



Sinnerfüllt leben

Ulla Schaible

„Macht das Sinn?“ In den verschiedensten Situationen unseres Alltagslebens taucht diese Frage immer wieder auf. Wir stecken zum Beispiel auf der Autobahn im Stau und überlegen, ob es Sinn macht, die Autobahn zu verlassen und auf eine Umgehungsstrecke auszuweichen. Oder wir fragen, wie sinnvoll es ist, jetzt einen neuen Computer zu kaufen, wenn doch im Herbst schon wieder eine neue, verbesserte Variante auf den Markt kommt. Oder wir wägen ab, ob es Sinn macht, eine Menge Geld in eine teure Fortbildung zu investieren. Wir wollen nicht sinnlos die Ressourcen unseres Lebens vergeuden.

Doch stellt sich die Frage nach dem Sinn nicht nur in einzelnen Alltagsentscheidungen. An bestimmten Knotenpunkten unseres Lebens fragen wir: Welchen Sinn hat mein Leben überhaupt? Wir stellen diese Frage meistens nicht, wenn es uns gut geht, wenn wir eine befriedigende Arbeit haben und glücklich in unserer Familie leben. Sie taucht eher auf in Krisenzeiten oder Lebensübergängen. Wenn jemand seinen Arbeitsplatz verliert, so ist das für ihn nicht nur ein finanzielles Problem. Sehr schnell fragt er sich: „Für was bin ich jetzt da? Was hat mein Leben noch für einen Sinn? Was bin ich noch wert, wenn ich nicht ar-

beite?“ Ganz ähnlich stellt sich für viele die Frage beim Übergang von der Berufstätigkeit ins Rentenalter. Auch wenn jemand seinen Lebenspartner verliert, erscheint ihm möglicherweise das Leben auf einmal sinnlos.

Aber auch in der Lebensmitte, wenn man es beruflich zu etwas gebracht hat, das Haus gebaut ist, die Kinder langsam aus dem Haus gehen, fragt der eine oder andere: „Und jetzt? Kommt noch etwas im Leben oder war's das?“ Er fragt damit, ob es im Leben noch etwas gibt, das er verwirklichen kann oder soll, etwas, was seinem Leben Erfüllung gibt. Im Grunde fragt er so auf einer tieferen Ebene, welchen Sinn sein Leben eigentlich hat.

Die Suche nach dem Sinn unseres Lebens scheint tief in uns eingegraben zu sein. Und das ist nicht verwunderlich, wenn wir einmal nach dem Ursprung dieses Wortes fragen. Das Wort „Sinn“ stammt aus dem Althochdeutschen und hat dort die Bedeutung „reisen, gehen, fahren“. Wenn man es noch weiter zurück ins Indogermanische verfolgt, stößt man auf die Bedeutung: eine Richtung nehmen – eine Fährte suchen. Wer nach dem Sinn seines Lebens fragt, versucht also, seinem Leben eine bestimmte – eine sinnvolle – Richtung zu geben.



Sinn suchen heißt: nach vorne schauen

Das bedeutet, dass man den Sinn seines Lebens nicht findet, wenn man nur zurückschaut (obwohl sich dort auch Spuren finden lassen), sondern vor allem, wenn man nach vorne schaut. „Für was bin ich auf dieser Welt?“ – das ist vor allem eine Zukunftsfrage. Das heißt aber auch, dass sich die Sinnfrage auf dem Lebensweg immer wieder einmal stellt, vielleicht auch immer wieder neu stellt. Und es bedeutet, dass ich jeden Tag (auch heute) die Chance habe, eine Antwort, die für mich passt und richtig ist, zu suchen und zu finden. Niemand braucht resigniert zu dem Schluss zu kommen, er habe die Zeit verpasst, wo die Beantwortung dieser Frage dran gewesen wäre. Sie ist heute dran.

