

---

## Über den Sinn des Lebens

Ein grosser Titel für ein grosses Thema. Der Wunsch über den Sinn des Lebens zu schreiben kommt aus meiner Praxiserfahrung. Hier geht es nicht darum, guru-mässig den Sinn des Lebens zu erklären, dafür wüsste ich zuwenig. Es geht vielmehr darum, aus der Praxiserfahrung den Umgang mit der Sinnfrage zu beleuchten.

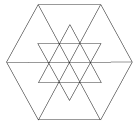
Ich treffe immer wieder Menschen, die vom Leben gebeutelt zu mir kommen und sich fragen, wozu das alles? Wozu noch weiterleben? Wozu dieses Leiden? Was hat das Leben (noch) für einen Sinn? Hier komme ich jeweils in Kontakt mit meinem eigenen Hintergrund, mit meinem Glauben, mit meinem Weltbild. Das ist aber mein Weltbild, meine subjektive Sicht und darum nicht eine allgemein gültige Tatsache, die ich allen vermitteln möchte. Dennoch kann ich in Anbetracht dieser Fragen nicht einfach schweigend da sitzen und die Leute ihren Zweifeln oder ihrer Hoffnungslosigkeit überlassen.

Es gilt, sich einerseits der Sinnfrage und andererseits auch dem Gefühl der Sinnlosigkeit zu stellen. Beginnen könnte man mit der Frage, welchen Sinn gab ich meinem Leben vor der Krise? Was habe ich als die „wichtigen“ Lebensinhalte definiert, wofür habe ich gelebt? Und nun, wo diese Inhalte vielleicht weggefallen oder nicht mehr wichtig sind, kann ich da einfach neue (Lebens-)Inhalte als wichtig definieren? Finde ich neue Lebensziele, neue Herausforderungen, neue Genussbereiche? Das ist schwierig, solange ich in der Enttäuschung und Hoffnungslosigkeit festsitze. Ich bin dann nicht in der Stimmung, mich um Perspektiven zu kümmern, das Leid und der Schmerz erscheinen mir zu gross. Oft ist es dann ein Weg der kleinen Schritte. Die wenigsten Menschen können an ein schönes, strahlend neues Haus denken, wenn sie vor der Ruine ihres soeben abgebrannten Zuhauses stehen. Dann wird erstmal das Feuer gelöscht, es wird geschaut, was noch zu retten ist und eine Unterkunft für die nächste Nacht wird gesucht. In grossen Sinnkrisen geht es tatsächlich oft ums nackte Überleben. Wie gestalte ich die nächsten Stunden oder Tage? Wo bleibe ich und was tue ich? Wäre es sinnvoll, Hilfe zu organisieren? Wie kann ich dieses Gefühl der Sinnlosigkeit und Hoffnungslosigkeit aushalten, was kann ich damit tun?

Hier kann es hilfreich sein zu wissen, dass kein Gefühl ewig anhält. Jede Emotion klingt früher oder später ab, wird abgelöst durch eine andere. Wir kennen das eigentlich. Keine Freude hält ewig, keine Wut hält uns ununterbrochen unter Strom und keine Trauer ist unüberwindbar. Aber ist man erst mal drin in der Hoffnungslosigkeit, hat man das Gefühl, darin zu ertrinken und niemals mehr aufzutauchen. Die Sogwirkung ist vergleichbar mit Treibsand oder einem Sumpfloch. Dennoch wird man daraus hervorkommen, das ist garantiert und es ist einfach eine Frage der Zeit. Dieser Prozess kann beschleunigt werden, wenn man sich willentlich, bewusst und absichtsvoll mit dem jeweiligen Gefühl auseinandersetzt.

Hat man erst die Wucht der Emotionen überwunden, ist es deutlich leichter, wieder neue Sinn-Inhalte im Leben zu suchen. Kleine Schritte werden möglich, da die (Lebens-)Kraft nicht mehr in den Gefühlen und Geschichten eingelagert ist, sondern davon entkoppelt wieder zur Verfügung steht. Mit dem Tun kommen dann meist wieder die ersten kleinen Ideen und Perspektiven. Wir geben uns Aufgaben und damit bekommt unser Leben plötzlich wieder einen Sinn.

