kommt, nicht aus dem Untergrund.⁴³

³⁹ Ebd. (Weber, *Wissenschaft als Beruf*).

⁴⁰ Religiös Ungebundene: USA rund 28 % der Erwachsenen (Pew 2023); weltweit rund 16 % bzw. 1,1 Mrd. (Pew 2010).

⁴¹ Zygmunt Bauman, *Flüchtige Moderne* (engl. *Liquid Modernity*, 2000).

⁴² Zu „existenziellem Vakuum“ und „Sonntagsneurose“: Viktor E. Frankl, *Der Wille zum Sinn und Ärztliche Seelsorge*.

⁴³ *Noogene Neurose*: bei Frankl eine Not aus Sinn- und Wertkonflikt (nicht aus Trieb- oder Kindheitskonflikten); geschätzter Anteil rund ein Fünftel der Fälle. Vgl. Frankl, *Der Wille zum Sinn*.

Damit trennt Frankl, was heute oft verschwimmt. Da ist das seelische Leiden, das ärztliche Hilfe braucht. Und da ist die Sinnfrage, die keine Diagnose kennt, sondern eine Antwort verlangt. Beides kann sich berühren, doch es ist nicht dasselbe — und die Verwechslung kommt teuer zu stehen.

2.3 Wohlstand ohne Wofür — die Sinnkrise im Überfluss

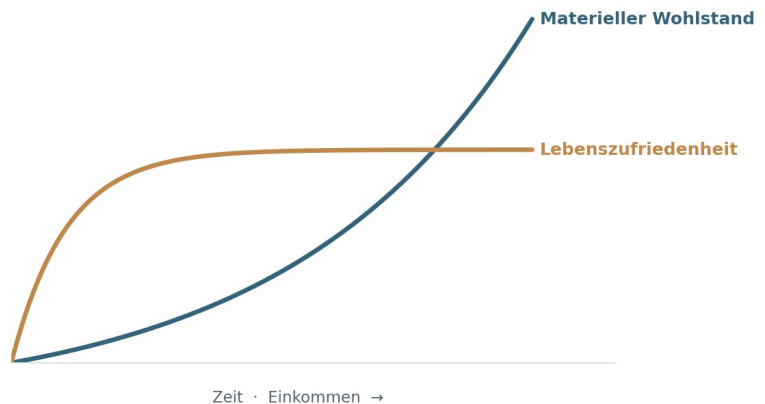
Man möchte meinen, Wohlstand löse das Problem. In Wahrheit verschärft der Überfluss die Frage eher, als dass er sie stillt. Die Glücksforschung kennt dafür das Easterlin-Paradox: Jenseits eines gewissen Wohlstands wächst das berichtete Glück nicht mehr im Gleichschritt mit dem Einkommen.⁴⁴

In den USA hat sich das reale Pro-Kopf-Einkommen seit 1950 mehr als verdreifacht; die Zahl der sehr Zufriedenen aber blieb über die Jahrzehnte fast unverändert. Der Wohlstand stieg und stieg, das Glück ging kaum mit.

Der Grund ist schlicht. Wer ums Überleben ringt, hat kaum Zeit für die Sinnfrage; das Wofür ergibt sich aus der Not. Wer aber alles besitzt, den trifft sie mit voller Wucht. Die Mittel sind da, es fehlt der Zweck. Das Regal ist voll, die Seele bleibt leer. Kein Land führt das schärfer vor als das reiche Japan, dessen Schattenseiten uns noch beschäftigen (Abschnitt 2.5).

Das Wohlstandsparadox

Jenseits einer Schwelle wächst der Wohlstand weiter — das Glück kaum noch.



schematische Darstellung

Hinzu tritt die Qual der Wahl. Nie standen so viele Türen offen — Beruf, Partner, Lebensstil, sogar die eigene Identität scheinen frei wählbar. Doch der Psychologe Barry Schwartz hat gezeigt, dass zu viele Optionen nicht beflügeln, sondern lähmen.⁴⁵ Wer alles werden kann, weiß oft nicht mehr, was er werden soll. Am Ende drückt gerade die Freiheit, die uns leichter machen sollte.

2.4 Die Presse benennt die Leere — von der „Sinnkrise“ zur Politik der Einsamkeit

Die Leere ist kein Nischenthema mehr; sie steht in den Schlagzeilen. Von „Sinnkrise“ ist die Rede, von „Einsamkeitsepidemie“, von einer „Gesellschaft des Burnouts“. Solche Worte sind zugespitzt, und doch verraten sie eines: Ein reales Leiden sucht nach Sprache.

Selbst die Politik reagiert, und das ist neu. Großbritannien schuf 2018 das weltweit erste Amt einer „Ministerin für Einsamkeit“, Japan folgte 2021 mit einem eigenen Ministerium.⁴⁶ Ob solche Ämter helfen, ist umstritten; mancher wittert Symbolpolitik. Doch schon ihre

⁴⁴ Richard A. Easterlin, *Does Economic Growth Improve the Human Lot?* (1974).

⁴⁵ Barry Schwartz, *The Paradox of Choice* (2004).

⁴⁶ UK 2018 („Minister for Loneliness“), TIME; Japan 2021 (eigenes Ministeramt).

Einrichtung ist ein Signal. Die Leere ist im Herzen der Gesellschaft angekommen, und sie kennt keine Grenzen.

Auch die Wissenschaft hat die Vereinzelung vermessen. Der Politologe Robert Putnam zeigte in seinem Buch *Bowling Alone*, wie in den USA über Jahrzehnte das gesellschaftliche Leben ausdünnte: weniger Vereine, weniger Nachbarschaft, weniger gemeinsames Tun.⁴⁷ Die Amerikaner gehen noch immer kegeln, schrieb er, aber sie kegeln allein. Was er das schwindende „soziale Kapital“ nannte, ist der stille Nährboden der Einsamkeit.

Hier ist Vorsicht geboten. Manche Zeitdiagnose ist bloß Mode, manche Klage nur Kulturpessimismus. Auffällig aber ist die Häufung. Wenn Medizin, Medien und Politik unabhängig voneinander dasselbe beschreiben, steckt mehr dahinter als eine Stimmung. Es lohnt darum, die harten Spuren dieser Not genauer anzusehen.

2.5 Signaturen einer stillen Not — von „deaths of despair“ bis „karoshi“

Wo Sinn fehlt, zeigen sich Spuren. Frankl warnte vor einer „Massenneurose“ seiner Zeit und nannte drei ihrer Gestalten: Depression, Sucht und Aggression. Vorsicht ist am Platz, denn nicht jede Depression kommt aus Sinnverlust; seelisches Leid hat viele Ursachen, oft auch körperliche. Das sei ausdrücklich gesagt.

Und doch fällt auf, wie oft die Leere im Spiel ist. Die Ökonomen Anne Case und Angus Deaton prägten das Wort von den „deaths of despair“, den Toden aus Verzweiflung — Todesfälle durch Alkohol, Drogen und Suizid, die in den USA seit den späten 1990ern answollen, vor allem unter weniger gebildeten Menschen mittleren Alters.⁴⁸ Der Begriff ist umstritten, und mancher hält ihn für zu grob. Doch er benennt ein Muster, das zu denken gibt: den Zerfall tragender Lebens- und Sinnstrukturen.

Japan zeigt dieselbe Not in anderem Gewand. Dort gibt es ein eigenes Wort für den Tod durch Überarbeitung: *karoshi*. Allein 2024 erkannten die Behörden 1.304 arbeitsbedingte Fälle an, so viele wie nie. Noch stiller ist das Phänomen *hikikomori*, der vollständige Rückzug aus der Welt. Eine Regierungserhebung schätzte 2023 rund 1,46 Millionen Betroffene im erwerbsfähigen Alter, etwa zwei von hundert.⁴⁹ Menschen verschwinden über Monate und Jahre hinter ihrer Zimmertür, mitten im reichsten Teil der Welt.

