

Diplomarbeit

LSB-Ausbildung

Christa Carina Kokol

Glück durch (Über-)Sinn



Graz, im Juni 2013

Glück durch (Über-)Sinn

Christa Carina Kokol

Ganz Mensch sein

Nach der Logotherapie und Existenzanalyse *Viktor Frankls* ist der Mensch kein triebgesteuertes Wesen, das inneren und äußeren Zwängen willenlos ausgeliefert ist. Er ist vielmehr entscheidendes Sein, das in Freiheit und Verantwortung sich selbst und das Leben dieser Welt mitgestaltet.

Der Mensch ist eine Existenz. Und *existere* (lat.) heißt so viel wie *heraustreten*. Der Mensch – und nur der Mensch – kann sich über seine Leiblichkeit, seine inneren und äußeren Determinanten wie Gene, Erziehung, Triebe etc. stellen und sinnvoll agieren. Er kann in Selbstdistanz sich und sein Leben in jeder Situation von einer anderen Warte aus betrachten. Er kann selbsttranszendent mit einem *Du*, dem Logos, den gläubige Menschen auf verschiedene Weise *Gott* nennen, korrespondieren, weil er als Person (lat. *personare*) *durchdrungen* ist von etwas, das außerhalb der innerweltlichen Materie, des Stofflichen liegt. Er ist durchdrungen von einem Geist, der nicht den Gesetzen von Zeit und Raum unterworfen ist und sich daher auch dem Weltverbrauchsmechanismus entzieht.

„Ganz Mensch ist der Mensch eigentlich nur dort, wo er ganz aufgeht in einer Sache, ganz hingegeben ist an eine andere Person.“ 1

Viktor Frankl vergleicht diese Selbstvergessenheit mit dem menschlichen Auge. Ein Auge, das sich selbst sieht, ist krank. Analog verwirklicht der Mensch sich nur, indem er sich selbst übersieht, sich einem anderen hingibt oder in einer Sache „aufgeht“. 2

Da sich diese Geistigkeit durch die Psychosomatik des Menschen ausdrücken will, sind die körperliche und psychische Dimension genauso wertvoll. Sie bilden den Grundriss, welchen *Frankl* als *psycho-physischen Parallelismus* bezeichnet. Die geistige Höhendimension, durch die sich das vorerst geschlossene Objekt erst zur Ganzheit entfaltet, nennt *Frankl* *noo-psychischen* (Auseinandersetzung mit geistiger Ebene) *Antagonismus*.

Frankl verdeutlicht die Dreidimensionalität von Körper – Psyche und Geist u.a. mit folgendem Beispiel:

„Projiziere ich ein Trinkglas in die Ebene des Tisches, auf dem es steht, so bildet es sich im Grundriss als Kreis ab, während es sich im Seitenriss als Rechteck abbilden würde.“ 3

Niemand behauptet aber, dass ein Trinkglas sich nur aus einem Kreis und einem Rechteck zusammensetzt.

Genauso wenig setzt sich der Mensch nur aus Körper und Psyche zusammen, sondern bildet eine leiblich-seelisch-geistige Einheit. 4

Logotherapie wird im Gegensatz zur Tiefenpsychologie *Sigmund Freuds* (1856 - 1939, Tiefenpsychologe, Begründer der Psychoanalyse) auch Höhenpsychologie genannt, die, wie der Name sagt, nicht primär in den negativen schicksalhaften Bedingungen gräbt, sondern vor allem das Positive jedes Menschenlebens hebt und so ans Tageslicht bringt.

Ein Mensch, der - durchdrungen von einem (göttlichen) Geist - nach dem Sinn des Augenblicks sucht und diesen auch finden kann, wird nicht verzweifeln. Sinnzentriert (und nicht triebgesteuert) erfährt er - trotz aller Erdschwere – Freude und Glück. Jeder Mensch steht am Boden der Erde und muss auf Grund der Erdschwere immer wieder auf diesen zurückkehren. Er ist aber frei, seinen Fuß bei jedem Schritt an einer neue Stelle aufzusetzen und so Leben zu gestalten, zur Freude und Sinnerfüllung für sich selbst, seine Umgebung, die Welt. 5

Elisabeth Lukas (Dr.habil., Klinische Psychologin und Psychotherapeutin, Schülerin Viktor Frankls, auf praktische Anwendung und Weiterentwicklung der Logotherapie spezialisiert) vergleicht den *Sinn* des Augenblicks mit einer Stecknadel, die zu Boden fällt: Meist brauche ich nur unter den Tisch zu sehen, um die Nadel zu finden. Manches Mal muss ich in größerem Umkreis suchen. Oft stehe ich auf der Nadel und blockiere selbst die Sinnerkenntnis. Wenn es jedoch keine Chance gibt fündig zu werden, handelt es sich um die sprichwörtliche Nadel im Heuhaufen. Ich weiß dass sie da ist, auch wenn ich sie nicht sehe. Und allein dieses vertrauende Wissen entlastet und lässt trotz allem ein *Ja* zum Leben sagen: Es gibt einen Sinn, auch wenn ich ihn in meiner momentanen Situation, aus meinem Blickwinkel, von meinem Standpunkt aus... in Zeit und Raum nicht erkennen kann. 6

Die körperliche und psychische Ebene teilt sich der Mensch mit dem Tier und - nach neueren Forschungen - in gewissem Sinn auch mit der Pflanze. Es gibt erstaunliche Tests japanischer Forscher, aus denen hervorgeht, dass Schimpansen manchmal sogar klüger als Menschen sind. Aymu, wie der Star dieser Primaten heißt, kann gewisse Zahlenkombinationen in die richtige Reihenfolge bringen, wie es noch kein Mensch geschafft hat. 7

Und doch ist der Mensch *mehr* als jedes noch so hoch entwickelte Säugetier, da er nicht wie Tier und Pflanze entschiedenes, sondern in jedem Augenblick entscheidendes Sein ist. So darf der Mensch auch nicht auf seine Gene, seine Erziehung, sein Triebe und Gefühle reduziert werden. Durch seine *Geist*begabung, die über jedem Intellekt steht und ihn von der übrigen Kreatur unterscheidet, ist er frei, Entscheidungen zu treffen und dafür Verantwortung zu tragen, frei, auch ohne Ansprüche und Erwartungen zu lieben und nach einem (letzten) Sinn des Lebens zu fragen. Er ist frei durch Sinnerkenntnis – trotz aller Erdschwere - glücklich zu sein.

Wo findet sich in dieser Welt aber dieser (göttliche) Geist aus dem Logos? Die meisten Menschen schauen doch nur auf sich selbst. Wer fragt sich schon, ob das, was er tut, verantwortlich und sinnvoll ist? Wer lebt schon achtsam und wertschätzend? Hauptsache der Gewinn stimmt, Hauptsache mir geht es jetzt gut! Ausbeutung, Korruption, Streit, Neid, Eifersucht, Machtgier!

Betrachten wir ein Flugzeug. Wenn es am Boden fährt, unterscheidet es sich kaum von einem anderen Fahrzeug und es ist nicht zu glauben, was wirklich in ihm steckt – so lange, bis es sich vom Boden erhebt und in die Lüfte schwingt. Ein Flugzeug bleibt auch dann ein Flugzeug, wenn es zeitlebens nur am Boden rollt. Allein dass es fliegen *kann*, macht es zu dem, was es ist.

Und allein dass der Mensch sich über seine Gene, seine Triebe, seine schicksalhaften Bedingungen – über die Erdschwere erheben *kann*, gibt Zeugnis von einem göttlichen Funken, dieser dritten Dimension in uns. 8

Und wenn wir daran zweifeln – dann probieren wir es einfach aus. Tun wir selbst etwas Sinnvolles, auch wenn es Mut und Überwindung kostet!

In der Pastoralkonstitution des 2.Vatikanischen Konzils „Gaudium et spes“, 12 wird betont, dass allein die Fähigkeit das Gute zu tun und an einen Gott zu glauben die Würde des Menschen ausmacht und nicht erst deren Realisierung. Demnach sind alle Menschen gleich an Würde und es gibt keine Übermenschen, die Herren über andere sind.

Wann ist der Mensch glücklich?

In einem Seminar zum Thema „Ich bin es mir wert, sinnerfüllt glücklich zu sein“, fragte ich die Teilnehmenden, was für sie *Glück* bedeutet.

Es kamen folgende Antworten:

„Wenn ich gesund bin... wenn ich eine liebe Familie hab... wenn ich zufrieden bin... wenn alles gut läuft und mich meine Umgebung nicht ärgert... wenn ich meine Prüfung geschafft habe... wenn ich den Partner fürs Leben finde, der mich auf Händen trägt...“

Wenn all das, was wir uns wünschen und erwarten eintrifft, meinen wir vollkommen glücklich zu sein.

Aber was dann, wenn wir krank werden, die Familienidylle zerbricht und die Prüfung nicht bestanden wird, wenn der Partner fürs Leben fremd geht und unsere Umgebung anders lebt, als wir es uns von ihr erwarten....???

Glück kommt nicht vom Haben.

Wenn ich nur bestrebt bin das Glück zu halten, wird es entschwinden, wenn ich aber unabhängig von dem, was für mich dabei herauskommt, sinnvoll lebe, kann sich Glück als Epiphänomen einstellen.

Wenn sich ein Schmetterling auf meine Hand setzt und ich mein Glück allein im Haben sehe, werde ich ihn in meiner Faust einschließen, um ihn um keinen Preis wieder zu verlieren. Doch der Schmetterling muss darin sterben, genauso wie mein Glück.

Wenn ich aber dieses kleine Wunderwerk bestaune und mich an dem Glück des Augenblicks erfreue, wird der Schmetterling wieder seine Flügel erheben und im Sonnenlicht von Blüte zu Blüte gaukeln, auch andere Menschen erfreuen und vielleicht eines Tages wieder zu mir zurückkehren.

Ohne diese Rückkehr zu erwarten, tue ich das Sinnvollste des Augenblicks - für den Schmetterling, mich selbst und alle Beteiligten.

- Der Mensch ist glücklich, wenn er den Sinn des Augenblicks erkennt und sich an dem, was ihm geschenkt ist, erfreut: Sei es ein freundlicher Gruß, eine Blüte am Fenster, eine gut erledigte Arbeit, Musik, der erste Sonnenstrahl am Morgen....

- Der Mensch ist glücklich, wenn er vollkommen aufgeht in einer Aktivität, die er mit Begeisterung tut und dabei gleichsam in eine Flow kommt. Das kann geschehen in Beruf und Familie, bei der Ausübung von Hobbys und ehrenamtlichen Tätigkeiten, in künstlerischem Schaffen, aber auch ganz profan bei längst fälligem Aufräumen des Schreibtisches...

