

Der Sinn des Lebens

Kurt Bangert

Worin besteht der Sinn des Lebens? In der Vergangenheit ist von manchen Leuten der Sinn des Lebens in einer Zweckbestimmung gesehen worden, die außerhalb und jenseits des Lebens gesucht wurde. So lernte ich in meiner religiösen Tradition, dass der Sinn des Lebens hauptsächlich darin besteht, sich auf die Ewigkeit vorzubereiten. Das hiesige Leben galt als Bewährungsprobe, um sich auf das Jenseits vorzubereiten, um die Erlösung zu sichern, damit man nach dem Tod nicht in die Hölle, sondern in den Himmel komme.

Eine solche Auffassung finden wir in verschiedenen nahöstlichen Religionen: in der jüdischen, der christlichen und auch in der islamischen Religion. In diesen religiösen Systemen geht es oft darum, so zu leben, dass man einst ins Paradies hineingelassen wird. Aber auch in den östlichen Religionen ist der Gedanke des jetzigen Lebens als Bewährung weit verbreitet: Danach ist unser Leben nur ein Durchgangsstadium, in dem es sich zu bewähren gilt, um im nächsten Leben nicht als niederes Wesen, sondern als ein höheres wiedergeboren zu werden, oder besser noch: um gar nicht mehr in den Kreislauf der Wiedergeburten reinkarniert zu werden, sondern gleich ins Nirvana aufzugehen. In allen diesen Fällen wird der Sinn und das Ziel des Lebens letztlich außerhalb des Lebens gesucht.

Dieser traditionellen Sicht möchte ich die These entgegenstellen, dass der Sinn des Lebens im Leben selbst zu suchen ist. Oder um es auf einen kurzen Nenner zu bringen: Der Sinn des Lebens ist das Leben selbst. Oder noch kürzer: Der Sinn des Lebens ist zu leben.

Doch diese These evoziert möglicherweise Widerspruch, weil manche sagen könnten, dass es doch sehr eigennützig und selbstsüchtig sei, den Sinn des Lebens nur im eigenen Leben zu suchen. Nur für sich selbst zu leben, führe in die Irre und ins Unglück. Man dürfe nicht für sich selbst leben, sondern müsse für etwas Höheres leben. Doch hätte man mit diesem Einwand meine These noch gar nicht begriffen. Sie ist deshalb näher zu erläutern.

Den Sinn des Lebens außerhalb des Lebens zu suchen (und das heißt, sich auf die Ewigkeit oder auf das Paradies vorzubereiten) hat m.E. viele Menschen unglücklich gemacht, vor allem deshalb, weil sie oft am eigentlichen Leben vorbeigelebt haben und sich gleichwohl nie hundertprozentig sicher sein konnten, ob sie mit ihrer Lebensweise schlussendlich das Paradies bzw. das ewige Jenseits erworben haben.

Die These, der Sinn des Lebens ist *zu leben* (oder: liegt im *Leben* selbst), ist eine These, die erst in ihrer vollen Tiefe erfasst werden muss, um wahr zu sein. Es gilt nämlich danach zu fragen, was denn überhaupt „Leben“ heißt. Der Sinn des Lebens erschließt sich aus dem, was das Leben eigentlich ist. Nicht gemeint ist hier, das Leben nur im Sinne eines Überlebens oder eines Dahinvegetierens oder eines bloßen Lebendigsein misszuverstehen. Vielmehr muss „Leben“ hier in seiner ganzen Fülle verstanden werden. Das, was erfülltes Leben ist, lässt sich nicht aus der Hüfte beantworten. Darum: die Beantwortung der Frage, was denn „erfülltes Leben“ sei, bedarf eines ganzen Lebens. Wenn ich also hier und heute ein paar

Antworten auf die Frage nach dem Leben und seinem Sinn zu geben versuche, so kann das nur ansatzweise, nur andeutungsweise geschehen. Ich möchte das in fünf Schritten tun.

1. leben bedeutet lieben, lachen und leiden
2. leben bedeutet Menschwerdung
3. leben bedeutet, sein Leben vom Ende her zu leben
4. leben bedeutet, im Jetzt zu leben
5. leben bedeutet reden und reden lassen

1. Leben bedeutet: lieben, lachen und leiden

Wenn wir danach fragen, was denn das eigentliche Leben oder was „erfülltes Leben“ sei, so lautet meine Antwort: Leben heißt lieben, lachen und leiden. In diesen drei Verben lässt sich die ganze Dramatik des Lebens zusammenfassen.

Lieben: Als Menschen sind wir – wie viele andere Lebewesen – zum Lieben geboren. Aber Lieben kann vieles heißen. Die Liebe ist nicht umsonst das Thema zahlreicher Bücher, insbesondere vieler Romane, die immer wieder das Lieben thematisieren.