Auch in Deutschland finden sich Spuren, wenn man sie behutsam liest. Die Verordnungen von Antidepressiva stiegen zwischen 2012 und 2022 um mehr als dreißig Prozent.⁵⁰ Man darf daraus nicht zu viel schließen; höhere Zahlen bedeuten nicht schlicht mehr Leid, denn auch bessere Diagnostik und weniger Scham spielen hinein. Doch die Richtung passt ins Bild. Denn auch die Einsamkeit gilt heute als ernstes Gesundheitsrisiko. 2023 warnte der oberste Gesundheitsbeamte der USA vor einer „Epidemie der Einsamkeit“, und die Weltgesundheitsorganisation erklärte sie zur globalen Bedrohung.⁵¹ Der oberste Arzt der USA verglich ihr Sterberisiko sogar mit dem des Rauchens von bis zu fünfzehn Zigaretten

⁴⁷ Robert D. Putnam, *Bowling Alone* (2000): Rückgang des „sozialen Kapitals“ in den USA.

⁴⁸ Anne Case / Angus Deaton, *Deaths of Despair and the Future of Capitalism* (2020); der Begriff ist fachlich umstritten (vgl. Darke, *Addiction* 2025).

⁴⁹ *karoshi* 2024: 1.304 anerkannte Fälle (nippon.com); *hikikomori* 2023: rund 1,46 Mio. (Regierungserhebung).

⁵⁰ Antidepressiva-Verordnungen Deutschland 2012–2022 +30 % (Statista/IGES).

⁵¹ US-Surgeon-General-Advisory 2023; WHO-Einordnung 2023.

am Tag — ein anschauliches, wenn auch vereinfachendes Bild.⁵² Einsamkeit ist mehr als ein trübes Gefühl; sie kann krank machen.

Besonders die Jüngsten geraten in den Blick. Seit etwa 2012 steigen in mehreren Ländern die Raten von Angst und Depression unter Jugendlichen, zeitgleich mit dem Siegeszug von Smartphone und sozialen Medien. Der Psychologe Jonathan Haidt spricht von einer „ängstlichen Generation“.⁵³ Ob die Technik die Ursache ist, bleibt umstritten; Kritiker mahnen zu Recht, dass Gleichzeitigkeit noch kein Beweis ist. Doch dass etwas ins Rutschen geriet, bestreitet kaum jemand.

All das sind Signaturen einer stillen Not, und sie rufen nach einer Antwort. Ihr Name ist Viktor Frankl.

3. Frankls Antwort — und ihr Weg um die Welt

Nun kommt das tragende Fundament dieses Buches. Dieses Kapitel zeigt Frankls Idee und, ebenso wichtig, ihren Weg. Aus einer Wiener Praxis und einem in wenigen Tagen geschriebenen Buch wurde eine weltweite Bewegung, die heute in Kliniken, Gefängnissen und Hörsälen wirkt.

3.1 Aus dem Abgrund — die Lager und „... trotzdem Ja zum Leben sagen“

Viktor Frankl, geboren am 26. März 1905 in Wien, war ein Kind der Stadt, in der man die Seelenkunde erfand. Schon als Gymnasiast schrieb er an Sigmund Freud, und der große Meister leitete einen kurzen Aufsatz des Neunzehnjährigen an eine Fachzeitschrift weiter, wo er 1924 erschien.⁵⁴ Bald jedoch wandte sich Frankl der Individualpsychologie Alfred Adlers zu — und wurde 1927 aus dessen Kreis ausgeschlossen, weil er eigene Wege dachte. Den jungen Arzt zog es zum Praktischen. Ende der zwanziger Jahre baute er in Wien kostenlose Jugendberatungsstellen auf, um verzweifelte Schüler beizustehen; nach seiner eigenen Darstellung ging die Zahl der Selbsttötungen unter ihnen spürbar zurück.⁵⁵

Ein Jahr vor der Deportation stand Frankl vor einer Entscheidung, die alles vorwegnahm, was er später lehren sollte. 1941 hielt er ein amerikanisches Einwanderungsvisum in Händen — die Rettung. Doch es galt nur ihm, nicht seinen betagten Eltern. Sollte er sie zurücklassen? Unschlüssig kam er nach Hause. Dort hatte der Vater ein Stück Marmor aus der niedergebrannten Synagoge geborgen, darauf ein einziger vergoldeter hebräischer Buchstabe. Er stehe, sagte der Vater, für eines der Zehn Gebote: „Ehre deinen Vater und deine Mutter, auf dass du lange lebest im Lande.“ So erzählt es Frankl. Er ließ das Visum verfallen und blieb.⁵⁶ Verantwortung statt Rettung — das war seine erste Antwort auf das Leben, lange bevor er sie in Worte fasste.

⁵² US-Surgeon-General-Advisory (2023): das Sterberisiko sozialer Isolation sei „ähnlich dem des Rauchens von bis zu 15 Zigaretten am Tag“ (nach Metaanalysen von J. Holt-Lunstad) — ein populärer, aber vereinfachender Vergleich.

⁵³ Jonathan Haidt, *The Anxious Generation* (2024); vgl. Jean Twenge. Der Anstieg seit ~2012 ist belegt, die Ursache umstritten (z. B. C. Odgers, *Nature* 2024).

⁵⁴ Frankls Jugendaufsatz „Zur mimischen Bejahung und Verneinung“, von Freud weitergeleitet, erschien 1924 in der *Internationalen Zeitschrift für Psychoanalyse*.

⁵⁵ Frankls Wiener Jugendberatungsstellen (ab ca. 1928). Den oft genannten Rückgang der Schülersuizide auf null (1931) stützt vor allem Frankls eigene Darstellung; belegbar ist ein deutlicher Rückgang. Vgl. Viktor-Frankl-Institut.

Dann kam das Grauen. Als Jude wurde er 1942 deportiert, zuerst nach Theresienstadt, 1944 nach Auschwitz, danach in die Dachauer Außenlager Kaufering und Türkheim, wo ihn am 27. April 1945 amerikanische Soldaten befreiten. Sein Vater starb in Theresienstadt, seine Mutter und sein Bruder wurden in Auschwitz ermordet, seine junge Frau Tilly in Bergen-Belsen.⁵⁷

Eine Szene von der Ankunft in Auschwitz sagt viel über den Mann. In seinen Mantel eingnäht trug Frankl das Manuskript seines ersten Buches bei sich, sein halbes Leben. Bei der Einlieferung musste er alles abgeben; das Manuskript war verloren. In den folgenden Monaten schrieb er es aus dem Gedächtnis nach, auf gestohlenen Zetteln, in winziger Kursive. Dieses Werk zu vollenden, wurde eines seiner eigenen Wofür.⁵⁸

Mitten im Abgrund machte Frankl seine entscheidende Beobachtung: Wer ein Ziel vor Augen behielt, hielt eher durch, und wer die Hoffnung aufgab, verlor bald auch das Leben. Er erzählt von einem Mitgefangenen, der im Februar träumte, eine Stimme habe ihm das Ende des Leidens für den 30. März 1945 verheißen. Als der Tag kam und die Freiheit ausblieb, brach der Mann zusammen; am 31. März starb er, dem Papier nach an Fleckfieber, in Wahrheit an der zerbrochenen Hoffnung. Frankl selbst rettete sich anders. Auf einem elenden Marsch versetzte er sich im Geist in einen hellen, warmen Hörsaal, wo er Jahre später über die Psychologie des Konzentrationslagers dozierte. Indem er sein Leiden zum Gegenstand eines künftigen Vortrags machte, gewann er Abstand und Halt.⁵⁹

Nach der Befreiung schrieb Frankl sein berühmtestes Buch in nur neun Tagen. Er wollte es zunächst anonym erscheinen lassen, als bloßes Zeugnis ohne Namen; erst ein Freund überredete ihn, dazu zu stehen.⁶⁰ Es erschien 1946, zunächst als *Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager*, und wurde im deutschen Sprachraum unter dem Titel „... trotzdem Ja zum Leben sagen“ bekannt, in der Welt als „Man's Search for Meaning“. Es ist kein Buch der Anklage, sondern ein Buch der Hoffnung, geschrieben aus dem tiefsten Dunkel. Genau darin liegt seine Kraft. Wer so viel verloren hat und dennoch Ja sagt, den hört man an.

3.2 Lust, Macht, Sinn — der Wille zum Sinn

Frankl stellte seine Lehre in die Wiener Tradition und grenzte sich zugleich von ihr ab. Seine Logotherapie gilt als „dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ nach Freud und Adler.⁶¹ Sigmund Freud hatte den Menschen vor allem vom „Willen zur Lust“ getrieben gesehen, Alfred Adler vom Geltungsstreben, dem „Willen zur Macht“. Beide hatten Wichtiges erkannt; für Frankl aber trafen sie nicht den Grund. Er hatte beide Schulen von innen gekannt (Abschnitt 3.1) und ging über beide hinaus.

