

Die tragenden Säulen der Sinntheorie nach Viktor E. Frankl sind:

Die Freiheit des Willens

Das sinntheoretische Konzept basiert auf der Annahme, dass der Mensch einen freien Willen hat. Der Mensch ist nicht frei von seinen Bedingungen aller Art, die sein Leben mitbestimmen, aber er ist frei zu unendlich Vielem, was für ihn persönlich im Bereich des Möglichen liegt. Wir sind frei, uns im Rahmen des Gegebenen immer wieder neu nach bestem Wissen und Gewissen für bestimmte Handlungs- oder Sichtweisen zu entscheiden. Die Freiheit, die ein Mensch hat, bedingt auch, dass er die Verantwortung für sein Leben trägt.

Der Wille zum Sinn

Das Bedürfnis, im Leben Sinn zu finden, ist nach Frankl die Grundmotivation, die primäre Motivationskraft des Menschen. Seine Motivation ist dort am höchsten, wo er Sinnvolles bewirken kann und glücklich wird er nur dann, wenn er den ihm in Exklusivität aufgetragenen Sinn verwirklicht. Kommt in der Lebenspraxis dieser Wille zum Sinn nicht zur Geltung, wird das Sinnbedürfnis auf Dauer frustriert, so entstehen bedrückende Sinn- und Wertlosigkeitsgefühle. Diese können sich in Aggression, Sucht, Depression, Verzweiflung und Lebensmüdigkeit äussern.

Der Sinn des Lebens

Der Sinn des Lebens als solcher ist nicht zu ergründen. Ebenso wenig kann Sinn verordnet werden, er kann lediglich gefunden werden. Der Logotherapie liegt Frankls Grundüberzeugung zugrunde, dass das Menschenleben einen bedingungslosen Sinn und Wert hat, den es unter keinen Umständen verliert und dass jede Lebenssituation Sinnmöglichkeiten in sich birgt, die entdeckt und verwirklicht werden können. Nach Frankl gibt es grundsätzlich drei Wege zur Sinnerfüllung:

- a. Schöpferisches Tun und Gestalten – **Verwirklichung schöpferischer Werte**
- b. Erleben, Sich-Einlassen auf Kunst und Natur, Hingabe an eine Idee, eine Aufgabe, einen Mitmenschen, Liebeserfahrungen – **Verwirklichung von Erlebniswerten**
- c. Würdevolle Einstellung und Haltung gegenüber unabänderlichem Leid, Verlusten, Schicksalsschlägen – **Verwirklichung von Einstellungswerten**