Alfried Längle, Wien

Wenn Leben keinen Sinn hat. – Es braucht schon was, um Sinn zu finden…

60 Jahre Telefonseelsorge Linz
9. Sept. 2026

www.existenzanalyse.org www.laengle.info

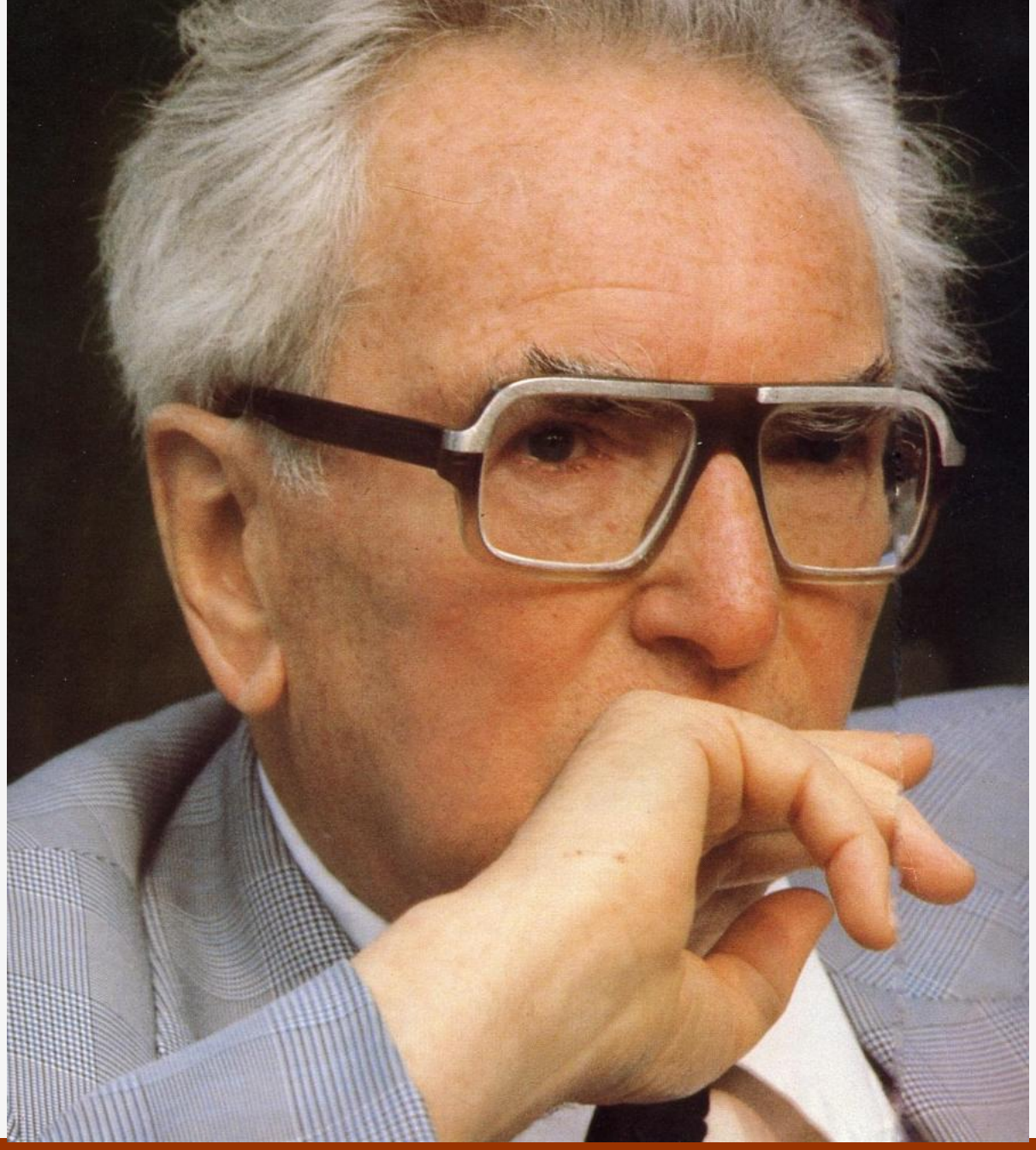
Übersicht

1. Existenzanalyse und Logotherapie
2. Warum nach Sinn fragen?
3. Schlüssel in der Sinnsuche
4. Wege zum Sinn

1. Existenzanalyse und Logotherapie

Arbeit für ein

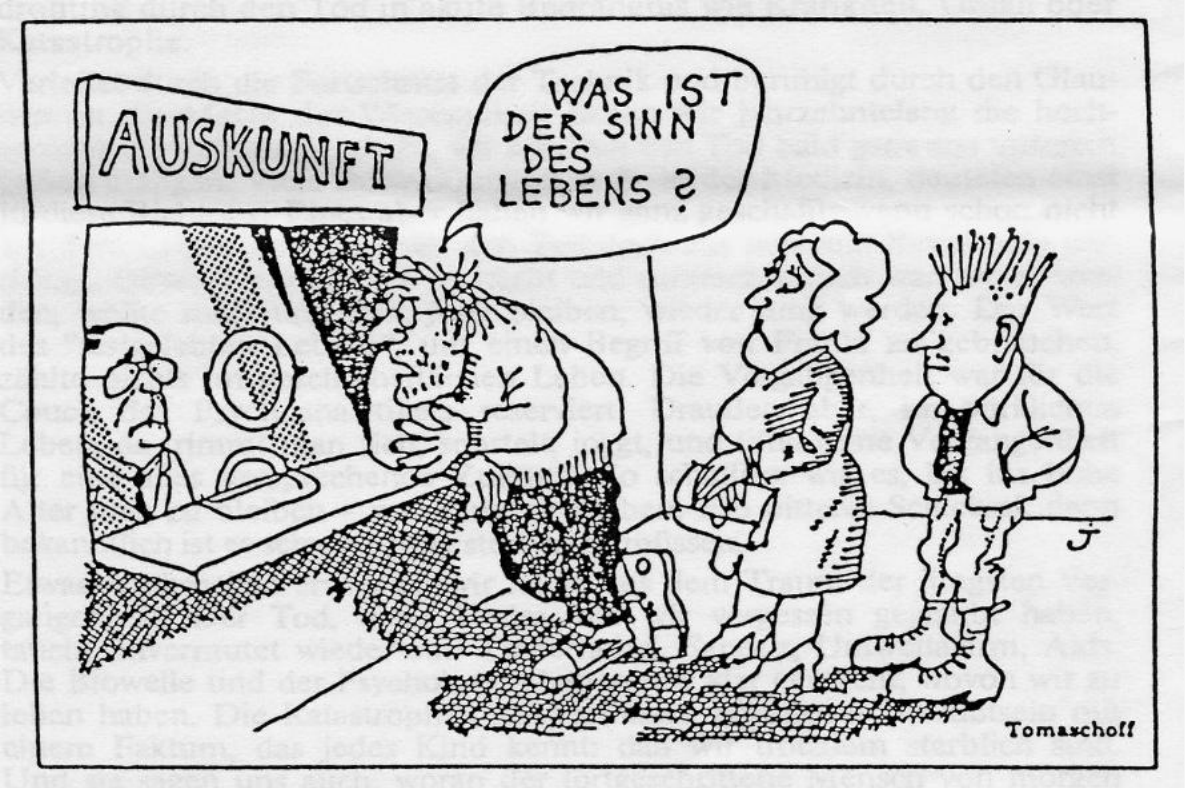
erfüllendes, sinnvolles Leben



Viktor Frankl
1905-1997
Begründer der
Logotherapie

2. Warum nach SINN fragen?

2. Warum nach SINN fragen?



Weil wir wissen wollen…

um was es geht in
unserem Leben

Weil wir wissen wollen…

- **worin wir stehen**

„Warum bin ich überhaupt hier?“

- **wohin wir gehen**

«Wie soll es weitergehen?»

Weil wir **entscheiden** müssen …

- daher wollen wir zuerst **verstehen**

Verstehen gibt …