Lieben heißt für mich zunächst einmal *Selbstliebe*. Es ist nicht nur tolerierbar, sich selbst zu lieben; nein, Selbstliebe ist eine dringende Notwendigkeit und unabdingbare Voraussetzung, um überhaupt lieben zu können. Sich selbst lieben zu können, setzt freilich voraus, dass man geliebt wurde, von den Eltern, von den Großeltern, von Pädagogen und anderen Menschen. Erst wenn wir lernen, uns selbst zu lieben – mit unseren Stärken, aber auch mit unseren Schwächen und Unvollkommenheiten, werden wir uns dem Leben und dem Lieben offen zuwenden können. Selbstliebe ist eine wesentliche Voraussetzung für die Liebe und das Leben. Wer keine echte Selbstliebe kennt, kann gar nicht glücklich werden. Selbstliebe ist nicht zu verwechseln mit purem Egoismus oder platter Eigennützigkeit. Selbstliebe ist die bereitwillige Akzeptanz unserer Selbst. Erst wenn wir uns so akzeptieren, wie wir sind, werden wir den Blick von uns selbst wenden können hin zum andern und zur Welt. Wer sich nicht selbst liebt, wird immer wieder an sich selbst zweifeln und mit sich selbst beschäftigen. Wer sich hingegen selbst liebt und sich akzeptiert hat, kann offen auf andere Menschen zugehen. Selbstliebe bedeutet, seine Einzigartigkeit zu erkennen. Diese Einzigartigkeit unserer Selbst hat mit unseren Talenten und Stärken, aber auch mit unseren Schwächen und Schrullen zu tun. Akzeptieren wir unsere Talente ebenso wie unsere Idiosynkrasien, unsere Eigenheiten und Besonderheiten, über die andere zuweilen lachen oder schmunzeln.

Liebe heißt auch *Sexualität*. Wir sind sexuelle Wesen, deren Überleben davon abhängig ist, Spaß am Sex zu haben. Dies ist ein Bereich, den wir akzeptieren dürfen und sollen und der zum Menschsein dazugehört. Aber Sexualität losgelöst von anderen Arten des Liebens kann zur Sucht, zum Unglücklichsein, letztlich zu Unzufriedenheit und innerer Leere führen. Nur diejenige Sexualität ist erfüllend, die im Verbunde mit anderen Arten des Liebens steht. Und was sind diese anderen Arten des Liebens?

Die alten Griechen unterschieden zwischen Eros, Philia und Agape. Eros kann man – etwas verkürzt – als die erotische, die geschlechtliche, auch die sexuelle Liebe verstehen. Philia wird gemeinhin mit Freundschaft übersetzt. Mehr als auf Erotik und Sexualität sind wir auf echte Freundschaft, Beziehung, Partnerschaft, Gemeinschaft angewiesen. Agape schließlich

meint die gänzlich selbstlose Liebe, die ganz und gar den andern in den Vordergrund stellt, ohne dabei eigennützige oder egoistische Ziele zu verfolgen. Diese Liebe ist insofern selbstlos, als sie nicht mit einer Gegenleistung rechnet. Sie ist aber gleichwohl nicht ganz selbstlos, als sie – langfristig gesehen – reichlich belohnt und erwidert werden wird. Sie kann uns auch mit dem Gefühl erfüllen, das Richtige, das Menschliche, das Nötige zu tun. Zur Liebe – ob als Eros, Philia oder Agape verstanden – gehört Vertrautheit und Vertrauen. Durch Vertrautheit finden wir Zugang zum andern, werden wir durch den andern bereichert. Vertrautheit ist ein gegenseitiges, interdependentes Verhältnis, das sich gegenseitig befruchtet und zur gegenseitigen Erfüllung beiträgt.

Ich möchte hier noch einen weiteren Aspekt des Liebens ins Spiel bringen, der gemeinhin nicht mit diesem Begriff in Verbindung gebracht wird, aber m.E. doch dazugehört. Lieben – in einem vollen, umfänglichen Sinne verstanden – meint auch die Verbundenheit mit allem, was ist; mit unserer Umgebung, mit der Welt, mit dem Universum, mit dem Ganzen der Wirklichkeit. Wir leben – und lieben – nicht für uns allein, sondern sind Teil eines größeren Ganzen, einer größeren Wirklichkeit, der wir nur gerecht werden, wenn wir sie ebenfalls im Blick haben. Lieben und leben in diesem umfassenden Sinn bedeutet, auch den kleinen und scheinbar unbedeutenden Dingen um uns herum die Aufmerksamkeit und Wertschätzung zu geben, die sie verdienen: den Blumen, den Bäumen, den Gärten, den Geschmäckern und Gerüchen der Kräuter und Früchte, den Insekten und Ameisen, den Vögeln und Eichhörnchen, den Katzen und Hunden, den unterschiedlichen Menschen mit ihren vielfältigen Eigenschaften, Bedürfnissen und Besonderheiten; und schließlich auch den Sternen und Galaxien da draußen am Himmelszelt, die uns lehren, dass wir nur ein winziger Teil eines umfassenden und kaum verstandenen Universums sind. Das alles kann unter „Lieben“ verstanden werden. Lieben gehört zum Leben wie das Wasser zum Schwimmen.