In der Psychologie gibt es eine Richtung, die sich speziell mit der Frage nach dem Sinn des Lebens befasst. Es ist die Logotherapie (Logos = Wort, aber auch „Sinn“), die von Viktor Frankl begründet wurde. Viktor Frankl gehört zur Gründergeneration der Psychotherapie. Aber er unterscheidet sich von Sigmund Freud in einem wesentlichen Punkt. Freud ist hauptsächlich vergangenheitsorientiert: Du musst die Komplexe deiner Vergangenheit aufdecken – dadurch geschieht Heilung. Frankl dagegen schaut zwar auch in die Vergangenheit. Damit ein Mensch sich selbst besser verstehen kann, richtet er sein Hauptmerk aber vor allem auf die Zukunft: „Wofür lebe ich? Welchen Sinn hat mein Leben?“ Oder besser: „Welchen Sinn will ich meinem Leben geben?“ Er geht davon aus, dass Menschen krank werden können, wenn sie keinen Sinn in ihrem Leben sehen. Die Therapie ist demzufolge, mit ihnen zusammen den ganz speziellen Sinn für ihr Leben zu suchen und zu finden. Nach Viktor Frankl kann der Mensch die Frage nach dem Sinn seines Lebens nur individuell beantworten und muss deshalb selbst die für ihn gültige Antwort finden.

Nun wendet der eine oder andere vielleicht ein, dass für Christen die Sache ja eigentlich klar sei: „Der Sinn meines Lebens ist Jesus.“ Das ist theolo-

gisch zweifellos richtig. Damit ist aber noch nicht gesagt, was diese Aussage ganz speziell für mein eigenes Leben bedeutet: „Was will Gott genau mit meinem Leben? Was hat er gedacht, welchen Platz ich auf dieser Welt ausfüllen kann und soll?“ Deswegen halte ich es für sinnvoll, sich zunächst einmal mit der individuellen Seite der Sinnfrage zu befassen. Die Antwort „Jesus ist der Sinn meines Lebens“ kommt mir oft zu schnell. Ich habe die Befürchtung, dass sich damit der eine oder andere die Mühe erspart nachzudenken, was dies für sie oder ihn konkret bedeutet. Später möchte ich schon noch darauf eingehen, welche Antwort es gibt, die für alle Menschen gilt. Zunächst aber die spannende Frage: „Wie kann ich diesen individuellen Sinn für mein Leben finden?“

Das Leben stellt Fragen

„Was ist der Sinn meines Lebens?“ Normalerweise stellen wir diese Frage so. Aber Viktor Frankl meint, wir müssten umdenken. Es sei nicht in unser Belieben gestellt, ob wir die Frage nach dem Sinn unseres Lebens beantworten oder nicht. Denn eigentlich haben nicht wir diese Frage ans Leben zu stellen, sondern das Leben stellt sie an uns: „Was machst du mit deinem Leben? Welchen Sinn gibst du ihm?“ Wer darauf keine Antwort findet, übernimmt – so Frankl – nicht die Verantwortung für sein Leben. In dem sehr beeindruckenden Buch „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ (dtv-Taschenbuch), in dem Viktor Frankl beschreibt, wie er sich im Konzentrationslager ungeheuer existenziell mit der Sinnfrage auseinandersetzen musste, heißt es: „Leben heißt letztlich eben nichts anderes als: Verantwortung tragen für die rechte Beantwortung der Lebensfragen, für die Erfüllung der Aufgaben, die jedem einzelnen das Leben stellt, für die Erfüllung der Forderung der Stunde.“

Wir fassen die Sinnfrage oft als eine philosophische Frage auf, die im Kopf beantwortet werden will. Frankl geht weiter. Er sagt, die Antwort auf die Sinnfrage kann nie nur eine theoretische sein, sondern sie muss sich zeigen in meinem ganzen



Verhalten, in meinem Tun, in meinem Handeln, eben in der Erfüllung der Aufgaben, die mir das Leben in den Weg stellt.

