

Europäische Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse

## Bedeutungs- und Sinnerleben im Beruf

Eine empirische Analyse zum beruflichen Sinnerleben im Rahmen der Coronakrise

vorgelegt von

Mag.<sup>a</sup> Ofner Monika MA

PSB Lehrgang 2018 bis 2021/Klagenfurt

Oktober 2020

## **Danksagung**

Bedanken möchte ich mich bei meinem Neffen Jakob Ofner für die engagierte und umsichtige Entwicklung eines digitalen Tagebuchs zur Datenerfassung. Mein ganz besonderer Dank geht an die Teilnehmer\*Teilnehmerinnen der Studie. Ohne ihre Mitwirkung wäre diese Analyse nicht möglich gewesen.

## Abstract

Die vorliegende Abschlussarbeit beschreibt existenzanalytische und logotherapeutische Ansätze und Möglichkeiten im Kontext einer krisenhaften Arbeitssituation. Ausgangspunkt für dieses Thema war der erste Lockdown im Zuge der Coronapandemie im Frühjahr 2020. Im Zuge der vorliegenden qualitativen empirischen Analyse wurden acht Studienteilnehmer\*Studienteilnehmerinnen zum Erleben dieser Situation, bezogen auf ihre Arbeitstätigkeit, befragt. Als Forschungsinstrument kam ein digitales Tagebuch, welches über einen Monat geführt wurde, zum Einsatz. Ausgewertet wurde nach der qualitativen Inhaltsanalyse in Anlehnung an Mayring. Die Ergebnisse veranschaulichen, dass neben unsicheren und existenzbedrohenden Erlebnissen viele kraftvolle Elemente stützend sind. Als tragende Säulen in unsicheren Zeiten wirken wie unter anderem von Frankl beschrieben, das Gefühl schöpferischer und kreativer Kraft, der Austausch und die Begegnung mit Menschen, sowie im Besonderen die Fähigkeit mit Situationen neu umzugehen und Freiheiten des Augenblicks zu realisieren. Aus diesen Erkenntnissen lassen sich sinnorientierte Beratungsschwerpunkte ableiten.

Gender Erklärung: Die sprachliche Gleichstellung der Geschlechter ist für eine erfolgreiche Gleichstellung der Geschlechter von unerlässlicher Bedeutung. Die vorliegende Abschlussarbeit wurde im Bemühen verfasst, Männer und Frauen gleichermaßen anzusprechen und dies auch sprachlich sichtbar zu machen.

## Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	1
1.1	Ausgangslage .....	1
1.2	Ziel und Fragestellung .....	1
2	Theoretischer Hintergrund .....	3
2.1	Begriffsklärung .....	3
2.1.1	Sinn.....	3
2.1.2	Sinn von Arbeit und Arbeitstätigkeit.....	3
2.1.3	Motivation.....	4
2.2	Wissenschaftstheoretische Modelle zum Erleben von Arbeit.....	5
2.3	Existenzanalyse und Logotherapie als theoretische Grundlage der arbeitspsychologischen Diskussion .....	9
2.3.1	Entstehungsgeschichte .....	9
2.3.2	Bedeutende existenzanalytische und logotherapeutische Konzepte.....	10
2.3.2.1	Erste These über die Person: „die Person, ein Individuum“ .....	10
2.3.2.2	Zweite These über die Person: „die Person ist nicht nur Individuum, sondern auch in-summabile“.....	12
2.3.2.3	Dritte These über die Person: „jede Person ist ein absolutes Novum“ .....	13
2.3.2.4	Vierte These über die Person: „die Person ist geistig“ und verlangt nach Orientierung.....	14
2.3.2.5	Fünfte These über die Person: „die Person ist existenziell“, zugleich frei und verantwortlich.....	15
2.3.2.6	Sechste These über die Person: „die Person ist ich-haft, nicht es-haft“, der Mensch wählt und agiert selbstbestimmt.....	16
2.3.2.7	Siebente These über die Person: „die Person stiftet die leiblich-seelisch-geistige Einheit und Ganzheit“, der Mensch ist souverän.....	17
2.3.2.8	Achte These über die Person: „der Mensch ist dynamisch“, er öffnet den Blick hinaus in die Welt.....	18
2.3.2.9	Neunte These über die Person: „der Mensch ist fähig zur freien Stellungnahme“.....	18
2.3.2.10	Zehnte These über die Person: „der Mensch ist spirituell“ .....	19

---

2.3.2.11	Die Bedeutung sinnorientierter Konzepte im Kontext der Arbeitstätigkeit	19
2.3.3	Krise aus psychosozialer und existenzanalytischer Sicht	20
3	Methodik	22
4	Ergebnisse	24
4.1	Das Erleben der Arbeitssituation/schulischen Situation	24
4.2	Sinnvolle Augenblicke des heutigen Tages	24
4.3	Erschwernisse in der Situation	25
4.4	Aspekte die helfen die Krisensituation im Bereich der Arbeitstätigkeit/Schule zu bewältigen	26
5	Diskussion und Empfehlungen für eine sinnorientierte Beratung	27
6	Schlussfolgerung	28
7	Literaturverzeichnis	29

## Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 Vom Transkript zur Generalisierung und Kategorienzuordnung .....	23
--	----

# 1 Einleitung

Im Leben und Erleben von Widrigkeiten einen Sinn zu finden ist eine erfolgreiche Strategie, um das Leben in persönlich erfüllter Art und Weise zu meistern. Sinnerfüllung ist Teil von Lebensqualität und stark verknüpft mit einem Vertrauen nach außen in zwischenmenschliche Beziehungen und nach innen in sich selbst, mit dem Gefühl im Leben geborgen zu sein. In krisenhaften Situationen müssen Menschen erleben, dass ihr bisher gewohntes Leben von völlig neuen Bedingungen gekennzeichnet wird und gewohnte Strategien nicht mehr lebbar sind. Menschen zeigen unterschiedliche Bewältigungsmuster, wobei es auch oder gerade trotz widriger Umstände gelingt, Stabilität im Selbstbild und Selbstwert zu erhalten oder neu zu definieren, Sinn zu erleben und aus dieser Motivation heraus mit den Umständen konstruktiv umzugehen. Ansätze wie die Logotherapie und Existenzanalyse nach Frankl sehen die Fähigkeit des Menschen in Schieflagen des Lebens wieder in Balance zu kommen im Streben des Menschen nach Sinn begründet. Auch im Kontext der arbeitswissenschaftlichen Betrachtung können sinnorientierte Konzepte einen Beitrag zum effektiven Bewältigen von anfordernden Arbeitskonstellationen haben.

## 1.1 Ausgangslage

Seit Anfang des Jahres 2020 tritt in Österreich als Teil einer weltweiten Pandemie die Erkrankung Covid 19 auf. Die Ausbreitung dieser viralen Erkrankung begann im Herbst 2019 in der chinesischen Stadt Wuhan und breitete sich weltweit aus. Im Februar 2020 wurden die ersten Fälle in Österreich registriert. Bei Covid 19 handelt es sich um eine von Menschen zu Menschen übertragbare Infektionserkrankung mit multipler Symptomatik, wobei bislang noch kein Impfstoff und keine wirksamen Medikamente bekannt sind. Als Infektionsprävention gilt der Mund-Nasenschutz, die Händehygiene und die räumliche Distanz zu anderen Menschen. Die österreichische Bundesregierung hat vom 16. März 2020 bis 30. April 2020 Ausgangsbeschränkungen verhängt und viele weitere Maßnahmen zur Erreichung einer räumlichen Distanzierung von Menschen verabschiedet. Einige Betriebe wurden vorübergehend geschlossen, andere wechselten ins Homeoffice, vielfach wurde auf Kurzarbeit zurückgegriffen, in den Schulen fand erstmalig Homeschooling statt. Sowohl für die arbeitende Bevölkerung, wie auch für Schüler\*Schülerinnen ergaben sich andere, mit teils großer Unsicherheit und Angst verbundene, Arbeits- und Lebenswelten.

## 1.2 Ziel und Fragestellung

Ziel der im folgenden dargestellten Studie ist das Erleben von Menschen in krisenhaften Arbeitssituationen, explizit in der Zeit des ersten Lockdowns im Rahmen der Covid 19 Pandemie

in Österreich, zu beleuchten und die Bedeutung sinnorientierter Konzepte für die Stabilisierung von Mensch zu identifizieren. Handlungsleitend für die vorliegende Abschlussarbeit sind angeführte Fragestellungen:

„Was erleben Menschen in einer sich plötzlich ändernden Arbeitswelt und wie können sinnorientierte Konzepte in herausfordernden und krisenhaften Arbeitssituationen stabilisierend wirken?“

## 2 Theoretischer Hintergrund

### 2.1 Begriffsklärung

Im vorliegenden Kapitel werden wesentliche Begriffe und ihre Verwendung in der vorliegenden Abschlussarbeit dargestellt.

#### 2.1.1 Sinn

Zunächst ist Sinn eine zutiefst menschliche Frage. Dazu postuliert Frankl (2007, S. 56): „...die Sinnfrage weist auf das spezifisch Menschliche hin, auf das Verlangen des Menschen, sein Leben zu verstehen und es als Person nach eigenen Werten zu gestalten...“

Längle (2009, S. 403) schreibt dazu:... „als zoon logon echon will der Mensch die Zusammenhänge fühlen, spüren, ahnen oder wissen, in denen seine Widerfähnisse, sein Dasein und schließlich sein Sterben verstehbar werden.“

Die etymologische Annäherung an den Begriff verweist darauf, dass Sinn im Indogermanischen mit „sent“ bezeichnet wird und soviel wie eine Richtung einschlagen oder einer Fährte folgen bedeutet. Das althochdeutsche „sinnach“ bedeutet „ein Ziel anstreben“. Sinn steht im Duden (o.A., 2020) für Sinnesorgan aber auch für geistiger Gehalt, innere Beziehung zu etwas, Gefühl für etwas.

Sinn ist konstruiert schreibt Petzold (2005) und Sinn entspricht einer sinnstiftenden emotionalen, kognitiven und leiblichen Erfahrung. Schnell (2009) beschreibt den relationalen Charakter von Sinn. Demnach eignet Sinn keinem Gegenstand und keiner Situation an, sondern er wird zugeschrieben. Ohne Einbeziehung der Innenperspektive des Menschen kann Sinn demnach nicht festgestellt werden.

Wesentlich ist es auch zwischen existenziellem und ontologischem Sinn zu differenzieren. Während der existentielle Sinn die Bedeutungszuschreibung des Menschen betrifft, ist der ontologische Sinn deutlich weiter gespannt. Hier wird die Frage erörtert, ob die Welt und das Sein an sich sinnvoll ist. In der vorliegenden Arbeit wird der existenzielle Sinn diskutiert.

#### 2.1.2 Sinn von Arbeit und Arbeitstätigkeit

Grundsätzlich werden Arbeit, Lernen und Spiel als die drei Grundformen von Tätigkeit differenziert. Arbeit dient, anders als das Spiel, nicht dem Selbstzweck, sondern ist eine produktive Tätigkeit, die zu einer Veränderung in der Umwelt führt. Lernen verändert zwar den Menschen, primär aber nicht die Umwelt. Meistens ist die Arbeitstätigkeit nicht durch persönliche Motivation angeregt, sondern durch einen Arbeitsauftrag mit Vorgaben und Ergebniserwartung cha-

rakterisiert. Günstig ist es, wenn der Arbeitsauftrag auch mit der persönlichen Motivation harmoniert und der Mensch sich mit der Arbeitsaufgabe identifizieren kann. Kennzeichnend für Erwerbstätigkeit ist die Komplexität, gegeben durch viele Arbeitsaufträge, welche durch eine Arbeitsteilung mit entsprechender Organisation, Kooperation und Kommunikation bewältigt werden. Erwerbstätigkeit ist gesellschaftlich organisiert und unterliegt gesetzlichen Normen (Schüpbach, 2013).