Zum Leben gehört auch das *Lachen*. Das Leben ist lustig. Es darf gelacht werden. Wie schön ist es doch, wenn Kinder lachen, weil sie etwas Neues entdeckt oder etwas Komisches erlebt haben. Wir Erwachsenen haben uns in vieler Hinsicht das Lachen abgewöhnt, weil wir vorgeben, diese Sachlage, diesen Witz, diese komische Situation schon manches mal erlebt zu haben. Wer in der Welt herumgekommen ist, weiß, dass gerade die ärmeren Menschen viel lachen, während wir, die Wohlhabenden, die Reichen, das Lachen teils verlernt haben. Das Leben ist aber von so vielen Überraschungen und komischen Situationen gekennzeichnet, dass wir eigentlich ständig Grund zum Lachen hätten. Wer lacht, vergisst – wenigstens für einen Augenblick – das Unglück, das ihn befallen hat. Oder er macht das Unglück zum Gegenstand seines Lachens.

Ja, worüber sollen wir lachen? Zuerst über uns selbst. Nehmen wir uns selbst nicht so ernst. Lachen wir über unsere Fehler, unsere Schwächen, unsere Unzulänglichkeiten, unsere Widersprüchlichkeiten, unser Pech, aber auch über unser Glück, das uns unverdient zuteilwird. Wenn wir lernen, über uns selbst zu lachen, öffnen wir uns gegenüber dem andern Menschen, der leichten Zugang zu uns findet und auch über uns lachen darf. Erlauben wir anderen Menschen, über uns zu lachen. Sie haben allen Grund dazu. Wir stellen uns oft genug recht lächerlich an. Lachen wir einfach mit. Nehmen wir das Leben nicht immer todernst.

Wir können über die allgemeinen Widersprüchlichkeiten des Lebens und die Komik von Situationen lachen, die uns jeden Tag begegnen oder von denen wir lesen und hören. Gewiss,

wir können uns über Vieles echauffieren, grämen, fluchen, aber leichter und beschwingter ist es, wenn wir lernen, darüber zu lachen, so wie Lorient komische Alltagssituationen darstellte und uns so zum Lachen brachte. Wir brauchen nur das Menschlich-Normale einen kleinen Tick übertreiben, überspitzen oder im Detail genauer herausarbeiten – und schon werden viele Situationen in ihrer ganzen Komik und Lächerlichkeit offenbar. Menschen sind komisch, vor allem dann, wenn sie es nicht sein wollen. Kultivieren wir das Lachen über Alltägliches. Haben wir Spaß am Leben, am Spiel, an der Arbeit, an den Routine-Aufgaben des täglichen Lebens, an den Besonderheiten des Lebens. Lachen wir. Lachen ist gesund.

Schließlich gehört zum Leben auch das *Leiden*. Niemand von uns möchte leiden. Und doch müssen wir leiden – von Geburt an. Schon als Neugeborene werden wir mit dem Leiden vertraut. Wir haben Durst, Hunger, verkackte Windeln, sind todmüde, können aber nicht schlafen, wie wir wollen, sollen aber zu Bett gehen, wenn wir noch nicht wollen. Das Leben serviert uns viele unangenehme, unschöne, ja vermeidlich unerträgliche Situationen und Zwänge, mit denen wir fertig werden müssen und unter denen wir zuweilen leiden. Das Leben besteht eben nicht nur aus Spaß, sondern aus Herausforderungen, Anstrengungen, Niederlagen, Fehlschlägen, Krankheiten, Scheitern, Unglück und Tod. Unglück und Tod gehören zum Leben hinzu. Unsere ganze biologische Entwicklungsgeschichte ist voller Leid, voller Unglück, voll unseligen Sterbens. Das Leben gebiert den Tod. Ebenso wie der Tod neues Leben schenkt. Lernen wir mit dem Leid zu leben. Rechnen wir mit dem Leid. Es wäre eine höchst unwahrscheinliche Überraschung, wenn uns Leid erspart bliebe. Wir können krank werden, in einen Unfall verwickelt werden, behindert werden, liebe Menschen verlieren. Welches Leid uns ereilt, können wir nicht vorhersehen oder vorhersagen. Bleiben wir wachsam und bereit, ohne Ängste zu entwickeln. Wir können unsere Einstellung zum Leid steuern.

Zum Beispiel können wir damit zu leben lernen, dass wir uns mancherlei Annehmlichkeiten versagen bzw. Unannehmlichkeiten in Kauf nehmen, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Ein Universitätsstudium beispielsweise erfordert es, sich anzustrengen, sich auf das Studium zu fokussieren, dazu auf manches Hobby und manchen Spaß zu verzichten oder hintanzustellen, um das höhere Ziel zu erreichen. Wir nennen das „Belohnungs-Aufschub“. Wir versagen uns mancherlei Glücksmomente, um später höheres Glück zu erleben. Wer dagegen meint, auf das momentane Glück, auf die augenblickliche Gratifikation, auf das leichte Leben nicht verzichten zu können, der wird möglicherweise später mit größerem Unglück und größerer Unzufriedenheit konfrontiert werden, weil er es versäumte, ja darauf verzichtete, das höhere Ziel zu erreichen. Erfolg und Verzicht gehen Hand in Hand. Verzicht erfordert es, Leid bewusst in Kauf zu nehmen, um eines späteren Lohnes willen. Lernen wir, mit den Widrigkeiten des Lebens umzugehen, sie in Kauf zu nehmen und mit Resilienz und Durchhaltevermögen unsere Ziele zu erreichen. Robert Louis Stephenson darf hier zitiert werden: „Im Leben geht es wie beim Kartenspiel nicht nur darum, gute Karten in die Hand zu bekommen, sondern auch mit einer schlechten Hand gut zu spielen.“

