

Sinn als Lebensaufgabe¹

Arist v. Schlippe

Zusammenfassung

Das Thema „Sinn des Lebens“ wird aus einer systemisch-konstruktivistischen Perspektive heraus betrachtet. „Sinn“ bekommt so die Qualität einer Erzählung mit ordnender Funktion für das menschliche Leben. Vier mögliche „Fallgruben“ der Sinnkonstruktion werden beschrieben („harter“, verlorener, beschädigter Sinn und die Idee der Schuld). In Anlehnung an die Logotherapie wird Sinn als Herausforderung und Anfrage an das menschliche Leben verstanden.

Vorbemerkung

Ein Freund², mit dem ich während der Vorbereitung zu diesem Thema in Kontakt stand, schrieb mir hierzu:

„Beginnen wir mit dem Einfachsten. Der Sinn des Lebens. Es gibt dazu drei mögliche Antworten. Die sind die absolut einzigen möglichen Antworten und sind alle drei gleich richtig. Der Sinn des Lebens ist also:

- (a) kein Sinn;
- (b) ein wenig Sinn;
- (c) viel Sinn.

Es gibt auch Leute, die behaupten, dass die Antwort 48 ist, aber dann gibt es wiederum heftige Diskussionen darüber, was eigentlich die Frage gewesen war.“

... Tja, – was war noch genau die Frage gewesen?

Was genau war noch mal die Frage – wann taucht sie auf?

Nur bei Ebbe kommen die Steine aus dem Wasser, an denen man sich stößt, so hat Victor Frankl einmal gesagt. Wir fragen uns nach dem Sinn in Zeiten der Ebbe, in Zeiten persönlicher Krisen und Umbrüche – und so ist es nicht erstaunlich, dass die Frage nach dem Sinn des Lebens einem als Psychologen gar nicht so selten begegnet. Der Verlust von Sinn scheint ein Kennzeichen solcher kritischer Punkte im menschlichen Leben zu sein, wenn alles, was uns bisher sinnvoll schien, verloren gegangen ist – etwa bei einer Trennung, wenn einen die Diagnose einer schweren Krankheit trifft oder der Tod eines nahen Angehörigen, ohne den

1) Überarbeitete Fassung eines Vortrags auf einer Tagung der evangelischen Gemeindeakademie Osnabrück mit dem Thema: „Alles vergebens? Auf der Achterbahn des Lebens. Kongress zum Sinn des Lebens“ 4.- 6.7.03 in Osnabrück

2) Haim Omer, Tel Aviv

das Leben keinen Sinn mehr zu haben scheint. Es braucht den Mangel, den Mangel an Sinn und an Ordnung, dass wir beginnen, danach zu fragen – *in der Ebbe* tauchen die Steine auf, nicht wenn wir aus der Fülle heraus leben. Es ist ein besonderer Mangel, und zwar ganz offensichtlich nicht der materielle Mangel – ja, wenn man bedenkt, dass in Kriegszeiten die Suizidrate sinkt, dann macht das nachdenklich. Was ist das für ein Mangel, bei dem die Depression nach uns greift und mit ihr die besonderen Fragen nach dem Sinn. Die eine ist die nach dem „Warum?“ – in allen ihren Verkleidungen: „Warum passiert das ausgerechnet mir? Warum lässt Gott so etwas zu? Was habe ich falsch gemacht in meinem Leben?“, die andere Frage ist direkt mit der Warum-Frage verwandt: „Wozu das alles, es hat ja doch keinen Sinn!“ – Offenbar verlieren wir in diesen Momenten sowohl den Bezug zur Vergangenheit: ‚Warum ist das passiert?’ als auch zur Zukunft: ‚Wozu noch weiter?’. Das verweist auf die etymologische Wurzel des Wortes „Sinn“ als ‚Weg‘ oder ‚Richtung‘, noch erkennbar in den Worten „Uhrzeigersinn“ und „Orientierungssinn“. Wenn die Richtung verloren geht, beginnt der Boden unter uns zu schwanken, unser innerer Ort wankt.

Ob wir es wohl viel schwerer haben und es uns schwerer machen mit der Sinnfrage als unsere Vorfahren? Mich hat diese Frage in der Vorbereitung dieses Textes sehr beschäftigt. Ich habe Briefe gelesen, die meine Großmutter 1945 an meine Mutter schrieb, als im Krieg die Heimat in Pommern zerbrach und sie nicht einmal mehr wusste, ob ihre auseinander gerissene Familie noch lebt. Sie schreibt am 25. Juni 1945: „Mein Herz schreit zu Gott in seiner Verlassenheit: verwirf mich nicht vor deinem Angesicht... Ich lese das Buch Hiob und die Klagelieder Jeremiae und sage mit ihnen: ich will meinen Mund in den Staub senken, denn du Herr hast es getan... Mir ist in den letzten Wochen die sechste Bitte des Vaterunsers so groß geworden: ‚und führe uns nicht in Versuchung‘, nicht in die Versuchung des Abfalls, weil wir keinen Glauben und keine Hoffnung auf Gottes Hilfe mehr haben! Aber auch ... die Jünger rufen zum Herrn: ‚Herr stärke uns im Glauben!’ und zu dem, der meint, am sichersten zu stehen, Petrus, sagt der Herr: ‚Ich habe für dich gebetet, dass dein Glaube nicht aufhöre.’“ Später schreibt sie in der Rückschau auf diese Zeit: „Es war immer ein Schweben über dem Abgrund, ein Gehaltenwerden nur von Gottes Hand.“