- **Orientierung** („Warum wir da sind“)
- **einen Grund für die Entscheidung** („Wohin will ich gehen?“)

Die große Frage:

- **Wofür bin ich auf der Welt?**
- **Warum gibt es mich?**

Usw.

Die kleine Frage:

Wozu tue ich das?

- **Warum?**
- **Wozu?**

⇒ spiegelt unser Verlangen nach

- **Eingebundensein**

[..worin wir stehen]

→ *Zugehörigkeit* (Heimat)

& das Bedürfnis nach

- **Orientierung**

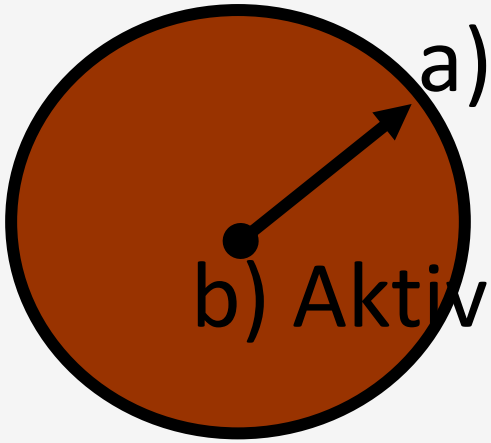
[..wohin wir gehen]

→ *Ausgerichtetsein* (Zukunft)

Sinn =

a) **Verstehen** der Zusammenhänge: wozu bin ich auf der Welt?

b) + sich **einlassen:** was soll ich tun?



sinnan (mhd) …

a) einer Richtung nachgehen, reisen

b) (ital. „senso“, span. „sentido“, frz. „sens“)

Ausrichtung auf einen Wert



Wert

≠ **Ziel!**

Existentieller Wert -

a) … was uns bewegt, berührt, nahe geht …

b) = alles, was als „gut“ gefühlt wird.

