

Elisabeth Lukas

Quellen
sinnvollen
Lebens

Woraus wir Kraft schöpfen können



VERLAG NEUE STADT
MÜNCHEN · ZÜRICH · WIEN

Kraft schöpfen aus der Sinnfindung

Eine nie versiegende Quelle

Der berühmte Seelenarzt Viktor E. Frankl hat sich in der von ihm begründeten Psychotherapierichtung „Logotherapie“ auf Sinn- und Wertfragen konzentriert. Es war geradezu eine Pionierleistung von ihm, entgegen den Trends des heraufdämmernden 20. Jahrhunderts, die sich um die Erlangung von Glück, Lust und Macht drehten, das Streben des Menschen nach einem sinnerfüllten Leben hervorzuheben und in die Heilungspläne für seelisch kranke und verzweifelte Menschen einzubauen. Erst sehr viel später, gegen Ende des 20. Jahrhunderts, wurde in Querschnitt- und Langzeituntersuchungen bestätigt, dass Menschen, die ihr Leben als sinnvoll erachten, Problem- und Leidsituationen wesentlich besser gewachsen sind als solche, die keinerlei Sinnperspektive, ja nicht einmal eine gewisse Wertrangordnung für sich entdecken können.

Dabei ist es mit dem Sinn wie mit der Luft: Man bemerkt ihn bzw. sie erst im Fehlen. Ist genügend Luft zum Atmen vorhanden, denkt niemand an die Luft, es sei denn, sie ist beispielsweise unangenehm

schwül. Genauso wird Lebenssinn nicht bedacht: Man tut, was man tut, wenn man es für sinnvoll hält, und geht im Tun völlig auf. Es sei denn, dem Tun haftet ein fragwürdiger Beigeschmack an, der die Sinnhaftigkeit des Tuns in Zweifel zieht. Plötzlich kommt man ins „Keuchen“, um auf das Luftbeispiel anzuspielen. Etwas im Menschen sträubt sich beim weiteren Tun und ruft nach Klärung. Vielleicht nach Veränderung. Vielleicht nach Aufhören. Und kann man oder wagt man dies aus irgendeinem Grunde nicht, schnürt sich die Seele (wie in einem „Erstickungsanfall“) zusammen. Ja, Sinn ist bestens vergleichbar mit der Luft: unsichtbar, kaum thematisiert, kostenlos, unbezahlbar, lebensnotwendig.

Die Studien, die Frankls Thesen bestätigt haben, haben ein Weiteres ans Tageslicht gebracht: Es gibt einen gewissen Unterschied bezüglich der Sinnfrage zwischen den Generationen. Jüngere Menschen sind sehr viel stärker noch auf der Suche nach Sinn in ihrem Leben als ältere Menschen, die bereits vielfältig fündig geworden sind. Das ist *ihr* nicht zu unterschätzender Risikofaktor. Ältere Menschen wiederum müssen sehr viel öfter bereits gefundene Sinngehalte in ihrem Leben loslassen als jüngere, die diesbezüglich noch flexibel sind. Das ist der nicht zu unterschätzende Risikofaktor der Älteren. Diese Risikofaktoren mischen bunt mit bei allen Krisen und Konflikten, in die ein Mensch geraten

kann, bei Midlife-Krisen, Glaubenskrisen, Identitätskrisen, Partnerschaftskrisen und so fort. Im „luftverdünnten“ Raum sinken die Bewältigungsenergien, wie man von den Extrembergsteigern weiß.

Wie kommt man also „wieder zu Atem“, zum „seelischen Aufatmen“, wenn einem einmal „die Luft“ weggeblieben ist? Betrachten wir zunächst die Situation der jüngeren Menschen, wobei sich das jugendliche Alter in unserer Zeit gestiegener Lebenserwartung bis an die 40-Jahr-Grenze heranschiebt. Schon 1971 habe ich mithilfe eines von mir entwickelten Testverfahrens (dem „Logo-Test“) an der Universität Wien nachweisen können, dass das Gefühl „innerer Sinnerfüllung“ bei den 30- bis 40-Jährigen im Durchschnitt rapide zunimmt. Bis dahin dürften die meisten Menschen ihren Platz, ihre Interessensgebiete, ihre berufliche Wahl, ihre familiäre Zugehörigkeit einigermaßen gefunden haben. Freilich nicht ohne Umwege und Sackgassen, aus denen sie mühsam herausfinden mussten. In unserer modernen Gesellschaft, in der die Lebenswege der Heranwachsenden nicht mehr von vornherein festgelegt sind, wie es in früheren Jahrhunderten der übliche Fall war, darf man den Jungen ein paar Kurskorrekturen zubilligen, auch wenn diese manchmal recht ruppig verlaufen. Die Irrfahrten junger Menschen haben ihren tieferen Sinn für später, indem sie Erfahrungen vermitteln,