Wer sportlichen Erfolg anstrebt, wird diesen nur erleben, wenn er sich einem rigorosen Training unterzieht. Dieses Training ist mit Anstrengung, Mühe, harter Arbeit, Verzicht usw. verbunden. Zum Erfolg gehört auch der Misserfolg. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, der zuvor nicht bittere Niederlagen einstecken musste. Niederlagen sind die Stufen zum Erfolg. Leid und Verzicht machen uns stark. Das ist das Wichtigste, das wir aus dem Leid

lernen können und wie wir mit dem Leid umgehen. Wie unangenehm ist es doch, wenn Menschen nicht müde werden, sich ständig über ihr Leid zu beklagen, sei es, dass das Schicksal Leid über sie brachte oder dass andere Menschen ihnen Leid zugefügt haben. Die Wahrheit ist oft, dass Menschen sich selbst großes Leid zufügen. Wie ermutigend ist es hingegen, wenn wir Menschen treffen, die vielfältiges, bitteres Leid erlitten haben, aber eine innere Stärke an den Tag legen, die wir bewundern. An solchen Menschen können wir uns aufrichten und ein Beispiel nehmen.

Das Leiden, das zum Leben dazu gehört, macht uns stärker, aber es macht uns auch empathischer. Wenn wir selbst Leid durchschritten haben, können wir besser mit dem andern Menschen mitleiden, Empathie empfinden, mitfühlen, Anteil nehmen. Lernen wir, unser Leid zu ertragen, statt uns darüber zu beklagen. Lernen wir, es mutig zu erdulden und zu tragen, statt uns zu bedauern und uns zu grämen. Rechnen wir mit dem Leid. Ein leidloses Leben gibt es nicht.

2. Leben bedeutet: Mensch sein und Mensch werden

Eine etwas abgewandelte Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens könnte lauten: Der Sinn des Lebens besteht darin, Mensch zu werden. Gewiss, wir sind Menschen von Geburt an. Vollgültige, vollwertige Menschen schon als Kleinkinder. Und dennoch gilt es auch, Mensch zu werden. Ein Mensch zu werden beinhaltet mehr, als morgens aufzustehen, zu essen und zu trinken, aufs Klo zu gehen und abends wieder schlafen zu gehen. Mensch sein, bedeutet, das Leben und die Welt zu entdecken, sich selbst zu entdecken, die Menschen um uns herum kennenzulernen, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entwickeln. Mensch zu werden in diesem vollen Sinn ist eine Lebensaufgabe, die erst mit dem Tod zu ihrem Ende und Ziel kommt. Die Menschwerdung des Menschen bedeutet im Wesentlichen zweierlei:

Als *Erstes* gilt es herauszufinden, was es überhaupt heißt, ein Mensch zu sein. Viele Menschen verhalten sich unmenschlich. Es gilt darum, das Menschliche in uns zu kultivieren, das Humanum. Aber woher wissen wir, was wahrhaft „menschlich“ ist? Der Mensch ist, wie schon angedeutet, nie ganz fertig. Unser Menschsein wird uns nicht vorgegeben. Menschsein beinhaltet die Offenheit in Bezug auf das, was wir sind bzw. noch nicht sind bzw. sein sollen oder sein wollen. Es gibt kein Textbuch, kein Handbuch, kein Curriculum, welches uns vorschreibt, wie wir Menschen werden. Die Menschwerdung ist das größte Versuchslabor, das die Welt zu bieten hat. Menschwerdung ist uns nicht vorgegeben, sie ist ein Explorationsfeld.

Dennoch hat die Geschichte, hat die Religionsgeschichte, haben die Religionen uns Beispiele und Anleitungen möglichen Menschseins an die Hand gegeben, an denen wir uns orientieren können. Darum lohnt es sich, sich mit den Religionen zu befassen, mit ihren Gründergestalten und mit ihren herausragenden Vertretern, die versucht haben, wahrhafte Menschen zu sein. Überhaupt lohnt es sich, Biographien von Menschen zu lesen, die beispielhaft sein können für wahres Menschsein, an denen wir uns ausrichten können. Das für mich eindrucksvollste Beispiel eines Lebens, an dem wir uns orientieren können, ist das Leben Jesu. Hier erkenne ich die wichtigsten Merkmale eines Menschseins, eines Humanums, das geeignet ist, Allgemeingültigkeit zu beanspruchen. Um es einmal theologisch zu sagen: In dem Menschen Jesus von Nazareth hat Gott uns das wahre Menschsein offenbart, dem nachzueifern uns

