

End-lich Leben. Und falls ja – wozu?



Leben wir nicht sowieso? Selbstverständlich leben wir - zumindest biologisch. Aber wozu? „End-lich leben“ ist ein sinnreiches Wortspiel mit doppelter Bedeutung, das ich bei Alfried Längle in seinem empfehlenswerten Buch „Sinnvoll Leben“ gefunden habe. Die erste Bedeutung erschließt sich den meisten Lesern automatisch: End-lich leben im Sinne von: „Endlich anfangen zu leben“.

Die zweite Bedeutung des Satzes meint: Das Ende im Sinn haben, während wir leben.

End-lich leben bedeutet in diesem Sinne also, das Wissen, dass wir nicht alle Zeit der Welt haben, tagtäglich in die Tat umzusetzen. Das Ende im Sinn zu haben, hilft uns, unsere wertvolle begrenzte Lebenszeit auf das zu verwenden, was uns wirklich wichtig ist, was uns wertvoll, lieb und teuer ist. Das Ende im Sinn haben, hilft uns, weniger achtlos unser Leben dahinzuleben, als ob wir niemals sterben würden. So zu leben ist ratsam, denn die Erfahrung mit sterbenden Menschen lehrt uns: ein wesentlicher Bitterstoff des Sterbens ist nicht so sehr, dass ein Leben zu Ende geht, sondern die zu späte Erkenntnis des Sterbenden, dass ein zu wenig gelebtes Leben zu Ende geht, dass das Leben aus Bequemlichkeit, aus Angst vor Unsicherheit, Verlassenwerden oder was auch immer nicht genügend gewagt und so seine Erfüllung verpasst wurde.

Ein Leben empfinden wir dann als ungelebt, wenn wir nicht das getan haben, wofür unser Herz geschlagen hat.

Es ist bitter, auf ein Leben zurückschauen zu müssen, das wir anderen Werten gewidmet haben als jenen, die uns wirklich am Herzen liegen. Zum Beispiel, wenn uns schmerzfreie Sicherheit wichtiger erschien, als das Wagnis einzugehen, für das, was uns bewegt und berührt, auch zu leiden. Alfried Längle drückt es so aus: Liebe ist eine Leidenschaft, eine Leidens-Bereitschaft. In dem ich mich verbinde, mit dir verbinde, werde ich mitleiden, wenn es dir nicht gut geht, aber ich werde mich auch mit dir freuen können, wenn es dir gut geht. Je mehr wir uns mit anderen Menschen und der Welt verbinden, desto mehr erweitern wir unseren Sinnhorizont, füllt sich unser Leben mit Sinn, denn nur wenn wir für etwas leben, unser Leben hergeben für etwas, das uns wertvoll ist, fühlen wir uns erfüllt, von Sinn beseelt, bekommt unsere Existenz einen Sinn.

Wichtig ist, dass hier keinerlei Moral gepredigt wird, also nicht vorgeschrieben wird, WIE ein gutes Leben auszusehen hat.

Diese existenzielle Sichtweise schreibt nicht vor, WORIN der Mensch Sinn zu finden hat und WAS ihn glücklich zu machen hat. Die Wahl dessen, was ein Mensch als erstrebenswert erachtet und an



welchen Werten er den Kompass seines Lebens ausrichtet, ist Ausdruck seiner individuellen Freiheit, die er auch nicht veräußern kann, selbst wenn er wollte. Und wenn er behauptet, die Tradition oder Gott oder sein Guru sage ihm aber, das sei gut und wichtig, dann ist es seine Entscheidung, die Tradition, Gott oder seinen Guru so zu deuten. Die Beantwortung der Frage aller Fragen - Wozu das alles? - ist und bleibt eine höchstpersönliche Angelegenheit. Die Existenzanalyse von Viktor Frankl beruht unter anderem auf diesem Kerngedanken der Freiheit und Notwendigkeit des Menschen, seinem eigenen Leben Sinn zu geben - eine Freiheit, die das Risiko mit sich bringt, diesen Sinn auch zu verfehlen.

Wie bereits erwähnt, gibt uns Viktor Frankl mit seiner Existenzanalyse keine Antwort auf die Frage nach dem Wozu. Dafür zeigt er uns jedoch auf, was es zu beachten gilt, wenn wir ein in unserem Sinne sinnerfülltes Leben führen wollen.