Drei Wege der Sinnfindung

Was heißt das aber nun im Einzelnen? Viktor Frankl sucht die Antwort auf die Sinnfrage auf drei Wegen. Ich habe diese drei Wege als sehr hilfreich empfunden und möchte sie deshalb etwas näher beleuchten. Die drei Wege sind:

- Die schöpferischen Werte
- Die Erlebniswerte
- Die Einstellungswerte

1. Die schöpferische Dimension

Der Mensch wird oft auch als „Homo faber“ beschrieben, als Mensch der Tat, als Mensch, der zu schöpferischem Tun fähig ist. Der Frankl-Schüler Udo Hahn schreibt: „Der Mensch kommt nicht zu sich selbst, wenn er beständig um sich kreist, sich selbst beobachtet. Nach Frankl kommt der Mensch nur zu sich selbst, wenn er sich abwendet, von sich weg sieht, sich einer Person, Idee oder Sache zuwendet. Die Abwendung von sich und die Zuwendung zu einer konkreten Lebensaufgabe entsprechen einander in der Logotherapie“ (Udo Hahn, Sinn suchen – Sinn finden, Verlag Vandenhoeck und Ruprecht).

Das heißt also, dass ein Mensch sinnvoll lebt, indem er sich für etwas einsetzt, indem er handelt, indem er etwas tut. Es geht dabei aber nicht um ein Tun, damit etwas getan ist, nicht um einen Dienst nach Vorschrift. Es geht auch nicht um ein Tun, um sein Können zu beweisen, groß heraus zu kommen oder viel Geld zu verdienen. Sondern das wesentliche Merkmal dieses Tuns ist die Hingabe. Damit ist gemeint, sich als ganzer Mensch zu investieren in eine Aufgabe. Diese Aufgabe kann sein, anderen Menschen zu helfen. Es kann aber auch heißen, sich ganz für eine Sache oder eine Idee einzusetzen, die das Leben auf dieser Erde lebenswerter macht.

Das ist eine Aussage, die man genauso in der Bibel finden kann. In Röm. 12,1 schreibt Paulus: „Ich ermahne euch nun, liebe Brüder, durch die Barmherzigkeit Gottes, dass ihr eure Leiber hingebt als ein Opfer, das lebendig, heilig und Gott wohlgefällig sei.“ Oder in 2. Kor. 5,15 finden wir: „Und er (Jesus) ist darum für alle gestorben, damit die da leben, hinfort nicht sich selbst leben, sondern dem, der für sie gestorben und auferstanden ist.“ Und für Jesus zu leben heißt in aller Regel, ganz konkret etwas für die Menschen dieser Welt zu tun, sich für Menschen und für das Reich Gottes einzusetzen.

Den anderen in den Blick nehmen

Bei dieser Aufforderung zum Tun kommt es nicht so sehr darauf an, wie viel man macht oder was man macht, sondern es geht vor allem darum, *wie* man etwas tut. Es geht darum, sich mit seinem Herzen in eine Aufgabe zu investieren.

Man spürt einem Menschen ab, mit welcher Einstellung er seine Aufgaben erfüllt, ob er mit dem Herzen dabei ist oder nicht. Ein Bäcker kann zum Beispiel sein Geschäft führen mit der Absicht, möglichst viel Gewinn zu erwirtschaften. Aber er kann sein Geschäft auch „mit dem Herzen“ führen. Dann wird er sich zum Beispiel fragen: „Wer wohnt in meinem Umfeld? Was brauchen diese Menschen? Wie kann ich dazu beitragen, dass sie sich gesünder ernähren? Wie kann ich ein schmackhaftes, abwechslungsreiches Angebot machen?“ Mit einer solchen Einstellung nimmt er nicht sich und seinen Gewinn in den Blick, sondern die Menschen, die in sein Geschäft kommen.

