

Grundlagentext (Seite 1 von 7)

Ja zum Leben sagen

"Wer sein eigenes Leben und das seiner Mitmenschen als sinnlos empfindet, der ist nicht nur unglücklich, sondern auch kaum lebensfähig." (Albert Einstein)



Diese Aussage Albert Einsteins trifft heute für immer mehr Menschen zu. Und zwar nicht nur für Menschen, die in einer schweren Krise stehen, von existenzieller Not bedroht sind oder um einen geliebten Menschen trauern. Häufig klagen gerade diejenigen, denen es von außen betrachtet "gut" geht, über Gefühle der Sinnlosigkeit in ihrem Leben.

Ich erinnere mich an einen Mann, Mitte vierzig, erfolgreicher Unternehmer und Inhaber einer Firma im handwerklichen Bereich. Nennen wir ihn Herrn Müller. Ich lernte ihn kennen, als ich in einem Kurhotel einen Vortrag über seelische Gesundheit und Lebensordnung gehalten hatte. Er kam in meine Beratung und erzählte mir, dass "eigentlich alles in seinem Leben passte": Die Arbeit gefiel ihm, er konnte sich finanziell vieles leisten, hatte eine Frau und zwei Kinder, die er liebte, war sportlich und gesund und darüber hinaus in mehreren Vereinen seiner Heimatstadt aktiv. Trotzdem und für ihn selbst unerklärlich hatte er seit einiger Zeit mit nächtlichen Panikattacken zu kämpfen, für die keine organische Ursache gefunden worden war. Deswegen war er hier, er wollte sich eine Auszeit gönnen und herausfinden, was mit ihm los war.



Herr Müller ist kein Einzelfall.

Die Häufigkeit psychischer Störungen bzw. psychosomatischer Erkrankungen hat in den letzten Jahrzehnten rasant zugenommen. (vgl. Studie Techniker Krankenkasse, Artikel Brinkhaus Kneippjournal 7/8-2010).



Niemand zweifelt heute mehr daran, dass die seelische Gesundheit auch ein zentraler Faktor für körperliche Gesundheit und Lebensqualität im umfassenden Sinn ist.



Sebastian Kneipp hat dies schon damals erkannt und die "Seelsorge" in seine Gesundheitslehre mit einbezogen. Was für ihn als Pfarrer das "Seelenheil" seiner Patienten war, wird heute als psychische Gesundheit bezeichnet und von der Weltgesundheitsorganisation so definiert: "Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen und produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen."





Grundlagentext (2 von 7)

Psychische Störungen nehmen zu

Ein seelisch gesunder Mensch empfindet sein Leben trotz aller Schwierigkeiten und Krisen als sinnvoll. Er ist im Grunde seiner Seele mit sich und der Welt zufrieden.

Aber offensichtlich gelingt genau dies heute immer weniger Menschen. Warum?

In keiner Zeit haben Menschen in so kurzer Zeit so vielfältige Veränderungen erfahren wie in unserer. Wir sind Zeugen einer rasant verlaufenden technologischen Entwicklung, die unser Leben in vielen Bereichen erleichtert. Unsere Lebenserwartung steigt und die medizinischen Möglichkeiten der Krankheitsbekämpfung ebenso. Und trotzdem empfinden viele diese Entwicklung auch als überfordernd.

Unser Leben beschleunigt sich auf allen Ebenen. Die Anforderungen an den Einzelnen werden im Zeitalter der Globalisierung immer höher, die veränderte Kommunikation durch Handy und E-Mail, die hohe Flexibilität der Arbeitswelt, Gewinnmaximierung als wichtigstes Ziel in allen Bereichen, die zunehmende Unsicherheit der Arbeitsplätze sowie der familiären Strukturen wirken als Bedrohung.

Durch die aktuelle Terrorbedrohung kommen neue Ängste hinzu.

Viele belastende Faktoren, die langfristig unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden gefährden. Wir reagieren darauf zunehmend mit Stress, Depressionen und Burnout.

Unsere seelische und körperliche Gesundheit gerät aus der Ordnung. Im äußersten Fall wird alles Bemühen und schließlich sogar das ganze Leben als sinnlos empfunden.

So weit war es für Herrn Müller noch nicht.

Die vorher genannten Faktoren spielten für ihn auch keine belastende Rolle, eher im Gegenteil, er profitierte von den vielen Möglichkeiten und Angst kannte er eigentlich nicht.