Mich haben diese Zeilen natürlich innerlich bewegt, weil sie mir das Erleben meiner mir sehr lieben Großmutter nahe brachten. Doch habe ich sie in der Vorbereitung auf diesen Text auch als Psychologe gelesen, fast ein wenig neidisch: was für eine Kraft liegt darin, so einen festen Sinn zu haben: Gehaltenwerden von Gottes Hand. Eine Kultur, die durch Religion und feste Formen des sozialen Miteinanders klare Sinnstrukturen vorgibt, bietet ihren Mitgliedern einen festen Sinnrahmen, der auch schwere Krisen emotional gut bestehen hilft. Das, was Personen auszeichnete, die schwere Traumatisierungen gut überstanden haben, war, ob sie einen inneren Bezugspunkt behalten konnten, auch wenn um sie herum das Chaos ausgebrochen war. Heute haben wir viele der traditionellen Muster der Sinnbildung verloren, viele sagen auch, wir seien von ihnen befreit, weil sie vielfach einengend waren

und das Leben dominierten. Doch damit stellt sich in unserer gegenwärtigen Kultur die Frage nach dem Sinn auf ganz andere und neue Weise.

Sinn als Erzählung: Sinn, Kultur und Identität

Wenn ich vom Sinn als Lebensaufgabe spreche, gehe ich davon aus, dass wir Menschen Sinn konstituierende Wesen sind. In seinem Buch: „Sinn, Kultur und Ich-Identität: zur Kulturpsychologie des Sinns“ stellt der amerikanische Psychologe Jerome Bruner (1997) zwei Begriffe neben das Wort Sinn, ohne die es im wahrsten Sinn des Wortes ‚sinnlos‘ wäre, von Sinn zu reden, nämlich Kultur und Identität. Alle drei Begriffe sind nicht ohne Sprache denkbar. Es ist eines der zentralen Merkmale von uns als Spezies, die über Sprache verfügt, dass wir Sinn erzeugen, kontinuierlich, unablässig. Und wir tun dies nicht allein, sondern im kontinuierlichen Gespräch miteinander, im gemeinsamen Entwickeln von sinnhaften Erzählungen, von Narrationen. Kleine Kinder betreten im Laufe ihrer Sozialisation das „Reich der Bedeutung“, wie Bruner sagt, sie werden in den Kontext einer Sinngemeinschaft aufgenommen – und das auf der Grundlage biologisch bereits angelegter Strukturen, die das Kind aktiv auf die Suche nach Bedeutung schicken. Bruner spricht sogar von einem „Zwang“, solche sinnhaften Erzählungen zu konstruieren (1997, S. 90) und von der „Allgegenwart der Erzählungen“ in unserer sozialen Welt. Die Erzählungen haben eine Funktion, sie stellen die eigene Person und ihre Handlungen in einen sinnvollen Kontext.

Dass dieser ganze Prozess uns buchstäblich vom Beginn des Lebens an begleitet, lässt sich sehr schön anhand des Buches „Narratives from the Crib“ (Erzählungen aus der Wiege) von Katherine Nelson (1989) zeigen. Es beschreibt die Erlebnisse von Emily, einem kleinen Mädchen. Zwischen dem 18. und dem 36. Lebensmonat wurden ihre abendlichen Selbstgespräche und ihre Unterhaltungen mit ihren Stofftieren auf Band aufgezeichnet und analysiert. Etwa ein Viertel dieser Gespräche waren autobiographische Erzählungen über das, was ihr am Tage wiederfahren war. Das wiederholte Anhören der Bänder und Lesen der Transkripte machte überdeutlich, dass sie nicht einfach berichtete, sondern dass ihr Erzählen eine *konstitutive* Funktion hatte; sie versuchte, ihrem alltäglichen Leben einen Sinn zu geben: „Sie schien nach einer Gesamtstruktur zu tasten, in die sie das, was sie getan hatte, zusammen mit dem, was sie fühlte, und dem, was sie glaubte, einordnen konnte.“ (Bruner 1997, S. 100f.). Ihre Berichte entwickelten sich im Laufe der Monate immer komplexer und verwandelten ihre Strukturen, hier waren drei Aspekte von Interesse:

- **Sequenzierung:** Waren ihre Erzählungen zunächst von einer Verkettung von Ereignissen mit Hilfe einfacher Konjunktionen gekennzeichnet, entwickelte sie langsam ein Muster von Temporalausdrücken: „und dann...“ und schließlich gelangte sie zum Gebrauch von Kausalkonjunktionen wie dem Wort „weil...“.
- **Das Gewöhnliche und das Ungewöhnliche:** „Sie zeigte ein verzehrendes Interesse an dem, was sie für beständig, verlässlich und normal hielt, und dieses ihr Wissen über das

Gewöhnliche diene ihr als Grundlage für ihre Erklärungen des Außergewöhnlichen“ (S. 102). Erkennbar begann sie beispielsweise soziale Regeln zu finden, als ein Begriff wie „muss“ in ihren Wortschatz trat.