die die Gereiften vor Wiederholungsfehlern schützen können.

Doch der Sinnfindungsprozess muss vorangehen. Ein Steckenbleiben auf halbem Wege, in den Neben- und Sackgassen ist nicht bekömmlich. Seltsamerweise zeigen die Statistiken, dass es die weiblichen jungen Menschen dabei (immer noch) eine Nuance schwerer haben als ihre männlichen Gleichaltrigen. Das liegt daran, dass die jungen Burschen und Männer gleichsam einen uralten genetischen „Code“ in sich tragen, Sinn suchend zu neuen Gestaden aufzubrechen. Ihr Auszug aus der Herkunftsfamilie hinein in das Abenteuer eigenen Schaffens und Wirkens liest sich in ihrer Seele wie ein verbrieftes Recht und eine unumstößliche Pflicht. Die jungen Mädchen und Frauen hingegen müssen sich daraufhin neu orientieren. Dasjenige, was seit undenklichen Zeiten ihre „Sinndomäne“ gewesen ist, ein Dasein für Mann und Kinder, im Haus und Haushalt, hat an Attraktivität und Notwendigkeit eingebüßt. Großfamilien gibt es bei uns kaum mehr, das „Mütterchen am Herd“ hat ausgedient, das Selbstbewusstsein der Damen ist parallel mit Schulabschlüssen und verantwortlichen beruflichen Positionen gewachsen, und so stünde der Gleichberechtigung nichts im Wege, wenn da nicht das Problem mit dem Nachwuchs wäre. An diesem Stolperstein bleibt den jungen Frauen nämlich schnell „die Luft“ weg.

Denken wir an einen jungen, aufstrebenden Tenor. Er wird mit beiden Händen nach jedem vielversprechenden Bühnenauftritt greifen, der sich ihm bietet. Wozu hätte er sonst so lange studiert, täglich stundenlang geübt? Falls er verheiratet ist, ändert sich nichts daran, sollte sich ein Kind, ein zweites, ein drittes Kind von ihm ankündigen. Im Gegenteil, er wird sich noch mehr in seine Arbeit hineinknien, um die erhöhten ökonomischen Ansprüche zu befriedigen. Denken wir jetzt an eine junge, aufstrebende Sopranistin. Auch ihre Hände werden sich nach Bühnenauftritten ausstrecken. Wozu hätte sie sonst so lange studiert, täglich stundenlang geübt ... Aber sollte sich ein Kind, ein zweites Kind, ein drittes Kind bei ihr ankündigen, wird die Sache anders aussehen als beim Tenor. Die Sinnfrage wird sich rühren. Was ist jetzt sinnvoll? Singen plus Kindererziehung? Das Singen aufgeben? Kindermädchen beschäftigen? Und: Was soll geopfert werden? Die eigene Karriere, der eigene Verdienst, die Mutter-Kind-Beziehung? Bei Entscheidungen solchen Ausmaßes kann einem schon der Atem stocken! Es geistert zwar die Idee herum, künftig alle häusliche Arbeit zur Hälfte zwischen den Eltern aufzuteilen, aber ausgegoren ist diese Idee zumindest bis heute noch nicht. Es bleibt einfach ein „Mehr“ an den Frauen hängen, was sie zwar einerseits ungemein tüchtig gemacht hat (ihre Entwicklung im Laufe des letzten Jahrhunderts war geradezu gigantisch),

aber andererseits permanent überfordert, nämlich in der Hinsicht, Sinn zu finden auch im Verzicht, im Opfern, in der Selbstbeschränkung angesichts von Möglichkeiten, die ihnen zuwinken würden, aber nicht in die familiäre Gesamtsituation harmonisch hineinpassen.

