

Inhalt

Braucht mein Leben einen Sinn?	7
Was bedeutet Sinn überhaupt?	11
Was unserem Leben Sinn und Bedeutung gibt	15
Was helfen kann, Krisen zu bewältigen	22
Warum es sinnvoll ist, sich nicht nur um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern	31
Wofür es sich lohnt, sich zu engagieren	34
Gemeinsam statt einsam	44
Freundschaft wagen	55
Vom Sinn der Transzendenz	63
Warum es sinnvoll ist, zu wissen, wer wir sind und welche Haltungen uns guttun	73
Wer bin ich und was macht mich aus?	75
Mut zur Generosität	84
Dankbarkeit macht Herzen weit	92

Warum es sinnvoll ist, Freundschaft mit der Welt zu schließen	103
Die hohe Kunst der Ablenkung	104
Genussvoll leben	111
Was Geld mit Sinn zu tun hat	118
 Zu guter Letzt	 131
 Literatur	 133
 Anmerkungen	 139

Braucht mein Leben einen Sinn?

Mit der Frage, was ein gelingendes Leben ausmacht, beschäftige ich mich nun schon einige Zeit. Dies war vielleicht einer der Gründe, weshalb ich während der Corona-Pandemie immer wieder gefragt wurde, ob es nicht eine Erkenntnis aus der Philosophie gibt, die uns hilft, gut durch diese Krise zu kommen.

Dazu möchte ich ganz kurz anmerken: Bei aller Liebe zur Philosophie und ihren Erkenntnissen glaube ich nicht daran, dass es im Leben ein Universalrezept für alle Probleme gibt. Dies betrifft insbesondere die Folgen der Pandemie. Es ist ein Unterschied, ob die ökonomische Existenz bedroht ist, die Wohnverhältnisse nicht passen, man unter fehlenden Kontakten, Isolation oder unter den massiven Belastungen von Arbeit und Kinderbetreuung leidet. Viele Ratschläge zur Bewältigung der Folgen dieser Krise setzen bei der Stärkung der eigenen Resilienz an. Doch wenn die pandemiebedingten Probleme eher ökonomischer Natur sind oder die Arbeitskraft eines Menschen überlasten, ist die Stärkung der seelischen Widerstandskraft nicht unbedingt das ent-

scheidende Mittel der Wahl, um etwas zu verbessern. Resilienz und die Fähigkeit zum Perspektivwechsel helfen dort, wo wir uns aufgrund unserer Überzeugungen das Leben schwerer machen, als es ist. Beides ist aber meiner Ansicht nach nicht das passende Werkzeug, wenn es darum geht, Probleme zu beseitigen, die nichts mit der Haltung des Einzelnen zu tun haben, auch wenn es philosophische Richtungen gibt, die das anders sehen. Doch das nur am Rande.

Bei meiner Beschäftigung mit der Frage, was das Leben gelingen lässt, ist mir etwas anderes bewusst geworden: Wir fokussieren uns sehr stark auf das Lebensglück. Doch glücklich zu sein, ist dafür gar nicht so wesentlich. Zumindest dann nicht, wenn Glück für das Gefühl des Glücklichseins steht. Glücklich zu sein ist ein emotionaler Zustand und damit immer etwas Fragiles, denn Zustände kommen und gehen. Wir können sie nicht fixieren. Um diese Art des Glücks zu empfinden, braucht es ein Stimulans, das besser als erwartet ist und welches das sogenannte Lustzentrum im Gehirn aktiviert. Wenn ein solcher Reiz ausbleibt, stellt sich kein neues Glücksgefühl ein. Das Streben nach Glück wird dann zu einer Art Hochleistungssport, denn wir müssen immer mehr Glücksreize erzeugen, um glücklich zu sein.

Doch es gibt noch einen weiteren Aspekt, weshalb ich die Fokussierung auf das Glück nicht immer für hilfreich erachte. Glück ist per definitionem positiv konnotiert. Das Leben hält für uns aber nicht nur Sahnestückchen bereit. Wenn wir nach etwas suchen, das uns dabei hilft, das Leben auch mit seinen schmerzhaften Seiten zu ertragen, ist es vielleicht besser, den Fokus vom Glück auf den Lebenssinn zu verlagern.

