

Sinnlosigkeit nein danke:
Der alltäglichen Sinnlosigkeit durch gute Taten entfliehen

von Hans-Dieter Bottke

Wer will schon sinnlos sein Leben verbringen und sich am Ende fragen müssen: *War das etwa schon alles?! Wohl niemand. Aber fragt Euch doch einmal selbst: Wie läuft Euer Leben denn so ab? Seid Ihr wirklich zufrieden damit? Wisst Ihr überhaupt, was Ihr selbst für sinnvoll haltet? Oder hechelt Ihr nur von Termin zu Termin, arbeitet fast rund um die Uhr, fühlt Euch wie in einem Hamsterrad, in welchem man läuft und läuft und läuft, ohne jemals vorwärts zu kommen? Wenn ich keinen tieferen Sinn in meinem Leben erkenne, dann drohe ich einer sinnlosen Leere anheimzufallen, im Nirgendwo fremdbestimmt umherzuirren, gleich einem hilflosen Dahintreiben in einem unendlichen Ozean ohne Aussicht, jemals ein rettendes Ufer zu erreichen und letztlich einfach unterzugehen. Versucht Ihr das Gefühl und die Folgen einer solchen Sinnlosigkeit durch das Nichtnachdenken über diese eigentlich so bedeutsame Frage zu ignorieren? Dienen Euch Partys und andere mehr oder weniger unverbindliche Anlässe als willkommene Ablenkung, sich dieser Frage nicht ernsthaft zu stellen? Oder betäubt Ihr das manchmal aufkeimende Gefühl der Sinnlosigkeit durch Konsum von Alkohol und oberflächlicher Fernsehunterhaltung? Also nochmals: *Soll das wirklich schon alles sein?! Ich bin der festen Überzeugung: **Nein, das darf und das muss nicht alles sein!*** Ich jedenfalls habe meinen Sinn im Leben gefunden und bin sehr zufrieden, in manchen Augenblicken sogar glücklich, trotz aller Schwierigkeiten und Rückschläge, die selbstverständlich auch mir bisher widerfahren sind und es zukünftig weiterhin werden. Ich mache mir dabei allerdings immer wieder bewusst, dass es sich bei dieser Sinnfindung nicht um einen einmaligen Akt handelt und sich damit alles gewissermaßen erledigt hat. Nein, es ist ein bis ans Lebensende zu beschreitender Weg mit immer neu zu meisternden Herausforderungen. Nur sollte man eben schauen, dass man den für sich selbst richtigen gefunden hat. Nachfolgend will ich hierzu einige meiner Gedanken vorstellen. Vielleicht hilft es dem ein oder anderen bei seiner eigenen Sinnsuche. Das Nachdenken darüber, das ich hiermit befördern will, ist Teil meiner Sinnstiftung. Dennoch muss natür-*

lich jeder Mensch seinen eigenen Weg finden. Aber um diesen Weg überhaupt erst beschreiten zu können, ist es erforderlich, sich auf jenen erst einmal ernsthaft zu begeben und nicht durch Verdrängung oder Nichtachtung zu meiden. Auch diejenigen, die meinen, im Großen und Ganzen den richtigen Weg für sich bereits gefunden zu haben, können hier vielleicht die ein oder andere zusätzliche Anregung finden, um ihr eigenes wie das Leben anderer Menschen zu bereichern. Schließlich kann niemand – ich selbst natürlich eingeschlossen – davon ausgehen, schon immer ganz allein alles Sinnvolle selber herausgefunden zu haben. Daher lohnt es sich aus meiner Sicht weiterzulesen, nicht jetzt schon aufzugeben und einfach wegzuklicken. Also, auf geht's!

Nichts ist meiner Meinung nach so sinnstiftend, wie gute Dinge zu vollbringen. Es muss, ja es kann sich dabei zumeist nicht um Heldentaten handeln. Gerade die vielen Möglichkeiten im Alltag Gutes zu tun, sollen hier im Vordergrund stehen. Wer kennt nicht das befriedigende, ja teilweise sogar Glück bringende Gefühl, sich oder anderen etwas Gutes getan, etwas Sinnvolles geleistet zu haben?! Was ist aber ‚gut‘ und damit letztlich sinnvoll? Ich meine, alles was der *Würde* des Menschen zuträglich ist.

Aber worin besteht die Würde des Menschen und wie achte und befördere ich sie am besten und fühle mich dadurch auch wirklich zufriedener? Meiner Meinung nach ruht die menschliche Würde ganz entscheidend auf drei Säulen: **Freiheit**, **Vernunft** sowie **Mitgefühl und Liebe**.

Zur Freiheit:

Nur weil wir zumindest teilweise **frei** sind, unterscheiden wir uns beispielsweise von einer Maschine, bei der alles nach einem vorher festgelegten Programm abläuft. Sie selber besitzt keine Möglichkeit, aus eigenem Entschluss davon abzuweichen. Sie hat sozusagen nicht die Möglichkeit, sich aus dem oben beschriebenen Hamsterrad zu befreien. Ja, sie kann nicht einmal merken, dass sie so ist, wie sie ist. Erst durch das Gefühl von Freiheit, können wir uns als Menschen überhaupt wahrnehmen, uns als nicht ausschließlich **fremdbestimmt** empfinden und somit ein wahres Ich-Gefühl entwickeln.

