

KATHARINA
CEMING

SINN
ERFÜLLT



KATHARINA CEMING

SINN
ERFÜLLT

Vier-Türme-Verlag

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 setzten 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 evolutionäres 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 Vereinzelung 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.

Kohärenz, Bedeutsamkeit, Orientierung und Zugehörigkeit spielen für das Erleben von Sinnhaftigkeit also eine wichtige Rolle. Allerdings ist damit noch nichts über die ethische Dimension des als sinnhaft erfahrenen Lebens gesagt, denn Sinn und Ethik sind nicht identisch. Ein subjektiv als sinnhaft erfahrenes Leben kann eines sein, das in keiner Weise mit humanistischen Idealen kompatibel ist. Ein Mensch kann beispielsweise als Teil einer totalitären Masse ein positives Gemeinschaftsgefühl erleben. Das hat nicht nur der NS-Staat mit seinen Massenbewegungen gezeigt, sondern in jüngerer Zeit auch eine Organisation wie der IS. Bedeutsamkeit im eigenen Handeln ist auch erlebbar, wenn man Menschen aus einer ideologischen Überzeugung heraus tötet. Die jeweilige Ideologie fungiert dabei als Orientierung. Der eigene Lebensvollzug wird in diesem Denken und Handeln als kohärent erfahren.

Damit ein sinnhaftes Leben zu einem humanen Leben wird, braucht es eine, diesem Ideal verpflichtete geistige Haltung, die sich nicht per se aus dem Lebenssinn ergibt. Diese Haltung wird von individuellen und gesellschaftlichen Werten beeinflusst. Es wäre also ein Missverständnis zu glauben, jedes subjektiv als sinnhaft erfahrene Leben sei, aus einer ethischen Perspektive betrachtet, ein gutes Leben.

Vieles, was dazu beiträgt, dass wir unser Leben als sinnhaft erfahren, hat damit zu tun, dass wir unseren Blick nach außen auf die Welt richten und uns in der Welt engagieren. Sinnerfüllung erfahren wir kaum, wenn wir uns nur um uns selbst kümmern. Eine gute Selbstfürsorge ist zwar für das Erleben von Sinnhaftigkeit hilfreich, aber im Engagement für die Welt erwächst uns eine ganz eigene Möglichkeit von Sinnerfüllung.

Was helfen kann, Krisen zu bewältigen

Kohärenz, Bedeutsamkeit, Orientierung und Zugehörigkeit sind Aspekte, die mit Sinnerleben verbunden sind, dennoch können sie nicht per se Sinnkrisen verhindern. Diese brechen häufig sehr unvermittelt ins Leben ein, wenn wir zum Beispiel mit Situationen konfrontiert werden, in denen wir zunächst ein Scheitern erleben (müssen), weil wir mit unseren gewohnten Bewältigungsstrategien nicht mehr weiterkommen.

Der deutsche Philosoph Karl Jaspers, der gelernter Psychiater war, bezeichnete diese Erfahrungen als Grenzsituationen. Sie sind unentrinnbar mit dem Leben selbst verbunden. Dazu gehören Krankheit,

Trennungen, Schuld, die Unzuverlässigkeit der Welt, der Tod. Aufgrund ihrer Wucht und Dramatik können wir zunächst nicht mit ihnen umgehen. Sie überwältigen uns. Wir erleben uns als hilflos. Jaspers war der Überzeugung, dass wir sie letztlich nur dann bewältigen können, wenn wir ihnen nicht ausweichen, sondern uns ihnen stellen und unser momentanes Scheitern aushalten.⁶

Es zeigt sich jedoch, dass Menschen, in deren Leben Kohärenz, Bedeutsamkeit, Orientierung und Zugehörigkeit einen gewissen Grad an Verwirklichung erreicht haben, solche Erfahrungen besser bewältigen können. Wer sein Tun als bedeutungsvoll und sein Leben insgesamt als sinnerfüllt erlebt, kann besser mit Phasen von Trauer und Schmerz, aber auch mit Unzufriedenheit umgehen, weil er weiß, dass diese integrale Bestandteile des Lebens sind. Das bedeutet nicht, dass wir alles, was uns widerfährt, mit einer besonderen Bedeutung oder einem Sinn aufladen müssen. Der Tod eines geliebten Menschen, eine schwere Erkrankung, die Zerstörung der bisherigen beruflichen oder privaten Existenz sind Einbrüche ins Leben, die zunächst einfach schmerzhaft sind und mit denen wir fertig werden müssen. Ein als sinnhaft erfahrenes Leben schafft es in der Regel – auf lange Sicht betrachtet –, diese Erfahrungen zu integrieren. Die Bewältigungsstra-

tegien, die wir wählen, können unterschiedlich sein und haben viel mit unserem Weltbild und unserer Glaubensüberzeugung zu tun. Daher können wir das, was uns persönlich hilft, nicht einfach an andere als hilfreiche Tipps weiterreichen.

