



# Lebenssinn und Lebensziele

**A**b der Pubertät, dem Zeitpunkt, da das personale Ich des Menschen seine eigene Steuerung übernimmt, macht sich jeder von uns Lebensentwürfe und Lebenspläne. Diese Entwürfe werden in einem dynamischen Prozess wieder und wieder geändert, mit Idealen durchsetzt, den Umständen angepasst, von Hoffnungen hochgezogen und auf begrabenen Illusionen neu errichtet. Trotz dieses wogenden Auf und Abs zeichnet sich oft eine konstante Linie darin ab, gleichsam ein „roter Faden“, dem alles folgt.<sup>1</sup>

Nun verraten solche Lebensentwürfe und Lebenspläne genauso etwas über die Person, die sie konstruiert, wie ihre bereits abgelaufene Lebensvergangenheit etwas über sie aussagt. Was einer beabsichtigt zu tun und was einer später tatsächlich getan hat, klafft zwar häufig auseinander, offenbart aber dennoch Charakteristisches über den Betreffenden; ja, die Diskrepanz zwischen dem Geplanten und dem Vollzogenen, sollte

<sup>1</sup> In der Individualpsychologie Alfred Adlers spricht man von der „Finalität“ menschlicher Strebungen, in der Transaktionsanalyse Eric Bernes vom je persönlichen Lebensskript.

eine solche bestehen, offenbart noch dazu Personentypisches. Manche Menschen greifen ununterbrochen nach den Sternen, besitzen aber keine Leiter, um hinaufzuklettern, wie der Volksmund es lächelnd formuliert. Andere Menschen wandeln gesenkten Blickes durch ihre Lebenslandschaft und begnügen sich ambitionslos mit den Kieselsteinen, über die sie zufällig stolpern. Demnach können wir in der Psychologie nicht nur aus den durchlebten und durchlaufenen Entwicklungsstadien eines Menschen Schlüsse ziehen, sondern wir können auch seine mehr oder weniger vagen Zukunftsvorstellungen durchleuchten, um zu verstehen, *wer er ist*.

Natürlich haben Vergangenheit und Zukunft des Menschen, oder exakter formuliert: stattgefundene Vergangenheit und vorweggenommene Zukunft, einen unterschiedlichen Gewissheitsgrad.

Das Vergangene ist gewiss, es ist bereits zur Gewissheit geworden. Nichts darin kann mehr korrigiert oder ausgetauscht werden. Alles war, wie es war, ob wir davon wissen oder nicht, und so wie es war, wird es für alle Zeiten auch bleiben.

Das Zukünftige hingegen ist noch ungewiss. Hier sind Korrekturen möglich, hier können Zielelemente ausgetauscht werden, nichts muss sein, wie wir glauben, dass es sein wird. Alles kann noch ganz anders kommen, ob gewünscht bzw. geplant oder nicht. Woll-

te man die Lebensvergangenheit eines Menschen mit vollgeschriebenen Tagebuchseiten vergleichen, in denen keine Radierungen oder Streichungen mehr gestattet sind, dann müsste man die zukunftsbezogenen Visionen eines Menschen mit einem Aufsatzkonzept vergleichen, für das eine unbekannte Anzahl reiner, blütenweißer Blätter zur Verfügung steht, allerdings mit der Auflage, dass die dareinschreibende Feder nicht nur von unserer Hand allein geführt wird. Das „Schicksal“ mischt dabei fleißig mit.

**W**enden wir uns an dieser Stelle dem Begriff des *Lebenssinns* zu, wie ihn der weltbekannte Arzt und Philosoph Viktor E. Frankl, Begründer einer „sinnzentrierten Psychotherapie“, definiert hat. Ich zitiere aus seinem Buch „Ärztliche Seelsorge“ (*Deuticke, Wien, 1982*):

„Der Mensch gleicht dem Flieger, der bei Nacht und Nebel im Blindflug in den Flughafen ‚gelotst‘ wird. Der vorgezeichnete Weg allein führt den Piloten zu seinem Ziel.