Beachtet werden sollte auf dem Weg zum ganz persönlichen Lebenssinn zum Beispiel das, was er die drei Straßen oder Wege zum Sinn genannt hat. Diese drei Wege bietet das Leben jedem von uns an, wobei es völlig offen ist, welchen persönlichen Sinn wir auf dieser einzigartigen Entdeckungsreise finden:

Der erste Weg

Genießen. Auf diesem Weg finden wir Sinn durch das Erleben von Schönerem:

Woran habe ich Freude, was genieße ich besonders, was lässt mich innerlich (oder gar äußerlich) ausrufen: „Ach, ist das Leben nicht schön!“ Wenn mich jemand in solch einem

Moment fragen würde: „Und, was ist der Sinn des Lebens?“ dann würde ich sagen: „Was fragst du nach dem Sinn des Lebens: Schau dich doch um! Fühle und erlebe, was ich gerade erlebe. Das macht jedes weitere Nachdenken über den Sinn des Lebens überflüssig, denn es ist an sich schön!“ So erinnere ich mich noch heute an einen unvergesslichen Augenblick in meiner Jugend, als ich bei starkem Wind in die recht kühle Nordsee sprang und mich inmitten der schäumenden Gischt zusammenbrechender Wellen unglaublich lebendig und verbunden mit dem Meer fühlte. Das ist Leben! Ja, unter anderem. Denn es gibt neben dem Schönen noch zwei weitere wichtige Wege zum Sinn.

Der zweite Weg

Gestalten. Etwas in dieser Welt zum Besseren wenden.

Was erschaffe ich, trage ich bei, weil es meinem Empfinden nach davon zu wenig gibt, besser sein müsste, erhaltenswert ist? Es ist, als ob uns das Leben, in das wir hineingeworfen wurden, fragen würde: „Und, wie sieht´s aus? Findest du alles gut so, wie es ist, oder gibt es etwas, was entsprechend deinen Wertvorstellungen anders laufen müsste, besser sein könnte? Und falls es so etwas Verbesserungswürdiges gibt - welchen persönlichen Beitrag möchtest du im Rahmen deiner Möglichkeiten leisten, damit sich die von dir vorgefundene Welt zum Besseren wendet?“ Gelingt es uns, mit unserer schöpferischen Kraft und unseren ganz persönlichen Fähigkeiten eine höchstpersönliche Antwort auf diese Frage zu finden, erleben wir Sinn und Erfüllung. Es lässt uns sagen: „Ja, es ist gut, dass es mich gibt, dass ich lebe, denn hier fühle ich mich gebraucht. Mein Beitrag ist notwendig, weil er hilft, die Not zum Besseren zu wenden.“ Wir haben ein uns erfüllendes „Wozu“ gefunden. Diese Art der Erfüllung ist mit dem zweiten Weg gemeint. Eine in Übereinstimmung mit den eigenen Werten gelebte Antwort auf solch eine Frage wird mich sterben lassen mit dem Gefühl: Ja, es hat sich gelohnt, - und selbst wenn die Ergebnisse für jemand anderen

vernachlässigbar erscheinen - für mich gilt: zumindest habe ich es versucht. Ich habe mein Bestes gegeben. Wenigstens habe ich mit meinem Leben die Fahne aufrecht gehalten für das woran ich glaube, was mir lieb und teuer gewesen ist. Dafür habe ich gerne gelebt. Alles andere wäre sinnlos gewesen, wenn ich mich nicht dafür eingesetzt, darauf hin gearbeitet, es wenigstens versucht hätte. Jedoch - nicht alles lässt sich zum Besseren wenden. Manches widerfährt uns ungefragt und muss ertragen werden - so wie der Tod meines Bruders zwei Wochen nach meinem beglückenden Erlebnis im Meer. Dies führt uns zum dritten Weg.

Der dritte Weg

Hingeben. Das Unabwendbare annehmen.