Wer heute vom Sinn des Lebens spricht, hört jedoch schnell die Frage: Ja, gibt's den überhaupt? Ich denke, darauf kann man, ohne rot zu werden, mit Ja antworten, nur gibt es eben nicht den einen, für alle gleichen Sinn. Hinter dem Begriff »Lebenssinn« verbirgt sich ein Bündel von Faktoren, das beeinflusst, ob wir unser Leben als sinnerfüllt und lebenswert erfahren. Sinn ist nichts Statisches. Verändern sich Lebensbedingungen und Lebenssituationen, kann unser Sinngefüge ins Wanken geraten, und wir sind wieder auf der Suche nach dem, was uns trägt und Orientierung gibt.

So individuell der Lebenssinn ist, so gibt es dennoch einige Aspekte, die in der psychologischen Sinnforschung und in der philosophischen Tradition als wesentliche Bausteine eines sinnerfüllten Lebens gesehen werden. Um diese Elemente soll es in diesem

Buch unter anderem gehen. Daneben fließen Gedanken und Anregungen aus meiner Arbeit mit Menschen ein, die sich zum Teil beruflich oder aus privatem Interesse immer wieder mit dem Thema »Sinn des Lebens« beschäftigen.

Aber auch wenn Sie persönlich nicht auf der Suche nach dem Sinn des Lebens sind, können Sie sicherlich die ein oder andere Anregung aus diesem Buch für ein gelingendes Leben mitnehmen.

Was bedeutet Sinn überhaupt?

Wenn wir im Alltag davon sprechen, dass etwas sinnvoll ist, dann meinen wir meistens, dass etwas nützlich, notwendig, angezeigt oder zweckmäßig ist. Es erscheint mir zum Beispiel sinnvoll, eine bestimmte Aufgabe sofort zu erledigen, damit ich den Kopf für anderes frei habe. Sinnvoll bedeutet hier so viel wie zweckmäßig. Der Zweck einer Sache liegt nicht in ihr selbst, sondern er ist ein Mittel, um etwas zu erreichen. Wenn ich eine Aufgabe in Angriff nehme, liegt ihr Zweck darin, dass ich zum Beispiel meinen Kopf frei bekommen möchte, um neue Projekte oder etwas anderes angehen zu können. Beim Zweck geht es meistens um ein »um zu«.

Wenn wir vom Lebenssinn sprechen, dann geht es aber weniger um diese Zweckdimension, sondern um Bedeutsamkeit, um etwas, das in uns eine Resonanz erzeugt. Es geht darum, ob wir unser Leben lebenswert finden. Manchmal benutzen wir dafür auch den Begriff sinnvoll. Es ist daher hilfreich, genau hinzuschauen, welche Dimension im Begriff »sinnvoll« anklingt.

Für Albert Camus berührt die Frage nach dem Sinn den Kern der Philosophie. »Sich entscheiden, ob das Leben es wert ist, gelebt zu werden oder nicht, heißt auf die Grundfrage der Philosophie antworten. [...] Ob die Erde sich um die Sonne dreht oder die Sonne um die Erde – das ist zutiefst gleichgültig. Um es genau zu sagen: Es ist eine nichtige Frage. Hingegen sehe ich viele Leute sterben, weil sie das Leben nicht für lebenswert halten.«¹

Die Frage, weshalb dieses Universum existiert oder warum es uns Menschen gibt, berührt ebenfalls die Sinndimension, allerdings ist sie nur aus einer religiösen oder metaphysischen Perspektive heraus zu beantworten. Für das Erleben der Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens ist ihre Beantwortung nicht unbedingt ausschlaggebend. Man kann davon überzeugt sein, dass diese Welt nur aufgrund eines göttlichen Willens existiert, und dennoch das eigene Leben als bedeutungslos empfinden. Ebenso kann man überzeugt sein, dass es keinen höheren Sinn im Kosmos gibt, dass es reiner Zufall ist, dass die Menschheit existiert, und dennoch das eigene Leben als sinnhaft erleben.

