



Das Leben komponieren

Die Kraft der Individualität



Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zum
Dipl. Psychosozialen Berater / Lebens- und Sozialberater
Europäische Akademie für Logotherapie – Universität
(PSB_GRAZ-2021_WS)

Eidesstattliche Erklärung: Ich bestätige hiermit,
dass die vorliegende Arbeit selbständig, ohne
fremde Hilfe und nur unter Verwendung der
angegebenen Quellen verfasst wurde.

Genderhinweis: Verwendete weibliche oder männliche
Formen stehen immer auch – pars pro toto –
für die jeweils anderen Formen.

Mag. Christian F. Schiller
Graz, 2026

Vorwort

Die Grafik auf der Titelseite zeigt einen von einem Labyrinth überlagerten Fingerabdruck und möchte als visuelle Darstellung des gewählten Themas der vorliegenden Arbeit verstanden werden. Der Fingerabdruck soll unsere Einzigartigkeit verdeutlichen und das Labyrinth das Potential zahlreicher Irrfahrten auf dem Weg der Verwirklichung dorthin versinnbildlichen. Individualität spielt bereits seit der Antike in allen erdenklichen wissenschaftlichen Disziplinen eine große Rolle. Unzählige Zitate und Aphorismen berühmter Persönlichkeiten widmen sich seit jeher diesem Begriff. Ein dem österreichischen Komponisten Arnold Schönberg (1874–1951) in diesem Zusammenhang zugeschriebener Satz unterstreicht meinen persönlichen Zugang:

**„Alle Wege führen nach
Rom, nur einer nicht,
der Mittelweg“**

Dieser metaphorische Ausspruch bedeutet für mich, dass zur Entfaltung von Individualität oder Erfüllung individueller Ziele einige Abzweigungen oder Hürden genommen werden müssen, bzw. ein einfacher oder „direkter“ Weg oft nicht existiert. Eine weitere Interpretation wäre, dass Kompromisse oder halbherzige Lösungen nicht immer zum gewünschten Erfolg führen. Darüber hinaus könnte das Zitat auch als Aufforderung zum Mut interpretiert werden, unkonventionelle Wege zu gehen und Risiken in Kauf zu nehmen, anstatt sich auf einen vermeintlich sicheren „Mittelweg“ zu beschränken. Schönberg selbst war bekannt für seine innovative und revolutionäre kompositorische Methode der so genannten „Zwölftontechnik“, welche die traditionellen Grenzen der Tonalität am Beginn des 20. Jahrhunderts sprengte und neue Wege in der Musik erschloss.

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	5
2.	Lust–Macht–Sinn: Freud–Adler–Frankl	7
3.	Individuation nach C.G.Jung	8
4.	Individualität und Gesellschaft	9
	4.1 Konsens vs. Konfrontation	10
5.	Individualität und Logotherapie	11
	5.1 Wertekategorien der Logotherapie	12
6.	Individualität und Kunst	13
	6.1 Musikgeschmack	15
	6.2 Motivation und Vergänglichkeit.....	16
	6.3 Ausgewählte Projekte	17
7.	Praktische Übungen	19
8.	Fazit	21
9.	Nachwort	22
10.	Abbildungsverzeichnis	23
11.	Literaturverzeichnis	23

1. Einleitung

In dieser Arbeit möchte ich die Kraft der individuellen Eigenschaften und Möglichkeiten jedes Menschen beleuchten und anhand meiner beruflichen Biographie herausarbeiten. Als experimenteller Komponist beschäftige ich mich tagtäglich mit meiner eigenen Individualität. Sie ist im Grunde genommen mein künstlerisches Kapital. Die damit verbundenen An- und Herausforderungen werden mit den Augen der „Logotherapie und Existenzanalyse“ betrachtet und sollen eine beispielhafte Brücke für allgemeinere Lebensbereiche bauen. Dieser persönliche Ansatz bietet die Möglichkeit, die Grundpfeiler der Lehre von Viktor Frankl anhand einiger praktischer Beispiele und Berichte zu erörtern, und betont die Wirksamkeit der Gestaltung des eigenen individuellen Lebensweges.

„Komponiere das, was du liebst!“ Dieser von meinem geschätzten Kompositionsprofessor Georg Friedrich Haas getätigte Satz begleitet mein künstlerisches Schaffen seit meinem Studium an der Kunstuniversität Graz und hat so etwas wie eine Richtschnur im Umgang mit dieser speziellen Tätigkeit und meinem Leben im Allgemeinen gelegt. Stets angezogen von dieser Aufforderung, erkenne ich seit meiner nebenberuflichen Ausbildung zum psychosozialen Berater an der EALU in Graz zunehmend Anknüpfungspunkte zum logotherapeutischen Grundgedanken. Der Wille zu einer subjektiv sinnvollen Beschäftigung und die selbst bestimmende und selbst ermächtigende Note verbinden diese beiden Welten. Das Erkennen dieser Möglichkeiten ist ein Triumph!

Viele unterschiedliche Einflüsse begegnen uns im Laufe des Lebens und prägen unseren Lebensweg. Genetische Vorbestimmungen, familiäres und gesellschaftliches Umfeld sowie der persönliche Lebensstil sind Grundbausteine dieser Entwicklung. Der individuelle Werdegang jedoch liegt grundsätzlich in unseren eigenen Händen und wird im besten Falle selbst und nicht fremd bestimmt. Unterschiedliche Lebensrealitäten bedingen bzw. erfordern unterschiedliche Lebensmodelle. Manche Entscheidungen werden uns abgenommen, viele haben wir jedoch selbst zu treffen und dann aber auch zu verantworten. Hier kommt die Logotherapie mit ihrem speziellen Menschenbild ins Spiel, welches davon ausgeht, dass uns das Leben fragt und wir (sinnvoll) zu antworten haben. Ab dem Zeitpunkt dieser Bewusstmachung tritt neben der *physischen* und *psychischen*, die 3. Dimension unserer Existenz in Erscheinung, die so genannte *geistige* Dimension.

