

Die ewige Frage Was ist der Sinn des Lebens?

Diese Frage zieht sich wie ein roter Faden durch philosophische Ansichten, Religionen und auch Wissenschaft und Politik. Sie geben viele Antworten, aber keine allgemeingültige. KATJA WEIGERT ist auf die Suche nach einer alltagstauglichen Herangehensweise an die existenziellste aller Fragen gegangen.

Was ist der Sinn unseres Lebens? Irgendwann im Leben stellen wir uns diese Frage wahrscheinlich alle einmal. Mindestens einmal. Sie kann erdrückend sein, vor allem, wenn man die Antwort gerade nicht kennt. Aber unsere Fragen bleiben zumindest nicht ungehört. Seit Menschengedenken erhalten wir Antworten. Vor allem von Philosophen und Vertretern der Religionen. Sie bauen uns Brücken über den Abgrund und bieten uns Denkstrukturen, in die wir uns einfügen und sicher fühlen können.

Die Antworten der Religionen

Religionen aller Art gewähren uns etwas, womit nur wenige andere aufwarten können: einen spirituellen Sinn. Die Verschmelzung oder zumindest den Kontakt zum Göttlichen. Und eine klare Ansage: Der Sinn des Lebens ist es, so zu leben, wie Gott es uns vorschreibt. Die umfangreiche Anleitung dazu steht in den meisten Fällen in den Heiligen Schriften, ob sie nun Bibel, Koran, Tanach, Talmud, Veden, Bhagavadgita oder anders heißen.

Es waren die Apostel, die als Schüler von Jesus von Nazareth, das Evangelium verkündeten und das frühe Christentum begründeten. Der Sinn des Lebens als Christ ist es, im Glauben die Gemeinschaft mit Gott und untereinander zu pflegen. Diese Gemeinschaft existiert nicht nur im Leben, sondern auch und vor allem danach, im Tod.

Der Islam wurde von Mohammed, einem Händler aus Mekka im heutigen Saudi-Arabien gegründet, nachdem ihm der Erzengel Gabriel erschienen war, um ihm die Verse des Korans zu diktieren. Der Sinn des muslimischen Lebens ist es, Allah (Gott) zu dienen und sein Wohlgefallen zu erhalten. Das erreicht man durch einen festen Glauben, dem Überwinden persönlicher Fehler und Schwächen, verantwortlichem Handeln, Eintreten gegen Ungerechtigkeit und das Vollbringen guter Taten.

Die jüdische Religion basiert auf den zahlreichen Überlieferungen des ganzen Volkes der Juden. Im Laufe der Zeit entstanden hieraus eine Reihe fester Glaubensprinzipien, die göttlichen Gesetze. Der Sinn des jüdischen Lebens ist die Einhaltung dieser Gebote in Ehrfurcht vor Gott. Die Gesetze und Glaubensprinzipien sind im Tanach gesammelt, der im Großen und Ganzen dem christlichen Alten Testament entspricht. In zwei weiteren Büchern, dem Talmud und dem Midraschim, werden die Gesetze Gottes ausgelegt und diskutiert. Im Hinduismus gibt es unterschiedliche Konzepte und mehrere

Götter. Es ist keine einheitliche Religion, sondern vielmehr ein Komplex religiöser Traditionen, Schriften und Ritualen, die sich gegenseitig beeinflussen, überlagern und zum Teil sehr stark voneinander unterscheiden. Der Sinn des Lebens im Hinduismus kann, je nach Glaubensrichtung, beispielsweise ein Leben im Einklang mit den »vier Lebenszielen« Wohlstand, Begierde, Pflicht und Moral sein. Oder das Aufgehen im »kosmischen Bewusstsein«, bzw. der »göttlichen Macht«.

Der von dem Inder Siddhartha Gautama (6. oder frühes 5. Jahrhundert v. Chr.) gegründete Buddhismus strebt grundsätzlich nach einem höheren Bewusstsein. Durch Meditation soll die menschliche Gier nach Leben, Macht und Lust überwunden und ein Zustand erreicht werden, der als »Bodhi« (Erwachen) bezeichnet wird. Sinn des Lebens ist es, einen so hohen Bewusstseinszustand zu erreichen, dass der Kreislauf der Reinkarnation durch das Eingehen ins Nirwana beendet wird. Entgegen der im Westen vielfach vorherrschenden Meinung geschieht das nicht unbedingt durch oder nach dem Tod. So soll Siddhartha selbst nach dem Erreichen des Nirwana noch 45 Jahre lang gelebt und gelehrt haben. Auch im Buddhismus existieren unterschiedliche Ausrichtungen. So strebt z. B. der Mahayana-Buddhismus nicht vorrangig nach dem möglichst schnellen Eintritt ins Nirwana, sondern danach, den, ins Nirwana zu gelangen, bevor man schließlich selbst dorthin gelangt.

Die philosophischen Ansätze

Für die alten Griechen war der Sinn des Lebens ebenso klar wie verlockend: Glückseligkeit erlangen. Man vertrat dabei naturgemäß jedoch unterschiedliche Meinungen, wie dieser Zustand am besten erreicht werden konnte. Und was Glück überhaupt war.

