

Hunger nach Sinn
Diessenhofen 7.12.2000
Dr. Ursula Wirtz, Zürich

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein

**Aus Tauf- Hochzeits- und Grabgeläut
mischt sich der Klang des Lebens
Woher? Wohin? Wozu?
Du fragst vergebens!**

Diese Hausinschrift in Bern an der Junkergasse wirft jene Fragen auf, die unser Thema umkreisen.

Es sind die uralten Menschheitsfragen, die an der Grenze zwischen Leben und Tod besonders virulent werden. **Woher** kommen wir? **Wohin** gehen wir? Was ist der Grund, aus dem wir entstanden sind und in den wir wieder eintauchen? **Wozu** bin ich angetreten, was ist der Sinn meines Seins und der Sinn meines Leidens?

Nicht alle von uns stellen sich diese Frage. Manche haben vielleicht die Seele eines Kindes, das **noch** nicht darnach fragt und andere fragen nicht **mehr**, sie haben vielleicht das Fragen verlernt. Aber wir, die wir heute zusammengekommen sind, wir gehören offenbar zu den Suchenden, nicht mehr so naiv wie die Kinder, aber auch nicht so blasiert und abgestellt, dass wir keine Fragen mehr hätten und an keinen Sinn des Daseins glauben, nur weil wir ihn für uns selbst nicht gefunden haben. Wir versuchen heute, der Frage nachzuspüren, ob es in unserer Zeit der Entmenschlichung und Entfremdung überhaupt noch tragfähige Sinnkonzepte geben kann?

Die Frage nach dem Sinn unseres Lebens ist nicht nur Teil einer philosophischen Disziplin, nicht nur Lebensphilosophie für Denker, sondern **urmenschliche Sorge**, die uns besonders dann beschäftigt, wenn wir den Lebenssinn verloren haben.

Tolstoi hat sehr berührend darüber geschrieben, wie ihn diese Frage umgetrieben hat: was wird das Ergebnis sein von dem, was ich heute tue, was ich morgen tun werde, was wird das Ergebnis meines ganzen Lebens sein? Wozu Lebe ich? Wozu begehre ich? Wozu handle ich?

Wozu ist all das, was ist und wozu bin ich?

Für manche Menschen ist der **Augenblick des Todes, des Sterbens**, das Richtmass und das Ziel des Lebens. In diesem Moment stellt sich vielleicht die Frage nach der nackten Wahrheit der eigenen Existenz, dort glänzt noch einmal auf, die Verheissung, wie es wäre von einem Leben Abschied zu nehmen, dass sinnerfüllt war, ein wahres Leben sozusagen.

Die Sinnsuche ist kollektiv wieder „in“, wie Sie in den verschiedensten Zeitungen und Illustrierten lesen können. Sozialwissenschaftler bestätigen, dass „die Fun- und Erlebnisgesellschaft ihren Zenith überschritten hat“ (Trendforscher Matthias Horx) und von der „**Sinngesellschaft**“ abgelöst wird. Horkheimers düstere Prognose „*Was wir Sinn nennen, wird verschwinden*“ scheint sich nicht zu bewahrheiten. In der Wirtschaft wird mit Sinnverheissungen zur Erhöhung der Produktivität und besseren betriebswirtschaftlichen Erfolgen gelockt. „Sinn bieten- Management by values“ - so werben in der Schweiz die Time-system Manager für die Implementierung von Grundwerten in Visionen und Ziele einer Unternehmung. Wenn sich also die Unternehmen auf ihre Grundwerte, die Leitbildfunktion übernehmen, besinnen müssen, wenn die Wertediskussion als Marketing- und Public Relation-Strategie einen Platz bekommen hat, so gilt ganz besonders auch für Helfende, dass die Grundwerte, die sie therapeutisch leiten, einen Sinngehalt haben müssen.

Es geht darum herauszufinden, wann, wie und warum unser Leben einen Witz hat oder haben kann, **wann hat ein Leben Sinn, wann ist es ein gelungenes** Leben, was muss in diesem Leben geschehen, damit ich am Ende sagen kann: es hat sich gelohnt zu leben?

Manche von uns wünschen sich vielleicht insgeheim, dass wir eine Formel fänden, die den Sinn des Lebens ausdrückt, dass es ein Rezept gäbe, wie ein Leben einzurichten sei, damit es sinnvoll wäre.

Uns allen liegt daran, dass unser Leben sinnvoll ist, das heisst lebenswert. Wir alle möchten zurückschauen können auf unser Leben und sagen: so wie es war, war es gut, es hatte Bedeutung, es hat sich gelohnt, es war wert, gelebt zu werden.

A propoz Recepte: im Magazin der Feinschmecker las ich, je sinnlicher unser Leben, umso sinnvoller. Auch unser Vortragszyklus benennt die Sinne und den Sinn. Sinn wird ganz gewiss über die Sinne erfahren, obwohl ich der Rezeptur umso sinnlicher je sinnvoller nicht ganz zu folgen mag.

Aber was sucht der Mensch eigentlich, wenn er Sinn sucht?

Das Bedeutungsspektrum von "Sinn" ist breit. Etymologisch kommt es von sin, Weg, Reise, Gang und verweist auf einen dynamischen Aspekt.

Wenn Sie Menschen befragen, was die Sinnfrage für sie bedeutet, erhalten sie ein breites Spektrum. Für den Einen ist das Fragen nach dem Sinn nichts anderes als subjektive Nabelschau und pathologischer Luxus, frommer Glaube und Projektion, Kaffee fürs Volk sozusagen, eine antiquierte Frage, Ersatz und illusionäre Vertröstung bei negativer Triebbilanz.