Dagegen setzte er den „Willen zum Sinn“. Der Mensch, so seine These, sucht zuallererst Bedeutung. Lust und Macht sind nicht wertlos, doch sie taugen nicht zum Ziel. Sie stellen

⁵⁶ Die Anekdote vom US-Visum (1941) und dem Marmorstein mit dem Gebot „Ehre Vater und Mutter“ berichtet Frankl selbst in *Man's Search for Meaning*; vgl. Viktor-Frankl-Institut.

⁵⁷ Zu Frankls Biografie: Viktor-Frankl-Institut, „Biographie“ (viktorfrankl.org).

⁵⁸ Zum verlorenen und rekonstruierten Manuskript: Viktor-Frankl-Institut, „Biographie“.

⁵⁹ Episoden aus Teil 1 von *Man's Search for Meaning* (Beacon Press, 2006).

⁶⁰ Frankl wollte das Buch zunächst anonym veröffentlichen; erst auf Zureden setzte er seinen Namen darunter. Vgl. Viktor-Frankl-Institut.

⁶¹ Logotherapie als „dritte Wiener Schule“: Viktor E. Frankl, *Der Wille zum Sinn*.

sich ein, wo ein Leben sinnvoll ist, und verfehlen sich selbst, sobald man sie zum Ziel erhebt. Dieser Gedanke entfaltet sich im vierten Kapitel an den populären Irrwegen.

Damit stellte Frankl das gängige Menschenbild vom Kopf auf die Füße. Der Mensch ist für ihn nicht zuerst ein Wesen, das befriedigt werden will, sondern eines, das antworten will. Er fragt nicht bloß, was er vom Leben zu erwarten hat. Er kann fragen, was er dem Leben schuldig bleibt. Diese Umkehrung wird im fünften Kapitel ihre ganze Wucht entfalten.

Die drei Wege zum Sinn

nach Viktor Frankl

Schaffen	Erleben	Haltung	Die drei Wege zum Sinn
Ein Werk, eine Tat, die über uns hinaus wirkt	Schönheit, Wahrheit und Liebe empfangen	Die Einstellung zum Unabänderlichen wählen.	Viktor Frankl Wiener Schule Logotherapie
<i>schöpferische Werte</i>	<i>Erlebniswerte</i>	<i>Einstellungswerte</i>	

3.3 Die drei Wege zum Sinn — Schaffen, Erleben, Haltung

So tief Frankls These ansetzt, so praktisch ist ihre Anwendung. Sinn ist für ihn nichts Abstraktes. Er nannte drei Wege, auf denen jeder Mensch ihn finden kann.⁶²

Der erste Weg ist das Schaffen. Wir stiften Sinn durch ein Werk, eine Arbeit, eine Tat — durch etwas, das über uns hinaus wirkt. Frankl nannte das die schöpferischen Werte. Man erlebt sie überall dort, wo jemand in seiner Aufgabe aufgeht und spürt, dass er gebraucht wird.

Der zweite Weg ist das Erleben. Sinn wächst auch aus dem Empfangen: aus Schönheit, aus Wahrheit, vor allem aus der Liebe. Frankl nannte das die Erlebniswerte. Wie stark sie noch im Elend sind, zeigt eine Szene aus dem Lager. Auf einem Transport erblickten die Häftlinge durch die vergitterten Fenster die im Abendrot glühenden Berge. Nach langem Schweigen sagte einer leise zum anderen: „Wie schön könnte die Welt sein!“⁶³ Einen Atemzug lang trug die reine Schönheit über allen Schrecken hinweg.

Der dritte Weg ist der tiefste, weil er sich auch dann noch öffnet, wenn die beiden ersten versperrt sind. Manchmal können wir nichts mehr schaffen und nichts mehr genießen; ein unabänderliches Schicksal steht vor uns. Selbst dann bleibt eine Freiheit — die Haltung, mit der wir es tragen. Frankl nannte sie die Einstellungswerte und sah in ihnen die höchste menschliche Möglichkeit (Abschnitt 5.2).

Die drei Wege zum Sinn

nach Viktor Frankl

Schaffen	Erleben	Haltung
Ein Werk, eine Tat, die über uns hinaus wirkt	Schönheit, Wahrheit und Liebe empfangen	Die Einstellung zum Unabänderlichen wählen.
<i>schöpferische Werte</i>	<i>Erlebniswerte</i>	<i>Einstellungswerte</i>

⁶² Zu den drei Wegen zum Sinn: Viktor E. Frankl, *Ärztliche Seelsorge*.

⁶³ Szene aus Teil 1 von *Man's Search for Meaning* (Beacon Press, 2006).

3.4 Ein Buch geht um die Welt — Übersetzungen, Millionenauflagen, Wirkung

Frankls schmales Buch wurde zu einem der einflussreichsten des zwanzigsten Jahrhunderts. Es erschien in Millionenaufgabe und in Dutzenden Sprachen; die Library of Congress zählte es zu den zehn einflussreichsten Büchern der Vereinigten Staaten.⁶⁴

Woher diese Wirkung? Das Buch verbindet zweierlei, das selten zusammenfindet: die Autorität des Erlittenen und eine schlichte, hoffnungsvolle Botschaft. Es behauptet nicht, das Leben sei leicht. Es sagt, das Leben habe Sinn — unter allen Umständen. Diese Botschaft überschreitet die Grenzen der Kulturen und Bekenntnisse und erreicht den Gläubigen wie den Zweifler.

So wurde aus einem persönlichen Zeugnis ein Weltbuch, das heute in Regalen rund um den Globus steht, in Schulen gelesen, in Kliniken empfohlen, in Reden zitiert wird. Nur wenige Bücher haben so viele Menschen so unmittelbar berührt. Frankl selbst wurde zum vielfach geehrten Weltbürger — mit Gastprofessuren in Harvard und Stanford, dazu Ehrendoktorwürden von neunundzwanzig Universitäten; er starb 1997 in seiner Wiener Heimat.⁶⁵ Und genau diese Breite wirft die Frage auf, was aus Frankls Gedanken auf seinem Weg um die Welt geworden ist.

3.5 Vom Sanatorium in die Welt — Therapie, Wissenschaft, Wirtschaft

Frankls Idee blieb nicht im Buch. Er begründete eine eigene therapeutische Richtung, die Logotherapie, deren Kern die Sinnorientierung ist: Sie fragt nicht nur nach dem Woher eines Leidens, sondern nach dem Wofür des Lebens. Aus ihr stammt auch eine geistreiche Technik, die „paradoxe Intention“. Ein Beispiel: Ein Mann litt unter heftigem Schwitzen aus Angst zu schwitzen — je mehr er es fürchtete, desto stärker wurde es. Frankl riet ihm, sich fest vorzunehmen, den Leuten einmal richtig zu zeigen, wie sehr er schwitzen könne. Kaum wollte er das Gefürchtete herbeiführen, verschwand es.⁶⁶ Wer das Symptom nicht mehr bekämpft, nimmt ihm die Macht. Ihr Gegenstück heißt Dereflexion. Wer sich zu genau beobachtet, verkrampft — wie der Tausendfüßler, der stolpert, sobald er auf jeden einzelnen Fuß achtet. Die Dereflexion lenkt den Blick weg vom kreisenden Ich, hin zu einer Aufgabe oder einem geliebten Menschen.⁶⁷

Von der Praxis wanderte der Gedanke weiter, oft ohne Frankls Namen, und er wirkt bis heute. Ein eindrückliches Beispiel liefert die Krebsmedizin. Der Psychiater William Breitbart entwickelte in New York eine „sinnzentrierte Psychotherapie“ für Schwerkranke, unmittelbar auf Frankl gestützt. In einer Studie mit über 250 Patienten stiegen seelisches und spirituelles Wohlbefinden, während Depression und Hoffnungslosigkeit zurückgingen.⁶⁸ Menschen am Ende ihres Lebens fanden noch ein Wofür, und ihr Leiden wurde messbar leichter.

⁶⁴ Auszeichnung durch die Library of Congress als eines der zehn einflussreichsten Bücher der USA: Viktor-Frankl-Institut, „Biographie“.