In einer etwas „sinnkritischen“ Phase meines persönlichen Werdegangs stieß ich vor vielen Jahren auf das Buch „...trotzdem Ja zum Leben sagen“ von Viktor E. Frankl. Tiefst beeindruckt und bewegt von den Ausführungen des Autors habe ich dieses Buch als grundsätzlicher Lesemuffel regelrecht „gefressen“. Einige meiner eingeschlafenen oder verschütteten früheren schulischen Interessen für Psychologie oder Religion wurden dadurch wiedererweckt und haben eine erneute Beschäftigung mit diesen Disziplinen losgetreten. Ich habe meine damalige und heutige Situation mit wacheren Augen betrachten und manche versteckten Erkenntnisse entdecken dürfen.

Einige meiner bisherigen künstlerischen Arbeiten machen seit dem Betrachten durch eine „logotherapeutische Brille“ besonders Sinn für mich. Nicht nur, weil ein gewisser „roter Faden“ in vielen dieser Projekte zu erkennen ist, sondern auch, weil die Kombination aus künstlerischer und gesellschaftlicher Auseinandersetzung meinen beruflichen wie persönlichen Alltag stets bereichert hat. So sehr die Arbeit als Komponist meist alleine und im „stillen Kämmerchen“ passiert, umso befruchtender sind Öffnung und Teilen. Nicht nur das künstlerische Werk, sondern auch sich selbst zur Verfügung zu stellen kann einiges bewirken.

„Wer um einen Sinn seines Lebens weiß, dem verhilft dieses Bewusstsein mehr als alles andere dazu, äußere Schwierigkeiten und innere Beschwerden zu überwinden.“

(Frankl, 1946, S. 45)

2. Lust–Macht–Sinn: Freud–Adler–Frankl

Zum Einstieg möchte ich einen kurzen Überblick der Entwicklung der drei Wiener Schulen der Psychotherapie geben. In Bezug auf die unterschiedlichen zentralen Motive „Lust“, „Macht“ und „Sinn“, die die menschliche Existenz durchdringen, kann die Grundlage für das Verständnis der jeweiligen Herangehensweisen und Methoden gebildet werden.

Die *Psychoanalyse* wurde vom österreichischen Arzt und Tiefenpsychologen *Sigmund Freud* (1856–1939) begründet und konzentrierte sich auf das Lustprinzip, welches besagt, dass das Streben nach Befriedigung von Trieben und Bedürfnissen die primäre Motivation des menschlichen Verhaltens und Handelns ist. Freud argumentierte, dass unbewusste Wünsche und Konflikte, insbesondere in der frühen Kindheit, die psychische Gesundheit beeinflussen. Die psychoanalytische Therapie zielt darauf ab, durch die Arbeit mit dem Unbewussten und die Bewältigung unterdrückter Wünsche und Konflikte eine größere Lustbefriedigung zu erreichen und psychische Symptome zu lindern.

Der Begründer der *Individualpsychologie* und Schüler Freuds war der österreichische Arzt und Psychotherapeut *Alfred Adler* (1870–1937). Er legte den Schwerpunkt auf das Machtmotiv und die sozialen Aspekte der Persönlichkeit. Adler argumentierte, dass der Mensch von Natur aus nach Macht und Anerkennung strebt und dass Minderwertigkeitsgefühle, die aus einem Mangel an Macht resultieren, psychische Probleme verursachen können. Die Individualpsychologie zielt darauf ab, das Streben nach Macht zu verstehen und eine ausgeglichene, konstruktive Machtbeziehung zur Umwelt zu entwickeln, um psychisches Wohlbefinden zu fördern.

Viktor E. Frankl (1905–1997) war österreichischer Neurologe, Psychiater und Begründer der *Logotherapie*, sowie Schüler Adlers. Er betonte das Sinnprinzip als zentrales Motiv im Leben eines Menschen. Frankl argumentierte, dass die Suche nach Sinn und Zweck die treibende Kraft hinter menschlichem Verhalten und psychischem Wohlbefinden ist. Er hob die Bedeutung der persönlichen Freiheit und Verantwortung hervor, selbst in schwierigsten Situationen sich für einen Sinn zu entscheiden. Die Logotherapie zielt darauf ab, Menschen dabei zu helfen, individuellen Sinn in ihrem Leben zu entdecken und zu verwirklichen, was zu einem Gefühl von Erfüllung und Lebensfreude führt.

3. Individuation nach C. G. Jung

Der Begriff der *Individuation* (lateinisch „individuaire“, „unteilbar/untrennbar machen“) geht auf den Schweizer Psychiater und Begründer der analytischen Psychologie *Carl Gustaf Jung* (1875–1961) zurück und hat damit den Werdegang eines Individuums (lateinisch „individuum“, „Unteilbares“, „Einzelding“) beschrieben. „Werde, der du bist!“ hat bereits Pindar, altgriechischer Lyriker und Komponist olympischer Hymnen (etwa um 518–442 v. Chr.) gefordert. Der deutsche Philosoph Friedrich Nietzsche (1844–1900) hat sich zwischen den Jahren 1876 und 1888 an mehreren Stellen seines Werkes auf diesen berühmten Satz des griechischen Dichters bezogen. Mit „Werde, die du bist!“ hat Hedwig Dohm (1831–1919) diese Aufforderung in einer Novelle im Jahr 1894 als eine der berühmtesten deutschen Frauenrechtlerinnen der damaligen Zeit auch für die weibliche Seite der Menschheit formuliert. Könnte „Werde, wer du bist!“ nun alle Personen vereint ansprechen?

