

13. Sonntag im Jahreskreis: Lebenssinn nach Frankls Logotherapie

Mt 10, 37-42

„Wer das Leben gewinnen will, wird es verlieren; wer aber das Leben um meinetwillen verliert, wird es gewinnen.“ Ein paradoxer Satz! Wie können wir uns ihm nähern? Welche Erfahrungen können seinen tiefen Sinn erhellen? Mir hat hier besonders Viktor Frankls Erkenntnis geholfen, dass wir Menschen eigentlich nach Sinn suchen. Damit widerspricht er einer weitverbreiteten Vorstellung. Viele Menschen denken, dass wir Menschen hauptsächlich nach Lustmaximierung streben.

„Wer das Leben gewinnen will, wird es verlieren.“

Wenn jemand glaubt, dass das passende Lebensziel für ihn ist, seine Lebenslust auszuleben, wie lebt er dann? Er wird Strategien nachgehen, die ihn schnell Lust erfahren lassen. Da bieten sich Spielcasinos, sexuelle Abenteuer, Drogenexperimente an. Wer es nicht ganz so gefährlich haben will, begnügt sich mit Partys, Discos, Alkohol, Zigaretten, Fußballstadien, Shoppingtouren, Computerspielen. „Wer das Leben gewinnen will“, also wer Lust erfahren will, dem wird jede dieser Strategien irgendwann überdrüssig. Und er denkt sich: Ich brauche mehr davon, um den Kick zu erleben. Aber umso mehr er sich müht, die Lust zu erreichen, umso weniger stellt sie sich ein. „Wer das Leben gewinnen will, wird es verlieren.“

Viktor Frankl hat genau dies erkannt und sich gegen Sigmund Freud gewandt: Der Mensch erlebt zwar gerne Lust, er wünscht sich Glück, aber eigentlich ist er auf Sinn ausgerichtet. Wenn ein Mensch Sinn sucht, wenn ein Mensch redlich versucht, sein Leben sinnvoll zu gestalten, dem stellt sich Lebensglück quasi zusätzlich ein. Lebenszufriedenheit ist normalerweise die Zugabe bei sinnvollem Leben.

Aber wie sucht man nach Lebenssinn?

Ein junger Mann, der tief enttäuscht wurde, ging in ein Zen-Kloster und fragte den Abt, wie er Erleuchtung erreichen könne. Er bat um einen schnellen, kurzen Weg, weil er kein großes Durchhaltevermögen habe.

Der Abt fragte ihn, was ihn wirklich interessiert habe. Der junge Mann erinnerte sich, dass er lange Zeit gerne Schach spielte.

Der Abt ließ einen Mönch holen und gab ihm die Anweisung, dass nun beide um ihr Leben Schach spielen sollten. Der Verlierer würde durch das Schwert sterben.

Sie begannen das Spiel. Der junge Mann versank in das Spiel und setzte seine Konzentration ein. Er spielte um sein Leben und mit voller Hingabe suchte er nach dem besten Spielzug. Im Spiel schaute er auf den Mönch und sah ein Gesicht voller Ernsthaftigkeit. Er dachte an sein wertloses Leben und bekam Mitleid. Absichtlich beging er einige Fehler, um seine gute Stellung zu ruinieren. Da sagte der Abt plötzlich: „Hier gibt es keinen Gewinner und keinen Verlierer, hier kann kein Kopf fallen! Nur zwei Dinge sind erforderlich: völlige Konzentration und Mitgefühl. Du, Jüngling, hast heute beides gelernt. Du warst völlig auf das Spiel konzentriert und konntest doch Mitgefühl empfinden und warst bereit, dein Leben zu opfern. Bleibe nun einige Monate hier und verfolge unsere Ausbildung in diesem Geiste, dann ist dir die Erleuchtung gewiss.“ⁱ

Drei Sinndimensionen

Die Geschichte verdeutlicht die drei Möglichkeiten, Sinn zu erleben, die für Viktor Frankl zentral sind. Das Erste: Ein Mensch gibt sich für etwas hin, versenkt sich in eine Aufgabe, er ist für etwas da: Seine Konzentration ist darauf gerichtet. Ein Buch schreiben, eine politische Aktion durchführen, einen Verein unterstützen, in einer Firma etwas weiterentwickeln, im Labor Neues erforschen usw.

Das Zweite: Ein Mensch gibt sich anderen Menschen hin, schenkt einem Mitmenschen Zeit, Aufmerksamkeit, Hilfe, pflegt, hört zu, begleitet, trägt Leid mit.

Ein Drittes: Ein Mensch hofft in einer hoffnungslosen Situation, gibt im Leiden nicht auf, sucht Sinn im scheinbar Sinnlosen!

Der junge Mann konzentriert sich erst auf Schach, Hingabe für etwas, dann hat er Mitleid mit dem Mönch, Hingabe für jemand, und sieht Sinn darin, dass er verliert und macht extra Fehler...

„Wer aber das Leben um meinetwillen verliert, wird es gewinnen.“

„Wer aber das Leben verliert“ – das kann ganz bewusste Hingabe sein, Hingabe an etwas oder Hingabe für jemand. Ich verschenke Zeit für etwas oder für jemand, quasi ich verliere diese Lebenszeit. Das kann aber auch angesichts von zugefügtem Leid der Schrei nach Sinn sein: Warum? Wie weiter?

„Der wird es gewinnen.“ – der wird Sinn erfahren, bei dem wird sich tieferes Lebensglück und Lebenszufriedenheit einstellen als bei dem, der nur nach Lusterfahrungen strebt.

Und was meint: „um meinetwillen“? Ignatius hat dies übersetzt in: Tue es zur größeren Ehre Gottes. Mein Einsatz für etwas oder mein Einsatz für jemand sei letztlich zur größeren Ehre Gottes! Probieren Sie es mal aus! Sagen Sie sich, das sei nun getan zur größeren Ehre Gottes! – Was bewirkt das? Wenn wir uns in der Gemeinde zum Beispiel engagieren, kann es sein, dass wir uns mit der Zeit zu sehr hineinsteigern, dass wir irgendetwas haben oder erreichen wollen, dass unser Ego doch etwas mehr geschmeichelt werden will oder Macht erreichen will.

„Um Christi willen“, „zur größeren Ehre Gottes“ schafft immer wieder einen Impuls, auch noch das eigene Ego zu übersteigen. Dann werde ich gelassener, unverkrampfter, unabhängiger von konkreten Ergebnissen und führt mich noch mehr in den Frieden Gottes. Wer sich von Gott führen lässt, wird sein Leben gewinnen!

Michael Pflaum

ⁱ E. Lukas: Rendezvous mit dem Leben, S.14.