Zur Vernunft:

Durch die **Vernunft** wiederum sind wir in der Lage, unsere Freiheit sinnvoll zu nutzen, weil wir mit ihrer Hilfe nicht nur willkürlich mal das eine, mal das andere tun; gewissermaßen ohne Sinn und Verstand. Die Vernunft ermöglicht uns beispielsweise Planungen oder Abwägungen vorzunehmen, was für uns selbst, aber auch für andere nachhaltig von Nutzen sein kann.

Zu Mitgefühl und Liebe:

Das Mitfühlen mit dem Schicksal anderer Menschen – sei es im Glück oder Unglück – ist zutiefst menschlich, und jeder kennt es. Wir können uns mit anderen über ihr Glück freuen und zusammen mit ihnen über ihr Unglück trauern. Wir können sowohl Mitgefühl schenken als auch empfangen. Und wer will dies letztlich wirklich missen? Wohl kaum jemand. Wir wollen selber lieben und geliebt werden. Nur um wirklich andere lieben zu können, müssen wir zunächst auch uns selbst lieben, denn nicht umsonst heißt es: *Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst.*

Demnach sind alle Menschen aufgerufen, sowohl ihre **eigene Würde** als auch die **anderer Menschen** zu achten und zu befördern und dadurch selbst einen tieferen Sinn im Leben zu finden und anderen bei ihrer Sinnfindung behilflich zu sein.

Ein Sinnspruch könnte lauten:

„Tue Gutes auch im Kleinen, im Alltag und mache es Dir selbst bewusst, auf dass Du dadurch bei Deiner Sinnsuche erfolgreich bist. Erwarte nicht zu viel, auf dass Du nicht enttäuscht wirst. Bemühe Dich um Ehrlichkeit vor allem Dir selbst gegenüber, insbesondere hinsichtlich der Moralität der eigenen Handlungen. Bedenke, dass Deine Zeit auf Erden begrenzt ist und die Tatsache, dass Du etwas getan oder unterlassen hast, ewigen Bestand hat, im Gegensatz zum Ergebnis Deines Handelns. Vergiss dabei dennoch nicht, auch Dein eigenes Wohlbefinden als ein mit Würde ausgestattetes, freiheitsbegabtes Vernunftwesen zu befördern. Achte andere Menschen ebenfalls als solche Wesen und benutze sie nicht bloß als Mittel, sondern immer auch als Zweck an sich selbst. Glaube an einen guten, barmherzigen

Gott, der uns im endlichen Diesseits wie im unendlichen Jenseits in Liebe zugetan ist. Er hat uns mit Freiheit und damit Verantwortung und Würde ausgestattet, auf dass wir im irdischen Leben möglichst viel Gutes tun sollen. Bedenke, dass Du spätestens am Ende Deines Lebens nicht nur Dir selbst, sondern auch Gott gegenüber Rechenschaft ablegen musst und er das für Dich Gerechte gemäß Deiner irdischen Taten bereithalten wird. Sorge Dich in diesem Bewusstsein um Deine eigene Würde wie um diejenige Deiner Mitmenschen durch moralisch gute Taten nach Kräften. So findest Du hoffentlich, was Du suchst: Ein sinnerfülltes Leben.“

Ein Teil meiner Sinnfindung besteht auch darin auf dieser Internetseite sowie auf einer weiteren – www.dummheit-nein-danke.de – Inhalte sowie ehrenamtliche Projekte von mir für alle kostenlos zur Verfügung zu stellen. Nun folgen einige weitere Ausführungen zu diesem Thema.

Grundsätzliche Überlegungen für ein sinnerfülltes Leben

Viele Menschen leben gerade auch heutzutage einfach nur so vor sich, erledigen täglich im Beruf wie privat dies oder jenes, lassen sich durch alles Mögliche die Zeit vertreiben und stellen irgendwann erschrocken fest: *War das schon alles?!* Spätestens dann wird ihnen so langsam ihre Verlorenheit in der alltäglichen Sinnlosigkeit bewusst. Sie sind einfach nur so da auf dieser Erde. Aber warum eigentlich? Was bleibt von uns? Nichts weiter als auseinander fallende Atome?! Befällt nicht so manch einen die Befürchtung, nur ziel- und damit orientierungslos in einem sinnlos erscheinenden Dasein umherzuirren. Verdrängen und betäuben wir dieses Gefühl nicht allzu oft: Beispielsweise durch unsere fast **ausschließliche** Konzentration auf die Arbeit, die Karriere, Geld, Status, Bewunderung und Applaus von anderen, oder aber im Gegenteil lassen wir uns hängen, treiben nur so in den Tag hinein, konsumieren Alkohol, seichte Fernsehunterhaltung und dergleichen? *Soll das wirklich schon alles gewesen sein?* Nein, das wird im Ernst wohl niemand behaupten wollen.

