

Vorwort

In einem sehr freundlichen Kommentar zu einem alten Buch von mir hat Herr Prof. Hans Jürgen Skorna von der Erziehungswissenschaftlichen Hochschule Rheinland-Pfalz im Juli 1987 die folgenden Worte geschrieben:

„Das klare Denken ist der Tod der Angst“: Diesen bemerkenswerten Rat gibt ein Therapeut dem hilfeschuchenden Alkoholkranken in Simmels Roman *Bis zur bitteren Neige*, und das ist gewissermaßen ein logotherapeutischer Leitspruch für die möglichen geistigen Prozesse, die durch eine Beschäftigung und Auseinandersetzung mit entsprechender Literatur bei einem Suchtkranken ausgelöst werden können.

In ihrem Buch *Weil ich leben will* spricht die alkoholranke Autorin namens Kris von der Bedeutung des Lesens für ihre verzweifelten Bemühungen, das eigene Selbst allmählich neu zu finden: „Ich entdeckte gerade, dass Geist frei ist, dass Worte Freiheit vermitteln können, und der Fantasie waren wirklich überhaupt keine Grenzen gesetzt. Ich entdeckte mein Denken, und ich entdeckte, dass es funktionierte. Ich entdeckte es wie einen Schatz.“ Das ist ungewollt gleichsam ein Musterfall logotherapeutischen Verständnisses, gewonnen aus Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis: In der Wiederentdeckung des Denkens, der geistigen Potenzen, wird der erste entscheidende Schritt zu einer neuen Sinnfindung des Lebens getan, damit zugleich die Befreiung aus der psychischen

Einschränkung und Isolation eingeleitet, wie sie mit der Suchterkrankung gegeben ist.

Was Hans Jürgen Skorna in den obigen Worten erwähnt hat, ist eine Hilfestellung, die weit über den Suchtkrankenbereich hinaus jedem Menschen zugute kommt, der sein Leben aus dem einen oder anderen Motiv heraus verbessern will. Man kann in der Literatur Impulse finden, um sich und seine Bezüge zur Mitwelt neu und anders zu denken und damit unter Umständen auf eine tragfähigere Basis zu stellen. Insbesondere wenn solche Impulse einem *logotherapeutischen* Leitspruch bzw. einem *logotherapeutischen* Verständnis entstammen, liefern sie Skornas weiteren Worten zufolge:

... tiefe und aufschlussreiche Einsichten in die Grundbedingung aller humanen Selbstwerdung und Identitätsfindung, aller geistigen Mündigkeit und Reifung und aller Möglichkeiten zur Überwindung krisenhafter und leidvoller Situationen des Einzelnen.

Das ist ein großes Lob für den Begründer der *Logotherapie*: Viktor E. Frankl, der einst mein Lehrer und Mentor war und dem ich es zu verdanken habe, dass meine Texte solch hilfreiche Impulse zu vermitteln vermögen. Spiegelt sich doch in ihnen sein Gedankengut, zwar nicht so genial ausgedrückt wie in seinen eigenen Werken, dafür aber praxisnah und für die Allgemeinheit aufbereitet. Die Logotherapie ist eine effiziente Psychotherapiemethode, die zahlreiche philosophische, anthropologische und pädagogische Elemente enthält und sich noch dazu eng an die Grenzwissenschaften der Medizin, Soziologie und Theologie anschmiegt, wodurch sie ein allumfassendes Menschenbild vorstellt, das „für klares Denken sorgt“ wie kaum ein anderes. Ich möchte behaupten, dass dieses Menschenbild tatsächlich „den Tod der Angst“ einleitet, nämlich der existenziellen Angst vor einem unerfüllten, nichtigen Leben voller beklagenswerter Versäumnisse.

Angeregt durch die Entwicklungen der Gegenwart, in der das Überhandnehmen der medialen Kommunikationsmittel zu einer bedauerlichen Verflachung des eigenständigen Denkens führt, habe ich mich entschlossen, mein vergriffenes Buch *Auch dein Leiden hat Sinn* unter dem vorliegenden Titel noch einmal einer interessierten Leserschaft anzubieten. Zu diesem Zweck beschloss ich, es einer radikalen Aktualisierungskur zu unterziehen und alles nicht mehr Zeitgemäße durch ein großes Sieb fallen zu lassen, um lediglich zeitlos Gültiges aufzufangen. Doch zu meinem Erstaunen blieb eine ganze Menge im Sieb haften. Das Urmenschliche taucht immer und überall in denselben Nöten und Anliegen auf, es begleitet unser Geschlecht im Wandel der Kulturen und bringt letztlich alles Suchen und Sehnen auf einen Punkt: Hat unser Leben einen Sinn?