von Gott aufgetragen ist. Vieles von dem, was wir im Laufe der letzten drei Jahrhunderte an Menschenrechten, Frauenrechten, Behindertenrechten, Kinderrechten usw. entwickelt haben, lief zwar vielen althergebrachten Traditionen zuwider, hatte aber auch viel mit dem Beispiel Jesu zu tun. Menschen haben sich oft über die Religionen und ihre Repräsentanten, über die Kirchen und ihre Priester geärgert, aber selten oder nie über Jesus, der sich im Allgemeinen bis heute großer Wertschätzung erfreut. Auf die Details dieses Lebens kann ich hier nicht näher eingehen. Das wäre ein anderes Thema. Aber es lohnt, sich mit dem Leben Jesu näher zu befassen, vor allem dann, wenn man wissen möchte, was wahres Menschsein bedeutet. Wir tun gut daran, dieses „wahre Menschsein“, wie es Jesus uns gelehrt *und* vorgelebt hat, in unserem eigenen Leben anzustreben und zu verwirklichen.

Als Zweites geht es bei unserer Menschwerdung aber noch um etwas Anderes als um das allgemeine Menschsein. Es geht für uns ganz entscheidend darum, *die* Person zu werden, die wir sein müssen; die zu sein wir bestimmt sind; die zu werden wir anstreben müssen, um zu unserem wahren, eigentlichen Selbst zu finden. Wir fragen: Wer bin ich? Wer will ich sein? Wer muss ich sein? Wer soll ich sein? – Vieles ist es uns vorgegeben: Wir haben einen Satz von 23 Chromosomen-Paaren, in denen unsere Gene enthalten sind. Diese Gene bestimmen zu einem wesentlichen Teil, wer und was wir sind. Aber nur zu einem Teil. Zum genetischen Bausatz kommen noch hinzu die Erziehung, die Schulbildung, die Ausbildung usw., welche uns prägen und zu dem gemacht haben, wer wir heute sind. Außerdem sind wir von vielen anderen Faktoren beeinflusst, die zu unserer Identität beitragen: unsere Nationalität, unsere Sprache, unser ethnische, kulturelle und religiöse Zugehörigkeit. Und schließlich geht es auch noch darum, was wir wollen, was wir uns wünschen, was wir uns erträumen, was wir anstreben. Unsere Zukunft und unser Selbst sind offen. Wir können unser Leben und unser Selbst in vieler Hinsicht noch gestalten. Wir haben einen Weg vor uns, der sich in viele Möglichkeiten verzweigt, die wir beschreiten oder ignorieren können. Was heißt es, uns selbst zu werden? Wie kommen wir zu unserem wahren Selbst, zu unserem eigentlichen Sein? Nach welchen Kriterien treffen wir unsere Entscheidungen, vor denen wir stehen? Entscheidungen, die für unser Leben wegweisend sind: Welchen Beruf wählen wir? Welche Partner/in wählen wir? Nach welchen Lebensgrundsätzen und Werten leben wir? Welche Steckenpferde pflegen wir? Vor allem geht es darum zu fragen: Welche Art von Mensch will ich sein: zielstrebig, durchsetzungsstark, unbeirrt, fokussiert? Oder weitherzig, offen, tolerant, liebevoll, uneigennützig, menschlich, selbstlos? Vielleicht beides? Welchen Vorbildern wollen wir nacheifern? Welche Ziele wollen wir uns setzen? Wie setzen wir unsere Träume und Wünsche in Ziele um? Über das Formulieren und Erreichen von Zielen müsste als separates Thema geredet werden.

Das sind jedenfalls die beiden Aspekte der Menschwerdung, die unsere Aufmerksamkeit verdienen: Wer wollen wir sein? Wer müssen wir sein, um zu unserem wahren Selbst zu kommen? Und welche allgemeine Menschlichkeit streben wir an? Was verstehen wir unter Menschsein im Allgemeinen und wie verhalten wir uns dazu? Welchen Stellenwert soll dieses Humanum, diese Menschlichkeit, dieses Menschsein in unserem Leben spielen?

3. Leben bedeutet: das Leben vom Ende her leben

Jedes Leben endet mit dem Tod. Nichts ist so gewiss wie der Tod. Nichts so ungewiss wie sein Zeitpunkt. Die Sicherheit des Todes und die Unsicherheit seines Zeitpunktes sollen uns

nicht egal sein. Der Tod und auch die jederzeitige Möglichkeit des Todes gehören zum Leben hinzu. Leben heißt also auch, jederzeit mit dem Tod zu rechnen. Wir sollten uns stets unserer Sterblichkeit bewusst sein und so leben, dass der Tod uns nicht unvorbereitet trifft, dass wir jederzeit guten Gewissens der letzten Stunde entgegensehen können, wenn es denn sein muss, und dass, wenn morgen der Tod kommt, unser Leben es wert war, gelebt zu werden.