Arbeit im Sinne einer erwerbsmäßigen Tätigkeit ist durch verschiedene Merkmale charakterisiert. Nach Sonntag (2007) ist Arbeit

- ✓ eine zielgerichtete Tätigkeit und zweckrationales Handeln,
- ✓ Daseinsvorsorge, die der Schaffung optimaler Lebensbedingungen dient,
- ✓ mit gesellschaftlichem Sinngehalt versehen,
- ✓ ein vermittelnder Prozess zwischen Menschen und Umwelt, der sich in eingreifenden und verändernden Tätigkeiten äußert.

Erwerbstätige Arbeit dient stark dem Lebensunterhalt und hat grundsätzlich zwei Gesichter. Sie bedeutet Mühe, Plage, Anstrengung aber auch Gestaltungs- und Wirkungsmöglichkeit (Sonntag, 2007).

Neben der existenzbestimmenden und sinngebenden Seite der Arbeit betont Sonntag (2007), dass Arbeitstätigkeiten immer Tätigkeiten sind, die einerseits verändernd auf die Umwelt einwirken, aber andererseits wirken die Faktoren aus der Tätigkeit verändernd auf den Menschen, der sie ausführt, ein.

### **2.1.3 Motivation**

Die Frage was den Menschen bewegt und woraus die Motivationskraft gespeist wird, wird in der psychologischen Literatur vielfach diskutiert. Vorliegend wird Motivation eng an die existenzanalytische Sichtweise angelehnt diskutiert. Motivation bedeutet in der Übersetzung aus dem Lateinischen „movere“ bewegen und hat denselben Wortstamm wie Motor. Motivation beschreibt somit das was jemanden/etwas in Bewegung bringt. Motivation ist ein innerer Prozess der durch einen Anreiz, das sogenannte Motiv, in Gang kommt (Längle, 2014). Eine Definition nach Längle lautet: „Motivation ist die Gesamtheit jener Kräfte, die das menschliche Handeln in Bewegung bringen und in seiner Richtung festlegen“ (Längle, 2014, S. 195).

Eng verknüpft mit Motivation beziehungsweise Inhalt von Motivation ist das persönliche Angesprochen sein. Daneben ist feststellbar, dass Motivation eng mit einer Emotion verbunden ist. Motiv kann nach Längle (2014) nur etwas sein, das subjektiv als etwas Positives bewertet wird. Existenzanalytisch eignet sich die Differenzierung zwischen psychologischen Motiven und personal-existentialen Motiven. Zu den psychologischen Motiven (Crutschfield, 1985, zit. nach

Längle, 2014) zählen die Mangelmotive, die Schutzmotive und die Überflussmotive. Die Mangelmotive dienen dem Überleben und der Sicherheit, dem Spannungsabbau und der Erhaltung der Homöostase. Dazu zählen Bedürfnisse wie Hunger und Sexualität. Sie äußern sich beispielsweise in Verlangen, Begierde und Neid. Die Schutzmotive dienen der Verteidigung und zeigen sich in Aggression, Flucht oder Totstellreflex. Hierzu gehören alle Coping Reaktionen. Die Überflussmotive dienen der Befriedigung und Reifung. Dazu gehört beispielsweise der Drang zur Abreaktion in Form von Funktionslust oder auch Bewegungsdrang. Längle (2009) beschreibt als personal-existentielle Motive das Streben nach Wahrheit, das Streben nach Wert, das Streben nach Gerechtigkeit und Authentizität und das Streben nach Sinn. Es geht um das Erreichen, Verbessern oder das Erhalten eines Wertes.

Das zentrale Motivationskonzept nach Frankl (2004) ist der Wille zum Sinn. Dem Menschen geht es darum, durch eine Hingabe an Werte an der Welt teilzunehmen und damit Sinn zu finden. Diese dem Menschen ureigenste Art der Motivation lässt sich nicht auf andere Bedürfnisse zurückführen oder von ihnen herleiten. Andere Bedürfnisse wie Lust und Macht entstehen oft als Folge der Frustration des Willens zum Sinn. Der Wille zum Sinn ist nach Frankl eine transzendente Kategorie im Sinne Kants. Demnach kann der Mensch nicht anders als nach Sinn zu fragen und nach der Verwirklichung von Sinn zu suchen. Wird der Mensch in seinem Willen zum Sinn frustriert, macht sich in ihm ein existentielles Vakuum breit. Da es dem Menschen in seinem Willen zum Sinn nicht um ein inneres Gleichgewicht geht, sondern um Sinn und Werte an sich, entsteht eine ständige Spannung zwischen Sein und Sollen. Der Wille zum Sinn ist somit kein homöostatisches Motivationsmodell und entspricht auch nicht der Maslow'schen Bedürfnispyramide (Frankl, 2004).

Sinn ist das, was in Lebenssituationen als gehaltvoll und wesentlich betrachtet wird und beinhaltet das „Wofür“ Menschen leben und arbeiten wollen und das „Wofür“ es sich lohnt. Sinn ist auf den Menschen und die anderen bezogen, schließt also die anderen mit ein und hat Verantwortungscharakter. Sinn kann nur von der jeweiligen Person in der jeweiligen Situation gefunden und entdeckt werden. Sinn ist somit immer individuell und situativ und kann nicht verordnet werden (Graf, o.J.).

## **2.2 Wissenschaftstheoretische Modelle zum Erleben von Arbeit**

Eine Reihe psychologischer und soziologischer Konzepte versuchen das Erleben von Arbeit zu beschreiben und die Arbeitsmotivation sowie Bedingungen einer positiven Bewältigung zu extrahieren. Nachfolgend werden die zwei wesentlichsten Konzepte skizziert.

Das Job Demand-Control Modell geht auf Karasek und Theorell (1990) zurück und stellt eines der wesentlichsten theoretischen Konzepte in der arbeitswissenschaftlichen Diskussion rund um das Erleben und die Wirkung von Arbeit dar. Die Pionierarbeit zu diesem Modell leistete

Karasek in den 1970er Jahren. Nach der Entwicklung des Modells wurde es in Zusammenarbeit mit Theorell umfangreichen epidemiologischen Studien unterzogen (Emmermacher, 2008).

Der Grundgedanke des Modells bezieht sich auf die Annahme, dass ein Zusammenhang zwischen Arbeitsanforderungen, Handlungskontrolle und gesundheitlichen Auswirkungen besteht. Die Interaktion zwischen Arbeitsanforderung und Handlungskontrolle spielt dabei eine Schlüsselrolle. Die Dimension der erlebten Arbeitsanforderungen, bezeichnen Karasek und Theorell (1990) als Job Demand und die Dimension des Handlungsspielraumes als Control. Karasek & Theorell (1990) gehen davon aus, dass arbeitsbedingte Fehlbeanspruchung durch das Zusammenspiel von mehreren Arbeitsanforderungen in der Arbeitssituation und im Zusammenspiel mit der Möglichkeit eigene Entscheidungen zu treffen, entsteht. Durch die Arbeitsanforderung wird der Mensch aktiviert, durch Handlungsspielraum kann die Aktivierung adäquat gesteuert und gelenkt werden. Durch die Anforderung wird das Individuum motiviert. Dieser Zustand der Handlungsmotivierung wird als Stress bezeichnet. Erst der Handlungsspielraum entscheidet ob die Aktivierungsenergie zur Bewältigung der Anforderung genutzt werden kann. Wenn aufgrund eines niedrigen Entscheidungsspielraums die Anforderung nicht befriedigend gelenkt werden kann, manifestiert sich die Aktivierung als „job strain“. Darunter wird im Deutschen die Fehlbeanspruchung verstanden, die langfristig mit einem erhöhten Krankheitsrisiko verbunden ist. Nach Karasek & Theorell (1990) beinhalten Arbeitsanforderungen insbesondere die Faktoren Zeitdruck, Arbeitsmenge und widersprüchliche Anforderungen. Diese müssen im Rahmen des Kontrollspielraumes bewältigt werden. Es lassen sich in diesem Modell vier Typen von Arbeit differenzieren. Ein ruhiger Job, ein sogenannter „low strain job“, verfügt über eine hohe Ausprägung der Dimension Handlungsspielraum bei geringer Arbeitsanforderung. Eine Arbeitssituation, die durch einen geringen Handlungsspielraum aber einer hohen Ausprägung der Arbeitsanforderung charakterisiert ist, wird als „stressig“ erlebt. Die Autoren (Karasek & Theorell, 1990) bezeichnen dies als „high strain job“ und postulieren für diese Arbeitssituation ein erhöhtes Gesundheitsrisiko. Als „passive job“ wird eine eher passive Arbeitssituation bezeichnet, welche durch eine geringe Ausprägung der Arbeitsintensität, wie auch durch eine geringe Ausprägung der Handlungskontrolle gekennzeichnet ist. Eine Arbeitssituation mit hoher Arbeitsintensität und hohem Handlungsspielraum, insgesamt mit einem hohen Aktivitätslevel wird als „active job“ benannt.

Ausgehend von dieser Darstellung lassen sich zwei Hauptaussagen ableiten: Bei steigender Anforderung und sinkender Kontrolle erhöht sich das Gesundheitsrisiko. Die High-Strain-Hypothese ist empirisch gut untersucht.

Im Falle von „active job“ Situationen, wenn also eine hohe Anforderung bei gleichzeitig ausreichend hohem Entscheidungsspielraum besteht, postulieren die Autoren (Karasek & Theorell,

1990) eine Weiterentwicklung der Kompetenzen und erhöhte Lernmotivation des Individuums. Diese Lern- und Entwicklungsmotivation betrifft sowohl den beruflichen wie auch den privaten Bereich. „Passive jobs“, also Arbeitssituationen mit niedrigem Anforderungs- und Entscheidungslevel, reduzieren eher die Problemlösefähigkeiten des Menschen, während die „low strain jobs“ weder zu einem Gesundheitsrisiko noch zu einer Kompetenzerweiterung führen (Karasek & Theorell, 1990).

Demnach führen nach Karasek und Theorell (1990) Arbeitssituation, die durch eine Kombination ungünstiger Faktoren hinsichtlich Arbeitsintensität und Kontrolle charakterisiert sind, langfristig zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen, wobei insbesondere ein Zusammenhang mit kardiovaskulären Erkrankungen untersucht wurde.

Für eine gelingende Gestaltung von Arbeitssituationen kann aus dem beschriebenen Modell entnommen werden, dass eine Arbeitssituation mit hohen Handlungsspielräumen und guter sozialer Unterstützung wesentliche Ressourcen darstellen.

Das Modell der beruflichen Gratifikationskrisen geht auf Siegrist (1996) zurück und diskutiert gesundheitliche Risiken infolge chronischer psychomentaler und sozioemotionaler Arbeitsbelastungen. Das Modell ist in verschiedenen epidemiologischen und experimentellen Untersuchungen, vor allem hinsichtlich des Zusammenhanges zwischen Gratifikationskrisen und Herz-Kreislauf-Risiken geprüft worden (Rödl & Siegrist, 2004).