Sinn kann als Wert und Grundbedürfnis menschlicher Existenz erfahren werden, als

Orientierungsfunktion und Erfüllungserlebnis, als spontane Erfahrung des Getragenseins und

Bejahung eines Du-haften Guten und Unbedingten.

Sinn ist das, was sich lohnt, in der griechischen Philosophie das letzte, höchste und äusserste Gut.

Die Sinnfrage drängt sich auf als die Frage nach *Orientierung*, was soll ich tun und weshalb soll ich es tun, als Frage nach meinem *Selbstverständnis*, wer bin ich und wie bin ich zu dem geworden, aber auch als Frage nach einem existenztragenden *Lebenssinn*, wofür lebe ich, was ist das wozu meines Daseins und letztlich als Frage mit einem transzendenten Bezug, als Frage nach der Spur, dem Tao, nach dem, was mich auf etwas verweist, das grösser ist als ich.

Wenn wir diese Sinndimension berühren, die als Seinsgeborgenheit, Ganzheitserfahrung oder Erfüllungserlebnis wahrgenommen wird, haben wir es mit dem „Gesamtsinn“ zu tun, von dem Laotse spricht: der Sinn, den man ersinnen kann, ist nicht der wahre Sinn. Dieser Sinn, der keinen Namen kennt, aber als Chiffre für das Beheimatetsein in einer letzten Ordnung steht, bleibt als tiefster Seinsgrund ein unfassbares Geheimnis und ist kein Gegenstand der Psychotherapie, sondern nur als Paradox, als Symbol oder Mythos erfahrbar.

Einstein:

Welches ist der Sinn unseres Lebens, welches ist der Sinn des Lebens aller Lebewesen überhaupt? Eine Antwort auf diese Frage zu wissen, heisst religiös sein.

Und Einstein beantwortet auch gleich noch die Frage, ob es denn überhaupt Sinn mache, eine solche Frage zu stellen und erklärt, wer sein eigenes Leben und das seiner Mitmenschen als sinnlos empfindet, der ist nicht nur unglücklich, sondern auch kaum lebensfähig.

Ich spreche zu Ihnen als **Jungsche Analytikerin** und möchte daran erinnern, dass Jung die **Psychoneurose das Leiden der Seele nannte, die ihren Sinn nicht gefunden hat**. In dem Menschenbild dieser Psychotherapiemethode ist die Sinndimension tief verankert. Die

Auseinandersetzung mit dem Archetyp von Sinn und Sinnlosigkeit gehört in der analytischen Psychologie wesentlich zum therapeutischen Prozess. Darum ist die Jungsche Psychologie oft als eine **sinnstiftende Psychologie** verstanden worden, die Selbstwerdung, innere und spirituelle Erfahrung als sinngebend beschreibt. Sie geht davon aus, dass die Psyche "den Sinn ihres Seins" benötigt und Sinnlosigkeit die Fülle des Lebens verhindert und krank macht. Der Sinn gilt als ein zentraler Wert, weil Menschen unvorstellbare Nöte und Leiden auszuhalten vermögen, wenn sie von ihrem Sinn überzeugt sind.

Da es mir ein Anliegen ist, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen, was denn ein sinnvolles Leben sein könne, was es bedeutet, diesen Hunger nach Sinn zu verspüren, möchte ich mit Ihnen in einen Dialog kommen.

1. Übung

Tauschen Sie sich mit dem Menschen, der neben Ihnen sitzt aus über die Frage: was ist für Sie ein sinnvolles Leben?

Wann hat es sich für sie gelohnt zu leben? Woraus beziehen Sie tiefste Befriedigung? Wann ist das Leben reich und erfüllt?

So subjektiv für Menschen die Sinnerfahrung sein mag, empirische Untersuchungen haben gezeigt, (Tausch) dass Folgendes als besonders sinnvoll erlebt wurde:

1. Das Leben mit der Familie, in der Partnerschaft, oder mit Kindern
2. Arbeit, Erfüllung von Pflichten, Verwirklichung von Zielen, Erbringung von Leistung
3. Für andere da zu sein, gebraucht zu werden, soziales Engagement
4. Befriedigung von Grundbedürfnissen nach Geborgenheit, Nahrung, Sexualität
5. Erfahrungen zur persönlichen Entwicklung und zu seelischem Wachstum
6. Religiöse Beziehung zu einem liebenden Gott, einer sinnvollen Ordnung im Kosmos

Das Leben eines Menschen hat also dann einen Sinn, wenn es einen Lebensinhalt, ein Ziel gibt, das er anstrebt, wenn er Projekte, Werte hat, für die zu leben sich lohnt, wenn er einen Augenblick genießen kann, in etwas aufgeht, eine Flow Erfahrung macht, sich ganz dem Augenblick der Sache hingibt, beseelt von der Liebe zu dem, was man/Frau gerade tut..

Was ist meine Lebensaufgabe, was ist meine Bestimmung, wie bin ich zu sein gemeint?

Sinn kann etwas sehr persönliches, privates sein.

Sinnerfahrungen sind: Momente, in denen wir über uns selbst hinauswachsen und Würde zeigen, uns anderen Menschen und der Welt öffnen, Liebe erfahren und Liebe geben, Beziehung spüren zum Kosmos, lustvoll arbeiten, kreativ schaffen oder unsere Weisheit vertiefen. Verwirklichen von Möglichkeiten.

Wenn wir uns die Gespräche mit Todkranken vergegenwärtigen, ihre Aufzeichnungen lesen, dann beeindruckt, wie häufig diese Grenzerfahrungen zu einer Erweiterung des Lebens führen, zu einer Bewältigung der Angst und zu einer spirituellen Haltung, die Ja sagt zu dem, wie es ist und auch in der Unvollkommenheit des eigenen Lebensvollzugs die Vollkommenheit entdecken kann.