Im Laufe des Individuationsprozesses eines Menschen vervollständigt sich das Individuum. Der Prozess beinhaltet die Entfaltung eigener Fähigkeiten, Anlagen und Möglichkeiten zu Anschauungen, Haltungen, Meinungen und Perspektiven. Ziel des Prozesses ist eine schrittweise Bewusstwerdung, um sich dadurch als etwas Eigenes und Einmaliges zu erkennen und zu verwirklichen (Ich-Werdung und Selbst-Werdung). Auf dem Weg seiner Individuation ist der Mensch immer wieder gefordert, sich aktiv und bewusst den neu auftauchenden Problemen zu stellen und seine Entscheidungen vor sich selbst zu verantworten. Dabei verknüpft Jung die Individuation mit der menschlichen Freiheit und dem Gefühl der Würde, an dem sich der Prozess der Selbstwerdung ausrichtet und bemisst.

Jung definiert Individuation als einen lebenslangen Weg, auf dem jeder Mensch dazu befähigt wird, seine einzigartigen Potenziale zu entfalten und ein authentisches Leben zu führen. Dieser Prozess beinhaltet die Integration von bewussten und unbewussten Aspekten der Persönlichkeit sowie die Auseinandersetzung mit inneren Konflikten und die Entfaltung eines individuellen Sinngehalts im Leben. (siehe Neumann, 1955)

4. Individualität und Gesellschaft

Individualität und Gesellschaft sind in der Philosophie, Soziologie und Literatur ein weit diskutiertes Themenpaar. Die Beziehung zwischen Individualität und Gesellschaft ist eine der grundlegenden Spannungen, die das menschliche Zusammenleben prägen. Während Individualität die Einzigartigkeit und Selbstbestimmung jedes Einzelnen betont, legt die Gesellschaft Wert auf Normen, Konformität und soziale Zusammenarbeit.

Es gibt eine Vielzahl von literarischen Werken, die sich mit diesem Spannungsfeld beschäftigen, wovon ich hier einige anführen möchte. Sie sollen als Inspiration dienen und die Möglichkeit bieten, sich intensiver mit diesem Thema zu beschäftigen.

Jean-Jacques Rousseaus „Vom Gesellschaftsvertrag“ (1762) ist grundlegend für das Verständnis des Verhältnisses zwischen Individuum und Gesellschaft. Er argumentiert, dass der Mensch von Natur aus frei ist, aber in der Gesellschaft bestimmte Rechte und Freiheiten aufgeben muss, um im „sozialen Vertrag“ Sicherheit und Ordnung zu gewinnen.

John Stuart Mills „Über die Freiheit“ (1859) setzt sich für individuelle Freiheit ein, insbesondere im Kontext eines wachsenden Einflusses der Gesellschaft auf das Leben des Einzelnen. Seine Arbeit ist ein Plädoyer für das Recht auf individuelle Selbstbestimmung, solange die Freiheit des Einzelnen nicht die anderer gefährdet.

Franz Kafkas „Die Verwandlung“ (1915) handelt von der Entfremdung eines Individuums, das sich plötzlich in ein Ungeziefer verwandelt. Der Text gilt als eine Allegorie auf die Beziehung des Einzelnen zur Gesellschaft und zeigt die Isolation und das Unverständnis, das ein Individuum in einer gleichgültigen Welt erfahren kann.

Im existentialistischen Roman „Der Fremde“ von Albert Camus (1942) geht es um einen Außenseiter, der sich den sozialen Erwartungen entzieht und durch seine Gleichgültigkeit gegenüber den gesellschaftlichen Normen auffällt. Camus' Werk ist eine Auseinandersetzung mit Sinn, Freiheit und dem Verhältnis des Einzelnen zur Gesellschaft.

George Orwells dystopischer Roman „1984“ (1949) beschreibt eine totalitäre Gesellschaft, in der individuelle Freiheit nahezu vollständig unterdrückt wird. Das Werk ist eine Reflexion über den Verlust von Individualität in einer überwachten und manipulierten Gesellschaft.

4.1 Konsens vs. Konfrontation

Eine *der* Herausforderungen besteht darin, ein Gleichgewicht zwischen der Förderung der Individualität und der Aufrechterhaltung des sozialen Zusammenhalts zu finden. In einer Gesellschaft, die zu stark auf Konformität pocht, können individuelle Freiheiten eingeschränkt und Kreativität sowie persönliches Wachstum gehemmt werden. Auf der anderen Seite können übermäßige Individualität und Selbstbezogenheit den sozialen Zusammenhalt gefährden und zu persönlicher Isolation führen.

Dennoch bieten die Anerkennung und Förderung von Individualität in der Gesellschaft enorme Potenziale. Individuen, die ihre Einzigartigkeit entfalten können, tragen zum kulturellen Reichtum und zur Innovation bei. Eine Gesellschaft, die Vielfalt und Diversität schätzt, kann ein dynamisches Umfeld schaffen, das die Entwicklung und Entfaltung all ihrer Mitglieder fördert.

Die Logotherapie hat dafür einen meiner Ansicht nach sehr verständlichen und universell anwendbaren Zugang. Freiheit und Verantwortung sind die Schlüssel, weil Freiheit alleine zu Egoismus führen würde. Inwiefern jede/r Einzelne nun in die eine oder andere Richtung tendiert, sich engagiert oder entwickelt, ist unsere individuelle Entscheidung; all das vorausgesetzt in einer weitgehend friedlichen und demokratischen Umgebung.