Möge also mein Buch dazu beitragen, Klarheit im Denken zu schaffen, Angst zu reduzieren und mit einem überzeugenden Ja auf die Sinnfrage zu antworten! Möge es dazu beitragen, das Leben zu lieben „wie unseren Nächsten und uns selbst“.

Im Sommer 2021
Elisabeth Lukas

Heute sinnvoll leben

Es ist nicht wenig Zeit,
die wir haben,
sondern es ist viel Zeit,
die wir nicht nützen.

(Lucius A. Seneca)

Notorische Schwarzseher behaupten, dass unsere menschliche Welt so sehr belastet sei durch Unsinn, Widersinn und Wahnsinn, dass ein sinnvolles Leben darin kaum mehr möglich sei. Dass positive Anstrengungen von Einzelnen zur Donquichotterie würden gegenüber den Windmühlen eines aus den Fugen geratenen Zeitalters. Nun, Schwarzseher hat es immer schon gegeben, ohne dass sich ihre apokalyptischen Prophezeiungen bewahrheitet hätten. Trotzdem erhalten sie derzeit allerhand „Rückenwind“. Zum Beispiel haben die Vertreter der Vereinten Nationen besorgt festgestellt, dass die Krisen- und Konfliktherde im ersten Quartal des 21. Jahrhunderts so gefährlich zugenommen haben wie seit dem Ende des Zweiten Weltkrieges nicht mehr. Auch pflastern viele globale „gute Vorsätze“, deren Umsetzung nicht gelungen ist, den „Weg zur Hölle“. Denn bislang sind weder die atomare Abrüstung noch der Klimaschutz, weder der Kampf gegen die Unterernährung noch gegen den weltweiten Missbrauch von Frauen und Kindern, weder die Aussöhnung zwischen den Religionen noch die Ausrottung der Fremdenfeindlichkeit samt ihren Wurzeln gelungen.

Denken wir das bedrohliche Szenario einmal durch. Nehmen wir an, es wäre so, dass die Menschheit ihre Zeit gehabt hätte wie andere Lebenswesensgattungen auch, und sich ihr Höhenflug just in der Phase ihrer maximalen Spezialisierung und Technisierung dem Niedergang zuneige. Verlöre damit unser persönliches Tun und Streben, Bangen und Sehnen, Lieben und Geliebtwerden seinen Sinn?

Viktor E. Frankl, der bekannte Psychiater, Neurologe und Philosoph aus Wien, meinte dazu lakonisch: Entweder hat das menschliche Leben einen Sinn, dann behält es ihn, ob es drei oder dreißig oder neunzig Jahre dauert, oder es hat keinen Sinn, aber dann würde es auch nicht sinnvoller, wenn man es in alle Ewigkeit verlängern könnte. Denn etwas Sinnloses fortzusetzen ist selber und seinerseits sinnlos.¹

Auf die Länge unserer Lebenszeit kommt es also nicht vorrangig an, auch nicht auf die Länge der Fortdauer des ganzen Menschengeschlechts. Worauf kommt es dann aber an? Was macht unser Leben überhaupt lebenswert? Ich möchte sagen: *Der Inhalt, dem es geweiht ist.* Das Wort „geweiht“ hat einen feierlichen, fast ein wenig pathetischen Beigeschmack, und doch passt es in diesem Zusammenhang sehr gut. Denn etwas, das ich einer Sache oder einer Person weihe, bringe ich ihr zum Geschenk dar, verschenke ich, und zwar zu keinem anderen Zweck, als um damit auszudrücken, dass jene Sache oder jene Person mir wert und wichtig ist. So ist es mit unserem Leben auch: Wenn es Sinn haben soll, muss es verschenkt werden an etwas, das mehr wert ist als bloßes Dasein an sich, an etwas, auf das hin unser Leben sich ausrichtet – ob es kurz oder lang, erfreulich oder beschwerlich ist. Würde man eine Meinungsumfrage starten und die Bevölkerung fragen, welchem Personenkreis sie zutraut, ein rundum sinnvolles Leben zu führen, würde sich diese These deutlich abzeichnen. Bei bisherigen Befragungen solcher Art wurden stets jene Menschen genannt, die über die Befriedigung ihrer eigenen Wünsche hinaus denken und wirken: Forscher im Dienst an der Wissenschaft, Erzieher und Lehrer im Dienst an der jungen Generation, Ärzte und Helfer im Dienst an