Im Spiegel des Todes gelingt es nicht selten, dass Menschen ihrem Leben noch eine sinnvolle Richtung verleihen, dass sie persönlich und spirituell wachsen, dass an dieser letzten Schwelle tiefe Einsichten in das, was ist und das, was letztlich zählt, aufleuchten.

Wir kennen sehr berührende dichterische Gestaltungen dieser Sinnsuche aus der Literatur: Ich denke an Tolstois Erzählung : wieviel Erde braucht der Mensch? An die erschütternde Frage von Iwan Iljitsch kurz vor seinem Tode: „Wie, wenn in der Tat mein ganzes Leben, mein ganzes bewusstes Leben nicht das Wahre gewesen ist?“

Grenzsituationen von Krankheit und existentieller Bedrohung sind solche Momente, in denen die Erkenntnis, dass unser ganzes Leben nicht so gewesen ist, wie es hätte sein sollen, zur Umkehr zwingt, zu einem Bewusstseinswandel. Die Wahrheit des eigenen Wesens finden, die eigene Form, den Sinn erschaffen

angesichts des Todes, kann Individuation, Heimkommen zu mir selbst bedeuten.

Der an Krebs erkrankte *Peter Noll* hat in seinen Diktaten über Sterben und Tod (München 1987) von seiner Erfahrung gesprochen, dass das Leben angesichts der **Befristung durch den nahen Tod mehr Sinn** habe, dass ein anderer Umgang mit der Zeit entstehe, dass die Werte und Zwänge des Zeitgeistes, Karriere, Statussymbole etc. ihre Bedeutung verlieren, dass eine andere Freiheit erwache und der Gedanke an den Tod das Leben letztlich wertvoller mache.

Erkrankt ein Mensch an Krebs, gehen oft Werte verloren, die für ihn sinnkonstituierend waren: das Körpergefühl, die Freude an der sexuellen Begegnung, die Befriedigung an der Leistung, der Raum der Zukunft, die Lust, lebendig zu sein. Mit der Begrenztheit des Lebensentwurfs breitet sich das Gefühl der Leere und Sinnlosigkeit aus.

Fragen nach dem eigenen Stellenwert im Lebensganzen, Ängste vor Verlassenwerden, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung neben dem Wunsch das Leben gut abzuschliessen, Unerledigtes in Ordnung zu bringen, sind häufige Inhalte der Arbeit mit Menschen in Grenzsituationen.

Natürlich ist die Sinnkrise nicht krebsspezifisch, sondern ein zentrales Thema unserer Gegenwart. Wir begegnen heute überall dem Zweifel, ob es überhaupt möglich ist zu dieser Welt einen sinnvollen Bezug herzustellen. Während der Mensch des griechisch-römischen Altertums in einer Zeit des hoffnungsvollen Aufbruchs vom Wert der persönlichen Freiheit und dem Glauben an seine eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten beseelt und der mittelalterliche Mensch im Schosse der Kirche und ihrer Dogmen und Riten wohl geborgen und verankert war, hat sich heute die kollektive Verunsicherung in einem Ausmass gesteigert, dass Fromm sie als die "Krankheit des Jahrhunderts" und Frankl als "existentielles Vakuum" bezeichnet hat.

Für die Therapie bedeutet dies, dass wir gemeinsam nach einer neuen, inneren Perspektive unseres Lebens und von uns selbst suchen, dass wir auf Symbol- und Imaginationsebene dem eigenen Sinnmuster nachspüren und auf die hintergründige Melodie des eigenen Lebens lauschen.

In Grenzsituationen bedeutet Sinnsuche nach den Möglichkeiten für Verwandlung und Wachstum zu fragen. Es geht hier sehr stark um Sinn als Orientierung: was möchte ich loslassen, wovon möchte ich

mich trennen, innerpsychisch und in der äusseren Realität? Wie möchte ich werden, was will ich noch erschaffen oder vollenden?

Das Spektrum der Sinnkrise

Die Krise der Machbarkeitsideologie moderner Medizin

die Grenzen des Fortschritts,

die Ohnmacht angesichts unheilbarer Erkrankungen,

die Hilflosigkeit angesichts des Traumas der Gewalt.

Wenn wir durch Grenzsituationen existenzieller Not erschüttert werden, wenn wir mit dem Verlust der Heimat auch unsere Identität verloren haben, stellen wir die Hiobsfrage: warum ich, warum gerade ich? Dieser quälende Aufschrei der Verzweiflung, diese archaische Wut auf die Ungerechtigkeit der Welt fehlt selten, wenn wir zum Beispiel mit einer tödlichen Krankheit konfrontiert sind.

Wir fragen nach dem Sinnmuster dieses Lebens und seinen Wandlungsmöglichkeiten.

Haltlosigkeit und Verlust des Vertrauens in die bisher tragenden Wertvorstellungen und tradierten Normen sind Aspekte der Sinnkrise der Gegenwart, **da wir nicht mehr wissen, was wir wollen und keine Götter uns mehr sagen, was wir sollen.**(Frankl) Dabei drängt sich die Sinnfrage nicht nur bei Verlust von Werthaltigem auf, sondern auch bei persönlichem Erfolg, wenn man **"alles hat, wovon man leben kann, aber nichts wofür man leben kann"** (Frankl).