Ich erinnere mich noch gut an ein zufälliges Gespräch mit einer Flüchtlingsfamilie auf der Bahnfahrt von Wien nach Graz. Indem ich ganz bei meinem Gegenüber war, vergaß ich an meinem Endbahnhof auszusteigen und musste so bis zum nächsten

Haltebahnhof Leibnitz weiterfahren. Doch ich war – trotz Verspätung und div. Unannehmlichkeiten - glücklich, weil ich Menschen in schwerer Zeit aufmerksame Gesprächspartnerin sein durfte.

- Der Mensch ist glücklich, wenn er seine Gedanken auf ein Ziel hin richtet, das er erreichen möchte...in jedem Lebensalter, in jeder Phase seines Lebens. Egal, ob es sich dabei um den Studienabschluss, die Planung einer Reise, eine neue Speise, die ausprobiert werden will, das Erlernen eines Musikinstrumentes, den ersten Spaziergang nach langer Krankheit... handelt.

Von Person zu Person, von Situation zu Situation wird das ersehnte Ziel anders aussehen.

Und wenn der Mensch sein Gehirn nutzt, um Ziele zu erreichen, Neues zu probieren...nimmt auch sein Gehirn zu - bis 100 plus...

Diese Zunahme an Vernetzungen und Verschaltungen im Gehirn gibt es allerdings nur, wenn das Tun als sinnvoll erachtet wird. Ich würde wahrscheinlich, auch wenn ich von 100 + noch einige Jahre entfernt bin, kaum Erfolg im Erlernen der chinesischen Sprache verzeichnen.

Ein Mann hingegen, der eine Chinesin liebt und für sie diese Sprache erlernen möchte, wird es auch in vorgerücktem Alter schaffen, allein weil er einen Sinn darin erkennt.

Der durch die Medien bekannte deutsche Arzt und Kabarettist *Eckhard von Hirschhausen* meinte in einem seiner Programme, dass manche Menschen ihr Gehirn bis ins Alter gut erhalten wollen – und es daher nie benützen.

Dabei ist das menschliche Gehirn das einzige Organ, das auch im Alter durch ständige Beanspruchung wachsen und nicht nur abnehmen kann.

Wenn sich der Mensch in seiner Komfortzone bewegt, dort, wo er anerkannt und von angenehmen Menschen umgeben ist, wo er sich nicht ständig auf Unerwartetes und Neues einlassen muss, ist er vordergründig glücklich. Aber – wir wissen es alle, es gibt Ereignisse, die sehr schnell diese „Schlaraffenland“-Bedingungen beenden können. Der Mensch wird dann in der sogenannten Wachstumszone neu gefordert. Er muss Unbekanntes erlernen, mit weniger sympathischen Menschen auskommen und sich bisher vermiedenen Anforderungen stellen. Wird dadurch all sein Glück aus dem einstigen „Schlaraffenland“ zerstört?

Im Gegenteil: Indem der Mensch stets neu herausgefordert wird, nimmt sein Gehirn an Masse zu und die Komfortzone weitet sich aus. Die ungesunde Panikzone der Angst und Erstarrung, in der kein Lernen und keine freie Gestaltung mehr möglich sind, wird in diesem Zuge weiter hinausgeschoben.

Vermeintliches Unglück durch unbekannte, fordernde Situationen wandelt sich in positiven Stress. Bei einer immer wieder möglichen Rückkehr in die Komfortzone darf neu aufgetankt werden. Die aufbauende Erfahrung *mehr* zu können, als ich mir selbst zutrauen wollte, stärkt, macht selbstbewusst und glücklicher, als das mühelose „Schlaraffenlanddasein“ zuvor.

Der Hirnphysiologe *Gerald Hüther* hat sich näher mit den Vorfahren der Bandwürmer auseinandergesetzt.

Diese Tiere waren beweglich und hatten ein kleines, aber feines Hirn.

Mit diesem konnten sie gute Nahrungsplätze suchen, sich vor Feinden schützen und Partner zur Begattung finden. Sie waren so clever, dass sie sogar eine Möglichkeit

fanden, sich nicht mehr anstrengen und plagen zu müssen. Sie entdeckten den Darm von Mensch und Säugetier als neue Heimstatt. Von nun an hatten sie immer einen gedeckten Tisch und brauchten keine Feinde fürchten; auch Partner zur Begattung waren ständig in Reichweite. Herrlich so ein Leben – allerdings mit einem Schönheitsfehler: Die Bandwürmer verloren langsam aber sicher ihr Gehirn, da sie es unter „Schlaraffenland“-Bedingungen nicht mehr brauchten. Stattdessen entwickelten sie Hakenkränze, mit denen sie sich an der Darmwand festhaken konnten. 9
Wie unschwer zu erkennen ist, bleibt *Glück* unabhängig von jeglichen „Schlaraffenland“-Bedingungen.

- Der Mensch ist vielmehr glücklich, wenn er auch akzeptiert, nicht immer glücklich sein zu können.

Nur im Wechselspiel gibt es die Erfahrung von Glück.

Es ist wie bei einer Wellenbewegung. Wenn ich ganz unten bin, geht es wieder aufwärts.

Wer Regen und Sturm nicht kennt, erfährt auch nicht das Glück, wenn ein bunt leuchtender Regebogen am Firmament erscheint.

Oft wird verzweifelt gefragt: Warum gerade ich? – Warum darf ich nicht *glücklich* sein? Warum wird mir immer wieder ein Strich durch die Rechnung gemacht?

Der Mensch kann aber auch fragen:

Warum habe gerade *ich* keine finanziellen Probleme?

Warum habe gerade *ich* eine nette Familie?

Warum lebe gerade *ich* in einem Land, in dem Frieden herrscht...

Warum kann gerade *ich* heute arbeiten, einkaufen, spazieren gehen und liege nicht krank im Spital...???

Eine afrikanische Weisheit lautet: „Klage nicht darüber, dass Gott den Tiger geschaffen hat, sondern danke ihm, dass er ihm keine Flügel gegeben hat.“ *Anhara*

Nicht *ich* frage und klage *warum* – darauf gibt es keine Antworten - sondern *das Leben* befragt *mich*. Das Leben stellt leichte aber auch schwere Fragen. Es liegt an mir zu antworten. Diese Fähigkeit gibt Zeugnis von der Mächtigkeit des Menschseins. Trotz der Erdschwere kann der Mensch entscheiden, wohin er seinen nächsten Schritt setzt, für sich und seine Umgebung.

- Glück findet der Mensch letztendlich nur, wenn er in seinem einzigartigen Leben einen Sinn sieht, in jeder Phase, jedem Augenblick, jeder Situation.

Von der Mächtigkeit des Menschen

Nur der geistbegabte Mensch kann nach Sinn fragen, Sinn suchen, Sinn finden.

Ein Tier lebt nach seinem Instinkt, der Mensch jedoch kann sich über sein Psychophysikum – seine Leiblichkeit, seine Gefühle und Begierden erheben.

Eine Taube kann ihr Nest nicht aus freier Entscheidung dort bauen, wo es weniger Schaden anrichtet.

Ein Wolf kann sich nicht zurücknehmen und auf eine für ihn leichte Beute verzichten, um kein Leid zuzufügen.

Ein Hund wird nicht davon ablassen, einen Briefträger zu beißen, um ihm dadurch Schmerzen zu ersparen.

Ein Tier kann kein besseres Tier werden.

Ein Tier kann weder gut noch böse sein.

Ein Tier ist teleologisch sinnvoll festgelegt, ist per se gut.

Ein Tier ist entschiedenes Sein, im Gegensatz zum entscheidenden menschlichen Sein.

Eine Gans z.B. kommt in aggressive Frustration, wenn sie vom Fuchs bedroht wird.

Für die Gans gibt es nur drei Möglichkeiten – die in ihrem Stammhirn angelegt sind: Angriff – Flucht oder Todstellreflex.

Angriff und Todstellreflex werden den Fuchs kaum beeindrucken. Flucht ist in diesem Fall die einzig richtige Möglichkeit. Für diese braucht sich die Gans aber nicht erst zu entscheiden, sie hat keine andere Wahl.

Auch der Mensch ist vom Stammhirn her auf diese drei Möglichkeiten programmiert, aber durch seine Großhirnrinde, die allein ihm eigen ist, kann sich seine Geistigkeit ausdrücken:

Wenn mich jemand verbal angreift, kann ich zurückschlagen – flüchten oder mich gekränkt zurückziehen. So ist es in meinem Stammhirn angelegt.

Als Mensch bin ich aber auch fähig - nicht aus Schwäche, sondern in freier Entscheidung, aus meiner geistigen Dimension heraus eine Leidkette zu durchbrechen.

Dazu ein kurzer Filmausschnitt:

Eine Schulklasse von Elf- bis Zwölfjährigen stürmt in die Pause. „Was spielen wir jetzt?“, fragen die einen. „Stille Post!“, antworten die anderen. Anja beginnt. Neben ihr sitzt Paul, ein dunkelhäutiger Bub mit Migrationshintergrund.

Anja sieht ihn lange an, dreht sich kichernd zu ihrer Nachbarin und flüstert ihr die Worte „Paul wäscht sich nie“ ins Ohr. Dieser Satz wandert von einem zum anderen. Die Jugendlichen lachen hinter vorgehaltener Hand und sehen dabei verstohlen zu Paul, der sich dabei sichtlich unwohl fühlt.

Sam, der letzte in der Reihe, soll nun den bei ihm gelandeten Satz aussprechen. Er blickt ruhig in die Runde und sagt mit fester Stimme: „Anja steht auf Paul.“ Alle lachen, fröhlich und befreit, auch Anja - und am meisten strahlt Paul.

Sam hat eine Leidkette durchbrochen und in Glück und Freude verwandelt. Das kann nur der Mensch. 10

Nach erlittenem Schmerz wird sehr oft einer der drei Leid vermehrenden Wege eingeschlagen:

- Der erlittene Schmerz wird dem Aggressor zurückgezahlt.
- Der erlittene Schmerz wird an unbeteiligte Menschen, Tiere und Dinge, die gerade zur Stelle sind, weitergegeben.
- Der erlittene Schmerz wird gegen sich selbst verwendet.

Doch der Mensch ist durch seine Geistbegabung fähig, trotz negativer Erfahrung Positives weitergeben, für sich selbst und seine Mit- und Umwelt und so Leid zu minimieren und vielleicht sogar in Glück zu wandeln.

Es ist ein Phänomen, dass der Mensch jenem Bild, das andere von ihm haben, ähnlich werden möchte.

