



# Sinn und Freude

## Sinn kann (nur) gefunden werden

Im allgemeinen denken wir über die Sinnhaftigkeit unseres Lebens nicht nach. Sie steht irgendwie selbstverständlich im Hintergrund unseres Fühlens und Denkens; ja, sie ist der unsichtbare, aber feste Untergrund unseres Fühlens und Denkens, der unser tägliches Mühen und Streben trägt. Leider kann es mitunter vorkommen, dass dieser Sinnhintergrund und Sinn-Untergrund außerordentlich unsichtbar wird, dass er uns gleichsam entgleitet. Dann schiebt sich eine andere, weniger bekömmliche Schicht dazwischen, z.B. ein Streben nach Macht, Prestige, Geld, Erfolg, Karriere ... und verführt uns zu sinnwidrigen Aktionen, zum Hetzen und Jagen, zum Zwingen auf Biegen und Brechen und sehr oft just zum Versagen. Auch kann es vorkommen, dass sich „nichts“ dazwischenschiebt, nämlich *das Nichts*, ein inneres Müdesein, Leersein, Abgestumpftsein, ein Nicht-mehr-Wollen, ein Fliehen vor sich und der Welt. Das eine wie das andere erzeugt ein irritierendes Sinnlosigkeitsgefühl, das jedwede Lebensfreude lähmt.

Nun kann niemand einem anderen Menschen sagen, was für diesen Sinn hätte. Auch kann sich der Mensch selber nicht nach Lust und Laune aussuchen, was für ihn gerade sinnvoll wäre. Lebenssinn kann nur gefunden werden, wie man eine Blume am Wegrand findet, und nur dann, wenn man Wege einschlägt, die durch blumiges Gelände führen – wer in Betonwüsten umherirrt, wird kaum eine Blume entdecken. Das Gleichnis besagt, dass man Sinn findet, sobald man nach Sinnmöglichkeiten Ausschau hält. Und dabei, beim *Akt des*

*Ausschauhaltens*, kann auch ein anderer Mensch, ein Berater oder ein guter Freund Beistand leisten.

Sehen wir uns dazu ein Beispiel aus meiner psychotherapeutischen Praxis an. Eine weinende Frau kam verzweifelt zu mir. Ihren stammelnden Worten entnahm ich, dass ihr Mann vor wenigen Monaten gestorben war, und ihr fast erwachsener, aber in der Entwicklung zurückgebliebener Sohn vor wenigen Wochen beim Aufspringen auf einen fahrenden Zug abgerutscht und mit einem Bein unter die Räder gekommen war. Das Bein hatte amputiert werden müssen. Die Frau klagte über ihr bitteres Schicksal. „Womit habe ich das verdient?“ rief sie unter Tränen aus.

Ihre Frage aber lief in die falsche Richtung, sie war buchstäblich der Gang in die Betonwüste, in der nichts wächst. Denn, nicht ob man etwas verdient hat, sondern ob man sich selbst ein persönliches Verdienst erwirbt, darauf kommt es im Leben an, oder in den Worten des berühmten Wiener Psychiaters und Neurologen *Viktor E. Frankl* (1905-1997): Nicht *dass* ich etwas gefragt werde, vom Schicksal gefragt werde, sondern *wie* ich es beantworte, beantworte durch meine Einstellung zum Schicksal, ist entscheidend. Welches Verdienst konnte sich die Frau also angesichts der erlittenen Verluste erwerben? Welche sinnvolle Antwort konnte sie auf ihre missliche Lage geben? Wir machten uns gemeinsam auf die Suche nach den blumigen Gründen.

Da war ihr Sohn, ein Kind, das immer Schwierigkeiten gemacht hatte, wie die Mutter berichtete. Ob sie ihn trotzdem liebe? Ach ja, schon, dennoch habe sie es ihn nie spüren lassen. Inwiefern spüren lassen? Nun, sie habe ihn nie in die Arme genommen, ihn nie an sich gedrückt etc.; immer sei eine Sperre in ihr gewesen. Sie habe sich wohl geschämt für ihren Sohn, der erst spät laufen und sprechen gelernt hatte

und sehr lang zum Sauberwerden gebraucht hatte. Ob sich der Vater auch seiner geschämt habe? Ein neuer Tränenfluss! Nein, ihr Mann habe gut mit dem Jungen umgehen können, habe eben auf einfachem Niveau Spiele mit ihm gespielt. „Dann hat Ihr Sohn fast gleichzeitig ein Bein und denjenigen Elternteil verloren, der ihn Liebe und Angenommensein hat spüren lassen?“ fasste ich das Gehörte zusammen und plötzlich versiegte der Tränenstrom der Frau. „Ja,“ bestätigte sie, und eine Art Erleuchtung huschte über ihr Gesicht, „der Junge ist fast noch mehr zu bedauern als ich. Denn ich habe wenigstens meinen Verstand und gesunde Glieder.“ „Und noch etwas haben Sie,“ ergänzte ich ihre Aufzählung, „nämlich eine leise Zuneigung, die noch nie zutage getreten ist, weil sie stets unter einer unglücklichen Scham verborgen gewesen war ...“

Eine Weile war es still, und niemand störte die Frau, die in Gedanken und mit bewegtem Herzen über die blumige Wiese schritt. Dann pflückte sie ihre Blume: „Ich glaube fast, es ist an der Zeit, dass ich meine innere Sperre überwinde und mich bewusst meinem Sohn zuwende. Bislang war ich verärgert über den Blödsinn, den er wieder gemacht hat, und dachte sogar, es geschieht ihm ganz recht, wenn er mit einem künstlichen Bein herumhumpeln muss, aber ...“ Nach einem kurzen Stocken fuhr sie fort: „jetzt, da er keinen Vater mehr hat, der ihn trösten würde, und auch sonst niemanden ...“

Noch einmal sah es so aus, als ob Tränen kommen wollten, doch es geschah nichts dergleichen. Das einzige, was geschah, war, dass diese Frau noch am selben Abend ihren großen Jungen in die Arme nahm, zum ersten Mal in ihrem und in seinem Leben. Die Freude der beiden – mitten im Leid – war unbeschreiblich.