Heute ist die Haben-Orientierung (Fromm) der des Seins übergeordnet. Das "Immer-weiter" und "Immer-höher" lässt uns nicht mehr zur Ruhe kommen, und dies schafft eine **tiefreichende Haus- und Heimatlosigkeit**. (Dieter Wyss) Hiess es bei Rilke "wer jetzt kein Haus hat baut sich keines mehr", lautet die zeitgemässe Variation "wer jetzt *ein* Haus hat, baut sich eines *mehr*", denn das existentielle Vakuum will gefüllt werden. Mit dieser Einseitigkeit anstelle eines ausgeglichenen harmonischen "Klangs des Lebens" geht eine einseitige Erstarrung der Werte einher. **Ideologie, Dogma und Fundamentalismus** haben Hochkonjunktur, da sie eine Scheinsicherheit, eine scheinbare "ideologische Geborgenheit" versprechen. Der Preis ist aber die "Totenstarre", das fundamentalistische Kleben am toten Buchstaben. Gleichzeitig folgt aus dieser kollektiven Sinnkrise das kollektive Suchen nach Sinn und Orientierung.

In den verschiedensten Lebenskrisen fallen wir aus **der Seinsgeborgenheit** heraus, verlieren den inneren Kompass und verirren uns im Labyrinth der Werte. Durch Grenzsituationen existenzieller Not erschüttert drängt sich uns die Frage nach dem Woher, Wohin und Wozu des eigenen Lebens auf. Krisen lassen uns nach dem suchen, **was die Welt im Innersten zusammenhält.**

Sinnkrise bedeutet Unsicherheit bezüglich der weiteren Richtung auf dem Lebensweg. Wenn sie als "Sinnkrise der Gegenwart" auf die Gesellschaft als Ganzes in politischer, wirtschaftlicher, weltanschaulicher oder religiöser Hinsicht angewendet wird, verweist sie auf die **allgemeine**

Unsicherheit in einer Zeit des Umbruchs aller Werte und Traditionen. Die beiden Begriffe Sinn und Werte sind daher eng miteinander verknüpft. Im Leben einen Sinn erkennen heisst, **sich von Werten leiten lassen, sich nicht in einem blinden Aktivismus verlieren**, sondern sich nach Leitbildern ausrichten. Sinn-*krise* bedeutet hingegen, sich in der verwirrenden Vielfalt von möglichen Lebensentwürfen oder durch den Verlust tragender Wertvorstellungen nicht mehr zurechtzufinden und den inneren Kompass, der uns die Richtung weist, verlieren.

Ich denke an die Seelenverfinsterungen und Sinnentleerungen psychotischen Erlebens, ich denke an die schwarzen Verzweiflungen **suizidaler** Menschen. Besinnen Sie sich darauf, wie sich **die Sinnlosigkeitsspirale** in unserer Gesellschaft manifestiert:

Suizid ist unter den Jugendlichen die zweithäufigste Todesursache nach dem Unfall und noch konkreter formuliert: in der **Schweiz bringen sich laut Statistik täglich 4 Menschen um**.

Sinnkrisen, als Suche nach dem richtigen Weg auf unserer Lebensreise sind in besonderer Weise gefährlich und chancenreich, weil sie die **spirituelle Dimension** unseres Seins berühren und zu einer **Bewusstseinsveränderung** zwingen. Hier treffen sich die individuelle und die kollektive Sinnkrise der Menschheit, denn so wie das Individuum krank wird und erstarrt, das sich in der Sinnkrise dem Wandlungsimpuls verweigert, so droht auch das Kollektiv in der Ökokrise zu Grunde zu gehen, wenn es nicht zu einem **Paradigmenwechsel**, zu einem Sinneswandel, bereit ist.

Viele von uns wissen, was es bedeutet, wenn meine Wertewelt zerschmettert wird, durch traumatische Erfahrungen von Gewalt zum Beispiel, wenn ich den Glauben verliere, dass eine wenn auch für mich nicht erkennbare sinnvolle Ordnung, die Schöpfung durchzieht, wenn ich mich in meinem eigenen Körper nicht mehr beheimatet fühle, weil er von Krebs oder Aids überschattet ist, wenn ich kein Vertrauen mehr habe in mich und meine Umwelt weil ich sexuell ausgebeutet worden bin, wenn ich an Heilwerden in dieser heillosen Gesellschaft nicht mehr glauben kann.

In dieser kollektiven Sinnkrise scheint die Suche nach **Glück und Sinn, nach Gurus, Heilern, Menschenfängern** und einer Verortung in esoterischen Bezügen besonders verlockend. Wir müssen aber achtsam sein, damit wir nicht verführt werden Spiritualität als Exportware zu betrachten, die sich kaufen und verkaufen lässt. Wir brauchen eine kritische Haltung, um authentische Spiritualität von Pop-Spiritualität und spirituellem Materialismus zu unterscheiden, oder anders ausgedrückt den Sinn vom Unsinn zu differenzieren.

Hinter den Auswüchsen des **Esoterik-Booms** ist eine fundamentale Erschütterung auszumachen, eine hilflose Suche nach griffigen Wirklichkeitsmodellen, die dem einzelnen wieder einen sinnvollen Platz im grossen Ganzen zuweisen. Hier geht es oft um Rezepturen, Schwarz-Weiss-Denken, die uns ein differenziertes Betrachten abnimmt und die Welt wieder überschaubar macht.

2. Übung

Was stellen Sie sich unter einem sinnlosen Leben vor. Welches Bild kommt Ihnen vor Augen, wenn Sie an ein sinnloses Leben denken?

Mythos von Sisiphos- Fernsehzapper

Wie kann der Sinn gefunden werden?

Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie, des „Willens zum Sinn“, spricht von den 3 „Hauptstrassen zum Sinn“. Er glaubt, dass der Mensch Sinn findet, indem er Wertvolles im Bereich des Schaffens, (schöpferisch sein) der Erlebnisse und der Einstellung zum Unabänderlichen realisiert. "Nicht im Dass des Krankseins, sondern im Wie des Leidens liegt der Sinn".

Sinn finden oder Sinn geben?

Unsere Auseinandersetzung mit dem Sinn wirft oft die Frage nach Sinngebung oder Sinnfindung auf? Kann Sinn überhaupt gegeben werden, oder muss er nicht vielmehr aufgefunden werden, weil er immer schon da ist? Hat die Welt der Objekte einen Sinn und Eigenwert, den es zu entdecken gilt, oder gibt es keinen Sinn an sich, sondern bedarf es der Menschen, die sich sinnstiftend mit der Welt einlassen und damit erst den Dingen Sinn und Wert verleihen? Kommt Sinn vom Tun (Erich Kästner: es gibt nichts Gutes, ausser man tut es) und gilt darum, dass mein Leben so viel Sinn hat, wie ich ihm gebe? Oder kann der Sinn nicht er-funden, sondern nur gefunden werden?

"Wenn der leidende Mensch schreit, dass er keinen Sinn im Leben sehen kann, so meint er eben dies, dass der Sinn des Lebens nicht er-funden, sondern ge-funden werden muss".

Wir sind aufgerufen, diese Sinn-Möglichkeiten zu entdecken zu helfen

Übung:

Entspannen sie sich und versuchen Sie ganz still für sich nach Antworten auf die folgenden Fragen zu suchen.

Welches Leben würde Sie führen, wenn Sie die Welt nach ihrem Wunsche formen könnten?

Wenn Ihr ganzes Leben ein Entwurf gewesen wäre, damit Sie etwas lernen können, welches wäre die Lektion gewesen, die Sie hätten lernen sollen?

Welche Lebensweisheit möchten Sie weitergeben?

Was waren die Momente, die ozeanischen Gefühle, die Seinsberührungen, die religiösen Erfahrungen, die numinosen Augenblicke, die ihrem Leben Richtung gegeben haben?

Wie können wir als Begleitende von Freunden, Partnern und Partnerinnen, die an der Sinnkrise leiden oder in existentiellen Grenzsituationen gefangen sind, ihre Angst und ihre Krise teilen und aushalten, ihre Sprachlosigkeit, ohne selber stumm zu werden, ihre Hoffnungslosigkeit ohne selbst die Hoffnung zu verlieren? Wie begegnen wir den Fragen nach den spirituellen Grundlagen unseres Seins? Auf welche persönliche spirituelle Verwurzelung können wir uns besinnen?

Sinn und Sinnerfüllung erleben wir in Beziehungen der Liebe. "Suche ich Sinn, so muss ich Liebe suchen", hat Gollwitzer einmal formuliert und "suche ich Liebe, muss ich Liebe geben".

Darum ist die Qualität einer Beziehung, die Verlässlichkeit der Gefährtenschaft im Leiden, das gemeinsame Durchwandern der "Todeslandschaften der Seele" eine Möglichkeit Sinn zu erfahren und damit ein wichtiger Heilfaktor. Wir brauchen Eros, die liebende, bejahende Haltung zum Sosein des Anderen, die ermöglicht, ganz der Mensch zu werden, der ich zu sein gemeint bin.

Von Eros berührte Menschen sind auf Grund der Fähigkeit der Liebe in der Lage den kranken Menschen jenseits seiner neurotischen Verzerrungen und Fragmentierungen zu erschauen und sein

Bestes aus ihm herauszulieben. Ich erinnere an Dostojewski, der formuliert hat, einen Menschen lieben, heisst ihn so zu sehen, wie Gott ihn gemeint hat.

Wir brauchen, um Sinn zu erfahren und Sinn erfahrbar zu machen, eine Haltung der Achtsamkeit, die davon ausgeht, dass alles mit allem vernetzt ist und auch noch das sinnlos erscheinende Bemühen auf eine vielleicht jetzt nicht verstehbare Weise einen verborgenen Sinn enthält.

Nur wenn wir selbst uns mit den Grundfragen menschlichen Lebens und Sterbens und dem Sinn des Leidens auseinandergesetzt haben, wenn wir unsere Bestimmung, zu werden und zu vergehen annehmen können, ist unser Leben gegen massive Sinnkrisen gesichert.

Wir brauchen „Sinn“, „Spiritualität“ und „Liebe“, eine innere Haltung und Einstellung dem Leben, der Umwelt und Mitwelt gegenüber, die von Liebe und Verantwortung geprägt ist. Eine solche Haltung manifestiert sich im Leben, indem wir lernen Ja zu sagen zu unserem wahren Wesen und die Wirklichkeit so zu sehen beginnen, wie sie ist, mit Sinn und Unsinn.

Lassen Sie mich auf den Anfang meines Vortrages zurückkommen, die Inschrift an der Häuserwand in Bern:

"Du fragst vergebens" .Wir erfahren, dass es keine abschliessenden Antworten auf die Sinnfrage gibt, und dass der "Sinn, der sich er-sinnen lässt, nicht der ewige Sinn" ist, wie Laotse uns lehrt.

Es gibt keine verschreibbaren Sinnrezepte, sondern nur den Weg als Ziel, das Paradox. Sinn liegt weder ausschliesslich im Gehen des Weges, noch im Ankommen am Ziel, sondern in beidem zugleich, im Paradox" des "Werde der du bist", im Erkennen dessen, was ist.

Die Sinndimension erschliesst sich im Sicheinlassen, im Zulassen und Loslassen.

Was es ist (*Erich Fried*)

Es ist Unsinn, sagt die Vernunft

Es ist, was es ist, sagt die Liebe.