- **Perspektivität:** Schließlich war Emily in der Lage, in ihre Erzählungen Perspektiven einzuführen, sie begann ihre Gefühle als Erzählerin auszudrücken über das, was sie erzählte, ihre Erzählungen wurden komplexer, sie konnte eigene Zweifel formulieren („ich glaube vielleicht...“) und Zustände der Ungewissheit der Welt hinnehmen und narrativ einordnen („manchmal kommt Karl gern zum Spielen“).

Die Studie zeigt, wie ein kleiner Mensch sich langsam zum kompetenten Geschichtenerzähler entwickelt, und verdeutlicht auch, welche Funktion diese Geschichten haben. Sie helfen, Ordnung zu erzeugen. Und mit Geschichten und Ordnung möchte ich mich in den nächsten beiden Abschnitten beschäftigen.

Menschen: geschickte Geschichtenerzähler

„Menschen sind unverbesserliche und geschickte Geschichtenerzähler und sie haben die Angewohnheit, zu den Geschichten zu werden, die sie erzählen. Durch Wiederholung verfestigen sich Geschichten zu Wirklichkeiten, und manchmal halten sie die GeschichtenerzählerInnen innerhalb der Grenzen gefangen, die sie selbst erzeugen halfen“ (Efran et al. 1992, S. 115).

Eine Identität zu entwickeln bedeutet, im Rahmen einer Kultur, die bestimmte Sinnstrukturen als Rahmen für Selbsterzählungen anbietet, einen Kanon von Geschichten zu erzählen, der die eigene Person und die eigene Persönlichkeit in einem sinnvollen Zusammenhang verstehen lässt. Alles, was nicht narrativ strukturiert wird, geht dabei dem Gedächtnis verloren (Bruner 1997), jede Erfahrung muss also in Worte und Geschichten transformiert werden – und das allein genügt nicht, diese müssen auch kommuniziert werden, geteilt werden. So entsteht Sinn, gemeinsamer Sinn, Kon-Sens. Sinn ist also gar nicht so etwas Besonderes, *Sinn ist der selbstverständliche Baustein unserer sozialen Welt*. Wir können gar nicht anders, als kontinuierlich Sinn zu erzeugen. In ständiger Konversation, im Gespräch und im Erzählen von Geschichten halten wir unsere Wirklichkeit stabil und bestätigen uns wechselseitig unsere Identität. Alles, was wir denken und über uns selbst wissen, ist aus den Erzählungen entwickelt, derer wir uns bedienen. Geschichten haben so, wie sie erzählt werden, eine gewaltige Kraft für die Gestaltung von Wirklichkeit. Mit dem australischen Therapeuten Michael White können wir uns fragen: „Welchen Geschichten erlaubst du, dein Leben zu regieren – und wer könntest du sein, wenn du ihnen weniger Macht einräumen würdest? Welcher Art ist die ‚Geschichte hinter der Geschichte‘, die nicht erzählt wird, weil eine andere Geschichte zur dominanten Erzählung geworden ist?“ (z. B. White & Epston 1990).

Wenn Sie mir im Text bis hierher gefolgt sind, wenn Sie mit mir der Meinung sind, dass das, was unsere soziale Realität ausmacht, durch das wechselseitige Erzählen von Geschichten erzeugt wird, dann werden Sie vielleicht nicht so sehr erschrecken, wenn wir nun darüber nachdenken, was für eine Qualität diese Realität ausmacht. Die Konsequenzen dieser Sicht für den Alltag sind enorm, denn wir müssen auf den Begriff der objektiven Richtigkeit verzichten. Die erzählte Wirklichkeit ist weich, beweglich, subjektiv und alles andere als von klaren kausalen Bezügen gekennzeichnet. Der Schriftsteller Pascal Mercier wählte in diesem Zusammenhang die Metapher der „Zuckerwatte“. Es geht in seinem Roman „Perlmans Schweigen“ um die Geschichte eines Sprachwissenschaftlers, der sich in einer persönlichen Krise befindet. Gleichzeitig – und das macht den Reiz des Buches aus – spiegelt sich sein persönlicher Weg in einem linguistischen Manuskript wieder, das er begutachten soll. Es handelt von der Frage, woraus eigentlich unser Bewusstsein besteht, und von der Rolle von Erzählungen, von Geschichten in diesem Zusammenhang. Diese Stelle spiegelt Perlmans Gedanken, während er das Manuskript liest:

„Wie konnte (das) ... aussehen, dass das Erzählen die Erinnerungen erst schuf? Ging es darum, dass die verschiedenen Erzählungen sozusagen immer mehr zusammenwuchsen? Sich etwas zu eigen machen (stand da) – da dachte man zunächst an ein Stück Substanz, einen festen Kern, der um das Neue, das bisher draußen geblieben war, erweitert wurde. Aber einen solchen festen Kern ... konnte es ... nicht geben, denn was für das eine Stück Erinnerung galt, galt für alle. War er bereit zu der Behauptung, dass ein Selbst, eine Person im psychologischen Sinne des Wortes, gar keinen festen Kern besaß und überhaupt nichts von einer Substanz an sich hatte, sondern ein dauernd sich erweiterndes und einer fortwährenden Umschichtung unterworfenen Gespinst von Geschichten war – ein bisschen wie ein Gebilde aus Zuckerwatte auf dem Jahrmarkt, nur ohne Materie? Perlmann wurde schwindelig bei dem Gedanken, und aufgeregt nahm er den nächsten Absatz in Angriff.“ (Mercier 1997, S. 151)