Nachfolgend sollen einige Gedanken zunächst in neun Punkten kurz benannt und danach etwas ausführlicher erläutert werden, die ich für mich als sinnstiftend herausgefunden habe. Manchem mögen sie ganz

konkret helfen, anderen lediglich zur Inspiration dienen, wieder andere empfinden zumindest in einigen Punkten ganz anders. Jeder muss letztlich seinen ganz eigenen Weg finden, beschreiten und sich dafür auch verantworten.

Zunächst nun die Auflistung der neun Punkte:

1. Als freiheitsbegabte Vernunftwesen besitzen alle Menschen eine zu achtende Würde.
2. Wir Menschen sind prinzipiell in der Lage, frei zu entscheiden. Erst dadurch unterscheiden wir uns beispielsweise von Maschinen, die einfach nur nach einem vorgegebenen Programm funktionieren.
3. Daher sind wir – wenn auch in unterschiedlichem Ausmaß – prinzipiell darum bemüht, unseren Freiheitsspielraum zu erhöhen. Erst durch diesen können wir selbstbestimmt unser eigenes Leben leben und es als solches auch empfinden.
4. Bei unserer Selbstverwirklichung müssen wir aber auch immer darauf achten, allen anderen Mitmenschen das gleiche Recht zur Selbstverwirklichung einzuräumen. Moralisch sind wir also dazu aufgerufen, unsere eigene Würde wie die aller anderer Menschen in gleicher Weise zu achten und zu schützen.
5. Indem wir moralisch Gutes tun und uns dessen auch selbst vergewissern, können wir einen tieferen Sinn im Leben finden.
6. Nur durch die Endlichkeit unseres irdischen Daseins, unser Bewusstsein über unseren eigenen Tod erwächst in uns eine Wertschätzung des Guten und Schönen wie der Dramatik und Tragödie unseres Lebens: Ohne unser Wissen um unseren irdischen Tod wäre alles einfach nur belanglos.
7. Durch die Bewältigung von Herausforderungen im Alltag erzielen wir das Gefühl einer Befriedigung in uns. Je mehr und / oder länger wir uns dafür anstrengen mussten, desto tiefer und anhaltender empfinden wir diese Befriedigung.
8. Die Ergebnisse all unserer Handlungen sind vergänglich: Kinder, die wir groß gezogen haben, werden auch irgendwann sterben, sowie deren Kindeskinde, selbst die großartigsten Bauwerke werden dereinst zu Staub zerfallen. Einzig die **Tatsache, dass wir etwas getan oder unterlassen haben,**

bleibt ewig: Wenn wir etwas moralisch Gutes oder auch Schlechtes getan haben, bleibt die Tatsache, dass wir es getan haben, ewig als solche bestehen. Nichts können wir rückgängig machen. Nur in Zukunft können wir im Bewusstsein dessen Gutes tun und darin eine Sinnstiftung erfahren.

9. Erst der Glaube an einen guten, barmherzigen Gott, der uns in diese Welt als freiheitsbegabte Vernunftwesen mit eigener Verantwortung entlassen hat und uns auf ewig in Liebe im endlichen Diesseits wie im unendlichen Jenseits zugetan ist, erfahren wir die letzte und höchste Stufe der Sinnstiftung.

Erläuterung der neun Punkte

Worin besteht der Sinn des Lebens? Eine, wenn nicht die zentrale Frage für uns Menschen! Zunächst ist man versucht zu sagen, dass es hierauf keine für alle gleiche Antwort gibt. Dies mag, bezogen auf die konkrete Ausgestaltung im Leben eines jeden, richtig sein, aber vielleicht lassen sich dennoch Gemeinsamkeiten für alle Menschen herausarbeiten.

Wenn wir voraussetzen, dass alle Menschen freiheitsbegabte Vernunftwesen sind und danach streben, ihre Freiheit mit Hilfe ihrer Vernunft zu nutzen, dann können wir hier einen Ausgangspunkt zur Beantwortung der Sinnfrage ausmachen. Denn ohne Freiheit stellte sich diese zentrale Frage erst gar nicht, weil alles vorausbestimmt wäre und einem mechanistischen Uhrwerk gleich ablief: Alles wäre so wie es ist, weil es notwendig so sein müsste und auch in Zukunft würde sich daran nichts ändern können. Wir nehmen in uns aber nicht nur ein Gefühl der Freiheit wahr, sondern versuchen auch von ihr Gebrauch zu machen, weil wir uns eben erst dadurch von einer fremdbestimmten Maschine unterscheiden. Somit gilt für jeden Menschen, dass er danach strebt, **frei** zu sein, d.h. möglichst viel selbst bestimmen zu können und dabei nicht durch äußere Umstände eingeschränkt zu sein. Die Vorstellung einer völligen Unfreiheit ist für uns letztlich schier unerträglich. Der Mensch muss also die Umwelt nach seinen Vorstellungen verändern können, da nur so Freiheit wirksam werden kann. Allein diese Gestaltungsmöglichkeit besitzt einen Eigenwert für