Es ist Unglück, sagt die Berechnung

Es ist nichts als Schmerz, sagt die Angst

Es ist aussichtslos, sagt die Einsicht

Es ist, was es ist, sagt die Liebe

Es ist lächerlich, sagt der Stolz

Es ist leichtsinnig, sagt die Vorsicht

Es ist unmöglich, sagt die Erfahrung

Es ist, was es ist, sagt die Liebe

.In der psychosozialen Beratung,in der Gesprächs- und Verhaltenstherapie geht es um die Verbesserung des Selbstwertgefühls,das Lernen neuer Bewältigungsformen,den Erwerb lebenspraktischer Fähigkeiten,die Sinnmöglichkeiten fördern.Weil Tätigkeiten und Handlungen,die zum Erreichen von Zielen und Aufgaben führen als sinn-voll erlebt werden,unterstützen wir den Prozess von Neuorientierungen und suchen gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten,welche Ziele für sie sinnvoll sind,welche Tätigkeiten ihnen das Gefühl sinnerfüllten Tuns geben.

Wenn wir die verschiedenen therapeutischen Systeme auf ihre Werte und ihr Menschenbild untersuchen,finden wir ein breites Spektrum,das vom einen Extrem einer beschränkten Wertvorstellung der Symptombefreiung zum anderen Extrem der „Numinosität des Symptoms“ und der Krankheit als "noogener Neurose",und des Leidens am fehlenden Sinn reicht.

Kritische Stimmen mögen die Tendenz zur Sinngebung ironisch geisseln, nach dem Motto: jeder ist seines Sinnes Schmied oder wo ein Wille, da ist ein Sinn.Um Sinngebung um jeden Preis kann es nicht gehen, in der Psychotherapie würden solche Sinnprothesen abgelehnt.In der Therapie brauchen wir beide Einstellungen,weil Sinngebung und Sinnfindung in einer dialektischen Wechselwirkung stehen.Um Sinn erfahren zu können, brauchen wir beides,sowohl die abgrenzende strukturierende aktivität und sinnstiftende schöpferische Einflussnahme, wie auch das Sichöffnen für bereits vorhandene Sinnstrukturen im Transzendieren von Grenzen.Wir begleiten unsere PatientInnen dabei, Sinn aufzudecken und wahrzunehmen und arbeiten daran, dass die Blockaden sich lösen,welche verhindern, sich mit der Welt sinnerzeugend einzulassen.

Die Sinnfrage in der Psychotherapie

Dort ist das Ringen um Sinn kein kalter Kaffee fürs Volk und auch nicht pathologischer Luxus, sondern Wert und Grundbedürfnis menschlicher Existenz,ein Überlebenswert.

Die Frage nach dem warum_ und dem wozu,nach Sinn und Unsinn dieses Lebensvollzugs,ist in diesen Zusammenhängen kein Relikt eines antiquierten therapeutischen Auslaufmodells, sondern lebendiger

Alltag unserer therapeutischen Arbeit mit Flüchtlingen, Asylsuchenden, Gefolterten, mit Katastrophenopfern, und im Krieg extremtraumatisierten Kindern und Frauen, mit Opfern von Mobbing und sexueller Gewalt.

Sinnggebung und Sinnfindung in den psychotherapeutischen Schulen

Betrachten wir die verschiedenen psychotherapeutischen Schulen in Hinblick auf ihr Menschenbild, ihren Gesundheitsbegriff und ihre Sinnorientierung, so unterscheiden sie sich je nach ihrer vorrangigen Ausrichtung auf einen „Gesamtsinn oder Ganzheitsbegriff“ oder in der Beschränkung auf einen „Teilsinn“. Aber auch an der unterschiedlichen Gewichtung von Sinnggebung oder Sinnfindung lassen sich unterschiedliche Zugänge zum Menschen ausmachen. Wir können in groben Zügen zwischen einem geisteswissenschaftlich-hermeneutischen und einem objektiv-naturwissenschaftlichen Weltbild unterscheiden.

Diesen Menschenbildern lassen sich unterschiedliche Therapiekonzepte zuordnen:

das existentiell-humanistische Menschenbild der Humanistischen Psychologie

Werte: Einheit, Ganzheit, Sinnfindung, phänomenologisch orientiert, sinnliche Erfahrung, Selbsterkenntnis, Identitätsfindung, Maslow

das verhaltenstherapeutische Modell

Verzicht auf Gesamtsinn, Sinnggebung orientiert, Lernen, Üben, Experimentieren, Konditionieren, Therapieverträge als Verordnungen, Sinnverschreibungen im Sinne von Teilsinn

das psychodynamische Konzept beispielsweise der Psychoanalyse und anthropologischen Psychotherapie Werte: Konfliktfähigkeit, Autonomie und soziale Anpassung, Einsicht in Determiniertheit als Sinnfindung, Sinnggebung als Arbeits- und Beziehungsfähigkeit

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Mischungsverhältnis von Sinnggebung und Sinnfindung in den Therapieformen verschieden ist und sich auch in unterschiedlicher Behandlungstechnik niederschlägt. Die therapeutische Kunst oszilliert zwischen einer aktiv-konfrontierenden und einer einführend-identifizierenden Einstellung oder bildlich, mythologisch gesprochen sind PsychotherapeutInnen verwundete und verwundende HeilerInnen.

