



I Auf Sinnsuche

Menschen, die in ihrem Leben einen Sinn sehen, wollen leben. Menschen, die in ihrem Leben keinen Sinn sehen, wollen anders leben – oder sterben. Was hat es mit der menschlichen Suche nach Sinn auf sich? Wir sind der Meinung, dass alle Strategien, dem Leben Sinn und Bedeutung zu geben, darauf gründen, etwas Wertvolles von der Vorwelt zu empfangen und zu bewahren, eingebunden zu sein in eine Gemeinschaft des Gebens und Nehmens und der Nachwelt einen geschaffenen Wert weiterzugeben. Ob dies in mehr materialisierter, in mehr geistiger oder spiritueller Hinsicht geschieht, immer wieder geht es um das Weitergeben von Werten innerhalb einer bestehenden Gemeinschaft oder von Generation zu Generation durch die Zeiten hinweg. So gesehen scheint die Suche nach Sinn und Bedeutung eng zusammenzuhängen mit unserer biologischen Bestimmung, Herdenwesen zu sein (Hammel 2006). Der Erhalt einer Herde ist am besten gewährleistet, wenn möglichst jeder für jeden einsteht und möglichst keiner sich außerhalb der Gruppe befindet oder sich gegen sie stellt. Wenn möglichst alle Mitglieder die nachkommende Generation in ihrer Entwicklung fördern und wenn das Wissen und die Erfahrung früherer Generationen für die Mit- und Nachwelt bewahrt wird.

Vielleicht kann man sagen: In dem Maß, in dem Menschen sich zugehörig, unterstützt und nützlich fühlen, erleben sie ihr Leben als erfüllt, in dem Maß, in dem dies nicht gelingt, steigt die Tendenz zu Depression und zu aggressivem Verhalten innerhalb der Gruppe.

Ob es sich dabei um reale oder imaginierte Gemeinschaften handelt, ist manchmal nicht leicht zu sagen und für das Sinn-erleben vielleicht auch zweitrangig – die Unterschiede zwischen

realen und imaginierten Gemeinschaften sind ohnehin fließend: Ein Kind, das eine Beziehung zu einem Stofftier, einer Puppe oder einem unsichtbaren Freund aufbaut, kann daraus durchaus Sinn schöpfen. Wenn ein Autor Sinn darin erlebt, Bücher für tausende von Menschen zu schreiben, von denen er die allermeisten gar nicht kennt, inwieweit ist dann diese Gemeinschaft und der Sinn, den er darin erlebt, real, inwieweit ein Konstrukt? Wenn andere aus dem Gebet zu Gott, aus der Begegnung mit Engeln oder aus dem Gespräch mit ihren verstorbenen Angehörigen Sinn schöpfen, mag der eine das als „reale“ und der andere als „nur vorgestellte“ Beziehungen ansehen. Für den, der so lebt, wirkt sich die Beziehung jedenfalls ähnlich aus wie eine Beziehung zu einem leibhaftigen Menschen.

Die Geschichten dieses Kapitels sind überwiegend für Menschen gedacht, die in Grundfragen des Lebens Orientierung suchen. Sie geben Impulse zu den menschlichen Fragen nach Sinn, Bedeutungsgebung und Zugehörigkeit.

Die Walnüsse

.....
Abwertung, Burnout, Identität, Mobbing, Vorurteile

Neulich kam mein Schwiegervater zu Besuch. Auf meinem Tisch stand eine Glasschale mit Walnüssen. Ich hatte sie von einem Freund geschenkt bekommen, in dessen Garten ein großer Walnussbaum wächst. Sie waren sehr besonders: Besonders liebevoll gesammelt und getrocknet. Besonders gesund, da sie gänzlich ungespritzt waren. Und sie waren besonders klein.

„Na“, sagte mein Schwiegervater, „da hast du dich ja ganz schön über den Tisch ziehen lassen. Oder hast du nicht richtig geguckt, als du die Walnüsse da gekauft hast? Die sind ja wirklich mickrig.“

„Ja“, gab ich zur Antwort, „die Natur verhält sich echt nicht regelkonform. Willst du eine?“

Er lächelte und nickte.

