

Klaus G. Lieg

Sinnvoll leben

Was wirklich trägt,
wenn alles andere zerbricht

Die drei Hauptwege nach Viktor E. Frankl



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2026 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-139-2

1. Auflage 2026

Umschlaggestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © fran_kie, www.shutterstock.com

Druck: PB Tisk, a.s. Czech Republic

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhalt

Worum geht es?	5
Kapitel 1	
Eine Annäherung	7
Kapitel 2	
Die Fragen des Lebens als Kompass für die Suche nach Sinn	12
Kapitel 3	
Der Mensch vor der letzten Frage. Viktor E. Frankl und die Entdeckung des Willens zum Sinn	22
Kapitel 4	
Der interaktive Sinn-Dialog. Lass uns gemeinsam deinen heutigen Sinn entdecken	36

Kapitel 5

Die drei Hauptwege zur Sinn-Frage nach Viktor E. Frankl	42
--	-----------

Kapitel 6

Logotherapie in der Praxis – von der Theorie zur gelebten Haltung	89
--	-----------

Kapitel 7

Logotherapie für Beziehungen – Sinn finden und schenken in der Partnerschaft	110
---	------------

Kapitel 8

Der 31-Tage-Sinn-Plan, basierend auf den Prinzipien der Logotherapie von Viktor E. Frankl	126
--	------------

Über den Autor	155
-----------------------	------------

Worum geht es?

In diesem Buch findest du nicht nur Antworten, sondern auch Wege zur Sinnfindung im Leben durch bewusstes Handeln, tiefe Begegnungen mit anderen Menschen und ein mutiges »mindset«, also eine mental starke innere Ausrichtung.

Dies ist kein Theorie-Buch. Es ist ein Mitmach-Buch. Viele praktische Übungen laden dich ein, sofort mit der Umsetzung loszulegen. Ein 31-Tage-Plan führt dich Schritt für Schritt und Tag für Tag spürbarer und greifbarer auf deinem Weg der Selbst- und Sinnfindung.

Es gibt keinen universellen Sinn des Lebens. Aber jeder Mensch kann in jeder Situation einen individuellen Sinn finden, sei es beim schöpferischen Tun (Arbeit/Wertschaffen), in der liebenden Begegnung oder in der mutigen Einstellung gegenüber den Herausforderungen des Lebens bis hin zu unvorstellbarem Leid, wie es etwa Viktor E. Frankl (1905 – 1997), Neurologe und Psychiater sowie

Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, erlebt hat und bewältigen musste. Im Angesicht einer Welt voller Leere und Grausamkeit fand er dennoch zu den Quellen echter Erfüllung.

Wir greifen hier die Idee auf, dass der Sinn deines, jedes Lebens nicht fern ist, sondern tatsächlich auf uns wartet, inspiriert von Viktor E. Frankls Logotherapie und Existenzanalyse.

Kapitel 1

Eine Annäherung

Du öffnest dieses Buch vielleicht in einer stillen Stunde, vielleicht mitten in der Nacht, vielleicht an einem Tag, an dem alles zu viel geworden ist und dir doch nichts genug.

Du spürst diese Leere in der Brust, diese leise, bohrende Frage, die dich nicht loslässt: Warum bin ich eigentlich hier? Was soll das alles? Und wenn ich morgen nicht mehr aufwache – habe ich dann überhaupt etwas hinterlassen, das zählt?

Ich kenne diesen Moment.

Ich kenne das Gefühl, wenn der Alltag weiterläuft, die Termine, die Nachrichten, die Pflichten, und du mittendrin stehst und plötzlich denkst: Ist das wirklich alles? Bin ich nur ein Zahnrad in einer Maschine, die niemand mehr versteht? Oder gibt es etwas, das mich ruft, etwas, das nur ich hören kann?

Dieses Buch beginnt genau dort, wo du jetzt stehst.

Nicht mit einer fertigen Antwort. Nicht mit großen Theorien oder schönen Versprechen. Sondern mit deiner ganz eigenen ehrlichen Frage. Denn der Sinn deines Lebens ist nicht etwas, das dir jemand geben kann. Er ist etwas, das nur du entdecken kannst – oder besser: worauf du antwortest. Jeden Tag neu. In jedem Atemzug. In jedem »trotzdem«.

Und genau deshalb sprechen wir hier von Viktor E. Frankl und seinem unglaublichen Leben und Wirken.

Weil dieser Mann nicht in einem Elfenbeinturm saß und nur über den Sinn des Lebens philosophierte.

Er saß in Auschwitz.