⁶⁵ Ehrendoktorwürden von 29 Universitäten, Gastprofessuren u. a. in Harvard und Stanford; gest. 2. September 1997 in Wien: Viktor-Frankl-Institut.

⁶⁶ Zur „paradoxen Intention“: Viktor E. Frankl, *Der Wille zum Sinn* bzw. *Ärztliche Seelsorge*.

⁶⁷ *Dereflexion*: logotherapeutische Technik gegen übersteigerte Selbstbeobachtung (Hyperreflexion), Gegenstück zur „paradoxen Intention“. Vgl. Frankl, *Ärztliche Seelsorge*.

⁶⁸ W. Breitbart u. a., „Meaning-Centered Group Psychotherapy“, *Journal of Clinical Oncology* 33 (2015), S. 749–754 (253 Patienten; PMID 25646186).

Auch anderswo trägt die Sinnorientierung. In der Suchthilfe gilt: Wer im Leben einen Sinn sieht, greift seltener zur Droge; eine große Langzeitstudie fand bei hohem Sinnempfinden ein etwa halbiertes Risiko späteren Missbrauchs.⁶⁹ Sogar hinter Gittern zeigt sich Wirkung, wo Programme den Gefangenen helfen, wieder ein Ziel zu fassen.⁷⁰ Man muss redlich bleiben: Manche dieser Studien sind klein, und Sinn ist kein Wundermittel. Doch die Richtung ist klar. Die spätere positive Psychologie um Martin Seligman machte sie zum Forschungsprogramm und trennte sorgsam bloßes Wohlfühlen vom sinnerfüllten Leben.⁷¹

Zugleich ist diese Wirkungsgeschichte zwiespältig. Vieles daran ist wertvoll; manches verkürzt Frankl bis zur Unkenntlichkeit. Dann wird aus dem „Willen zum Sinn“ eine bloße Technik der Selbstoptimierung. Davor ist zu warnen, denn Sinn ist bei Frankl kein Werkzeug für mehr Leistung. Er ist der Grund, warum Leistung überhaupt etwas bedeutet. Wo dieser Grund verlorengeht, beginnen die Irrwege.

4. Die populären Irrwege — die Abkürzungen, die in die Leere führen

Unsere Zeit hält eigene Antworten auf die Sinnfrage bereit, und sie klingen verlockend, weil sie einen kurzen Weg zum erfüllten Leben versprechen. Dieses Kapitel nimmt sie ernst und würdigt, was an ihnen richtig ist. Zugleich zeigt es, warum sie als *direkter* Weg scheitern. Es sind Abkürzungen, die in genau die Leere zurückführen, aus der sie herausführen sollten.

4.1 Die Jagd nach dem Glück — warum Glück sich nicht direkt greifen lässt

Kaum ein Wort ist so mächtig wie „Glück“, und ein ganzer Markt lebt davon. Bücher, Apps und Seminare weisen den Weg dorthin. Der Wunsch ist verständlich; wer wollte nicht glücklich sein? Doch gerade hier lauert eine Falle.

Frankl hat sie genau vermessen. Glück lässt sich nicht erzwingen; es kann nur folgen. „Erfolg wie Glück“, schreibt er, „kann man nicht anstreben; es muss sich einstellen.“⁷² Diesen Kurzschluss nannte er Hyperintention: das verkrampfte Wollen, das gerade verhindert, was es erreichen will.⁷³ Ein Beispiel macht es greifbar. Wer verbissen einschlafen will, bleibt wach; erst wer den Schlaf vergisst, gleitet hinüber. Mit dem Glück ist es nicht anders.

Die Psychologie stützt die alte Einsicht mit einem berühmten Versuch. Man verglich Lottogewinner mit Menschen, die durch einen Unfall gelähmt worden waren. Das Ergebnis verblüffte. Die Gewinner waren nicht dauerhaft glücklicher als andere und genossen die kleinen Freuden des Alltags sogar weniger. Die Verunglückten wiederum waren längst nicht so unglücklich, wie man erwartet hätte.⁷⁴ Der Mensch gewöhnt sich an fast alles;

⁶⁹ E. S. Kim u. a., „Sense of Purpose in Life and ... Drug Use“, *Psychosomatic Medicine* (2020): im höchsten Sinn-Quartil etwa halbiertes Risiko.

⁷⁰ M. F. Whiddon, „Logotherapy in prison“ (1983); kleine, ältere Studie ohne Kontrollgruppe.

⁷¹ Martin E. P. Seligman, *Flourish* (2011); PERMA-Modell.

⁷² „For success, like happiness, cannot be pursued; it must ensue ...“ Frankl, *Man's Search for Meaning* (Beacon 2006), S. XIV.

⁷³ *Hyperintention*: verkrampftes, unmittelbares Wollen, das das Gewollte verhindert; Frankl, *Der Wille zum Sinn*.

⁷⁴ P. Brickman, D. Coates, R. Janoff-Bulman, „Lottery Winners and Accident Victims“, *Journal of Personality and Social Psychology* 36 (1978), S. 917–927; kleine Stichprobe.

Forscher nennen das die hedonische Anpassung.⁷⁵ Dazu tritt der „Ankunftsirrtum“, der Glaube, das erreichte Ziel werde uns endlich erfüllen — und oben wartet doch nur die nächste Leere.⁷⁶

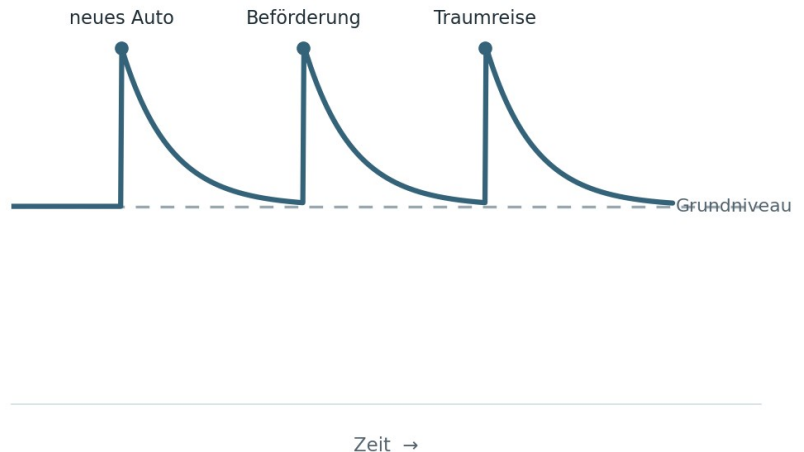
Der Psychologe Daniel Kahneman hat einen der Gründe benannt: die „Fokussierungssillusion“. „Nichts im Leben“, schreibt er, „ist so wichtig, wie es einem erscheint, während man daran denkt.“⁷⁷ Solange wir das ersehnte Auto herbeiwünschen, füllt es den ganzen Horizont. Kaum steht es in der Einfahrt, rückt es an den Rand — und ein neuer Wunsch nimmt seinen Platz.

Der Ausweg ist überraschend schlicht. Streben wir nicht nach dem Glück, sondern nach einem Grund, glücklich zu sein: nach einer Aufgabe, einer Sache, einem geliebten Menschen. Dann stellt sich das Glück von selbst

ein, als stille Nebenwirkung eines sinnvollen Lebens. Der Psychologe Mihály Csíkszentmihályi hat dafür ein Wort gefunden: den „Flow“. Wer ganz in einer fordernden Aufgabe versinkt, vergisst die Zeit — und das Glück kommt, ohne gerufen zu sein.⁷⁸ Aristoteles hat es geahnt (Abschnitt 1.3). Gewiss, die Glücksforschung wendet ein, Zufriedenheit lasse sich durchaus fördern — und das ist wahr. Doch auch sie zeigt: Tiefe Erfüllung wächst eher aus Sinn als aus bloßem Genuss.

Die hedonische Tretmühle

Jede Freude verblasst — wir kehren zum Ausgangspunkt zurück.



schematische Darstellung

4.2 Der Kult der Selbstverwirklichung — das Ich als Projekt

„Werde, wer du bist.“ „Verwirkliche dich selbst.“ Solche Sätze prägen unsere Kultur, und sie enthalten Wahres. Jeder Mensch trägt Anlagen, die entfaltet werden wollen; wer sein Talent verkümmern lässt, verfehlt etwas. Doch der schöne Gedanke kann kippen.