Es gibt viele Menschen, die durchs Leben gehen, ohne sich intensiv mit dem Tod auseinandergesetzt zu haben. Kaum etwas anderes wird so sehr verdrängt wie der Tod. Und doch kann er morgen schon da sein. Der Wert eines Lebens bemisst sich nicht in jedem Fall nach Jahren, auch nicht unbedingt nach den großen Erfolgen, sondern am ehesten nach dem, wer wir sind und wer wir waren. Was möchtest du, dass deine Freunde am Ende deines Lebens über dich sagen sollen? Es würde sich lohnen, das einmal aufzuschreiben. Was soll da stehen? Was wäre dir wichtig? Nimm einmal ein Blatt Papier und schreibe auf, was über Dich einmal gesagt werden möge. Da wird es nicht darauf ankommen, welche Noten Du in der Schule hattest, welche Autos du gefahren hast oder welche Jobs du gemacht hast oder welche Steckenpferde du gepflegt hast. Sondern vor allem: was für ein Mensch du warst!

Der Tod kann Angst machen. Manche haben Angst vor dem, was danach kommt – oder vielleicht auch nicht kommt. Es lohnt sich, sich mit der Frage zu befassen, was nach dem Tod kommt oder nicht. Ist Nicht-Existenz für dich eine Bedrohung? Oder eine Erleichterung? Viele haben aber keine Angst vor dem, was nach dem Tod kommt, als vielmehr vor dem, was vor dem Tod kommen könnte. Muss ich leiden? Muss ich einen längeren Sterbeprozess durchlaufen? Viele haben Angst vor diesem letzten Lebensabschnitt, der von Leid, Schmerz, allmählicher Demenz begleitet sein kann. Frage dich, was dir lieber ist: ein plötzlicher, frühzeitiger, unzeitiger Tod, mitten aus dem Leben gerissen? Oder ein langes erfülltes Leben, an dessen Ende aber ein längerer Sterbeprozess steht? Wenn Ersteres: Bist du darauf vorbereitet? Darauf eingestellt? Kannst Du jederzeit abtreten? Und wenn Letzteres: Bist du leiderfahren, leiderprobt? Bist du bereit, den Preis eines langen Lebens in Kauf zu nehmen?

Ich habe aber den Verdacht, dass viele Menschen im Denken an den Tod weniger Angst vor dem Danach des Todes haben, auch keine Angst vor einer beschwerlichen und gebrechlichen Endphase des Lebens, als dass sie Angst davor haben, nicht das Leben gelebt zu haben, dass sie eigentlich hätten leben sollen und können und müssten. Frage dich: Wenn morgen deine letzte Stunde schlagen sollte: Hast du dein Leben so gelebt, wie du es hättest leben sollen? Was hättest du versäumt? Was bliebe unerledigt? Was hindert dich daran, es jetzt zu erledigen? Gibt es etwas, das noch bereinigt werden muss? Steht noch eine Versöhnung aus? Muss noch eine Beziehung geklärt werden? Willst du unbedingt noch etwas erleben, das dir wichtig ist? Gibt es noch etwas in deinem Leben, das unbedingt getan, erlebt, erfahren werden sollte, um von einem „erfüllten Leben“ sprechen zu können? Geh hin, morgen, heute, und erledige das!

Viele haben Angst also davor, nicht die Fülle des Lebens erlebt und gelebt zu haben, die das Leben für sie eigentlich bot. Lebst du dein Leben in Fülle? Lebst du ein erfülltes Leben? Was heißt „erfülltes Leben“ für dich? Was ist dir wichtig? Was musst du noch erledigen, noch erleben, noch erfüllen, um dankbar und gelassen abzutreten? Was fehlt dir noch am wirklichen, am erfüllten Leben? Das sind die Fragen, die es sich angesichts unserer Sterblichkeit zu stellen gilt.

Menschen, die eine Nahtoderfahrung gemacht haben, gewinnen meist ein neues Verhältnis zum Leben, weil sie mit der realen Möglichkeit des vorzeitigen Lebensendes konfrontiert wurden und diese Möglichkeit des Todes ihnen ganz neu den Wert des Lebens vermittelte. Sie gewinnen ein neues Verhältnis zum Tod und zum Leben. Der Tod lehrt uns, worauf es im Leben wirklich ankommt. Die Konfrontation mit dem Tod ist oft ein Anlass, über den Sinn des Lebens nachzudenken, eine Bestandsaufnahme des eigenen bisherigen Lebens zu machen, Prioritäten neu zu setzen, Irrwege zu korrigieren und Nebensächliches vom Wesentlichen zu unterscheiden. Darum: Denke an den Tod! Wisse, dass du sterblich bist. Lebe dein Leben vom Tode her.

4. Leben bedeutet: im Jetzt zu leben

Der Sinn des Lebens ist, möglichst im Jetzt zu leben, in der Gegenwart. Aber bevor ich diesen Satz näher erläutere und begründe, möchte ich sagen, warum der Satz auch falsch sein kann.