Auch an der Art, wie ich einen Vortrag halte, kann man erkennen, mit welcher Einstellung ich das mache. Mein Motiv kann sein: „Schaut mal alle her, was ich alles kann und weiß!“ Dann rede ich vielleicht von den Imponderabilien eines Augenblickes oder der Phänomenologie der Ambiguitätstoleranz. Dann können die Zuhörer vielleicht staunen, was ich alles für Fremdwörter kenne, viel



davon haben, werden sie wohl kaum. Wenn ich dagegen mit dem Herzen dabei bin, dann nehme ich meine Zuhörer in den Blick: Wer sind sie? Was sind ihre Fragen? Wo kann ich ihnen Impulse, Anregungen, Ermutigung geben? Wie finde ich die Ebene, auf der ich sie am besten erreiche? Bei dem Tun, von dem hier die Rede ist (das kann beruflich oder ehrenamtlich sein), geht es darum, nicht in erster Linie sich selbst im Blick zu haben, sondern nach den Bedürfnissen und Nöten anderer zu fragen. Kurz gesagt geht es darum, etwas zu tun, wodurch in irgendeiner Weise Leben gefördert oder verbessert wird. Wer sich so einsetzt, der wird sein Leben als sinnvoll und erfüllt ansehen.

Das heißt natürlich nicht, dass ich gar nichts für mich tun darf. Schließlich muss ich ja mit irgendetwas meinen Lebensunterhalt verdienen. Das ist völlig legitim. Aber die Frage ist, ob ich dabei stehen bleibe oder ob ich mich an irgendeiner Stelle für andere Menschen oder eine Sache engagiere. Das kann – wie bereits gesagt – im Beruf oder im Ehrenamt sein. Manche Arbeitsplätze sind sinnerfüllend, manche aber auch nicht. Dann ist es legitim zu sagen: „Gut, hier verdiene ich mein Geld, aber mein Herz, das investiere ich woanders.“ Dass ich dann meine Arbeit trotzdem gut mache, das ist für mich selbstverständlich, das gehört für mich zu einem guten Charakter.

Die Antwort der Philosophen auf die Sinnfrage heißt: Sinn kann ich nur außerhalb von mir finden! Das deckt sich mit diesen Erfahrungen.

2. Die Erlebnisdimension

Ging es bei der schöpferischen Dimension vor allem ums Tun, geht es bei der Erlebnisdimension um die umgekehrte Richtung: Es geht ums Aufnehmen, ums Empfangen. Es geht um Beziehung, um die Beziehung zu anderen Menschen, aber auch zu den – vor allem schönen – Dingen, die mir auf meinem Lebensweg begegnen.

Ging es beim Tun darum, etwas von mir herzuge-

ben, geht es jetzt darum, offen zu sein, wahrzunehmen, mich berühren zu lassen von dem, was auf mich zukommt, genießen zu können. Es geht um Freude, um Glück, um Zufriedenheit. Es geht darum zu fühlen, was Leben ist.

Man kann ja auf zweierlei Art durch die Welt gehen. Angenommen jemand geht an einem schönen Sommermorgen durch blühende Wiesen spazieren. Ganz begeistert kommt er zurück, erzählt von einer wunderschönen Blume, die er gesehen hat, oder wie der Tau auf der Wiese glitzerte oder welche fantastischen Lichtverhältnisse Sonne und Wolken hervorgebracht haben. Ein anderer hat vielleicht den gleichen Weg gemacht, hat aber weder die Blume gesehen, noch das Spiel von Wolken und Sonne. Ein Dritter hat vielleicht auch die Blume entdeckt, aber in seinem Geiste nur überlegt, um was für eine Pflanze es sich hier handelt und zu welcher Familie sie gehört. Aber ihre Schönheit hat er nicht wahrgenommen.

In Momenten des Lebens, in denen mich schöne Dinge berühren und wo ich mich berühren lasse, werde ich mein Leben immer als sinnvoll empfinden. Sie können das selbst überprüfen. Fast jeder ist schon einmal auf einem Berg gestanden mit einer phantastischen Aussicht. Versuchen Sie sich doch einmal an einen solchen Moment zu erinnern. Was haben Sie damals gedacht? Höchstwahrscheinlich nicht: „Mein Leben ist doch sinnlos!“ Wahrscheinlich eher: „Das Leben ist doch einfach schön!“ oder: „Welche wunderbare Schöpfung Gottes!“

Schöne Dinge des Lebens – das kann die Natur sein. Ich lasse mich berühren, wenn ich mit offenen Augen und wachen Sinnen einen Spaziergang in der freien Natur mache. Es kann aber auch die Musik sein, die ich ganz bewusst höre und nicht nur als Geräuschkulisse nebenher laufen lasse. Es können Bilder sein, die mich beeindruckten, Bücher, Theater, eigentlich alles, was mit Natur, mit Kunst, mit Kultur zusammenhängt.