Aber im Gespräch mit ihm fielen immer wieder Aussagen wie: "Irgendetwas stimmt mit mir nicht. Ich kenne mich selbst nicht mehr, es ist, als hätte ich etwas Wesentliches von mir selbst verloren. Ich funktioniere noch gut und alles läuft prima, aber es kommt nichts Neues mehr. Ich habe keine Ziele mehr, ja ich weiß eigentlich gar nicht so richtig, wofür ich lebe. Und jetzt noch diese blöden Panikattacken! Ich überlege schon die ganze Zeit, ob ich nicht doch die Firma verkaufen sollte!" (Konkreter Anlass: Herr Müller hatte zwei interessante Kaufangebote erhalten.)

Sein Kernproblem war für ihn die Frage nach dem Sinn. Wofür will ich leben? Worauf will ich am Ende meines Lebens wirklich mit Stolz und Zufriedenheit zurückschauen können?













Grundlagentext (3 von 7)

Und diese Frage bleibt heute für immer mehr Menschen unbeantwortet. Wir stellen uns die Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens im Alltag nicht ständig. Das ist auch gut so, sonst würde das Leben zu mühsam. Normalerweise haben wir Lebenszusammenhänge, in die wir langfristig eingebunden sind und durch die wir unser Leben als sinnvoll erfahren: Familie, Beruf, ehrenamtliche Tätigkeiten usw. Aber das, was trägt, kann zerbrechen, wir entwickeln uns weiter, Lebenssituationen und Bedingungen ändern sich. Bricht die Sinnfrage allerdings in unser Leben ein (manchmal schleicht sie sich auch ein), dann fühlen wir uns trotz aller materiellen Sicherheit unglücklich und in unserem Lebenswillen gelähmt.



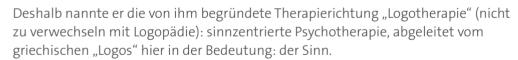
Die Frage nach dem Sinn des Lebens

Die Frage nach dem Sinn war die zentrale Frage des Wiener Psychiaters und Therapeuten Viktor Frankl (1905–1997).

Als junger Arzt in der Psychiatrie betreute er vor allem selbstmordgefährdete Patienten, Menschen also, die keinen Sinn mehr in ihrem Leben sehen konnten.

Aber er erkannte auch als gesamtgesellschaftliches Problem unserer Zeit weniger die vielfältigen Veränderungen und die daraus resultierende Angst, sondern die "existenzielle Frustration" als "Folge eines weltweit um sich greifenden Sinnlosigkeitsgefühls".

In seiner Auseinandersetzung mit der damals vorherrschenden Psychotherapie Sigmund Freuds und Alfed Adlers war für ihn deutlich geworden, dass es im menschlichen Leben nicht in erster Linie um Lust- oder Machtgewinn geht, sondern um die Erfüllung von Sinn.



Anders als die bisherige Psychotherapie ging er nicht so sehr von dem aus, was Menschen seelisch krank werden lässt, sondern er fragte sich vielmehr:







Was hält Menschen seelisch gesund?

Was gibt ihnen die Kraft, schwere Erfahrungen zu verarbeiten und nicht an Katastrophen zu zerbrechen, sondern unter Umständen sogar daran zu wachsen? Frankl selbst kam als Jude mit seiner gesamten Familie ins KZ, er überlebte als einziger.

Viktor Frankl hatte erkannt, dass der Mensch im Menschenbild unserer modernen Welt kaum mehr in seiner "geistigen Dimension" wahrgenommen wurde. Er kritisierte die Verkürzung auf die Bedürfnisse der körperlichen, gefühlsmäßigseelischen und vielleicht noch gesellschaftlichen Ebene des Menschen.





Grundlagentext (4 von 7)

Für Frankl ist die geistige Dimension die wichtigste, sie ist das spezifisch Menschliche, sozusagen die Mitte der Seele, in ihr liegen seine größten Kraftquellen.

Was können wir uns unter "geistiger Dimension" vorstellen? Sie ist schwer erklärbar, aber eine Erfahrungstatsache. Sie ist mehr als das verstandesmäßige Denken. In ihr ist der Mensch eine individuelle Person, unabhängig von Vererbung und Erziehung. Durch sie hat er die Fähigkeit, zu sich und der Welt Stellung zu nehmen, Dinge und Erfahrungen zu bewerten. Hier ist er frei in seinen Entscheidungen (z.B. wie er auf das, was ihm widerfährt, reagiert). Hier ist er aber auch verantwortlich und somit schuldfähig.



Durch die geistige Dimension ist der Mensch seinem Schicksal nicht ausgeliefert.