Baronin Sonja von Knips, eine Zeitgenossin des Malers *Gustav Klimt*, war eine neurotische, depressive, unglückliche Frau. Ihr Mann beauftragte *Klimt*, ein Bild seiner Frau zu malen. Das Gemälde, welches die Baronin nun täglich betrachten konnte, zeigt eine feenhafte, liebreizende, glückliche junge Frau, die aber durchaus *Sonjas* Züge trägt. Nach 10 Jahren sah Sonja dem von *Klimt* gemalten Bild ähnlicher, als ihrem Foto von einst. Doch nicht nur äußerlich war sie verändert. Sie vergaß auch auf die neurotische Selbstbespiegelung, da sie sich nach ihren Möglichkeiten und Talenten sozial-kulturell für das Gemeinwohl engagiert hatte. 11

Wenn wir die Welt, die Menschen, uns selbst positiv verändern wollen, müssen wir sie und uns mit einem liebenden Blick betrachten. Dadurch werden die positiven Seiten verstärkt und Mängel zurückgedrängt. Um glücklich zu sein und Glück zu verbreiten, heißt es, wie *Elisabeth Lukas* sagt, den *Engel* im Menschen zu heben, indem wir den sogenannten „*Klimt-Blick*“ schulen und in der oft hässlichen, garstigen Raupe bereits den Schmetterling erkennen.

Wenn wir aber unsere größeren und kleineren Feindbilder aufrecht erhalten – auch dafür können wir uns frei entscheiden – werden sich unsere „Feinde“ weiterhin so verhalten, wie wir sie sehen. Wir selbst sind es, die ihnen die Chance nehmen, sich zu ändern. Der „Feind“ bleibt so lange ein „Feind“, bis wir ihn von diesem Bild befreien.

Auch wenn *Johann Wolfgang von Goethe* kein logotherapeutischer Berater war, hat er bereits zu seiner Zeit erkannt:
„*Siehst du die Menschen wie sie sind, machst du sie schlechter, siehst du sie so, wie sie sein sollten, machst du sie zu dem sie sein könnten.*“

In der gegenseitigen Achtung und Wertschätzung sehen wir den Mensch so, wie Gott ihn von Anfang seines Seins gemeint hat.

Ein Mensch, der nur auf seine eigenen Bedürfnisse bedacht ist, sich egoistisch an anderen abregiert und keine Achtung vor seiner Mit- und Umwelt hat, verliert langsam an Gehirnmasse. Für Unachtsamkeit braucht es keine Vernetzungen im Gehirn. Für achtsame Zuwendung an einen anderen Menschen, eine soziale, künstlerische Tätigkeit, letztendlich auf den Logos - den Übersinn, auf Gott hin, braucht es hingegen viele Verschaltungen. 12

Der Hirnphysiologe *Gerald Hüther* drückt es so aus: „Wer sein Gehirn auf diese umfassende Weise nutzen will, muss also lieben lernen.“ 13

Wer allerdings Achtsamkeit übt, nur um sein eigenes Gehirn fit zu erhalten, handelt wiederum nicht sinn- sondern zweckorientiert, verstrickt sich allein in seine eigenen Triebe und Bedürfnisse, was ein vernetzungsfreies Hirn zur Folge haben dürfte...

Auch mit Humor (im Gegensatz zu Zynismus und Sarkasmus) kann sich der Mensch – und *nur* der Mensch - sich selbst gegenüberstellen und dadurch von der eigenen

Befindlichkeit distanzieren. Über sich selbst lachen zu können, zählt zu den großen menschlichen Tugenden, die viele Vernetzungen im Gehirn benötigt.

Und wie beantwortet Keith Chesterton (1874 – 1936, englischer Kriminalautor und Essayist) die Frage, warum Engel fliegen können? „Weil sie sich leicht nehmen“.

Die entscheidende Frage nach dem Sinn

Fundament der menschlichen Person ist die Freiheit des Willens und der Wille zum Sinn. Darüber spannt sich der unbedingte Sinn des Lebens – allen Seins.

Empirisch nachweisbar ist der Wille des Menschen zum Sinn.

Wenn es aber einen *Willen* des Menschen zum Sinn gibt – muss es auch einen *Sinn* geben.

Und selbst wenn jemand sagt, dass das Leben *keinen* Sinn habe, wird *Sinn* vorausgesetzt.

Eine Psychotherapie, die das Phänomen der menschlichen Gläubigkeit nicht als einen Glauben an Gott, sondern an einen umfassenden Sinnglauben auffasst, ist daher durchaus legitimiert, sich mit dem Phänomen des Glaubens zu beschäftigen. „Sie hält es dann eben mit *Albert Einstein* (1879 – 1955, gilt als einer der größten Physiker aller Zeiten), nach dem die Frage nach dem Sinn stellen, religiös sein heißt“. 14

„Diesen letzten Sinn müssen wir deshalb annehmen, weil wir hinter ihn nicht zurückfragen können und zwar deswegen nicht, weil bei dem Versuch die Frage nach dem Sinn von Sein zu beantworten, das Sein von Sinn immer schon vorausgesetzt ist.“ 15

Dass der Mensch Durst hat – setzt voraus, dass es Wasser gibt.

Dass der Mensch nach Sinn fragt, oder Sinnlosigkeit beklagt, setzt voraus, dass es das Erfragte oder Ersehnte gibt.

Da der menschliche Intellekt nicht etwas gänzlich Neues hervorbringen kann, sondern immer aus bereits Vorhandenem schöpft, könnte der Mensch auch nicht nach einem Sinn fragen, es sei denn, er ist seit dem Anfang seines Seins darin geborgen.

Diese Geborgenheit beschreibt *Elisabeth Lukas* mit folgenden Worten:

„Geborgenheit lässt sich also definieren als ein Bezogensein auf ein Unbeziehbares, auf etwas, für das keinerlei Vorbilder in der Welt existieren, weil es selbst das Vorbild der Welt ist und von dem wir keinerlei Ahnung haben könnten, wären wir nicht in unserer Kleinheit – sein (Gottes) Ebenbild.“

Schicksal und Freiraum

Jeder Mensch hat eine Vergangenheit - sein Schicksal, das nicht zu verändern ist.

Jeder Mensch hat aber auch die Freiheit, aus diesem Schicksal heraus das Leben im *Jetzt* sinnvoll zu gestalten.

In der Sprache verschiedener Märchen werden die Pole Schicksal und Freiraum – Charakter und Persönlichkeit - Lust und Sinn bildhaft dargestellt.

So auch im Märchen von Frau Holle.

Es werden uns zwei junge Frauen vorgestellt. Die erste, die ein schweres Schicksal zu tragen hat, hört den Anruf des Lebens: Sie zieht das Brot aus dem Backofen, damit es nicht verbrennt, sondern stärkt und sättigt, sie pflückt die Äpfel, damit sie nicht verfaulen, sondern erfrischen am Weg. Sie schüttelt die Polster, damit es auf Erden schneit und sich die Menschen darüber freuen.

Indem sie über ihren eigenen Horizont hinausblickt, wird sie, trotz ihres nicht leichten Schicksals, zu einer Goldmarie.

Die zweite ist im Leben begünstigt. Doch obwohl sie den jeweiligen Anruf ebenso hört, lässt sie das Brot verbrennen und die Äpfel verfaulen. Sie schüttelt nicht die Polster, damit Schneeflocken zur Erde fallen, da unmittelbar kein Vorteil für sie selbst herauschaut. Sie sieht am Weg zu Frau Holle nicht das Glück, die Aufgabe, den Sinn des Augenblicks, sondern nur den Zweck, möglichst schnell im Goldregen zu landen.

Und - das ist ihr Pech.

In der Bildsprache des Märchens, wie im Leben sind nicht jene Menschen am glücklichsten, die alle Vorzüge besitzen, sondern solche, die in manchen Beschneidungen des Lebens einen Sinn suchen und aus diesem letzten Sinn auch selbst geben.

Der Mensch kann das Leben sinnvoll gestalten – in doppeltem Sinn – durch Selbst- und Weltgestaltung.

Das gilt zuerst für den ganz normalen Alltag des Lebens.

Wenn in den kleinen Dingen die Gedanken auf das Schöne, das Gute gerichtet werden, verläuft das Leben im Moment schöner und glücklicher.

Aber auch schwere Zeiten können durch diese Stärkung besser gemeistert werden. Im eigenen Leid einen Sinn zu erkennen, ist eine der größten Leistungen, die ein Mensch vollbringen kann.

Das heißt aber nicht *Leid* zu verherrlichen und für sinnvoll zu erachten, sondern menschlich Unabänderliches - aus der geistigen Dimension heraus - in eine *Sinnleistung* zu wandeln und gerade dadurch hoffnungsvolles Vorbild für andere in ähnlichen Situationen zu werden.

Ein Kranker kann für Angehörige, Schwestern und Pfleger zur Plage werden – in seiner Unzufriedenheit, seiner Aggressivität, seinen Forderungen – er kann aber - durch seine Geduld und Dankbarkeit - ein Stück dieser Welt froher machen, für sich selbst und alle Beteiligten.

Wem wird in Gesellschaft die höchste Achtung entgegengebracht? Das Ergebnis einer Medienumfrage bestätigt, dass nicht Persönlichkeiten aus dem öffentlichen Leben, nicht Stars aus Film und Fernsehen, Fußball-, Schi- oder Rockstars an erste Stelle gesetzt werden, sondern Menschen, die ein schweres Leid zu tragen haben und dieses souverän meistern.

Welche Gedanken formen unser Leben?

Der Mensch hat täglich 30 bis 40 000 Gedanken, jedoch sind nur an die zehn Prozent davon in seinem Bewusstsein verankert. Jeder Gedanke wird aber während der gesamten Lebenszeit im Unterbewusstsein abgespeichert.

Was resultiert daraus?

Gute, aufbauende Gedanken werden genauso gespeichert wie negative. Der Mensch kann somit sein gesamtes Lebensmuster aktiv mitgestalten. Stellen wir uns bildhaft, mit allen Sinnen, eine gelbgrüne Zitrone vor, die uns, in Scheiben geschnitten, zum Genuss angeboten wird. Allein bei der Vorstellung hineinbeißen zu müssen, spürten meine Testpersonen auf div. Seminaren einen sauren Geschmack auf der Zunge und verzogen dabei dementsprechend ihr Gesicht. Auch wenn keine Zitrone in Sichtweite war und daher auch niemand genötigt wurde hineinzubeißen – hatte allein die eingespeicherte Vorstellung von der Zitrone eine psychosomatische Auswirkungen.

Umgelegt auf unsere alltäglichen Gedanken: Denken wir an Schönes und Gutes im Leben, werden diese positiven Gedanken in unserem Unterbewusstsein abgespeichert, die jederzeit in ähnlichen Situationen abrufbar sind, geben wir schlechte ein, verhält es sich ebenso.

In jedem menschlichen Leben gibt es Momente oder auch Zeiten, in denen alles so hoffnungslos erscheint: Kein Sinn erkennbar, kein Durchgang möglich, kein Ziel in Sicht.