.....

Bewertungen finden meist analog zu unseren Vorannahmen und Erfahrungen statt. Diese Geschichte zeigt, dass wir selber entscheiden können, von welcher Seite wir eine Gegebenheit ansehen wollen – und dass sich dadurch unsere Bewertung verändern kann.

Voll in der Socke

.....
Identität, Perspektivwechsel, Selbstfürsorge, Wahrnehmung

Kürzlich war ich bei einem Freund in der Schweiz zu Besuch. Es ging uns richtig gut und während einer Wanderung sagte er wohligh seufzend zu mir: „Mensch, ich bin so richtig im Strumpf.“

Diesen Ausdruck hatte ich noch nie gehört, aber er leuchtete mir sofort ein. Wenn ich „im Strumpf“ stecke, habe ich wohligh warme Füße. Ich kann gut stehen und gehen. Meine Fußsohlen sind geschützt, Blasen haben keine Chance. Und wenn ich es brauche, kann ich den Strumpf gedanklich unendlich wachsen lassen und ihn mir über die Ohren ziehen, um mich in ihm zu verkriechen.

Ich hatte auch gleich die Assoziation von den „Christmas Stockings“, wie man sie in Amerika am ersten Weihnachtsfeiertag an den Kamin hängt und mit Süßigkeiten füllt. Je voller, desto besser. Deshalb habe ich diese Schweizer Formulierung für mich ein wenig verändert und wenn es mir jetzt so richtig wohl ist, dann bin ich „voll in der Socke.“ Und das bringt dann jedes Mal nicht nur die Berner Alpen in mein Gedächtnis, sondern auch ein breites Grinsen in mein Gesicht. Wozu so ein kleines, unscheinbares, alltägliches Bekleidungsstück doch gut ist.

.....

Die „Socke“ schult die Wahrnehmung für die kleinen und wertvollen Momente im Alltagsleben. Ein Begriff oder Gegenstand, der uns täglich begegnet, kann auf diese Weise ganz leicht zu einem Anker für Glückserleben werden. Man kann sie gut Men-

schen erzählen, die gerade mit eher trüben Augen in die Welt schauen.

Nichts ist wichtiger

.....
Abwertung, Demut, Orientierung, Selbstsicherheit, Spiritualität, Weisheit

„Ich weiß nichts, niemand ist so dumm wie ich“, sagte ich. „Sei glücklich“, sagte der Eremit, „das Höchste, das ich bisher erkannt habe, ist: Es gibt wahrscheinlich einen Gott. Und über ihm steht das Nichts. Sei willkommen, Meister.“

.....
Diese Geschichte kann hilfreich sein, wenn wir uns in unserer eigenen Abwertung verloren haben. Sie regt an, automatisierte Bewertungsmuster zu hinterfragen.

Botschaft

.....
Humor, Identität, Perfektionismus, Vorurteile

Letzthin besuchte ich für eine medizinische Abklärung in einem Schweizer Krankenhaus einen Arzt. Der deutschstämmige Spezialist nahm mir, da alle Mitarbeiterinnen beschäftigt waren, das Blut für die Laboruntersuchung selbst ab. Nachdem er die Nadel wieder herausgezogen hatte, legte er mir auf die Einstichstelle einen Tupfer und bat mich, diesen darauf zu drücken und bis 40 zu zählen.

Er erzählte mir von einem Berner Patienten, dem er nach dem Blut Abnehmen denselben Auftrag gegeben habe. Als dieser nach drei Wochen wieder einen Termin bei ihm hatte, hörte er ihn beim Eintreten murmeln: „Eiiiiiiiiuuuuuuunzwaaaaaaaaaanziiiiiiig, zweiiiiiiiiuuuuuuundzwaaaaaaaaaanziiiiiiig ...“ Der Arzt fügte hinzu,