Die Identität, die wir um uns herum bauen, über die wir uns in einem kohärenten Lebensganzen verstehen, sie hat die Qualität von Zuckerwatte, beweglich und flüchtig. Das kann Angst machen und in der Tat, manchmal sagen mir Zuhörer, dass sie das Zitat bedrohlich finden: „Ich selbst – nur ein Gespinst aus Geschichten, weich und beweglich, wie Zuckerwatte?“ Und doch können Geschichten für uns auch zu Gefängnissen werden, ich erinnere an das anfängliche Zitat. Offenbar braucht etwas in uns einen Sinn, der fester, garantierter ist als Zuckerwatte. An dieser Stelle möchte ich mich der Bedeutung zuwenden, die Ordnung für uns Menschen hat.

Ordnung ist wichtiger als Glück

Das Erzeugen von Ordnung kann als „fundamentale Operation alles Lebendigen“ bezeichnet werden (Kriz 2004, v. Schlippe 2001). Nachweislich suchen auch die einfachsten Organismen vom ersten Moment ihrer Existenz an kontinuierlich die Umwelt nach Anzeichen für Ordnung ab. Menschen denken über sich und die Welt nicht nur nach, sondern sie ziehen

Schlüsse, beschreiben ihren Platz in der Welt und erleben so die Welt als geordnet. Ordnung scheint ein bedeutenderes Motiv für Menschen zu sein als das Streben nach Glück. Menschen fürchten nichts mehr als das Chaos und darum – und das ist wichtig – wählen sie eine Ordnung auch dann, wenn sie quälend ist, denn im Gegensatz zu jeder Veränderung, auch der erwünschten, ist alles Beklagte vertraut (Grabbe 2001, s.a. Loth u. v. Schlippe 2004).

Ein trauriges Beispiel aus der Kinder- und Jugendpsychiatrie: Thomas, ein 13-jähriger Junge mit extrem schlechtem Selbstwertgefühl, zeigte sich auf der Station sehr schwer haltbar. Im Teamgespräch wurde vereinbart, diesem Jungen besondere Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, kleinste positive Ansätze freundlich zu kommentieren und ihm immer wieder zu versichern, dass er von den Betreuern geschätzt würde. Die Reaktion auf z.B. eine Aussage wie: „Thomas, ich mag dich richtig gern!“ bestand dann jedoch in einer massiven Steigerung seiner Spannung, die Augen flackerten und er wurde unruhig und fahrig, bis er z.B. eine Tasse so auf den Boden warf, dass sie zersplitterte. In dem Moment, wo die Betreuerin dann zu schimpfen begann: „Mensch! Kannst du nicht aufpassen!“, ging eine erkennbare Entspannung durch ihn: „Ich wusste doch, dass keiner mich mag!“ – die Welt war wieder in Ordnung, oder besser gesagt: sie war wieder sinnvoll, so unglücklich sie auch sein mochte. (Loth, v. Schlippe 2004, S. 343)

Durch Ordnung wird die Angst vor dem Chaos verringert, wird Übersicht geschaffen, Vorhersagbarkeit und Verlässlichkeit gewährleistet. Im Laufe der Entwicklung verbinden sich die erzählten und erlebten Geschichten so eng miteinander, dass eine regelmäßige und vorhersagbare Welt erfahren wird. Diese Tendenz kann aber auch so weit gehen, dass die möglichen Deutungs- und Handlungsoptionen der Betroffenen so stark eingeschränkt werden, dass sich in den Beschreibungen eine begrenzte und verengte „Realität“ stabilisiert. So quälend das vielleicht sein mag, mit diesen Beschreibungen wird auch Ordnung erzeugt, unser Leben ist vielleicht nicht schön, aber es ist eben auch nicht chaotisch.

Ich vermute, dass wir immer dann zufrieden sind – oder besser: dass etwas in uns immer dann zufrieden ist, wenn wir eine Ordnung, eine Orientierung gefunden haben. Der österreichische Biologe Rupert Riedl spricht in diesem Zusammenhang von den „angeborenen Lehrmeistern“, also in der Evolution entwickelten Erkenntnischemata, die uns mit großer Eindringlichkeit bestimmte Weisen der Beschreibungen aufzwingen, eben weil es für uns so elementar und überlebenswichtig ist zu wissen, wie die Ordnung der Welt ist, wichtiger, als dass es uns gut geht!

Für Riedl ist das Denken in Kausalzusammenhängen solch ein „Lehrmeister“, der Ordnung schafft (1981). In mittelmäßig komplexen Umgebungen ist es sehr adaptiv, allerdings wird mit zunehmender Komplexität dieses Denken mehr und mehr problematisch. Immer wieder versuchen wir, die Welt als sinnvolles Kausalnetzwerk zu beschreiben – und so ist eine der häufigsten gestellten Fragen in der Psychotherapie die Frage „Warum?“, statt der – eigentlich viel wichtigeren Frage: „Wie?“. Ein Gespräch aus der vorletzten Woche: der Pa-

tient, ein junger Mann, der sehr streng erzogen wurde, hat sich entschieden: wenn er einmal Kinder hat, wird er diese nie schlagen. Das, was er erlebt habe, sei einfach zu furchtbar gewesen. Als wir ins Gespräch über seine Familie kommen, ist seine wichtigste Frage: „Warum haben nicht schon meine Eltern diese Entscheidung gefällt?“ Diese Frage war für ihn wichtiger als die, wie er seine aktuellen Schwierigkeiten besser bewältigen kann.