Ich habe das Beispiel mit der Sopranistin gewählt, weil ich einmal eine solche als Patientin hatte. Sie war noch jung und hatte bei einem Künstler-Wettbewerb den ersten Preis gewonnen. In Tränen aufgelöst saß sie bei mir, einen begehrten Fünfjahresengagement-Vertrag aus Amerika in Händen. „In vier Monaten kommt mein erstes Kind zur Welt“, schluchzte sie. „Wenn ich von diesem Vertrag gewusst hätte ...“ Ihre Gedanken wanderten in eine bedenkliche Richtung, weshalb ich eingriff: „Auch ein Kind ist ein Engagement-Vertrag, und dies auch für mehrere Jahre. Es ist schön, dass Sie nicht ‚vertragsbrüchig‘ geworden sind und ihrem Kind das Leben schenken werden ...“ „Ja schon“, sagte sie, „aber dann muss ich Amerika absagen. Und eine solche Chance bekomme ich niemals wieder.“ Abermals gab es einen Grund, sie zu loben. Sie hatte offenbar nicht vor, sich mit Kinderkrippe und wechselnden Babysittern zu behelfen. Ich bestärkte sie darin, indem ich sie mit einigen psychologischen Aspekten vertraut machte.

Jede Betätigung, der man sich mit ganzem Herzen widmet, verlangt Verzicht an anderen Stellen. Das

Verzichten ist nicht die Stärke des modernen Menschen, weswegen überall, wo man nur hinschaut, über Hektik, Stress und Überlastung geklagt wird. Im Prinzip macht man aber nur gut, was man gerne und in Ruhe macht. Alles andere verliert an Qualität. So ist es auch in der Kindererziehung. Dem Baby und Kleinkind vermittelt es ein Gefühl der Geborgenheit, wenn die Mutter (bzw. eine beständige Bezugsperson) da ist, gerne da ist und Ruhe ausstrahlt. Es entsteht beim Kind der Ersteindruck einer Welt, die „in Ordnung“ ist. Hat es Hunger, kommt aus dieser Welt Nahrung angeschwebt. Leidet es Schmerzen, eilt aus dieser Welt Linderung herbei. Ist es allein, taucht aus dieser Welt ein liebevolles Gesicht auf. Ist ihm langweilig, wird es spielerisch in die Geheimnisse dieser Welt hineingehoben. Eine wunderschöne, heile Welt ... Wenn das Kind älter wird, lernt es sehr wohl, dass die Lebensrealität ihre hässlichen, heillosen und dramatischen Seiten hat, aber zutiefst in seinem Innern, eingeschlossen in seinen personalen Kern, existiert immer noch der frühe Ersteindruck – und was geschieht? Das Kind transponiert ihn in eine transzendente „Überwelt“ hinein, in eine „göttliche Welt“, die unsere Realität überspannen mag. In der es sich immer noch – vielleicht bis an das Ende seines Lebens – geborgen weiß. Sein Urvertrauen ist nicht einmal durch herbe Enttäuschungen und Rückschläge so leicht zu erschüttern. Im Unter-

schied dazu muss ein Kind, das keine solche frühe Geborgenheit kennengelernt hat, sich die Vorstellung einer „bergenden Überwelt“ mühsam zu-rechtzimmern, muss darum ringen, auch vielleicht bis ans Ende seines Lebens, weil es auf keinen dies-bezüglichen Ureindruck zurückgreifen kann.

Als die Sopranistin dies hörte, entschloss sie sich, aus ihrem Amerika-Vertrag auszusteigen. Danach wandte sich unser Gespräch der hohen Kunst des Kompromisses zu. Kompromisse sind, wenn sie nicht „faul“ sind, das heißt, nur „zähneknirschend“ und widerwillig getroffen werden, sondern von einem echten Ja untermauert werden, ein Gewinn in jeder Hinsicht. Auch im Konflikt zwischen Beruf und Familie können sie akzeptable Lösungen herbeiführen. Für die Sopranistin wurde zunehmend klar, dass ihre „Bühnenpause“ die Chance beinhaltet, sich zu Hause und mit der gelegentlichen Hilfe eines Korepeditors in aller Ruhe ein respektables Repertoire an Arien zu erarbeiten, wodurch sie später einmal „aus dem Vollen schöpfen“ können würden, wenn wieder Bühnenauftritte an der Reihe sein würden.