Frankl zufolge ist es möglich, jeder Lebenssituation Sinn abzugewinnen, sogar schwerem Leid. Entscheidend ist dabei die Einstellung, die der betreffende Mensch zu seinem Leiden findet, die Haltung, in der er sein Leiden trägt und verarbeitet.



Wir wollen, dass unser Leben gelingt

Ein weiteres durch die geistige Dimension bestimmtes Wesensmerkmal des Menschen ist seine Intentionalität (Zielorientiertheit). Er will etwas, und zwar über die körperlichen und psychischen Grundbedürfnisse hinaus.

Seine Grundmotivation ist, dass sein Leben gelingt und als wertvoll erlebt wird. Gleichzeitig will er zur Erhaltung und Erfüllung anderen Lebens etwas beitragen. Wird dieser Wille zum Sinn dauerhaft nicht erfüllt, kann der Mensch psychisch krank werden.



Wann empfinden wir unser Leben als gelungen, wann sind wir glücklich und zufrieden?

Kurzfristig sind wir glücklich, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt werden, wir uns wohl fühlen. Hier setzt die Werbung und die Wellnessbranche an: Kauf dies oder das, verbessere dein Aussehen, dein Image, gönn dir was Gutes, treib Sport und du wirst glücklich sein! Die Zufriedenheit aus "materiellen" Wohltaten hält allerdings meist nicht lange an. Wir brauchen wieder etwas Neues oder mehr von dem Gleichen. Das kurbelt zwar die Wirtschaft an, macht uns aber letztlich abhängig, wir werden süchtig nach Bedürfniserfüllung, damit wir uns wohl fühlen.



Sinnverwirklichung durch Werte

Dauerhaft empfinden wir das Leben dann als sinnvoll – und zwar weit gehend unabhängig von den Bedingungen, die wir vorfinden –, wenn wir in den verschiedenen Bereichen und Aufgaben unseres Lebens die Werte verwirklichen können, die uns wichtig sind.





Grundlagentext (5 von 7)

Werte sind sozusagen geistige Wegweiser auf der Suche nach Sinn. Sie geben uns Orientierung. Gleichzeitig motivieren sie uns z.B. bei anstehenden Veränderungen. Werden sie missachtet oder verletzt, dann fühlen wir uns unwohl, unsere Selbstachtung leidet und wir können krank werden. Bei der Entstehung von Burn-Out spielt z.B. die Möglichkeit, die eigenen Werte zu verwirklichen, eine ebenso wichtige Rolle wie Stress und Überlastung. Wer über einen längeren Zeitraum durch Arbeit oder familiäre Situationen die eigenen Werte nicht leben kann, weil sie im Widerspruch stehen zu dem, was von ihm verlangt wird, ist stärker Burn-Out-gefährdet als ein Zufriedener, der zu viel arbeitet.



Burnout-Test (Genaueres anbei!)

Sie können übrigens relativ leicht einschätzen, wie weit Sie selbst Burn-Outgefährdet sind. Denken sich eine Skala von 0 bis 10. "0" bedeutet: in Ihrem Leben ist nichts so, wie Sie es gerne hätten. Bei der Vorstellung, es würde die nächsten Jahre so bleiben, fühlen Sie sich sehr unwohl. "10" bedeutet: Sie sind vollkommen zufrieden, alles in Ihrem Leben ist so wie Sie es sich wünschen. So könnte es weitergehen! Wo ordnen Sie sich ein? Bei "8" oder "9" sind Sie auf der sicheren Seite. Je näher Sie bei "0" stehen, umso größer ist Ihre Gefährdung ein Burn-Out zu entwickeln. Dann sollten Sie etwas für Ihre Lebensordnung tun. Vielleicht denken Sie einmal darüber nach, wie es um Ihre Wertverwirklichung bestellt ist. Kommt das, was Ihnen wirklich wichtig ist, in Ihrem Alltag ausreichend vor? Nicht selten leiden Menschen deshalb ständig unter Zeitdruck und fühlen sich eher getrieben als selbst bestimmt, weil sie die Prioritäten so setzen, dass es nicht ihren eigenen wahren Werten entspricht.





Lesen Sie dazu die Geschichte über das Experiment mit den Steinen.

Wofür will ich leben?

Könnten Sie auf Anhieb Ihre wichtigsten Werte benennen?

Für unsere innerseelische Ordnung ist es wichtig, sich ihrer bewusst zu sein oder zu werden.