Dann wird das Ich zum Projekt. Der Mensch arbeitet an sich wie an einem Produkt und feilt an Körper, Karriere und Persönlichkeit. Der Philosoph Byung-Chul Han nennt das die Müdigkeit einer Gesellschaft, die sich selbst ausbeutet.⁷⁹ Je enger das Ich um sich kreist, desto leerer wird es. Aufschlussreich ist ein Zeuge aus der Psychologie selbst. Abraham Maslow stellte die „Selbstverwirklichung“ an die Spitze seiner berühmten

⁷⁵ Hedonische Anpassung („hedonische Tretmühle“): Rückkehr zu einem Grundniveau des Wohlbefindens; vgl. Psychology Today, „Hedonic Treadmill“.

⁷⁶ Ankunftsirrtum („arrival fallacy“, Tal Ben-Shahar): der Trugschluss, das Ziel bringe dauerhaftes Glück.

⁷⁷ Daniel Kahneman, „Fokussierungssillusion“: „Nothing in life is as important as you think it is while you are thinking about it.“ Vgl. Schkade/Kahneman (1998); Kahneman, *Schnelles Denken, langsames Denken* (2011).

⁷⁸ Mihály Csíkszentmihályi, *Flow* (1990): das beglückende Aufgehen in einer fordernden Tätigkeit — Glück als Nebenwirkung des Tuns, nicht des Genießens.

⁷⁹ Byung-Chul Han, *Müdigkeitsgesellschaft* (2010); vgl. Christopher Lasch, *The Culture of Narcissism* (1979).

Bedürfnispyramide — und setzte später die „Selbst-Transzendenz“ noch darüber.⁸⁰ Selbstverwirklichung, so seine reife Einsicht, gelingt nur als Nebenwirkung. Wer sie geradewegs anzielt, verfehlt sie.

Frankls Einwand trifft denselben Punkt, nur schärfer. Der Mensch verwirklicht sich nicht, indem er auf sich zielt, sondern indem er über sich hinausgeht.⁸¹ Er gebrauchte dafür ein Bild, das man nicht vergisst. Das Auge sieht die Welt, aber nicht sich selbst; muss es sich selbst sehen, etwa als Trübung, dann ist es krank. So auch der Mensch. Wer nur um sich kreist, verliert die Welt und am Ende sich selbst. Selbstverwirklichung ist eine Frucht, kein Ziel: das Ergebnis eines Lebens, das sich hingibt, und niemals der Punkt, den man geradewegs ansteuern kann.

4.3 Macht, Status, Erfolg — die Leiter an der falschen Wand

Ein weiterer Weg heißt Erfolg: Karriere, Status, Einfluss. Auch er ist nicht schlecht. Wer Verantwortung trägt, braucht Wirksamkeit, und Erfolg kann einem guten Zweck dienen. Fragwürdig wird er erst, wenn er zum Selbstzweck gerät.

Dann steigt der Mensch eine Leiter empor und merkt oben, dass sie an der falschen Wand lehnt. Er hat erreicht, was er wollte, und fühlt sich dennoch leer. Man kennt das Bild: der Mensch auf dem Gipfel seiner Laufbahn, der plötzlich fragt, wofür er dreißig Jahre gerannt ist. Der Aufstieg war echt; es fehlte allein das Wofür. Selbst im Sport kennt man diese Leere. Michael Phelps, der erfolgreichste Olympionike aller Zeiten, stürzte nach fast jeder Olympiade in eine schwere Depression; ausgerechnet nach dem größten Triumph, gestand er, kamen die dunkelsten Gedanken.⁸² Der Berg war bezwungen — und dahinter gähnte das Nichts. Japans Wort *karoshi* (Abschnitt 2.5) zeigt die letzte Zuspitzung — den Tod durch einen Erfolg, der keinen Halt mehr kennt.

Frankls Unterscheidung bringt Ordnung. Erfolg und Sinn sind nicht dasselbe. Erfolg ist messbar und vergleichbar, Sinn ist es nicht. Man kann glänzend erfolgreich und zugleich sinnlos leben; und man kann ohne jeden äußeren Erfolg zutiefst sinnvoll leben. Wer beides verwechselt, jagt Zahlen und verpasst das Leben. Erfolg trägt nur, wo er einem Wofür dient. Sonst wird die Leiter zur Falle.

4.4 Konsum und Zerstreuung — das betäubte Vakuum

Der häufigste Weg ist vielleicht gar keine Antwort, sondern eine Ablenkung. Meldet sich die Leere, betäuben wir sie. Wir konsumieren, wir scrollen, wir streamen, und der nächste Reiz liegt stets in Reichweite. Die Stille, in der die Frage aufsteigt, kommt kaum noch vor.

Das ist verständlich, denn Ablenkung lindert für den Augenblick. Nur heilt sie nicht, sie betäubt. Frankls „Sonntagsneurose“ (Abschnitt 2.2) kennt heute keine Pause mehr, weil das Smartphone jede Lücke füllt. In einer Umfrage gaben Erwachsene an, im Schnitt hundertvierundvierzig Mal am Tag zum Handy zu greifen — öfter als einmal in jeder

⁸⁰ Maslow setzte später die „Selbst-Transzendenz“ über die Selbstverwirklichung: Big Think, „Maslow’s forgotten pinnacle“.

⁸¹ *Selbst-Transzendenz*: der Mensch verwirklicht sich, indem er über sich hinaus auf Sache oder Mensch ausgerichtet ist; Frankl, *Der Wille zum Sinn*.

⁸² Michael Phelps sprach öffentlich über wiederkehrende Depressionen nach den Olympischen Spielen (olympics.com); ein Beispiel für den „Ankunftsirrtum“ (Abschnitt 4.1).

wachen Viertelstunde.⁸³ Ökonomen sprechen von einer „Aufmerksamkeitsökonomie“, in der unsere Aufmerksamkeit selbst zur Ware wird.⁸⁴ Der stille Sonntag ist überall — und wird überall sofort übertönt. So bleibt die Frage ungestellt und damit unbeantwortet.

Der Preis ist hoch. Wer die Leere nur betäubt, braucht immer mehr Betäubung; das ist die Logik der Sucht, und nicht umsonst zählte Frankl sie zu den Gestalten des Vakuums (Abschnitt 2.5). Gewiss, man darf einwenden, Zerstreuung sei auch Erholung, und Kultur lebe vom Genuss. Das stimmt. Der Unterschied liegt in der Wirkung. Echte Erholung kehrt gestärkt ins Leben zurück; Betäubung flieht davor.

4.5 Die Glücks- und Optimismus-Industrie — Sinn als Ware

Rund um die Sinnfrage ist ein gewaltiger Markt entstanden. Das Global Wellness Institute beziffert die „Wellness-Wirtschaft“ für 2024 auf rund 6,8 Billionen Dollar, allein das Feld des seelischen Wohlbefindens auf nahezu 600 Milliarden.⁸⁵ Vieles daran ist hilfreich. Wer Achtsamkeit lernt, gewinnt Ruhe; wer Dankbarkeit übt, sieht mehr Gutes. Das sei nicht kleingeredet. Doch die schiere Größe verrät, wie hungrig wir nach Abkürzungen sind. Der Soziologe William Davies nennt das die „Glücksindustrie“: Das Glück wird vermessen, verkauft und zum Werkzeug — für Werbung, für Personalführung, bis in die Politik.⁸⁶

Manches „positive Denken“ kippt in eine Pflicht zum Glück. Die Publizistin Barbara Ehrenreich hat diese Ideologie scharf kritisiert, und ihr Einwand trifft einen wunden Punkt.⁸⁷ Wer traurig ist, fühlt sich unter dem Dauergebot des Lächelns auch noch schuldig; man spricht heute von „toxischer Positivität“. Die eigentliche Frage wird übertönt vom Gebot, sich gut zu fühlen — und das wird grausam, wo echtes Leid einfach „weggedacht“ werden soll.

Frankl steht dem denkbar fern. Er verspricht kein Dauerglück und nimmt das Leid ernst. Er sagt nicht „Denk positiv“, sondern: Auch dein Leid kann einen Sinn tragen. Das ist ehrlicher, und es trägt weiter. Denn Sinn ist keine Ware. Man kann ihn nicht kaufen, man kann ihn nur finden. Und dorthin führt der Weg nun zurück, zur Wirklichkeit.

