



Zeitschrift des Österreichischen Blinden- und Sehbehindertenverbandes  
Landesgruppe Wien, Niederösterreich und Burgenland

# BRAILLE

## Report

NR. 7-9 | JULI BIS SEPTEMBER 2009  
28. JAHRGANG



Windsurfen ist für Menschen mit Sehbehinderung nicht nur möglich, sondern ein großer Genuss, wie Julia und Harry vom Massage-Fachinstitut im Haus des Auges bestätigen können

Was ist der Sinn dieser Situation, die ich gerade erlebe? Wir wissen es nicht. Die Antwort darauf wäre eine erdachte, eine gedanklich gemachte; existentieller Sinn soll nicht konstruiert werden, dann wäre er nicht tragfähig. Sinn, der das Herz berührt und der auch in schwierigen Zeiten trägt, hat eine andere Qualität. Es ist nicht der Sinn, den wir den Dingen geben, sondern der Sinn beziehungsweise der Wert, den wir den Dingen *entnehmen*.

### Drei Hauptstraßen zum Sinn

Viktor Frankl hat drei Zugänge entwickelt, mit denen man Situationen Sinn entnehmen kann. Er nennt sie die „drei Hauptstraßen“ zum Sinn.

Die erste Hauptstraße sind die Erlebniswerte: Was an der gegenwärtigen Situation ist schön, liebenswert, einmalig? Wovon lasse ich mich berühren, was vollziehe ich innerlich nach und bereichert mich dadurch? Schöne Erlebnisse gibt es viele. In der Natur, im Alltag, in der Betrachtung der Dinge um uns herum. Von vielen Menschen tief empfundene Erlebniswerte sind zum Beispiel Begegnungen mit anderen Menschen. Worauf lasse ich mich in Gesprächen ein? Erkenne ich das Einmalige an meinem Partner? Sehe ich noch seine Einzigartigkeit oder ist die Tatsache, dass ich einen Menschen um mich herum habe, der für mich da ist, bereits zur Selbstverständlichkeit geworden? Etwas oder jemanden in seiner Einzigartigkeit zu erleben, heißt ihn zu lieben.

Den zweiten Zugang nennt Frankl die schöpferischen Werte. Während es bei den Erlebniswerten darum geht,



„Sinnvoll leben“ von Alfred Längle, 2007 Residenz Verlag, ISBN 978-3-7017-3041-4

etwas Wertvolles zu erleben, geht es bei den schöpferischen Werten um das Setzen einer Tat. Da, wo ich kreativ schaffend auf die Situation einwirke, setze ich etwas Wertvolles in die Welt. Es ist nicht das Spektakuläre, das dabei ausschlaggebend ist. Es ist vielmehr die Hingabe, die Überzeugung und die Verbindlichkeit, die meine Tat sinnvoll werden lässt. Hauptsache, sie geschieht im Dienste einer Sache oder in der Liebe zu einer Person. Was an der Situation spricht mich an, sehe ich als Aufgabe, fordert mich an und heraus? Wofür werde ich jetzt gebraucht? Sehe ich darin eine Aufgabe, für die ich jetzt notwendig bin, wo ich mit meiner Entschiedenheit und meinem Beitrag einen Wert schaffe, erhalte oder weitergebe?

Wie aber kann Leben sinnvoll werden, wenn Schicksal, Krankheit oder Leid es verhindern, etwas Schönes zu erleben oder etwas Wertvolles zu tun? Leiden kann nie an sich sinnvoll sein. Hier kommen die Einstellungswerte – die dritte Hauptstraße – ins

Dieses Buch ist in der Blindendruckerei des Bundes-Blindeninstituts in Braille-Schrift erschienen. Gemeinsam mit Frau Dr. Bürgi wurden die zahlreichen optischen Arbeitshilfen so umgestaltet, dass auch Braille-Leser bestmögliche Orientierung erhalten.

Das Buch in drei Bänden kann sowohl in der Braille-Bibliothek entlehnt als auch käuflich erworben werden.

Tel. Bibliothek: 01/728 08 66-237  
Tel. Verkaufsbüro:  
01/728 08 66-268 oder 280

Spiel. Die Frage lautet: Will ich mich dazu entscheiden, das Leben beziehungsweise das Leiden unter diesen Umständen überhaupt auf mich zu nehmen? Gibt es einen Wert, den ich trotz des unabänderlichen Schicksals aufrechterhalten will? Wofür bin ich bereit zu leiden? Die äußere Freiheit ist mir genommen. Aber es bleibt mir immer noch die innere Freiheit zu entscheiden, für welchen Wert ich mein Leben trotzdem halten, aushalten will. Es ist immer wieder beeindruckend, wie kraftvoll und stark Menschen ihr Schicksal tragen und gestalten, sofern sie wissen, wozu sie es tun. Sinn ist dann die gelebte Antwort auf die Frage: Wozu leben unter diesen Umständen? Nach Viktor Frankl ist Sinn ein Lebenswert. In Krisen aber wird er zu einem „Über-Lebenswert“.

