



Die Verneinung des Lebens und ihre Überwindung

Argumente wider den Pessimismus¹

Wende dein Gesicht zur Sonne,
und die Schatten
fallen hinter dich.

(Äthiopisches Sprichwort)

Die Verneinung oder zumindest die Infragestellung des Lebens ist sehr verbreitet und drückt sich in vielfältiger Form aus: in Apathie und Resignation, in Depression und Suchtkrankheit, in Kriminalität und Selbstmord. Seelische Störung und Verstörung ist zwar nicht immer die Folge einer grundsätzlichen Lebensverneinung, aber fast immer gilt, daß sich seelisch gestörte Menschen niemals so sehr in ihr Verstörte sein hineinfallen ließen und sich ihm ausliefern würden, wenn sie das Leben grundsätzlich bejahen würden. Was nicht viel wert ist, kann eben riskiert und vergeudet werden, und auch ein Menschenleben, das als wenig wert erachtet wird, wird leichtfertig beschädigt. Es gibt dann keinen ersichtlichen Grund zu seiner Erhaltung, keinen Grund, sich für die Bewahrung oder Wiedergewinnung der körperlich-seelischen Gesundheit bzw. für ein Durchtragen von Krankheit und Behinderung einzusetzen. Das Nein zum Leben, das der langsamen oder schnellen Selbstvernichtung Tür und Tor öffnet, wächst auf dem Boden eines fehlenden Ja zum Leben.

Überlegen wir: auf welchem Boden wächst dann das Ja zum Leben? Oder allgemeiner formuliert: worin gründet überhaupt die Bejahungswürdigkeit des Lebens? Was können wir zweifelnden und verzweifelten Menschen entgegenhalten, wenn sie sich der sogenannten „Eh-Mentalität“ verschreiben, die da lautet: „Es bringt eh alles nichts“, „Es

¹. Niederschrift einer Vortragsreihe, gehalten auf den Salzburger Hochschulwochen 1989.

ist eh alles egal“, „Das Leben ist eh nur ein einziges Jammertal“, usw.?

Bei der Beantwortung dieser Frage können wir nicht einfach auf die angenehmen und lustvollen Seiten des Lebens verweisen. Denn wäre das Leben bloß bejahungswürdig, sobald und solange es angenehm und lustvoll ist, müßte jeder von uns seinem Leben auf der Stelle eine Absage erteilen. Überwiegen doch die unangenehmen und mühseligen Stunden in nahezu jeder Lebensgeschichte. Wenn es aber die Lust nicht ist, was ist es sonst? Beobachtungen an Hunderten von gesunden wie kranken, wohl-situierten wie notleidenden Menschen haben uns gelehrt, daß das Leben ausnahmslos dann bejaht werden kann, wenn es als *sinnvoll* empfunden wird. Und zwar unabhängig davon, ob es Glück oder Schmerz für einen bereithält. *Das sinnvolle Leben ist das bejahungswürdige Leben*, während das scheinbar sinnlose Leben unweigerlich der Zerstörung unter einer ihrer vielen Masken anheimgegeben wird.

Auf dieser in zahlreichen Studien nachgewiesenen Beobachtung aufbauend bemüht sich die „dritte Wiener Schule der Psychotherapie“, die Logotherapie von Viktor E. Frankl, psychologisch-philosophische Aspekte ins Bewußtsein zu heben, die für eine bedingungslose Sinnhaftigkeit des Lebens sprechen und dadurch geeignet sind, der Verneinung des Lebens entgegenzuwirken. Es sind Aspekte, die für eine Sinnhaftigkeit des Lebens plädieren auch noch angesichts der „tragischen Trias“ von Leid, Schuld und Tod, die keinem menschlichen Dasein erspart bleibt. Jeder Mensch erleidet irgendetwas, jeder Mensch wird irgendwie schuldig, und jeder Mensch stirbt irgendwann. Die zentrale Frage, an der sich die bedingungslose Sinnhaftigkeit des Lebens bewähren muß, ist somit eine dreifache. Wie läßt sich dem Leiden, das stets mit einer erlittenen Sinnwidrigkeit im Zusammenhang steht, ein Sinn abringen? Wie läßt sich der Schuld, die einer begangenen Sinnwidrigkeit gleichkommt, ein Sinn abgewinnen? Und wie läßt sich die Tatsache, daß alles Leben vergänglich ist, in einer Weise verstehen, der zufolge der Tod den Sinn des Lebens nicht zu rauben vermag?