Explizit untersucht Siegrist (2005) in seinem Modell die Auswirkungen von sozialem Stress auf die Gesundheit des Menschen. Zentraler Angelpunkt seiner Betrachtungsweise ist das Ungleichgewicht zwischen hoher Verausgabung beziehungsweise hoher geforderter Arbeitsleistung und verhältnismäßig niedriger Belohnung im Erwerbsleben. Siegrist (1996, 2005) beschreibt die sozio-emotionale Motivation als Voraussetzung für menschliches Wohlbefinden und Gesundheit. Sozioemotionale Motivation drückt das Streben von Personen in einem sozial-kommunikativen Feld nach Anerkennung aus. Der Autor postuliert, dass der Mensch eine psychosoziale Balance herstellen will, um wesentliche Bedürfnisse des Lebens mit der sozialen Umwelt in Einklang zu bringen. Zu diesen Bedürfnissen werden nach Siegrist (2009) folgende gezählt:

- ✓ Das Bedürfnis nach einer sicheren Existenz.
- ✓ Das Bedürfnis nach Autonomie und Selbstverwirklichung.
- ✓ Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und sozialer Einbindung.
- ✓ Das Bedürfnis nach sozialer Anerkennung. Das bedeutet, dass der Mensch den Wunsch hat, das eigene Handeln von, für ihn wesentlichen Personen, als positiv bestätigt zu bekommen.

Die Aussicht psychosoziale Balance zu erfahren hängt jedoch (Siegrist, 2009, 1996) insbesondere von zwei Fähigkeiten ab. Dies ist einerseits die Fähigkeit die Bedürfnisse zu erfüllen

und andererseits von der gesellschaftlichen Struktur und inwieweit diese wichtigen sozialen Rollen bereitstellt. Die genannten Bedürfnisse können teils nur aufgrund des sozialen Status der Erwerbsrolle gesichert werden. Gelungene Selbstregulation findet demnach über den sozialen Austausch statt. Siegrist (1996, 2005) sieht hier soziale Belohnungen oder Gratifikationen als bedeutend. Gratifikationen werden über die drei Kanäle Geld, Wertschätzung und berufliche Statuskontrolle kommuniziert. Als Äquivalente der beruflichen Statuskontrolle sieht Siegrist (1996) Aufstiegschancen, Arbeitsplatzsicherheit und ausbildungsadäquate Beschäftigung. Wesentlich ist hier, der angemessene soziale Austausch zwischen Leistungsanforderung und Belohnung. Hier liegt nach dem Modell der beruflichen Gratifikationskrisen auch der Schlüssel, ob Selbstregulation gelingt oder gestört ist. Belastungen in Form von negativen Emotionen entstehen, wenn eine anhaltende Dysbalance zwischen hoher beruflicher Verausgabung und ungünstiger Erfahrung der Selbstbewertung durch eine unangemessene Gratifikation besteht.

Eine hohe berufliche Verausgabung kann extrinsisch oder intrinsisch bedingt sein. Das bedeutet, dass die Verausgabung einerseits auf das arbeitsplatzspezifische Profil oder andererseits auch auf eine besonders stark ausgeprägte Leistungsbereitschaft der arbeitenden Person zurückgeführt werden kann. Normalerweise würde nun der Mensch seine Verausgabungskosten auf ein angepasstes Niveau senken. Dies passiert aber nicht bei fehlenden Alternativmöglichkeiten oder bei Alternativen, die mit hohen Kosten verbunden (Arbeitsplatzgarantie, Betriebs-treue ...) scheinen, sowie beim Vorliegen einer intrinsischen Verausgabungsbereitschaft wie unrealistische Anforderungsbewertungen oder übersteigerte berufliche Kontrollbestrebungen. Hier entsteht ein andauerndes Ungleichgewicht zwischen Verausgabung und Gratifikation (Siegrist, 1996).

Kann die psychosoziale Balance also nicht aufrechterhalten werden, so kommt es zu psycho-emotionalen Dauerstress, der die Gesundheit langfristig gefährdet (Siegrist, 2009). So genannte berufliche Gratifikationskrisen können demnach, als Reaktion auf bedrohliche Herausforderungen, stressassoziierte physische und psychische Störungen hervorrufen (Siegrist, 2009).

Zusammenfassend kann resümiert werden, dass für die Gestaltung von Arbeitssituationen dieses Modell darauf verweist, dass es weniger darum geht welche Anforderungen gestellt werden, sondern ob es sich auch lohnt sich dafür anzustrengen. Um in Arbeitssituationen psychische Balance verwirklichen zu können, bedarf es Wertschätzung, positive Rückmeldung, Aussicht auf Weiterentwicklung, angemessene materielle Entlohnung und vieles mehr. Diese Aspekte sind überwiegend auch Kriterien die sich im Zuge der Evaluierung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz widerspiegeln.

## **2.3 Existenzanalyse und Logotherapie als theoretische Grundlage der arbeitspsychologischen Diskussion**

Die Existenzanalyse und Logotherapie wurde von Viktor Emil Frankl begründet und wird als „Dritte Wiener Schule“ bezeichnet. Im Zentrum dieser therapeutischen Schule steht der sinn-suchende Mensch, der selbstverantwortlich sein Leben gestalten will und dessen Sein durch eine unzerstörbare Würde gekennzeichnet ist.

Das Wort Logotherapie leitet sich vom griechischen Wort „Logos“ ab und bedeutet im Zusammenhang mit der Theorie von Frankl Sinn. Die Logotherapie ist eine sinnzentrierte Psychotherapie. Frankl hat auch den komplementären Begriff Existenzanalyse definiert. Diese ist die anthropologische Grundlage der Logotherapie, zugleich eine anthropologisch-philosophische Forschungsrichtung und auch eine diagnostische Praxis (Lukas & Schönfeld, 2016).

Im vorliegenden Kapitel werden neben dem Einblick in die Entstehungsgeschichte die wissenschaftstheoretische Fundierung und die wesentlichen Paradigmen der Logotherapie und Existenzanalyse erläutert.

### **2.3.1 Entstehungsgeschichte**

Die Existenzanalyse und Logotherapie geht wie bereits dargestellt auf den Wiener Psychiater und Neurologen Viktor Emil Frankl (1905 – 1997) zurück. Frankl's Interesse für die Erforschung und das Begreifen des menschlichen Seins begann in sehr jungen Jahren. Bereits als Mittelschüler pflegte er Briefkontakt mit Sigmund Freud, der 1924 auch die erste Publikation in der „internationalen Zeitschrift für Psychoanalyse“ ermöglichte. Frankl wurde nicht Freuds Schüler, sondern er wandte sich der Individualpsychologie Alfred Adlers zu, wurde aber 1926 aus dem Verein für Individualpsychologie ausgeschlossen, da er von der vertretenen Lehrmeinung abwich. Bereits in seinen frühen Arbeiten beschäftigte sich Frankl mit der Sinn- und Wertethematik, die sich wie ein roter Faden durch sein Leben zog (Wiesmeyr, 2005).

Frankl orientierte seine Theoriebildung an der Anthropologie und Phänomenologie von Max Scheler. Er kritisierte an den damals bestehenden beiden bedeutenden psychotherapeutischen Schulen den Psychologismus. Seiner Ansicht nach werden hier komplexe menschliche Phänomene auf psychische und psychodynamische Kräfte reduziert und Frankl forderte die Erweiterung um die geistige Dimension. Der geistigen Dimension mit den Dimensionen Freiheit, Wille und Sinn wird im Psychologismus die Eigenständigkeit aberkannt. Gerade in der geistigen Dimension liegt das spezifisch Humane. Umgelegt auf die Psychotherapierichtungen gehe es in der Freud'schen Psychoanalyse um den „Willen zur Lust“, in der Individualpsychologie von Adler um den „Willen zur Macht“ und in der neugegründeten Richtung der Logotherapie um den „Willen zum Sinn“. Das tiefe Streben nach Sinn ist keine partikuläre Motivation, sondern umfassend und tief verankert. Frankl fokussiert die Bewusstmachung des Geistigen.

Im Geistigen liegt die Veranlagung eines jeden Menschen, die ihn nach Sinn suchen lässt, nach personaler Freiheit, Werten, verantwortlicher Bindung, Selbsttreue, Authentizität, Gerechtigkeit und Gewissenhaftigkeit. Der Begriff des Geistigen stellt eine Differenz zum Psychischen und Körperlichen dar und erweitert hier die bisherigen Ansätze. Frankl hat ab 1926 sein Konzept zur Logotherapie zunächst für das Phänomen des „existenziellen Vakuums“, eines Zustandes der existenziellen Frustration, als Zeiterscheinung erstmals publiziert (Längle, 2016).

### **2.3.2 Bedeutende existenzanalytische und logotherapeutische Konzepte**

Die Existenzanalyse ist das theorienahe Fundament für eine anthropologisch-ganzheitliche Sichtweise des Menschen, während die Logotherapie die praxisnahe Struktur dieser sinnzentrierten Therapierichtung ist. Das Theoriegebäude lässt sich sehr gut mit den zehn Thesen zur Person erläutern.

#### **2.3.2.1 Erste These über die Person: „die Person, ein Individuum“**

Individuum steht für das Unteilbare. Der Mensch ist demnach eine unteilbare Einheit, die nicht aufgeteilt werden kann. Frankl (2007) definiert das Personsein dennoch über drei Dimensionen: den Körper, die Seele und den Geist. Diese Leib-Seele-Geist Einheit entspricht im Lebensvollzug der Leistungs- Liebes- und Leidesfähigkeit. Im Gegensatz zu Freuds Seelenbegriff, der das theologische Verständnis verlor, beschreibt Frankl in seinem dreidimensionalen Ansatz den unverlierbaren Teil des Menschseins im Geistigen. Erst diese Dreidimensionalität macht den ganzen Menschen aus und ist in heilenden und beraterischen Prozessen zu berücksichtigen (Schechner & Zürner, 2018).

Die körperliche Dimension teilen wir mit allen anderen Lebewesen. Frankl (2007) beschreibt darin alle messbaren körperlichen Phänomene wie das organische Zellgeschehen, die biologischen Körperfunktionen und biochemischen Prozesse. Zur psychischen Dimension zählen die Emotionen und Kognitionen, der sogenannte psychische Apparat. Hier subsumiert Frankl die Emotionen, Begierden, Instinkte und Persönlichkeitsfaktoren wie Intro- und Extrovertiertheit. Ebenso beheimatet die Psyche die Kognitionen wie die intellektuelle Begabung, Verhaltensmuster und soziale Prägungen. Die Kognitionen sind eng an eine funktionierende Biologie gebunden und somit eigentlich körperlich. Diese zweite Dimension findet sich auch bis zu einem gewissen Grad im Tierreich (Schechner & Zürner, 2018).

Die dritte und spezifisch menschliche Dimension ist die geistige Ebene. Diese ist nicht messbar, nicht sichtbar und greifbar und zugleich tiefer Ausdruck menschlichen Seins. Es handelt

sich dabei nicht um eine körperliche Bewegung oder eine Denkbewegung im räumlich-zeitlichen Sinn, sondern um eine metaphysische Bewegung im menschlichen Sein (Schechner & Zürner, 2018).

Die geistige Ebene ermöglicht es dem Menschen zu seinem Körper und seiner Seele Stellung zu nehmen und eine eigenständige Willensentscheidung auch entgegen körperlichen oder seelischen Bedürfnissen zu treffen. Diese Ebene zeigt sich im Humor, Menschen können über sich selbst lachen und so eine Selbstdistanzierung einleiten. Ebenso zeigt sie sich in sachlichem und künstlerischem Interesse, in der Sehnsucht nach Spiritualität und als Ausdruck der humanen Liebe. Das Geistige zeigt sich im ethischen Empfinden, im Gewissen und im Erkennen von Werten. Hier ist auch die Möglichkeit des Nachdenkens über sich selbst und des Einnehmens einer Metaposition beheimatet (Frankl, 2007).