So wird es auch Chris aus der folgenden Geschichte ergangen sein:

Nicht schlecht gestaunt haben viele in Richtung Süden Reisende, als an einem Autobahn-Brückenpfeiler ein mit Blumen und Herzen verziertes Transparent mit der Botschaft „*Chris, ich will dich...*“ sichtbar wurde. Die meisten von ihnen werden gelächelt und sich an der Liebe und dem Glück der beiden Unbekannten mitgefremt haben.

Nach einigen Kilometern jedoch die Enttäuschung.

Am nächsten Brückenpfeiler wurde auf einem neuen Transparent der Satz weitergeführt: „*Chris ich will dich...nicht...*“.

Selbst Unbeteiligten muss es kalt über den Rücken gelaufen sein.

Wer kann so falsch, lieblos und hinterhältig sein? Nicht nur der Adressat dieser Botschaft, sondern auch die übrigen Reisenden werden dadurch enttäuscht, brüskiert, an aufrichtiger Liebe zweifelnd zurückgelassen...

Aber nur so lange, bis ein weiterer Brückenpfeiler in Sichtweite kam - mit der alles vollendenden Botschaft:

Chris, ich will dich.... nicht.....verlieren. 16

In jedem menschlichen Leben gibt es Erfahrungen, die verletzen und zu Boden drücken. Wir sind enttäuscht, verzweifelt, sehen und interpretieren vieles negativ, bruchstückhaft, von der momentanen Perspektive aus...

Doch, unsere Reise ist noch nicht vollendet und ein nächster Brückenpfeiler kommt bestimmt.

Wir wissen im Augenblick nicht, was beim nächsten Brückenfeiler oder am Ende eines Tunnels noch auf uns wartet. Wir wissen nicht, welche Aufgaben wir in diesem Leben noch zu erfüllen haben, wo gerade wir - in unserer Einzigartigkeit, mit unseren einmaligen Talenten - gefragt sind. Wir wissen nicht, was uns selbst noch an Glück und Freude bereitet ist...

In diesem Zusammenhang sei auch darauf hingewiesen, dass Interpretationen in der mitmenschlichen Kommunikation zu unterlassen sind. Denn meist sind sie falsch, können aber zu tiefer Enttäuschung führen, für den einen, der nach seinen Vorstellungen negativ interpretiert und den anderen, dem auf ungerechte Weise Negatives unterstellt wird.

Der nächste Brückenfeiler kommt bestimmt...

Auch in folgendem Fall: Ein zu lebenslanger Zwangsarbeit verurteilter Mann wurde zum Transport auf eine Insel eingeschifft. Eine aussichtslose Situation. Seine Chance noch begnadigt zu werden, war für ihn gleich Null.

Auf der Überfahrt brach am Dampfer Feuer aus. Dem Verurteilten, der ausgesprochen stark und kräftig war, wurden die Handschellen abgenommen und er konnte zehn Menschen das Leben retten.

Nach langem erfuhr er sein Leben wieder als sinnvoll.

Als Epiphänomen wurde er nach dieser Tat begnadigt. 17

Der nächste Brückenfeiler kam auch für eine noch rüstige Frau, die in einer Seniorenresidenz an massiven Essstörungen litt.

Die Ärzte waren ratlos.

In einem Gespräch offenbarte die Frau, dass sie unter den gegebenen Umständen sehr unglücklich sei.

Sie hatte von ihrem Zimmer den Ausblick auf eine Geschäftsstraße, in der sich auch ein Blumenladen befand.

Ihr Interesse galt allein den kunstvoll gestalteten Blumenampeln.

Es stellte sich heraus, dass die Frau selbst solche Blumenarrangements künstlerisch angefertigt hat.

Nun kam es zur Kopernikanischen Wende: Die Frau begann nach ihren Talenten das Seniorenheim mit Blumenschmuck kreativ zu gestalten, zur Freude aller, egal ob Schwestern, ÄrztInnen, PflegerInnen, HeimbewohnerInnen oder Gäste. Als Nebeneffekt wurde sie für ihr Tun bewundert und anerkannt.

Die Frau fand ihr Glück, indem sie auch in dieser Lebensphase etwas Sinnvolles nach ihren Begabungen und Interessen leisten konnte, nicht nur für sich selbst, sondern zur Freude aller Beteiligten. 18

Kopernikanische Wende zum Positiven:

Die Frau ist unzufrieden mit der Situation, sie könnte/möchte etwas verändern – mit ihrer einmaligen schöpferischen Fähigkeit.

Sie hört den Anruf des Logos und gibt ihr Fiat.

Sie findet wieder Sinn in ihrem Leben, indem sie vom *Ich* auf das *Du* blickt. Sie gibt auf die Fragen des Lebens ihre persönliche Antwort, wie niemand sonst es kann.

Der Geist und sein Durst

Der österreichische Naturwissenschaftler, Philosoph und Psychologe *Hubert Rohrer* (1903–1972), unterscheidet klar zwischen psychischen Kräften und psychischen Funktionen des Menschen.

Die Triebkraft führt nach *Rohrer* erst zur Wahrnehmung.
Die Lust- und Unlustgefühle rufen das Gedächtnis auf den Plan.
Und der Wille seinen eigenen Wünschen nachzukommen, lässt erst logisch denken.

Rohrer nennt als plakatives Beispiel einen Marathonläufer, der verschwitzt und erschöpft ans Ziel kommt.

Wenn es durch körperliche Anstrengung zu einem Wasserverlust kommt, hat der Mensch den Trieb, der ihm unmissverständlich sagt, dass er Flüssigkeit braucht. So kann der Mensch auch eine mögliche Quelle wahrnehmen. Doch erst durch seine Lustgefühle – er spürt das prickelnde Wasser bereits auf der Zunge - wird sein Denken angeregt. Erfindert und kreativ setzt er im Denken alles daran, diesen belebenden Genuss für sich zu organisieren.

Ein wunderbarer Vorgang, bei dem sich Mensch und Tier nicht wesentlich von einander unterscheiden. 19

Im Modell *Rohrers* ist aber kein Platz für jemanden, der notwendiger als der erschöpfte Marathonläufer Wasser benötigt.

Was ist es, das einen menschlichen Läufer, der verschwitzt an sein Ziel gelangt und sich nichts sehnlicher als einen kräftigen Schluck klaren Wassers wünscht, von einem Tier in ähnlicher Situation unterscheidet?

Wesentliches . Denn allein der Mensch ist fähig, aus freiem Willen - trotz aller Triebe und Lust- oder Unlustgefühle – auf das momentane Objekt seiner Begierde zu verzichten und anderen, die es notwendiger brauchen, den Vortritt zu lassen.

Nicht auf Grund seiner Intelligenz und seines besonderen Denkvermögens, sondern allein durch den einen Geist, der die menschliche Leiblichkeit in Zeit und Raum durchdringt - auch beim Joggen.

Wenn die Psychischen Kräfte und Funktionen nicht zu einem Willen zum Sinn gebündelt werden, bleiben nur der Trieb, die Lust/Unlust, das Wollen, um das Gewünschte für sich selbst mit allen Mitteln zu erreichen, was wiederum nicht zu Glück und Freude, sondern vielmehr zum Willen zur Sucht führen kann.

Gibt es eine absolute Wahrheit?

Es gibt einen absoluten letzten Sinn und eine absolute letzte Wahrheit.
In Zeit und Raum jedoch können immer nur Teilausschnitte davon wahrgenommen werden.

Ich sehe die Welt von meinem Standpunkt, meiner Perspektive aus.

Aus einem neuen Blickwinkel betrachtet, sieht das Leben wieder anders aus.

Sinnvoll und wahr ist für mich das, was *ich* als sinnvoll und wahr erkenne.

Andere Menschen haben aber einen anderen Standpunkt, sehen manches in einem anderen Lichteinfall.

Wenn Menschen, die noch nie einen Elefanten gesehen haben, die Augen verbunden werden, um sie danach dieses Tier betasten zu lassen, wird jeder von ihnen etwas anders erkennen:

Der erste ertastet eine Säule, der nächste einen Trichter, wieder ein anderer einen Pinsel oder ein Horn... je nachdem ob sie Bein, Ohr, Schwanz oder Stoßzahn begriffen haben. Doch jeder von ihnen meint absolut im Recht zu sein, auch wenn es sich nur um Teilausschnitte und nicht um die ganze Wahrheit handelt. 20

Es sind Toleranz und auch Demut notwendig, andere Meinungen zu akzeptieren, auch wenn ich diese selbst nicht teile.

Das heißt aber nicht, eine für sinnvoll erkannte Meinung aufzugeben. Im Gegenteil, ich muss zu der als sinnvoll erkannten Sache stehen, jedoch in Demut diese nicht für die letzte Wahrheit halten.

Es ist wertvoll, auch die Sicht anderer Menschen zu bedenken und so den eigenen Horizont zu weiten.

Die absolute Wahrheit ist menschlich nicht fassbar. Es sind immer nur Teilausschnitte, die auf die unfassbare Größe des Logos, den gläubige Menschen Gott nennen, hinweisen.

Wer seine eigene Meinung, seine Vorstellung vom Leben, seine Auffassung von der Existenz oder Nichtexistenz Gottes als absolute Wahrheit präsentiert, entstellt und verstellt den letzten und höchsten Sinn, den wir auch Übersinn nennen, da er unsere Welt von Raum und Zeit um Unendliches übersteigt.

Selbstverwirklichung durch Sinnverwirklichung

Selbstverwirklichung ist nichts anderes als Sinnverwirklichung.

Indem ich die Welt nach meinen Möglichkeiten, Talenten, Charismen sinnvoll mitgestalte, verwirkliche ich mich selbst.

Der Mensch hat oft hohe Erwartungen an das Leben, an andere Menschen, an Gott. Erst wenn diese erfüllt sind, meint er glücklich zu sein.

Durch diese Einkreisung in sich selbst, entsteht, wie *Frankl* sagt, das Neurotische Kleeblatt: Der Mensch hat eine *Erwartung*, die nicht oder nicht wie gewünscht, erfüllt wird. So kommt es zur *Enttäuschung*. Der Mensch *klagt an*, verfällt in Selbstmitleid und *verzweifelt*.

Wenn ich aber ohne Erwartung Gutes, d.h. Sinnvolles tue, bin ich mächtig. Ich liebe selbstbewusst aus freien Stücken, egal was von der anderen Seite zurückkommt. Wenn ich beschließe Gutes zu tun und sinnerfüllt zu leben, ist es meine freie Entscheidung und ich bleibe unabhängig von äußeren Reaktionen.

Mangel an Selbstwertgefühl ist nicht selten die Ursache verschiedener mitmenschlicher Konflikte im Großen, wie im Kleinen. Diese Abhängigkeit von äußerer Anerkennung ist Auslöser für psychische Gefühle wie Neid, Eifersucht, Wut, und Zorn, die, wenn sie sich gedanklich manifestieren, nicht selten zu psychogenen oder psychosomatischen Störungen, bis hin zu Suchtverhalten führen.