Offen sein und sich berühren lassen

Wenn ich mich von den schönen Dingen des Lebens berühren lassen will, wenn ich sie wirklich genießen will, dann muss ich mir dafür Zeit nehmen. Ich muss sie wichtig genug nehmen, um ihnen Raum zu geben. Für viele Menschen zählen nur Arbeit und Leistung. Die schönen Dinge des Lebens halten sie eher für unwichtig oder verschwendete Zeit. Wo aber das Genießen keinen Platz hat, schließt man sich selbst von einer ganzen Dimension aus, die zum Leben dazu gehört, die das Leben lebenswert macht, die ein Geschenk Gottes an uns ist.

Eine andere Voraussetzung, um sich von den schönen Dingen des Lebens berühren zu lassen, ist die, dass ich mich überhaupt dafür öffne, dass ich ihnen bei mir „Einlass gewähre“. Es braucht meine Bereitschaft, mich auf der Gefühlsebene ansprechen zu lassen. Viele verbinden das Zulassen von Gefühlen mit Schwäche und versuchen deshalb, möglichst keine Gefühle zu zeigen. Aber dadurch wird das Leben arm. Es fehlt ihm Begeisterung, es fehlt Leidenschaft, es fehlt Tiefe, es fehlt Freude, ja die Freude am Leben.

Mein Mann und ich waren in diesem Sommer in Island im Urlaub. Ein Land mit fantastischen Naturschauspielen. Ich selbst habe keine Fotos gemacht, aber eine ganze Reihe „innerer Bilder“ mitgebracht: ein Blick über den Fjord, in dem sich das Blau des Himmels spiegelt, und im Hintergrund die schneebedeckten Berge. Oder die endlose, grasbewachsene grüne Weite, die von nichts unterbrochen wird, nichts, was das Auge ablenken könnte – eine Erholung für die Augen und die Seele. Oder der Moment, wo der Geysir sein Wasser zwanzig Meter hoch in die Luft schießt. Denn das ist ja das Gute an diesen schönen Erlebnissen, dass sie nicht nur Erfahrungen für den Augenblick sind. Es sind Erfahrungen, die ich wie Schätze in meinem Inneren sammeln kann. Es sind Bilder, die ich in meinem Inneren speichern und mir immer wieder herholen kann. Und diese Bilder haben Kraft. Wenn ich sie mir wieder hole, haben sie die Kraft, meinen Alltag zu verändern.

Viktor Frankl beschreibt in dem bereits zitierten Buch „Trotzdem Ja zum Leben sagen“, wie er sich in den schwierigsten Situationen im KZ das Bild seiner Frau hergeholt habe. Wie er sie sich vorgestellt habe in ihrem geblühten Sommerkleid und wie ihm dieses „innere Bild“ geholfen hat, die schlimmsten Situationen zu überstehen.

Offen sein für Menschen

Sich berühren lassen von der Schönheit der Natur, von Musik, von Bildern ... als sinngebende Dimension des Lebens. Wie viel mehr gilt das für die Berührung mit Menschen, für die Beziehung zu Menschen. Viele werden das schon selbst erfahren haben, wie die liebende Beziehung zu einem Menschen dem Leben Sinn verleiht.

Dabei denke ich nicht nur an die Beziehungen in einer Ehe oder Familie. Ich denke da auch an tiefe, persönliche Freundschaften. Einige alte griechische Philosophen zählen ja die Freundschaft zu den Quellen des Glücks. Wenn wir einmal überlegen, was gute Freunde für uns bedeuten, dann wird das leicht verständlich: Freunde bereichern das Leben, ich fühle mich angenommen, geborgen, aufgehoben. Gute Freunde geben mir ein Stück Sicherheit, weil ich weiß, dass sie mich in einer Notlage nicht allein lassen werden. Sie bestätigen mich in meinem Selbstwertgefühl, weil sie mir signalisieren: So wie du bist, mögen wir dich. Freunde helfen mir, mein Leben zu entfalten. Die Zeit, die man mit Freunden verbringt, tut einfach gut und ist oft von viel Freude und Lachen geprägt.