Die geistige Dimension zeichnet den Menschen aus, ganz unabhängig von Intelligenz, Bildung, Alter oder Herkunft. Hier liegen auch die grundlegenden existentiellen Fähigkeiten, die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz. Das geistige Phänomen der Selbstdistanzierung ermöglicht es dem Menschen die Situation aus einem anderen, neuen Blickwinkel zu sehen und so von der Opferrolle zum Gestalter des Lebens zu wechseln. Die Fähigkeit zur Transzendenz bezeichnet die Hingabe an eine Sache beziehungsweise an eine Person (Lukas & Schönfeld, 2016). „...ganz Mensch ist der Mensch nur dort, wo er aufgeht in einer Sache, ganz hingegeben ist an eine andere Person“ (Frankl, 2007, S. 213).

Frankl (2007) beschreibt darüber hinaus sehr anschaulich das Dreisäulenmodell der Existenzanalyse und Logotherapie. Drei Säulen ruhen auf einem Fundament. Das Fundament wird vom nicht determinierten Menschenbild der Willensfreiheit gebildet. Frankl sieht den Menschen als willensorientiertes Wesen. Als zweiter Baustein des Fundaments findet sich die „Willensfreiheit“. Das Dach spiegelt das wesentlichste Postulat des Weltbildes Frankl wieder, nämlich, dass Leben einen bedingungslosen Sinn hat. Aus diesem Streben nach Sinn leitet Frankl sein Motivationskonzept ab, das besagt, dass jeder Mensch nach Sinnerfüllung strebt. Jeder Mensch will für etwas oder für jemanden gut sein. Diese Annahme ist wesentlicher Bestandteil sinnorientierter Beratung.

Die Freiheit des Willens und der Wille zum Sinn können durch unterschiedliche Umstände eingeschränkt und erschüttert sein. Die Annahme der Freiheit des Willens begründet die Würde des Menschen und ist Basis jeglicher Intervention. Der bedingungslose Sinn des Lebens ist häufig verstellt und muss dem Leben, speziell in leidvollen Lebenserfahrungen, oft erst abgerungen werden (Lukas, 2014).

Drei tragfähige Säulen verbinden das Fundament mit dem Dach und speißen die Sinnorientierung. Die Leistungsfähigkeit, die im schöpferischem Tun zum Ausdruck kommt, die Liebesfähigkeit wird über Erlebniswerte realisiert und die Leidensfähigkeit wird durch die

Wahrnehmung von Einstellungswerten gestärkt. Das Wissen um die geistige Freiheit hat immense Motivation, auch in scheinbar auswegslosen Situationen (Lukas, 2014).

Werden diese drei Säulen durch den Lebensstil nicht gestützt, dann geraten sie aus dem Gleichgewicht und es fehlt den Betroffenen\*der Betroffenen dann im Leben das „Wofür“ Leistung erbracht werden sollte, das „Für wen“ Menschen liebesbereit sein sollen und das „Wozu“ Leid ausgehalten werden soll. Es fehlt die Motivation zu sinnvoller Haltung und Handlung.

#### 2.3.2.2 Zweite These über die Person: „die Person ist nicht nur Individuum, sondern auch insummabile“

Frankl (2007) beschreibt den Menschen nicht nur als Einheit, sondern als Ganzheit. Als solche geht der Mensch niemals in einer höheren Ordnung ganz auf, wie beispielsweise in der Masse, in der Rasse oder Klasse. All das sind keine personalen Entitäten. Ein Mensch der glaubt in ihnen aufzugehen, geht in Wirklichkeit in ihnen unter und gibt sich als Person auf. Teilbar und verschmerzbar ist im Gegensatz zur Person das Organische. Körper und Psyche werden von den Eltern als physiologisches Existenzminimum an das Kind weitergegeben, den Geist allerdings hauchen sie nicht ein. Geistiges kann nicht erzogen, sondern muss vollzogen werden. Geistiges ist Selbstvollzug, das sich in Selbstgestaltung durch das Individuum vollzieht. Das betont Frankl in der Aussage „...der Mensch hat einen Charakter, aber er ist eine Person und er wird eine Persönlichkeit. Indem sich die Person mit dem Charakter, den sie hat auseinandersetzt, indem sie zu ihm Stellung nimmt, gestaltet sie ihn und sich wieder um und wird zur Persönlichkeit“ (Frankl, 2007, S. 104).

Gerade im Rahmen der Beratung hat dies große Bedeutung. Der Mensch entscheidet individuell. Mit jeder Entscheidung prägt er sich selbst und seine Umwelt. Durch die Geistesbegabung ist der Mensch in der Lage auch in der Masse seine Individualität zu behalten.

Die Ganzheit einer Person zeigt sich im sinnorientierten Leben im Erfüllen des Sinnappels. Jeder Mensch sehnt sich danach Sinn, also das Bestmögliche in der jeweiligen Situation, zu verwirklichen. Sinn liegt außerhalb des Menschen in der Welt, ist somit selbsttranszendent. Bei einer entsprechenden Wahrnehmung eines Sinnaufrufs, kann er physische und psychische Barrieren überwinden. Die personale Resonanz steht mit dem Bestmöglichen das in der Welt vorgefunden wird in Verbindung. Bei der Verwirklichung des Bestmöglichen stellt sich als Nebeneffekt Anerkennung, Freude und Glück ein, ist aber nicht zwingend notwendig. Durch die Unabhängigkeit von diesen psychischen Phänomenen erreicht der Mensch höchstmögliche Autonomie (Schechner & Zürner, 2018).

In diesem Zusammenhang betont Lukas, dass der Mensch immer Wahlmöglichkeiten in der Welt hat und sinnorientierte Entscheidungen treffen kann. Dies erläutert sie anhand des Begriffspaares Schicksal und persönlicher Freiraum. Manches im Leben des Menschen ist schicksalhaft. Zu diesem schicksalhaften Bereich zählt Lukas das gesamte Vergangene, alle positiven wie negativen Ereignisse, sowie körperliche und psychische Zustände. Im schicksalhaften Bereich gibt es zunächst keine Wahlmöglichkeit. Es ist zunächst was es ist. Entscheidend für das Leben ist aber die Gegenwart. Der Mensch entscheidet in welcher Haltung und Handlung er zum Schicksalhaften Stellung nimmt. Es ist allein die Entscheidung des Betroffenen\*der Betroffenen ob auf scheinbar Misslungenes mit Verbitterung, Anklage und Verzweiflung oder Aussöhnung und Erkennen von Sinnmöglichkeiten in der ganz persönlichen und individuellen Weise reagiert wird. Dafür trägt der Mensch die Verantwortung (Lukas, 1997).

Die Autorin (Lukas, 2014) postuliert im Lehrbuch der Logotherapie neben der bekannten logotherapeutischen Devise „Erkenne dich selbst“ auch die Devise „Entscheide dich selbst“. Die Entscheidungsmacht ruht zum einen auf den Nous und zum anderen auf der Tatsache, dass es neben dem intentionalen Akt auch ein intentionales Objekt gibt, wofür oder wogegen sich der Mensch entscheiden kann. Der Nous ist im Menschen die entscheidende, stellungnehmende, bewertende und personale Instanz.

Lukas (2014) sieht im Zusammenhang mit Lebenskrisen das Problem „des sich nicht gut entscheiden können“ als Krisentrigger. Betroffene pendeln hier zwischen zwei Werten hin und her, die nicht gleichzeitig realisierbar sind.

### 2.3.2.3 Dritte These über die Person: „jede Person ist ein absolutes Novum“

„Mit jedem Menschen der zur Welt kommt, wird ein absolutes Novum ins Sein gesetzt, zur Wirklichkeit gebracht; denn die geistige Existenz ist unübertragbar, ist nicht fortpflanzbar... allein fortpflanzbar sind die Bausteine – aber nicht der Baumeister (Frankl, 2007, S. 331).

Neben den Gegensatzpaaren Charakter und Persönlichkeit, Schicksal und Freiraum, Zweckorientierung und Sinnorientierung ist das Gegensatzpaar Anfälligkeit und Intaktheit eine gute Möglichkeit der Bedeutung eines weiteren Konzepts der Frankl'schen Lehre der „Trotzmacht des Geistes“ näher zu kommen. Die erste und zweite Ebene des Menschen, die sogenannte Psychophysis ist anfällig für Krankheit und Fehlentwicklung, weil sie biologischer Natur ist. Mit der geistigen Dimension verhält es sich anders, weil sie reine Kraft ist, die dem Menschen als dritte Ebene gegeben ist. Das Geistige ist zeitlich und räumlich ungebunden, unverlierbar, unverletzbar und macht den heilen Kern des Menschen aus (Schechner & Zürner, 2018). Über die Troztmacht des Geistes ist der Mensch in jeder Situation zur freien Stellungnahme fähig. Diese Restfreiheit in scheinbar aussichtslosen Situationen gibt Motivation und

Kraft. Der logotherapeutische Freiheitsbegriff ist ein Gegensatz zur Opferideologie. Nach logotherapeutischer Sicht ist der Mensch nicht Opfer seines Schicksals wie beispielsweise seiner Angst oder seiner unglücklich verlaufenden Kindheit. Der Mensch kann ab einem gewissen Alter und Reifungsgrad Stellung nehmen und Verantwortung für die Gestaltung seiner aktuellen und zukünftigen Lebenssituation übernehmen. Er ist somit nie ein Produkt von Erbe und Umwelt, sondern fähig zur Freiheit, keine Marionette der Umstände, sondern aktiv gestaltend mit Wahlmöglichkeiten (Lukas, 2014).

Schechner und Zürner (2018, S. 128) fassen die dritte These Frankls sehr treffend zusammen: "Logotherapie sieht in jedem Menschen den unzerstörbaren heilen Persönlichkeitskern und aktiviert dadurch verborgenes Potential...das Novum Mensch verdient Wertschätzung allein aufgrund seiner Einmaligkeit und Einzigartigkeit."

#### 2.3.2.4 Vierte These über die Person: „die Person ist geistig“ und verlangt nach Orientierung

Die Geistigkeit nimmt in Frankls Theoriegebäude eine zentrale Stellung ein. Der Körper und die Psyche sind Werkzeuge der geistigen Person, die an sich unzerstörbar ist. Der unreife Mensch ist abhängig von Strebungen aus dem Es und Über-Ich, von Druck und anderen inneren und äußeren Einflüssen. Im Rahmen der Entwicklung entwickelt sich auch zunehmend geistige Reife in Form der verantwortungsvollen Stellungnahme zu Bedingungen des Lebens. Frankl definiert die Gegenwart als einzig verfügbaren Handlungsspielraum der Freiheit. An dieser Stelle muss geklärt werden wonach der Mensch das Sinnvolle in der Situation erkennt. Frankl sieht im persönlichen Gewissen, dem sogenannten Sinnorgan, den Kompass der Orientierung gibt (Schechner & Zürner, 2018). Er (Frankl, 2007) beschreibt das Gewissen als die Fähigkeit, den einmaligen und einzigartigen Sinn, der in der Situation inne ist aufzuspüren. Lukas (Lukas, 2014) definiert Sinn als das Bestmögliche, das ein Mensch aus einer Situation heraus gestalten kann, für sich selbst und die beteiligten Menschen. Mit dem Gewissen meint Frankl einen transsubjektiven Sinn, der Werte in der Welt, ihre Erhaltung und Erweiterung anpeilt. Gewissensorientierung ist nicht auf das eigene subjektiv sinnvoll Erscheinende bezogen. Es ist die Orientierung an einer objektiven Sinnhaftigkeit. Sinnorientierung ist das Streben nach Sinnerfüllung und Werteverwirklichung in der Hingabe an eine Aufgabe und Hinwendung zu anderen Menschen. Dadurch kommt es zu einer Überschreitung des eigenen Egos und Fähigkeit zur Transzendenz (Lukas, 2014).

