Wofür leben?

von Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Wer eine Antwort auf die Frage “Wofür leben?“ hat, der hält ein jedes Wie (seiner Lebensumstände) aus.

Statt der Analyse der problem- und vergangenheitszentrierten Frage “Warum?“ führt uns die lösungszentrierte Beschäftigung mit der Frage “Wozu?“ zu einer möglichen sinnzentrierten Reaktion in der Gegenwart.

Geht es im Leben nur um möglichst viel Lusterleben, Geld, Ruhm, Anerkennung und Macht sowie um Leidvermeidung?

Was aber hält uns aufrecht, wenn das Leben schwer wird?

Was stützt uns von innen und verleiht uns Sinnerleben, Leidensfähigkeit und Widerstandsfähigkeit gegen Krankheit und Sucht oder “Lebensmüdigkeit“?

In westlichen Wohlstandsgesellschaften leiden ca. 20 % seelisch geknickter Personen an Sinnlosigkeitsgefühlen, Überdruss, existentieller Leere und Perspektivlosigkeit. Meinen eigenen therapeutischen Erfahrungen nach würde ich den Prozentsatz noch höher einschätzen. Wie kann man da helfen? Sinn kann man natürlich nicht rezeptieren, nicht verordnen.

Findet sich eine Aufgabe, die dem Betreffenden „auf den Leib und auf die Seele geschneidert“ ist, zu seinen Fähigkeiten passt und der Mitwelt nützt, dann kehrt die Freude in sein Leben zurück.

Je echter der Wunsch eines Menschen ist, seinem Gewissen folgend etwas Gutes zu schaffen, und je mehr er dabei sich selbst und eventuelle Eigenvorteile vergisst, umso besser wird sein Vorhaben gelingen, und umso zufriedener wird er schlussendlich mit sich selber sein. Die Zufriedenheit, die er gar nicht angestrebt hat, wird ihm dazugeschenkt werden.

Als Werte ("was einem wichtig und richtig erscheint") erspürendes "Sinn-Organ" dient das menschliche Gewissen- die leise und sanfte Stimme der Liebe in unserem Herzen.

Nicht gehörte Sinnanrufe verhallen allerdings unverwirklicht. Missdeutete Rufe führen zu Fehlreaktionen. Das ist mit ein Grund, im Alltagsleben die visuelle und akustische Dauerberieselung zu stoppen, sich öfter zu sammeln, statt sich zu zerstreuen, und regelmäßig die Stille aufzusuchen, auszuhalten und zu meditieren.

Stille macht schlau.

Stille spricht.

Der Mensch ist nach dem Sinn zentrierten Philosophen, Psychiater, und Logotherapeuten Viktor Frankl das Wesen, das immer entscheidet!

Und er entscheidet immer wieder, was er selbst ist, was er im nächsten Augenblick sein wird.

In ihm sind die Möglichkeiten zum Engel und zum Teufel.

Der menschliche Wille ist frei.

In dieser “Freiheit zu“ etwas Stellung zu nehmen (nicht in der “Freiheit von“ dem je individuellen psychophysischen Gewordensein und seinen Umgebungsbedingungen) liegt auch seine Verantwortung und seine unverlierbare menschliche Würde.

Nicht das, was ihm geschieht, kann ihn als geistige Person bestimmen, sondern nur das, was von ihm selbst ausgeht.

Zwischen Reiz und Reaktion liegt nach Frankl die menschliche Freiheit.

Alles Körperliche und Psychische, das wir haben, ist anfällig und hinfällig, wer wollte es leugnen? Die geistige Person jedoch, die wir sind, ist „durch Krankheit zwar störbar, aber nicht zerstörbar“, so Frankl. Auch bei schweren Depressionen, im Drogenrausch oder bei völliger Demenz ist die Person zwar emotional und intellektuell angeschlagen, aber in ihrer Geistigkeit heil, obwohl sie „hinter“ dem Krankheitsgeschehen gleichsam verbarrikadiert ist, unsichtbar und ohnmächtig geworden. In der unverletzlichen Geistigkeit gründet die unverlierbare Würde der Person. Auch der Kranke ist in seinem Personsein unverletzlich und in seinem Dasein unersetzlich.