So hat auch jeder Mensch in allen Lebenslagen einen jeweils einmaligen und einzigartigen Weg vorgezeichnet, auf dem er zur Verwirklichung der eigensten Möglichkeiten gelangen kann.“

Im obigen Text ist keineswegs von einer nur noch gott-ergeben hinzunehmenden Vorherbestimmung die Rede, denn auch ein Pilot muss dem unsichtbaren Gleitpfad, der ihn sicher zur Landepiste lotst, nicht widerspruchslos folgen. Er kann fliegen, wohin er will, ja, er ist sogar frei, die Motoren abzuschalten und sich dem Sturzflug zu überlassen, wie es die Freiheit eines Selbstmörders ist. Doch wenn der Pilot dorthin gelangen will, wo er hingelangen *soll*, dorthin, wohin Gewissen und Verantwortung weisen, dorthin, wo es für ihn und seine Passagiere am zuträglichsten ist, dann muss er sich in Freiheit dem vorgezeichneten Weg anvertrauen, denn dieser ist der sinnvollste Weg für ihn.

Ebenso gibt es für jeden Menschen einen sinnvollen Weg, ausgemalt mit einzigartigen Aufgaben, die er und nur er allein erfüllen kann. Es liegt für jeden etwas Bestimmtes bereit, das Seines werden kann, es ist jedem etwas zugeordnet in dieser Welt, in die er niemals eingetreten wäre, wäre er in ihr nicht willkommen. Wie auf jedes Flugzeug, wo immer es aufsteigt, ein bergender Grund wartet und auf jeden Passagier selbiger Maschine ein lieber Freund oder ein persönlicher Auftrag am Zielflughafen, so wartet auf jeden Erdenbürger jemand oder etwas, eine Liebe oder ein Werk, die ihn in ein glückendes Dasein hineinlotsen, wenn er sich ihnen überlässt und willig an sie hingibt.

Wir sehen: Die *Lebensziele* steckt sich der Mensch selbst, und wie und welche er sich steckt, hängt mit seiner seelischen Verfassung und seiner Charakterstruktur zusammen; aber der *Lebenssinn* fällt von „außen“ in sein Leben ein, ist Aufgegebenes, Vorgezeichnetes, Zugesprochenes, ist der zur höchsten Verwirklichung einer einmaligen und unwiderruflichen personalen Existenz geleiten wollende „Leitstrahl“ der Transzendenz.

Wenn wir uns diesem Verständnis von Lebenssinn anschließen, erkennen wir alsbald, dass sich daraus eine seltsam beruhigende Perspektive ergibt. Überlegen wir: Wäre ein Gleitpfad in der Fliegerei denkbar, der einen Jumbo-Jet zu einem Miniflughafen lotsen würde, der viel zu kurze Landepisten hätte? Das ist doch unlogisch! Es wäre völlig sinnlos, zum falschen Flughafen zu lotsen.

*In gleicher Weise kann es kein uns Zugeschnittenes geben, für das wir nicht die erforderliche Zeit und Kraft sowie die nötigen Talente besitzen.*

Wenn wirklich ein Lebenssinn auf uns wartet, muss alles, was wir zu dessen Erfüllung brauchen, potentiell in unserer Wiege liegen, von Anfang an. Und wenn auf jeden ein anderer, ganz besonders auf ihn zugeschnittener Lebenssinn wartet, dann muss in jeder Wiege Unterschiedliches bereit liegen, ein unterschiedliches Kontingent an Fähigkeiten, Gelegenheiten, an Gesund-

heit und Lebenskapazität. Das Flugzeug, dessen Zielflughafen hoch oben in den Bergen ist, braucht eine Enteisungsanlage usf. All dies muss beim Start schon einkalkuliert sein, sonst wird es zum Start gar nicht zugelassen; und auch unser Start ins Leben kann nicht zugelassen sein mit einem vorgezeichneten Weg, den wir nicht zu gehen vermöchten, es sei denn, wir würden ein zynisch-sadistisches „Gottesbild“ postulieren, von dem ich hier nicht ausgehe.

In der psychotherapeutischen Praxis kann es gelingen, dass Patienten, die diese Sichtweise adoptieren, in Bezug auf ihre Vorhaben erstaunlich ruhig und gelassen werden. Eine Lehrerin, die ich einst in Beratung hatte, fuhr zu einer wichtigen Schulleiterkonferenz und dachte sich dabei:

„Wenn *ich* es bin, die dort für die Anliegen unserer Schule eintreten *soll*, dann wird mir – bei entsprechender Vorbereitung – auch die Energie und die Geschicklichkeit zufließen, diese Anliegen zu vertreten. Und sollte sich keine Energie oder Geschicklichkeit bei mir einstellen, dann ist diese Aufgabe nicht *meine* Aufgabe, dann ist sie nicht mir, sondern jemand anderem zugedacht, und ich will gerne von ihr zurücktreten. Schließlich möchten andere Leute auch für etwas gut sein.“

Dieselbe Lehrerin hätte sich ein halbes Jahr zuvor noch maßlos gefürchtet, einerseits an der Konferenz

überhaupt teilzunehmen, andererseits während der Konferenz selbst einen Lapsus zu begehen.