In der Regel fragen wir nach dem Sinn unseres Lebens, wenn wir das Gefühl haben, dass etwas nicht mehr stimmt, wenn das, was einmal gut lief, ins Sto-

cken geraten ist, oder wenn wir das, was wir tun, nicht als so bedeutungsvoll erleben, wie wir es uns wünschen. Allerdings leiden nicht alle Menschen, die mit der Frage nach dem Lebenssinn nichts anfangen können, unter einer Sinnkrise. In ihrer Sinnstudie fanden Tatjana Schnell, Psychologieprofessorin an der Universität Innsbruck, und ihr Team heraus, dass es sogenannte sinnindifferente Menschen gibt.² Diese stellen sich weder die Frage nach dem Sinn in ihrem Leben noch stolpern sie über eine möglicherweise fehlende Kohärenz oder Bedeutung in diesem. Sie verfügen zudem über keinen guten Selbstbezug und sind nicht bereit, sich für irgendetwas zu engagieren, weil ihnen eigentlich alles egal ist.

Vielleicht führt die Dominanz bestimmter Persönlichkeitsmerkmale dazu, dass sich manche Menschen intensiver mit der Sinnfrage beschäftigen als andere. Doch wenn jemand keine besonderen oder bedeutsamen Lebensziele hat, sagt das noch nichts darüber aus, wie er sein Leben empfindet.

Ich bin davon überzeugt, dass das Auftauchen der Sinnfrage nicht nur individuelle Gründe hat, sondern dass sie von gesellschaftlichen Entwicklungen mit beeinflusst wird. Es gibt Zeiten, in denen die Sinnsuche im gesellschaftlichen Diskurs eine grö-

ßere Rolle spielt, und solche, in denen sie kaum wahrnehmbar ist. Wenn wir die Zeit nach dem Zusammenbruch des Nationalsozialismus in Deutschland betrachten, dann lässt sich in den 1950er-Jahren eine Abwendung von metaphysischen Ideen und geschlossenen Sinnsystemen beobachten. Nach dem Krieg musste man erkennen, dass die von den Nazis gelieferten sinnstiftenden Ideologien von einem Tag auf den anderen kollabiert waren. Es ging in der Nachkriegsrepublik nicht um Sinn, sondern um Normalität. Die darauffolgende 68er-Bewegung war ein politischer Angriff auf die als verlogen empfundene biedermeierliche Gemütlichkeitskultur, die sich der Auseinandersetzung mit der NS-Zeit verweigerte. Die damit verbundene Hippiekultur entdeckte Spiritualität und Psychoanalyse, um zu mehr Tiefe, Bedeutung und Sinn zu gelangen.

Mit der Popper- und Yuppikultur sowie dem aufkommenden Neoliberalismus in den 1980er-Jahren verschwand das Sinnthema wieder aus dem öffentlichen Diskurs, bis es Anfang der 2000er-Jahre im Kontext der Beschäftigung mit Spiritualität und Entschleunigung erneut aktuell wurde. Für die Generationen Y und Z ist heute das Thema Sinnerleben und -erfahren gerade im beruflichen Kontext sehr bedeutsam. Keine Generation vor ihnen erhob so sehr den Anspruch, dass Arbeit sinnvoll – im Sin-

ne von sinnhaft – sein soll. Ob Arbeit tatsächlich immer mit Sinn verbunden sein muss, ist eine andere Frage. Ein zu hoher Anspruch an die Sinnhaftigkeit der Arbeit birgt ein relativ hohes Frustrationspotenzial, denn nur wenige Tätigkeitsfelder in modernen arbeitsteiligen Gesellschaften erfüllen die Kategorie »sinnhaft«. Dazu kommt, dass Menschen, die ihre Arbeit als sinnhaft erleben, eher zur Selbstausbeutung neigen, was auf Dauer der psychischen Gesundheit nicht zuträglich ist.³ Es ist zwar schön, wenn wir unsere Arbeit als bedeutsam erleben, aber für ein sinnerfülltes Leben reicht es aus, wenn wir sie nicht als Belastung empfinden. Da sich das Empfinden von Sinnhaftigkeit aus vielen verschiedenen Quellen speist, ist die Arbeit nicht das alles entscheidende Kriterium.

