Sinnzentriertes Dasein für etwas oder für jemanden als Lebenswecker

von Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Ohne eine sichere Orientierung im Leben verlaufen wir Menschen uns schnell in neurotische Irrwege und bleiben in Sackgassen stecken und verzweifeln schließlich am Sinn des Lebens und Wert unseres Daseins.

Wir sind sinnfrustriert, erleben eine Sinnleere und dadurch wachsen neurotische selbstbezogene Ängste wie Unkraut ins Unermessliche und wir laufen Gefahr, in einem sich aufschaukelnden Teufelskreis aus Erwartungsängsten und Versagenserlebnissen immer mehr Sinnvolles zu vermeiden oder unser Leben mit sinnwidrigen Aktionen vollzustopfen und zuzumüllen.

Wir warten dann im Leben nur noch darauf- wie manche Kinder schon in der Schule- bis es rum ist.

Oder wie viele Berufstätige montags schon auf das Wochenende- oder auf die Rente.

Ein verzweifeltes Leben im existenziellen Vakuum und im ewigen Wartestand.

Wenn wir aber unbeirrt daran glauben, dass es in jeder Lebenssituation eine sinnvolle Antwort unsererseits gibt und sich immer neue Sinnverwirklichungsmöglichkeiten auffinden lassen, dann haben wir einen klaren inneren Kompaß der Lebensorientierung entlang des mit Herz und Gewissen erspürten und von uns zu verwirklichenden Sinnes.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit und unsere Energie auf das richten, was uns richtig und wichtig erscheint, leben wir als Mensch wesentlich und bleiben auch bei Schicksalsschlägen am wahrscheinlichsten gesund und heil.

Dabei gibt es nach Viktor Frankl 3 Hauptstraßen zum Sinn und zur Werteverwirklichung- die Ausrichtung auf das Schöne, Gute und Wahre:

1. Erlebniswerte: Orientierung am Sinn der Sinnlichkeit- schöne Erlebnisse sammeln. Sinn durch Sinnlichkeit. Sich freudvolle Erlebnisse gönnen und voller Dankbarkeit präsent und achtsam die Präsente des Lebens erleben
2. Schöpferische Werte: Orientierung am Dasein für etwas (eine Sache oder ein Werk; Kreativ-Schöpferisches, was ich gern in die Welt einbringen möchte) oder am Dasein für jemanden (sozialer Einsatz und Fürsorge für andere Menschen)
3. Einstellungswerte: durch die Wahl meiner inneren Einstellung und einer eigenen hilfreichen Haltung zu Unveränderlichem, auch Leidvollem, kann ich jeder schwierigen Situation noch eine sinnvolle Antwort mit der „Trotzmacht meines Geistes“ abringen und damit anderen Menschen allein durch mein Dasein und mein Angewiesensein Möglichkeiten für Sinnverwirklichung bieten, oder als hilfreiches Vorbild für andere Menschen dienen, wie wir Menschen mit Krankheit, Alter, Verlust, Schuld und Tod sinnvoll und würdevoll umgehen können. Hier geht es also darum, durch eine möglichst sinnvolle Haltung, Einstellung und Reaktion auch zu dem Tragischen des Lebens Stellung zu beziehen.

Die Orientierung am Sinn des Augenblickes und eigener Werteverwirklichung schützt mich vor Anerkennungssucht, Burnout, Verbitterung, dem Versinken in selbstumkreisenden Ängsten, Bemitleidung oder reiner Lustorientierung, und stärkt so die Streßresilienz.

Ich bin dadurch auch geschützt vor der grüblerischen Beschäftigung mit meiner Vergangenheit und einer Fokussierung auf Defizite, was zu einem gefährlichen lähmenden Opfererleben führen könnte.

Ein Leben mit ständigem haderndem Blick in den Rückspiegel.

Aber die Vergangenheit ist ja definitiv vorbei und wir können sie nicht ändern.

Wir können nur unsere Bewertung der Vergangenheit in der Gegenwart und unsere jetzige Sicht und Perspektive verändern und aus Fehlendem oder Versäumtem und Fehlern hoffentlich lernen.

Wenn ich aufhöre, mich schuldig zu fühlen, für das was ich bin, oder ständig andere zu beschuldigen, bin ich frei, der zu werden, der ich sein könnte.

Und ich könnte mit voller Kraft zum Mitschöpfer dessen werden, was ich mir selbst für diese Welt wünsche.

Jeder Therapeut weiß, dass Psychotherapie in dem Maß erfolgreich ist, wie sie es dem Patienten ermöglicht, seine Zukunft zu ändern. Leider ist es aber noch immer nicht die Zukunft, sondern die Vergangenheit, die die Haupt-Beschäftigung in der Psychotherapie häufig ausmacht.

Dabei muss mitnichten die Vergangenheit unsere Gegenwart bestimmen; sondern meine eigene Gestaltung der Gegenwart bestimmt die Wirkung der Vergangenheit und die Erwartungen an die Zukunft!

Auch das Auftreten psychosomatischer Symptome sind als hilfreiche Botschafter innerer Persönlichkeitsanteile zu verstehen, mit der jeweils positiven Absicht des Hinweises auf unbefriedigte aktuelle Grundbedürfnisse, die es in der Gegenwart zukünftig mehr zu berücksichtigen gilt- unter achtsamem Zulassen aller Gefühle und Stärkung der steuernden Instanz des Selbstes.

Es geht also immer um die bestmögliche sinnorientierte Gestaltung der Gegenwart!