Kranken und Gebrechlichen, Künstler im Dienst an kulturellen Entwicklungen, und so fort. Aber Achtung: Fanatismus oder Selbstverausgabung müssen dabei ausgeklammert bleiben, sind sie doch mit dem Sinnkriterium nicht vereinbar. Das rechte Geschenk bereichert beide: den Beschenkten genauso wie den Schenkenden; es erzeugt Freude und nicht Qual. Wo immer sich etwas Verbissenes und Bedrückendes in die Hingabe an eine Aufgabe hineinmischt, verdünnt sich der Sinn, während ein Widersinn sich einschleicht.

Verfolgen wir den Gedanken noch ein wenig, dass *die Länge bzw. Kürze der zu erwartenden Lebenszeit* keinen Anlass liefert für eine Infragestellung des Lebenssinns. Auch ein eng limitiertes Leben kann, unabhängig von seinem raschen Vergehen, überaus sinnvoll und geglückt sein und gewesen sein. Allerdings haben wir bei der inhaltlichen Füllung eines Lebens Qualitätsunterschiede geortet. Es ist nicht nur meine praxiserprobte Behauptung, sondern auch die übereinstimmende Aussage zahlreicher Wissenschaftsautoren, dass ein eher gleichgültiges und inhaltsarmes Dahinleben, das auf keine selbstübergreifenden Werte ausgerichtet wird, ein Unbehagen erzeugt, eine chronische Unzufriedenheit, in Frankls Diktion eine *existenzielle Frustration*. Das *Lebenswertgefühl* des Betreffenden sinkt ab. Denn in der Tat gibt es neben dem Selbstwertgefühl, das für jedermann ein Begriff ist, auch ein *Lebenswertgefühl*, dessen Ausbalancierung vielleicht sogar noch wichtiger für die seelische Gesundheit eines Menschen ist als die Stärkung seines Selbstwertgefühls.

Was erfährt man denn im Spiegel seines Selbstwertgefühls? Nun, was die Mitwelt von einem hält und was man selber von sich hält. Das Selbstwertgefühl antwortet auf Überlegungen wie: „Bin ich tüchtig?“ „Bin ich gescheit?“ „Bin ich hübsch?“ „Bin ich begehrt?“ Im Spiegel des Lebenswertgefühls hingegen erfährt man etwas anderes, nämlich *wofür* man seine Tüchtigkeit, Gescheitheit oder Attraktivität gebraucht und einsetzt. Man erfährt, *warum* es gut ist, dass man existiert, *woraufhin* man existiert, welchen Wert das eigene Leben hat – nicht nur für einen selber, sondern für viele, fürs Ganze, eben „überhaupt“.

Sinkt das Lebenswertgefühl eines Menschen gegen Null ab, so ist er stets verleitet, sein Leben mutwillig – und sei es nur mittels eines ungesunden Lebensstils – zu verschleudern. Es bedrängt ihn der Gedanke, dass es im Grunde egal sei, ob es ihn gibt oder nicht, und dass sich daher der Aufwand seines Daseins nicht wirklich lohne. Was lässt sich dem entgegenhalten? Es gibt zwei gesicherte Erkenntnisse, die man vermitteln kann. Ich möchte sie in zwei Kernsätzen formulieren:

1. Jedes Lebenszeichen, das von einer Person ausgeht, ist durchdrungen von ihrer Persönlichkeit und dadurch unvergleichbar und unersetzlich.
2. Jede Erfahrung, die in einen Lebenslauf eingeht, kann einen tieferen Sinn in sich bergen, der oft erst zu einem späteren Zeitpunkt offenbar wird.