Ein weiteres Beispiel ist eine chronisch kranke Patientin von mir, die lange Zeit gezögert hat, eine sozialpädagogische Ausbildung zu beginnen. Immer hat ihr die Frage „Zahlt sich das für mich überhaupt noch aus?“ dazwischengefunkt. Nach unseren Gesprächen entschloss sie sich jedoch, sofort mit der Ausbildung anzufangen und keinen Gedanken mehr darauf zu verschwenden, ob sie noch lange genug leben werde, um sozialpädagogisch tätig zu werden. Sie hatte begriffen: Wenn es der für sie bereitliegende Lebenssinn war, solcherart zu wirken, würden auch Stunden und Tage für ihre sozialpädagogische Tätigkeit bereitliegen; es könnte gar nicht anders sein. Sollten hingegen die nötigen Stunden und Tage am Ende fehlen, würde eben kein sozialpädagogischer Wirkungsbereich auf sie warten, und der vorgezeichnete Weg hätte in einer interessanten Ausbildung und in der Freude daran seinen Sinn und seine Erfüllung gefunden.

Um sich zu einer solchen inneren Ruhe und Gelassenheit aufzuschwingen, ist es allerdings notwendig, insbesondere zwei Aspekte der dargelegten Sichtweise zu beherzigen:

1. Auch wenn man sicher sein kann, dass man über die Potenz verfügt, den einem vorgezeichneten Weg zu gehen, darf man nicht dem Irrtum verfallen, es gehe sich ohne Mühe und eigenes Zutun. *Der Lebenssinn* ist diskret, er kann dem suchenden Auge lange verborgen bleiben, und er fällt niemandem in den Schoß; er *muss nicht nur gesucht, sondern auch erobert werden*. Das heißt, nur wenn man das Seinige erbringt, das Seinige an Aufwand, Engagement, Übung und Ausdauer, nur dann wird sich das einem Zuggedachte einmal verwirklichen. Ohne eigenes Zutun bleibt es reine Potenz - ein guter Weg, der gangbar gewesen wäre ...

2. *Das in einem Leben nicht als Potenz, als Möglichkeit Vorhandene ist nicht das Eigene* - diese bittere Wahrheit muss akzeptiert werden. Wie bitter sie ist, hängt von der jeweiligen Einstellung eines Menschen ab. Mancher protestiert vor gesperrten Wegen, aber wer weiß, wie beschwerlich oder steil jene Wege in Wahrheit wären? Zeigen sich doch auch die Autofahrer im Winter enttäuscht, wenn Alpenpässe gesperrt sind und sie umdisponieren müssen, und geschieht doch auch dies einzig zu ihrem Schutz! Ähnlich könnte die

eine oder andere Lebensaufgabe für einen Menschen zu schwer sein – und ist ihm folglich nicht zugedacht. Betrachten wir es deswegen eher als Erleichterung, dass unsere Tage und Kräfte begrenzt sind, anderenfalls gäbe es allzu viel in der Welt, um das wir uns bekümmern und sorgen müssten.

\* \* \*

**K**ehren wir nach diesem Ausflug ins Franklsche Gedankengut zur psychologischen Fragestellung nach geeigneten Lebenszielen zurück.

Wir sagten: Lebensziele sind selbstgesetzt und selbstgewählt, sie tragen die individuelle Handschrift ihres Konstrukteurs und sie werden, auch wenn sie bloß vage sind und in Abständen revidiert werden müssen, mit relativ hoher Konstanz entworfen. Das Muster, nach dem ein Mensch seine Lebenspläne schmiedet, wechselt seltener als diese seine Lebenspläne selbst.

Ferner haben wir die banale Tatsache erwähnt, dass alle Lebensziele und Lebenspläne als Teil der Zukunft ungewiss sind. Sie sind Konzepte für noch unbeschriebene Tagebuchseiten, deren Inhalt nicht allein in unserer Macht steht.