uns, denn ohne sie wären wir – wie bereits erwähnt – Maschinen und keine Menschen mit einer besonderen Würde. Worin der jeweilige Freiheitsspielraum besteht und wie groß er ist, hängt natürlich immer von der konkreten Lebenssituation ab: Von den äußeren Umständen oder eigenen Wünschen, worauf wir unser Streben nach Freiheit richten und mit welcher Intensität wir dies tun. Jeder Mensch muss sich seine eigenen Entscheidungsspielräume schaffen und schaffen können, ohne dabei dem gleichen Streben anderer einen ungebührlichen Abbruch zu tun, indem wir bei unserer Selbstverwirklichung immer darauf achten, anderen das gleiche Recht einzuräumen, das wir für uns selber reklamieren.

Die oben gestellte Frage lässt sich demnach nicht inhaltlich gleich für alle Menschen beantworten, sondern nur insofern, als dass das ***Streben nach Freiheit*** die Grundlage für ein Leben mit Sinn darstellt. Worauf sich dieses Streben jeweils konkret richtet, liegt, abgesehen von den Einschränkungen der Umwelt, an jedem selbst. Eine humane Gesellschaft muss also zum Ziel haben, den Menschen ein möglichst selbstbestimmtes, aber damit auch selbstverantwortliches Leben durch die Schaffung entsprechender Rahmenbedingungen zu ermöglichen.

Im Rahmen seines Freiheitsspielraumes ist jeder Mensch infolgedessen selbst verantwortlich für sein Dasein und zwar auch hinsichtlich der eigenen Sinngebung. Niemand kann und darf sie ihm abnehmen, denn dadurch verlöre er ja gerade das, was ihn als freiheitsbegabtes Wesen auszeichnet. Kein Mensch kann dieser zentralen Problematik letztlich ausweichen, da durch das Wissen um die eigene Vergänglichkeit, den Tod, sich uns die Existenzfrage unabweisbar aufzwingt: Sie durchdringt unser ganzes Dasein, ja sie ist geradezu konstitutiv für jenes. Denn, wenn wir davon ausgehen dürften, dass wir ewig lebten, besäße nichts wirklich eine Bedeutung und damit einen Wert für uns, alles könnte ja irgendwann später noch Beachtung finden, bearbeitet, durchdacht oder erledigt werden. Desweiteren könnte uns nichts existentiell Bedrohliches zustoßen, so dass wir um die Einzigartigkeit unserer selbst einschließlich der damit verbundenen Würde gar nicht wissen könnten, weil sie überhaupt nicht vorhanden wäre, jedenfalls wenn wir von unseren jetzigen intellektuellen Möglichkeiten ausgehend eine unendliche Dauer unseres irdischen Daseins

unterstellten. Somit ist der Tod eine notwendige Bedingung, um die Existenz- und damit die Sinnfrage überhaupt stellen und die Dramatik des irdischen Lebens, mit ihren schönen wie schrecklichen Seiten, würdigen zu können. Indem wir uns bewusst mit der Todesproblematik auseinandersetzen, gewinnen wir die Möglichkeit, aber keinesfalls die Sicherheit, ein sinnerfülltes Leben zu führen.

Abschließend soll in diesem Zusammenhang noch angemerkt werden, dass wir auch durch folgende Erkenntnis Zuversicht finden können: Alles von uns Geschaffene mag vergänglich sein, aber die Tatsache, **dass** wir es geschaffen haben, bleibt unvergänglich. Diese eigentlich doch so banale Einsicht scheint allerdings vielen, nach dauerhaftem Ruhm strebenden Menschen, bisher nicht hinreichend klar gewesen zu sein. Denn sie versuchten zumeist stets, dass ihre Werke die Zeiten überdauerten bzw. dass sie von nachkommenden Generationen noch verehrt werden würden, um wenigstens dadurch in gewisser Weise über ihr irdisches Dasein hinaus ‚weiterzuleben‘. Nicht zuletzt dieses Streben nach angeblich ‚unvergänglichem Ruhm‘ spornte Menschen zu Höchstleistungen an, die leider häufig negative oder gar schreckliche Folgen zeitigten. Daher sollte man sich meiner Meinung nach darauf besinnen, moralisch zu handeln und infolgedessen einen Verdienst erringen, der als solcher unvergänglich und zugleich gut ist, denn Berühmtheit allein bedeutet in diesem Sinne gar nichts!