Um nicht festzuhängen in endlosen Schleifen durch die unveränderbaren Landschaften der Vergangenheit, sondern die Zukunft aktiv zu gestalten und sinnvolle Ziele zu entwickeln, für die es sich zu engagieren und zu leben lohnt, gilt es sich auf Sinnverwirklichungsmöglichkeiten in Gegenwart und Zukunft zu fokussieren.

So können wir ständig aus dem Feedback des Lebens lernen, über unsere Fehler lachen, denn aus ihnen wird man klug, sowie seelisch wachsen und reifen.

Immer wesentlicher, intensiver und menschlicher mit offenem Herzen leben.

Mich nicht stören lassen von Neidern oder Opportunisten, und unbeirrt meine Talente und Fähigkeiten entwickeln und für etwas Größeres als das eigene Ego verantwortlich und rechtschaffen einsetzen.

Mit dem Ziel, in Frieden mit mir, meinen Lieben und meinem Gewissen zu sein.

Dies macht die menschliche Würde aus und das Leben kostbar, süß und lebenswert.

Wie der brasilianische Dichter Mario Andrade sagte: „Wir haben zwei Leben- und das zweite beginnt, wenn du erkennst, daß du nur eines hast.“

Folgende Geschichte, die ich zum ersten Mal von Elisabeth Lukas gehört habe, verdeutlicht dieses Thema:

Zeit im Kloster

Ein junger Mann, der eine bittere Enttäuschung in seinem Leben erlitten hatte, begab sich zu einem entlegenen Kloster und sagte zum Abt:

„Ich bin vom Leben enttäuscht und möchte die Erleuchtung erlangen, um von diesen Leiden befreit zu sein. Aber ich habe keine Begabung, etwas lange durchzuhalten. Ich könnte niemals lange Jahre der Meditation und der strengen Lebensführung durchmachen … Gibt es einen kurzen Weg für Leute wie mich?“

„Es gibt einen“, sagte der Abt, „wenn du wirklich entschlossen bist. Sage mir, was hast du studiert, worauf hast du dich im Leben am meisten konzentriert?“

„Hm, auf nichts so richtig. Wir waren reich, und ich brauchte nicht zu arbeiten. Ich glaube, was mich wirklich interessierte, war das Schachspiel. Damit verbrachte ich die meiste Zeit.“

Der Abt dachte einen Moment nach und ließ dann einen Mönch samt Schachbrett und Figuren kommen. Auch sein Schwert ließ er bringen und zeigte es den beiden.

„Oh Mönch“, sagte er, „du hast mir als deinem Abt Gehorsam gelobt, und nun fordere ich ihn von dir. Du wirst mit diesem jungen Mann eine Partie Schach spielen, und wenn du verlierst, werde ich dir mit diesem Schwert den Kopf abschlagen. Doch ich verspreche, dass du im Paradies wiedergeboren werden wirst.
Wenn du gewinnst, werde ich diesem Mann den Kopf abschlagen, denn Schach ist das Einzige, wobei er sich wirklich jemals angestrengt hat, und wenn er verliert, verdient auch er den Verlust seines Kopfes.“

Die beiden sahen dem Abt ins Gesicht und verstanden, dass es ihm ernst war. Dem Verlierer würde er den Kopf abschlagen.

Sie begannen das Spiel.

Bei den Eröffnungszügen spürte der junge Mann, wie ihm der Schweiß bis zu den Fersen hinuntertropfte, da er um sein Leben spielte.

Das Schachbrett wurde zur ganzen Welt; er war völlig darauf konzentriert.

Zuerst war es eher schlecht um ihn bestellt, doch dann machte der andere einen schlechten Zug, und der junge Mann ergriff die Gelegenheit, einen starken Angriff zu lancieren.

Als die Stellung seines Gegners zerbröckelte, sah er ihn verstohlen an. Er sah ein Gesicht aus Intelligenz und Aufmerksamkeit, geprägt von Jahren strengen Lebens und Sich-Bemühens.

Da dachte er an sein eigenes wertloses Leben, und ***ihn überkam eine Welle des Mitgefühls.***

Absichtlich beging er einen Fehler, und dann noch einen, die beide seine Stellung ruinierten und ihn seiner Verteidigung beraubten.

Plötzlich beugte sich der Abt vor und stieß das Brett um.

„Hier gibt es keine Gewinner und keine Verlierer“, sagte er langsam, „hier kann kein Kopf fallen.

Nur zwei Dinge sind erforderlich“, und er wandte sich an den jungen Mann, „völlige Konzentration und Mitgefühl. *Du 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.“

Der junge Mann tat es und erlangte sie.

Wer sein Leben hingibt, der wird es gewinnen.

Was Viktor Frankl in der sinnzentrierten Logotherapie unter dem „Dasein für etwas“ verstand, lässt sich als völlige Konzentration und Hingabe an eine Aufgabe verstehen.

„Dasein für jemandem“ deckt sich mit der Fähigkeit und Einstellung zu opferbereitem Mitgefühl- ohne in die schädlichen krankmachenden Extreme von Fanatismus oder märtyrerhafter grenzenloser Selbstausbeutung zu verfallen.

Sinnorientiertes Engagement darf nicht mehr Unheil als Heil bringen.

Wo Unheil droht, ist die Spur des Sinnvollen verlassen worden.

Viel Freude am Aufspüren und Entdecken eigener
Sinnverwirklichungsmöglichkeiten wünscht Ihnen,

Dr. Wolf Maurer