Werte können sich im Lauf des Lebens verändern; deshalb ist es gut, sich immer wieder Gedanken darüber zu machen, wofür wir eigentlich leben wollen und ob die Werte, für die wir uns einsetzen, nicht eher die Werte Anderer sind, die uns sozusagen "übergestülpt" wurden.



In unserer Gesellschaft besteht die Tendenz, Werte an äußeren Maßstäben zu orientieren. Der einzig sinnvolle Maßstab für die Werte eines Menschen ist aber seine eigene innere Welt. Inhalte, die uns stark einschränken, sind keine Werte. Die Richtung, in die unsere Sehnsucht uns führt, kann uns zentrale Werte aufzeigen. Als Anregung zum Nachdenken finden Sie hier eine Liste, an der Sie



Grundlagentext (6 von 7)

sich grob orientieren können. Wichtig ist, dass Sie sich nicht zu sehr mit Anderen vergleichen. Und dass Sie nicht beurteilen, welche Einstellung vielleicht besser, moralisch wertvoller, erfolgsstrategisch geeigneter oder was auch immer ist. Viel entscheidender ist, dass Sie Ihre Wertvorstellung kennen. Dass Sie z.B. wissen: Ich bin ein Mensch, der Sicherheit braucht (oder Freiheit, Harmonie, Spaß oder Disziplin), um meine Begabungen entwickeln und einbringen zu können. Damit Sie verstehen, warum Ihnen manches schwer und anderes leicht fällt und Sie Ihre Prioritäten in Zukunft vielleicht anders setzen können.



Stärken statt Schwächen

Hierzu: Schätze im eigenen Inneren entdecken

Die meisten Menschen neigen dazu, die Aufmerksamkeit auf das zu richten, was sie nicht können, oder an sich selbst als Mangel empfinden, wenn sie sich mit Anderen vergleichen. Man kann viel Mühe darauf verwenden, die eigenen Schwächen zu verbessern, und möglicherweise gelingt es ja auch bis zu einem gewissen Grad.



Viel sinnvoller ist es allerdings, uns damit zu beschäftigen, was wir gut können, wo unsere Stärken liegen, und diese auszubauen und für wichtige Aufgaben (entsprechend unserer Werte) einzusetzen.

Gehen Sie deshalb einmal sozusagen auf "Schatzsuche" in Ihrer eigenen Person! Was kann ich gut? Was fällt mir leicht? Wo liegen meine Stärken? Woran habe ich Freude? Woran haben Andere bei mir Freude? Wo und wann fühle ich mich ganz in meinem Element? Was gefällt mir an mir? Wofür bin ich dankbar?



Dazu lesen Sie auch die Geschichte von Eisik, Sohn Jekels

Zurück zu Herrn Müller. Genau das haben wir miteinander gemacht: "ausgegraben", was die großen Steine in seinem Leben sind und wo seine wirklichen Schätze liegen.



Es war dann sehr schnell klar, dass er ein Mensch ist, der neue Ideen verwirklichen muss und für den es nicht mehr interessant ist, wenn seine Idee in der Praxis umgesetzt ist und alles "glatt läuft". Im Lauf seines Lebens hatte er immer wieder die Erfahrung gemacht, dass er hierbei sehr erfolgreich und auch zutiefst zufrieden war. Er hatte auch schon ein neues Projekt im Auge, eine Aufgabe, die quasi auf ihn gewartet hat. Bisher hatte er allerdings geglaubt, das Geschäft aus Rücksicht auf die Werte seines (bereits verstorbenen) Vaters nicht verkaufen zu dürfen. Das, was ihn ausmacht, wofür er leben will und was er auch als seine Aufgabe erkannt hat, wäre dabei viel zu kurz gekommen. "Die nächtlichen Panikattacken sind vielleicht so eine Art Warnsignal meines Körpers", sagte er schließlich nachdenklich, "ein Hinweis, über den ich kapieren soll, was für mich jetzt dran ist."





Grundlagentext (7 von 7)

Wir können viel für unsere seelische Gesundheit tun, wenn wir uns von Zeit zu Zeit fragen, was in der aktuellen Lebensphase gerade die "großen Steine" sind. Und wenn wir uns den daraus entstehenden Aufgaben stellen, mit denen das Leben uns in der aktuellen Lebensphase konfrontiert. Wenn wir uns mit all unseren Begabungen einsetzen für das, was uns wirklich wichtig ist, werden wir trotz mancher unvermeidlichen Krisen, Leiderfahrungen und Lasten, die wir tragen müssen, unser Leben als sinnvoll empfinden und zufrieden sein.



Hierzu: Werte zur Auswahl

Birgit Meinhardt