Die Schuld für mangelndes Selbstwertgefühl wird oft den Genen, der Erziehung, der Umwelt, einer Charakterdisposition, den Sternen - eben dem Schicksal gegeben.

Doch der Mensch ist nicht hilflos seiner Vergangenheit, seinem Schicksal ausgeliefert.

Er kann sein Leben zu jeder Zeit in seinem Freiraum gestalten. Auch wenn er im Leben viele Minus erhalten und sein Selbstbewusstsein darunter gelitten hat, steht es ihm frei, ein Plus weiterzugeben. Dadurch verwirklicht er nicht nur den Sinn des Augenblicks, sondern auch sich selbst.

Ich stärke mein Selbstbewusstsein, indem ich mir bewusst mache, dass ich einmalig und einzigartig bin, wie auch die Menschen, denen ich begegne. Indem ich mich meiner Umgebung, meinen Mitmenschen, einem *Du* sinnerfüllt zuwende - mit meinen Talenten, Möglichkeiten, Charismen - verwirkliche ich mich selbst.

„Das *Ich* wird zum *Ich* erst am *Du*“, sagt *Martin Buber* (1878 -1965, österreichisch-israelischer jüdischer Schriftsteller und Religionsphilosoph).

Und die Heilige *Teresa von Avila* (1515 – 1582, Kirchenlehrerin) erinnert: „Mögest du nie die unendlichen Möglichkeiten vergessen, die aus dem Glauben an dich selbst und an andere geboren werden.“

Es gibt über 7 Milliarden Menschen auf der Erde, doch niemand, absolut niemand, hat meine Fingerabdrücke, meine Stimme, mein Lächeln, meine Spuren im Sand. Niemand denkt, fühlt, hofft, leidet, liebt, glaubt wie ich. Niemand hat die gleiche Lebensgeschichte. Wenn *ich* nicht auf dieser Welt leben würde, wäre die Welt nicht so, wie sie ist.

Wie ist die Zahl über 7 Milliarden vorstellbar?

Seit dem Jahre 1900, also in diesen mehr als 112 Jahren sind rund 3 Milliarden Sekunden vergangen – nur 3 Milliarden, im Gegensatz zu 7 bis 8 Milliarden Menschen. Seit Christi Geburt bis heute sind nur 1 Milliarde Minuten vergangen.

Seit der Entstehung der ersten Wesen, die man Menschen nennen kann, vor 20 Millionen Jahren, sind bis heute 7 Milliarden Tage vergangen. Weniger Tage als es Menschen gibt, die heute unsere Erde bevölkern und von denen jeder, absolut jeder, ein Unikat, ein Novum ist. Jeder Mensch ist ein Novum, weil er durchdrungen ist von einem Geist, der ihn mit dem letzten Sinn, dem Logos – dem Übersinn, verbindet.

Dieser innerweltlich unfassbare Geist, ist gleichsam der göttliche Funke im Menschen – die Verbindungsschnur zwischen Welt und Übersinn. Als Metapher kann folgendes Beispiel dienen:

Ein Pianist (als Bild für die geistige Dimension des Menschen) braucht ein Klavier, um sich ausdrücken zu können. Das Klavier steht für den menschlichen Körper. Er braucht auch eine Melodie, welche bildhaft die Psyche darstellt. Ohne Pianist wird das beste Klavier und die schönste Melodie nicht erklingen können. Ist das Klavier verstimmt und sind die Noten abhanden gekommen, bleibt der Pianist immer noch das, was er ist – allein sein Werkzeug ist nicht intakt.

Wenn unser Körper krank und unsere Psyche gestört ist, wenn wir aus freien Stücken sinnwidrig leben, haben wir immer noch Würde, allein weil wir *Mensch* sind, durchdrungen von einem göttlichen Geist, der sich aber durch einen psychophysische Blockade innerweltlich nicht ausdrücken kann. 21

Konkrete Anregungen für die Stärkung des Selbstwertgefühls:

1. Ich achte, schätze, liebe mich so, wie ich von anderen geschätzt werden möchte.

2. Ich vergleiche und messe mich nicht mit anderen, sondern nur mit mir selbst. Denn wenn ich mich mit anderen vergleiche, werde ich entweder deprimiert oder hochmütig. Es gibt immer Menschen, die an Intellekt, Schönheit, Reichtum... mir über- oder unterlegen sind.

3. Ich halte abendliche Rückschau u.a. an Hand folgender Fragen:

Was war heute schön?

Was habe ich heute gut gemacht, was ist mir gut gelungen, was habe ich geleistet?

Welche schönen Erlebnisse/Begegnungen waren mit heute geschenkt?

Was hat mich gefreut?

Wem oder worüber bin ich heute dankbar?

Mit negativen Ereignissen, die nicht zu ändern sind (Schicksal), versöhne ich mich. Es liegt in meinem Freiraum, daraus zu lernen, es das nächste Mal besser zu machen, neue Erfahrungen zu schöpfen, Schuld (eigene wie fremde) zu vergeben...

4. Abends nicht in erster Linie bitten, sondern danken.

Ob das von mir Erbetene so erfüllt wird, wie ich es im Augenblick möchte, ist ungewiss, für das Gute aber, das ich bereits erhalten habe, kann ich glücklich danken und mich von Herzen darüber freuen.

Dazu eine kleine, humorvolle Anleitung:

„Täglich eine halbe Stunde Bewegung an frischer Luft, über den Tag verteilt an die zwei Liter Wasser trinken, 10 Minuten Fußsohlen massieren, mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse verspeisen...

Nicht zu vergessen die tägliche Morgen- und Abendgymnastik, sowie Zeiten der Ruhe und Meditation...

Damit uns im Leben nicht die Luft ausgeht, ist es notwendig täglich gezielte Atemübungen durchzuführen, um auch Kleingedrucktes lesen zu können, mit den Augen zu rollen - zwanzig Mal nach links, zwanzig Mal nach rechts, zwanzig Mal diagonal...

Natürlich ist auch eine Stunde für Schönheit und Gesundheit von Haare, Haut und Nägeln... einzuplanen.

Und mindestens zweimal am Tag Zähne putzen! Aber nicht rucki -zucki von oben nach unten zur Seite, sondern jeweils 6 Minuten - genau nach Anleitung...

Wenn ich an manchen Tagen für diese allesamt wertvollen Dinge absolut keine Zeit finde – außer Zähne putzen, versteht sich - auf eines verzichte ich sicher nicht:

Vor dem Schlafengehen dankbar zu sein, für alles Gute, das ich erfahren habe – sei es ein freundliches Lächeln, ein dankbarer Blick, eine gelungene Arbeit, eine Blume am Weg. Das ist mein persönlicher Erntedank am Abend.

Ob das, worum wir bitten, auch erfüllt wird, ist ungewiss. Wofür wir danken können, wurde uns aber bereits *unverlierbar* geschenkt.

Diese Erfahrung ist beglückend für Körper, Seele und Geist.“ 22

Optimisten sind glücklicher

Dem Christentum wird von Kritikern vorgehalten, nicht Freude, Glück und Lust des Menschen, sondern Kreuz, Opfer und Selbstverleugnung zu glorifizieren.

"Die Christen müssten mir erlöster aussehen." So hat auch *Friedrich Nietzsche* geurteilt (1844 – 1900, Klassischer Philologe, posthum weltberühmter Philosoph, Kritiker von Religion, Philosophie und Moral).

Das entscheidende Erkennungszeichen der Christen sollte die Liebe sein, ihre gegenseitige Wertschätzung und Herzlichkeit, mit der sie einander begegnen. Ebenso das sensible Gespür für die Sorgen und Lasten, die andere in ihrer Mitte zu tragen haben. Im Johannesevangelium sagt Jesus: „Daran wird jedermann erkennen, dass ihr meine Jünger seid, wenn ihr euch untereinander liebt (Johannes 13,35)

Wäre *Friedrich Nietzsche* solchen Christen begegnet, hätte vielleicht auch dieser scharfzüngige Spötter die christliche Botschaft als befreiend und beglückend erlebt und sich selbst zu einem menschenfreundlichen christlichen Glauben bekannt. 23

Auch die Logotherapie kann als lustfeindlich und Leid verherrlichend kritisiert werden: Lust, im Gegensatz zum Sinn – Leid, das als höchste Leistung gesehen wird - Ermutigung zur Leidensfähigkeit.

Wie in der christlichen Botschaft, so geht es auch in der Logotherapie nicht um Lustfeindlichkeit, sondern vielmehr um geglückte Sinnfindung in allem Tun und Sein. Lebenslust und Lebensfreude sind wertvolle Kräfte, welche den Menschen beflügeln und die Welt schöner, fröhlicher, sinnerfüllter machen. Sie lassen einen Spalt breit himmlische Freude im Alltag aufleuchten. Nur wenn die eigene Lustbefriedigung anderen zum Schaden gereicht, wenn Mit- und Umwelt als Objekt eigener Begierde missbraucht werden, steht die triebhafte Lust wider den Sinn und bringt statt Freude und Glück - Leid und Unheil für alle Beteiligten.

„Liebe – und dann tue was du willst.“

Dieser Satz, der dem *Hl. Augustinus (354 – 430, Kirchenlehrer und Philosoph)* zugeschrieben wird, trifft den Kern der christlichen Botschaft:

Alles, was in Liebe - Agape geschieht, bringt Gutes – Sinnvolles in die Welt. Wer in der Liebe lebt, wird auch Kreuz, Opfer und Selbstverleugnung – im Sinne von Selbstvergessenheit - um eines höheren Wertes willen - auf sich nehmen. Er kennt ein *Wofür*.

In der Liebe wird der Mensch zwar nicht am Leid vorbeikommen, aber mit ihrer Kraft hindurchgehen.

Selbst im größten Schmerz einen Sinn zu erkennen oder an einen letzten Sinn zu glauben, auch wenn er im Moment nicht erkennbar ist, kann dem Leid - trotz allem - eine positive Wende geben.

Wenn es dem Menschen gut geht und alles nach Plan verläuft, ist es nicht schwer Optimist zu sein. Doch hört es sich fast zynisch an, angesichts menschlicher Not von einem *Tragischen Optimismus* zu sprechen.

Viktor Frankl erklärt diesen von ihm geprägten Ausdruck wie folgt:

„Irgendwie muss es auch noch angesichts der tragischen Aspekte unseres Daseins die Möglichkeit geben, das Beste daraus zu machen. Das Beste heißt auf lateinisch *Optimum* – und nun wissen Sie, wie ich auf den Ausdruck *Tragischer Optimismus* gekommen bin.“²⁴

Der Mensch ist durch seine Geistbegabung fähig, auch aus der Tragik seines Lebens das Beste zu machen.

Und was ist das Beste? Es ist das Sinnvollste des Augenblicks.

Wie kann einem Menschen in Leid und Not diese *Kopernikanische Wende* gelingen?