Das Streben vieler Menschen nach Ruhm bzw. öffentlicher Anerkennung wird dann problematisch, wenn eine innere Leere, ein Sinnvakuum, damit verdrängt werden soll, so dass man nur dann glaubt, einen Wert und somit eine ganz eigene Würde zu besitzen, solange einem der Beifall des Publikums zuteil wird. Eine derart oberflächliche und vor allem fremdbestimmte Sinngebung ist letztlich überhaupt keine. Man ist einer ständigen Unruhe und Unsicherheit ausgeliefert und giert wie ein Süchtiger geradezu nach Anerkennung, sei es im Beruf oder im Privatleben durch Zurschaustellung der eigenen Konsummöglichkeiten in Form von Statussymbolen wie Reisen, Autos oder Markenkleidung. Ich wende mich hier nicht gegen den durchaus berechtigten Stolz auf eine eigene Leistung, die sich auch in solchen Symbolen widerspiegeln kann, sondern dass ihnen eine zu große Bedeutung bei der Suche nach dem eigenen Wert als Person

zugemessen wird, wenn auch zum Teil wahrscheinlich unbewusst. Viele fallen daher in ein tiefes Loch, wenn diese Form der Anerkennung ausbleibt oder man feststellen muss, dass man die Sinnfrage genau daran festgemacht hat und seinem Leben keinen Sinn darüber hinaus zu geben vermag. Auch diejenigen, die vielleicht nicht so sehr nach Beifall heischen, betäuben das Gefühl der inneren Leere durch Konsum. Es muss immer etwas neues, noch Ausgefalleneres sein. Die Reizdosis ist ständig zu steigern, um nicht der Langeweile anheimzufallen. Ein Moment der Ruhe, ein Zurückgeworfensein auf sich selbst wird dann als existenzielle Bedrohung empfunden, der man sich durch die Flucht in den Konsumrausch oder andere Oberflächlichkeiten zu entziehen versucht, nur um dieser so entsetzlich aufdringlichen Stille nicht ausgeliefert zu sein. Aber die Verlockungen sind natürlich auch sehr groß, und Möglichkeiten der kurzweiligen Zerstreuung drängen sich einem geradezu auf, so dass es leicht fällt, sich in diesem Rausch ziellos weitertreiben zu lassen, aus dem Fluss Lethe zu trinken, um alles irdische Leid zu vergessen und sich einer Illusion des ewigen, sorglosen Frühlings im Elysium hinzugeben. Das Erwachen ist dann aber umso ernüchternder. Wenn man z.B. über seine Verhältnisse gelebt hat und nun nicht mehr so viel konsumieren kann wie bisher, dann ist die Bitternis groß, wobei viele versucht sind, lieber die Schuld bei anderen zu suchen, anstatt sich selber kritische Fragen zu stellen. Dies war man ja auch bisher nicht gewohnt, sondern entzog sich dem durch die Flucht ins Sorglos-Unverbindliche, man betäubte erfolgreich alle Warnsignale und steht nun mit leeren Händen da. Ich will hier gar nicht prinzipiell jegliches, auch oberflächliche Konsumvergnügen verdammen, sondern ich warne nur eindringlich vor der eigenen Auslieferung daran, so dass man wie ein Süchtiger solchem fremdbestimmten Vergnügen hingegeben ist und nur sehr eingeschränkt noch als Autor seines Lebens gelten kann. Dadurch büßt man letztlich auch einen Großteil seiner Würde ein. Man soll durchaus genießen, aber dennoch nicht dem Genuss völlig anheimfallen, auf dass man von ihm beherrscht wird.

Ich plädiere daher an dieser Stelle für ein möglichst selbstbestimmtes Leben, in welchem man sich Freiheitsspielräume erarbeiten soll, ohne anderen, die das gleiche Recht dazu haben, einen ungebührlichen Abbruch darin zu tun und dabei Werke zu vollbringen, die nach Mög-

lichkeit auch einen moralischen Wert besitzen, wobei die Tat als solche, nicht aber das Werk selbst, unvergänglich bleibt. Sich einer solchen Lebenshaltung vergewissernd sollte man mit anderen in der Gesellschaft für sich selbst wie für zukünftige Generationen eine lebenswerte Grundlage schaffen. Im Bewusstsein diesem Ziel nachzustreben, kann man dann eine tiefere und womöglich auch dauerhaftere Sinnggebung erlangen, weil man eben nicht ausschließlich oder doch in sehr hohem Maß oberflächlichem Konsum nachjagt. Um es nochmals klar zu stellen: Ich wende mich keineswegs grundsätzlich gegen jede kurzweilige Unterhaltung, sondern nur gegen die eigene Auslieferung an sie. Wenn man in dem von mir hier angesprochenen Sinne zu sich selbst als einem freiheitsbegabten Vernunftwesen steht und der Sinnfrage bewusst stellt, dann besteht überhaupt kein Problem in der zeitweisen Hingabe an den angenehmen Konsum ohne allzu tiefes Grübeln. Ganz im Gegenteil: Auch der Genuss soll zu seinem Recht kommen, aber wie bei allem macht die Dosis das Gift!