Sinnfindung bedeutet einfach:

Wissen, wann was „an der Reihe“ ist,

und wer dies weiß, darf sich glücklich schätzen!

Im Übrigen haben es die Frauen in der Sinnfindung nicht nur eine Nuance schwerer als ihre männlichen

Kollegen, sie verfügen im Ausgleich dazu über ein Plus ihrer Weiblichkeit: über eine hohe Begabung, sich allem Lebendigen und Bedürftigen fürsorglich zuzuwenden und dessen Gedeihen zu erhalten und zu fördern. Trotz vieler individueller Unterschiede zeigt sich bei psychologischen Untersuchungen eindeutig, dass es ihnen im Allgemeinen um eine Nuance besser gelingt als ihren männlichen Kollegen, voller Einfühlsamkeit, pädagogischem Geschick und sozialem Verständnis zwischenmenschliche Beziehungsgefüge zu konsolidieren und Verhärtungen aufzuweichen. Insofern ist tatsächlich zu hoffen, dass in Zukunft genügend Frauen (dann, wenn es in ihrem Leben „an der Reihe ist“) in den Politikergremien der Völker mitentscheiden werden – über mehr Kompromisse als Rivalitäten, über mehr Frieden als Krieg.

Blicken wir jetzt auf die älteren Generationen, die die 40 Jahre überschritten und im Regelfall auch die Einsatzgebiete ihrer Sinnerfüllung gefunden haben. Darauf können sie sich leider nicht ausruhen. Es sieht zwar manchmal im Leben so aus, als laufe alles in seinem (mittlerweile) gewohnten Gang monoton weiter, aber der Schein trügt. In Wirklichkeit ist geistige (und körperliche!) Beweglichkeit durchs ganze Leben hindurch angesagt. Denn die zunehmend etablierten Alltagsautomatismen eröffnen neue Gefahren, aber auch Perspektiven.

TRAUMATISCHE ERLEBNISSE

Da ist zum Beispiel die Gefahr, dass sich *alte traumatische Erlebnisse*, für deren Betrachtung man im jugendlichen Elan der Sinn-Aufbauphase „keine Zeit“ gehabt hat (was nur gut und richtig war; sie waren eben nicht „an der Reihe“), unerwartet melden und Irritationen stiften. Wiederholt wurde beobachtet, dass Personen, die lebensbedrohliche Situationen und Schocks überstanden haben (z. B. Soldaten), zunächst recht unbeschadet in die Normalität zurückkehren können, aber zu einem späteren Zeitpunkt, just dann, wenn ihre Lebensverhältnisse ausbalanciert sind, von posttraumatischen „Überfällen“ heimgesucht werden. Die Natur hat es vermutlich in ihrer Weisheit so eingerichtet, dass man *vorrangig* genug Kraft hat, sich physisch/psychisch zu retten, und *nach* der Rettung genug Muße findet, auch noch die Kraft zu entwickeln, um das traumatische Ereignis einer endgültigen Bewältigung zuzuführen.

Wie aber bewältigt man ein Trauma „endgültig“? Hierzu können wir bei Viktor E. Frankl nachschlagen. Seine Antwort ist über jeden Zweifel erhaben, denn sein persönliches Vorbild und Zeugnis in dieser Hinsicht ist rund um die Welt gegangen. Zwei Facetten seiner Antwort möchte ich besonders unterstreichen, weil sie übertragbar sind auf sämtliche seelischen Altlasten, die befriedet gehören: Man be-

wältigt ein Trauma 1. indem man ihm ein (künstlerisches) Denkmal setzt, und 2. indem man das Vorhaben fasst, sich des Überlebt-Habens „würdig“ zu erweisen.