Eine der bekanntesten und einflussreichsten Persönlichkeiten der griechischen Geistesgeschichte war Platon (ca. 428 – 348 v. Chr.). Er lehrte, dass die unsterbliche menschliche Seele aus drei Teilen besteht: der Vernunft, dem Mut und den Trieben. Nur wenn diese Anteile im Gleichgewicht sind, kann ein Mensch glücklich sein. Zum Glück gelangt man über philosophische Reflexionen über die Prüfungen des Lebens. Sein Schüler Aristoteles (384 – 322 v. Chr.) betrachtete das Glück nicht mehr wie Platon als eher statischen Zustand, den man erreichen und halten kann, sondern als einen kontinuierlichen Prozess der Seele. Vollkommene Glückseligkeit erreicht derjenige, der stetig nachdenkt, philosophiert und forscht.

Um ca. 300 v. Chr. entwickelten sich in Griechenland drei weitere einflussreiche philosophische Schulen, die sich stark voneinander unterschieden: die Stoiker, die Epikureer und die Skeptiker. Die Stoiker strebten nach Tugend. Wer im Einklang mit dem Kosmos lebt, frei von Affekten, Wünschen und Leidenschaften, erreicht den glückseligen Zustand der »stoischen Ruhe«, der Apathie. Dagegen vertraten die Epikureer den Ansatz, dass der Mensch von Natur aus nach Lust strebe und nach Möglichkeit Schmerzen vermeide. Also soll der Mensch seine Lüste in Maßen befriedigen und dabei Wissen über die Welt und ihre Gesetze, sowie seine eigenen Grenzen erwerben. So befreit er sich von seiner Furcht, was das eigentliche Ziel und das wahre Glück ist. Die Skeptiker strebten weniger nach einem Sinn des Lebens, sondern erhoben den Zweifel zum Prinzip des Denkens. Ein Skeptiker stellt Wahrheit und Wirklichkeit ebenso infrage wie die Wirklichkeit derselben. Was sich nicht anfassen und von allen Seiten untersuchen lässt, erscheint schnell suspekt.

Antike Philosophien und neue Gedanken

Antike römische Denker und Politiker, wie der stoisch inspirierte Cicero (106 – 43 v. Chr.), vermischten einzelne Elemente verschiedener, nebeneinander existierender Philosophenschulen miteinander und schufen daraus etwas Neues: Der Eklektizismus wollte eine lebensstaugliche und praktikable Geisteshaltung vermitteln. Paulus von Tarsus (ca. 10 v. Chr. – 60 n. Chr.), Eklektiker und einer der ersten Theologen des Urchristentums, formulierte es so: »Prüft alles und behaltet das Gute!«

Während der Aufklärung stellte das westliche Abendland altüberlieferte Strukturen und Denkweisen weiter auf die Probe. Die Frage nach dem Sinn des Lebens wurde zunehmend von der immer lauter werdenden Kritik an der Religion bestimmt. Von René Descartes (1596 – 1650), dem Begründer des modernen frühneuzeitlichen Rationalismus, stammte das berühmte »Cogito ergo sum« (Ich denke, also bin ich). Immanuel Kant (1724 – 1804) forderte, dass sich der Mensch den Gesetzen der Moral unterwirft, um ein selbstbestimmtes und vernünftiges Leben zu führen. Der deutsche Philosoph und Anthropologe Ludwig Feuerbach (1804 -1872) überlegte, ob das Leben nicht gerade durch das Jenseits, in dem es nach der christlichen Religion ja erst seinen höchsten Sinn in der Vereinigung mit Gott erfahren sollte, allen Sinn und Zweck verliert. Friedrich Nietzsche (1844 – 1900) ging einen Schritt weiter und erklärte: »Gott ist tot.«

Eigenverantwortung statt Sinnkrise

Um aus der Sinnlosigkeit eines bisher sehr stark durch die Religion bestimmten Lebens zu entkommen, sollte der Mensch, so Nietzsche, seine Aufgabe darin sehen, einen neuen, besseren Typus Mensch hervorzubringen. Dieses biologisch wie geistig hochentwickelte Idealbild ist der Übermensch. Er soll auch andere anspornen, aus ihrem Leben ein wahres Kunstwerk zu schaffen. Und damit in Summe aus der ganzen Menschheit.

Zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts entwickelte sich in Europa eine philosophische Strömung, die sich im Grunde mit nichts anderem als dem Sinn des Lebens befasst: Der Existenzialismus und seine Vordenker Jean-Paul Sartre (1905 – 1980), Albert Camus (1913 – 1960), Gabriel Marcel (1889 – 1973) und

Simone de Beauvoir (1908 – 1986). Die Hauptaussage der vier Franzosen ist, dass jeder Mensch die Freiheit hat, zu wählen und zu entscheiden, was er mit seinem Leben anfangen will. Der Mensch definiert sich selbst, der Mensch ist seine Existenz. Und hat damit auch die volle Verantwortung für sein Leben und sein Handeln und kann sie nicht (mehr) auf eine höhere Instanz abwälzen. Oder, wie Sartre es formulierte: »Freisein heißt zum Frei sein verurteilt sein.«

Warum bin ich hier?