Stellen Sie sich vor, Sie sind völlig alleinstehend, haben Ihr Leben satt und erkranken schwer. Wie stark würden Sie sich für eine Genesung engagieren?  
Nun stellen Sie sich vor, Sie würden schwer erkranken und hätten zwei kleine Kinder. Wie stark würden Sie sich nun für eine Genesung einsetzen?  
Im letzteren Fall wohl eher intensiver. Warum? Vielleicht, weil Sie sich die Aufgabe gegeben haben, für Ihre Kinder zu sorgen, eine gute Mutter oder ein guter Vater zu sein. **Ich wage also zu behaupten, dass wir unserem Leben einen Sinn geben können, indem wir uns Aufgaben geben.** Manchmal bekommen wir auch Aufgaben zugeteilt, die wir nicht gerne machen. Diese eignen sich nicht, um Sinn stiftend zu wirken. Nur Aufgaben, die wir selbst übernommen oder mit denen wir uns zumindest einverstanden erklärt haben, können uns Sinn vermitteln. Diese Aufgaben können auch innerlich sein. Wir können uns z.B. die Aufgabe stellen, das Leben in seiner ganzen Bandbreite



---

kennen zu lernen. Oder zu lernen, einfach zu sein. Oder sich selbst, seine tiefere, innere Natur kennen zu lernen.

In Krisen neigt man oft dazu, alles für sinnlos zu erklären. A.T. Beck beobachtete bei Menschen in Depressionen folgende Triade in ihrem Denken: *Ich bin schlecht, die Welt ist schlecht und es wird auch in der Zukunft so bleiben. Warum soll ich mich also für irgendetwas durchringen?* Das eigene Selbst wird also abgewertet, die Welt ebenfalls und die Zukunft erscheint als schwarzes Loch (dazu gibt es eine gute Zusammenfassung auf Wikipedia unter „kognitive Verhaltenstherapie“). In solchen Krisen können auch die eigenen Aufgaben ihren Sinn verlieren. Um bei obigem Beispiel zu bleiben: *Warum sollte ich eine gute Mutter sein und zu meinen Kindern schauen, wenn doch eh die Welt zugrunde geht? Es war ja sowieso unverantwortlich, in der heutigen Welt noch Kinder zu zeugen.* Ich nenne das giftiges Denken, da es die eigenen Motive grundlegend lähmen kann.

Günstig kann in einem solchen Fall sein, Gedanken als Gedanken zu erkennen, die nicht eine Realität sind, sondern eine Interpretation der Realität und darum eine Fiktion. Das kann den Gedanken etwas die Wucht und die Überzeugungskraft rauben. Sich dann innerlich wieder aufzurappeln und den Gedanken deutlich Einhalt zu gebieten, könnte ein weiterer Schritt sein. Wenn ich innerlich deutlich „STOPP“ sage, dann kommt Bewusstsein in die Abläufe und ich kann adäquater zu reagieren beginnen, als wenn ich mich von den Gedanken überrollen lasse. Manchmal sind die Gedanken sehr stark, man kann sich nur schlecht distanzieren oder sie stoppen. Dann ist es günstig, sich aussen Hilfe zu suchen.

Wie immer wäre es natürlich gut, man hätte sich bereits vor der Krise mit der Sinnfrage auseinandergesetzt. Dann hätte man vielleicht etwas im Gepäck, das einem Halt gibt, wie z.B. ein Glaube, eine Haltung oder eine Überzeugung. Man wüsste dann, wenn jetzt auch alles übel aussieht, eigentlich geht es um mehr im Leben.

Es wäre auch denkbar, die Haltung eines neugierigen Forschers einzunehmen, der unvoreingenommen das Leben erkunden möchte. Ein Forscher, der Bereit ist, die Höhen und Tiefen des Lebens auszuloten und sich fragt, was sein Sein zu bieten hat, was er noch nicht kennt? Wer er wohl ist, im innersten Kern? Denn oft sind Krisen Chancen, sich selbst besser kennen zu lernen, unerwünschte Seiten an sich loszulassen und neue Stärken zu entwickeln.

Zum Abschluss möchte ich gerne eine Ansicht von Eugen Drewermann anhängen, die ich sehr inspirierend finde:

***Das eigene Wesen zu finden und ihm treu zu bleiben, ist das Wichtigste, was wir im Leben lernen können. Allein darauf kommt es an, und nur auf diese Weise dienen wir Gott ganz: dass wir begreifen, wer wir selber sind, und den Mut gewinnen, uns selber zu leben. Denn es gibt Worte, es gibt Bilder, es gibt Gesänge, die nur in uns, in unserer Seele schlummern, und es bildet die zentrale Aufgabe unseres Lebens, sie auszusagen und auszusingen. Einzig zu diesem Zweck sind wir gemacht; und keine andere Aufgabe ist wichtiger, als herauszufinden, welch ein Reichtum in uns liegt. Erst dann wird unser Herz ganz, erst dann wird unsere Seele weit, erst dann wird unser Denken stark. Und erst mit allen Kräften, die in uns angelegt sind, dienen und preisen wir unseren Schöpfer, wie er es verdient.***

***Eugen Drewermann***