Die zunehmenden internationalen Berichte und Beispiele einer stark unter Druck geratenen demokratischen Ordnung oder die Gleichberechtigung unterschiedlichster Lebensmodelle beunruhigen und könnten/sollten aus meiner Sicht als Weckruf zu einem individuellen Beitrag verstanden werden. Ganz nach dem Vorbild der beiden Essays „Empört euch!“ (2010) und „Engagiert euch!“ (2011) des französischen Widerstandskämpfers und Diplomaten Stéphane Hessel, als zentrale Aufrufe nach gemeinschaftlicher Teilhabe und friedlichem Widerstand gegen Ungerechtigkeit und soziale wie ökologische Missstände.

Im Hinblick auf unsere individuelle Verantwortung als (aktiver oder passiver) Teil der Gesellschaft sind wir also stets (auf)gefordert, Entwicklungen und Vorkommnisse in unserer unmittelbaren Umgebung oder auch im größeren Kontext der Weltgemeinschaft einzuordnen, anzunehmen, abzulehnen und individuell darauf zu reagieren.

5. Individualität und Logotherapie

Die Logotherapie von Viktor Frankl stellt die Individualität des Menschen in den Mittelpunkt ihrer philosophischen und therapeutischen Überlegungen. Frankl betont die Einzigartigkeit jedes Menschen und argumentiert, dass jeder Einzelne eine unverwechselbare Kombination von Eigenschaften, Talenten und Lebenserfahrungen besitzt. Diese Einzigartigkeit bildet die Grundlage für die Suche nach Sinn und Erfüllung im Leben. (Frankl, 1978)

Ein zentrales Konzept der Logotherapie ist die Vorstellung, dass jeder Mensch eine individuelle Lebensaufgabe hat, die es zu entdecken und zu erfüllen gilt. Diese Lebensaufgabe kann sich in verschiedenen Bereichen manifestieren, sei es in beruflichen Tätigkeiten, zwischenmenschlichen Beziehungen oder der Bewältigung von Herausforderungen. Ein weiteres wichtiges Konzept der Logotherapie ist die Betonung der Verantwortung des Menschen für sein eigenes Leben und Handeln. Die persönliche Lebensaufgabe zu erkennen und aktiv zu verfolgen, wobei die Freiheit besteht, die eigene Einstellung zum Leben zu wählen (Frankl, 1946).

Frankl betonte auch die Fähigkeit des Menschen zur Selbsttranszendenz, d. h. sich über sich selbst hinaus zu entwickeln und einen höheren Sinn oder Wert zu realisieren. Die Suche nach Sinn ermöglicht es dem Individuum, sich mit etwas Größerem zu verbinden und über die unmittelbaren Bedürfnisse des Selbst hinauszugehen (Frankl, 1969).

Die Grundhaltung der Logotherapie beinhaltet also den so genannten Auftrags- bzw. Aufgabencharakter des Lebens. Nicht immer jedoch erschließt sich uns dieser „Auftrag“ oder diese „Aufgabe“ von selbst und manchmal verstehen wir auch die Fragen (noch) nicht, die das Leben uns stellt. In diesem Zusammenhang habe ich mir einen meines Erachtens hilfreichen Ausspruch aus einem der berühmtesten Klassiker der Weltliteratur ausgeliehen und leicht aber bedeutend verändert: „If you don't know where you're going, any path will lead you there.“ (Original aus Lewis Carrolls „Alice in Wonderland“) zu „If you don't know where you're going, any path will be your destination.“ Dieser Ausspruch bedeutet für mich, dass die Fortbewegung auch in eine nicht selbstbestimmte oder bewusst gewählte Richtung etwas bewirken kann bzw. wird, da alleine der Stillstand nirgendwohin führt.

5.1 Wertekategorien der Logotherapie

Unterschiedlichste persönliche und gesellschaftliche Werte bzw. Wertvorstellungen entwickeln sich, begleiten und begegnen uns im Laufe des Lebens. Ob in der Familie und im Freundeskreis, in der Schule oder am Arbeitsplatz, im Sport- oder Musikverein. Das Erkennen und die Bewusstwerdung der eigenen Wertigkeiten stellen eine grundlegende Dimension im Lebenskompass dar. Die 3 Wertekategorien der Logotherapie lauten: Erlebniswerte, Schaffenswerte und Einstellungswerte.

Erlebniswerte beziehen sich auf das, was der Mensch im Leben erlebt und empfängt. Es geht darum, die Welt in ihrer gesamten Fülle wahrzunehmen. Ein zentrales Element dieser Kategorie ist die Liebe, die als die höchste Form des Erlebens betrachtet wird. Durch die Liebe kann der Mensch das Wesen eines anderen Menschen in seiner Tiefe erkennen und sich damit selbst verwirklichen. Auch Kunst und Natur spielen hier eine wichtige Rolle, da sie dem Menschen Momente der Erhabenheit und des Staunens bieten, die ihm helfen, den Sinn des Lebens zu spüren.

Schaffenswerte konzentrieren sich auf das, was der Mensch durch seine Handlungen und Tätigkeiten der Welt gibt. Es geht darum, kreative Werke zu schaffen, berufliche Leistungen zu erbringen oder in irgendeiner Form einen Beitrag zur Gesellschaft zu leisten. Diese Werte sind eng mit dem Konzept der Selbstverwirklichung bzw. Selbstentfaltung verbunden, da sie den Menschen ermutigen, seine Fähigkeiten und Talente voll auszuschöpfen.