→ lebenserhaltend, lebensförderlich

existentieller Sinn:

Definition:

„Die wertvollste Möglichkeit der Situation“

3.) Der Schlüssel in der Sinn-SUCHE

Die „existentielle Wende“

= Man muss Sinn selbst finden

(Frankl)

- **Grundhaltung der Sinnfindung = Offenheit:**

- **„Was will die Situation von mir?“**

Die „existentielle Wende“ =

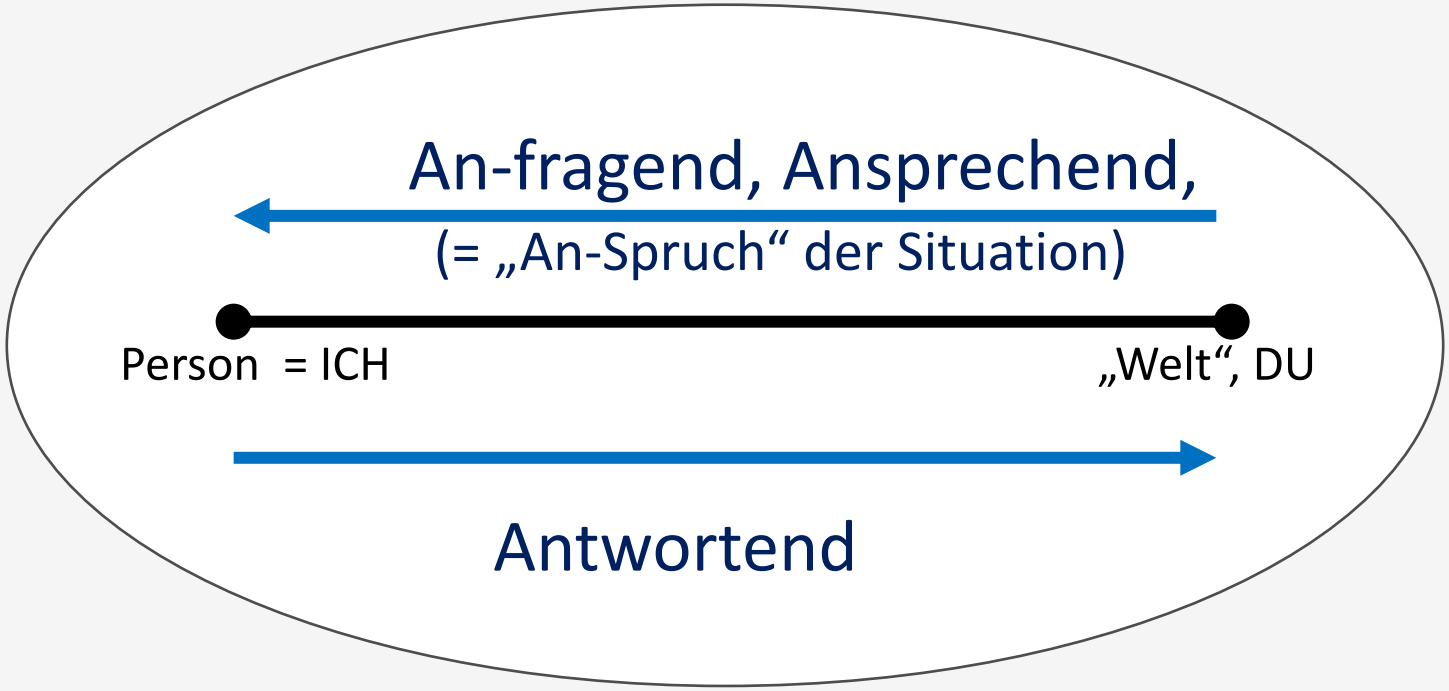
Was ist die Frage der Situation?

