



Zum Thema gemacht: **Lebenssinn**

Michael Hoberg und

Hans-Peter Kasüschke

5/2006

Die Entschlüsselung der menschlichen DNA war sicher ein Meilenstein neuerer Forschungsgeschichte und vielleicht schaffen es Physiker wie Hawkins auch bald die Entstehung der Welt zu erklären. Doch aller medizinischer oder technischer Fortschritt ist Arbeiten an einer sinnleeren Hülle, denn Wissenschaft und deren Erkenntnisse generieren keinen Sinn aus sich heraus. Gerade das ist es aber, was der Mensch möchte - sinnvoll und sinnerfüllt leben. Menschen, die ihrem Leben ein Ende setzen wollen, sagen: „es macht doch alles keinen Sinn mehr“, und drücken damit aus, dass ein Leben ohne Sinn nicht erstrebenswert ist.

Auch Nihilismus, Skeptizismus oder Hedonismus sind letztlich nur Ausdruck der Tatsache, dass der Mensch nach Sinn sucht, gleichgültig ob er dann zum Ergebnis kommt, dass es keinen gibt, alles in Frage zu stellen ist oder man vor allem „seinen Spaß haben sollte“. Die Individualpsychologie beschrieb schon früh die Irrungen bei der Sinnsuche: Überkompensation - das gemeinschaftsschädliche Streben nach Macht - nach unangemessener Anerkennung. In der Logotherapie nach Viktor Frankl - die von der Individualpsychologie Alfred Adlers beeinflusst ist - wird die Suche nach dem Sinn des Lebens zur zentralen Idee, und das gefühlte Fehlen eines Sinnes zum Auslöser von Gefühlen der Wertlosigkeit.

Was der eine als sinnvoll bezeichnet, mag dem anderen als völliger Un-Sinn erscheinen. „Jeden nach seiner Fassung glücklich sein zu lassen“ - wohl gemerkt auf der Basis gegenseitigen Respekts - setzt jedoch Toleranz ohne moralische Überlegenheit voraus. So sehr die Menschen sich auch auf eine organisierte Sinnsuche begeben - zum Beispiel in den Religionen, die um so dogmatischer vertreten werden, je unsicherer der einzelne sich seines Lebenssinnes ist - so sehr ist jeder Mensch bei der Sinnfindung letztlich auf sich allein gestellt. Die Suche nach dem Lebenssinn entzieht sich somit jeglicher Vereinfachung und Schlagworte, scheinbar abgeleitet aus der Individualpsychologie, wie „im Beitrag liegt die Lebenszufriedenheit“ oder „wahrer Beitrag ist mit Verzicht verbunden“ reduzieren die Sinnfrage auf ein Postulat, denn der Sinn entspringt dem „Dasein, d.h. dasjenige Seiende, dem es um sein Sein geht.“ (Heidegger)

Dabei dürfen Begrifflichkeiten nicht gleichgesetzt werden. So ist Ziel- und Planlosigkeit nicht gleichzusetzen mit Sinnleere. Gerade Menschen die keinen Lebenssinn für sich (mehr) haben, kompensieren diese gefühlte Sinnleere häufig durch planvoll und zielstrebig erscheinendes Handeln. Perfektion im Detail, das Streben nach Professionalität oder das Streben nach ständiger Verbesserung entbehrt jeden Sinnes, wenn hierfür die Bezugsgröße fehlt, das Handeln nur noch Selbstzweck ist. Der Sinn entspringt nicht automatisch dem Handeln, auch wenn heute als modern und weltoffen angesehen wird, wer den Weg als das Ziel ansieht.

Aber mit welchem Sinn wird der zu gehende Weg ausgefüllt. Miyamoto Musashi, der Mitte des 17. Jhd, den zu gehenden Weg des Samurai beschreibt, füllte diesen Weg mit dem Überwinden des Gegners. Den Weg des Heiligen Jakobus zu gehen und die Erfüllung in Gott zu suchen, wird auch nur noch von einigen in der heutigen Gesellschaft als sinnstiftend angesehen, so wie den Menschen früherer Jahrhunderte unser heutiges Verhalten vielfach äußerst unsinnig erscheinen würde.

Liegt der Lebenssinn also in uns und verändert sich im Laufe der Zeit? Oder gibt es Konstanten, die über Zeit und Raum hinweg allgemeingültig bleiben? Ist es unsere Zufriedenheit im Mobile der anderen, die uns einen Sinn verschafft? Und ist es dabei meine individuelle Sichtweise, die mich zufrieden – glücklich – und sinnerfüllt leben lässt?

Wenn Adler sagt: „Das Leben ist kein Sein sondern ein Sollen“, so ist die Frage des Lebenssinns damit nicht auf die Umsetzung der drei Lebensaufgaben reduziert. Denn diese sind nach individualpsychologischem Verständnis analytische Kategorien, nicht Selbstzweck. Ihre ausgewogene Umsetzung trägt aufgrund möglicher Entlastung zum zufriedenen, glücklichen Leben bei, so dass sie von daher in gewisser Weise sinnstiftend sind. Aber daraus darf nicht geschlossen werden, dass die berufstätige Ehefrau mit 3 Kindern und einen gesellschaftlichen Engagement sinnerfüllter lebt als „the fool on the hill“ (Beatles).

Das Unbequeme und gleichzeitig Herausragende der Individualpsychologie ist, dass sie den eigenverantwortlichen Menschen in den Zusammenhang seiner Umwelt stellt. Denn „eigenverantwortlich“ heißt eben, selbst für ein sinnerfülltes Leben verantwortlich zu sein – mit anderen aber nicht durch andere oder für andere.

Die Bereitschaft, Verantwortung für sich zu übernehmen schwindet, je stärker die seelische Belastung ist. Daher sollte menschliches Handeln auf seelische Entlastung ausgerichtet sein, d.h. auf die Reduzierung von Gefühlen von Minderwertigkeit oder Wertlosigkeit, damit der Mensch „aus sich heraus“ sinnerfüllt leben kann, wie auch immer dieser Lebenssinn beim einzelnen aussehen mag. Es lohnt sich!