Einstellungswerte betreffen die Haltung des Menschen gegenüber unveränderlichen Umständen, insbesondere gegenüber der sogenannten „tragischen Trias“ – Leid, Schuld und Tod. Frankl betonte, dass selbst in den aussichtslosesten Situationen, in denen man das äußere Geschehen nicht ändern kann, die Freiheit bleibt, die eigene Einstellung zu wählen. Die Fähigkeit, trotz widriger Umstände eine positive und sinnvolle Haltung zu bewahren, gilt als Ausdruck der höchsten menschlichen Freiheit und Würde. Ein eindrückliches Beispiel ist Frankls eigene Erfahrung in den Konzentrationslagern, wo er trotz unvorstellbarer Grausamkeiten einen Sinn im Leiden fand und dadurch eine geistige Überlebensstrategie entwickelte. Durch diese innere Haltung konnte er dem Leben auch in extremen Situationen Bedeutung abgewinnen. (Frankl, 1946)

6. Individualität und Kunst

Seit der Aufklärung (~1680–1800) und insbesondere der Romantik (~1795–1848) wird Kunst zwar als privilegierter Ausdruck subjektiver Freiheit verstanden, dennoch ist unbestritten, wie überaus bedeutend die Beschäftigung mit Kunst für die individuelle, aber auch gesellschaftliche und kulturelle Entwicklung ist. Zahlreiche berühmte Köpfe haben sich im Laufe der Geschichte diesem Thema angenommen, wovon ich einige herausstreichen möchte.

Mit Immanuel Kant beginnt jene Phase, in der Autonomie zum Schlüsselbegriff ästhetischen Denkens wird. In der *Kritik der Urteilskraft* (1790) beschreibt er das Schöne als „Zweckmäßigkeit ohne Zweck“, womit sich der ästhetische Akt aus moralischen oder praktischen Zwängen löst. Der Künstler erweist sich dadurch als freies, selbstbegründetes Subjekt. Diese Freiheit ist nicht bloß psychologisch, sondern transzendental zu verstehen. Sie bezeichnet die Fähigkeit, sich einer schöpferischen Gesetzgebung des Geistes zu unterwerfen, die keiner äußeren Instanz bedarf.

Friedrich Schiller vertieft diesen Gedanken in seinen *Briefen über die ästhetische Erziehung des Menschen* (1795), indem er Kunst als Vermittlerin zwischen Sinnlichkeit und Vernunft deutet. Der „Spieltrieb“ ermögliche eine Form geistiger Freiheit, in der der Mensch „ganz Mensch“ sei. Hier wird Individualität zu einer „sittlichen“ Kategorie: Das künstlerische Subjekt verwirklicht seine Freiheit im schöpferischen Akt.

In der Romantik schließlich erfährt die Idee des schöpferischen Individuums ihre radikalste Zuspitzung. Theodor W. Adorno greift diese Dialektik in der *Ästhetischen Theorie* (1970) auf, indem er das Spannungsverhältnis zwischen Individualität und gesellschaftlicher Vermittlung beschreibt. Einerseits sieht er in der „Subjektivität des Künstlers“ die Voraussetzung der formalen Autonomie, andererseits warnt er vor ihrer „Fetischisierung“.

In der Gegenwart äußert sich diese Dialektik als Krise des Authentischen. Jean Baudrillard spricht in *La société de consommation* (1970) und *Simulacres et simulation* (1981) davon, dass das Bildhafte die Wirklichkeit überlagere – das Kunstwerk werde zum Zeichen seiner selbst, das Individuum zum „Simulakrum“, also eine Kopie ohne Original. Authentizität ist

nicht länger Ausdruck, sondern Inszenierung. Die postmoderne Kunst ist das Spiegelkabinett der Individualität. Mit der zunehmenden Ökonomisierung kreativer Prozesse verschiebt sich die Bedeutung von Individualität erneut.

Wie Pierre Bourdieu in *Les règles de l'art* (1992) analysiert, ist das künstlerische Feld durch Macht, Kapital und symbolische Distinktion strukturiert. Individualität dient hier nicht mehr als Ausdruck von Freiheit, sondern als strategische Ressource im Kampf um Aufmerksamkeit.

Auch Adornos Begriff der „Kulturindustrie“ beschreibt diese Entwicklung. Das Subjekt wird nicht befreit, sondern integriert, und seine Kreativität fungiert als Rohstoff der Verwertungslogik. In dieser Perspektive erscheint die radikale Individualisierung der Kunst als Symptom einer umfassenden Rationalisierung, in der der Freiheitsgedanke selbst verwandelt wird.

Die Beziehung zwischen Individualität und Kunst bleibt somit ein dialektisches Spannungsfeld. Individualität ist einerseits Bedingung zur Autonomie, aber auch Gefahr ihrer Entleerung. Das Genie-Ideal der Romantik hat seinen Nachhall in der Selbstinszenierung der Gegenwartskünstler. Die wahre Herausforderung besteht jedoch darin, Individualität nicht mit Selbstbezüglichkeit zu verwechseln.

Die Fragestellung, ob Kunst ihre „philosophische Würde“ nur dann behält, wenn das Individuelle auf das Allgemeine verweist, wenn das Werk also über das Ich hinausführt und in seiner Form die Möglichkeit eines gemeinsamen Sinnhorizonts eröffnet, möchte ich hier als allgemeine Anregung anführen.

6.1 Musikgeschmack

Schon sehr früh habe ich mich mit Hilfe meines eigenen Musikgeschmacks definiert und wollte damit auch etwas zum Ausdruck bringen. Meine tiefe Verbundenheit mit bestimmten musikalischen und anderen Kunstformen hat meine Persönlichkeit geprägt, gefestigt und ein Gefühl der Selbstbestimmung ausgelöst. Auch eine bewusst gewählte „Gegenposition“ zum sogenannten „Mainstream“ spielte im Laufe meiner Sozialisation eine wichtige Rolle, um mich abzugrenzen und dadurch besser kennenzulernen.