Er saß in Dachau.

Er saß in Theresienstadt.

Er hat seine Frau verloren, seine Eltern, seinen Bruder, fast alles, was ihm lieb war. Er hat Hunger und Demütigungen erlebt, in Eiskälte gefroren und den Tod jeden Tag gerochen.

Und trotzdem hat er in dieser Hölle nicht aufgegeben.

Er hat nicht nur überlebt.

Er hat etwas gesehen, das die meisten von uns nicht sehen, nicht anschauen wollen: dass selbst dort, wo man

einem Menschen alles nimmt – die Freiheit, die Würde, die Zukunft, die Geliebten – eine letzte Freiheit bleibt.

Die Freiheit, zu wählen, wie man zu alledem steht.

Viktor E. Frankl hat nicht gesagt: »Denk positiv, dann wird alles gut.«

Er hat gesagt: »Selbst wenn du nichts mehr ändern kannst, kannst du immer noch deine innere Haltung ändern.«

Und diese innere Haltung kann alles verändern.

Sie kann aus Verzweiflung Trotz machen. Aus Schmerz ein Zeugnis des Ungeheuerlichen. Aus Leere ein leises, aber unzerbrechliches Ja.

Deshalb ist Viktor E. Frankl unser Begleiter in diesem Buch.

Nicht weil seine Geschichte die schlimmste wäre (es gibt Millionen Geschichten, die genauso grausam sind). Sondern weil er uns gezeigt hat, dass der Sinn nicht zerstört wird, wenn das Leben zerstört wird.

Dass der Sinn nicht abhängig ist von Glück, Gesundheit, Erfolg, Anerkennung.

Dass der Sinn auch dann da ist, wenn du weinst, wenn du zweifelst oder glaubst, du hältst nicht mehr durch.

Er hat uns gezeigt: Du bist nicht das Opfer deiner Umstände.

Du bist der, der darauf antwortet.

Du bist der, der trotz allem lieben, trotz allem würdig bleiben, trotz allem einen kleinen, winzigen, aber echten Beitrag leisten kann.

Und genau das macht seine Methode, die Logotherapie – so lebensrettend.

Sie sagt dir nicht: »Du musst glücklich werden.«

Sie sagt dir: »Du musst sinnvoll werden.«

Und Sinn entsteht nicht durch Vermeidung von Schmerz. Sinn entsteht durch die Art, wie du den Schmerz trägst. Durch die Art, wie du liebst, obwohl du verletzt wurdest. Durch die Art, wie du weitermachst, obwohl alles dagegenspricht.

Dieses Buch ist kein Ratgeber, der dir verspricht, dass alles leichter wird. Es ist ein Begleiter, der dir sagt: Du bist nicht allein mit deiner Frage.

Du bist nicht kaputt, weil du leidest.

Du bist Mensch, weil du fragst.

Und in jedem »Warum?« steckt schon das Potenzial für ein »Trotzdem Ja«.

Wenn du also gerade das Gefühl hast, dass nichts mehr einen Sinn ergibt, dann bist du hier genau richtig.

Denn Viktor E. Frankl hat in der dunkelsten Nacht seines Lebens etwas entdeckt, das heller leuchtet als jedes Versprechen von Glück:

Der Sinn ist nicht das, was das Leben dir gibt.

Der Sinn ist das, was du dem Leben gibst, mit jedem Atemzug, mit jeder Träne, mit jedem Schritt, den du trotzdem tust.

Willkommen.

Deine Reise beginnt jetzt.

Nicht mit einer Antwort,
sondern mit deiner ersten
ehrlichen Frage.

Kapitel 2

Die Fragen des Lebens als Kompass für die Suche nach Sinn

Du stehst am Anfang einer Reise, einer Erkundung, die tiefer geht als alles, was du bisher unternommen hast. Denn dieses Buch wird dein Kompass sein. Es lädt dich ein, in die verborgenen Kammern deiner Seele einzutauchen, dorthin, wo die großen Fragen lauern, die uns alle seit Anbeginn der Zeit umtreiben. Stell dir vor, du wachst eines Morgens auf und spürst diese Leere in deiner Brust, diese nagende Unsicherheit, die dich fragt: Warum bin ich hier? Ist das alles, was das Leben zu bieten hat? Oder gibt es etwas Größeres, das ich übersehe? Du siehst dich um, in deinem Alltag gefangen zwischen Arbeit, Beziehungen und den kleinen Freuden, und doch flüstert eine Stimme in dir: Was ist der Zweck all dessen? Hinterfrage

das doch einmal: Ist der Sinn deines Lebens wirklich in den Erfolgen zu finden, die die Gesellschaft dir vorgaukelt, oder könnte er in den stillen Momenten liegen, die du so oft vermeidest? Du fragst dich vielleicht: Bin ich nur ein Zufallsprodukt der Evolution, ein winziger Punkt in einem unendlichen Universum? Oder habe ich eine Bestimmung, die über das Materielle hinausgeht? Und wenn du das hinterfragst, kommst du vielleicht zu der Erkenntnis, dass diese Frage selbst eine Illusion sein könnte, geschaffen von deinem Verstand, um das Chaos des Daseins zu ordnen.