Wenn keine Ordnung in der Welt gefunden werden kann, schlagen unsere angeborenen Lehrmeister Alarm! Um jeden Preis muss Ordnung gefunden werden, das ist das Allerwichtigste. Besser eine Ordnung, mit der ich unglücklich bin, als gar keine Orientierung: „Besser ein bekanntes Unglück als ein unbekanntes Glück“ (Grabbe 2001). Das Verlassen gewohnter Ordnungen bedeutet Verunsicherung, Irritation, schlicht Angst: es gibt vielleicht keine wirklich bedeutsame Veränderung in unserem Leben, ohne dass sie begleitet wäre von heftigen Gefühlen des Loslassens des Gewohnten, von Angst, Trauer, Schmerz – und oft halten wir krampfhaft auch an quälenden Formen von Existenz fest, um genau diesen Gefühlen auszuweichen (Längle 2004).

Fallgruben der Suche nach Ordnung

Wenn, wie der Physiker Friedrich Cramer einmal gesagt hat, die Welt nicht „ist“, sondern „geschieht“, dann ist das Finden von Ordnung und von Sinn immer nur vorläufig, muss in einem kontinuierlichen Prozess immer wieder neu erarbeitet werden – und in diesem Prozess der Selbstorganisation, der kontinuierlichen Neuschöpfung unserer Identität gibt es eine ganze Reihe von Fallgruben. Gemeinsam ist ihnen eine Qualität, sich selbst und die eigene Konstitution von Sinn zu wichtig zu nehmen. Frankl verglich dies mit der Paradoxie des Auges: Die Fähigkeit des Auges, die Welt wahrzunehmen, ist abhängig von der Fähigkeit, sich selbst nicht wahrzunehmen. Wenn das Auge sich selbst wahrnimmt, dann ist es krank, etwa beim grauen Star, dann wird die Welt wie durch einen Nebelschleier gesehen. „Das Auge muss sich selbst übersehen können. Und genauso verhält es sich mit dem Menschen. Je mehr er sich selbst übersieht, je mehr er sich selbst vergisst, indem er sich hingibt einer Sache oder anderen Menschen, desto mehr ist er selbst Mensch.“ (Frankl 1977, S. 81)

1. Der harte Sinn: „So ist die Welt, meine Beschreibung ist die richtige!“

Sinn kann hart werden. Die vielen Möglichkeiten, unsere soziale Wirklichkeit zu erzählen, können so schwer aushaltbar sein, dass man den Weg wählt, die Welt künstlich hart werden zu lassen. Es kann doch nicht angehen, dass es keine Eckpunkte geben sollte, an die man sich halten kann! Und so wird versucht, eine Beschreibung zu finden, die sich auf eine objektivierbare Größe stützt. Jeder, der die Wirklichkeit anders beschreibt, wird dann gefährlich. Fundamentalismus jeglicher Couleur fällt mir hier ein, die Sucht, den anderen – und sei es mit Gewalt – davon zu überzeugen, dass es nur einen richtigen Sinn gebe und dass dieser von jedem zu teilen sei. Familien fallen mir ein, in denen Abweichungen aufs härteste

bestraft werden. Gerade neulich war ich mit einer im Kontakt. Die inzwischen 23-jährige Tochter hatte ihren Eltern erzählt, dass sie mit ihrem Freund, den sie zu heiraten gedachte, sexuelle Kontakte gehabt hatte. Die streng religiösen Eltern hatten sie daraufhin verstoßen, jeglichen Kontakt zu ihr unterbunden und waren nicht zu ihrer Hochzeit gekommen. Und so kann auch noch zuweilen im 21. Jahrhundert und im Namen des Christentums versucht werden – eine Welt herzustellen, in der lebendige Prozesse mit großer Gewalttätigkeit einem harten Sinn untergeordnet werden. Da ist kein Platz mehr für Zuckerwatte – und bei allem Erschrecken über die Eltern merke ich auch ein gewisses Mitgefühl: wie bedrohlich muss die Welt in ihrer Vielfalt für diese Menschen sein, dass sie ihr eine so harte Ordnung entgegensetzen müssen.

2. Der verlorene Sinn: „Die Welt sollte anders sein!“

Sinn kann andererseits auch völlig verloren gehen. Gewohnte Beschreibungen der Welt passen nicht mehr, die Welt wird plötzlich oder schleichend anders erfahren als sonst. Damit ist ein gewohnter Sinn nicht mehr da. Ich denke etwa an die Situation langsam zunehmender Vereinsamung eines Menschen, der mit zunehmendem Alter oder aus anderen Gründen sich nicht mehr im Austausch mit anderen befindet und damit sich selbst verliert. Eher plötzlich wird der Verlust von Werten erlebt, wenn etwa ein geliebter Mensch stirbt, für den man gelebt hat, dem man alles gegeben hat – und nun ist er nicht mehr da. Auch der Schock einer tödlichen Diagnosestellung kann einen solch dramatischen Sinnverlust mit sich bringen. Besonders bekannt geworden ist etwa Victor Frankl, der Krieg und KZ-Verfolgung erlebte und seine Familie im Holocaust verlor. Für ihn ist „Der Mensch auf der Suche nach Sinn“ eine existenzielle Grundposition. In seinem Buch, das seine KZ-Erfahrungen beschreibt: „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ liefert er ein bewegendes Beispiel dafür, dass auch unter solchen Bedingungen nicht zwangsläufig der Sinn verloren gehen muss, ja, dass er sich sogar dort besonders bewähren kann.

