

Lebensinn

Über Möglichkeiten der Auseinandersetzung mit einer existenziellen Frage

Von Dr. Dipl.-Psych. Sheila Hansen

Die meisten Menschen beschäftigen sich irgendwann in ihrem Leben mit der existenziellen Frage nach dem Sinn des Lebens. Dabei ist es wie mit der Gesundheit: Erst wenn sie fehlt, bemerken wir, wie wichtig sie für uns ist. Solange die eigene Lebensführung nicht fragwürdig erscheint oder aus dem Gleichgewicht gerät, sind klassisch-philosophische Fragen häufig kein Thema, doch kritische Ereignisse oder ein neuer Lebensabschnitt können das Blatt wenden. Wenn wir von den großen Fragen des Lebens sprechen, die die Menschheit seit Anbeginn beschäftigt haben, ist etwa folgende Zusammenstellung gemeint: Wo kommen wir her? Wo gehen wir hin? Wie sollen wir leben? Möglicherweise auch: Warum gibt es das Böse in der Welt - und wie kann es überwunden werden?

Auch wenn Menschen therapeutische Hilfe suchen, spielen diese Themen mehr oder weniger bewusst eine Rolle. Eine Herausforderung mag darin bestehen, dies zu erkennen. Daneben stellt sich jedoch die Frage nach der Bewältigung. In diesem Kontext kann es hilfreich sein, zu wissen, wie andere mit der Thematik umgegangen sind bzw. welche Umgangsweisen überhaupt denkbar sind. Wenden wir uns vorerst den eher problematischen Ansätzen zu.

Zunächst besteht die Möglichkeit, die Frage nicht weiter zu beachten bzw. sie zu verdrängen („So ist das Leben eben.“ „Mit solchen Dingen kann man sich doch nicht täglich beschäftigen.“). Diese Strategie mag über weite Strecken wirksam und für bestimmte Lebensphasen sogar eine gute Wahl sein. Eine Lösung des Problems steht allerdings aus. Die unbewältigte Aufgabe schwelt möglicherweise im Individuum weiter. Kompliziert wird es, wenn ein Bedürfnis nach Sinn erkennbar

besteht, diesem jedoch nicht nachgegangen wird. Das Leben kann dann zu einer Kette aus Pflichterfüllung und Sachzwängen werden. Nicht selten ist dies der Ausgangspunkt zahlreicher Methoden des Ausweichens etwa mittels Alkohol, Drogen oder Medikamenten. Exzessive Beschäftigungen - aktuell schauen die Deutschen z.B. pro Tag durchschnittlich 3,5 Stunden fern - tragen mit dazu bei, grundsätzliche Fragen zu verdecken.

Eine positivere Art der Vermeidung wäre dagegen die Haltung, dass das Leben an sich keinen Sinn hat. Bei dieser Anschauung wird die Frage ohne positive oder negative Wertung einfach ausgeklammert. Zugespitzt heißt das: Es lohnt sich nicht, diese Fragen zu stellen, da keine Aussicht darauf besteht, je eine Antwort zu finden. Es gibt aber auch die Antwort, dass der Sinn des Lebens das Leben selbst ist. Ähnlich karg ist die biologische Sichtweise, bei der sich die Antwort darauf reduziert, dass der Lebenssinn des Menschen in der Erhaltung der Art liegt. Die jeweils hinter diesen Haltungen stehenden Argumente mögen durchaus überzeugen und doch bleibt das Gefühl, mit der Erkenntnis nicht wirklich weiter gekommen zu sein.

Und schließlich kann ein akuter Mangel an Lebenssinn im Extrem auch mit ernsthaften Erkrankungen einhergehen, z.B. einer schweren Depression. In diesem Fall finden sich jedoch noch weitere Veränderungen im Bereich des Verhaltens, der Gefühle, der Motivation und des körperlichen Empfindens. In schwächerer Ausprägung kann sich – möglicherweise dauerhaft – eine existenzielle Müdigkeit, ein Überdruß, ein Gefühl der Sinnlosigkeit und inneren Leere einstellen. Dass es keine verbindlichen, allgemein gültigen Antworten zu diesem Thema gibt, kann zusätzlich als verunsichernd, unbefriedigend oder belastend empfunden werden.

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebenssinn kann aber auch zu einer oder mehreren positiven Antworten führen. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn Menschen Ziele verfolgen. Wer z.B. eine Prüfung bestehen will oder einen Familienzuwachs plant, dem stellt sich die Frage nach dem Sinn des Lebens in der Regel nicht. Auch im Augenblick tritt diese Fragestellung in den Hintergrund. Wer ohne ein Ziel anzustreben dazu in der Lage ist, den Augenblick zu genießen, kann in der Beschaulichkeit und Besinnlichkeit des Moments eine Bedeutung finden. Wichtig

ist in diesem Zusammenhang, dass sich Ansichten über den Sinn des Lebens von Mensch zu Mensch unterscheiden und auch im Laufe eines Lebens ändern können. Jede/r kann selbst entscheiden, wie er/sie mit der Frage umgehen möchte.