Nachfolgend möchte ich noch einmal einige anfangs aufgeführte grundsätzliche Aspekte mit ganz konkreten Alltagssituationen in einen Zusammenhang bringen. Da wir die Möglichkeit freien, selbst bestimmten Handelns als freiheitsbegabte Vernunftwesen besitzen, müssen wir bei der Suche nach einem sinnerfüllten Leben danach Ausschau halten, worauf wir unser Streben und Handeln richten. Dabei sollten wir uns klar machen, dass die Ergebnisse unseres Bemühens letztlich immer der Vergänglichkeit anheim gegeben sind und nur die Bemühung als solche ewigen Bestand hat: Der Weg ist also das Ziel. Es stellt sich dabei allerdings die Frage, welchen *konkreten* Weg ich einschlagen soll.

Kommen wir nun zu konkreten Alltagssituationen: Wir können Befriedigung sehr häufig dadurch erfahren, dass wir einen empfundenen Mangel beseitigen, sei es im Berufsleben oder in der Freizeit beim Sport, bei der Gartenarbeit oder irgendwo anders. Unter ‚*Mangel*‘ verstehe ich hier ganz allgemein einen subjektiv empfundenen Zustand, welchen wir aus irgendeinem Grund ändern wollen bzw. sogar müssen, z.B. weil wir einen Auftrag von außen erhalten haben, sei es vom Chef oder einem Kunden oder aufgrund irgendeiner anderen äußeren Einflussnahme. Wenn wir nun diese Herausforderung nach

eigenem Empfinden erfolgreich bestanden haben, erzeugt dies eine innere Befriedigung in uns, und zwar prinzipiell gleichgültig, ob wir uns jene Herausforderung selbst gestellt haben oder sie von außen an uns herangetragen worden ist. Das Ausmaß der Befriedigung hängt viel mehr von unserem Empfinden ab, wie groß die bestandene Herausforderung und die dafür notwendige eigene Leistung zu deren Bewältigung gewesen war. Heißt dies nun, dass wir uns einfach nur **selbst** die größten Herausforderungen suchen müssen, und schon haben wir ein sinnerfülltes Leben? Nein, so einfach ist es natürlich nicht! Zunächst einmal können wir – wie oben bereits erwähnt – durchaus durch die Bewältigung von außen kommender Herausforderungen eine Befriedigung und damit Sinnstiftung erfahren. Häufig können wir uns diese Herausforderungen jedoch kaum oder gar nicht aussuchen und müssen dann zusehen, wie wir mit jenen zurechtkommen. Aber sowohl in einer solchen Situation als auch in einer selbst gewählten kommt es bei der eigenen Sinnsuche darauf an, auf welche Art wir sie bewältigen. Wir sollten zunächst einmal danach Ausschau halten, wie wir unseren Freiheitsspielraum und damit die selbst bestimmten Handlungsmöglichkeiten erweitern können. Denn nur so sind wir in der Lage, uns als Autor unserer Handlungen zu verstehen und emotional zu empfinden. Bei der Bewältigung von außen an uns hergetragener Herausforderungen können wir also auch durch die Art, wie wir diesen begegnen, einiges selbst bestimmen und sind dabei keineswegs zwingend ausschließlich fremdbestimmt. Bei selbst gewählten Herausforderungen besitzen wir naturgemäß zunächst einmal den größten Freiheitsspielraum, da wir dann nicht nur die Art, wie wir die Herausforderung angehen, sondern uns jene ebenfalls selbst ausgesucht haben. In den allermeisten alltäglichen Fällen sind wir mit Mischformen konfrontiert, z.B. wenn wir uns für den Kauf eines Hauses mit Garten frei entschieden haben, folgen damit wieder weitere Herausforderungen, die wir nicht mehr alle völlig selbst bestimmen können, man denke an die Pflege des Hauses und des Gartens. Allerdings bleibt es uns weitgehend freigestellt, wie beispielsweise der Garten unserer Meinung nach aussehen soll bzw. wieviel Zeit wir dann bereit sind, dafür zu investieren. An diesem Beispiel sollte nur einmal kurz aufgezeigt werden, dass wir meistens selbst bei zuvor – zumindest relativ – frei gewählten Entscheidungen dennoch wiederum als Folge jener mit von außen kommenden Herausforderun-