Freunde machen uns das Leben lebenswert. Und was lebenswert ist, erscheint uns auch sinnvoll.

Aber es können auch die kleinen Begegnungen im Alltag sein, die für uns sinngebend wirken. Vor ein paar Jahren war ich zu einer Kur in einer Klinik.



Die Stimmung dort war nicht besonders positiv. Viele Leute hatten viel zu klagen und viel auszusetzen. Als ich mich am Ende meiner Kur von meinen Tischnachbarn verabschiedete, sagte eine Frau zu mir: „Es war so schön, wie Sie immer so freundlich strahlend 'Guten Morgen' gesagt haben.“ Ohne dass es mir bewusst gewesen wäre, hatte ich dieser Frau ein Stück Freude bringen können. Für sie war es wichtig gewesen, dass ich da war. Und ihre Rückmeldung vermittelte mir wiederum das Gefühl, dass ich einfach durch mein Dasein zu einer positiveren Stimmung beitragen konnte.

3. Die Einstellungsdimension

Begeistert habe ich von den schönen Dingen des Lebens erzählt. Doch was ist mit den weniger schönen Dingen? Es ist ja nun einmal eine nicht zu verleugnende Wirklichkeit, dass es im Leben nicht nur Schönes gibt, sondern auch Dinge, die uns gar nicht gefallen: Probleme und Schwierigkeiten, Leiden und Schmerzen, Krankheit und Tod, Schicksalsschläge und Katastrophen. Was heißt Sinn in solchen Situationen?

Wie ich solche Situationen bewältigen kann, hängt mit meiner grundsätzlichen Einstellung zum Leben zusammen, hängt davon ab, welche Antwort ich auf die Sinnfrage in meinem Leben gefunden habe. Frankl redet hier nicht vom grünen Tisch. Als Jude hat er schlimmste Erfahrungen im Konzentrationslager gemacht. Er hat überlebt (so schreibt er selbst), weil er eine bestimmte Einstellung zum Leben hatte: Leben ist kostbar und wertvoll – deshalb lohnt es sich, fürs Überleben zu kämpfen. Hätte er diese Einstellung nicht gehabt, hätte er vielleicht gedacht wie viele andere: „Ich habe sowieso nichts mehr vom Leben zu erwarten.“ Dann hätte er resigniert und wäre vielleicht gestorben wie viele seiner Mitgefangenen. „Trotzdem Ja zum Leben sagen“, das ist bei ihm ein durchlittener und dadurch glaubwürdiger Prozess. Mich selbst hat in den letzten Jahren kaum ein Buch so beeindruckt wie dieses.

Der „Einstellungswert“ meint also, welche Einstellungen zum Leben meinen Alltag prägen. „Das Leben ist ein kostbares Geschenk“ ist zum Beispiel eine sinnstiftende Einstellung. Mein Alltag wird dann anders aussehen, als wenn ich denke: „Das Leben ist ein Jammertal.“ Dafür lohnt es sich eigentlich nicht zu leben. Welche Lebenseinstellungen habe ich? Geben sie mir in schwierigen Situationen Halt oder nicht?

Was hält mich zum Beispiel, wenn ich meinen Arbeitsplatz verliere? Was, wenn ich krank werde? Was, wenn ich einen mir nahestehenden Menschen verliere? Vor Jahren habe ich einmal eine junge Frau kennen gelernt, deren Mann ganz plötzlich an Herzversagen starb. Sie stand von heute auf morgen völlig allein da mit zwei kleinen Kindern und finanziell unversorgt. Als ich sie ein paar Wochen danach traf, sagte sie: „Ich will nicht bitter werden.“ Solch eine Aussage kann nur jemand machen, der eine Lebenseinstellung hat, die auch bei harten Schicksalsschlägen trägt.