Ein künstlerisches Denkmal? Nun, niemand weiß besser als ein erfahrener Psychiater, was ein jahrelanges „Dahinvegetieren“ unter unglaublichen Erniedrigungen, im Dräuen der Gaskammer, getrennt von allen Lieben und ständig an der Grenze zum körperlichen Kollaps, an seelischen Verletzungen anrichten kann. Frankl wusste es allzu genau. Was tat er also nach seiner Befreiung, um zu genesen? Er schrieb in wenigen Tagen das Erlebte nieder. Er schrieb es jedoch nicht nieder, um alles Ekelhafte einfach „auszuspucken“, sondern als ein „document humain“, das, wie jedes Kunstwerk, andere interessieren, mahnen, inspirieren, aufrichten, berühren und ihren Horizont erweitern kann. Er schrieb es in der Stille, von fremden Einflüssen ungestört, fast wie im Gebet nieder, und er errang seelische Heilung. Seither hat sich Hunderte Male erwiesen, dass Schriftwerke dieser Art nahezu Wunder wirken können. Freilich ist nicht jedermann ein Fan vom Aufsatzschreiben, aber es gibt unzählige weitere Möglichkeiten, erlittene Traumen in eine Form zu gießen, die Heilkraft besitzt. Eine Malerei, eine gebastelte Figur, eine symbolisch gestaltete Ecke im Zimmer oder im Garten, eine besprochene CD für die Enkel, eine gestickte Decke mit einem tief-

sinnigen Muster – viele Kleinigkeiten können denselben Effekt erzielen: Man schafft eine gesunde innere Distanz zu dem Erlebten, objektiviert es, veräußerlicht es, kann es zur Seite stellen, kann hinschauen ohne Panik (weil es doch ein schöpferisches Werk ist!) und kann wegschauen ohne Verdrängung (weil es von sich aus unvergessen macht, was nicht in Vergessenheit untergehen soll).

Gerne denke ich an eine Patientin von mir zurück, die während ihrer Grundschulzeit abrupt aus ihrer bayerischen Heimat und ihrem mitmenschlichen Umfeld gerissen worden war. Sie war eine Halbwaise, und ihr Vater gründete in einer entfernten Großstadt eine neue Familie. Dadurch verlor sie den Kontakt zu ihren geliebten bayerischen Großeltern, ihren Freundinnen, zu ihrer verehrten Lehrerin, zu den Wäldern, Bächen und Fluren, in denen sie herumgetollt war, zu ihrem vertrauten Kinderzimmer. Es folgten Jahre voller Heimweh. Ihr Verhältnis zur Stiefmutter blieb kühl. Die Integration in die neue Schule fiel ihr schwer, die Großstadt hasste sie. Im Mädchenalter rutschte sie fast in eine Magersucht hinein, fing sich aber mit dem Eintritt in eine Modeschule, die ihr Freude bereitete und ihr eine zufriedenstellende Laufbahn ermöglichte.

Inzwischen war sie die stolze Inhaberin einer kleinen Boutique. „Vor Kurzem ist mein Vater gestorben“, sagte sie zu mir. „Aber ich kann nicht um ihn trauern. Bin ich so herzlos?“ „Nun“, antwortete

ich, „da ist dieses alte Trauma aus Ihrer Kindheit. Vermutlich geben Sie Ihrem Vater die Schuld daran.“ Sie wehrte ab. Sie verstünde heute sehr gut, dass er Sehnsucht nach einer neuen Partnerin gehabt habe und dass die Stadt für seine beruflichen Ambitionen viel günstiger gewesen sei als das Land. „Trotzdem ist damals die Übersiedlung mit herben Verlusten für Sie verbunden gewesen“, überlegte ich. „Wissen Sie was, setzen Sie Ihrem Kinderparadies ein Denkmal!“ Ich erklärte ihr, was ich meinte, und sie griff meinen Vorschlag begeistert auf.