Wir Menschen können gar nicht immer im Jetzt leben. Denn wir sind denkende Wesen. Als denkende Wesen können wir sowohl über die Vergangenheit als auch über die Zukunft reflektieren. Vor allem diese Fähigkeit zeichnet uns vor allen anderen Lebewesen aus. Die meisten Tiere leben im Jetzt, in der Gegenwart, im Augenblick. Nur der Mensch kann in Gedanken in vergangene Welten eintauchen und sich zukünftige Welten ausmalen. Wir Menschen haben die Phantasie, die Vorstellungskraft, die Einbildungskraft, uns in die Vergangenheit zurückzukatapultieren oder eine noch nicht existente Zukunft zu visualisieren. Unsere Vergangenheit macht weitgehend unsere Identität aus. Wir sind das, was wir geworden sind. Wir sind das, was wir erinnern. Verlieren wir unsere Erinnerung, verlieren wir einen Großteil unserer Identität. Unsere Vergangenheit ist ein konstitutiver Teil unseres Selbst. Und darum neigen wir auch dazu, gelegentlich in die Vergangenheit zurückzukehren und darin zu verharren. Das kann – wenn wir es übertreiben – dazu führen, unglücklich zu sein, weil wir die Vergangenheit nicht ändern können und vielleicht darüber verzweifeln. Wir können aber auch – aus Angst vor dem, was kommen mag, – in der Zukunft verharren, uns von dem gefangen nehmen lassen, was kommt oder nicht kommt. Dies kann Ursache für Angst, Kleinmut, Sorge und Furcht sein. Wer beständig Angst davor hat, was morgen sein wird, verliert den Bezug zum eigentlichen Leben und wird Probleme haben, zur Gegenwart zurückzufinden. Und damit sind wir bei der These: Leben heißt im Wesentlichen, im Jetzt zu leben.

Das Vergangene ist vergangen. Das Zukünftige ist noch nicht da. Das eigentlich Wirkliche ist allein die Gegenwart. Wir leben in der Gegenwart. Und darum gilt es, diese Gegenwart bewusst zu erleben, die Gegenwart bewusst wahrzunehmen, im Jetzt zu bleiben. Ja, wir dürfen in Erinnerung schwelgen und wir dürfen Träume über unsere Zukunft träumen, aber wir müssen immer wieder zurückkehren in die Realität der Gegenwart. Nur die Gegenwart ist real. Wenn Menschen unglücklich sind, sind sie es meist, weil sie über Vergangenes grübeln oder über Zukünftiges brüten. Depressionen und psychische Traumata haben fast immer mit der unbewältigten Vergangenheit oder mit der Angst vor der Zukunft zu tun. Und die Psychotherapie hat vor allem das Ziel, die Klienten in die Gegenwart zu holen und ihnen die Fähigkeit zurückzugeben, das Hier und Jetzt zu bewältigen. Wenn du dich aufgrund von Erlebnissen, Enttäuschungen, Ängsten und Sorgen gelähmt, paralysiert, handlungsunfähig, gehemmt fühlst, dann gilt es, in die Gegenwart zu kommen und das Naheliegende zu tun, das, was vor Augen ist. Wenn ich in der Vergangenheit zuweilen depressive Momente der

Orientierungslosigkeit durchlebte, habe ich es mir zur Gewohnheit gemacht, vier Dinge zu tun: gut schlafen, gut duschen, gut essen und einen ausgiebigen Spaziergang machen. Das hat mich relativ rasch wieder in die Gegenwart katapultiert. Also: Denke nicht zu viel über gestern oder morgen nach, sondern ausschließlich über das jetzt Notwendige. Wir leben ausschließlich im Jetzt, handeln im Jetzt. Willst du glücklich sein, nutze den Augenblick. Carpe diem. Nutze diesen Tag, nutze diesen Moment. Tue das, was *jetzt* anliegt. Richte deine Sinne auf das, was vor Augen ist. Bleibe im Jetzt. Gelebt wird im Jetzt.

5. Leben bedeutet: reden und reden lassen

Das Leben besteht zu einem wesentlichen Teil aus Kommunikation. Menschsein beinhaltet die Fähigkeit der Sprache. Wir müssen reden. Manche von uns tun sich mit dem Reden leichter als andere. Ich habe mich in den frühen Jahren meines Lebens mit dem Reden sehr schwer getan und musste mir die Fähigkeit, Gespräche zu führen, erst mühsam aneignen. Dass ich später einmal Leiter für Kommunikation und Pressesprecher werden würde, hätte ich mir damals nicht erträumt. Das Reden will gelernt sein und kann gelernt werden. Aber auch das Zuhören. Beides gehört zusammen. Denn reden kann man schlecht alleine. Mit dem Reden bauen wir Brücken zu unserem Gegenüber. Das Reden brauchen wir für unsere Beziehungen. Reden regelt Beziehungen. Es geht nicht nur um das Reden über Dinge und Sachverhalte. Das auch. Dieses sachbedingte Reden macht zweifellos einen großen Teil unserer Kommunikation aus. Aber gerade für unsere Beziehungen geht es wesentlich um die Kunst, über Beziehungen zu reden und Beziehungen zu klären. Wer diese Kunst nicht beherrscht, läuft Gefahr, Beziehungen zu stören oder gar zu zerstören. Die Fähigkeit, Beziehungen durch geeignetes Reden zu gestalten, will erlernt sein, geübt sein. Glücklich sind diejenigen, die dies von ihren Eltern gelernt haben. Aber viele Eltern haben ihre große Mühe mit dem Reden und können auch ihre Kinder nicht auf diese Kunst vorbereiten. Worum geht es beim Reden?