Es gibt Menschen, die eine Krise als Chance betrachten, um etwas zu verändern oder etwas Neues zu beginnen. Dies gelingt jedoch meist erst, wenn die Krise überwunden ist und man bereits etwas Neues oder Hilfreiches erkannt hat. In der Krise selbst dominieren Schmerz, Wut, Trauer, Resignation, Verzweiflung oder andere negative Gefühle und Sichtweisen. Wem es gelungen ist, eine Krise zu bewältigen und wer darauf aufbauend etwas Neues und Positives in seinem Leben erkennt, hat vielleicht für zukünftige Krisen etwas, woran er sich orientieren kann. Allerdings gibt es keine Garantie dafür, dass diese Methode bei kommenden Krisen ebenfalls wieder funktionieren wird.

Andere Menschen sind davon überzeugt, dass alles, was ihnen widerfährt, auch das Negative, einen tieferen Sinn hat. Sie werden versuchen, dieses Ereignis als eine für ihre Entwicklung notwendige Erfahrung in ihre eigene Lebensgeschichte zu integrieren. Auch das stellt eine mögliche Bewältigungsstrategie dar, die aber nicht für alle Menschen hilfreich und

plausibel ist. Nicht jeder glaubt daran, dass man nur die Päckchen tragen muss, die man wirklich tragen kann, und dass alles, was Menschen widerfährt, eine Bedeutung hat.

Manche sind davon überzeugt, dass das, was sie erleben, weder einen tieferen Sinn hat noch vom Schicksal vorherbestimmt ist, sondern dass die Dinge einfach passieren, weil sie Teil des Lebensprozesses sind. Auch das kann eine hilfreiche Perspektive sein, da sie weder mit der Frage nach Schuld noch nach zu leistenden Aufgaben verbunden ist. Diese Menschen verwenden ihre Energie dann mehr darauf, einen Weg aus der Krise zu finden und weniger darauf, das Ereignis in die eigene Lebensgeschichte als notwendiges Element zu integrieren.

Für die Bewältigung von Lebenskrisen gibt es also kein Patentrezept, und das, was einmal geholfen hat, greift in einer anderen Lebenssituation vielleicht nicht mehr. Doch wer ein Leben führt, in dem verschiedene Bereiche, die er als bedeutsam erlebt, eine Rolle spielen, hat bessere Chancen, solche Krisen zu bewältigen.

Sinnkrisen müssen jedoch nicht immer mit den von Karl Jaspers beschriebenen Grenzerfahrungen verbunden sein. Sie können auch ein Indikator dafür sein, dass es Dinge im Leben gibt, die so nicht mehr

passen, an denen wir aber weiter festhalten. Sie erwachsen beispielsweise aus veränderten Lebenssituationen, in denen wir noch nicht wissen, wie wir damit umgehen sollen. Hier geht es primär darum, sich neu zu orientieren und andere Bereiche zu finden, die als bedeutungsvoll erlebt werden können. Das Problem mit der Sinnhaftigkeit besteht darin, dass wir diese immer wieder neu justieren müssen, da gerade die Dimension der »Orientierung« nichts Statisches ist. Sie wird durch veränderte Lebenssituationen beeinflusst. Wir kommen nicht umhin, auf die Anforderungen des Lebens zu reagieren. Je aktiver ein Mensch im Leben steht, in je mehr Lebensfeldern er aktiv ist, auf umso mehr Bereiche muss er reagieren und diese aktiv gestalten. Ein einmal »gefundener« Lebenssinn und die darin erfahrene Bedeutsamkeit ist letztlich nur eine Antwort auf oder eine Vision für eine Lebenssituation.

Was als Sinn empfunden und gesehen wird, hängt von Lebensphasen und Lebenssituationen ab. Je funktionaler, gesättigter und etablierter eine Gesellschaft ist und je weniger sich ihre Mitglieder um die basale Daseinsfürsorge kümmern müssen, desto größer scheint die Sehnsucht nach den großen sinnstiftenden Lebensvollzügen zu werden. Besonders junge, gut ausgebildete Menschen werden in diesen Gesellschaften von der Sehnsucht nach großen Ide-

alen angetrieben. So positiv diese Sehnsucht nach sinnhaften Lebensvollzügen auf den ersten Blick erscheinen mag, so wenig garantiert sie, dass am Ende das erstrebte Ziel erreicht wird.