Die Sinnkrise der Professionellen

Im institutionellen Bereich haben auch die Spar- und Sachzwänge die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in eine Sinnkrise gestürzt. Wenn Rentabilität und Leistungserfassung die zentralen Kriterien sind, wenn ich mir bei all meinem Tun die Frage stellen muss, wie ich diese Arbeit verrechnen kann, wenn Effizienz handlungsbestimmend wird und der Druck zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Nachweisbarkeit von Therapieerfolg im Zentrum der therapeutischen Begegnung steht, dann ist die Verunsicherung und Orientierungslosigkeit in Bezug auf die Werte, die unsere Arbeit leiten, einfühlbar.

"Es hat also seinen guten Sinn, wenn man vom Analytiker als Teil seines Befähigungsnachweises ein höheres Mass an seelischer Normalität und Korrektheit fordert. (Freud 1937, Fischer S.387)

Wenn wir uns umschauen hier im Raum und unsere Kolleginnen und Kollegen in den Blick nehmen, wenn wir nach innen schauen und uns selbst befragen, wieviel seelische Gesundheit, Vitalität und Normalität sehen wir dann? Wie gut bewältigen wir unseren beraterischen und therapeutischen Alltag? Wie lebendig und engagiert sind wir als Helfende?

Kennen Sie das Bedürfnis, am Abend daheim das Telefon herauszuziehen oder nicht zu beantworten, weil es unerträglich ist, noch ein Wort über Erziehungsprobleme oder Partnerschaftskonflikte zu hören, selbst wenn es die beste Freundin wäre? Haben Sie auch schon von ihrer Kollegin gehört, dass sie "ausgelaugt und völlig fertig" sei, aber am Abend gleichwohl nicht abschalten und einschlafen könne? Kennen Sie die ewige Klage, dass die Möglichkeiten der Dienststelle nicht ausreichen, um KlientInnen angemessen helfen zu können; haben Sie sich auch schon mit dem quälenden Gefühl herumgeschlagen, dass diese Arbeit ihnen auch noch den letzten Rest von Selbstvertrauen raubt?

Wie geht es Ihnen nach einem anstrengenden Arbeitstag, an dem Sie Ihr Bestes gegeben haben, wenn in der letzten Beratungsstunde der Klient zu Ihnen sagt, diese Sitzung hätte ihm wieder nichts gebracht, Sie seien offenbar nicht so kompetent wie die Therapeutin seines Freundes und überhaupt habe er gerade in der Zeitung gelesen, dass Ihre therapeutische Methode noch gar keinen wissenschaftlich haltbaren Wirksamkeitsnachweis erbracht habe? Ob Sie dann versucht sind, sich mit Freud zu verbünden und die Patienten insgeheim ein Gesindel zu schimpfen?

Und wie steht es mit Kommentaren von älteren Kollegen, dass sie das "Mitleid verlernt" und jegliche "Spontaneität verloren" haben? Ist Ihnen das Gefühl von Zermürbung vertraut, wenn Ihr engagiertes Eintreten für einen frauenspezifischen Blickwinkel in Therapie und Beratung zum x-ten Male im Team als "typisch weibliche Überidentifikation" abgeschmettert wird?

Wissen Sie, dass an der Spitze der Statistik von Scheidungsquoten, die nach Berufen getrennt erhoben worden sind, Psychologen gemeinsam mit Schriftstellern und Schauspielern stehen? Dass die Selbstmordrate bei psychotherapeutisch tätigen Psychiatern gegenüber anderen Fachärzten erheblich erhöht ist.

Aus dem amerikanischen Studien haben wir lernen müssen, wie häufig Alkohol- und Tablettenabhängigkeit, emotionale und psychiatrische Störungen gerade in der psychologischen Zunft sind. Was macht dieser "unmögliche Beruf", wie Freud ihn genannt hat, mit uns, den Helfenden? Wir, die als unser wichtigstes Arbeitsinstrument unsere eigene Persönlichkeit mit einbringen, sind zunehmend gefährdet, an einer sehr typischen Berufsdeformation zu erkranken, an einer Befindensbeeinträchtigung, die in der Forschung als BURNOUT, als Ausgebranntsein bezeichnet wird. Gemeint ist damit ein Syndrom von Hilflosigkeits- und Erschöpfungsgefühlen, ein Gefühl mangelhafter persönlicher Leistungsfähigkeit, eine Depersonalisierung und Dehumanisierung, mit der Gefahr, eine zunehmend zynische und fatalistische Haltung zur eigenen Arbeit zu entwickeln. Wer von uns kennt nicht die Desillusionierung, die sich bei Stichworten wie "Drehtürpsychiatrie" oder "Hospitalismus" einstellt?

Die Forschung hat längst herausgefunden, dass die modernen wissenschaftlich-technischen Paradigmen, die menschlichen Bindungs- und Unterstützungsmöglichkeiten unterminiert haben. Wir haben feststellen können, dass moralisch-religiöse Paradigmen hingegen verlässlich vor Burnout schützen, weil die eigene Arbeit als sinnvoll und in ein größeres Ganzes eingebettet erscheint.

Das Symptombild des Burnout und das des "existentiellen Vakuums", als Ausdruck der Sinnkrise der Gegenwart, sind letztlich ähnlich: depressiv-resignierte Verstimmung, Apathie und Energielosigkeit, Erschöpfungsgefühl und mangelnde Motivation, sich noch für irgendetwas zu engagieren.

Das Ohnmachtsgefühl als Hauptsymptom verweist letztlich auf das Gefühl der Sinnlosigkeit des eigenen Tuns, das Fehlen eines sinnstiftenden "Warum". Hingegen macht "Sinn vieles, vielleicht alles ertragbar", hat C.G. Jung formuliert.

Copingstrategien, Psychohygiene und Supervision können letztlich das Burnoutsyndrom nicht heilen, wenn nicht die Auseinandersetzung mit der Sinnfrage, mit Sinn und Unsinn von Leben und Tod **in uns selbst** zum Thema wird.