### Haltung der Offenheit

Entscheidend, um Situationen Sinn zu entnehmen, ist die Haltung der

## MASSAGE- FACHINSTITUT HAUS DES AUGES



### ALLE FACHTECHNIKEN OHNE AUFPREIS

#### **Klassische Massage**

– zur Vorbeugung und Behandlung von Verspannungen der Muskulatur

#### **Lymphdrainage**

– entstauende Behandlung von Ödemen und Schwellungen

#### **Fußreflexzonenmassage**

– entspannt und wirkt ausgleichend auf alle Organe ein

#### **Akupunkturmassage**

– beseitigt Hindernisse im Energiefluss mit ganzheitlicher Auswirkung

#### **Segmenttherapie**

– direkte Behandlung erkrankter Körperregionen über das Nervensystem

#### **Bindegewebssmassage**

– fördert den Stoffwechsel und die Durchblutung, lindert Schmerzen

#### **Shiatsu**

– stellt Gleichgewicht von Yin & Yang her, gleicht Energieunterschiede aus

#### **Öffnungszeiten**

Montag bis Freitag 8.30 bis 19.30 Uhr

#### **Moderate Preise**

für Einzelmassagen, besonders kostengünstig bei Erwerb eines 10er-Blocks mit der Club-Card

#### **Informationen und Termine**

Telefon 01 / 98 1 89 – 227  
massage@braille.at

BEI UNS SIND SIE  
IN DEN BESTEN HÄNDEN

Offenheit, die Haltung des sich Fragen-Lassens. Die Sinnangebote liegen in der Situation selbst. Die Aufgabe besteht nun darin, die in der Situation schlummernden Sinnangebote wahrzunehmen. Diese Wahrnehmung beruht auf einem Wert, der berührt. Sich berühren lassen setzt Offenheit voraus.

Leben ist dann nicht auf konkrete Erwartungen und Forderungen ausgerichtet, sondern auf Werte, die für mein eigenes Leben sinnhaft sind. Der Sinn einer Beziehung zum Beispiel ist die Offenheit für Werte, auf die man liebend ausgerichtet ist. Bei der Arbeit sind es die Werte, die man mit seinem Tun realisiert und beim Leiden ist es die Offenheit zum Entscheid, sich und seinem Leben die Treue zu halten, auch wenn die Umstände katastrophal sind.

### **Diese Sinnfrage taucht nicht zufällig auf**

Ist man frisch verliebt und schwebt im siebten Himmel, kommt die Sinnfrage selten auf. Vielleicht fragt man sich: Wie habe ich so viel Glück verdient?, selten aber: Was ist wohl der Sinn dieser Liebe? Die Sinnfrage taucht oft dann auf, wenn Tragendes nicht mehr trägt, wenn Beziehungen nicht mehr genügend Halt geben oder wenn Leben nicht mehr im Gefüge eines Umfassenderen erlebt werden kann. Als Krise kann die Frage vehement aufkommen, wenn Tragendes und in einem Gefüge Eingebettetes gar *wegbricht*. Es fehlt dann an Halt, Schutz und Raum, an Beziehungen und Nähe oder an der Möglichkeit, selbst sein zu können. Sinn will immer Beziehungen, zu sich

selbst, zur Welt, in der ich lebe oder zu einem größeren Gefüge, in dem ich mich erlebe. Dort, wo die Zusammenhänge fragwürdig werden, wo ich in meinem Gestalten eingeschränkt bin beziehungsweise keine „Straße“ mehr sehe, die mir Sinnspuren aufzeigt. Manchmal ist die Sinnfrage Ausdruck einer Beeinträchtigung oder einer Störung seelischer Gesundheit. Aber nicht immer. Jeder Mensch stellt die Frage nach Sinn; sie ist nichts Krankhaftes. Sie ist ein Hinweis darauf, dass man vor einer Neuorientierung steht. Dinge, die bis dahin tragend waren, verlangen nach neuen Zusammenhängen, nach neuen Verankerungen. Die Frage nach Sinn ist immer auch eine Chance zu einer Neubestimmung, die meinem Leben und das der Menschen in meinem Umfeld neuen Tiefgang verleihen kann. Be-Sinnung auf das, was Wert hat, was mit dem Herzen abwägend als wichtig empfunden wird, was Gewicht hat.

„Sinnvoll Leben – eine praktische Anleitung der Logotherapie“ ist eine Brücke, eine Einladung zum Dialog mit sich selbst und dem eigenen Leben. Es zeigt die Grundbedingungen auf, die es ermöglichen, Sinn im Leben zu finden. Das Buch ist mit seinen zahlreichen Beispielen, Anleitungen, Übungen und Texten „zum Verweilen“ eine persönliche Begleitung, ein anwendungsorientiertes Arbeitsbuch sowie ein zugänglicher Einstieg in die Grundzüge der Existenzanalyse und Logotherapie.

DDr. Alfred Längle  
Dorothee Bürgi