Betrachten wir die Aussage des *ersten Kernsatzes*. Nichts, was jemand tut, sagt, entscheidet, in Bewegung bringt, ist völlig identisch mit dem, was ein anderer Mensch tut, sagt, entscheidet und in Bewegung setzt. Lassen wir 100.000 Menschen zu einem beliebigen Thema ein Bild malen, so werden wir 100.000 verschiedene Bilder erhalten. Lassen wir ebenso viele Menschen etwas Banales erledigen, z. B. ein Stück Straße kehren, werden wir genauso viele unterschiedliche Akte des Kehrens erleben. Freilich werden sich die gekehrten Straßen kaum voneinander unterscheiden, aber die Details darum herum werden sich sehr wohl unterscheiden: die Worte, die dabei gewechselt werden, die Gesichter, die dabei gezeigt werden, die Stimmungen, die dabei aufkommen. Einer wird für einen anderen vielleicht ein Stück mitkehren. Ein anderer wird dem einen vielleicht ein Stück Unrat zuschieben. Einer wird lustig vor sich hin pfeifen, während einem anderen Tränen der Wut in die Augen steigen. Einer wird seinen Besen behutsam anfassen, ein anderer wird wild darauf loskehren. In allem und jedem, selbst in solchen simplen Alltäglichkeiten, äußert sich etwas von unserer ureigenen Persönlichkeit, drückt sich unser ein-

zigartiges Ich aus, das nicht austauschbar ist durch ein anderes Ich, so wie ein Fingerabdruck nicht austauschbar ist durch einen anderen in den Polizeikarteien.

Soweit die Aussage des ersten Kernsatzes, der besagt, dass jede menschliche Existenz unersetzlich ist. Klar zu Ende gedacht, liegt darin der Sinn, etwas Unersetzliches, das durch nichts und niemanden mehr in die Welt eintreten kann, zu bewahren und behutsam zu entwickeln.

Betrachten wir jetzt den *zweiten Kernsatz*, bei dem es weniger um das geht, was von einer Person ausstrahlt, als um dasjenige, was auf eine Person einströmt, was sich ihr darbietet an Gutem und Leidvollem, an „Rosen“ und „Dornen“ auf ihrem Lebensweg. Und um die Entscheidung darüber, ob jene sich ihr darbietenden „Rosen“ in Dankbarkeit und Freude wertgeschätzt werden oder ob achtlos darüber hinweggestiegen wird, wobei leicht mehr „Dornen“ in die Füße eindringen als nötig.

Oft ahnen wir nichts vom Sinn, auch nichts vom Sinn der „Dornen“, die uns im Vorübergehen streifen, und doch kann jedes Detail, aus dem sich das Mosaik unseres Lebens zusammensetzt, zu einem ganz bestimmten Zeitpunkt und an einem ganz bestimmten Platz seine Bedeutung haben, für uns und für die Gemeinschaft, der wir angehören. Wer garantiert etwa lebensmüden Personen, dass ihnen nicht irgendwann in der Zukunft eine Aufgabe zufallen wird, die nur jemand mit *ihrem* Erfahrungsschatz erledigen kann, nur jemand mit *den* „Rosen“ in der Hand, die *sie* gepflückt haben, oder nur jemand mit *den* Wunden, die *ihnen* die „Dornen“ gerissen haben? So einzigartig wir Menschen sind, so einmalig sind auch die Gelegenheiten, die in unseren zahllosen Lebenssituationen schlummern und – evolutionären Mutationen nicht unähnlich – plötzlich unvorhersehbare Optionen für neue Sinnintentionen präsentieren können. Wie wollen sich Suizidkandidaten dann jenen auf sie wartenden Aufgaben gegenüber rechtfertigen, wenn sie nicht mehr an Ort und Zeit bereitstehen, um den Sinn des ihnen (und niemand anderem) dort und dann Zufallenden zu erfüllen? *Wir wissen oft nicht, wofür etwas gut ist,*

das mit uns geschieht, aber gut ist es zu wissen, dass alles seinen Sinn haben kann, was mit uns geschieht ...

In Ergänzung zu dem Punkt, demzufolge die Länge der zu erwartenden Lebenszeit kein Kriterium für eine Infragestellung des Lebenssinns darstellt, können wir somit hinzufügen: Obwohl unbestreitbar auch ein kurzes Leben überaus sinnvoll und wertvoll sein kann, geht eine gewollte Lebensverkürzung stets mit einer Sinnverarmung einher, weil das Sinnmögliche, das dieses Leben noch in sich birgt, nicht mehr zur Ausschöpfung gelangt – wohingegen ein Leben, das sich auf natürliche Weise seinem Ende zuneigt, in seinen Möglichkeiten eben ausgeschöpft worden ist.

Fazit: Heute ist es nicht nur bedingungslos möglich, sondern (mehr als je zuvor) nötig, sinnvoll zu leben.