In der Selbsttranszendenz wird menschliche Existenz entfaltet. Es ist das spezifisch menschliche Potential über sich selbst hinaus zu denken und hinaus zu agieren in der Hingabe an die Mitwelt. Im selbsttranszendenten Tun geht es nicht um die eigenen Bedürfnisse, sondern um die Hingabe an die Sache selbst oder den anderen Menschen. Wenn der individuelle Mensch überzeugt davon ist, dass etwas sinnvoll ist, so muss es dies nicht nur für den individuellen

Menschen sein, sondern für ihn und alle an dieser Agenda beteiligten anderen Menschen (Frankl, 2004).

Schechner und Zürner (Schechner & Zürner, 2018) beschreiben Konsequenzen der Sinnorientierung für den Menschen. Je mehr der Mensch auf sein Gewissen hört, umso mehr Freiheit gewinnt er einerseits durch die Unabhängigkeit von äußeren Abhängigkeiten und andererseits durch die Erhöhung der eigenen Leidensfähigkeit in der Sicherheit eines Wozu und Wofür. Orientiert sich ein Mensch am transsubjektiven Sinn, agiert er souverän und authentisch. Der geistbegabte Mensch erfährt Orientierung und Grenzen, entwickelt Wurzeln nach unten und Flügel der Sehnsucht nach oben.

#### 2.3.2.5 Fünfte These über die Person: „die Person ist existenziell“, zugleich frei und verantwortlich

„Die Verantwortung des Menschen...ist eine Verantwortung angesichts der Einmaligkeit und Einzigartigkeit der Existenz, das menschliche Leben ist ein Verantwortlichsein angesichts seiner Endlichkeit. Der Tod macht es aber nicht sinnlos...im Gegenteil: zur Einzigartigkeit des Lebens gehört die Einmaligkeit jeder Situation...“ (Frankl, 2007, S. 129).

In diesem Zitat bringt Frankl das Wesen von Freiheit und Verantwortung zum Ausdruck. Er betont die Kostbarkeit jedes einzelnen Menschen und zugleich jeder einzelnen Sekunde des Lebens. Er ermutigt zum persönlichen Gestalten des Lebens im Hier und Jetzt. Erkennbar ist hier auch ein Element, das in der psychologischen Literatur als Achtsamkeit bekannt ist. Der Mensch hat die Wahlmöglichkeit wofür oder wogegen er sich in Verantwortung entscheidet. Dem gegenüber steht die Fremdbestimmtheit, in der die Person andere Menschen oder Situationen für sich entscheiden lässt. Durch Zeitgeistströmungen und individuelle Krisen ist die verantwortungsvolle Gestaltung bedroht. Hier beschreibt Frankl vier krisenträchtige Haltungen die die Gesellschaft oder das Individuum betreffen können und zur Beeinträchtigung bis hin zur Aufgabe dieses zutiefst menschlichen Potentials beitragen können. Am Ende der Entwicklung sieht Frankl die existenzielle Frustration und in weiterer Folge das existenzielle Vakuum. Zu den vier krisenträchtigen Haltungen der Gesellschaft zählen: die provisorische Daseinshaltung, die fatalistische Lebenseinstellung, das kollektivistische Denken und Fanatismus. Frankl sieht insbesondere in einer Befriedigung aller menschlichen Bedürfnisse eine Gefahr des modernen Menschen. Wachstum und ökonomischer Wohlstand wird zur Tugend und kompensiert die Leerstellen, die durch ein Sinndefizit entstehen. Die Leerstellen, die sich in einem Sinndefizit des modernen Menschen ausdrücken, werden durch Wachstum im Konsum, im Wohlstand und in den ökonomischen Bedingungen kompensiert. Die momentane Bedürfnisbefriedigung ohne die Berücksichtigung von Folgen, nach dem Motto „nach mir die Sintflut“, bestimmt das Verhalten und Erleben (Riedel, Deckart, & Noyon, 2008). Im Rahmen der provisorischen Daseinshaltung hält es der Mensch nicht für nötig, zu handeln und sein Schicksal in

die Hand zu nehmen. Im Fokus steht die momentane Bedürfnisbefriedigung ohne die Berücksichtigung von Folgen und zukünftigen Perspektiven (Riedel, Deckart, & Noyon, 2008).

Die fatalistische Lebenseinstellung ist durch eine vermutete Vorherbestimmtheit und mangelndes eigenes Zutrauen charakterisiert. Der Mensch begibt sich in Abhängigkeit von Strukturen, Menschen, Beziehungen, Charakterzügen, Verhaltensmustern oder nicht näher bestimmten kosmischen Kräften. Dies wird als gegeben und unvermeidbar akzeptiert, ohne die Selbstgestaltungsmöglichkeit in Erwägung zu ziehen. Es gibt hier kaum Eigenverantwortung, die Verantwortung und auch die Schuld für gelebtes Leben wird auf Strukturen, Verhältnisse, Mächte und Kräfte, die das Leben bestimmen, verschoben (Riedel, Deckart, & Noyon, 2008).

Kollektivistisches Denken, als weitere problematische Daseinshaltung, findet seinen Ausdruck in Verallgemeinerungen und Pauschalierungen. Der kollektivistisch denkende Mensch ignoriert die eigene Persönlichkeit, indem er in der Masse untergeht und sich mit einer Gruppe identifiziert. Das kollektivistische Urteilen enthebt den Menschen von der Verantwortung persönlicher Meinungsbildung und endet schnell in Abwertungen anderer. Der fanatisch orientierte Mensch ignoriert nicht die eigene Persönlichkeit, sondern die Persönlichkeit des Anderen. Er beurteilt seinen subjektiven Wert als absolut und jedes Mittel rechtfertigt die Durchsetzung der eigenen Werte (Schechner & Zürner, 2018).

Frankl postuliert klar die Verantwortung jedes einzelnen dafür wie die Zeit in der er lebt durch Zeitströmungen geprägt wird. Nicht das System bestimmt den Menschen, sondern jeder einzelne hat Mitsprache (Schechner & Zürner, 2018).

Neben diesen gesellschaftlichen Tendenzen sieht die Logotherapie auch vier krisenträchtige Fehlhaltungen des Individuums, die ein gelingendes Leben blockieren können. Hier ging die Balance, das rechte Maß verloren. Zu den blockierenden Haltungen zählen: etwas zu sehr vermeiden wollen, gegen etwas zu sehr kämpfen, etwas zu sehr erzwingen wollen, sowie zu sehr über sich nachdenken (Lukas, 1989).

#### 2.3.2.6 Sechste These über die Person: „die Person ist ich-haft, nicht es-haft“, der Mensch wählt und agiert selbstbestimmt

Ich-haftigkeit ist ein geistiges Phänomen. Nicht unbewusstes Reagieren und Getriebensein, sondern pro-agierendes Tun charakterisiert die geistbegabte Person. Zum geistigen Phänomen zählen Fähigkeiten wie Sinn- und Wertorientierung, Selbsttranszendenz und Selbstdistanz, Humor und die Fähigkeit zur finalen Vorleistung. Die Fähigkeit der finalen Vorleistung ist ein wichtiges Kriterium in Konfliktsituationen. Hier werden Leistungen erbracht, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Schechner und Zürner (2018) beschreiben die finale Vorleistung als sehr noble Art konflikthafte Situationen zu beruhigen, indem etwas Positives an den Angreifer\*die Angreiferin ausgesendet wird, ohne im Gegenzug etwas zu erwarten. Es geht um

eine Wertschätzung des Gegenübers. Diese Haltung führt von der Opferrolle weg zum Gestalten der eigenen Haltung und der Umwelt (Frankl, 2004).

### 2.3.2.7 Siebente These über die Person: „die Person stiftet die leiblich-seelisch-geistige Einheit und Ganzheit“, der Mensch ist souverän

Der sinnorientierte Mensch stellt sich in Souveränität den Aufgaben des Lebens. Ausgerichtet auf das Du, selbst gestaltend und unabhängig von äußerem und innerem Druck. Souveränität zeigt sich auch im liebenden Menschen. Frankl schreibt dazu „...Liebe ist kein Verdienst, Liebe ist eine Gnade...“ (Frankl, 2004). In der Liebe wird der andere Mensch in seiner Einzigartigkeit und seinem So-sein erfasst und aufgenommen. In der Liebesfähigkeit kann sich der Mensch ständig dazu entscheiden zu lieben, er ist nicht abhängig vom Geliebt werden. Liebende Menschen bringen diese Fähigkeit aktiv in die Welt ein. Liebe ist nicht auf die partnerschaftliche Liebe oder Liebe zum eigenen Kind begrenzt, sondern kann in ganz unterschiedlicher Konstellation in die Welt eingebracht werden.

Frankl beschreibt in seinem Liebeskonzept bezogen auf die Paarbeziehung drei Formen der Liebe: die sexuelle Liebe (körperlich), die erotische Liebe (seelisch) und die eigentliche Liebe (geistig). Frankls Stufen unterscheiden sich von Platons ursprünglicher Dreiteilung „Eros, Philia und Agape“ nur unwesentlich. Die sexuelle Liebe ist die einfachste, animalischste Form: körperliche Anziehungskraft. Die erotische Liebe schließt das Seelische mit ein und beantwortet es gefühlsmäßig. Die eigentliche Liebe dringt bis zur Geistigkeit und Individualität (zum Kern) der anderen Person vor und erkennt sie in der Fülle des Seinsgehaltes. Die eigentliche Liebe ist unvergänglich. Sie bedarf weder des sexuellen Vollzuges noch der gefühlsmäßigen Übereinstimmung, noch der Anwesenheit, noch der Lebendigkeit des Partners\*der Partnerin. Alle drei „Liebestufen“ sind auch im familiären Kontext möglich, diese entsprechen dann der „Zweckgemeinschaft, Dienstgemeinschaft und der Liebesgemeinschaft (Lukas, 1988).

Erst die rechte, wahre Liebe dringt zur personalen Besonderheit eines Menschen vor und wird dessen unvergleichlichen Wesens gewahr. Sie erkennt sein Innerstes, sein Verlorenstes und knospenhaft – sein Schönstes. Der Liebende liebt nicht bloß etwas „am“ geliebten Menschen, sondern eben ihn selbst, also nicht etwas, was der geliebte Mensch „hat“, sondern eben das, was er „ist“ (Frankl, 2007).

In der Publikation „In der Trauer lebt die Liebe weiter“ beschreibt Lukas (1999) Trauer als Erfahrung von Liebe. Trauern können wird als Reichtum bezeichnet, da eine geliebte Person verloren ging. Es wurde Liebe erlebt und darin besteht ein letztlich unverlierbarer Reichtum.

### 2.3.2.8 Achte These über die Person: „der Mensch ist dynamisch“, er öffnet den Blick hinaus in die Welt

Dynamisch sein heißt in Bewegung sein. Ist der Mensch im eigenen Egoismus gefangen wird er eher stagnieren und Sinn und Werte nicht entdecken. Richtet sich der Mensch auf die Welt aus, tritt er aus sich selbst heraus, dann wird er frei für die Sinnaufrufe. Frank beschreibt drei Möglichkeiten Sinn zu verwirklichen. Zu diesen drei sogenannten Hauptstraßen zum Sinn zählen die schöpferischen Werte, die Erlebniswerte und die Einstellungswerte (Längle, 2018).