5. Zurück zur Wirklichkeit — Sinn finden, nicht machen

Alle Irrwege des vorigen Kapitels teilen einen Grundfehler: Sie wollen den Sinn machen, greifen, erzwingen. Frankls Einsicht kehrt die Richtung um. Sinn wird nicht hergestellt, er wird gefunden. Dieses Kapitel führt vom Verstehen zur gelebten Haltung und zeigt, wie Menschen weltweit diese Antwort schon leben — mit Frankl und ohne ihn.

⁸³ Umfragewert (Reviews.org, USA 2023): im Schnitt 144 Handy-Kontakte und rund 4,5 Stunden Bildschirmzeit pro Tag — Selbstauskunft, je nach Erhebung schwankend.

⁸⁴ *Aufmerksamkeitsökonomie*: die knappe Aufmerksamkeit als umkämpftes wirtschaftliches Gut.

⁸⁵ „Wellness-Wirtschaft“ 2024 rund 6,8 Bio. USD (Branchenschätzung): Global Wellness Institute, 2024.

⁸⁶ William Davies, *The Happiness Industry* (2015): die Vermessung und Vermarktung des Glücks als Instrument von Wirtschaft und Politik.

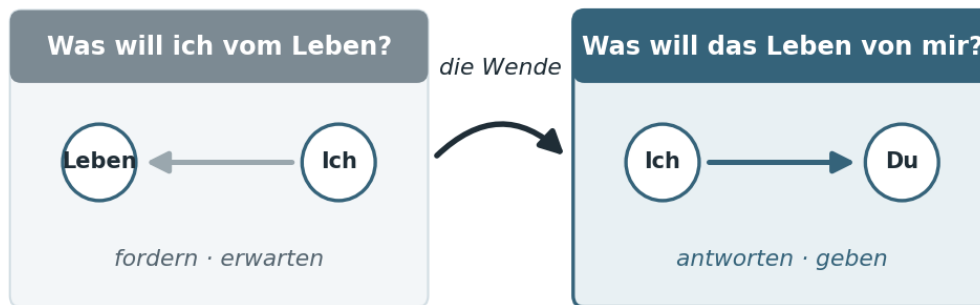
⁸⁷ Barbara Ehrenreich, *Smile or Die. Wie die Ideologie des positiven Denkens die Welt verdummt* (2010).

5.1 Die kopernikanische Wende — nicht „Was will ich vom Leben?“, sondern „Was will das Leben von mir?“

Frankls entscheidender Schritt ist eine Umkehrung, die er selbst kopernikanisch nannte. Gewohnheitsmäßig fragen wir: Was will ich vom Leben? Was steht mir zu? Was macht mich glücklich? Frankl dreht die Frage herum. Nicht wir befragen das Leben — das Leben befragt uns.⁸⁸

Die kopernikanische Wende

Nicht: Was will ich vom Leben? — Sondern: Was will das Leben von mir?



Diese Wende hat er im Lager selbst erprobt, und sie rettete Leben. Zwei Männer waren lebensmüde und sprachen offen vom Sterben. Frankl half beiden, indem er ihnen zeigte, dass sie noch erwartet wurden. Den einen erwartete sein Kind, das im Ausland in Sicherheit lebte. Den anderen erwartete eine unvollendete Buchreihe, die niemand sonst zu Ende bringen konnte. Beide erkannten ihre Unersetzlichkeit und fanden ins Leben zurück.⁸⁹ Es kam nicht darauf an, was sie vom Leben noch erwarteten, sondern was das Leben von ihnen erwartete.

So stellt jede Situation ihre eigene Frage. Was ist jetzt an der Reihe? Was braucht dieser Mensch, diese Stunde? Sinn ist deshalb nichts Allgemeines. Es gibt nicht „den Sinn des Lebens“ als fertige Formel, sondern den bestimmten Sinn einer bestimmten Lage. Das entlastet und verpflichtet in einem. Entlastend ist, dass niemand die große Weltformel finden muss. Verpflichtend ist, dass jede Stunde ihre eigene Antwort verlangt. Sinn ist so kein Besitz, sondern eine Aufgabe. Er liegt nicht hinter uns, er wartet vor uns. Frankl schärfte diese Verantwortung mit einem Merksatz, den er den kategorischen Imperativ der Logotherapie nannte: Man solle so leben, als lebte man bereits zum zweiten Mal und hätte beim ersten Mal alles so falsch gemacht, wie man es gerade zu tun im Begriff ist.⁹⁰ Kein Satz macht die Verantwortung des Augenblicks greifbarer.

⁸⁸ „It did not really matter what we expected from life, but rather what life expected from us.“ Frankl, *Man's Search for Meaning* (Beacon 2006), S. 77.

⁸⁹ Die zwei lebensmüden Häftlinge, die noch „erwartet“ wurden: Teil 1 von *Man's Search for Meaning* (Beacon 2006).

⁹⁰ Frankls „kategorischer Imperativ der Logotherapie“: man solle so leben, als lebte man zum zweiten Mal und hätte beim ersten Mal alles so falsch gemacht, wie man es jetzt zu tun im Begriff ist. Frankl, ... *trotzdem Ja zum Leben sagen*.

5.2 Leiden, das einen Sinn hat — Einstellungswerte in Grenzsituationen

Hier zeigt sich die eigentliche Tiefe. Viele Lehren tragen, solange es gut geht; Frankls Lehre trägt auch im Leid, und das ist ihre Feuerprobe. Wichtig ist, dass er das Leid weder leugnet noch verklärt. Leiden ist kein Wert an sich. Wo man es ändern kann, soll man es ändern; wer unnötiges Leid geradezu sucht, ist kein Held, sondern schadet sich selbst.⁹¹

Doch manches Leid bleibt unabänderlich: eine Krankheit, ein Verlust, der eigene Tod. Was dann? Frankls Antwort lautet: Selbst dann bleibt eine Freiheit, die niemand nehmen kann. „Die letzte der menschlichen Freiheiten“, schreibt er, „besteht in der Wahl der Einstellung zu den Dingen.“⁹² Und an anderer Stelle: „Wo wir eine Situation nicht mehr ändern können, sind wir aufgerufen, uns selbst zu ändern.“⁹³ Es ist dieselbe Weisheit, die schon die Stoiker kannten (Abschnitt 1.3) und die der Buddhismus im Bild der zwei Pfeile fasst (Abschnitt 1.2): Der Schmerz ist uns gegeben, das zweite Leiden nicht.

Wie das aussehen kann, zeigt ein berühmter Fall aus Frankls Sprechzimmer. Ein alter Arzt trauerte untröstlich um seine verstorbene Frau. Frankl fragte ihn, was geschehen wäre, wenn er selbst zuerst gestorben wäre. „Für sie wäre es entsetzlich gewesen“, sagte der Mann, „wie hätte sie gelitten!“ Sehen Sie, entgegnete Frankl, genau dieses Leiden ist ihr erspart geblieben — durch Sie, der es nun für sie trägt. Der Arzt fand einen Sinn in seinem Schmerz. Kleiner wurde der Schmerz nicht, aber er war nicht länger sinnlos.

Und noch eine Erinnerung Frankls gehört hierher. Eine junge Frau, im Lager dem Tod nahe, war seltsam heiter. Durch das kleine Fenster ihrer Baracke sah sie einen Zweig eines Kastanienbaums mit zwei Blüten. Dieser Baum, sagte sie, sei in ihrer Einsamkeit ihr einziger Freund; sie spreche mit ihm. Und der Baum antworte ihr: Ich bin da, ich bin das Leben.⁹⁴ So kann selbst im Sterben eine Würde wachsen, die niemand nehmen kann. Frankl sah es oft: Menschen, die alles verloren hatten, teilten ihr letztes Stück Brot und trösteten andere. Das ist, behutsam gesagt, kein Rezept, das man verordnet. Aber es ist eine Möglichkeit, die jedem offensteht.

Solche Freiheit ist nicht auf die Lager beschränkt. Jean-Dominique Bauby, Chefredakteur einer Pariser Modezeitschrift, erlitt mit dreißig einen Schlaganfall und erwachte im „Locked-in-Syndrom“: bei vollem Bewusstsein, doch fast völlig gelähmt. Bewegen konnte er nur noch sein linkes Augenlid. Damit diktierte er, Blinzeln um Blinzeln, ein ganzes Buch — über sein Leben und seine Fantasie, den Schmetterling im Panzer der Taucherglocke. Zwei Tage nach dem Erscheinen starb er.⁹⁵ Der Körper war ein Gefängnis; der Geist blieb frei.