- Indem er dem Leben ins Gesicht sieht und nicht den Kopf in den Sand steckt.
- Indem er trotz allem das Optimum – das Beste - aus der Situation macht, selbst wenn seine Möglichkeiten noch so klein sind.
- Indem er sich auf das besinnt, was er noch hat – und von welchen Übeln er gerade verschont ist.
- Indem er an einen tiefen, letzten Sinn glaubt, der Zeit und Raum um Unendliches sprengt – und durch seine unfassbare Größe menschlichem Denken verhüllt ist.²⁵

In seiner Bildsprache drückt das Gedicht „Augenschein“ von *E. Ginsberg* die Wahrheit einer scheinbaren Torheit des Glaubens aus:

*Zur Nacht hat der Sturm alle Bäume entlaubt.
Sieh sie an, die knöchernen Besen!
Ein Narr, wer bei diesem Anblick glaubt,
es wäre je Sommer gewesen.
Und ein größerer Narr, wer träumt und sinnt,
es könnte je wieder Sommer werden –
und grad diese gläubige Narrheit, mein Kind,
ist die sicherste Wahrheit auf Erden.*

Wer einen Sinn im Leben sieht wird glücklicher sein. Wer einen Sinn in seinem Leben sieht, kann nie vollkommen verzweifeln.

Am 24. Mai 2013, wurde in der ZIB 1 über die gewalttätigen Ausschreitungen jugendlicher Zuwanderer in Stockholm berichtet. Dabei fiel u.a. der Satz: „Wer ohne Sinn ist, wirft den ersten Stein.“

Niemanden diskriminieren – auch nicht durch abwertende Äußerungen - sondern Menschen auf ihrer Sinnsuche begleiten und Zukunftsperspektiven aufzeigen, sollte vornehmste Aufgabe von Politik, Religion, Gesellschaft, Familie und jedes Einzelnen sein.

Mit diesem Ziel kann Optimismus – das Beste und Sinnvollste - selbst in aller Tragik verwirklicht werden.

Frankl spricht nicht nur von einem *Tragischen Optimismus*, sondern auch von einem *Optimismus der Vergangenheit*.

Mit jedem Tag rückt der Mensch näher an den Zeitpunkt seines Todes heran. Vieles wird er in diesem Leben nicht mehr verwirklichen können. Manches ist bereits unmöglich geworden. Die Kräfte lassen nach, einstige Möglichkeiten müssen verworfen werden...

Es mag traurig und depressiv stimmen, allerdings nur dann, wenn der Mensch auf das leere Stoppfeld und nicht die bereits gefüllte Lebensscheune blickt; auf all das, was er im Laufe seines Lebens eingebracht hat, an Gutem und Schönerem, an Liebe, Freundschaft und Beziehungen, an Erfolg, Leistungen, durchstandenerm Leid (was eine der größten Leistungen ist). Was der Mensch geleistet hat, was ihm im Laufe des Lebens geschenkt wurde, bleibt unverlierbar aufgehoben. Und niemand, absolut niemand, kann einmal Gezeitiges zerstören, nicht einmal der Tod.

Ist es nicht ein glücklicher, tröstlicher Gedanke, wenn wir an unsere gefüllte Lebensscheune denken, in der all das, was wir sind und lieben aufgehoben und erhöht bleibt?

Je jünger der Mensch ist, desto mehr Möglichkeiten stehen ihm offen. Die leuchtenden Sterne am Himmel der Zukunft sind das Glück der Jugend. Ob diese aber ergriffen und in der Lebensscheune verewigt werden, ist heute noch ungewiss. Der ältere Mensch hingegen hat meist weniger zukünftige Möglichkeiten, aber eine gefüllte Lebensscheune.

Das Glück findet ein jeder Mensch dann, wenn er die sinnvollsten Sterne am Firmament des Möglichen ergreift und über die Gegenwartslinie - durch augenblickliche Verwirklichung - in der Vergangenheit verewigt.

In jedem Moment kann der Mensch den strahlendsten Stern aus den vielfältigen zukünftigen Möglichkeiten ergreifen, egal in welchem Alter, egal in welcher Phase des Seins. 26

Unser Lebensfilm ist noch nicht zu Ende. Und einen Film begreife ich erst vom Ende her. Jede einzelne Szene ist in sich geschlossen unverständlich, gibt Anlass zu Missdeutungen und falschen Schlussfolgerungen, ist in der momentanen Sequenz unvollkommen und sogar oft sinnlos. Sie fügt sich erst vom Ende her gesehen zu einem großen sinnvollen Ganzen.

Betrachten wir unser Leben als ein unvollständiges Mosaik, als ein Kunstwerk, an dem wir als Hauptakteure mitgestalten.

Es gibt darin dunkle und helle, bunte und farblose Steine.

Wenn wir nur auf die dunklen und farblosen starren, wird unser Leben an Dunkelheit und Langeweile zunehmen. Wir werden immer wieder zu den dunklen greifen, weil wir nichts anderes im Blick haben. Wenn wir aber die leuchtenden Steine betrachten und die dunklen als *notwendigen* Kontrast erkennen, wird sich unser Leben in seiner einzigartigen Vielfalt zeigen. In jedem Augenblick haben wir die Möglichkeit einen neuen Mosaikstein einzufügen, der das Leben – von uns selbst und unserer Mitwelt - aufbaut und froh macht.

In der Erfahrung, dass das Leben nur in der Spannung von Licht und Dunkel, Tag und Nacht, Sommer und Winter, Ebbe und Flut, Leben und Tod zur Vollkommenheit reift, begreifen wir auch unsere persönliche Lebensgeschichte - in Glück und Leid - als sinn- und wertvoll. 27

Kompass für ein sinnvolles Leben

Wer sagt dem Menschen, was letztendlich das Sinnvollste ist, was im Augenblick sinnvoll zu tun oder zu lassen ist?

Das menschliche Gewissen, das in jedem Menschen wohnt, ob er nun an Gott glaubt oder bekennender Atheist ist. Es ist ein Kompass im Zeitlichen, eine Richtschnur für Geistiges.

Es ist gleichsam das Unsterbliche im hinfälligen Menschen, da es jenseits von Raum und Zeit immateriell und daher unzerstörbar ist.

Aber wie ist die Gewissensstimme erkennbar?

Wie weiß der Mensch, ob es sich tatsächlich um die innere Stimme des Gewissens oder um ein „Überich“, eine Fremdbestimmung von außen oder innen handelt?

Die Gewissensstimme droht nie, wie z.B. „Wenn du das und jenes nicht machst, wirst du verdammt, bekommst du die gerechte Strafe...“

Die Gewissensstimme macht keine Angst und ist immer pro Leben.

Die Gewissensstimme ist unabhängig von Lust- und Unlustgefühlen und sagt das Bestmögliche für alle Beteiligten.

Das Gewissen bietet Schutz vor Fremdbestimmung.

Der Mensch ist durch die Gewissensstimme frei von anezogenen Verhaltensmustern, sinnentleerten Traditionen und Moralvorstellungen, frei vom Druck verschiedener Erziehungsformen und Autoritäten, die eine Vorrangstellung beanspruchen.

Das Gewissen macht frei von kollektiven Meinungen, von Gruppenzwang, Totalitarismus, Fanatismus und allen anderen ungesunden Ismen...

Es macht uns aber auch unabhängig von eigenen inneren Zwängen, Gefühlen, Trieben und Begierden.

Das Gewissen steht nicht im Gegensatz zur menschlichen Freude, Lust und Fröhlichkeit und will auch das irdische Glück nicht vermiesen. Im Gegenteil – denn wenn die Gewissensstimme auf das Sinnvollste des Augenblicks weist – leuchten sehr oft Glück und Freude auf. Gerade dann, wenn Lust- und Glücksgefühle nicht intendiert, d.h. angestrebt werden (siehe Beispiel vom Schmetterling auf Seite 3), sterben Glück und Freude nicht im irdischen Verbrauchsmechanismus langsam ab, sondern können sich vielfach entfalten und vermehren.

Ist das Gewissen nun absolute Instanz oder kann es auch irren?

Das Gewissen ist absolut, genauso wie die Gewissensstimme.

Was der Mensch allerdings aus dieser Gewissensstimme hört, ist subjektiv und den Grenzen von Zeit und Raum unterworfen.

Viktor Frankl erzählt über eine persönliche tiefgreifende Gewissensentscheidung.

Ihm wurde zur Zeit des Naziregimes ein Visum angeboten, um mit seiner Frau nach Amerika auswandern zu können. Wegen seiner alten Eltern, die als Juden ohne ihn schutzlos gewesen wären, traf er die nicht leichte Gewissensentscheidung das Visum abzulehnen.

Im Nachhinein war es rational gesehen eine große Fehlentscheidung. Denn sowohl *Frankl*, als auch seine Frau wurden in Konzentrationslager deportiert, seine Frau starb, ebenso seine alten Eltern, für die er sich gegen Amerika entschieden hatte. Trotzdem war es für *Frankl* die einzig richtige Entscheidung. Denn er handelte aus einem Liebesmotiv – und allein das zählt.

Sein ganzes Leben war er – trotz allem – zufrieden und „stolz“ über seine damals getroffene Wahl. 28

Wenn auf die Gewissensstimme gehört wird, ist die daraus erfolgte Tat gut und sinnvoll – selbst wenn das reale Ergebnis eine andere Sprache spricht.

Um in der Gewissensstimme den Sinn des Augenblicks zu erkennen, haben wir tagtäglich genug Trainingsmöglichkeiten.

Dazu ein kleines Beispiel aus eigener Erfahrung:

Während eines Vortrages zum Thema „Der Sinn des Augenblicks“, „hing“ eine Teilnehmerin bleich und vorgebeugt in ihrem Sessel. Nun ging es ganz konkret in die Praxis: Soll ich weiterhin aufmerksam zuhören und mitschreiben oder den für mich wichtigen Vortrag unterbrechen und mich um die mir unbekannt Frau kümmern?

Da die Hausleitung bereits im Wochenende war und ich als Einzige ein Zimmer bezogen und daher auch ein Bett anzubieten hatte, war mir klar, worin der Sinn des Augenblicks liegt. Ansonsten hätte ich wohl nichts verstanden...

Auf der Heimfahrt konnte ich mich über die rasche Genesung der Kollegin und einen als Dank erhaltenen Schokoriegel freuen. Diesen genüsslich zu verspeisen, war für mich – trotz damaliger Fastenzeit - wiederum der Sinn des Augenblicks und machte mich – als Nebeneffekt (doch vorerst nicht intendiert) glücklich. 29

Nach *Frankl* „ist es doch gerade die Aufgabe des Gewissens, dem Menschen ‚das Eine, was not tut‘, zu erschließen. Dieses Eine ist aber ein jeweils Einziges. Es geht dabei um jene einmalige und einzigartige Möglichkeit einer konkreten Person in einer konkreten Situation...“ 30

Zwei Menschen, ein Atheist und ein Gläubiger, gehen auf einen Berg. Beide fühlen sich ihrem Gewissen gegenüber verantwortlich. Für den ersten ist das Gewissen die höchste Instanz. Der zweite geht noch ein Stück weiter und vertraut auf einen verhüllten Sinn – den er Gott nennt.