Schauen wir uns mögliche Ziele etwas genauer an: Steht die eigene Person im Zentrum der Suche nach Lebenssinn, so können Wünsche nach Befriedigung körperlicher (Sport, Ernährung), materieller (Besitz), familiärer (Partnerschaft, Kinder), beruflicher (Ansehen, Macht), kreativer (Musik, Kunst) oder geistiger (Erkenntnis, persönliche Entwicklung, Selbstverwirklichung) Bedürfnisse im Vordergrund stehen. Sinnerfüllung kann etwa im Verfolgen paralleler Ziele bestehen, die zwischenzeitlich erreicht werden und in die Formulierung neuer Ziele münden.

Sinn wird aber auch in religiösen oder philosophischen Überzeugungen gesucht und gefunden. Die meisten Glaubensrichtungen beinhalten die Sinnfrage, wobei sich Sinn oft verbindlich und logisch aus den grundsätzlichen Annahmen der jeweiligen Religion ergibt. Dabei können die Suche nach Erleuchtung, die Befreiung von den Sünden oder das Streben nach Vereinigung mit Gott im Mittelpunkt stehen. Um diesen Überzeugungen Ausdruck zu verleihen, wäre es möglich, einer Religionsgemeinschaft beizutreten oder einem geistlichen Vorbild zu folgen. Orientierungspunkte für die alltägliche Lebensgestaltung sind beispielsweise der Besuch des Gottesdienstes, das Fasten oder die Beichte. Spiritualität findet sich aber auch außerhalb von Religionen. Hierzu gehörige Praktiken und Rituale sind z.B. die regelmäßige Meditation, Yoga oder vegetarische Ernährung. Esoterische Formen der Spiritualität kombinieren Elemente aus verschiedenen Religionen und Weltanschauungen.

Rückt man die Mitmenschen stärker ins Blickfeld, kann Bedeutung aus der Weitergabe von Wissen und Fertigkeiten oder aus alltäglich gelebter Mitmenschlichkeit entstehen. Solches Handeln orientiert sich häufig an einem Ideal, z.B. Barmherzigkeit, Liebe oder Gerechtigkeit. Auch politisches Engagement zählt hierzu.

Weitere Antworten könnten – locker und ungeordnet zusammengefasst – wie folgt lauten: Der Sinn des Lebens besteht ... aus Freundschaft, Selbstprüfung,

Einsicht, der Sorge für einen anderen Menschen, im Verzicht, Bescheidenheit, Autonomie, Selbstakzeptanz, darin, sein Bestes zu geben, sich an moralischen Maximen zu orientieren, sich selbst nichts vorwerfen zu müssen, Hoffnung, Humor, Loslassen, der Aufgabe von schädlichen Handlungen und Versprechungen, Veränderung, der Beschäftigung mit dem Tod, Gemeinschaft, im ästhetischen Genuss, in der Befriedigung von Bedürfnissen, Lustempfinden, der Nähe zur Natur, im Schutz und Erhalt der Lebensgrundlagen usw. Bei allen diesen Schlagworten stellt sich jeweils die Frage: Passt diese Form der Sinnfindung zu den Neigungen und realen Möglichkeiten des Einzelnen, und wie konkretisiert sich die Bedeutung im alltäglichen Denken und Handeln? Die Beschäftigung mit dem Thema, soll ein Ziel erreicht werden, setzt Geduld voraus. Es handelt sich um ein längeres Projekt, das im besten Fall in der Lage ist, eine urmenschliche Sehnsucht zu stillen und Orientierung und Stabilität zu geben, das aber gleichzeitig Frustration auslösen kann.

Unsere heutige Gesellschaft betont sehr stark den Stellenwert der Arbeit und damit den Gesichtspunkt des Zwecks einer Sache. Unter den heutigen Arbeitsbedingungen, in Zeiten hoher Arbeitslosigkeit und einer geringer werdenden Anzahl von unmittelbar sinnvoll erlebten beruflichen Tätigkeiten, muss daran erinnert werden, dass der Mensch nicht erst aufgrund bezahlter Arbeit ein sinnerfülltes Leben entfaltet. Die Menschen der modernen Industrie- und Dienstleistungsnationen stehen vor der Aufgabe, lernen zu müssen, ihren Lebenssinn bestimmter in anderen Zusammenhängen als der Arbeit zu suchen. Neben der Selbst- und Laienhilfe können Therapeuten Unterstützung bieten, die sich darauf spezialisiert haben, gemeinsam mit einem Patienten danach Ausschau zu halten, was diesen geistig fordert, ethisch berührt und dazu in der Lage ist, ihn anzusprechen und zu erfüllen.

Vertiefende und weiterführende Literatur

Fehige C, Meggle G, Wessels U (2000) Der Sinn des Lebens. dtv. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3423307447/drmedmichaungero>

Fromm E (2005) Haben oder Sein. dtv. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/342334234X/drmedmichaungero>

Frankl VE (2006) ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. dtv. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3423301422/drmedmichaungero>

Lukas E (2004) Sehnsucht nach Sinn. Logotherapeutische Antworten auf existenzielle Fragen. Profil Verlag. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3890195539/drmedmichaungero>

Spitzer M (2007) Vom Sinn des Lebens. Schattauer. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3794525639/drmedmichaungero>

Wikipedia: http://de.wikipedia.org/wiki/Sinn_des_Lebens (Seite besucht am 19.03.2007)