Tragende Lebenseinstellungen könnten sein:

- Ich bin nicht einem blinden Schicksal ausgeliefert. Hinter allem steht eine ordnende Hand, die mich trägt und hält, auch wenn ich es nicht verstehe.
- Das Leben ist ein kostbares und wertvolles Geschenk.
- Leiden gehört zum Leben dazu.
- Jeder Mensch hat eine Würde, die unantastbar ist – auch ich.

Dies sind nur ein paar Beispiele. Vielleicht versuchen Sie selbst einmal, Ihre Einstellung zum Leben zu formulieren. Denn von meiner Einstellung zum Leben beziehe ich auch meine Werte und Maßstäbe für meine alltäglichen Entscheidungen. Sie bestimmen, was in meinem Leben Sinn macht und was nicht.

In der Zeitschrift „Psychologie heute“ zum Thema „Sinn“ fand ich eine interessante Anregung, wie eine bestimmte Lebenseinstellung hilft, Entscheidungen im Heute zu treffen. Man solle sich vor-



stellen, man stehe kurz vor dem eigenen Tod und blicke auf sein Leben zurück und solle dabei auch die Entscheidungssituation, in der man gerade steht, betrachten. Was würde man sich im Rückblick wünschen, wie man entschieden hätte? In der Todesstunde lässt man sich nicht mehr von vordergründigen, kurzfristigen Vorteilen leiten. Man beurteilt die Dinge danach, ob sie dem Leben gedient haben oder nicht, ob sie für das Leben wesentlich waren oder nicht. Eine etwas ungewöhnliche, aber interessante Entscheidungshilfe, die mit der Einstellung zum Leben zu tun hat.

Bei der Frage nach der Einstellung zum Leben kommen wir in die Nähe des Glaubens. Die Logotherapie geht davon aus, dass Religion und Logotherapie zwei getrennte Dinge sind. Ich bezweifle, ob sich das so trennen lässt. Denn meine Einstellung zum Leben hängt ja davon ab, welchen Glauben ich habe. Er prägt meine Einstellungen, meine Werte und Maßstäbe. Deshalb soll in einem letzten Abschnitt davon die Rede sein, wie ich von meinem Glauben her die Frage nach dem Sinn beantworten kann.

Gott gibt Sinn

Wenn wir nach dem Sinn unseres Lebens fragen, müssen wir zunächst feststellen, dass sich niemand von uns das Leben selbst gegeben hat. Leben ist Geschenk. Und als Christen erkennen wir Gott als Geber dieses Geschenkes an. Gott hat mir mein Leben gegeben.

Wenn nun Gott – die höchste Instanz des ganzen Kosmos – gewollt hat, dass ich lebe, dann ist schon allein von dieser Tatsache her mein Leben sinnvoll. Wenn Gott nicht gewollt hätte, dass es mich gibt, dann wäre ja genau er es gewesen, der dies hätte verhindern können. Aber weil er beschlossen hat, dass ich, Ulla Schaible, leben soll, hat mein Leben Sinn, und Gott hat sich etwas dabei gedacht, dass er mich geschaffen hat.

Für mich steht die Frage nach dem Sinn auf zwei Standbeinen:

- Das erste Standbein ist, dass mein Leben sinnvoll ist, weil Gott gewollt hat, dass es mich gibt. Das ist unabhängig davon, was ich tue oder mache, oder ob ich überhaupt etwas tue. Der Sinn begründet sich einfach durch mein Dasein. Ich nenne dieses Standbein gerne „Ich bin“.
- Das zweite Standbein nenne ich „Ich mache“. Mein Leben ist sinnvoll, weil ich einen ganz bestimmten, unverwechselbaren Beitrag in dieser Welt leiste.

