

## Der Sinn des Lebens - bloß eine Leerformel?

Lassen Sie mich mit einer kleinen Geschichte beginnen: der Fabel vom Seepferdchen.

Es war einmal ein Seepferdchen, das eines Tages seine sieben Taler nahm und in die Ferne galoppierte, sein Glück zu suchen. Es war noch gar nicht weit gekommen, da traf es einen Aal, der zu ihm sagte:

„Psst. Hallo, Kumpel. Wo willst du hin?“

„Ich bin unterwegs, mein Glück zu suchen“, antwortete das Seepferdchen stolz.

„Da hast du’s ja gut getroffen“, sagte der Aal, „für vier Taler kannst du diese schnelle Flosse haben, damit kannst du viel schneller vorwärtskommen.“

„Ei, das ist ja prima,“ sagte das Seepferdchen, bezahlte, zog die Flosse an und glitt mit doppelter Geschwindigkeit von dannen. Bald kam es zu einem Schwamm, der es ansprach: „Psst, Hallo, Kumpel. Wo willst du hin?“

„Ich bin unterwegs, mein Glück zu suchen“, antwortete das Seepferdchen. „Da hast du’s ja gut getroffen“, sagte der Schwamm, „für ein kleines Trinkgeld überlasse ich dir dieses Boot mit Düsenantrieb; damit könntest du viel schneller reisen.“ Da kaufte das Seepferdchen das Boot mit seinem letzten Geld und sauste mit fünffacher Geschwindigkeit durch das Meer. Bald traf es auf einen Haifisch, der zu ihm sagte:

„Psst. Hallo, Kumpel. Wo willst du hin?“

„Ich bin unterwegs, mein Glück zu suchen“, antwortete das Seepferdchen.

„Da hast du’s ja gut getroffen. Wenn du diese kleine Abkürzung machen willst“, sagte der Haifisch und zeigte auf seinen geöffneten Rachen, „sparst du eine Menge Zeit.“

„Ei, vielen Dank“, sagte das Seepferdchen und sauste in das Innere des Haifisches und wurde dort verschlungen.

Die Moral dieser Geschichte: Wenn man nicht

genau weiß, wohin man will, landet man leicht da, wo man gar nicht hin wollte.



Diese Fabel mag uns zunächst zum Lachen reizen angesichts der Dummheit des Seepferdchens, das sein Glück sucht und dann doch, naiv wie es ist, in sein Unglück rennt.

Jedoch - bei allem Augenzwinkern - die Geschichte endet tragisch. Wir alle wissen, dass mit den Gestalten einer Fabel eigentlich Menschen gemeint sind, wie auch die Moral im Grunde ja nur sinnvoll auf den Menschen angewendet werden kann: Auf der Suche nach dem Glück muss man mit Bedacht vorgehen, will man es nicht völlig verfehlen.

Und wenn einem Menschen ein ähnliches Schicksal widerfährt wie unserem Seepferdchen, dann findet das wohl niemand mehr komisch.

Vergleichen wir uns mit dem Seepferdchen, so könnten wir uns allerdings in der Tat glücklich schätzen. In keiner Zeit vor der unseren hatten die Menschen - zumindest gilt dies für unseren Kulturkreis - ein so hohes Maß an Wohlstand, sozialer Sicherheit, Bildungsmöglichkeiten und politischer und geistiger Freiheit erreicht. Diese Liste lässt sich noch fortsetzen: Selbstverwirklichung, gesellschaftliche Anerkennung, beruflicher Erfolg, Gesundheit, Schönheit - all dies sind Begriffe, die wir, je nach Geschmack und Neigung, mit einem sinnerfüllten, glücklichen Leben in Zusammenhang bringen.

Sie bezeichnen Güter, die für die Menschen heute in der Regel durchaus erreichbar sind. Nie vorher in der Geschichte hatten die Menschen so viele Möglichkeiten, sich ihre Wünsche und Sehnsüchte zu erfüllen - mit anderen Worten: ihr Glück zu machen.