Versuchen wir jetzt, eine Brücke zu bauen zwischen dem *Lebenssinn* als dem „Leitstrahl“ der Transzendenz, der unser Leben unsichtbar und doch merklich

durchzieht, und unseren persönlichen *Lebenszielen*, die in Willensakten und Zukunftsbildern sichtbar werden, uns aber auch verlustig gehen können. Die Brücke besteht in der Einsicht, dass unsere Lebensziele mit umso höherer Gewissheit erreichbar sind, je näher sie an den für uns von Anfang an bereitliegenden Lebenssinn herankommen, je „identischer“ sie sozusagen mit ihm sind. Die Kurzformel dafür lautet:

*Je sinnvoller ein Lebensentwurf,  
desto wahrscheinlicher seine Vollendung.*

Was sind die argumentatorischen „Brückenpfeiler“, die diese Brücke tragen? Ganz einfach: Da uns alle inneren Verwirklichungsfähigkeiten und äußeren Verwirklichungsmöglichkeiten in die Wiege gelegt sind, um dasjenige, was auf uns wartet, zu erfüllen, sind wir optimal ausgestattet zur Anpeilung von Zielen, die sich im Rahmen des auf uns Wartenden bewegen, wohingegen wir umso dürftiger ausgestattet sind, Ziele anzupeilen, je weiter sie sich aus diesem Rahmen fortbewegen. Freilich können wir uns Ziele setzen ohne Entsprechung zum einzigartigen Sinn unseres einmaligen Daseins, doch müssen wir bei einem derartigen Griff nach dem uns nicht Aufgegebenen damit rechnen, der Aufgabe letztlich nicht gewachsen zu sein. Der Pilot, der den auf seiner Strecke vorgesehenen Gleitpfad verlässt, um bei Nacht und Nebel einen abgelegenen Zielflughafen sei-

ner Wahl anzusteuern, erhöht die Ungewissheit seiner sicheren Landung.

\* \* \*

**E**in Beispiel aus meinem eigenen Leben möge dies Erläutern. Ich wohnte, durch den Beruf meines Mannes bedingt, jahrelang im Ausland. Es ging uns dort gut, die örtliche Bevölkerung nahm uns freundlich auf, und es gelang uns eine zufriedenstellende Integration. Dennoch wollte ich eines Tages unbedingt in meine Heimat zurück. Ich schaute mich zu Hause nach einem Arbeitsplatz um, aber alle Türen waren verschlossen. Ich kontaktierte ehemalige Freunde und Bekannte, doch sie wiesen mir die kalte Schulter. Im Ausland galt ich bereits als Kapazität auf meinem Fachgebiet, doch daheim wollte niemand etwas von mir wissen. „Wir brauchen Sie hier nicht“, meinte ein Kollege kühl und ehrlich am Telefon, als ich bei ihm wegen einer möglichen Kooperation anfragte.

Ich verstand das alles nicht und kränkte mich eine Weile. Schließlich eröffnete ich gemeinsam mit meinem Mann ein Wissenschaftsinstitut im Ausland, für das schon lange ein Bedarf bestand. Plötzlich rollte sich der „rote Teppich“ vor mir aus: Alle behördlichen Genehmigungen fielen uns in den Schoß, ein von mir entwickeltes Fortbildungsprogramm lockte auf Anhieb Interessenten an, Ratsuchende strömten in die von uns

einggerichtete psychotherapeutische Ambulanz und Funk und Fernsehen wurden auf mein Tun aufmerksam. Gewiss, ich habe dieses Institut auf den Trümmern einer zerbrochenen Hoffnung aufgebaut, aber eben genau dort, wo ich zur richtigen Zeit am richtigen Ort „gebraucht“ wurde – auch wenn es ein bisschen schmerzlich gewesen ist –, und bin dabei heil gelandet, wohingegen ich in meiner geliebten Heimat zweifellos eine Bruchlandung fabriziert hätte. Der Sinn weist uns das Unsrige zu, und das Glück ist demjenigen hold, der dies spüren und dem Erspürten seine innere Zustimmung schenken kann.