Schöpferische Werte: Das Leben kann sinnvoll werden, wenn der Mensch etwas schafft und dieses Geschaffene in die Welt hineinstellt und diese damit bereichert. Es geht hier um das Schaffen eines Werks oder Setzen einer Tat. Es geht nicht um das Große oder Spektakuläre, sondern um die jeweiligen Möglichkeiten und Fähigkeiten des einzelnen Menschen die er nach seinen Kräften in die Welt einbringt. Es geht um die Verbindlichkeit, Ernsthaftigkeit und Hingabe die in eine Unternehmung eingebracht wird (Längle, 2018).

Erlebniswerte: Leben wird sinnvoll, indem der Mensch etwas oder jemanden erlebt. Erleben bedeutet die Welt in der Schönheit und Buntheit wahrzunehmen und ihr achtsam gegenüberzutreten. Dazu zählen neben Erlebnissen in der Natur, Erlebnisse wie Sport, Kunst oder Technik. Zu den Erlebniswelten zählt natürlich auch die Begegnung mit anderen Menschen im Rahmen eines Gespräches, einer Arbeit, einer Feier und natürlich auch in der Liebe zu einem anderen Menschen. Durch die Erlebniswerte erlebt der Mensch die ursprüngliche Schönheit des Lebens und sie unterstützen beim Erhalten von geistigen Kräften (Längle, 2018).

Einstellungswerte: Sinn ist nicht begrenzt auf Schaffens- und Begegnungsakte, Sinn steht in jedem Lebensmoment zur Verfügung. Bei Krankheiten oder anderen schweren Schicksalsschlägen kann Sinn durch die Einstellungswerte verwirklicht werden. Zerstörerisch am Schicksal ist nur der Glaube diesem hilflos ausgeliefert und der Einflussnahme enthoben zu sein. Frankl sieht den Menschen dem Schicksal nie vollkommen ausgeliefert. Selbst in unausweichlichen Schicksalssituationen besteht immer die Freiheit, seine Einstellung dazu auszuwählen. Gerade das verleiht große Autonomie und Würde. Im Leiden einen Sinn zu finden ist nach Frankl die höchste Form der Transformation (Frankl, 2017).

In den beschriebenen drei Sinnstraßen findet der Mensch seine einmaligen und einzigartigen Möglichkeiten sein Leben zu gestalten und in Freiheit und Verantwortung zu leben.

### 2.3.2.9 Neunte These über die Person: „der Mensch ist fähig zur freien Stellungnahme“

Der Mensch ist nicht frei von etwas, sondern frei zu etwas. Dies ist wohl eines der bekanntesten Postulate von Frankl. In der neunten These über die Person beschreibt der Autor (Frankl, 2007) im Besonderen die spezifisch humane Fähigkeit über sich selbst hinauszuwachsen. Auch in unabänderlichen Schicksalssituationen kann kraft des Geistes Sinn erlebt werden.

Durch die Geistbegabung kann mit der sogenannten tragischen Trias „Leid, Schuld und Tod“ ein konstruktiver Weg beschritten werden, indem in potentieller Freiheit zum Schicksal Stellung genommen wird.

Schicksalshaftes Leid gehört zum menschlichen Leben und birgt Sinnmöglichkeiten. Im existenzanalytischen Ansatz werden Gefühle der Macht- und Hilflosigkeit nicht ignoriert, sondern der Gestaltraum für das Leben aktiviert. Die Umgestaltung von Leid in menschliche Leistung gelingt dann, wenn der Leidende\*die Leidende in Einstellungswerten einen starken Beweggrund gefunden hat, der hier trägt (Riedel, Deckart, & Noyon, 2008).

Das zweite Daseinsphänomen ist die Schuld. Der Mensch lebt sein Leben in Spannung zwischen Freiheit und Verantwortung. Er hat prinzipiell die Wahlmöglichkeit und Wahlfreiheit sich für oder gegen einen Wert zu entscheiden und die sinnvollste Möglichkeit in der individuellen Daseinslage zu wählen. Schuldig werden kann ein Mensch dann, wenn er seine Freiheit nicht in Verantwortung lebt. Schuld ist die Wahl wider dem Sinn. Schuld kann durch einen Akt innerer Reifung gewandelt werden. Durch eine Einstellungsänderung, Distanzierung zur Einstellung, die zur Tat führte, also Reue und das Zeigen von Verantwortung kann die Freiheit wiedererlangt werden. An die Stelle der Sinnwidrigkeit kann ein neuer Sinn gesetzt werden (Riedel, Deckart, & Noyon, 2008).

Der Tod, das dritte Daseinsphänomen steht jedem Menschen sicher bevor. Der Tod ist das Ende der Zukunft und der Möglichkeiten, es gib kein Sollen mehr, alles ist Sein geworden. Das stellt einen Appell an die Gestaltung des Augenblicks in Freiheit und Verantwortung dar (Riedel, Deckart, & Noyon, 2008).

#### 2.3.2.10 Zehnte These über die Person: „der Mensch ist spirituell“

Frankl beschreibt den Menschen als spirituelles Wesen, der über den Logos nach dem Guten, Wahren und Schönen strebt, dieses frei wählen oder ablehnen kann. Der Begriff „spirituell“ aus dem Lateinischen bedeutet Atem. Spirituell sein bedeutet demnach voll des Lebensatem sein. Eine spirituelle Erfahrung ist eine Lebenserfahrung in der eine starke Verbundenheit mit der Welt vorhanden ist. In diesem Moment verschwindet die Grenze zwischen Ich und der Erfahrung in einer Über-Welt, verstandesmäßig nicht beschreibbar. Das lateinische Wort „religiare“ bedeutet Rückbesinnung. Die Logotherapie beschreibt ein Geborgensein in einem letzten Sinn. Dadurch erhält das Leben für den einzelnen und für alle Beteiligten eine andere Qualität und bewirkt eine positive Weltanschauung (Schechner & Zürner, 2018).

#### 2.3.2.11 Die Bedeutung sinnorientierter Konzepte im Kontext der Arbeitstätigkeit

Berufliche Tätigkeit wird zunächst als zielführende Tätigkeit, die unmittelbar oder mittelbar der Existenzsicherung und erst in zweiter Linie den Zweck einer sinnerfüllenden Aufgabe innehat,

beschrieben. Zugleich verweisen Studien auf das Bedürfnis des Menschen nach Sinn in der Berufstätigkeit. Als sinnvolle Arbeit wird die individuelle Erfahrung von Bedeutsamkeit, Orientierung, Kohärenz und Zugehörigkeit im Rahmen der Berufstätigkeit definiert (Schnell, 2016). Frankl (2004) selbst postuliert, dass jede Arbeit sinnvoll ist. Sinn wird an sich nicht durch die Arbeit selbst, sondern durch die Einstellung zur Arbeit und die Art und Weise diese zu verrichten, durch die Ziele und Motivation, also durch die subjektive Bewertung und Bedeutung des Individuums geschaffen. Eine Untersuchung von Isaksen (2000) bestätigt die These Frankl's und beschreibt, dass das Sinnerleben in der Arbeit nicht nur durch die Arbeitsbedingungen beeinflusst ist, sondern dass Sinnhaftigkeit eine Geisteshaltung ist. Der Autor untersuchte 28 Fließbandarbeiter. Diese empfanden trotz ihrer monotonen Arbeit Sinn. Als sinnstiftend konnten Aspekte wie Zugehörigkeitsgefühl zum Arbeitsplatz, soziale Beziehungen, Betrachtung der Arbeit als notwendigen Aspekt eines größeren, bedeutungsvollen Zusammenhangs, Lernerfahrungen, Entwicklungsmöglichkeit, Verantwortung in der Arbeit sowie Stolz für die eigene Tätigkeit identifiziert werden. Auch das Erleben von Autonomie und der damit verbundenen Handlungs- und Gestaltungsspielraum spielt im Kontext des Sinnerlebens eine Rolle. Die Ergebnisse verweisen insgesamt darauf, dass Sinnerleben durch die Bedeutungszuschreibung des Individuums passiert.

Sinnorientierte Konzepte bieten eine gute Basis um Menschen in krisenhaften Arbeitssituationen zu stärken und mit ihnen Sinnmöglichkeiten in der aktuellen Situation zu entwickeln.

### **2.3.3 Krise aus psychosozialer und existenzanalytischer Sicht**

Unter einer psychosozialen Krise wird der Verlust des seelischen Gleichgewichts bezeichnet, den ein Mensch bei der Konfrontation mit Ereignissen und Lebensumständen die er im Augenblick nicht bewältigen kann erlebt. Die Ereignisse übersteigen von der Art und vom Ausmaß her die bestehenden und erprobten Fähigkeiten zur Bewältigung von Lebenssituationen. Krisenhafte Ereignisse erlebt der Mensch im Laufe des Lebens immer wieder. Beim Krisenbegriff werden zwei Arten von Krisen differenziert: die traumatische Krise und die Veränderungskrise (Sonneck, 2000).

Die traumatische Krise wird durch einen plötzlichen, meist unvorhergesehenen Schicksalsschlag, wie beispielsweise durch Krankheit, Tod eines nahestehenden Menschen, Trennung, Entlassung oder durch ein anderes schweres Ereignis hervorgerufen. Die Veränderungskrise entsteht durch besondere Herausforderungen des jeweiligen Lebensalters und der mit diesem verknüpften Entwicklungsziel beziehungsweise der Entwicklungsaufgabe. Zu den Veränderungskrisen zählen die Pubertät, das Verlassen des Elternhauses, Heirat, Geburt eines Kindes, die Ablösung der Kinder, das Klimakterium, das Altern und weiteres mehr (Sonneck, 2000).

Das wesentliche Charakteristikum von Lebenskrisen ist der Verlust des inneren Gleichgewichts. Die Anforderung durch Lebensumstände oder Ereignisse lässt ein Gefühl von Überforderung, Spannung und Bedrohung entstehen, sodass das psychosoziale Gleichgewicht gestört ist. Vor allem sieht der Mensch keine Handlungsmöglichkeit, sondern erlebt eine Einnengung, Lähmung der gesamten Energie, fehlende Kraft zum Handeln, sodass subjektiv das Gefühl entsteht, dass es keinen gangbaren Weg mehr gibt (Sonneck, 2000).

In der sinnorientierten Diskussion des Krisenbegriffs entstehen Krisen durch problematische, sinnwidrige Bewertungen einer schwierigen Lebenslage, einer Krankheit oder eines unabänderlichen Schicksals. Ausgelöst wird eine Sinnkrise durch einen Bruch im Kontinuitätserleben. Wo zuvor Sinnerfüllung erlebt wurde wird durch einen inneren oder äußeren Anlass dies in Frage gestellt (Schnell, 2009).

Die existenzanalytische Perspektive betont die individuelle Stellungnahme in der schicksalhaften Lebenssituation und das Gestalten von Freiheitsgraden über die Trotzmacht des Geistes (Riedel, Deckart, & Noyon, 2008).

### 3 Methodik

Methodisch wurde im Rahmen der vorliegenden Erhebung ein qualitatives deskriptives Design gewählt. Als Erhebungsinstrument kam ein digitales Tagebuch zum Einsatz. Acht Untersuchungsteilnehmer\*Untersuchungsteilnehmerinnen führten täglich im Zeitraum vom ersten April 2020 bis 30. April 2020 ein digitales Tagebuch.