Ausgebrannt und durchgerostet, von Empathieverlust, Hilflosigkeit, Erschöpfung und dem Fehlen eines sinnstiftenden „warum“ bedroht, sind auch viele professionell Helfende herausgefordert sich neu zu besinnen auf die Werte, die sie angesichts eigener und fremder Sinnkrisen verlässlich tragen, denn „Sinn macht vieles, vielleicht alles ertragbar.“ (C.G. Jung)

Die Relevanz der Sinnfrage im Kontext der Psychotraumatologie

Lassen sie mich die Überlegungen zum Sinn und Sinnverlust, das Wechselspiel zwischen Sinnggebung und Sinfindung, die Krise von Sinn- und Wertzerstörung am Beispiel traumatischer Erfahrungen verdeutlichen. Das Trauma der Gewalt wird in der Regel als die Zerstörung des Sinns erlebt. Ich denke an solche traumatischen Ereignisse, die das Selbstschutzsystem des Menschen überrollen, vor Augen habe ich Extremtraumatisierungen wie Folter, Holocaust, Massenvergewaltigungen oder sexuelle Ausbeutung. Ich beziehe mich auf seelisches Grenzland, Todeslandschaften der Seele, in der kein Heilkraut mehr zu wachsen scheint. Hier, an den existenziellen Abgründen, in den Kammern des Bösen bedarf es wie nirgends sonst des Einbezugs der Sinndimension. In diesen posttraumatischen Zuständen, wo die Sinne oft wie abgestorben erlebt werden, kann auch kein Sinn mehr erfahren werden, was oft mit einem Todesbewusstsein mitten im Leben verkoppelt ist.

Hier, wo das Trauma wie ein Riss durch die Seele geht, wird die psychische Organisation so massiv erschüttert oder zerstört, dass auch die spirituelle Dimension des Daseins eine Beschädigung erfährt.

Traumatische Erfahrungen zerstören eine Orientierung gebendes Wozu, eine Geborgenheit vermittelndes Warum. Das Überwältigende traumatischer Erfahrungen, der Verlust der fundamentalen Bezugspunkte führt in eine existenzielle Not und Sinnkrise. Wenn das bisherige Überzeugungssystem auseinanderbricht, die vertraute Selbst- und Weltsicht nicht länger Gültigkeit hat, wenn die menschlichen Grundüberzeugungen mit denen wir unsere Erfahrungen mit der Welt und uns selbst organisieren zerschmettert werden, dann brauchen wir eine Psychotherapie, die diesen Sinn und Bedeutungsverlust erkennt und dabei hilft, den objektiv sinnlosen Eingriff, den jedes Trauma darstellt in die subjektiven Sinnstrukturen zu integrieren.

Es geht darum, wie ein Mensch, dem jeder Wert und Sinn abgesprochen wurde, wie ein solcher Mensch sich wieder Sinn zusprechen kann, wie einer der das Heimatrecht im Leben verloren hat, wieder heimisch und verwurzelt werden kann in diesem Leben. Mit dem Bild, das der denkende Mensch von sich selbst und seiner Welt erschafft, verändert er sich selber auch. So wird die Psychotherapie zu dem Ort, in dem der leidende Mensch sich aus den Fragmenten neu zu entwerfen versucht, sein zerrissenes

verhältnis zum Sein und zum Sinn neu zu ordnen beginnt, seine Geschichte erzählt und das Sinnmuster seines Lebens zu ergründen versucht, einen Mythos erschafft, um sich selbst in seinem Gewordensein besser zu verstehen und auszuhalten. nach einer Lesart der Welt, die mir wieder Sinn und Bedeutung gibt.

Welche Haltung brauchen wir als Begleitende?

Psychotherapie mit Krebskranken bedeutet Arbeit in Grenzregionen, zwischen Medizin und Psychologie, Therapie und Seelsorge. Wir geraten an die Grenzen des Leidens und des Ertragenkönnens. Wir betreten in unserer therapeutischen Arbeit die Kammern der dunklen Tiefe, der Zerstörung, Auflösung und des Zerfalls. In der Begegnung mit Krebs treffen wir auf das Ausgegrenzte, Verdrängte, Stigmatisierte und auf die unerbittliche Frage, was diese Krankheit, dieses Sterben und dieses Leben letztlich von uns will. Menschen in Grenzsituationen fordern uns heraus, mit ihnen den Raum zum Wesentlichen zu betreten, die Tür aufzustossen, die in den Bereich führt, in dem der eigene geistige Wesenskern zu finden ist.

Wir brauchen für diese Arbeit spirituelle Fürsorge, wir müssen mit dem Herzen hören, uns einüben in ein Lauschen mit dem 3. Ohr, wie Theodor Reik vom Analytiker gefordert hat: zu hören, was in den Worten ist, aber auch zu hören, was die Worte nicht sagen und den eigenen inneren Stimmen zuhören, die im Prozess der Begleitung aus den eigenen unbewussten Tiefen auftauchen. Ich denke in diesem Zusammenhang an die Geschichte vom Missionar und dem Beduinen, die in der Wüste gemeinsam unterwegs sind. Plötzlich kniet der Beduine auf den Boden, legt sein Ohr auf den Sand und lauscht. „Was machst du“, fragt der Missionar? „Ich horche.“ „Was hörst du“, fragt er erstaunt? Ich höre die Wüste weinen, sie will ein Garten werden.“ Diese Qualität des Hörens auf das, was geboren werden will, brauchen wir in unseren Therapien, ein rezeptives, prospektives Hören.

Wie vermag Beratung und Psychotherapie sich dieser existentiellen Herausforderung zu stellen .