Blicken wir uns jedoch einmal genauer um, dann kommen wir zu einer Reihe von Beobachtungen, die uns eigentlich verblüffen müssten: vom allgemeinen Glück oder Zufriedenheit kaum eine Spur.

Glücklichen Menschen begegnet man nicht eben häufig; eher schon Menschen, die nach eigener Auskunft an Gefühlen von Sinnlosigkeit, Unsicherheit, Langeweile und Lebensangst leiden!

Unser Bedürfnis nach Glück scheint also auch heute, in einer Gesellschaft allgemei-

nen Wohlstands und breitester Möglichkeiten, weitgehend ungestillt zu sein, ja - unser Hunger nach Glück und die Enttäuschung unerfüllter Sehnsüchte scheinen heute fast größer denn je.

So ist die Zahl seelisch erkrankter Menschen in jüngster Zeit auffällig angewachsen, chronische Depression ist bei uns fast schon zu einer Volkskrankheit geworden.

Besonders erschreckend ist dabei die Häufigkeit von Selbsttötungen, die besonders bei Kindern und Jugendlichen sehr zugenommen hat.

Das Bedürfnis nach Glück ist eines der Grundbedürfnisse des Menschen, und so werden wir wohl doch zugeben müssen, dass sehr viele Menschen sich - wie unser Seepferdchen - auf der Suche nach dem Glück hoffnungslos verlaufen haben.

Ihnen ist vielleicht aufgefallen, dass eine Frage, die eigentlich auf der Hand liegt, in unserer Fabel gar nicht auftaucht und somit auch keine Antwort findet; die Frage nämlich: Warum suchen wir überhaupt nach dem Glück und sind nicht vielmehr einfach glücklich?

Was veranlasst uns, nach dem Glück zu suchen?

Ich möchte dieser Frage nun nachgehen, und ich denke, wir werden dabei auch eine Antwort auf die Frage finden, welche Rolle „Sinn“ dabei spielt.

Das Erlebnis des Glücks stellt sich ein, wenn mir etwas widerfahren ist, das ich mir sehr gewünscht habe; von dem ich also vorher wusste oder ahnte, dass es mir fehlt.

Ich hatte bereits gesagt, dass das Bedürfnis nach Glück zu den Grundbedürfnissen des Menschen gehört.

Wir müssen das jetzt etwas genauer formulieren: Wir haben nicht eigentlich das Bedürfnis nach Glück, sondern nach etwas, das uns glücklich **macht**. Das ist ein Unterschied!

Glück ist damit als eine Wirkung verstanden, eine Folge, die eintritt, wenn wir den Grund des Glücks erlangt haben.

Die Sehnsucht des Menschen richtet sich also auf den Grund seines Glücks.

Was kann dieser Grund menschlichen Glücks sein?

Ich möchte Ihnen drei mögliche Gründe nennen, und wir wollen dann überlegen,

wieweit sie wirklich tragen, d.h. imstande sind, Glück zu vermitteln.

Der Begründer der Psychoanalyse, Sigmund Freud, sieht in der Lust die Bedingung menschlichen Glücks. Ein Mensch ist nach seiner Auffassung dann glücklich, wenn er seine Triebe befriedigt hat und dann Lust erlebt bzw. wenn er, im seelisch-geistigen Bereich, Freude empfindet, etwa durch die Vollendung eines Kunstwerks. Nun ist heute das Bedürfnis nach Lust schon lange nicht mehr mit dem Ruch des Verwerflichen besetzt, und wir können unseren Trieben, insbesondere der Sexualität, heute ohne grundsätzliche Scham nachgehen.

*FRAUEN WOLLEN  
IMMER NUR DAS EINE!*



Wir frönen ja heute geradezu einem Lustkult; es gibt kaum etwas, dessen Konsum und Genuss uns versagt ist.

Dennoch macht die Lust allein uns nicht glücklich; Lustgefühle sind kurzlebig und hinterlassen oftmals eine beängstigende Leere. Das Gleiche gilt für die Freude. Beide erschöpfen

sich schnell und lassen das Bedürfnis nach neuen Hochgefühlen zurück.