(Frankl)

- **MENSCH-SEIN heißt gefragt sein -**
- **LEBEN ist Antwort geben**

Basis = Dialog:

Menschsein heißt in Frage stehen…



<u>Leben</u> ist Antwort geben

…

Sinnerfahrung braucht eine persönliche Aktivität:

- **innere Zustimmung**

- = sich in einen kontinuierlichen inneren und äußeren Dialog begeben

4.) Wege zum Sinn

„Sinn-Straßen“ (V. Frankl)

1. Lieben → erleben

„Sinn-Straßen“ (V. Frankl)

1. **Lieben** → erleben
2. **Leisten** → schaffen

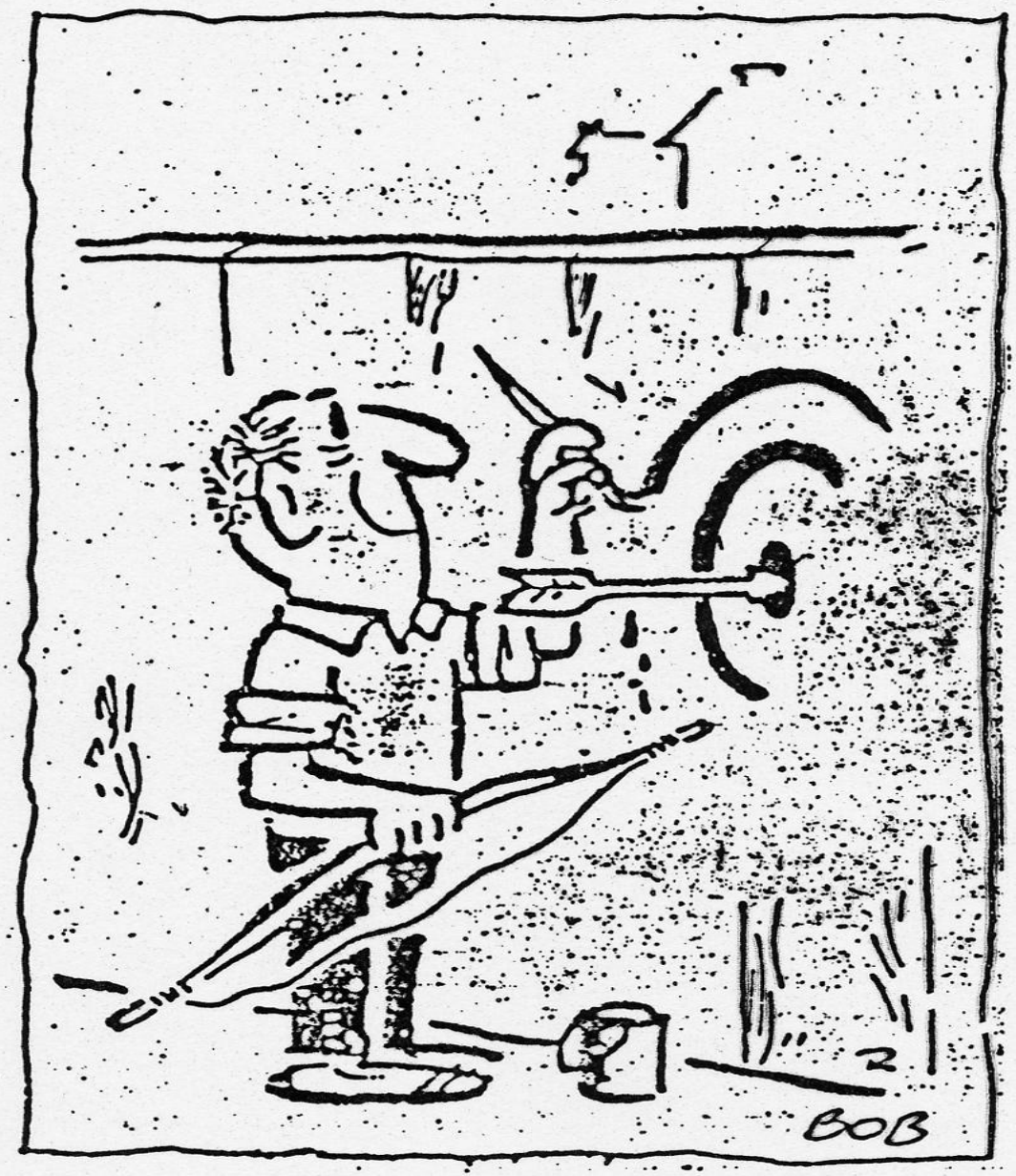
„Sinn-Straßen“ (V. Frankl)

1. **Lieben** → erleben
2. **Leisten** → schaffen
3. **Leiden** → ertragen

„Sinn-Straßen“ (V. Frankl)

1. Erlebniswerte
2. Schöpferische Werte
3. Einstellungswerte

Existenzieller Sinn kann nicht erfunden werden → er muss gefunden werden.



SINN-GEBUNG

Wer ein ‚Warum' zum Leben hat -

erträgt fast jedes ‚Wie'.

(F. Nietzsche/ V. Frankl)

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!