Materie ist vergänglich.

Geistiges hingegen kann laut einer Definition Viktor Frankls nur jenseits von Raum und Zeit gedacht werden. Auch wenn es sich im menschlichen Wesen mit dem Psychophysikum zu einer Personalunion in Raum und auf Zeit verbindet, verliert es seine „Jenseitigkeit“ nicht. Für Frankl war sicher: Wie die Person un-zeugbar ist und der Geist nicht von den Eltern (mit den Genen) eingehaucht wird, so ist das geistige Wesen auch un-sterblich.

Der Mensch wird dabei erst ganz Mensch, wenn er über sich selbst hinauszielt.

Der Mensch muss nach Viktor Frankl sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen.

Er ist ein (sinnsuchendes) Wesen der Freiheit. Dank der Trotzmacht seines Geistes kann er Stellung beziehen zu seiner Körperlichkeit und den Konditionierungen seiner Psyche.

So ist er nicht Opfer seiner kindlichen vergangenen Prägungen sondern schöpferischer Mitgestalter seines Lebens.

Er hat als geistige Person die Fähigkeit der Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz.

Auf das egozentrische Ich zurückgebogene Strebungen enthüllen nur das animalische Erbe im Menschen. Das speziell Menschliche ragt jedoch in eine übergeordnete weltoffene Dimension hinein. Die Tür zum Sinn geht nach Außen auf.

Mensch sein heißt nach Frankl hingegeben sein an ein Werk, dem sich der Mensch widmet, an einen Menschen, den er liebt, oder an Gott, dem er dient. Ganz er selbst wird er, wo er sich selbst übersieht und vergisst. Für Frankl war es nachgerade ein Merkmal von seelischer Gesundheit und Fitness, wenn sich jemand um mehr bekümmert als um seine persönlichen Belange.

Erst durch die Liebe, die Hingabe an ein sinnvolles Werk oder für das Wohl einer geliebten Person enthüllt sich wahres Menschsein.

Dabei sei aber vor einer Ergebnisfixierung gewarnt! Es gilt das Seine nach bestem Wissen und Gewissen zu tun, und es dann gut sein zu lassen und nicht nach persönlichen Erfolgen oder gar Fremdbewunderung zu schielen.

Jede Vergötzung, also jede Verabsolutierung eines einzigen Wertes, produziert am Ende Verzweiflung. Man muss alles im Leben loslassen können und dennoch seine seelische Balance zu wahren wissen.

Alles sinnvoll Verwirklichte, wahrhaft Geliebt und vorbildlich tapfer Durchlittene ist in die Ewigkeit gerettet und dort unverlierbar geborgen.

Es gibt immer neue Sinnmöglichkeiten im Leben.

Dabei ist der Mensch der vom Leben selbst Befragte, er muss mit seinem Leben (Welche Spuren will ich hinterlassen? Wofür will ich persönlich einstehen?) Antwort geben.

Lebt er ein kleines egozentrisch verengtes angstzentriertes trennendes Leben oder dient er als Botschafter der universalen verbindenden und lebensförderlichen Liebe?

Worauf die wahre Liebe dabei abzielt und was sie meint, ist nicht, was ein anderer Mensch hat, sondern die Person selbst; ist das, was sie in ihrem Kern „ist“, unvergleichbar mit jeder anderen Person; ist ihr Dasein und Sosein in Einzigartigkeit.

Weiß sich jemand solcherart „bedingungslos“ in seinem Wesen erkannt, gesehen und geliebt, also jenseits dessen, was er an gewinnbringendem Nutzen oder sonstiger Attraktivität zu bieten hat, dann stimuliert ihn dies, seine Talente und Ressourcen zu entfalten. Denn er will des Liebenden bzw. dessen Liebe immer würdiger werden, indem er immer ähnlicher wird dem Bild, das der Liebende von ihm hat, und immer mehr so wird, „wie Gott ihn dachte und wollte“.

Der Liebende lockt sozusagen das Beste aus dem geliebten Menschen heraus, weil er es schon vorwegnehmend schaut, bevor es konkret gelebt wird.