Ein anderer bedeutender Psychologe, Alfred Adler, sieht in der Erlangung von Macht die Erfüllung eines - wenngleich fehlgeleiteten - menschlichen Glücksstrebens. Macht besteht insbesondere in der Fähigkeit oder Autorität, andere Menschen zu kontrollieren und ihnen Gehorsam abzuverlangen.

Ohne Zweifel kann man Macht genießen, aber recht eigentlich glücklich macht sie nicht.

Das Bedürfnis nach Macht wird, so sagt Adler, hervorgerufen durch die Erfahrung von Machtlosigkeit und Unterlegenheit des Kindes. Es versucht, diese sicherlich leidvolle, ängstigende Erfahrung auszugleichen, indem es seinerseits nach einer Sicherung seiner Position gegenüber anderen, nach Macht strebt.



Dies erinnert an Freud, der sagt, dass das Lustbedürfnis um so stärker geweckt wird, je mehr das Kind zum Verzicht auf Triebbefriedigung gezwungen wird.

Ich glaube, Freud und Adler haben damit etwas sehr Wichtiges, das Glück des Menschen betreffend, entdeckt.

Ein Mensch, der der Unterdrückung durch seine Mitmenschen ausgesetzt ist oder seinen Trieben nicht folgen darf, hat es sehr schwer mit seinem Lebensglück.

Dennoch wird das Glück allein durch Lust oder Macht nicht gewährleistet.

Kommen wir nun zu einem dritten möglichen Grund des Glücks. Auch diesen Grund möchte ich ihnen aus der Sicht eines Psychologen, des Begründers der Logotherapie, Viktor Frankl, vorstellen:

„Wovon der Mensch zutiefst und zuletzt durchdrungen ist, ist weder der Wille zur Macht noch ein Wille zur Lust, sondern“, so sagt Frankl, „der Wille zum Sinn.“ Und weiter: „..., auf Grund eben dieses seines Willens zum Sinn ist der Mensch darauf aus, Sinn zu finden und zu erfüllen.“

Das bedeutet, wir könnten alles ertragen: Machtlosigkeit, Triebverzicht und was dazu gehört, nur eines nicht: das Empfinden, dass unser Dasein sinnlos ist.

Diese Situation nennt Frankl „existenzielles Vakuum“.

„Vakuum“ bedeutet Leere. Eine Leere, die mit Sinn gefüllt werden muss, nicht nur damit ein Mensch glücklich sein, sondern damit er überhaupt leben kann.

Wie aber erfährt ein Mensch Sinn, und wie kommt es, dass so viele Menschen an dem Gefühl der Sinnlosigkeit ihres Lebens leiden? Ich möchte eine Antwort auf diese Frage versuchen, indem ich sehr weit in die Lebensgeschichte eines Menschen zurückgehe. Stellen Sie sich bitte einmal ein Kind vor, das gerade geboren wird. Aus dem schützenden Leib der Mutter, der es mit Wärme, Nahrung und Sauerstoff versorgt hat, wird es hinausgerissen in eine Welt, die es als äußerst unangenehm empfinden muss: Das Licht ist grell - für Augen, die nur die Dunkelheit kennen; es ist kalt; das Kind muss die unvorstellbare Anstrengung des ersten Atmens unternehmen, die Regung des Hungers stellt sich ein. Was einen wirklich verwundern kann, ist, woher dieses Kind die Kraft nimmt, tatsächlich weiterzuleben, anstatt sich sogleich aus dem

Leben zurückzuziehen und zu sterben.