5.3 Verantwortung und das Du — Freiheit, Liebe, Hingabe

Freiheit allein genügt Frankl nicht. Freiheit ohne Verantwortung entartet zur Willkür. Daraus entstand sein berühmter Vorschlag: Die Freiheitsstatue an der Ostküste der

⁹¹ Zum Sinn des Leidens — und zur Warnung vor gesuchtem Leid: Frankl, ... *trotzdem Ja zum Leben sagen*.

⁹² „... the last of the human freedoms — to choose one's attitude in any given set of circumstances ...“ Frankl, *Man's Search for Meaning* (Beacon 2006), S. 66.

⁹³ „When we are no longer able to change a situation, we are challenged to change ourselves.“ Frankl, *Man's Search for Meaning* (Beacon 2006), S. 112.

⁹⁴ Die Erinnerung an die sterbende junge Frau und den Kastanienzweig: Teil 1 von *Man's Search for Meaning* (Beacon 2006).

⁹⁵ Jean-Dominique Bauby, *Schmetterling und Taucherglocke* (frz. *Le Scaphandre et le papillon*, 1997): im Locked-in-Syndrom durch Blinzeln des linken Augenlids diktiert; Bauby starb zwei Tage nach Erscheinen.

Vereinigten Staaten solle eine „Statue der Verantwortung“ an der Westküste zur Seite bekommen.⁹⁶ Freiheit ist für ihn die Fähigkeit zu antworten; Verantwortung ist das Antworten selbst.

Und worauf antwortet der Mensch am tiefsten? Auf ein Du. Die Liebe ist für Frankl einer der stärksten Wege zum Sinn, und er erkannte es ausgerechnet im Elend des Lagers. Im inneren Gespräch mit seiner fernen Frau ging ihm auf: „Die Rettung des Menschen liegt in der Liebe und durch die Liebe.“⁹⁷ In der Liebe sehen wir den anderen in seiner Einzigkeit und erahnen, was aus ihm werden kann. Und indem wir uns ihm hingeben, finden wir uns selbst.

Das ist die Selbst-Transzendenz aus Abschnitt 4.2, nun von ihrer hellen Seite. Der Mensch findet sich, indem er sich vergisst. Nicht das Kreisen um sich erfüllt, sondern die Hingabe an eine Sache oder einen Menschen. Wer liebt und wer gebraucht wird, kennt sein Wofür. Genau darum wiegt Einsamkeit so schwer (Abschnitt 2.5): Sie schneidet den Menschen von dem Du ab, das ihn tragen könnte, und wirft ihn auf sich selbst zurück.

5.4 Sinn und Glaube — die religiöse Dimension

Frankl war Arzt, nicht Prediger. Seine Logotherapie steht allen offen, dem Gläubigen wie dem Zweifler; bekehren wollte er niemanden. Und doch schrieb er über die religiöse Dimension des Menschen. In einem eigenen Werk sprach er vom „unbewussten Gott“ — von einer oft verschütteten Ausrichtung des Menschen auf einen letzten Sinn.⁹⁸ Er nannte ihn auch den „Über-Sinn“: einen letzten Sinn, der unser Begreifen übersteigt und an den man glauben, den man aber nicht beweisen kann.⁹⁹

Damit reicht der Gedanke zurück zum ersten Kapitel. Die Weltreligionen waren über Jahrtausende die großen Antworten auf die Sinnfrage, und für unzählige Menschen sind sie es bis heute. Der Glaube deutet das Leben als Gabe und als Aufgabe. Er gibt dem Leiden einen Ort. Und er verspricht, dass kein Mensch und keine Tat ins Nichts fällt.

Dieses Buch bietet diese Lesart an, ohne sie jemandem aufzudrängen. Fair bleibt festzuhalten, dass Frankls Kern auch ohne Glauben trägt: Der „Wille zum Sinn“ gilt für alle. Zugleich hat, wer glaubt, einen weiten Horizont, in dem der einzelne Sinn geborgen ist. Aus christlicher Sicht liegt der letzte Grund allen Sinns in einer Liebe, die zuerst geliebt hat. Das ist ein Angebot, kein Beweis — und genau so soll es hier stehen.

5.5 Nächstenliebe als gelebter Sinn — von Okinawa bis zur Nachbarschaft

Am Ende wird der Gedanke ganz konkret. Liegt der Sinn im Über-sich-hinaus, dann ist die Nächstenliebe seine gelebte Gestalt. Für den anderen da zu sein — das ist Selbst-Transzendenz im Alltag. Kein großes Wort, sondern eine kleine Tat: zuhören, helfen, aushalten, teilen. Und dieser gelebte Sinn ist keine fromme Hoffnung, sondern rund um die Welt beobachtbar, oft ganz ohne Frankls Namen.

⁹⁶ „Statue of Responsibility“: Frankl, *Man's Search for Meaning* (Beacon 2006), S. 132.

⁹⁷ „The salvation of man is through love and in love.“ Frankl, *Man's Search for Meaning* (Beacon 2006), S. 37.

⁹⁸ Zur religiösen Dimension: Viktor E. Frankl, *Der unbewußte Gott*.

⁹⁹ *Über-Sinn*: bei Frankl ein letzter, das Begreifen übersteigender Sinn, an den man glauben, den man aber nicht beweisen kann. Vgl. Frankl, *Der unbewußte Gott*.

Japan kennt dafür ein schönes Wort: *ikigai*, den „Grund, morgens aufzustehen“. Es meint keinen großen Lebensplan, sondern die kleinen Aufgaben und Bindungen, die einen Tag tragen. Eine Studie mit mehr als 43.000 Menschen fand, dass Menschen mit einem klaren *ikigai* im Schnitt länger leben.¹⁰⁰ Verwandtes zeigen die „Blue Zones“, jene Weltregionen mit auffällig vielen Hundertjährigen, von Okinawa bis Sardinien. Ihre Bewohner eint kein Wundermittel, aber ein Bündel von Gewohnheiten, darunter ein klares Wofür und feste Gemeinschaften. Auf Okinawa heißen sie *moai* — Kreise von Freunden, die einander ein Leben lang begleiten.¹⁰¹

Man sollte den Zusammenhang nicht verklären. Auch die zufriedensten Länder kennen die Leere. Finnland führt seit Jahren die Rangliste des Weltglücksberichts an und ringt zugleich mit Einsamkeit und Suizid.¹⁰² Der Grund ist lehrreich: Solche Ranglisten messen Zufriedenheit, nicht Sinn. Ein bequemes Leben ist noch kein erfülltes. Genau hier setzt ein kleines Königreich an. Bhutan misst seit Jahren nicht nur sein Bruttoinlandsprodukt, sondern ein „Bruttonationalglück“, das nach Gesundheit und Bildung fragt, aber auch nach seelischem Wohl und dem Zusammenhalt der Gemeinschaft.¹⁰³ Das ist der Versuch, das Wofür politisch ernst zu nehmen.

Am handfestesten aber zeigt sich der gelebte Sinn im Ehrenamt. Wer sich für andere einsetzt, tut nicht nur Gutes, er lebt auch länger und gesünder. Eine Zusammenschau vieler Studien fand bei Ehrenamtlichen ein deutlich geringeres Sterberisiko — und der Effekt war am stärksten, wo das Motiv wirklich dem anderen galt und nicht dem eigenen Vorteil.¹⁰⁴ Sogar beim Geld gilt das. Wer einen Betrag für andere ausgibt — ein Geschenk, eine Spende —, fühlt sich danach glücklicher als jemand, der dieselbe Summe für sich selbst verwendet.¹⁰⁵ Das ist Frankls Punkt, in Zahlen gegossen: Wer über sich hinausgeht, gewinnt.