So umfassend, mystisch oder auch einleuchtend die philosophischen und religiösen Ansätze sein können, im Alltagsleben helfen sie uns nicht unbedingt weiter. Wenn die meisten von uns leben und funktionieren, ohne sich viel zu hinterfragen. Nicht jeder hat die Zeit oder das Bedürfnis dazu. Und wenn es uns gut geht, unsere menschlichen Grundbedürfnisse befriedigt und wir frei sind von Angst oder Schmerz, ist es leicht, unser Leben an philosophischen Erkenntnissen oder religiösen Glaubenssätzen auszurichten. Oder selbstbestimmte Entscheidungen im Einklang den Existenzialisten und vor allem sich selbst zu treffen. Wenn es uns jedoch schlecht geht, verlieren wir diese Sicherheit. Wenn uns Unglück, Krankheit oder Verluste heimsuchen, werden wir anfällig dafür, innerlich die Flinte ins Korn zu werfen und Dinge zu denken wie: Warum passiert mir das? Warum bestraft mich das Leben, was soll das? Und von dort aus gelangen wir schnell zu Warum bin ich überhaupt hier? Was hat das alles noch für einen Sinn?

Dem Leben einen Sinn verleihen

Wir alle spüren, zumindest gelegentlich, das Bedürfnis nach einem tieferen Sinn in unserem Leben. Aber müssen wir ihn wirklich jederzeit kennen? Natürlich wäre das schön, aber sind wir nicht (fast) alle noch irgendwo auf dem Weg zum erleuchteten Überwesen? So dass es in Ordnung ist, zwischendurch auch einmal den Faden zu verlieren und zu zweifeln?

Wir könnten diese Gelegenheiten auch nutzen, um die Frage nicht an Religionen oder Philosophen zu richten, sondern an uns selbst: Was verleiht unserem Leben einen Sinn?

Denn die Antwort können wir uns nur selber geben. Wenn wir ehrlich zu uns selbst sind. Vielleicht steht das eigene Ich im Vordergrund. Dann kann der Wunsch nach Befriedigung unserer eigenen Bedürfnisse zum Lebenssinn werden. Hierzu kann der Erwerb von Macht, Besitz und Geld dienen, aber auch das Kümern um die Familie und die Nachkommen. Oder unsere persönliche Erkenntnis und Entwicklung stehen im Vordergrund. Vielleicht verspüren wir auch den Drang, anderen zu helfen, sei es Menschen, Tieren, der Umwelt oder dem Planeten.

Was immer es ist, das wir in unserem Leben als innerlich bereichernd, wohltuend und gut empfinden, wir sollten es aufmerksam betrachten und behandeln, denn hier liegt der Schlüssel zu unserem persönlichen Glück. Wenn wir nichts oder nicht genug finden, können wir uns fragen: Wofür lohnt es sich für mich, zu leben oder wofür könnte es sich lohnen? Was macht mir die meiste Freude? Was ist mir wirklich wichtig?



Sobald wir die Antworten (wieder) kennen, können wir unsere Energie darauf konzentrieren. Dann wissen wir, wie wir uns verhalten sollten, um unser Leben sinnvoll zu gestalten. Vielleicht können wir nicht alles und sofort umsetzen und im Alltag etablieren, aber wir können uns auf den Weg machen. Denn es ist nie zu spät, seinen eigenen Lebenszielen zu folgen und ein erfülltes und inspiriertes Leben zu führen.

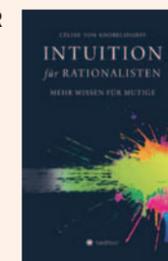
Menschen ändern sich, Lebensziele auch

So, wie wir selbst und unsere Prioritäten und Werte sich im Laufe des Lebens verändern, können sich auch die Antworten verändern, die wir auf unsere Fragen finden. Lassen wir uns nicht festlegen, sondern erlauben wir uns, unserer Begeisterung zu folgen. Denn den Sinn des Lebens findet man nicht, man gibt ihn sich. Und so landen wir doch wieder bei den alten Griechen, genauer gesagt, bei Sokrates: »Mensch, erkenne dich selbst, dann weißt du alles.« ■

Buchtipps zum Thema



DIE 7 SCHRITTE ZU IHRER WAHREN BERUFUNG
Taschenbuch: 264 Seiten
Scorpio Verlag; Auflage: 1 (25. Juli 2016)
ISBN-13: 978-3958030718
Preis: 17,99 €



MEHR WISSEN FÜR MUTIGE
Gebundene Ausgabe
240 Seiten
Verlag: tredition; Auflage: 1 (19. April 2017)
ISBN-13: 978-3743917248
Preis: 19,50 €



BESSERE BEZIEHUNGEN MIT SICH UND ANDEREN DURCH DIE POSITIVE PSYCHOLOGIE
Taschenbuch: 240 Seiten
Scorpio Verlag; Auflage: 1 (30. März 2016)
ISBN-13: 978-3958030497
Preis: 16,99