Tatsächlich könnte es aus eigener Kraft auch nicht lange am Leben bleiben. Es würde eingehen ohne die Zuwendung anderer Menschen, die es füttern, zu ihm sprechen und ihm Zärtlichkeit schenken. Das Leben des Säuglings, wie auch das Leben des heranwachsenden und erwachsenen Menschen, speist sich also aus zwei Quellen: zum einen aus einer Lebenskraft, die in ihm selbst ist und es zur Hinwendung an die Welt veranlasst. Diese Kraft ist nicht leicht zu bezeichnen. Der Theologe Hans Küng hat sie einmal - sehr treffend, wie ich finde - das „Grundvertrauen“ genannt. Zum anderen bedarf jeder Mensch zum Leben des Mitmenschen, der ihn mit Nahrung versorgt oder ihm einfach das Gefühl gibt, nicht allein zu sein.

Alle Erfahrungen, die ein Kind macht, lassen sich, sofern sie für seine Persönlichkeitsentwicklung bedeutsam sind, in zwei Gruppen einordnen:



Es sind einerseits Erfahrungen, die das Grundvertrauen bestärken; etwa die liebevolle Zuwendung der Eltern oder anderer Personen, das erfolgreiche Entdecken der Umwelt und das vertraute Umgehen mit ihr; auch das Lösen von Problemen, die Gewinnung von Erkenntnissen und Einsichten, z.B. sogenannte „Aha-Erlebnisse“, gehören zu dieser Gruppe.

Ich möchte Erfahrungen dieser Art in Anlehnung an den Philosophen Wolfgang Deppert „Zusammenhangserlebnisse“ nennen. Sie sind im Grunde Sinnerfahrungen, und Sie sehen schon, dass Sinnerfahrungen sich nicht auf das Denken beschränken, sondern die ganze Person betreffen. Zur anderen Gruppe gehören Erfahrungen der Hilflosigkeit, etwa wenn ein Mensch an einer Aufgabe, die ihn überfordert, scheitert oder der Gewalt anderer Menschen ausgeliefert ist; schließlich auch die Erfahrung der Einsamkeit, Enttäuschungen und anderes mehr.

Diese Erfahrungen nenne ich „Getrenntheitserlebnisse“.

Wir wissen heute, dass ein Kleinkind, welches häufig solche Getrenntheitserlebnisse

durchmacht, sei es durch den Verlust oder den häufigen Wechsel von Bezugspersonen, sei es durch mangelnde Fürsorge, in seiner Entwicklung nachhaltig Schaden leidet: Die körperliche Reifung und die Entfaltung der motorischen Fähigkeiten, wie z.B. das Laufenlernen, gehen langsamer voran als bei anderen Kindern. Die Neugier erlahmt schneller, und die Angstbereitschaft ist in der Regel größer. Überdies zeigen diese Kinder häufig Schwierigkeiten, feste soziale Bindungen einzugehen. Sie wirken zwar oft kontaktbereit, zeigen aber dann, sobald die Beziehung auf die Probe gestellt wird, eine auffällige Gleichgültigkeit. Kinder, denen eine beständige liebevolle Fürsorge entgegengebracht wird, wirken, natürlich den Gegebenheiten ihrer Anlagen entsprechend, aufgeschlossener und insbesondere ihre Bereitschaft, die Welt in einem eher optimistischen Licht zu betrachten, ist größer.

Ein Säugling hat noch kein Bewusstsein von den Dingen, die mit ihm und um ihn herum vorgehen, wenngleich sie ihre Spuren an ihm hinterlassen.

Etwa im dritten Lebensjahr des Kindes beginnt nun ein Bewusstseinsprozess, ja, man muss fast sagen, eine Bewusstseinskrise, in der der Begriff „Sinn“ erstmals bedeutungsvoll wird und die im späteren Leben stets spürbar bleibt.

Das Kind entdeckt, dass es selbst etwas anderes ist als alles andere in seiner Welt, während es sich vordem weitgehend mit seiner Mutter identifiziert hat - in diesem Sinne hat es im Grunde nicht von sich gewusst.

Jetzt lernt das Kind plötzlich zu sich selbst „Ich“ zu sagen. Mit „Ich“ kann man nur sich selbst bezeichnen, während alle anderen Begriffe unserer Sprache auf etwas verweisen, was sich sozusagen „in der Außenwelt“ befindet. Mit dem Gebrauch des Wortes „Ich“ stößt das Kind die Tür zu seiner Innenwelt auf.