Wenn in der Psychotherapie in so einer Lebenssituation eine KlientIn davon spricht, dass nun der Sinn verlorengegangen sei, dann findet man oft dahinter einen Anspruch. Es ist die Forderung, dass die Welt anders sein sollte, dass sie bitte geordnet sein sollte, dass es ein Recht gebe, sich ihr und dem Leben zu verweigern, wenn sie sich nicht nach den Regeln verhalte, wie man es erwartet. In dem Moment, in dem man bemerkt, dass hinter dieser Forderung die Idee steht, dass man eigentlich das Universum regieren möchte – und in der Tat, denken Sie nicht auch manchmal, dass es deutlich besser aussähe, wenn Sie das täten, als der liebe Gott? –, in dem Moment also, in dem man sich dessen bewusst wird, kann man lernen, den Sinn nicht darin zu suchen, dass die Welt geordnet ist, sondern den Sinn als Herausforderung, auf einen überschaubaren Bereich zu schauen und dem Leben dort einen Sinn zu geben.

3. Der beschädigte Sinn: „Vergangenheit als Schicksal“

Ich habe vorhin davon gesprochen, dass Sinn der selbstverständliche Baustein unserer sozialen Welt ist. In vielen Fällen ist das Leid von Menschen darin begründet, dass sie zwar einen Sinn entwickelt haben, doch dieser Sinn ist quälend – denken Sie an Thomas. Geschichten können auf eine beschädigende Weise erzählt werden, eine davon ist die „Vergangenheit als Schicksal-Erzählung“. Sie ist eine Variante des harten Sinns in Punkt 1: aus der Vergangenheit wird eine Erzählung herausgehoben und immer wieder erzählt. Ich verwende dafür im Gespräch gern die Metapher des Videos: wir haben unsere Vergangenheit erlebt, doch ist Vergangenheit nicht monolithisch. Vielmehr können wir sagen, wir haben „Hunderte von Vergangenheiten“, denn wir sind dafür verantwortlich, welche Facette der Vergangenheit wir herausholen als Baustein für unsere Erzeugung von Sinn. Wir alle haben viele verschiedene Facetten unseres Lebens gelebt und es ist unsere Entscheidung, welches „Video“ wir immer wieder hervorholen und in den Recorder einlegen um es zu zeigen. Das zeigt auch eine Verantwortung auf: wir sind nämlich die, die entscheiden, wie wir die Geschichte des Sinns unseres Lebens erzählen.

Beispiel: Ein 45-jähriger Mann, der als Ausländer seit mehreren Jahrzehnten in Deutschland lebt, erzählt seine Geschichte so, dass er „zweimal ins Exil gegangen“ sei, „exiliert von Geburt an“: Seine Erzählung legt den Akzent auf den Wunsch der Mutter, ihn abzutreiben, da sie ihn, das zweite Kind, nicht hatte haben wollen. Sie hatte sogar ihrem Mann mit Suizid gedroht, wenn er dem nicht zustimme. Der habe jedoch, gemeinsam mit dem Arzt, die Mutter dazu gebracht, ihn auszutragen. Beide hätten ihr klargemacht, sie sei körperlich für eine Abtreibung zu schwach, und außerdem sei es eine Sünde. Ein „Defizit-Narrativ“ bestimmt die Interpretation des Lebens: exiliert von Geburt an. Auf welchem Spot kann die Geschichte noch aufgebaut werden? Sie kann nicht ungeschehen gemacht werden, jedoch wir haben es in der Hand, zu entscheiden, auf welche Bestandteile der Geschichte wir zurückgreifen, um uns unsere Identität zu bestätigen.

Im Gespräch wird der Akzent zunächst leicht verschoben, es wird auf die in der Geschichte enthaltenen Implikationen geachtet: Hat die Mutter ihn abgetrieben? Nein. Wo lag ihre Entscheidung? Da, wo sie sich entschied sich nicht umzubringen, wo sie entschied weiterzuleben. Was würde es für einen Unterschied machen, wenn er seine Lebensgeschichte darauf aufbauen würde: ich bin der, dessen Mutter sich unter schwierigen Umständen entschieden hat; nicht aufzugeben; sich nicht umzubringen; nicht abzutreiben; sondern ihn zu bekommen? Die Vergangenheit bliebe gleich und dennoch, sein Leben hätte einen ganz anderen Sinn. Wir fragen weiter: wo liegt noch Kraft in der Geschichte? Da ist trotz ungünstiger Ausgangsbedingungen ein Baby am Leben geblieben, bereits 42 Jahre lang. Wie anders wäre sein Leben, wenn er seine Geschichte als die eines Babys erzählen würde, das unter dramatischen Umständen überlebt hat und einen unbändigen Lebenswillen hat? Das wird zum Ausgangspunkt für die Entwicklung einer neuen Erzähltradition, eine, die eher die Kraft und die Entscheidung für das Leben zum Ausgangspunkt nimmt, eine Chance zur vorsichtigen Veränderung scheinbar festgefügt innerer Bilder.