Die beiden US-amerikanischen Soziologen Richard A. Peterson und Roger M. Kern hielten in einer einflussreichen Studie der 1990er Jahre fest, dass Musikgeschmack als Mittel dienen kann, um die individuelle Identität auszudrücken und zu formen. Indem Menschen bestimmte Musikgenres, Künstler oder Songs bevorzugen, können sie ihre persönlichen Vorlieben, Werte und Erfahrungen kommunizieren. Dieser Prozess der Selbstauswahl und Selbstdefinition kann laut der Autoren als Akt der Emanzipation betrachtet werden, indem individuelle Präferenzen über kollektive Normen triumphieren. (Peterson und Kern, 1996)

Laut dem englischen Soziologen Dick Hebdige spielt Musikgeschmack gerade bei der Bildung von Sub- und Gegenkulturen, die sich gegen etablierte gesellschaftliche Normen und Werte stellen, eine entscheidende Rolle. Die Emanzipation der Individualität durch Musikgeschmack kann in diesem Kontext als Akt der Rebellion oder des Widerstands betrachtet werden, der es Individuen ermöglicht, sich von vorherrschenden sozialen Strukturen zu lösen und alternative Gemeinschaften zu finden. (Hebdige, 1979)

Der Musikgeschmack ist also ein Bereich, in dem Menschen die Freiheit haben, ihre Vorlieben zu erkunden, und gleichzeitig ein Mittel, um sich mit anderen zu verbinden oder sich von ihnen zu unterscheiden. Darüber hinaus bietet die heutige digitale Ära neue Möglichkeiten für die Ausweitung des (kulturellen) Horizonts und die Entdeckung neuer Klänge und Strömungen. Diese grenzenlose Zugänglichkeit künstlerischer Inhalte trägt zur Demokratisierung bei und stärkt die Möglichkeit zu individueller Teilhabe.

6.2 Motivation und Vergänglichkeit

Das Bewusstsein der eigenen Vergänglichkeit kann uns unterschiedlich beeinflussen. Entweder es trifft uns wie ein Blitz und wir fühlen uns gelähmt und handlungsunfähig, oder es entsteht eine Art Trotzreaktion, die uns zu einem „Jetzt erst recht!“ ermutigt. Ich empfinde diese Tatsache grundsätzlich als Auftrag, all die vorher angesprochenen theoretischen Zugänge über Individualität praktisch anzuwenden und zu erkunden, was unser Beitrag sein könnte. Die zeitliche Begrenzung wird jedoch meist nicht der alleinige Motor für persönliches Engagement sein, da gehört schon etwas mehr dazu.

Frühe Inspiration in der Kindheit oder Jugend kann bedeutende und richtungsweisende Effekte haben und motivierend wirken. Energien können freigesetzt, sowie Chancen nur dann ergriffen werden, solange sie vorhanden sind. Je vielfältiger, inklusiver und präsenter (kulturelle) Angebote sind, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Samen gesät werden, um individuelles Wachstum zu fördern. Wenn flächendeckende innovative Programme in all unseren Bildungseinrichtungen zum Alltag gehören würden, könnte eine starke Verbindung zwischen uns selbst und der Gemeinschaft, sowie ein tiefes Verständnis für dessen Wechselwirkung entstehen.

Im Endeffekt vereint uns aber wohl alle die (bis heute noch nicht überwundene) Tatsache, dass wir vergänglich sind und früher oder später das Zeitliche segnen werden. Unser Wirken wird bis dahin einzigartige Spuren hinterlassen haben. Wie flüchtig oder tiefgreifend diese sein werden, in einer „Cloud“ gespeichert und mit der Welt geteilt oder nicht, können wir eben auch selbst mitgestalten. Digitale Welten sind heute genauso real wie analoge und beeinflussen unseren Alltag massiv. Wir sind jedoch gerade erst dabei herauszufinden, in welche Richtung wir das Pendel letztendlich ausschlagen lassen möchten, um einen gesellschaftlichen Kipppunkt zu vermeiden.

6.3 Ausgewählte Projekte

In diesem Kapitel stelle ich zwei meiner Projekte vor, welche künstlerische Praxis mit gesellschaftlichen Aspekten verbinden sowie weitere zwei, bei denen ich mitwirken durfte und welche im Kontext der logotherapeutischen „Sinnsuren“ nach Alfried Längle (Arzt, Psychotherapeut und Schüler von Frankl) betrachtet werden könnten. Kunst als individuelle Antwort auf allgemeine Fragen und als Chance zu gemeinschaftlicher Transformation.

Konzertreihe „SAKRA!“

„SAKRA!“ war eine Konzertreihe für zeitgenössische Musik in der Grazer St. Andrä Kirche. Bei jeder Ausgabe dienten religiöse Anlässe oder existentielle Fragen als Basis für die Werke eingeladenen (inter)nationaler Künstler:innen. Der Kirchenraum ist ein spezieller Ort für Experimente, da bei deren Umsetzung oft gegensätzliche Theorien und Praktiken aufeinanderprallen. Dies hat zu bemerkenswerten Begegnungen und Ereignissen geführt. Menschen unterschiedlichster Fassung wurden in Gespräche über „Gott und die Welt“ verwickelt und dadurch ein temporärer Perspektivenwechsel ermöglicht. (<https://indust.org/SAKRA!@ANDRAEKUNST.html>)

Klangaktion „rrrr“

Das Projekt „rrrr“ war eine experimentelle Klangaktion für die im österreichischen Brauchtum verankerten Ratschen zur Osterzeit im öffentlichen Raum von Graz. Mein Aufruf an die Bevölkerung zur freiwilligen Teilnahme als Ratschenspieler:innen wurde einige Jahre von zahlreichen unterschiedlichsten Menschen jeglichen Alters angenommen und es entstanden jeweils höchst diverse Ensembles. Die ausgewählten Aufführungsorte (Rathausbalkon und Bauernmarkt) wurden bewusst gewählt und ließen eine eigenartige Mischung aus Tradition und Moderne, Vermittlung und Verwirrung entstehen. Die einerseits in der Bevölkerung wohl bekannte Klangfarbe verschieden großer Ratschen wurde mal mit südafrikanischen Vuvuzelas kombiniert und mal elektronisch verfremdet. Ein lustvolles, niederschwelliges und verbindendes kulturelles Ereignis. (<https://indust.org/rrrr.html>)