In ihrem Artikel »Sinn und Zweck. Lass mal kleiner denken« beschreibt die Zeit-Journalistin Sara Tomšić dieses Phänomen sehr schön: »Mein Vater [der aus armen Verhältnissen als junger Mann aus Kroatien nach Deutschland ging] findet Sinn in Demut, in dem Gedanken, dass er ein kleiner Teil von etwas Großem ist. Ich frage mich, warum gelingt das so vielen anderen nicht, mir nicht? Mein Vater sagt: »Menschen haben verlernt zu teilen, darum wollen sie auch kein Teil von etwas sein.« Ich glaube, er hat Recht. Stattdessen erscheint sinnhaft, was dem Menschen eine große, schillernde Rolle verspricht. Eine historische Wichtigkeit, ein schneller Egoboost. Ein Staubkorn im Universum wollen die wenigsten sein.« Die Gefahr besteht also darin, dass wir erwarten, die Sinnerfahrung müsste unser Leben zu einem besonderen Ereignis machen, und dass wir deshalb vor lauter Suche nach dem Besonderen das Naheliegende und Alltägliche für bedeutungslos halten.

Aber nicht immer entspringt das fehlende Sinngefühl dieser Haltung. Manchmal sind es die so ge-

nannten Übergangsstadien im Leben, die zu Lebenskrisen werden können. Kinder sind erwachsen geworden und verlassen das Elternhaus. Eltern sind nun wieder viel stärker ein Ehepaar. Rollen müssen neu definiert und gelebt werden. Diese Phase ist für den Elternteil, der wegen der Kinder nicht berufstätig war, das einschneidendere Erlebnis, das der/die stets berufstätige PartnerIn anders erlebt. Auch das Berufsende und der Rentenbeginn können eine solche Phase sein, die nicht nur positive Gefühle in Bezug auf die Freiheit erzeugt.

Während diese Situationen mit Veränderungen verbunden sind, gibt es Krisen, die aus dem Gegenteil, dem Gefühl der Stagnation erwachsen. Dies ist der Fall, wenn die Routine, die das Leben erleichtert, nur noch als Hamsterrad erlebt wird und es an neuen, bereichernden Impulsen mangelt. Hier hat das eigene Tun an Bedeutung verloren. Wir müssen uns dann neu orientieren. Dies fällt uns oft nicht leicht, da unser Gehirn Routine liebt. Die Wiederholung des immer Gleichen kostet das Gehirn wenig Energie, weshalb es diesen Zustand präferiert. Dazu kommt, dass das Gehirn Risiken besser erkennen und plastischer ausmalen kann als Chancen. Dies ist einer der Gründe, weshalb wir oft zu lange in unbefriedigenden Situationen ausharren, statt etwas zu verändern und etwas Neues zu beginnen.

Es ist aber eines der Wesensmerkmale des Menschen, dass er trotz einer gewissen Präferenz des Gehirns für das immer Gleiche Neuanfänge initiieren kann. Für Hannah Arendt war diese Fähigkeit eine der zentralsten, die den Menschen in seinem Menschsein auszeichnet. Sie prägte dafür den Begriff der Natalität, der Gebürtlichkeit. Dem Menschen kommt »die Fähigkeit zu [...], selbst einen neuen Anfang zu machen, das heißt zu handeln«. ⁷

Auf der einen Seite umschreibt der Begriff der Natalität die Tatsache, dass mit der Geburt eines jeden Menschen ein Neuanfang gesetzt wird, den das Kind im Lauf seiner Entwicklung kontinuierlich gestaltet. Auf der anderen Seite ist dieser Begriff mit der wesentlichen Fähigkeit des Menschen, ein handelndes und damit gestaltendes Wesen zu sein, verbunden. Handeln hängt für Arendt primär mit dem gesellschaftlichen Bereich zusammen. Als gesellschaftliches Wesen gestaltet der Mensch in Beziehung zu anderen seine Welt. Handeln vollzieht sich in der Gemeinschaft und setzt Freiheit voraus. Durch sein Tun und Sprechen kann der Mensch einen Neuanfang setzen, im Positiven wie im Negativen.

Wenn wir im Leben neue Bedeutungsfelder suchen oder alte, die durch Lebensumstände in den Hinter-

grund getreten waren, wieder neu beleben, dann setzen wir einen Neuanfang. Bedeutungsfelder sind Dimensionen im Leben, die wir als bedeutsam erleben, weil sie uns Orientierung geben. In der psychologischen Sinnforschung haben sich einige Lebensbedeutungen als besonders sinnstiftend erwiesen: Menschen, die sich für die Gemeinschaft engagieren, denen nachfolgende Generationen nicht egal sind, die sich mit sich selbst auseinandersetzen, die sich um andere kümmern, eine spirituelle oder religiöse Grundausrichtung haben – um nur einige dieser Lebensbedeutungen zu nennen – empfinden ihr Leben oft als bedeutsam und sinnhaft. Natürlich müssen nicht alle Bedeutungsdimensionen gleichermaßen im eigenen Leben auftauchen. Aber auch das hat sich gezeigt: Je mehr unterschiedliche Dimensionen ein Mensch berührt, je »breiter« er sinntechnisch aufgestellt ist, desto sinnhafter empfindet er sein Dasein.⁸