Was unserem Leben Sinn und Bedeutung gibt

Anders als Freude und Glück erzeugt Sinn kein euphorisches Glücksgefühl, sondern ein Empfinden von Stimmigkeit. Sinn selbst können wir gar nicht wahrnehmen, da er kein Gefühl oder eine Eigenschaft von etwas ist. Wir nähern uns der Sinndimension also immer auf Umwegen an. Tatjana Schnell, die sich in ihrer Forschung mit dem Thema Lebens-

sinn beschäftigt, spricht von vier Faktoren, die für die Sinnerfüllung wesentlich sind: *Kohärenz*, *Bedeutsamkeit*, *Orientierung* und *Zugehörigkeit*.⁴ Sinnerfüllung meint hier die »grundlegende Erfahrung, dass das eigene Leben sinnhaft und wertvoll ist, dass es sich lohnt, gelebt zu werden«. ⁵

Kohärenz bedeutet, dass das, was wir tun, und das, was wir erreichen wollen, mit unseren Werten, an denen wir uns orientieren, übereinstimmt. Ist dies der Fall, empfinden wir unseren Lebensentwurf als stimmig. Wenn Sie eine bestimmte Vorstellung haben, wie Sie Ihr Leben führen möchten, dann werden Sie sich vermutlich Ziele stecken, um Ihre Ideale zu verwirklichen. Damit Sie diese Ziele realisieren können, müssen Sie etwas tun. Wenn Ihr Handeln nun dergestalt ist, dass es Ihre Ziele torpediert, oder Sie Ihre Ziele gar so formulieren, dass Sie dadurch verhindern, Ihrem Ideal näher zu kommen, ist das nicht kohärent.

Bedeutsamkeit meint, wir möchten spüren, dass es nicht egal ist, ob wir etwas tun oder unterlassen. Vieles von dem, was wir im Leben tun, ist zwar wichtig, aber nicht bedeutsam. Die Steuererklärung zu machen, ist wichtig, um Ärger mit dem Finanzamt zu vermeiden, erfüllend ist das nicht. (Es sei denn, jemand ist mit Leib und Seele SteuerberaterIn

und erlebt seine Tätigkeit als erfüllend). Dinge, die bedeutsam sind, haben einen Wert für uns. Sie erzeugen in uns eine gewisse Resonanz. Wer sich zum Beispiel ehrenamtlich engagiert und mit seinem Engagement etwas bewirkt, der kann in seinem Tun Bedeutsamkeit erleben.

Orientierung ist eine Art Leuchtturm, der uns auch in schwierigen Zeiten die Richtung weist. Es war eine der Erkenntnisse, die Hannah Arendt in ihrer Auseinandersetzung mit der totalitären Ideologie des NS-Staates beeindruckt hatte, dass diejenigen im Dritten Reich, die sich widersetzt hatten und zum Beispiel Juden halfen, keine Gewissensqualen hinsichtlich ihres Tuns litten. Für diese Menschen war klar, dass die Naziideologie inhuman und damit falsch war und dass es zu ihrem eigenen Handeln, das gegen alle Gesetze des NS-Staates verstieß, keine Alternative gab. Ihr moralischer Orientierungssinn funktionierte. Orientierung speist sich aus den verschiedenen Werten, die uns wichtig sind. Etwas plakativ gesprochen kann man sagen, altruistischere Werte haben eine höhere Sinnkraft als die, die ausschließlich den eigenen Bedürfnissen dienen. Werte wie Autonomie, Risikobereitschaft, Selbstvertrauen, Entwicklung, Leistung, Tatkraft, Freiheit oder Kreativität, die der Selbstverwirklichung dienen, sind wichtig. Wer seine ganze Energie aber nur dar-

auf richtet, beraubt sich anderer wichtiger Sinnquellen im Leben.