Aber was, wenn der wahre Sinn genau in diesem Chaos verborgen ist?

Du denkst an die Nächte, in denen du wach liegst und dich fragst: Warum leide ich so sehr? Hat dieses Leiden einen tieferen Grund? Ist der Schmerz, den du empfindest, ein Lehrer, der dich formt, oder nur ein grausamer Witz des Schicksals? Hinterfrage das: Könnte es sein, dass der Sinn des Lebens nicht im Vermeiden von Leid liegt, sondern darin, es zu umarmen und daran zu wachsen? Oder täuschst du dich damit nur selbst, um den Schmerz erträglicher zu machen?

Du siehst Menschen um dich herum, die scheinbar alles haben, Reichtum, Liebe, Erfolg, und doch fragst du dich: Warum fühlen sie sich leer, was fehlt ihnen wirklich? Ist

der Sinn in den äußeren Errungenschaften zu suchen oder in der inneren Erfüllung, die unabhängig von all dem existiert? Und wenn du das hinterfragst, erkennst du vielleicht, dass diese Leere ein Aufruf ist, tiefer zu hinterfragen.

Aber was, wenn die Antwort gar nicht existiert und der Sinn nur eine Erfindung ist, die wir uns erzählen, um weiterzumachen?

Du erinnerst dich an Momente der Freude, an das Lachen mit Freunden, an Sonnenuntergänge, die die Welt in Gold und schönste warme Farben tauchen, und fragst dich: Ist das der Sinn, diese flüchtigen Augenblicke der Schönheit? Oder sind sie nur Ablenkungen von der harten Realität? Hinterfrage dies: Könnte der Sinn des Lebens in der Wertschätzung des Augenblicks liegen, im Präsentsein, oder ist das nur eine philosophische Floskel, die die Unsicherheit der Zukunft kaschiert?

Du denkst an deine Kindheit, an die Träume, die du hattest, und fragst dich: Warum habe ich sie aufgegeben? War das der Moment, in dem ich den Sinn verloren habe? Ist der Sinn in der Verfolgung kindlicher Leidenschaften zu finden oder in der Akzeptanz des Erwachsenwerdens? Und bei genauerer Betrachtung stellst du fest, dass diese Frage dich vielleicht zurückführt zu deinem wahren Selbst.

Aber was, wenn das Selbst nur eine Illusion ist, geformt von Erfahrungen, die du nicht kontrollieren kannst?

Du betrachtest die Welt um dich herum, die Kriege, Ungerechtigkeiten, und fragst dich: Warum gibt es so viel Böses? Hat das vielleicht einen Sinn in einem unbekannten großen Plan? Ist der Sinn des Lebens vielleicht in der Bekämpfung dieses Bösen zu suchen? In der Schaffung von Gutem? Oder ist das nur eine naive Hoffnung? Hinterfrage auch das: Könnte das Böse notwendig sein, um das Gute zu definieren, oder rechtfertigst du damit nur das Unerträgliche? Du denkst an die Liebe, an diese tiefe Verbindung zu einem anderen Menschen, und fragst dich: Ist das der ultimative Sinn? Geliebt zu werden und zu lieben? Oder ist es eine vorübergehende Illusion, die irgendwann zerbricht? Und wenn du das hinterfragst, siehst du vielleicht, dass Liebe der Kern sein könnte. Aber was, wenn sie nur ein biologischer Trick ist, um die Spezies zu erhalten?

Du fragst dich in stillen Stunden: Was passiert nach dem Tod, und beeinflusst das den Sinn meines Lebens jetzt? Ist der Sinn in der Vorbereitung auf ein Jenseits zu finden, oder darin, im Hier und Jetzt zu leben, als gäbe es kein Morgen? Hinterfrage: Könnte der Glaube an ein Leben nach dem Tod dir Trost spenden, oder lenkt er dich von der Realität ab?