Das ist das Schwierigste. Am Erleiden eines Schicksalsschlages, an der Erfahrung des Unabwendbaren können wir jedoch reifen und wachsen. Wir beschreiten diesen dritten Weg, wenn wir das Unabwendbare, das sich unserer Gestaltungskraft entzieht, schließlich annehmen und es uns gelingt, dem erfahrenen Leid trotz allem einen Sinn abzurufen - zum Beispiel dem Tod eines geliebten Menschen oder der Diagnose einer tödlichen Krankheit. Alfried Längle zitiert hierzu ein eindrückliches Beispiel von Viktor Frankl:

Ein alter Mann kam zu Frankl in die Praxis ... er war selbst Arzt und klagte: „Herr Kollege, ich weiß eigentlich nicht, wozu ich komme, Sie können mir ja in Wirklichkeit nicht helfen, aber ich komme nicht über den Tod meiner Frau, die ich über alles geliebt habe, hinweg. Sie ist vor zwei Jahren gestorben. Ich bin hilflos. Medikamente könnte ich mir selbst verschaffen. Aber ich wollte einmal mit Ihnen sprechen.“ Was hätte Frankl ihm sagen sollen? Er hat ihm nichts gesagt, sondern ihn nur etwas gefragt: „Sagen Sie Herr Kollege, was wäre passiert, wenn nicht Ihre Frau, sondern wenn Sie selbst zuerst gestorben wären?“ Darauf sagte er: „Mein Gott, was die arme Frau mitgemacht hätte, wie sie gelitten hätte!“ „Sie werden zugeben, dieses Leiden ist Ihrer Frau, die Sie ja über alles geliebt haben, erspart geblieben, allerdings um den Preis, dass Sie es jetzt übernehmen müssen, ihr nachzutruern und sie zu überleben.“ In diesem Augenblick erkannte der Mann einen Sinn in seinem Leiden, den Sinn eines Opfers, das er für seine geliebte Frau brachte. Der Mann ist wortlos aufgestanden, hat Frankl die Hand gedrückt und ging tief bewegt davon (aus Frankl 1998, zitiert nach Alfried Längle, 2007, S. 57)

Solch ein Sinn kann niemals verordnet werden, er muss selbst gefunden werden, und Viktor Frankl, der selbst zwei Jahre im Konzentrationslager von Auschwitz unmenschliches Elend am eigenen Leibe erfahren musste, ist gegenüber dem Leid eines anderen Menschen zu demütig, als dass er mit einem schnellen Ratschlag daherkommt. Stattdessen stellt er dem untröstlich trauernden Arzt nur eine einfache Frage. Diese Frage ist kein Trick, sie ist Ausdruck von Zuwendung. Interesse am anderen. Interesse am Du. Und die Frage aller Fragen, die Frage nach dem „Wozu?“ verstehe ich als eine Einladung, mit unserem Leben eine einzigartige, noch nie da gewesene Antwort zu geben. Wer sonst, wenn nicht wir selbst, könnte das tun?

Ingo Heyn Februar 2010

P. S.: Diese drei Wege schließen sich nicht gegenseitig aus. Im Gegenteil, sie ergänzen und bedingen einander. Wer nur das Schöne sucht, wird Lebensumstände und damit sinnstiftende Beziehungen meiden, sobald diese beginnen, unsere Gestaltungskraft herauszufordern oder gar unsere Bereitschaft prüfen, uns dem unabänderlich Schwierigen zu stellen. Nur das Schöne suchen kann man schon, der Preis ist allerdings häufig eine nicht zu unterschätzende Sinnleere, die sich ganz unmerklich in unser Leben schleichen kann und sich irgendwann indirekt in Form von Süchten und/oder depressiven Verstimmungen bemerkbar machen kann. Umgekehrt wird jemand, der glaubt, erst dann das Leben genießen zu können, wenn alles in der Welt bzw. innerhalb seines gewählten Sinnhorizontes im Lot ist, früher oder später einen Burn-Out erleben, weil er sich nicht das für ein kraftvolles Leben unerlässliche Auftanken und entspannende Schwelgen im Schönen gönnt. Wer sich ganz auf den dritten Weg konzentriert - zum Beispiel den Blick auf unabänderliches Leid fokussiert und darin um Sinn ringt - , läuft Gefahr, sich mit einer fatalistischen Haltung zu lähmen, vielleicht auch in einer Opferhaltung seinen Gestaltungswillen zu schwächen und seinen Sinn für das Schöne verkümmern zu lassen. Lebenskunst besteht so gesehen darin, auf eine ausgewogene Balance im Beschreiten dieser drei Wege zu einem erfüllten Leben zu achten. Das erfordert lebenslanges Üben.

Dieser Text ist ursprünglich in der Rubrik „Leserbriefe des Autors“ auf der Webseite: <http://www.ein-unvermeidliches-geschenk.de> erschienen.