Dieser Vorgang vollzieht sich in kleinen Schritten und ist bahnbrechend für die Persönlichkeitsentwicklung. In seiner Selbstentdeckung des Ich müssen wir nun aber die Grundlage für die spätere Suche des Menschen nach Sinn suchen.

Er wird sich selbst um so mehr zum Problem, je mehr Getrenntheitserlebnisse er bereits hinter sich hat und im Leben noch durchmachen muss.

Anders formuliert: Die Frage „Wer bin ich, und wo liegt der Sinn meiner Existenz?“ stellt sich dem Menschen um so drängender, je mehr Erschütterungen seines Selbstverständnisses er verkraften muss.

Es ist bezeichnend für den Menschen, dass die Frage: Wer bin ich? nicht eindeutig und endgültig zu beantworten ist.

Ernst Bloch hat einmal gesagt: „Ich bin. Aber ich habe mich nicht. Darum werden wir erst.“

Wenn ein Mensch also nach dem Sinn seines Lebens fragt, dann fragt er über das hinaus, was er gegenwärtig ist. Er fragt nach dem, was er noch nicht ist, was er aber als seine Bestimmung betrachtet.

Ich möchte es noch einmal etwas anschaulicher ausdrücken: Der Anlass, nach dem Sinn des Lebens zu fragen, beruht meiner Einschätzung nach weniger auf einer bloß intellektuellen Erkenntnis als vielmehr auf dem Erlebnis des Leidens an sich selbst. Man kommt dem noch am nächsten, wenn man dieses Erlebnis nicht zu definieren, sondern zu umschreiben versucht: Ich bin nicht im Reinen mit mir; ich bin mit mir selbst uneins; ich weiß nicht, wo ich im Grunde hingehöre; ich vermisse die Erfahrung

von innerer Geborgenheit.

Die Zeit, in der wir heute leben, weist ein Merkmal auf, das sie von allen Epochen vorher grundsätzlich unterscheidet: Es gibt heute keine letztverbindlichen Weltbilder mehr, und mehr noch: Es setzt sich zunehmend die Einsicht durch, dass eine Weltdeutung aus prinzipiellen Gründen niemals den Anspruch verbindlicher, unbezweifelbarer Wahrheit erheben darf. Die



*IM LEBEN MUSS MAN  
MANCHMAL UNGEWÖHNLICHE  
WEGE GEHEN*

---





letzte große Ideologie, die dies von sich behauptet hat, der dialektische Materialismus, erlebt gerade in diesen Tagen ihre Zertrümmerung.

Nun gibt es ebenso keine allgemeinverbindlichen Sinnkonzepte mehr - die Situation des Menschen gleicht der eines Kindes in einem Warenhaus; da wir ohnehin von klein auf an Konsum gewöhnt werden, konsumieren wir heute die Sinnangebote, die man uns allerorten entgegenhält, als seien sie Genussmittel - zum schnellen Verbrauch bestimmt. Und wenn sie unsere Erwartungen enttäuschen, greifen wir in das nächste Regal.

Jeder, der ein wenig darüber nachdenkt, wird feststellen, dass ein solches Verhalten uns in eine Sackgasse hineinführt und unsere Sinnleere eher noch verstärkt.

Das Erlebnis von Sinnfindung und Sinnerfüllung - wir könnten jetzt auch sagen: Selbstfindung und Selbsterfüllung - ist das tiefste Zusammenhangserlebnis, das Menschen möglich ist, die eigentliche Sehnsucht eines jeden von uns. Diese Sehnsucht hat immer religiösen Charakter. „religio“ heißt „Bindung“ - ich suche nach etwas, das sich nicht vom Leben allein her erklärt, aber mein Leben neu begründet. Das Unglück sehr vieler Menschen liegt nicht darin, dass sie den Sinn ihres Lebens noch nicht gefunden haben, sondern darin, dass sie überhaupt daran zweifeln, dass ihr Leben einen Sinn **hat**.