Du siehst dich in der Natur, umgeben von Bäumen und Tieren, und fragst dich: Bin ich Teil eines größeren Ganzen, und liegt der Sinn in der Harmonie mit der Umwelt? Ist es deine Pflicht, die Erde zu schützen, oder ist das nur ein moderner Mythos? Und bei der Hinterfragung erkennst du, dass diese Verbindung echt sein könnte. Aber was, wenn der Menschheitssinn nur in der Zerstörung liegt, wie die Geschichte zeigt?

Du denkst an deine Arbeit, an den täglichen Trott, und fragst dich: Hat das, was ich tue, einen Sinn, oder vergeude ich meine Zeit? Ist der Sinn in der Produktivität zu suchen, in dem Beitrag zur Gesellschaft oder in der Muße? Hinterfrage: Könnte Faulheit der wahre Sinn sein, die Freiheit vom Müssen, oder ist das eine Ausrede für Untätigkeit?

Du denkst an deine Freundschaften: Warum umgebe ich mich mit Menschen, welcher Sinn liegt in den Beziehungen? Ist es die gegenseitige Unterstützung oder nur ein Schutz vor Einsamkeit? Und wenn du das hinterfragst, siehst du, dass wahre Verbindungen erfüllen könnten, aber was, wenn sie oberflächlich sind und das Finden des Sinns nicht zulassen wollen?

Du betrachtest Kunst, Musik, Literatur und fragst dich: Ist der Sinn des Lebens in der Kreativität zu finden, im Schaffen von Schönerem? Ist es deine Berufung, etwas Bleibendes

zu hinterlassen, oder wäre das Egoismus? Hinterfrage auch das: Könnte Kunst die Brücke zum Sinn sein, oder ist sie nur eine Flucht vor der Leere?

Du denkst an Reisen, neue Orte, und fragst dich: Warum zieht es mich in die Ferne? Liegt denn dort vielleicht der Sinn? Ist es die Erweiterung des Horizonts oder die Suche nach etwas, das du zu Hause nicht findest? Und stellst du bei der Betrachtung nun vielleicht fest, dass Reisen dir einen Weg zum Sinn eröffnen könnte? Aber was, wenn der Sinn immer bei dir ist, unabhängig vom Ort?

Du fragst dich in Momenten der Zweifel: Bin ich glücklich, und ist Glück der Sinn? Ist es die Jagd nach Freude, oder die Akzeptanz von Traurigkeit? Hinterfrage das: Könnte Glück flüchtig sein und der Sinn in der Balance liegen? Du denkst an Familie, Kinder und fragst dich: Liegt der Sinn in der Fortpflanzung, im Weitergeben von Leben? Ist es deine Legacy oder nur ein Instinkt? Und wenn du das hinterfragst, siehst du, dass Familie Sinn stiften könnte, aber was, wenn sie zur Last wird?

Du siehst in den Spiegel und fragst dich: Wer bin ich wirklich, und hat diese Identität einen Sinn? Liegt der Sinn in der Selbstfindung oder in der Auflösung des Ichs? Hinterfrage das: Könnte das Ich eine Fiktion sein und der Sinn in der Einheit mit allem? Du fragst dich über Spiritualität:

Gibt es einen Gott, und ist der Sinn in der Hingabe? Ist es Glaube, der führt, oder Zweifel? Und bei der Hinterfragung erkennst du, dass Spiritualität Antworten bieten könnte, aber was, wenn sie Täuschung ist?

Du denkst an Erfolge und Misserfolge, und du fragst dich: Definieren sie den Sinn, oder sind sie nebensächlich? Liegt der Sinn in der Überwindung oder im Scheitern? Hinterfrage das: Könnte Misserfolg der beste Lehrer sein und der Sinn darin liegen?

Du denkst über das Wesen der Zeit nach und fragst dich: Warum verfliegt sie so schnell, und hat sie einen Sinn? Liegt er in der Nutzung jeder Sekunde oder im Loslassen? Und wenn du das hinterfragst, siehst du, dass Zeit relativ ist. Aber was, wenn der Sinn jenseits der Zeit liegt?

Du betrachtest das Universum, die Sterne, Galaxien und fragst dich: Bin ich unbedeutend oder Teil eines kosmischen Sinns? Liegt der Sinn in der Entdeckung oder in der Akzeptanz der Unwissenheit? Hinterfrage das: Könnte das Universum sinnlos sein und dein Sinn selbstgeschaffen? Du fragst dich über Ethik: Was ist richtig und ist Moral der Sinn? Ist es das Gute tun oder das Böse vermeiden? Und bei der Betrachtung stellst du fest, dass Ethik leiten könnte. Aber was, wenn sie kulturell bedingt ist?