Als er – inzwischen mit deutscher Staatsangehörigkeit – in sein Heimatland reist und sich mit seiner Mutter ausspricht, fällt diese angesichts der Geschichte aus allen Wolken und er erfährt, dass er das Wunschkind gewesen sei, dass das Kind, das sie nicht hatte haben wollen, sein Bruder gewesen sei. Hier wird eindringlich deutlich, wie kraftvoll ein selbst erzeugter und erzählter Sinn werden kann, auch wenn er mit der erlebten Vergangenheit nur sehr locker gekoppelt ist.

Unsere Vergangenheit hat vielleicht weniger festlegenden Einfluss auf uns, als wir denken, weil wir es sind, die entscheiden, ob wir uns als für ein und allemal festgelegt beschreiben: „So war ich und so bin ich und nicht anders!“ oder ob wir unsere Verantwortung dafür wahrnehmen, auf welche Erzählungen der Vergangenheit wir zurückgreifen. Wir sind es, die zum „inneren Videorecorder“ gehen und ein „Video“ innerlich immer wieder in den Recorder schieben. Wir sind es, die dadurch, dass wir gerade dieses immer wieder neu zeigen, also uns und anderen erzählen, ein Bild von uns verfestigen, das uns im klinischen Fall als starr und unveränderbar erscheint. Wenn wir dieses Muster verlassen, ergibt sich ein neues, ganz anderes Bild von Vergangenheit und unserer Determiniertheit durch sie: „Was ist die Vergangenheit? Könnte es sein, dass die Unverrückbarkeit der Vergangenheit nur eine Täuschung ist? Könnte es sein, dass die Vergangenheit ein Kaleidoskop ist, ein Bildermuster, das sich bei jeder Störung durch einen plötzlichen Windhauch, durch ein Lachen, einen Gedanken verändert?“ (Lightman 1994, S. 197).

4. Die Idee der Schuld: Ich bin wichtig!

Eine Form der Geschichtsschreibung, die gern und in vielen Verkleidungen erzählt wird, ist die von der Schuld. Darin versteckt sich die Vorstellung, dass die Welt doch außerhalb von uns einen Sinn haben könnte und dass wir ihn finden könnten – und weil wir ihn nicht gefunden haben, sind wir schuldig!

Auch hier fällt mir eine Geschichte aus der gruppentherapeutischen Arbeit ein. Ein Mann leidet an Zwangsstörungen, sie haben damit zu tun, dass er sich schuldig fühlt. Was ist seine Geschichte? Als Zivildienstleistender, vor über 20 Jahren, hatte er einen alten Mann gefüttert, dieser war gelähmt gewesen, hatte sich selbst nicht helfen und sich nicht artikulieren können. Eine Unachtsamkeit während des Fütterns, ein Unglück – der Mann war erstickt. Seitdem plagen den Patienten heftige Schuldgefühle, er fühlt sich verantwortlich für den Tod des Alten. Eine Untersuchungskommission hatte ihn freigesprochen, nicht so er selbst. Im Gespräch überlegen wir zunächst, wie es gewesen wäre, wenn er diesen Mann absichtlich umgebracht hätte. Wie wäre der Schuldspruch gewesen? Natürlich lebenslänglich. – Und wenn er dann ins Gefängnis gekommen wäre, wann wäre er entlassen worden, bei guter Führung und wenn keine Wiederholungsgefahr bestände? Wohl nach 15 Jahren. Und so wird ihm zum ersten Mal deutlich, dass er mit sich selbst strenger ist als jede weltliche Justiz, ja dass er sich über diese stellt. Wir finden hier den Aspekt, dass mit dem Gefühl von Schuld ein Mensch auf unheimliche und quälende Weise sich viel größer machen kann als er ist, viel größer als die Justiz, ja auch größer als das Schicksal. Wir bauen nun eine Art Familienskulptur mit einem

Rollenspieler, nur dass dieser nicht ein Familienmitglied darstellt, sondern das Schicksal selbst. Als er aufgefordert wird, sich vor dem Schicksal zu verneigen und zu sagen: „Du bist größer als ich!“ wehrt er sich zunächst – und wieder wird ihm deutlich, wie viele Gefühle heimlicher Größe er aus der festgefühten Geschichte von Schuld zieht. Schließlich geht er auf „das Schicksal“ zu und sagt den Satz – fast unmittelbar erlebt er ein Gefühl von Befreiung – und gleichzeitig hat er das Empfinden, kleiner zu werden, er lacht dabei. In der Annahme der eigenen Verantwortung können die Schuldgefühle auf eine realistische Größe schwinden: ich war eine handelnde Person in einem Feld und ich habe für das, was ich getan habe, die Verantwortung – und es gibt Kräfte, die sind größer als ich. Und indem ich beides anerkenne, kann ich mein Leben auch so genießen, wie ich es jetzt lebe.