gen konfrontiert werden. Trotzdem sind wir in den meisten Fälle in der Lage, einen Teil unserer Handlungen selbst zu bestimmen – sei es im Hinblick auf die Auswahl von Herausforderungen oder in bezug auf die Art der Bewältigung jener – und damit uns selbst als Autor solcher Handlungen anzusehen bzw. so auch subjektiv zu empfinden. Das Ausmaß der Befriedigung, die wir nach bestandener Herausforderung empfinden, hängt nicht nur, aber dennoch sehr stark davon ab, wie groß die eigene Mühe war, welche wir für eine erfolgreiche Bewältigung haben aufbringen müssen. Häufig, wenn auch keineswegs immer, hängt dies mit dem Ausmaß des zuvor empfundenen Mangels zusammen. Ein passendes Beispiel hierfür liefert der Sport: Nach einem Waldlauf, welchen man vielleicht sogar noch mit eigener Bestzeit absolviert hat, fühlt man sich nach dieser großen Anstrengung sehr befriedigt, und auch das Stillen des Durstes empfinden wir dann als außerordentlich wohltuend. Als ein Zwischenergebnis lässt sich folgendes festhalten: Je freier und damit selbst bestimmter die Auswahl der Herausforderung ist und je größer die vorher aufgewandte Mühe zu ihrer Bewältigung war, desto tiefer ist die danach empfundene Befriedigung; zumindest ist dies in den allermeisten Fällen so, denn Ausnahmen bestätigen auch hier die Regel. Eine nicht bestandene Herausforderung wird häufig zum Gegenteil führen, zur Frustration. Dieses Gefühl verstärkt sich naturgemäß, wenn solches Nichtbestehen wiederholt auftritt. Daher ist das Bestehen einer Herausforderung ein sehr wichtiger Aspekt hinsichtlich der eigenen Zufriedenheit, auch wenn man sicherlich teilweise auch durch Niederlagen angespornt werden kann. Nur letztlich sind wir selbstverständlich immer bestrebt, die uns begegnenden Herausforderungen möglichst erfolgreich zu meistern, so dass man versuchen sollte, ein richtiges Maß beim Auswählen des Schwierigkeitsgrades zu finden, also weder die Latte zu hoch zu legen, wodurch ein Scheitern wahrscheinlich wird oder aber auch zu niedrig, wodurch die Befriedigung kaum oder gar nicht eintritt. Dabei gilt es ebenfalls zu beachten, dass zumindest die selbst gewählten Herausforderungen ein möglichst aktives Tun unsererseits beinhalten, d.h. in bezug auf den Körper, dass wir nicht nur passiv im Sessel sitzen, sondern unseren Hintern hoch kriegen und uns bewegen, auf dass wir es uns nach dieser Anstrengung wieder bequem machen können. Ähnliches gilt für unseren Verstand. Auch diesen sollten wir fordern, indem wir ihn nicht zu einseitig und

oberflächlich nutzen, sondern die Kreativität sowie Tiefe unseres Denkens befördern. Wer sich immer nur passiv mit obendrein seichter Kost berieseln lässt oder die Zeit vornehmlich mit derartigen Computerspielen verbringt, bei denen nur kurzweilige wie einseitige Erfolgserlebnisse in einer rasenden Bilderflut zu erzielen sind, wird damit sicherlich keinen Beitrag für die eigene tiefe wie nachhaltige Sinn-suche leisten, da ein solches Verhalten in weiten Teilen gerade eben nicht dem entspricht, das wir diesbezüglich bereits herausgefunden haben.

Bei dieser Suche ist das eben Dargelegte sicherlich sehr wichtig, aber es bedarf für ein wirklich sinnerfülltes Leben noch mehr. Ganz entscheidend für das oben Ausgeführte ist der **moralische Aspekt** unserer Zielsetzungen und Handlungen! Wir haben bereits festgestellt, dass das einzig Unvergängliche, dessen wir uns auch rational ganz sicher sein können, die Tatsache einer Handlung sowie die zu ihr geführte Motivation ist. Die Ergebnisse all unserer Bemühungen sind, wie wir selbst als irdische Wesen, vergänglich. Bei der selbstkritischen Bewertung unserer Handlungen und insbesondere der jeweiligen Motivation zu jenen in moralischer Hinsicht stoßen wir dann auf den Kern der Sinnfrage. Als freiheitsbegabte Vernunftwesen suchen wir zum einen immer nach einem möglichst großen Freiheitsspielraum für uns selbst, wobei wir unter moralischen Gesichtspunkten immer auch dasselbe Recht aller anderen solcher Wesen beachten müssen. Indem wir uns nach bestem Wissen darum bemühen, in diesem Sinne moralisch zu handeln und uns dies auch selbst bewusst machen, können wir eine tiefgehende Sinnstiftung erfahren. Dabei **sollen und dürfen wir unser eigenes Wohlbefinden durchaus befördern**. Nur müssen wir unter moralischen Gesichtspunkten bei diesem Streben nach der Befriedigung eigener Bedürfnisse darauf achten, nicht das gleiche Recht anderer Mitmenschen dabei ungebührlich einzuschränken. Darüber hinaus sollten wir aktiv mithelfen dafür Sorge zu tragen, dass die menschliche Gemeinschaft, in der wir leben und auf die wir in aller Regel selber in hohem Maße nicht nur im Hinblick auf unser Überleben, sondern zumeist ebenso hinsichtlich unserer Selbstverwirklichung als gesellige, auf Gemeinschaft mit anderen angelegte Wesen angewiesen sind, sich gedeihlich entwickelt. Was kann es letztlich Befriedigenderes oder Sinnstiftenderes geben, als bei der Verwirklichung von moralisch Gutem aktiv mitzuhelfen? Wenn man