Besonderheit des Forschungszeitraums: Die Untersuchung fand in der Zeit des ersten Lock-downs im Rahmen der Coronakrise in Kärnten und Niederösterreich statt. Die Situation während der Erhebung kann als berufliche Sinnkrise bezeichnet werden, da insbesondere durch die akute Veränderung der Arbeitssituation, gekoppelt mit existenziellen Unsicherheitserleben, ein Bruch in der Kohärenz vorhanden ist.

Forschungsinstrument: Das digitale Tagebuch wurde zu folgender Fragestellung geführt: „**Wie erlebe ich die derzeitige Arbeitssituation/schulische Situation?**“, „**Was erlebte ich heute im Rahmen meiner Arbeit/schulischen Situation als sinnvoll?**“, „**Was erlebte ich als Erschwernis?**“, „**Was hilft mir in der derzeit erschwerten Arbeitssituation/schulischen Situation?**“

Studienteilnehmer\*Studienteilnehmerinnen: Die Rekrutierung der Teilnehmer\*Teilnehmerinnen erfolgte nach dem Schneeballprinzip. Die sechs erwachsenen Studienteilnehmer\*Studienteilnehmerinnen (2 Männer, 4 Frauen im Alter von 41 bis 56 Jahre) befanden sich in diesem Zeitraum im Homeoffice, zwei waren zusätzlich in Kurzarbeit. Unter den Probanden\*Probandinnen waren zwei Schüler (Alter: 12 Jahre, 15 Jahre). Einer besuchte die zweite Klasse der Unterstufe, der andere die erste Klasse einer berufsbildenden Oberstufe. Die Datenerhebung endete mit dem Erreichen der Datensättigung.

Zur Auswertung der Tagebücher wurde nach der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) vorgegangen. Im Konkreten handelt es sich bei der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring um ein interpretatives reduktives Verfahren. Dies ist eine strukturierte Auswertungsmethode, mit regelgeleiteter Schritt-für-Schritt Bearbeitung des Datenmaterials. Zentral ist das Bilden eines Kategorie Systems. Dies dient als sogenannter Suchraster, um die Fülle an Aussagen zu filtern und einer Kategorie zuzuordnen. Der Text wird reduziert und in Kategorien zusammengefasst, die dann wiederum miteinander verknüpft und interpretiert werden.

Vorliegend wurden als erster Schritt, in Anlehnung an die Methode von Mayring (2015), die Daten gesichtet. Alle Tagebucheinträge wurden genau gelesen und erste Gemeinsamkeiten und Unterschiede identifiziert. Dies erfolgte durch eine Markierung. Dann wurde aus dem Originaltext eine Paraphrase gebildet. Der nächste Schritt umfasste die Bildung von Ober- und Unterkategorien. Die Bildung der Kategorien ergab sich zunächst deduktiv aus den vorgegebenen Fragen und zur weiteren Kategorisierung induktiv aus dem Textmaterial. Dazu wurde,

in Anlehnung an Mayring (2015) ein Kodierleitfaden für die Oberkategorien und die jeweiligen Ober- mit den daraus sich ergebenden Unterkategorien erstellt. Dieser Kodierleitfaden beinhaltet die Kategorienbezeichnung, die Definition der Kategorie, sowie vereinzelt ein Ankerbeispiel.

Wie in Tabelle 1 dargestellt, wurden inhaltstragende Originalzitate paraphrasiert. Hierbei wird der Text so umgeschrieben, dass nur noch eine knappe, auf den Inhalt beschränkte Aussage übrigbleibt. Anschließend wurde die Aussage verallgemeinert und einer Kategorie zugewiesen.

Original aus dem Tagebuch	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion	Kategorie
...das war heute wieder sehr unsinnig, wir hatten ein vierstündiges Meeting, ohne irgendein Ergebnis und irgendwie war eine komische Atmosphäre spürbar, aber ich tu mir schwer das Ganze im Online Meeting anzusprechen. Auch habe auch das Gefühl, dass mir die Decke auf den Kopf fällt, ich habe den ganzen Tag keinen wirklichen Austausch so face to face mit einem Menschen, ich habe echt da Gefühl total alleine zu sein	Stundenlange Online-Meetings ohne Ergebnis werden als sinnlos erlebt. Es ist schwierig eine unangenehme Atmosphäre anzusprechen. Es fehlt der physische Kontakt mit Menschen und dadurch verstärkt sich die Einsamkeit.	Lang dauernde und ergebnislose Online-meetings werden als belastend erlebt.  Es ist schwierig Unangenehmes zu verbalisieren.  Der fehlende direkte Kontakt zu Menschen verstärkt Einsamkeitsgefühle.		

**Tabelle 1 Vom Transkript zur Generalisierung und Kategorizuordnung**

Mayring differenziert zwischen Zusammenfassung, Explikation und Strukturierung. Vorliegend wurde auf die Zusammenfassung zurückgegriffen mit dem Ziel der Reduktion von Datenmaterial, wobei der wesentliche Inhalt erhalten bleiben soll (Mayring, 2015).

## 4 Ergebnisse

Nachfolgend werden die Ergebnisse in den jeweiligen Kategorien dargestellt.

### 4.1 Das Erleben der Arbeitssituation/schulischen Situation

*Orientierungslosigkeit:* Alle Untersuchungsteilnehmer\*Untersuchungsteilnehmerinnen beschreiben am Beginn der Aufzeichnungen das Gefühl von der aktuellen Situation völlig überfordert zu sein. Keiner von Ihnen hat vorab je im Homeoffice gearbeitet. Die erwachsenen Studienteilnehmer\*Studienteilnehmerinnen berichten über ein Anspannungsgefühl. Die beiden Schüler empfanden die Zeit als plötzliches „frei haben“, berichteten aber auch über ein Anspannungsgefühl. Ungewöhnlich ist vor allem die Situation den Tag vollkommen selbstständig zu strukturieren. Hier wird häufig das Gefühl von „schlechtem Gewissen“ geschildert, wenn nicht gearbeitet wird. Andererseits wird auch über Schwierigkeiten berichtet „in Gang“ zu kommen, da Rituale wie das tägliche morgendliche Vorbereiten (persönliche Pflege wie „schicke Frisur“, Rasur..., Gang zum öffentlichen Verkehrsmittel...) nicht zwingend notwendig sind. Die Herausforderung liegt im managen und ausbalancieren von privaten und beruflichen Agenden. Sorge bis hin zu gefühlter Angst macht die unsichere finanzielle Situation und im Raum stehende Arbeitslosigkeit. Dieser Punkt ist bei den Teilnehmern\*Teilnehmerinnen, die im öffentlichen Dienst beschäftigt sind keine zentrale Sorge. Im Laufe des Aufzeichnungsmonats wird Orientierung geschaffen. Hier helfen Rituale und Struktur. Unsicherheit besteht auch in der Auseinandersetzung mit neuen Kommunikationsmitteln wie den Videokonferenzen und virtuellem Lernen. Orientierungslosigkeit und Unsicherheit begleiten alle Teilnehmer\*Teilnehmerinnen mehr oder weniger stark durch die gesamte Zeit. Sich ergebende Gestaltungsspielräume und Autonomiespielräume sind gegen Ende der Aufzeichnungszeit beschrieben.

*Einsamkeit:* Einsamkeit am Arbeitsplatz bzw. in der schulischen Situation wird von allen Teilnehmern\*Teilnehmerinnen über den gesamten Aufzeichnungszeitraum erlebt.

*Die Situation wird handhabbar:* Im Laufe der Zeit werden Orientierungsmöglichkeiten beispielsweise in Form von Ritualen gesucht. Der Umgang mit der Situation wird durch eine erweiterte Sicht auf die Situation leichter. Durch das Erkennen von Möglichkeiten wird dem Gefühl der Machtlosigkeit die Basis entzogen.

### 4.2 Sinnvolle Augenblicke des heutigen Tages

Bei allen Studienteilnehmern\*Studienteilnehmerinnen gab es drei Kategorien von Sinnerleben. Das war das Gefühl etwas trotz der widrigen Umstände geschafft zu haben, die Arbeit gut erledigt zu haben und immer wieder auch durch die Verwendung digitaler Tools etwas dazu-

gelernt zu haben. Der zweite wesentliche Punkt sind Beziehungen und Gespräche mit Menschen. Auch digital organisierter informeller Austausch wird als große Bereicherung erlebt. Neben dem klassischen Telefonieren, Mail- und Whats App Verkehr werden von allen Teilnehmern\*Teilnehmerinnen digitale Konferenztools verwendet. Das Sehen und Hören des anderen Gesprächsteilnehmers\*der anderen Gesprächsteilnehmerin spielt bezogen auf gelungene Kommunikation eine wesentliche Rolle. Sehr genossen und geschätzt werden von allen Studienteilnehmern\*Studienteilnehmerinnen der Face to Face Kontakt. Gemeinsames Sein wird bewusst wahrgenommen. Diese Möglichkeit erhielt durch die bestehende Beschränkung einen neuen Wert und besondere Achtsamkeit. Als Bereicherung und Sinnquelle wird das Erkennen neuer Perspektiven und der andere Blick auf Wichtiges im Leben, im Arbeitsleben, beschrieben.

### **4.3 Erschwernisse in der Situation**

Kommunikative Missverständnisse: Erschwerende Erlebnisse sind kommunikative Missverständnisse. Oft fehlt der nonverbale Kanal, um die Bedeutung des Gesprochenen verstehen zu können. Es folgen dann eigene Interpretationen, die unstimmige Situationen eher befeuern und auch Ängste triggern. Als erschwerend wird auch die fehlende Trennung zwischen Privat- und Arbeits-Schulwelt erlebt.

Fehlende Trennung zwischen Privatbereich und Arbeit: Das Privatleben wird vermehrt durch Arbeitsthemen beansprucht und es gibt keine klaren Arbeitszeiten. Ebenso sind die zur Verfügung stehenden Arbeitsmittel bei allen nicht optimal, werden aber im Laufe des Monats bestmöglich optimiert.

Mehrfachbelastung durch Homeschooling, Rollenkonfusion und Betreuung der Kinder: Eine Herausforderung ist das Homeschooling für die Teilnehmer\*Teilnehmerinnen aus Blick ihrer Elternschaft wie auch für die beiden Schüler. Problematisch wird die Rollenveränderung und die Zeitstrukturierung erlebt.

Gefühlte Verluste und das Gefühl von Machtlosigkeit: Erschwerend wirken sich auch erlebte Verluste den Tag zu erleben aus und das Gefühl nichts bewirken zu können, ausgeliefert zu sein. Hier beschreiben alle Teilnehmer\*Teilnehmerinnen gefühlte Anspannung die immer wieder auftritt.

#### **4.4 Aspekte die helfen die Krisensituation im Bereich der Arbeitstätigkeit/Schule zu bewältigen**

Ruhe, Gelassenheit und Kommunikation: Sogenannte Daily Hassels können durch Durchatmen, Ruhe bewahren und Kommunikation, sowie Austausch suchen bewältigt werden. Auch bewusst gestaltete Timeout Zeiten sind entlastend.

Wertschätzung und Feedback: Kleine Aufmerksamkeiten, zum Ausdruck gebrachte Wertschätzung und klares zeitnahes Feedback helfen, um ein Gefühl von Sicherheit zu entwickeln.

Bewegung und Musik: Kurze (15 Minuten) Bewegungseinheiten oder Musik hören unterstützen ein besseres Körpergefühl und lösen blockierte Gedanken.

Neugierde und Perspektivenwechsel: Die Eigenschaft neugierig zu bleiben und neue Tools mit dieser Einstellung auszuprobieren macht den Arbeitsalltag abwechslungsreicher.