\* \* \*

Wenn wir also unser Leben sinnvoll gestalten wollen, ist es nicht nur nötig, uns munter Ziele zu setzen und deren Erreichung energisch anzustreben, sondern auch bei der Auswahl jener Ziele Vorsicht und Feingühligkeit walten zu lassen, um einigermaßen sicher zu sein, dass es wirklich *sinnvolle* Ziele sind, die im gegebenen Moment zu uns und unseren Ressourcen passen und der Welt rings um uns gut tun. Genau dies ist heutzutage in der modernen westlichen Gesellschaft kompliziert geworden. Wobei es nicht an Entfaltungsmöglichkeiten des Einzelnen mangeln würde, im Gegenteil. Möglichkeiten, etwas zu unternehmen, gibt es in Hülle und Fülle. Geld ist beim Durchschnittsbürger ge-

nügend vorhanden, mit Angeboten jeglicher Art wird er sogar bombardiert, und ein gewisser sozialer Druck schiebt ihn noch zusätzlich in Richtung Konsumation von allem, was verspricht, seiner „Wellness“ und seinem „Fun“ zu dienen. Unternehmungsgeist ist „in“. Trotzdem sind die Hemmschuhe, in denen der Durchschnittsbürger steckt, gewaltig, und es ist nicht bloß die Qual der Wahl, die ihn bremst. Es sind die technischen „Zeitfresser“, die seine Tage via Bildschirm verkürzen, es sind die bröckelnden Beziehungen, die ihn emotional schlauchen, und es sind die Unsicherheiten eines zeitgenössischen Pansubjektivismus, der keine geistig-seelische Orientierung bietet, weil sich der Beliebigkeit immer nur äußere Grenzen in den Weg stellen, aber niemals innerlich gereifte Einsichten.

\* \* \*

Im Folgenden möchte ich mich vorrangig mit zwei großen Personengruppen beschäftigen, die erfahrungsgemäß sehr damit kämpfen, aus irgendwelchen Hemmschuhen auszusteigen. Es sind zum einen die aufblühenden Heranwachsenden, die sich der „Viertelmarke“ ihres Lebens nähern, und zum anderen die spät blühenden und allmählich verblühenden Menschen, die sich der „Dreiviertelmarke“ ihres Lebens nähern.

Warum gerade diese beiden Gruppen? Nun, es handelt sich um Alterszeiträume, in denen man von Natur

aus elastisch und kreativ sein muss, weil sich die Bedingungen um einen selbst und in einem selbst nachhaltig verändern und Anpassung allein nicht ausreicht, um zu tragfähigen Lebenskonzepten zu gelangen.

Die jungen Menschen zwischen Kindheit und etwa 25 Jahren basteln am größten und wichtigsten Werk, das sie zu verrichten haben, nämlich an ihrer eigenen Identität, und dies unter Hormonschub und berstenden Muskelkräften, Ablösung von den Eltern, erster tränenreicher Verliebtheit, und noch stark dem pubertären Versuch-und-Irrtum-Stadium verhaftet.

Die älteren Menschen zwischen etwa 50 Jahren und beschaulichem Seniorenendasein müssen wiederum ihr größtes und wichtigstes Werk glanzvoll überhöhen, ergänzen und abrunden, nämlich ihr Lebenswerk, auf das sie einmal mit freudigem Stolz zurückblicken sollen, und dies unter nachlassender Hormonproduktion und schrumpfender Vitalität, sukzessivem Verlust von Eltern- und Berufsrolle, so manchem tränenreichen Abschied, und teilweise schon in den Fängen der Torchlusspanik.

Da hat es die Gruppe vor und an der Lebensmitte leichter: Ihre Tage verlaufen im Allgemeinen in geordneten Bahnen, das Pflichtenkorsett, in das sie gepresst sind, gibt zwar wenig Variabilität, dafür aber Halt und Rou-

tine her, Identitäts- und Selbstwertungsprozesse sind längst schon in Sinn- und Arbeitsfindungsprozesse eingemündet, die daraus resultierenden Ziele sind gesetzt, und der Motor zu deren Erreichung dreht sich.

Ob es auch die Gruppe der Hochbetagten, die sich ihrem Lebensende nähern, leichter hat, lässt sich kaum sagen, sicher ist nur, dass sie die letzte Spanne ihrer irdischen Existenz mit einem Minimum an Flexibilität und Freiheit gestalten müssen, dafür aber mit einem Maximum an Frieden und Gelassenheit durchleben können (wenn sie wollen), zumindest im Bewusstsein ihrer eingefahrenen Lebensernte, was alle Wehmut von den Stoppelfeldern der Vergänglichkeit abzieht, weil nichts, nicht einmal Gevatter Tod mit seiner scharfen Sense, mehr Zugriff zu jenen in der Wahrheit verewigten Erntespeichern hat.