Daraus folgt eine doppelte Aufgabe. Die erste gilt der Gemeinschaft. Sinn wächst nicht im Einzelnen allein, sondern zwischen Menschen. Familien, Freundschaften, Vereine und Gemeinden sind die Werkstätten des Wofür; dort entsteht es und wird weitergereicht. Wo sie zerfallen, breitet sich die Leere aus; wo sie tragen, wächst der Sinn. Die zweite Aufgabe gilt der Erziehung. Wir schulden jungen Menschen mehr als Wissen und Kompetenzen. Wir schulden ihnen die Fähigkeit zu fragen: Wofür? Sinn lässt sich nicht verordnen, aber er lässt sich vorleben. Wer einem Kind zeigt, dass ein Leben für andere reich macht, gibt ihm ein Fundament fürs Ganze. Das ist die beste Vorsorge gegen die leise Leere, von der dieses Buch ausging.

¹⁰⁰ T. Sone u. a., „Sense of Life Worth Living (Ikigai) and Mortality“, *Psychosomatic Medicine* (2008): 43.391 Erwachsene; ohne *ikigai* rund 1,5-fach erhöhtes Sterberisiko.

¹⁰¹ Dan Buettner, *The Blue Zones* (2008); zu den *moai* Okinawas und zur Kritik an den Altersregistern vgl. bluezones.com.

¹⁰² *World Happiness Report* (worldhappiness.report): misst Lebenszufriedenheit, nicht Sinn.

¹⁰³ „Bruttonationalglück“ Bhutans, 2008 verfassungsrechtlich verankert, neun Domänen: OECD; Asian Development Bank.

¹⁰⁴ M. A. Okun, E. W. Yeung, S. Brown, „Volunteering by Older Adults and Risk of Mortality“, *Psychology and Aging* (2013): rund 24 % geringeres Sterberisiko, stärker bei altruistischem Motiv.

¹⁰⁵ E. Dunn, L. Aknin, M. Norton, „Spending Money on Others Promotes Happiness“, *Science* 319 (2008), S. 1687–1688.

Schluss — Wofür morgen

Am Ende des Weges steht ein schlichtes Ergebnis. Der Mensch hat den Sinn nie erfunden; er hat auf ihn geantwortet. Jahrtausendlang trugen Mythos, Religion und Philosophie diese Antwort (Kapitel 1). Die Moderne erschütterte sie und ließ eine stille Leere zurück (Kapitel 2). Und Viktor Frankl gab, aus dem Abgrund kommend, eine neue, tragfähige Antwort, die um die Welt ging (Kapitel 3).

Die beliebten Wege unserer Zeit scheitern nicht an ihren Zielen. Glück, Selbstentfaltung, Erfolg, Genuss — all das ist gut. Sie scheitern, weil wir sie zur Abkürzung zum Sinn machen (Kapitel 4). Denn Sinn lässt sich nicht erjagen, nicht kaufen, nicht erzwingen. Er wird gefunden, indem der Mensch über sich hinausgeht: zu einer Aufgabe, zu einem Du, zu einem letzten Grund (Kapitel 5). Hier schließt sich der Bogen des Titels. Der „Unsinn“ ist nicht das Böse, sondern die gut gemeinte Abkürzung. Der Sinn beginnt dort, wo wir sie verlassen.

Frankl nannte seine Haltung einen „tragischen Optimismus“: kein rosiges Wegsehen, sondern ein Ja zum Leben trotz Leid, Schuld und Tod.¹⁰⁶ Das ist keine Last, sondern eine Befreiung. Niemand muss die eine große Antwort finden; jeder kann heute eine kleine, wirkliche geben. So werden Glück und Frieden, die man nicht erzwingen kann, zur Frucht eines Lebens, das sich verschenkt.

Es bleibt der Aufruf, die alte Frage neu zu stellen — „Wovon war ich getrieben, wofür will ich leben?“ —, nicht als Grübeln, sondern als Ausrichtung. Und es bleibt ein erster, konkreter Schritt: eine einzige echte Sinn-Antwort noch in dieser Woche.

Bringen Sie eine Aufgabe zu Ende, die Sie vor sich herschieben. Stehen Sie einem Menschen bei, der Sie braucht. Oder wählen Sie bewusst Ihre Haltung zu etwas, das Sie nicht ändern können. Eine solche Antwort ist klein, aber sie ist wirklich. Und aus vielen solchen Antworten wächst ein Leben mit Wofür.

Fünf Schritte zu einem Leben mit Wofür

1

Die Frage stellen

„Wofür lebe ich?“ — täglich als Ausrichtung, nicht als Grübeln.

2

Über sich hinausgehen

Einer Aufgabe oder einem Menschen dienen, statt um sich zu kreisen.

3

Das Glück nicht jagen

Einen Grund schaffen, glücklich zu sein — das Übrige folgt von selbst.

4

Dem Leiden begegnen

Wählen, wie ich das Unabänderliche trage: die letzte innere Freiheit.

5

Nähe pflegen

Nächstenliebe im Kleinen: zuhören, helfen, teilen, da sein.

¹⁰⁶ „Tragischer Optimismus“: Ja zum Leben trotz Leid, Schuld und Tod; Frankl, Nachwort zu *Man's Search for Meaning* (Beacon 2006).

Bibliographie

Aristoteles: *Nikomachische Ethik*. Reclam, Ditzingen (RUB 8586).

Bauby, Jean-Dominique: *Schmetterling und Taucherglocke* (frz. *Le Scaphandre et le papillon*, 1997).

Bauman, Zygmunt: *Flüchtige Moderne* (engl. *Liquid Modernity*, 2000).

Brickman, Philip / Coates, Dan / Janoff-Bulman, Ronnie: „Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?“, *Journal of Personality and Social Psychology* 36 (1978), S. 917–927.

Buettner, Dan: *The Blue Zones. Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest*. National Geographic, Washington 2008.

Camus, Albert: *Der Mythos des Sisyphos*. Rowohlt, Hamburg (rororo).

Case, Anne / Deaton, Angus: *Deaths of Despair and the Future of Capitalism*. Princeton University Press, Princeton 2020.

Csikszentmihályi, Mihály: *Flow. The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row, New York 1990.

Davies, William: *The Happiness Industry*. Verso, London 2015.

Dostojewski, Fjodor M.: *Die Brüder Karamasow* (1879/80).

Easterlin, Richard A.: „Does Economic Growth Improve the Human Lot?“ (1974).

Ehrenreich, Barbara: *Smile or Die. Wie die Ideologie des positiven Denkens die Welt verdummt*. Kunstmann, München 2010.

Epiktet: *Handbüchlein der Moral*. Reclam, Ditzingen.

Frankl, Viktor E.: *... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. Penguin, München 2018 (Erstausg. 1946). — Zitiert nach: *Man's Search for Meaning*. Beacon Press, Boston 2006.

Frankl, Viktor E.: *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. dtv, München.

Frankl, Viktor E.: *Der Wille zum Sinn*. Hogrefe (vormals Huber), Bern 2016.

Frankl, Viktor E.: *Der unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion*. dtv, München.

Frankl, Viktor E.: *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*. Piper, München (Serie Piper).

Haidt, Jonathan: *The Anxious Generation*. Penguin Press, New York 2024.

Han, Byung-Chul: *Müdigkeitsgesellschaft*. Matthes & Seitz, Berlin 2010.

Jaspers, Karl: *Vom Ursprung und Ziel der Geschichte* (1949).

Kahneman, Daniel: *Schnelles Denken, langsames Denken* (engl. *Thinking, Fast and Slow*, 2011).

Kierkegaard, Søren: *Der Begriff Angst*. Reclam, Ditzingen (RUB 14456).

Kierkegaard, Søren: *Furcht und Zittern* (1843).

Lasch, Christopher: *The Culture of Narcissism*. Norton, New York 1979.

Nietzsche, Friedrich: *Die fröhliche Wissenschaft* (1882) und *Götzen-Dämmerung* (1889). Kritische Studienausgabe (KSA), dtv/de Gruyter, München/Berlin.

Platon: *Apologie des Sokrates*. Reclam, Ditzingen (RUB 895).

Putnam, Robert D.: *Bowling Alone. The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster, New York 2000.

Sartre, Jean-Paul: *Der Existentialismus ist ein Humanismus*. Rowohlt, Hamburg (rororo).

Schwartz, Barry: *The Paradox of Choice. Why More Is Less*. Ecco/HarperCollins, New York 2004.

Seligman, Martin E. P.: *Flourish*. Free Press, New York 2011.

Taylor, Charles: *A Secular Age*. Harvard University Press, Cambridge (Mass.) 2007.

Weber, Max: *Wissenschaft als Beruf* (Vortrag 1917; Erstdruck 1919).