Er kann und muss aber die freie Entscheidung des anderen voll und ganz respektieren, da auch diese Freiheit ihren Ursprung in einem Übersinn hat, den der Gläubige Gott nennt. 31

Glück durch Übersinn

Ein Mensch, der keinen Sinn für sein Leben gefunden hat, ist nicht nur unglücklich, sondern auch lebensunfähig“, bekennt *Albert Einstein*. 32

Aber wie kann der Mensch an einen letzten Sinn glauben?

Gerade die Erfahrung *selbst* sinnvoll leben zu können, stärkt dieses Urvertrauen in einen Übersinn. Denn wenn der Mensch selbst sinnvoll agieren *kann*, muss es einen Übersinn geben, aus dem er schöpft.

Nach Erkenntnissen der Hirnphysiologie wissen wir, dass der Mensch mit seinem menschlichen Gehirn nichts vollkommen Neues hervorbringen kann. Er schöpft immer aus bereits Daseiendem. 33

Daraus folgend könnte der Mensch auch keinen Sinn finden und keinen empirisch nachweisbaren Willen zum Sinn haben, wenn dieser nicht schon seit Anbeginn vorhanden wäre.

Dieser Übersinn, den gläubige Menschen *Gott* nennen, kann nicht fassbar sein, wie ein Ding dieser Welt, da er sich außerhalb unseres zeitlich-räumlichen Denkvermögens befindet.

Der katholische Theologe und Philosoph *Thomas von Aquin* (1225-1274) befand in seinem Hauptwerk „*Summa theologiae*“, u.a. , dass wir von Gott – dem letzten Sinn – immer eher wissen, was er nicht ist, als was er ist. 34

Und der Theologe *Karl Rahner* (1904 – 1984) nennt die *Unbegreifbarkeit* die sicherste aller Eigenschaften Gottes. 35

„Der Sinn Glaube des Menschen ist im Sinne von *Immanuel Kant* (deutscher Philosoph der Aufklärung, 1724 – 1804) eine transzendente Kategorie. Genauso, wie wir seit *Kant* wissen, dass es irgendwie sinnlos ist, über Kategorien wie Raum und Zeit hinauszuforschen, einfach darum, weil wir nicht denken und so denn auch nicht fragen können, ohne Raum und Zeit immer schon vorauszusetzen, genauso ist das menschliche Sein immer schon ein Sein auf den Sinn hin, mag es ihn auch noch so wenig kennen: Es ist da, so wie ein Vorwissen um den Sinn; und eine Ahnung vom Sein liegt auch dem in der Logotherapie sogenannten ‚Willen zum Sinn‘ zugrunde. Ob er es will oder nicht, ob er es wahrhaben will oder nicht – der Mensch glaubt an einen Sinn, so lange er atmet.“ 36

Es ist dem Menschen in Raum und Zeit nicht möglich, das Urprinzip, den Übersinn allen Seins, mit dem Verstand zu erfassen. Er kann sich dieser unfassbaren Größe letztendlich nur glaubend-vertrauend nähern, im Wissen und aus der Erfahrung *selbst* sinnvoll leben und Leben gestalten zu können.

Frankl veranschaulicht diese Unmöglichkeit des Menschen

Gott - den Übersinn erkennen zu können, an Hand eines konkreten Beispiels aus der Anatomie des menschlichen Auges:

„So wie die Ursprungsstätte der Netzhaut, nämlich an der Eintrittsstelle in sie, die Netzhaut ihren ‚Blinden Fleck‘ hat, so ist der Geist genau dort, wo er seinen Ursprung hat, aller Selbstbeobachtung und Selbstbespiegelung gegenüber blind, wo er ganz ursprünglich, ganz ‚er selbst‘ ist, ist er sich selbst unbewusst. Und von ihm gilt hier voll

und ganz, was in den alten indischen Veden ausgesagt wird: ‚Das, was sieht, kann nicht gesehen werden, das was hört, kann nicht gehört werden und das was denkt, kann nicht gedacht werden.‘ “ 37

Der Übersinn – Gott, der Denkende – dessen Gedanke jeder Mensch von Anfang seines Seins ist, kann demnach nicht von den von ihm Gedachten – erfasst und gedacht werden.

Wenn menschliche Vorstellungen und Bilder von Gott nicht als Metapher gesehen, sondern als Gott selbst dargestellt werden – ist für den denkenden Menschen antireligiöse Einstellung vorprogrammiert.

Der in diesem Sinne Ungläubige leugnet meist nicht Gott und einen Übersinn, sondern vielmehr das menschlich erdachte und gemachte Bild von ihm.

Dazu eine kleine Geschichte:

„Schau, Maxi, siehst du den Storch dort oben?“, fragt die Großmutter ihren kleinen Enkelsohn. Dieser stellt sich breitbeinig hin und antwortet patzig:

„Aber Oma, ich weiß doch längst, dass es keinen Storch gibt.“

Ein Witz ist bekanntlich das sprichwörtliche Loch, aus dem die Wahrheit pfeift. Und auch wenn dieser Storchwitz aus der Eltern- oder Großelterngeneration stammen dürfte, ist sein Pfeifen noch ziemlich laut hörbar.

Es gibt ihn zwar nicht, den Kinder bringenden, vom Menschen erdachten Storch, wohl aber den echten, der seine Schwingen ausbreitet und hoch durch die Lüfte fliegt, um sein ersehntes Ziel sicher zu erreichen, der partnerschaftlich für seine Jungen sorgt und durch das treue Nisten und Brüten auf heimischen Dächern und Schornsteinen Jung und Alt erfreut.

Es wäre naiv zu meinen, dass es keinen *Gott* gibt, nur weil ein menschlich gemachtes, anezogenes und daher oft verzerrtes Bild von *ihm* zerbrochen ist. Da Gott nicht den Naturgesetzen von Raum und Zeit unterworfen ist, kann er auch nicht rational, wie ein Ding dieser Welt gedacht, sondern nur im Glauben erahnt werden.

Der unbedingte Wille *jedes* Menschen zu einem Sinn, ist aber empirisch nachweisbar. Und *wie* der Mensch diesen Sinn verwirklichen soll, wird im Gewissen, der menschlich- göttlichen Verbindungsschnur, erschaubar.

Um an den Beginn zurückzukommen: Wir wissen, im Gegensatz zum kleinen Maxi, dass es einen echten Storch gibt, auch und gerade weil wir aufgeklärt sind... 38

Der aufgeklärte Mensch erkennt, dass es viel *mehr* gibt, als in Zeit und Raum begreifbar ist.

Und wer sich in einem Urvertrauen, dass es das Licht gibt, auch wenn es im Moment nicht sichtbar ist, geborgen weiß, lebt glücklicher, als einer, der eine Momentaufnahme des irdischen Lebens für absolut setzt. Er ist dann auch bereit, im Glauben an einen verborgenen Sinn, schicksalhafte Bedingungen anzunehmen. Er antwortet selbst auf schwere Fragen des Lebens, indem er das Beste (Sinnvollste) aus der Situation macht.

Bei *Elisabeth Lukas* findet sich die Geschichte von einem Yogi, der täglich viele Stunden betet. Eines Tages fragt er einen armen Wanderer, in dem er Gott erkennt: „Wie lange muss ich noch meditieren, bis ich in dein Licht eingehen kann?“ Gott antwortet: „Tausend Jahre.“ Der Yogi verzweifelt: „Was so lange noch, das halte ich nicht durch, das ist zu furchtbar.“

Der Wanderer geht weiter und trifft einen zweiten Yogi beim Meditieren. Auch dieser erkennt im Wanderer Gott selbst und stellt ihm die gleiche Frage.

Darauf Gott: „Zehntausend Jahre.“ „Wirklich“, ruft der zweite Yogi erfreut, „nur noch zehntausend Jahre und dann bin ich bei dir in deinem Licht?“ Sprach es, rückte sich zurecht und tat fröhlich weiter. 39

„Die Türe zum Glück geht nach außen auf“, befand der dänische Dichter-Philosoph und Theologe *Søren Aabye Kierkegaard* (1813 - 1855).

Wer diese Türe mit Gewalt aufzudrücken versucht, dem verschließt sie sich. Wer krampfhaft bemüht ist, glücklich zu werden, versperrt sich schon dadurch selbst den Weg zum Glück. So erweist sich alles Streben nach Glück als etwas Unmögliches. Freude und Glück sind ein Lebenselixier aus dem Übersinn, das der Mensch froh und dankbar genießen darf. Es wird allerdings nur weiterfließen können, wenn die Freude selbst einen Sinn hat. Lust hat der Mensch *auf* etwas, Freude und Glück hingegen empfindet er *über* etwas. Aus einer Freude über etwas, lebt der Mensch nicht eingedreht in sich selbst, sondern auf etwas oder jemanden hin bezogen.

Glück kommt nicht vom Haben, sondern vom Sein. 40

Wie unterscheidet sich nun das Leben eines Menschen, der an einen letzten Sinn glaubt und daraus auch selbst sinnvoll lebt und einem anderen, der das gesamte Sein für sinnlos erachtet?

In der Bildsprache des *Brunnengleichnisses* von *Leo Tolstoi* (russischer Schriftsteller, 1828 – 1910) wird die Absurdität eines Lebens ohne (Über-)Sinn wie in einem Alpträum vor Augen geführt:

Der Mensch, verfolgt von einem wilden Raubtier, springt in einen tiefen Brunnen. Da das Tier am oberen Brunnenrand wartet, gibt es keinen Weg zurück (in die Naivität des Kinderglaubens, in die Zeit, bevor der Mensch sich mit existenziellen Fragen auseinanderzusetzen begann). Am Brunnengrund lauert ein Drache mit offenem Maul. In der Mitte des Brunnens wächst ein Strauch mit Blüten, an den sich der Mensch verzweifelt festklammert und an den Honigtropfen der Liebe, der Freude, des Erfolgs nascht, die ihm aber ob des Drachens, dem sicheren Tod am Brunnengrund, auch nicht mehr schmecken wollen. An dem Strauch nagen zwei Mäuse – eine weiße und eine schwarze -Tag und Nacht. Und so ist es nur eine Frage der Zeit, bis der letzte Halt des Menschen fällt und er mit diesem in die Tiefe, in den Schlund des Drachen stürzt.