Therapeutische Ansätze: Sinn als Herausforderung

Vielleicht ist deutlich geworden: es bedeutet einen besonderen Reifeschritt, die Welt als prozesshaft und nicht statisch geordnet auszuhalten. Denn das heißt, sie nicht als von vorneherein sinnvoll zu erfahren, sondern als *Herausforderung* sie sinnvoll zu gestalten. Wir sind es, die in unserer Beschreibung der Welt mit dafür verantwortlich sind, welcher Sinn in ihr entsteht. Das heißt immer auch, dass wir uns unserer Angst stellen: es ist psychische Kraft nötig, auszuhalten, dass die Welt nicht von selbst in Ordnung ist, dass Dinge in der Welt passieren, die gegen jede Ordnungsvorstellungen verstoßen, dass blutige Diktatoren wie Pinochet einen friedlichen Lebensabend genießen, während kleine Kinder in Afrika sterben. All diese Schrecknisse sind nicht sinnvoll – und doch können wir etwas dafür tun, dass trotz ihnen das Leben seinen Sinn nicht verliert.

Im therapeutischen Gespräch versuchen wir hier meist, festgefügte Geschichten wieder aufzuweichen, zu verstören. Dies kann etwa durch das Umdrehen gewohnter Beschreibungen geschehen. Was würde es heißen, die Frage nach dem Sinn des Lebens umzudrehen? Dann kann man sagen – wie Frankl es tat: das Leben tritt selbst als der Fragesteller auf, wir sind die *Befragten*, nicht die Frager. Dann ist Sinn eine Aufgabe, nicht etwas, das vorausgesetzt wird, „da“ ist und konsumiert sein will. Sinn ist nicht das, was das Leben uns schuldet, nein, eher umgekehrt: ich bin es, der vom Leben herausgefordert wird, ihm Sinn zu verleihen. Ich bin aufgefordert, eine gute, eine liebevolle Selbsterzählung zu formulieren.

Schluss

Zu einem narrativen Text passt ein narrativer Schluss: Eine Geschichte von Paul Coelho, aus seinem Buch „Der Wanderer“. Sie ist überschrieben: Wozu leben?

„Zu den Festen im spanischen Valencia gehört eine merkwürdige Tradition... Das ganze Jahr hindurch bauen Handwerker und Künstler riesige Holzskulpturen. In der Woche der Feria stellen sie diese Skulpturen auf dem Hauptplatz der Stadt auf, zur Freude der Passanten. Doch am Tage des hl. Joseph wurden alle Skulpturen bis auf eine in einem riesigen Feuer von Zuschauern verbrannt.“

„Wozu die ganze Arbeit?“ fragte ein englischer Tourist, als er die Flammen zum Himmel aufsteigen sah. „Auch du wirst eines Tages enden“, antwortete ein Spanier, „glaubst du, dass ein Engel, wenn dieser Tag gekommen ist, Gott fragen wird: ‚Wozu die ganze Arbeit?‘“ (1998, S. 107f.).

Literatur

- Bruner, J. (1997). Sinn, Kultur und Ich-Identität. Heidelberg: Carl Auer.
- Coelho, P. (1998). Der Wanderer. Geschichten und Gedanken. Zürich: Diogenes.
- Efran, J. et al. (1992). Sprache, Struktur und Wandel. Dortmund: Modernes Lernen.
- Frankl, V. E. (1977). Das Leiden am sinnlosen Leben. Freiburg: Herder.
- Frankl, V. E. (1998). Trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe überlebt das Konzentrationslager. München: dtv.
- Grabbe, M. (2001). Lieber das bekannte Unglück als ein unbekanntes Glück. Veränderungsprozesse in Familien und Organisationen. *Systema* 15(1), pp. 5-16.
- Kriz, J. (2004). Personzentrierte Systemtheorie – Grundfragen und Kernaspekte. In: Schlippe, A. v., Kriz, W. [Hg.], pp. 13-67.
- Längle, A. (2004). Person, System und Sinn – Existenz zwischen Chaos und Ordnung. In: Schlippe, A. v., Kriz, W. [Hg.], pp. 177-191.
- Lightman, A. (1994). ... und immer wieder die Zeit. Einsteins Dreams. München: Droemer/Knaur.
- Loth, W., Schlippe, A. v. (2004). Die therapeutische Beziehung aus systemischer Sicht. *Psychotherapie im Dialog* 5(2), pp. 341-347.
- Mercier, P. (1997). Perlmans Schweigen. München: Beck.
- Nelson, K. (1989). Narratives from the Crib. Harvard University Press.
- Riedl, R. (1981). Die Folgen des Ursachendenkens. In: Watzlawick, P. [Hg.]. Die erfundene Wirklichkeit. München: Piper, pp. 67-90.
- Schlippe, A. v. (2001): Therapeutische Zugänge zu familiären Wirklichkeiten. Ein Beitrag zu einer klinischen Familienpsychologie. In: Walper, S., Pekrun, R. [Hg.]. Familie und Entwicklung. Perspektiven der Familienpsychologie. Göttingen: Hogrefe, pp. 345-363.
- Schlippe, A. v., Kriz, W. [Hg.] (2004). Personzentrierung und Systemtheorie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- White, M., Epston, D. (1990). Die Zähmung der Monster. Literarische Mittel zu therapeutischen Zwecken. Heidelberg: Carl Auer.

Prof. Dr. Arist v. Schlippe
Private Universität Witten-Herdecke
Lehrstuhl Führung und Dynamik von Familienunternehmen
Alfred-Herrhausen-Straße 50
58448 Witten
arist.schlippe@if-weinheim.de