Das erste Standbein ist das grundsätzlichere. Es ist unantastbar, denn es kommt aus der Transzendenz, aus dem Außerweltlichen, von Gott. Auch hier stimmt der Satz der Philosophen, dass sich der Sinn meines Lebens nur außerhalb von mir erschließt. Gleichgültig, ob ich in meinem Leben noch etwas tun kann oder nicht mehr, gleichgültig, wie ich mich verhalte, dieses Standbein gilt. Es ist unumstößlich, weil es sich von Gott her begründet.

Wenn wir fest im Leben stehen wollen, ist es aber wichtig, auf zwei Beinen zu stehen. Stütze ich mich nur auf das Standbein „Ich bin“, besteht die Gefahr, dass ich mich in meine fromme Wohlfühl-ecke zurückziehe: Ich und der „liebe Gott“, das genügt. Außerdem erfahre ich den Sinn meines Lebens auf diesem Standbein nicht automatisch. Ich muss ihn mir immer wieder bewusst machen, damit es trägt. Auf dem „Ich-mache-Standbein“ ergibt sich der Sinn fast von selbst. Ich erfahre mein Leben als sinnvoll, wenn ich etwas tun kann, was anderen hilft. Ich komme mir dann nützlich und gebraucht vor. Die Gefahr dabei ist, dass ich mich verausgabe oder im Aktionismus gefangen bin. Und außerdem: Was ist, wenn ich nichts mehr tun kann? Wenn ich alt bin oder krank?

Wer gut im Leben stehen will, muss beide Standbeine pflegen. Über das „Ich-mache-Standbein“ habe ich ja bereits ausführlich geredet. Aber auch das „Ich-bin-Standbein“ braucht Pflege, wenn es tragen soll.



Das „Ich-bin-Standbein“ wird gepflegt durch Meditation. Ich mache mir in Zeiten der Stille immer wieder bewusst, was mein Leben trägt und hält. Wir führen ja die Worte „Gott liebt mich“ sehr oft im Munde. Aber es ist die Frage, ob diese Worte nur Lippenbekenntnisse sind oder ob sie mein Lebensgefühl prägen und tragfähig sind. Man kann das sehr einfach überprüfen. Stellen Sie sich doch einfach einmal vor einen großen Spiegel, schauen sich selbst an und sagen: „Wie gut, dass es mich gibt!“ oder: „Ich bin ein geliebter Mensch!“ Und dann schauen Sie einmal, wie es Ihnen damit geht. Können Sie innerlich zustimmen oder sträubt sich da etwas? Richtig sind diese Aussa-

gen auf jeden Fall, denn selbst, wenn ich mich von Menschen nicht geliebt fühle, hat Gott mir seine Liebe zugesagt. Beide Aussagen werden zu einem tragfähigen Fundament für mein Leben, wenn ich sie immer wieder denkend umkreise, wenn ich sie meditiere.

Sinn suchen heißt, eine Spur für sein Leben zu suchen, heißt reisen, heißt unterwegs sein, heißt seinem Leben eine Richtung zu geben – so habe ich am Anfang erklärt. Gut unterwegs ist man mit zwei Beinen. Noch besser unterwegs ist man, wenn man seinen beiden Beinen die nötige Pflege angedeihen lässt. In diesem Sinne wünsche ich eine gute Lebensreise!



Ulla Schaible, Jahrgang 1943, lebt in Sachsenheim bei Ludwigsburg. Sie leitete gemeinsam mit ihrem Mann bis Sommer 2004 den Wörnersberger Anker und ist Autorin mehrerer Bücher.

Weitere Exemplare dieses Ankertextes können Sie gerne bei uns anfordern. Zur Deckung der Druckkosten und des Portos bitten wir um ein Opfer. Auch eine Reihe anderer Ankertexte können noch bestellt werden.

WÖRNERBERGER ANKER

Christliches Lebenszentrum für junge Menschen e.V., Hauptstr. 32, 72299 Wörnersberg (Kreis FDS), Tel: 07453/9495-0, Fax: 07453/9495-15, E-Mail: info@ankernetz.de; Internet: www.ankernetz.de, Bankverbindung: Voba Nordschwarzwald Nr. 61 932 000, BLZ 642 618 53