Ich habe zu zeigen versucht, dass die Erfahrung von Sinn auch mitbedingt ist durch die Lebensgeschichte des einzelnen Menschen. Kehren wir nun zu unserer Ausgangsfrage zurück: Handelt es sich beim „Sinn des Lebens“ dann nicht vielleicht doch möglicherweise nur um eine Leerformel, eine hohle Phrase, mit der bestenfalls einige wenige Glückliche etwas anzufangen wissen?

Folgendes gilt es aber zu bedenken: Der Sinn des Lebens ist nicht etwas, was einem einfach



gegeben werden kann, etwa durch eine belehrende Mitteilung. Nein - Sinn muss erlebt werden!

Jeder Mensch ist ein einzigartiges Wesen, so dass seine eigene Sinnerfahrung, wenn er sie macht, ebenso einzigartig und unverwechselbar ist. Wenn ich feststelle, dass die Sinnantwort, die ich meinem Leben gebe, mit der ihrigen übereinstimmt, so ist das sicherlich für mich beglückend, aber es sollte uns nicht zu dem Glauben veranlassen, wir würden nun über **den** Sinn des Lebens verfügen.

Wir haben zwar übereinstimmende Antworten gefunden, es mag aber sein, dass andere Menschen mit derselben Berechtigung für ihr Leben einen anderen Sinn finden. Dennoch werden wir alle eines miteinander teilen:

Ich hatte anfangs gesagt, dass die Erfahrung von Sinn zur Bedingung eines glücklichen Lebens gehört. Wir müssen also stets prüfen, ob die Sinnantwort, die wir gefunden zu haben glauben, unser Leben tatsächlich reicher macht und uns die Kraft vermittelt, vertrauensvoll in die Zukunft zu blicken.

Es mag vielleicht den Anschein haben, als ob wir alle „Einzelkämpfer“ auf der Suche nach dem Lebenssinn seien; Einzelkämpfer in einem Dschungel der Irrtümer und Zweifel.

Doch wenn wir zugeben müssen, dass es heute keine vorgegebenen verbindlichen Weltbilder mehr gibt, so liegt in dieser Erkenntnis einerseits sicher eine gewisse Verunsicherung, zum anderen aber eine Chance zur Freiheit, die man gar nicht hoch genug einschätzen kann. Niemals zuvor in der Geschichte hatte die Menschheit die Gelegenheit, zu einer Kommunikationsgemeinschaft zusammenzuwachsen, in der verschiedene Wahrheitsüberzeugungen einträchtig nebeneinander existieren können. Ein Weltbild oder jede andere Überzeugung wird sich nicht mehr durch Anwendung von Gewalt oder Manipulation, sondern nur noch durch das plausiblere Argument durchsetzen können oder noch besser: durch die Nagelprobe der Erfahrung. Wenn die neue Zeit, die so häufig beschworen wird, uns mit Licht und nicht mit Schatten überfluten soll, dann nur, indem die Menschen einsehen, dass der offene Horizont, in den wir hineinfragen, zur menschlichen Existenz unauflösbar gehört und

dass gerade unser gemeinsames Fragen uns aneinander bindet - nicht im Sinne einer Kette, sondern eines lebendigen Zusammenhanges. Dann wird die Vorläufigkeit all unserer Antworten als das sinnstiftende Prinzip schlechthin erfahren werden können. Allerdings „sinnstiftend“ nur dann, wenn es sich von einem Vertrauen getragen weiß, das tiefer greift, als unsere Antworten auszuloten vermögen.

Es liegt also letztlich an uns selbst, ob wir unser Dasein mit Sinn erfüllen, den wir durch unser Tun lebendig halten, oder ob unser Leben und besonders das unserer Mitmenschen im Dunkel der Hoffnungslosigkeit versinkt.

Überall da, wo Menschen aufeinander zugehen, legen sie die Wurzeln für die Erfahrung von Sinn.

Gelebter Sinn ist Liebe.