sich nach Kräften anstrengt, hat man eigentlich schon Erfolg gehabt und seine moralische Pflicht getan. Durch positive Rückmeldungen der Mitmenschen kann man darüber hinaus häufig Dankbarkeit und Anerkennung erfahren, die als eine erfolgreich bestandene Herausforderung im oben genannten Sinne zur Befriedigung beitragen kann. Leider sind solche guten Handlungen in der Praxis oft gar nicht so leicht zu erkennen und / oder umzusetzen, allein manchmal schon deshalb, weil die Mitmenschen dasjenige, was man ihnen Gutes angedeihen lassen möchte, nicht als solches erkennen, sei es, weil man tatsächlich einfach falsch liegt, in seinem Bestreben Gutes zu tun, sei es, dass die Adressaten es selber falsch einschätzen und / oder mangels eigenen guten Willens nicht wahrhaben wollen. In der alltäglichen Realität werden wir es zumeist mit unterschiedlichen Mischungen zu tun haben. Dennoch sollten wir uns in dieser Hinsicht nicht entmutigen lassen, sondern uns immer strebend bemühen.

Letztlich werden wir dieses sinnerfüllte Leben aber erst dann finden, wenn wir den Glauben an einen guten, barmherzigen Gott finden, der uns als freie und damit mündige Wesen geschaffen hat und uns in Liebe im endlichen Diesseits wie im unendlichen Jenseits zugetan ist. Nehmen wir einmal an, es gäbe keinen allmächtigen und barmherzigen Gott, der uns mit der Welt geschaffen hat und uns auf ewig liebt. Warum sollten wir beispielsweise Trost, Zuversicht und damit Sinnstiftung für unser begrenztes irdisches Leben dadurch gewinnen können, dass die Tatsache, dass wir etwas moralisch Gutes entsprechend der oben kurz dargelegten Kriterien vollbracht haben, unauslöschbar ist und somit zwar das Ergebnis einer solch guten Tat vergänglich ist, aber das Faktum des Handelns unvergänglich als solches bestehen bleibt? Ohne die Annahme des allmächtigen und barmherzigen Gottes könnte man sich doch fragen, wieso ich nicht nur an mich selbst und meinen Vorteil denken sollte, um dadurch das größtmögliche Maß an Glück in meinem irdisch begrenzten Leben zu finden. Dies schliesse freilich nicht aus, anderen auch etwas Gutes zu tun, aber eben letztlich nur aus eigensüchtigen Motiven heraus. Der Sinn des Lebens beschränkte sich dann letztlich doch nur immer wieder auf die Erreichung der größtmöglichen **eigenen** Glückseligkeit in unserem zeitlich begrenzten Dasein auf dieser Erde. Selbst die eigene Bewusstmachung der unauslöschlichen Faktizität begangener Handlungen

änderte insofern daran nichts, als dass wir uns fragen müssten, was wir durch diesen Ewigkeitsgedanken letztlich im Hinblick auf die Sinnfrage gewonnen hätten. Die Antwort kann nur lauten: Gar nichts! Wir wären – unter Annahme der heutigen naturwissenschaftlichen Erkenntnislage – nichts weiter als eine komplex organisierte Einheit von Atomen, die mit anderen mehr oder minder komplexen Einheiten für eine bestimmte Zeit interagiert und sich dann wieder in ihre Bestandteile – die Atome – zerlegt. Und das war es dann. Was hätten wir also durch den Gedanken gewonnen, dass die Tatsache der Durchführung irgendeiner, wie auch immer moralisch zu bewertenden Handlung, unvergänglich wäre? Die Antwort lautet wiederum: Gar nichts! Analog zu den Grundlagen und Grenzen unserer menschlichen Erkenntnisfähigkeit stoßen wir auch bei der Sinnfrage auf das Letzte, Absolute, unbedingt Gute und Barmherzige, auf Gott, dessen Dasein vor und in aller Zeit auf ewig wir gezwungen sind für uns anzunehmen, wollen wir Sinnstiftung in letzter Konsequenz erreichen. Nur so entrinnen wir der Vorstellung, zufälliges materielles Produkt physikalisch, chemisch, biologisch ablaufender Prozesse im Rahmen der Evolution zu sein, verloren in einem sinnlosen Universum, das stupide nach Gesetzen funktioniert, die Würde und Moral nicht kennen. Das Stärkere setzt sich solange durch, als dass es das Stärkere im Kampf ums Werden und Sein ist, bis es selbst zum Schwächeren wird und verschwindet. Erst durch die Annahme des Daseins des allmächtigen und barmherzigen Gottes und der Aufgehobenheit durch und in ihm finden wir einen Weg aus dieser sinnlosen in eine sinnstiftende Welt. Erst dann ergibt alles vorher Geschriebene einen letztlich wirklichen Sinn für uns. Es fehlte bis zu dieser Einsicht – bildlich gesprochen – das Fundament, auf dem alles ruht.

Kontakt: Dr. Hans-Dieter Bottke, Idar-Oberstein, info@drbottke.de