Zugehörigkeit steht für das Gefühl, Teil eines größeren Ganzen zu sein. Während die anderen Faktoren uns in unserer Individualität fordern, geht es hier um eine ganz basale Dimension des menschlichen Lebens: Wir sind als Menschen durch unser evolutiv-erbes Erbe immer auch soziale Wesen, die auf andere angewiesen sind. Wer sich als Einzelner als Teil eines größeren Ganzen fühlt, weiß sich in eine Gemeinschaft eingebunden, die ihm im Notfall helfen wird. Dass wir uns heute fragen, wie wir das positive Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein, wieder verstärkt erleben können, hängt mit den großen Veränderungen hin zu modernen Gesellschaften zusammen. Diese zeichnen sich unter anderem durch Funktionalität, Aufgabenteilung und Individualität aus. Je entwickelter eine Gesellschaft ist, desto mehr Spezialisten und Spezialistinnen braucht sie. Diese müssen flexibel und mobil sein, denn ihre Fähigkeiten werden nicht immer an ihren Herkunftsorten benötigt. Seit gut 150 Jahren führt dies dazu, dass Menschen die ihnen vertraute Gemeinschaft, die sie in Krisenzeiten unterstützte, verlassen haben. Sie konnten ihre Familien und die soziale Gemeinschaft aber auch deshalb hinter sich lassen, weil der Staat im Lauf der Zeit immer mehr Fürsorgeaspekte für

seine Bürger übernommen hat. Dieser Prozess war natürlich kein monokausaler. Der Staat reagierte letztlich auf gesellschaftliche Entwicklungen, die bereits im Gange waren und die von ihm eingefordert wurden.

Man kann jedoch feststellen: Je besser die staatliche Absicherung ist, desto mehr Möglichkeiten hat der Einzelne, unabhängig von seiner sozialen Herkunft. Wer eine Kranken- und Rentenversicherung hat, benötigt nicht mehr die Familie zum Überleben. Wer durch eine unabhängige Justiz geschützt ist und seine Rechte einklagen kann, braucht nicht den Clan, um sich zu schützen oder seine Rechte durchzusetzen. Wer an einem guten und kostenlosen Bildungssystem partizipieren kann, dessen Bildungsmöglichkeit ist nicht von der finanziellen Situation seiner Familie abhängig.

Was auf der eine Seite der Entwicklung und Entfaltung des Individuums dient, hat aber auch eine Schattenseite. Mit der Individualisierung wächst die Gefahr der Vereinzelnung und der Vereinsamung. Das Individuum muss sich nun aktiv um Gemeinschaft bemühen. In der Großfamilie und der dörflichen Lebensform war diese mehr oder weniger automatisch gegeben, selbst wenn man vielleicht nicht immer mit allen zu tun haben wollte. Heute müssen

wir uns besonders in den westlichen Industrienationen aktiv um Gemeinschaft kümmern. Freunde sind nicht mehr zwangsläufig die Menschen, mit denen wir bereits unsere Kindheit verbrachten. Bedingt durch berufliche Mobilität müssen wir immer wieder an neuen Orten Freundschaften aufbauen und pflegen. Das kostet Zeit und Energie. Aber auch der Kontakt zur Herkunftsfamilie verändert sich durch große räumliche Distanzen. Dazu kommt, dass sich Familie heute primär als Kernfamilie definiert. Da das Arbeitsleben viele Ressourcen verbraucht und die Pflege sozialer Kontakte aufwendig ist, kann das soziale Umfeld, das für die psychische Stabilität und das Wohlbefinden wichtig ist, deutlich kleiner werden.

Es ist sicherlich kein Zufall, dass gerade in hochentwickelten Gesellschaften, die sehr individualistisch orientiert sind, psychische Erkrankungen stark zunehmen. Neben der enormen Beschleunigung des Lebens, die sich aus der Zeitverdichtung ergibt – also dem Phänomen, dass wir in einer Zeiteinheit immer mehr erledigen, was uns Stress verursacht –, spielt die zunehmende Vereinsamung sicherlich eine Rolle. Aus diesem Grund ist die Gemeinschaftsfürsorge, sprich das Ermöglichen von Gemeinschaftserfahrungen, ein wichtiger Aspekt, wenn es um Sinnerfüllung geht.