Du denkst an Träume, nächtliche Visionen, und du fragst dich: Haben sie einen Sinn, oder sind sie Zufall? Liegt der Sinn in der Interpretation oder im Vergessen? Hinterfrage das: Könnten Träume den wahren Sinn enthüllen oder täuschen sie?

Du fragst dich über das Altern: Warum werden wir älter, und hat das einen Sinn? Liegt er darin, Weisheit zu sammeln? Oder im Loslassen? Und wenn du das hinterfragst, siehst du, dass Altern verändert. Aber was, wenn der Sinn alterslos ist?

Du siehst Tiere, Pflanzen, und du fragst dich: Haben sie einen Sinn, und was sagt das über meinen? Liegt der Sinn in der Koexistenz oder in der Dominanz? Hinterfrage auch das: Könnte die Natur den Sinn lehren, oder ist sie blind?

Du fragst dich über Technologie: Verändert sie den Sinn, oder zerstört sie ihn? Ist es Fortschritt, der Sinn gibt, oder Rückbesinnung? Und bei der Hinterfragung erkennst du, dass Technologie hilft. Aber was, wenn sie entfremdet?

Du denkst an Stille, Meditation, und du fragst dich: Ist der Sinn in der inneren Ruhe zu finden? Ist es das Abschalten oder das Einschalten? Hinterfrage: Könnte Stille die Antwort sein, oder ist sie nur eine Pause?

Du fragst dich über Abenteuer: Warum suche ich Risiken, und liegt dort der Sinn? Ist es das Adrenalin, oder geht es darum, meine Grenzen zu erweitern? Und wenn du das hinterfragst, siehst du, dass Abenteuer beleben könnten. Aber was, wenn Sicherheit der Sinn ist?

Du betrachtest Geschichte, vergangene Epochen, und du fragst dich: Lerne ich daraus, und hat das einen Sinn für mich? Liegt der Sinn darin, Wiederholung zu vermeiden, oder darin, Zyklen zu akzeptieren? Hinterfrage das: Könnte Geschichte den Sinn formen, oder ist sie irrelevant?

Du fragst dich über Zukunft: Was wird noch kommen, und plane ich den Sinn? Liegt er darin, Visionen zu schaffen oder im Ungewissen zu leben? Und bei der Betrachtung stellst du fest, dass Zukunft lockt. Aber was, wenn der Sinn im Vergangenen liegt?

Du denkst an Dankbarkeit, und du fragst dich: Ist das der Schlüssel zum Sinn? Ist es, zu schätzen, was ist, oder noch mehr zu wollen? Hinterfrage das: Könnte Dankbarkeit erfüllen, oder ist sie Unterdrückung?

Du fragst dich über Vergebung: Warum lasse ich los, und hat das Sinn? Ist es Heilung oder Schwäche? Und wenn du das hinterfragst, siehst du, dass Vergebung befreit. Aber was, wenn Rache der Sinn wäre?

Du liest in Büchern, sinnierst über Philosophien, und du fragst dich: Haben andere den Sinn gefunden, und kann ich diesen übernehmen? Ist der Sinn kollektiv oder individuell? Hinterfrage das: Könnten Weisheiten leiten, oder verwirren sie? Und schließlich fragst du dich: Warum suche ich überhaupt nach Sinn, und ist diese Suche selbst der Sinn? Ist es die Reise, nicht das Ziel? Und bei der tiefsten Hinterfragung erkennst du, dass all diese Fragen dich formen, dich lebendig machen, und vielleicht, nur vielleicht, liegt darin der wahre Sinn des Lebens, den du in diesem Buch weiter erkunden wirst.

Du hast gerade die ersten Fragen deines Lebens berührt, jene Fragen, die dich nachts wachhalten, die dich in stillen Momenten anstarren und die du manchmal laut aussprichst, manchmal nur flüsterst. Jetzt treten wir einen Schritt weiter. Dieses nächste Kapitel trägt den Titel **»Der Mensch vor der letzten Frage. Viktor E. Frankl und die Entdeckung des Willens zum Sinn«**.

Du kennst vielleicht schon seinen Namen, vielleicht hast du »... trotzdem Ja zum Leben sagen« gelesen oder zumindest ein paar Sätze daraus gehört. Aber lass uns jetzt gemeinsam tiefer gehen, genau dorthin, wo deine eigenen Fragen mit seinem Leben und seinem Denken kollidieren.