Mit Kollegen\*Kolleginnen/Mitschüler\*Mitschülerinnen lachen: Der informelle Austausch bringt Lockerheit und das Gefühl von Bindung auch bei virtuellen Kontakten.

Um Hilfe bitten: Es fehlt der spontane Austausch. Oft wird zu lange über eine problematisch bewertete Situation nachgedacht, aktiver Austausch löst die eigenen bedrohlichen Gedanken auf.

Tagesstruktur, Ordnung und Tätigkeiten nicht „auf die lange Bank schieben“: Die Ergebnisse veranschaulichen, dass ein strukturierter Arbeitstag, Ordnung und die Erledigung von wenig geliebten Tätigkeiten hilfreich waren. Rituale helfen den Tag nicht zu verbummeln. Ein täglich fixer virtueller Austausch mit Arbeitskollegen\*Arbeitskolleginnen hilft dabei den Tag gut zu organisieren.

## 5 Diskussion und Empfehlungen für eine sinnorientierte Beratung

Die Ergebnisse können mit unterschiedlichen psychosozialen Theorien, sowie mit theoretischen Konzepten der Existenzanalyse und Logotherapie in Verbindung gebracht werden. Menschen erleben Sinn in ihrer Arbeitstätigkeit. Sinnstiftend, in einer krisenhaften Arbeitssituation, sind im Besonderen die Elemente „mit anderen und der Umwelt in Beziehung zu treten“, „produktiv sein und Erfolgserlebnisse haben“ sowie „Routinen und Aufgaben haben“ und natürlich auch „Freude am Leben haben“. Was aus der Studie ebenso hervorgeht ist, dass Arbeitstätigkeit eng mit dem Identitätsgefühl des Menschen in Verbindung steht und stark identitätsstiftend wirkt. Grawe (2000) beschreibt vier Grundbedürfnisse des Menschen, die sich auch in der vorliegenden Studie zeigen. Elementar ist für den Menschen als soziales Wesen das Bedürfnis nach Bindung. Ein weiteres wesentliches Bedürfnis ist die Kontrolle und Selbstbestimmung. Kontrollbedürfnisse werden befriedigt, indem ein möglichst großer Handlungsspielraum besteht. Um Kontrolle zu erleben, muss der Mensch das Gefühl haben Situationen selbst zu bestimmen. Das Bedürfnis sich selbst als gut und kompetent zu erleben wird als Selbstwertbedürfnis bezeichnet. Hier braucht es eine wertschätzende Umgebung, die einem etwas zutraut und unterstützt. Ein Bedürfnis ist es auch lustvolle Erfahrungen herbeizuführen und unangenehme Erfahrungen zu vermeiden.

Durch krisenhafte Ereignisse werden Basis- oder Grundbedürfnisse des Menschen bedroht. Zugleich zeigt sich eine große Resilienz. Alle Teilnehmer\*Teilnehmerinnen entwickelten Strategien, um mit der Situation erfüllt umzugehen und Fähigkeiten auf allen Ebenen auszubauen. Frankl (2007) beschreibt in den Konzepten der Existenzanalyse und Logotherapie die zentrale Bedeutung der Sinnorientierung und die Fähigkeit mit der sogenannten Trotzmacht des Geistes anfordernde Lebenssituationen sinnorientiert zu bewältigen. Seine zentralen Straßen zum Sinn sind wie bereits beschrieben die schöpferische Fähigkeit, die Liebesfähigkeit und die Fähigkeit kraft seiner Einstellung zur Situation und zur Welt gestaltend und verantwortlich zu wirken. Diese drei Möglichkeiten haben sich bei den Studienteilnehmern\*Studienteilnehmerinnen in unterschiedlicher Weise gezeigt und sie dabei unterstützt, momentan erlebte Frustrationen zu bewältigen.

Beratungsschwerpunkte um Menschen in schwierigen Arbeitssituationen zu stützen lassen sich aus den existenzanalytischen und logotherapeutischen Konzepten wie im Kapitel 2.3. dargestellt ableiten.

## 6 Schlussfolgerung

Das Arbeits- und Schulleben spielt nicht nur bezogen auf die Sicherung der wirtschaftlichen Grundbedürfnisse und zum Erwerb von Wissen eine Rolle, sondern ist wesentlich für das Erleben von Ordnung und Zeitstruktur, Wirksamkeit, sowie Beziehung und Identität. Krisen erschüttern haltgebende Strukturen, zugleich bieten sie auch Möglichkeiten des persönlichen Wachstums. Menschen sind resilient und entwickeln nach einem Klagen über Verlustmomente konstruktive Möglichkeiten das Hier und Jetzt sinnorientiert zu gestalten. Aus existenzanalytischer und logotherapeutischer Betrachtung ist es die geistige Dimension die in Krisensituationen Gestaltung ermöglicht. Sinnorientierung bedeutet das Erkennen von Gestaltungsmöglichkeiten unter Bedacht von Freiheit und Verantwortung. Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit veranschaulichen, dass die noetische Dimension in schwierigen Situationen stabilisierend ist. Eine sinnorientierte Beratung im Kontext der Arbeit fokussiert das Erkennen von Sinnmöglichkeiten und eine Stärkung der schöpferischen Kraft, der Liebesfähigkeit und der Fähigkeit der Wahrnehmungslenkung und Einstellungsänderung.

Für meine berufliche Beratungstätigkeit liegt die besondere Stärke der Logotherapie als sinnzentrierte Krisenintervention darin, Menschen zu ermutigen wertvolle Lebensinhalte aufzuspüren. Mit der Haltung und Technik der Frankl'schen Lehre kann die Verwirklichung der aufgespürten Lebensinhalte durch das Freilegen individueller Fähigkeiten und Talente unterstützt werden.

## 7 Literaturverzeichnis

- Böschemeyer, U. (1988). *Mut zum Neubeginn Logotherapeutische Beratung in Lebenskrisen*. Basel, Wien: Breisgau.
- Böschemeyer, U. (2005). *Worauf es ankommt Werte als Wegweiser*. München Berlin Zürich: Piper.
- Emmermacher, A. (2008). *Gesundheitsmanagement und Weiterbildung. Eine praxisorientierte Methodik zur Steuerung, Qualitätssicherung und Nutzerbestimmung*. Wiesbaden: Gabler.
- Frankl, V. E. (2004). *Wille zum Sinn*. München : Piper.
- Frankl, V. E. (2007). *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse (8. Auflage)*. München: dtv.
- Frankl, V. E. (2017). *Dem Leben Antwort geben Autobiografie*. Weinheim: Belz.
- Graf, H. (1/05 o.J.). Motivation durch Sinn! *INSight* , S. 44-46.
- Grawe, K. (2000). *Psychologische Therapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Isaksen, J. (2000). Constructing meaning despite the drudgery of repetitive work. *Humanistic Psychology*(40(3)), 84-107.
- Karasek, R., & Theorell, T. (1990). *Healthy work. Stress, productivity, and the reconstruction of working life*. . New York: Basic Books.
- Längle, A. (2009). Sinn - Bedürfnis, Notwendigkeit oder Auftrag. Eine existenzanalytische Fundierung der Logotherapie. *Existenzanalyse*(15), 403 -415.
- Längle, A. (2014). *Lehrbuch der Existenzanalyse Grundlagen*. Wien: Facultas.
- Längle, A. (2016). Existenzanalyse Existenzielle Zugänge der Psychotherapie.
- Längle, A. (2018). *Sinnvoll leben Eine praktische Anleitung der Logotherapie*. Wien: Residenz.
- Lukas, E. (1988). *Rat in ratloser Zeit*. München : Profil.
- Lukas, E. (1989). *Psychologische Vorsorge, Krisenprävention und Innenschutz aus logotherapeutischer Sicht*. Freiburg: Herder.
- Lukas, E. (1997). *Urvertrauen gewinnen Logotherapeutische Leitlinien zur Lebensbejahung*. Breisgau: Herder.
- Lukas, E. (1999). *In der Trauer lebt die Liebe weiter*. München: Kösel.
- Lukas, E. (2011). *Lebensstil und Wohlbefinden Seelisch gesund bleiben - Anregungen zur Logotherapie*. München: Profil .

- Lukas, E. (2014). *Lehrbuch der Logotherapie Menschenbild und Methode*. München: Profil Verlag.
- Lukas, E. (2014). *Lehrbuch der Logotherapie, Menschenbild und Methoden*. München: Profil.
- Lukas, E., & Ragg, M. (2018). *Wie Leben gelingen kann Sinn und Freude Tag für Tag*. Stuttgart: Topos.
- Lukas, E., & Schönfeld, H. (2016). *Sinnzentrierte Psychotherapie. Die Logotherapie von Viktor E Frankl in Theorie und Praxis*. München: Profil Verlag.
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse* (12. Aufl.). München: Beltz.
- o.A. (23. 09 2020). *Duden, Bedeutungswörterbuch*. Von <http://www.duden.de/Woerterbuch> abgerufen
- Petzold, H. (2005). *Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in der Psychologie und Psychotherapie. Band 1*. München: Edition Sirius.
- Riedel, C., Deckart, R., & Noyon, A. (2008). *Existenzanalyse und Logotherapie Ein Handbuch für Studium und Praxis* (2. Aufl.). Darmstadt: WBG.
- Rödl, A., & Siegrist, J. (25/4 2004). Fragebogen zur Messung beruflicher Gratifikationskrisen. *Zeitschrift für Differenzielle und Diagnostische Psychologie*, S. 227-238.
- Schechner, J., & Zürner, H. (2018). *Krisen bewältigen Viktor E. Frankls 10 Thesen in der Praxis*. Wien: Braumüller.
- Schnell, T. (2009). The Source of Meaning and Meaning in Life Questionnaire: Relations to demographics and well-being. *Journal of Humanistic Psychology*, S. 351-373.
- Schnell, T. (2016). *Psychologie des Lebenssinn*. Berlin: Springer.
- Schüpbach, H. (2013). *Arbeits- und Organisationspsychologie*. Stuttgart: UTB.
- Siegrist, J. (1996). *Soziale Krisen und Gesundheit. Eine Theorie der Gesundheitsförderung am Beispiel von Herz-Kreislaufrisiken im Erwachsenenalter*. Göttingen: Hogrefe.
- Siegrist, J. (2005). *Medizinische Soziologie* (6. Auflage). München: Elsevier.
- Siegrist, J. (2009). *Werteorientierte Gratifikationssysteme im Gesundheitswesen*. Abgerufen am 10. 11 2020 von [http://www.oberbergstiftung.de/tl\\_files/content/buch%20edition%2009/edition%2009-8\\_Werteorientierte%20Gratifikationssysteme%20im%20Gesundheitswesen.pdf](http://www.oberbergstiftung.de/tl_files/content/buch%20edition%2009/edition%2009-8_Werteorientierte%20Gratifikationssysteme%20im%20Gesundheitswesen.pdf)
- Sonneck, G. (2000). *Krisenintervention und Suizidverhütung*. Wien: Facultas.
- Sonntag, K. (2007). Theorien der Arbeitstätigkeit. In H. Schuler, & K. Sonntag, *Handbuch der Arbeits- und Organisationspsychologie* (S. 35-42). Göttingen: Hogrefe.

Wiesmeyr, O. (03 2005). Die Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Frankls als eigenständiges wissenschaftliches-psychotherapeutisches System in Theorie und Praxis. *no:os*, S. 6-13.

## Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die schriftliche Arbeit mit dem Titel „Bedeutungs- und Sinnerleben im Beruf - Eine empirische Analyse zum beruflichen Sinnerleben im Rahmen der Corona Krise“ selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt habe.

Klagenfurt, 20.11.2020

Ofner Monika