Monate später legte sie mir ein Album mit Gedichten vor. Es war eine Mischung aus eigenen und fremden Gedichten, die allesamt die bäuerliche Kultur, die freie Natur und die Bewohner kleiner Gehöfte zum Thema hatten. Auch von Wehmut und Auszug in die Fremde war darin die Rede. Zwischen die Gedichte hatte sie Fotos von ihren Großeltern und sogar eines von ihrer alten Lehrerin eingefügt. Aufkleber von Vögeln und Blumen schmückten die Blätter. Sie strahlte. „Die Arbeit an diesem Album war wie Balsam für meine Seele“, sagte sie. Dann öffnete sie demonstrativ die letzte Seite. Da war ihr Vater zu sehen, wie er mit geschultertem Rucksack Hand in Hand mit ihr über eine Wiese schritt. „Auch er war ein Teil meines Kinderparadieses“, flüsterte sie. „Seit ich das begriffen habe, kann ich um ihn trauern.“ „Recht so“, antwortete ich, „und was ist mit Ihrer Großstadtzeit?“ Schmun-

zelnd zog sie ein Modejournal aus ihrer Tasche und legte es neben das Album. „Sie hat mein jetziges Leben begründet. Und das ist durchaus okay ...“

Die kunstvolle Dokumentation des Erlittenen befreit – wozu? Es war Frankls großes Herzensanliegen, sich seiner „zweiten Geburt“ würdig zu erweisen. Wer auch immer ein Trauma in seiner Lebensgeschichte hat, der hat es *überlebt*. Er ist nicht daran zugrunde gegangen. Und das hätte leicht sein können (siehe die Beinahe-Magersucht der obigen Patientin). Überhaupt sollte man in jeder Lebensrückschau die „Beinahe-Unglücke“ stets zu den Glücksfällen hinzuaddieren. Da ist einer mit seinem Segelboot gekentert, aber gerade noch rechtzeitig aufgefischt worden. Da ist ein Zweiter beim Autofahren eingeknickt, aber gerade noch vor der Kurve aufgeschreckt. Da hat sich ein Dritter mit Aktien verspekuliert, aber mithilfe einer kleinen Erbschaft den Konkurs abwenden können. Da hat sich ein Vierter zu einer unsaubereren Handlung hinreißen lassen, aber Freunde haben ihm aus der Patasche geholfen ... So hat es auch in Bezug auf jedes Trauma irgendwelche Wege der Erneuerung gegeben. Danken kann man nur, indem man „nachher“ bewusster lebt, sorgfältiger auf sich und sein Tun achtet und sein Dasein als ein riesiges Zusatzgeschenk versteht, dessen man sich eben als „würdig“ erweisen möchte. Wer das tut, den überfallen die „Gespenster von gestern“ nicht mehr.

DIE GEFAHR DER FIXIERUNG AUF ERREICHTES

Die etablierten Sinnfindungen der älteren Generationen werden aber nicht nur von eventuell noch nachhinkenden Traumata gestört. Eine andere Gefahr lauert in der *Fixierung auf das Erreichte*. Im unbedingt Haben-Wollen oder Halten-Wollen von irgendetwas oder irgendjemandem, ohne das oder den das Leben sinnlos erscheint. Es ist frappant, wie häufig sich das Hauptproblem eines Ratsuchenden um solche „Besitztümer“ rankt, die er gierig begehrt oder wutschnaubend verteidigt. Ich denke an einen geschiedenen Mann, der seine Exfrau nicht loslassen wollte, sie pausenlos um kleine Gunstbezeugungen anbettelte, sie mit Briefen, Anrufen und Angeboten aller Art traktierte und natürlich immer heftigere Abfuhr von ihr einkassierte. Er war zu bedauern, aber nicht zur Vernunft zu bringen. Ich denke an einen anderen Mann, dessen betagte Mutter einem Pfleger, der sie regelmäßig betreut hatte, die Hälfte ihres Hauses vermacht hatte. Der Mann, ihr Sohn, beschäftigte jahrelang die Gerichte, um jene Hälfte seines ihm vermeintlich zustehenden Erbes zurückzuerstreiten – vergebens. Zuletzt bekam er ein chronisches Magenleiden und musste das Haus verkaufen und den verhassten Pfleger ausbezahlen. Das meiste vom Rest seines Geldes wanderte zu den Rechtsanwälten. Oder ich denke an die Leiterin eines Privatkindergartens, die sich partout nicht von ihrem Amt zurückziehen

wollte. Ihre Ansichten waren nicht mehr zeitgemäß, ihr Inventar hätte dringend notwendiger Anschaffungen bedurft, ihre Mitarbeiterinnen stöhnten unter ihrem autoritären Stil, die Eltern der Kinder murrten, und die Leiterin selbst jammerte ständig, dass ihr alles über den Kopf wuchs. Meine Empfehlung, den Kindergarten doch in jüngere Hände zu legen, ignorierte sie völlig. Als ich später einmal daran vorüberfuhr, sah ich, dass er geschlossen worden war.