„Konfrontationen Stmk“

„Konfrontationen Stmk“ nennt sich ein steirisches Schulprojekt zur Förderung junger Ausdruckskräfte mit dem Fokus auf Vermittlung der so genannten „Neuen Musik“. Ziel ist die gemeinschaftliche Erarbeitung und öffentliche Präsentation eines künstlerischen Werkes mit Hilfe professioneller Unterstützung. Meine mehrjährige Teilnahme hat gezeigt, dass Motivation und Kreativität Hand in Hand gehen. Starre schulische Regeln wurden vorübergehend außer Kraft gesetzt und durch spielerische Modelle ersetzt. Anfängliche Skepsis mancher Schüler:innen wich zunehmend einem lustvollen kreativen Miteinander. Ernsthaftes Zuhören und Begegnung auf Augenhöhe können Hürden überwinden und Grenzen sprengen. (<https://konfrontationen-steiermark.tumblr.com>)

„Theater INNklusiv“

Das „Theater INNklusiv“ ist ein inklusives Musik-Theater-Projekt, wobei sich Menschen mit und ohne Behinderungen aussuchen können, in welchem Bereich der Theaterproduktion sie mitwirken wollen, um unter professioneller künstlerischer Anleitung die eigenen Talente zu entdecken. Hierbei werden kreative und soziale Prozesse verbunden, gegenseitiges Vertrauen aufgebaut und nachhaltige Entwicklungen ermöglicht. Die Sichtbarmachung gelebter Zusammenarbeit und der unvergleichliche künstlerische Austausch bilden einen besonderen Erfahrungsschatz in Bezug auf der gegenseitigen Stärkung von Individualität und Gemeinschaft. (<https://in-dust.org/INNKLUSIV.html>)

Ich hoffe, dass all diese Erfahrungsberichte als lebendige Belege dafür verstanden werden, dass individuelle Ideen und künstlerische Initiativen spezielle Beiträge zu gesellschaftlicher Teilhabe im Sinne des logotherapeutischen Menschenbildes leisten können und der gegenseitige Zusammenhang dadurch besonders eindrücklich erkennbar wird.

7. Praktische Übungen

Um aus dieser Arbeit auch etwas praktisch Anwendbares „mitnehmen“ zu können, habe ich mir den ernst gemeinten „Spaß“ erlaubt und der KI-Suchmaschine „Perplexity“ (16.02.2026) folgenden Auftrag erteilt: „Erstelle einige logotherapeutische praktische Übungen für den Alltag im Geiste von Viktor Frankls Hauptwerken.“ Ich denke, dass die gezielte Einbeziehung von künstlicher Intelligenz in ausgewählten Fällen einen Mehrwert leisten und unterstützend wirken kann. Nach Frankl wächst innere Freiheit vor allem dort, wo der „Raum zwischen Reiz und Reaktion“ bewusst genutzt und Verantwortung für die individuelle Antwort übernommen wird. Die folgenden Übungen zielen daher auf Innehalten, Sinnorientierung und bewusste Entscheidung.

1. Innehalten zwischen Reiz und Reaktion

Übung: Wenn ein Reiz kommt (Kritik, Stress, Angst), nimm dir bewusst 3–5 Atemzüge Zeit, bevor du reagierst. Benenne innerlich: „Da ist Ärger/Angst/Stress – und ich wähle meine Antwort.“ Ziel: Du erlebst, dass du nicht dein Impuls bist, sondern jemand, der sich zu diesem Impuls verhalten kann. So wird der „Raum“ spürbar, in dem deine Freiheit liegt.

2. „WIDEG“-Frage („Wofür ist das eine Gelegenheit?“)

Übung: In schwierigen Situationen stellst du dir die Frage: „Wofür ist das eine Gelegenheit?“ – etwa: zu wachsen, geduldiger zu werden, jemandem beizustehen, Werte treuer zu leben. Ziel: Du gehst vom Opfermodus („Warum ich?“) in die Haltung der Gestaltung („Was mache ich daraus?“) und stärkst so die frei gewählte Sinn- und Verantwortungsorientierung.

3. Sinn-Fragen im Alltag

Übung: Am Abend drei Fragen notieren: Wo habe ich heute frei entschieden, obwohl es unbequem war? Wo habe ich Verantwortung übernommen? Welche Aufgabe wartet morgen auf meine beste Antwort? Ziel: Den „Willen zum Sinn“ trainieren, also den Blick darauf, dass jeder Tag Möglichkeiten zu sinnvollem Handeln bietet – und dass du derjenige bist, der antwortet.

4. Haltung wählen in kleinen Dingen

Übung: Nimm dir für eine Woche ein konkretes Feld (z. B. Stau, Wartezeiten, Hausarbeit). Jedes Mal, wenn es auftaucht, sagst du innerlich: „Hier kann ich meine Haltung wählen“ und entscheidest dich bewusst für eine kleine konstruktive Geste (freundlicher Ton, geduldiger Blick, humorvoller Kommentar). Ziel: Innere Freiheit wird nicht nur in Extremsituationen, sondern in vielen kleinen Alltagsentscheidungen erfahrbar.