Tolstoi war geprägt vom französischem Existenzialismus des vorigen Jahrhunderts und seinen bekanntesten Vertretern wie *Jean-Paul Sartre*, *Albert Camus*, *Simone de Beauvoir*...welche die Sinnlosigkeit des Lebens bezeugen: Vor uns ist nichts, nach uns ist nichts und dazwischen hängt der Mensch.

Auch *Tolstoi* selbst stand der Kirche und ihrer Verkündigung in seinen Schriften äußerst kritisch gegenüber. Seine Kritik war aber stets beseelt von einem tiefen Glauben an das Wirken Gottes in dieser Welt und von einem ringenden Bemühen, das wahre göttliche Gesetz zu ergründen. 41

Mit dem *Brunnengleichnis* stellt er die entscheidende Frage:
Gibt es einen sinnvollen Grund, dass unser menschliches Leben nicht so wie im
Brunnen verläuft?

Tolstoi erkennt immer mehr, dass auf Lebensfragen nur dann eine Antwort zu finden
ist, wenn das Element der Transzendenz - des Übersinns - in die Immanenz
eingefügt wird.

Frankl entlarvt den Drachen als Spiegelbild unserer menschlichen Angst. Und Angst
kommt aus einem kurzsichtigen rationalen Denken.
Aus einer Eindrehung in sich selbst, anstatt einer selbsttranszendenten Öffnung auf
ein *Du* hin.

Weder der Glaube an einen Übersinn ist auf Grund einer rationalen Wahrheit
begründet, noch besitzt sie der Nihilismus.

Der Mensch hat die Freiheit zu wählen, welcher Hypothese er sich anschließt, für
welchen Weg er sich entscheidet – für einen sinnlosen oder einen sinnerfüllten.
Der Mensch ist aber nicht nur frei *von* etwas, sondern auch verantwortlich *für* etwas.
In seiner Freiheit und Verantwortung liegt es, jenen Weg zu wählen, der Leben
fördert und somit Freude, Glück, Hoffnung und Liebe vermehrt - für sich selbst und
seine Mit- und Umwelt.

Und das ist auch die Antwort auf die Frage, was einen Menschen, der an einen Sinn
glaubt, von jenem unterscheidet, der das gesamte Sein für sinnlos erachtet.

Auch wenn der Übersinn nicht fassbar ist, wie ein Ding dieser Welt, sollen Wege
gefunden werden, um Gott – den Übersinn in dieser Welt erahnbar zu machen.
Dieser Übersinn wird in Ansätzen erfahrbar, wenn wir selbst - in unserer Einmaligkeit
und Einzigartigkeit - als geistbegabte Wesen einen sinnvollen Weg gehen und
anderen dabei helfen ihren persönlichen Weg zu finden.

Die letzte bestimmende Wirklichkeit wird nicht für jeden Menschen den Namen ‚Gott‘
tragen, aber dennoch wird er in dem, was für sein Leben oder im Moment das
Wichtigste ist, den Weg zu Gott suchen.“ 42

Detail am Rande: Als ich den folgenden Passus in meiner 1999 erschienenen Schrift „Wie bist du
Gott?“ veröffentlicht habe, wusste ich noch nicht, dass ich eben zu dieser Thematik, fast 15 Jahre
später, eine Diplomarbeit schreiben werde:

„Interessant ist in diesem Zusammenhang die Aussage des 1997 verstorbenen
Psychiaters und Begründers der Logotherapie und Existenzanalyse *Viktor Frankl*:

„Gott ist Partner unserer intimsten Selbstgespräche. Wann immer wir ganz alleine
sind mit uns selbst, wann immer wir in letzter Einsamkeit und in letzter Ehrlichkeit
Zwiegespräche halten mit uns selbst, ist es legitim, den Partner solcher
Selbstgespräche Gott zu nennen – ungeachtet dessen, ob wir uns für atheistisch
oder gläubig halten.“ 43

Glücklich ist der Mensch,

wenn er die Freude des Augenblicks dankbar genießt
und andere daran teilhaben lässt;
wenn er seine einmaligen Talente und Gaben schöpferisch einsetzt
und auch für andere fruchtbar macht;
wenn er nicht nur in seinen eigenen Spiegel schaut,
sondern die Fenster öffnet in die Welt;
wenn er sich humorvoll über den Alltag erhebt
und weiß, dass es unendlich *mehr* gibt,
als von seinem Standpunkt aus erkennbar ist;
wenn er – in allem was ist - auf einen letzten Sinn vertraut,
auch wenn dieser im Moment verhüllt ist.

Es gibt die Sonne,

auch wenn sie verdunkelt ist.
Es gibt den Schmetterling,
auch wenn er eine hässliche Raupe ist.
Es gibt den Kolibri,
auch wenn er durch schnellen Flügelschlag unsichtbar ist.
Es gibt in einen letzten Sinn,
auch wenn der Mensch
über Zeit und Raum nicht hinausdenken kann.
Es gibt einen letzten Sinn.



Anmerkungen zur Literaturliste

- 1 Frankl V., Ärztliche Seelsorge, dtv, München, 2. Auflage 2009, S 213
- 2 Vgl. Frankl V., Ärztliche Seelsorge, dtv, München, 2. Auflage 2009, S 214
- 3 Lukas E., Der Seele Heimat ist der Sinn – Logotherapie in Gleichnissen von Viktor E. Frankl, Kösel-Verlag, 5. Auflage 2011, S 25
- 4 Vgl. Lukas E., Der Seele Heimat ist der Sinn, S 25 f
- 5 Vgl. Frankl V. Ärztliche Seelsorge, S 130, Lukas E., Der Seele Heimat ist der Sinn, S 65
- 6 Vgl. Lukas E., Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, 2007, S 17 f
- 7 Vgl. Steirische Kronenzeitung, 26. März 2013, S 7
- 8 Vgl. Lukas E., Der Seele Heimat ist der Sinn, S 23 f
- 9 Vgl. Hüther G., Bedienungsanleitungen für ein menschliches Gehirn, Vandenhoeck & Ruprecht, 10. Auflage, 2011, S 33 ff
- 10 KFW, Katholisches Filmwerk, Frankfurt, Credofilm 2006
- 11 Vgl. Hadinger B., www.logotherapie.net/sonjaknips
- 12 Vgl. Hüther G., Bedienungsanleitung für ein Menschliches Gehirn, S 122 ff
- 13 Hüther G., S 124
- 14 Frankl V., Ärztliche Seelsorge, S 296
- 15 Frankl V., Ärztliche Seelsorge, S 296
- 16 Vgl. Lukas E., Der Seele Heimat ist der Sinn, S 135 f
- 17 Vgl. Frankl V., Ärztliche Seelsorge, S 103 ff
- 18 Vgl. Lukas E., Wertfülle und Lebensfreude. Logotherapie bei Depressionen und Sinnkrisen, 4. erw. Auflage, Profilverlag, S 41
- 19 Vgl. http://de.wikipedia.org/wiki/Hubert_Rohracher
- 20 Vgl. http://de.wikipedia.org/wiki/Die_blinden_M%C3%A4nner_und_der_Elefant
- 21 Vgl. Lukas E. Der Seele Heimat ist der Sinn, S 32 ff
- 22 Vgl. Sonntagsblatt für Steiermark, Christa Carina Kokol, Nr. 40 – 201

- 23 Vgl. www.jesus.ch › Themen › Glaube › Andachten › Impuls heute
- 24 Vgl. Frankl V., Ärztliche Seelsorge
- 25 Vgl. Frankl V., Ärztliche Seelsorge
- 26 Vgl. Lukas E., Der Seele Heimat ist der Sinn, S 178 f
- 27 Vgl. Lukas E., Der Seele Heimat ist der Sinn, S 133 ff und Schechner J./Zürner H., Krisen bewältigen – Viktor Frankls 10 Thesen in der Praxis, Braumüller-Verlag 2011
- 28 Vgl. The Choice is yours, Ruth Yorkin Drazen Productions, 2003
- 29 Vgl. Sonntagsblatt für Steiermark, Christa Carina Kokol, Nr. 7 - 2013
- 30 Frankl V., Der unbewusste Gott – Psychotherapie und Religion, Kösel-Verlag, München, 5.Auflage 1979, S 30
- 31 Vgl. Frankl V., Der unbewusste Gott – Psychotherapie und Religion, Kösel- Verlag, München, 5.Auflage 1979
- 32 www.laxmi.at/viktor-frankl-auf-der-suche-nach-dem-sinn
- 33 Vgl. Hüther G., Bedienungsanleitung für ein Menschliches Gehirn
- 34 Vgl. http://de.wikipedia.org/wiki/Nat%C3%BCrliche_Theologie und Casper B., Die Fragen nach Gott, Beitrag S 59+64
- 35 Vgl. www.theol-fakultaet-pb.de/pastoral/pdf/schwgott.pdf
- 36 Frankl V., Ärztliche Seelsorge, S 196
- 37 Frankl V., Der unbewusste Gott – Psychotherapie und Religion, S 24
- 38 Nach einer Idee von Lukas E., Der Seele Heimat ist der Sinn, S 41 ff
- 39 Vgl. Lukas E., Lehrbuch der Logotherapie, S 76
- 40 Vgl. Frankl V., Ärztliche Seelsorge, S 83
- 41 Vgl. Brockhaus Enzyklopädie;
http://de.wikipedia.org/wiki/Lew_Nikolajewitsch_Tolstoi
- 42 Vgl. Werbick J. Bilder sind Wege – Eine Gotteslehre, Kösel-Verlag, München 1992 und Kokol C.C., Wie bist du, Gott?, Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach 1999, S 14
- 43 Frankl V.-Zitat in Kokol, C.C., Wie bist du, Gott?, S 14

Literaturliste

Frankl Viktor, Ärztliche Seelsorge, dtv, München, 2. Auflage 2009
Frankl Viktor, Der unbewusste Gott – Psychotherapie und Religion,
Kösel-Verlag, München, 5.Auflage 1979,

Hüther Gerald, Bedienungsanleitungen für ein menschliches Gehirn,
Vandenhoeck&Ruprecht, 10.Auflage, 2011

Kokol, Christa Carina, Wie bist du, Gott?,
Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach 1999

Lukas Elisabeth, Der Seele Heimat ist der Sinn – Logotherapie in
Gleichnissen von Viktor E.Frankl, Kösel-Verlag, 5.Auflage 2011
Lukas Elisabeth, Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens,
Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, 2007
Lukas Elisabeth, Lehrbuch der Logotherapie, Profil-Verlag München-
Wien, 3.erweiterete Auflage 2006
Lukas Elisabeth, Wertfülle und Lebensfreude. Logotherapie bei
Depressionen und Sinnkrisen, 4.erw. Auflage, Profilverlag

Schechner Johanna/Zürner Heidemarie., Krisen bewältigen –
Viktor Frankls 10 Thesen in der Praxis, Braumüller-Verlag 2011

Werbick Jürgen, Bilder sind Wege – Eine Gotteslehre, Kösel-Verlag,
München 1992