Mit zunehmendem Alter sollte sich die Weisheit einstellen, dass alles, was wir errungen haben, was wir besitzen, nur ein „Lehen auf Zeit“ ist und wieder zurückerstattet werden muss. Je leichteren Herzens uns dies gelingt, desto froher wird unser Gemüt. Desto mehr können wir genießen, was uns verblieben ist. Desto eher können wir ein weiteres „Darlehen“ an Wertschätzen aufnehmen, sollte es sich uns noch anbieten – im Bewusstsein, dass es sich uns wiederum nur für eine begrenzte Zeitspanne gewährt. Wer loslässt, hat stets die Hände frei für Neues und Schönes.

Es ist verflücht, dass gerade die wohlhabenden Menschen mit der „Zurückerstattung“ ihrer „Lehen“ die größten Schwierigkeiten haben, wie Studien an wissenschaftlich ausgewerteten Interviews belegen. Wie kommt es, dass, simplifiziert ausgedrückt, die Armen problemloser etwas hergeben als die Reichen? Nun, vielleicht haben die Reichen

Angst, mit wenig nicht leben zu können; eine Angst, die die Armen nicht haben ...

Wo Machtpotenziale wie Geld, Einfluss und Ansehen zur Verfügung stehen, ist es eminent sinnvoll, diese irdische Leihgabe zu verwenden, um das Schicksal der Mit- und Umwelt konstruktiv mitzugestalten, und das heißt nicht nur, manch unerhörten Hilferuf zu erhören. Es kann auch heißen, Projekte zu unterstützen, die es verdienen, unterstützt zu werden. Kein Wagner hätte ein derart imposantes Opernwerk schaffen können, hätte es nicht jemanden gegeben, der ihm Salär, Bühne und Orchester bereitgestellt hätte; und kein Columbus hätte einen unbekanntem Kontinent entdecken können, hätte es nicht jemanden gegeben, der ihn mit Schiffen und Vorräten ausgerüstet hätte. Freilich sind dies außergewöhnliche Beispiele, doch auch im Kleinen kann man vorhandene Besitztümer in Segen bringender (und nicht bloß in Zinsen bringender) Weise einsetzen. Alles Segen-Bringende reduziert Angst und schafft „Luft“ zum Durchatmen der Seele.

Wir sehen: Die Quellen sinnvollen Denkens, Handelns und Lebens versiegen nie. Sie entspringen aus Konflikten, Belastungen und Traumen genauso wie aus Wohlbefinden und Reichtum. Sie rieseln durch Jugend und Alter. Wir brauchen uns wirklich nur an ihrem köstlichen Nass zu laben.

Jede Zeit hat ihre Herausforderungen und ihre Gaben, oder in Frankls Worten: „Jede Zeit hat ihre Neurose und braucht ihre Therapie.“ Dass wir hier in Europa schon so lange Frieden haben und von furchtbaren Seuchen und Hungersnöten verschont geblieben sind, ist ein enormes Geschenk. Dass wir so viele technische Hilfsmittel, medizinische Errungenschaften, eine so hohe Mobilität und einen allgemein gestiegenen Bildungsgrad haben, ist schlichtweg herrlich. Natürlich lauern überall die Schatten dieser Fortschritte. Man könnte sich endlos über Internetkriminalität, Finanzskandale, Datenklau etc. empören, aber ich halte es mit Konfuzius, der gesagt hat, dass es besser sei, eine Kerze anzuzünden, als über die Finsternis zu klagen. Eine Kerze anzünden: Das kann jeder. Immer wieder. Exakt da, wo er steht. So, wie er ist. Mit *dem* Kreuz auf seinen Schultern, das er eben trägt.