5. Paradoxe Intention (bei Angst und Druck)

Übung: Wenn du stark unter Leistungsdruck oder Angst stehst (z. B. „Ich darf auf keinen Fall rot werden“), versuchst du – spielerisch übertrieben – genau das zu wollen („Jetzt werde ich einmal so richtig rot, als Rekordversuch“). Ziel: Die Angst verliert ihren Zwangscharakter; du erlebst, dass du dich innerlich zum Symptom verhalten und ihm den Ernst nehmen kannst – das erweitert deine innere Beweglichkeit.

6. Werte- und Gewissensdialog

Übung: Setz dich 10–15 Minuten hin und frage dich schriftlich: „Was sagt mein Gewissen zu dieser Situation?“ „Welche meiner Werte möchte ich hier verwirklichen?“ „Welche kleine, konkrete Tat drückt das heute aus?“ Ziel: Du verbindest Freiheit mit Verantwortung vor einem Wert oder einem Du – genau hier verortet Frankl die eigentliche Würde der Person.

7. Selbsttranszendenz im Kleinen

Übung: Plane täglich eine kleine Handlung, die nicht dir selbst, sondern einem anderen Menschen oder einer Sache/Idee dient (z. B. ein ermutigender Anruf, ein Dienst, ein Beitrag zu etwas Größerem). Mach das bewusst als Antwort auf die Frage „Wozu bin ich heute gerufen?“ Ziel: Den Blick von bloßer Selbstbespiegelung weg hin zu Sinn, Aufgabe und Mitmenschen richten – innere Freiheit wächst, wenn du dich über dich selbst hinaus ausrichtest.

8. Fazit

Die vorliegende Arbeit möchte zeigen, dass Individualität weit mehr ist als ein philosophisches Konzept. Sie ist eine dynamische Kraft, die sich im Spannungsfeld zwischen dem eigenen Leben und der Gemeinschaft entfaltet. Ausgehend von den drei Wiener Schulen der Psychotherapie nach Freud, Adler und Frankl wird deutlich, dass der Mensch nicht nur von Lust oder Macht, sondern vor allem vom Willen zum Sinn geleitet wird. Dieser Wille ist zutiefst individuell und bildet das Herzstück der Logotherapie.

Der Individuationsprozess nach C. G. Jung ergänzt diesen Gedanken. Die schrittweise Bewusstwerdung der eigenen Einzigartigkeit ist kein schnell erreichbares Ziel, sondern ein lebenslanger Prozess. Ein Weg, der Mut, Selbstverantwortung und die Bereitschaft erfordert, auch unbequeme Abzweigungen nehmen zu können. Die eingangs zitierte Aussage Schönbergs („Alle Wege führen nach Rom, nur einer nicht, der Mittelweg“) erhält vor diesem Hintergrund ihre tiefere Bedeutung, denn Individualität verlangt Entscheidung, Haltung und manchmal auch Widerstand.

Die Auseinandersetzung mit dem Verhältnis von Individualität und Gesellschaft soll zeigen, dass diese beiden Pole keine unüberbrückbaren Gegensätze darstellen. Im Gegenteil, denn Freiheit und Verantwortung, wie die Logotherapie sie versteht, sind jene beiden Achsen, auf denen sich ein sinnvolles Leben erst entfalten kann. Die vorgestellten Kunstprojekte sollten veranschaulichen, wie individuelle kreative Initiativen zu gemeinschaftlicher Teilhabe und gesellschaftlicher Transformation beitragen können.

Kunst erweist sich dabei als besonders fruchtbarer Ort der Begegnung zwischen dem Ich und dem Anderen. Sie ermöglicht Selbstaussdruck, schafft Resonanz und eröffnet Sinnhorizonte, die über das bloß Persönliche hinausweisen. Dies entspricht dem logotherapeutischen Konzept der Selbsttranszendenz: Individuelles Schaffen gewinnt seine tiefste Bedeutung dort, wo es sich einem größeren Ganzen öffnet.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Das Leben zu komponieren bedeutet nicht, eine perfekte Partitur zu schreiben. Es bedeutet, die eigene Stimme zu finden, sie in die Gemeinschaft einzubringen und dabei offen zu bleiben für die unvorhersehbaren Klänge, die das Leben mit sich bringt. In diesem Sinne ist Individualität kein Selbstzweck, sondern eine Einladung – an sich selbst und an die Welt.

9. Nachwort

Ich möchte diese Arbeit mit einem Zitat von Viktor Frankl schließen und freue mich, wenn nun jemand Lust bekommen hat, die eigene Individualität bewusst zu erforschen und auf irgendeine Art und Weise zur Verfügung zu stellen.

„Mensch sein heißt ja niemals, nun einmal so und nicht anders sein müssen. Mensch sein heißt immer, immer auch anders werden können.“

(Frankl, 1982, S. 71)

9. Abbildungsverzeichnis

[Abb. 1a]: https://img.freepik.com/vektoren-premium/fingerabdruck_75816-9.jpg

[Abb. 1b]: <https://jungchicago.org/blog/wp-content/uploads/2022/03/611image.png>

10. Literaturverzeichnis

Frankl, V. E. (1946). „Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse“. Deuticke, Wien

Frankl, V. E. (1946). „... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“. Deuticke, Wien

Frankl, V. E. (1969). „The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy“. World Publishing Company, New York/Cleveland

Frankl, V. E. (1978). „Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute“. Herder, Freiburg

Frankl, V. E. & Kreuzer, F. (1982). „Im Anfang war der Sinn: Von der Psychoanalyse zur Logotherapie“. Deuticke, Wien

Hebdige, D. (1979). „Subculture: The Meaning of Style“. Routledge

Neumann, E. (1955). „Die Psychologie der Individuation“. Rascher Verlag.

Peterson, R. A. & Kern, R. M. (1996). "Changing Highbrow Taste: From Snob to Omnivore." American Sociological Review (900 - 907)