Freilich kann ein Mensch nur sich selbst ändern, aber was bringt ihn dazu, an seiner positiven Weiterentwicklung zu feilen? Nicht selten die Tatsache, dass es zumindest eine Person gibt, die ihm eine solche zutraut.

Wenn das Leben schwer erscheint, geht es nicht darum, Schuldige zu suchen oder andere zu kritisieren, verändern oder kontrollieren versuchen, sondern nach innen und in die Stille zu gehen und seine eigene Einstellung achtsam zu untersuchen und zu verändern.

Wann immer wir ganz allein sind mit uns selbst, wann immer wir in letzter Einsamkeit und letzter Ehrlichkeit Zwiesprache halten mit uns selbst, ist es laut Frankl legitim, den Partner solcher intimster Selbstgespräche Gott zu nennen – ungeachtet dessen, ob wir uns nun für atheistisch oder gläubig halten.

“Was würde die Liebe in dieser gegenwärtigen Situation tun?“

“Was rät mir die universale Liebe jetzt zu tun oder was (wem zuliebe) zu unterlassen?“

Frankl fragte: “Ergeht es dem Menschen nicht ähnlich wie dem Schauspieler? Ist er nicht von der Alltäglichkeit (wie der Schauspieler vom grellen Licht der Bühne) so geblendet, dass er nicht wahrnimmt, vor wem er mehr oder weniger verantwortlich seine „Rolle“ spielt? Genau dort, wo wir „nichts“ sehen, genau dort sitzt der große Zuschauer (oder eine imaginierte geliebte Person, die wir nicht enttäuschen und derzuliebe wir unser Bestes geben wollen) und sieht uns zu, unverwandt … Gebt acht! – Ihr steht vor offenem Vorhang!“

Hapert es mit diesem Bewusstsein, dann hapert es auch mit unserem besten Können.

Der Mensch hat als Wesen des Übergangs (vom Tier zum Menschen) zwei Stimmen als Ratgeber in sich.

Die erste ist die Stimme der Angst, des Ego. Sie ist laut, spricht als erste und liegt immer falsch und führt zu Trennung, Unfrieden und Schaden.

Die zweite ist leiser,sanfter, unaufdringlich und ist die Stimme unseres höheren Selbstes (des göttlichen Funkens), des Herzens oder Gewissens. Sie ist die Stimme für die Liebe und den Sinn. Sie führt zu Frieden und Verbundenheit und zum größtmöglichen Wohl aller Beteiligter.

Wer unfreundlich ist und Groll hegt, hat Angst und hört auf die Stimme seines kleinen Angst-Ich, des Ego.

Niemand braucht sich aber von den Stimmungsschwankungen und Launen anderer herumschubsen lassen.

Wir können uns ungeachtet der Verblendung und des Verhaltens anderer für Freundlichkeit entscheiden. Liebevolle Handlungen oder Unterlassungen wählen. Oder zumindest niemandem zu schaden.

Lieben heißt die Angst verlieren.

Himmel oder Hölle entscheidet sich in unserem eigenen Geist.

Der Himmel ist immer nur einen Gedanken entfernt. Es gibt einen besseren Weg - ich möchte dies anders sehen. Die Vergebung (Loslassen meiner Urteile) ist der Schlüssel zu Frieden und Glück.

Nur unsere Gedanken verletzen uns.

Ändern wir unsere Gedanken über die Welt, verändern sich unsere Wahrnehmung, unsere Worte und Handlungen - und unser Leben wird folgen.

Jeder liebevolle mitfühlend-freundliche Gedanke ist wahr. Alles andere ist ein Ruf nach Liebe.

Dabei können wir jederzeit immer neu wählen und unsere urteilenden egozentrischen Gedanken loslassen und entscheiden,wer wir sein wollen: Gastgeber der Liebe oder Geisel des Egos?

Nur die erstgenannte Entscheidungsoption für den von uns verwirklichbaren unvertretbaren Sinn des Augenblickes und die gegenwärtige Verwirklichung der Liebe wird uns zu Frieden, Freude, Fülle und Freiheit führen - und zu einem sinnerfüllten Leben.

Dies wünscht Ihnen von Herzen,

Dr. Wolf Maurer