Den Gedanken, die die Logotherapie in ihrer Auseinandersetzung mit der genannten Problematik anbietet, möchte ich in drei „Argumentationen“ nachgehen. Sie sind den Fragen „Sinn trotz Leid?“, „Sinn trotz Schuld?“ und „Sinn trotz Tod?“ gewidmet. Sollte sich dabei glaubhaft zeigen, daß weder Leid noch Schuld und nicht einmal die Vergänglichkeit des Lebens wirklich Anlaß geben, das Leben zu verneinen, werden wir einen wesentlichen Schritt von der „Eh-Mentalität“

und ihrer abgedroschenen Phrase: „Es hat eh alles keinen Sinn“ weg zu einer „Trotzdem-Mentalität“ hin getan haben, zum „Trotzdem Ja zum Leben sagen“. Der eine oder andere wird dabei aber vielleicht noch mehr entdecken. Entdecken nämlich, daß nicht nur *trotz*, sondern *gerade in der Versöhnung* mit Leid, Schuld und Tod die höchsten Sinnmöglichkeiten, die menschlicher Existenz offenstehen, zu ihrer Ausschöpfung gelangen.

1. Argumentation: Sinn trotz Leid?

Von Viktor E. Frankl, der während des 2. Weltkrieges das Leid in seiner ganzen Tiefe kennengelernt hat, stammt der Satz: „Das Leiden macht den Menschen hellsichtig und die Welt durchsichtig“. Verweilen wir ein wenig bei diesem Satz. Er enthält eine Aussage über zwei mögliche positive Leidfolgen: über die durch ein Leid hervorgebrachte Hellsichtigkeit des Menschen, und über die durch ein Leid zustande gekommene Durchsichtigkeit der Welt. In beiden Fällen wird die Sicht des Menschen erweitert, erneuert, eventuell korrigiert, jedenfalls intensiviert. Der leidende Mensch sieht mehr. Er sieht es nicht mit den Augen in seinem Gesicht, sondern mit den Augen seines Geistes; er nimmt geistig mehr wahr.

Nun gibt es zweierlei Grundformen des Leides. Es gibt das Leid, das wir durch unsere Mitmenschen erfahren, die uns angreifen, demütigen, kränken, hänseln, übervorteilen, ablehnen. Es ist das Leiden an der nicht empfangenen Liebe, an der Lieblosigkeit, am Haß. Wer wüßte nicht um diesen unsagbaren Schmerz, wer hätte ihn nicht schon als Kind gefühlt? Wer wäre nicht in seinem Erwachsenenleben immer wieder damit konfrontiert worden? Wir werden nicht nur aufgenommen von unseren Freunden, wir werden auch zurückgestoßen von unseren Feinden.

Parallel dazu gibt es ein Leid anderer Art. Dieses Leid geht nicht von unseren Mitmenschen aus, sondern wird vom namenlosen Schicksal über uns verhängt. Ein schwerer Verlust bricht über uns herein: der Verlust an Gesundheit, an Kraft, an Sicherheit, an Einkommen, an Angehörigen gar. Es ist das Leiden am Kranksein, am Schwachsein, am Hilflossein, die Einsamkeit der vom Unglück heimgesuchten Kreatur. Wer hätte niemals darniedergelegen unter den Hammerschlägen des Schicksals?