1. Es geht darum, sich eine klare, verständliche Sprache anzueignen. Das tut man u.a. dadurch, dass man sich bei seinem Gesprächspartner rückversichert, ob er oder sie verstanden hat, was wir gesagt und gemeint haben. Fragen wir unseren Gesprächspartner, unsere Gesprächspartnerin, was sie glaubt verstanden zu haben. Haben wir uns ausreichend verständlich gemacht? Kultivieren wir umgekehrt auch die Fähigkeit, das vom Gegenüber Gesagte mit eigenen Worten wiederzugeben, um sich auf diese Weise beim andern rückzuver sichern, dass wir verstanden haben, was gemeint war.
2. Es geht wesentlich darum, dem andern erst einmal zuzuhören. Es schadet nicht, dem andern beim Reden den Vortritt zu lassen. Das hat den Vorteil, dass der andere erst loswerden kann, was ihm (oder ihr) auf dem Herzen liegt, und auf diese Weise frei und offen wird für das, was wir ihm (oder ihr) zu sagen haben.
3. Es lohnt sich, erst zu denken, bevor wir reden, statt zu reden ohne zu denken. Manche reden gern und viel in der Hoffnung, dass ihr Denken irgendwie nachkommt und das Reden am Ende irgendeinen plausiblen Sinn ergibt. Aber besser ist es, erst einen Gedanken zu fassen und ihn dann zu artikulieren. Zu einem Thema, über das man selbst nicht nachgedacht hat, muss man nicht unbedingt etwas sagen. Da gilt es zu schweigen und zuzuhören. Nur in Ausnahmefällen mag es auch mal erlaubt sein, im Prozess des Redens seine Gedanken zu

entwickeln. Denn reden heißt denken. Und denken heißt reden. Aber besser ist es, zuerst zu denken und dann erst zu reden.

4. In Beziehungen ist es wichtig, nicht nur Gedanken zu äußern, sondern auch Gefühle, Bedürfnisse und Erwartungen zu artikulieren. Auch das will gelernt sein. Gerade was unsere Gefühle, Bedürfnisse und Erwartungen an den andern angeht, machen wir viele Fehler. Marshal Rosenberg hat diese Fähigkeiten, über unsere Gefühle, Bedürfnisse und Erwartungen zu reden, unter dem Oberbegriff der „gewaltfreien Kommunikation“ zusammengefasst. Statt dass wir dem andern auf den Kopf zusagen, was er alles falsch macht und dass er dies so-wieso nur in böser Absicht tut, wäre es besser zu lernen, wie wir nicht nur unseren subjektiven Gefühlen Ausdruck verleihen können, ohne dabei dem andern für unsere Gefühle die Schuld zuzuschieben. Im Gegenteil: wir sollten lernen, für unsere Gefühle selbst die Verantwortung zu übernehmen. Niemand anderes ist für unsere Gefühle verantwortlich als nur wir selbst. Es gilt aber auch, über unsere subjektiven Bedürfnisse zu reden und bei Bedarf auch darüber, welches Verhalten wir uns von unserem Beziehungspartner wünschen. Über diese gewaltfreie Kommunikation ließe sich länger reden.

5. Bei aller Kommunikation gilt es, dem Gesprächspartner Respekt entgegenzubringen. Wer den andern respektiert, wird selbst respektiert werden. Respekt evozieren wir bei anderen, wenn wir selbst wissen, was wir wollen; wenn wir sagen, was wir wollen; und wenn wir tun, was wir wollen. Umgekehrt sollten wir aber auch dem andern (der anderen) dadurch Respekt zollen, dass wir sie (oder ihn) danach befragen, was sie will; dass wir sie (oder ihn) dazu ermuntern zu sagen, was sie (oder er) will; und dass wir sie (oder ihn) dazu ermuntern, zu tun, was sie (oder er) will. Wenn wir uns gegenseitig dabei unterstützen, zu wissen, zu sagen und zu tun, was unseren Wünschen und Bedürfnissen entspricht, so werden wir uns gegenseitig dabei helfen, die Person zu werden, die zu sein unserem eigentlichen Selbst entspricht.

6. Schließlich geht es bei der Kommunikation und bei allem Reden natürlich auch um die Wahrheit. Weil wir Menschen sind und über Sprache verfügen, können wir wahre oder un-wahre Sätze formulieren. In der Kommunikation geht es wesentlich darum, uns gegenseitig Wahrheiten zu vermitteln. An dieser Stelle könnte man ausführlich über das Wesen der Wahrheit sprechen, ob es sie überhaupt gibt oder in welchem Umfang und wie wir der Wahrheit auf die Schliche kommen. Darauf soll hier verzichtet werden. Bei der Wahrheit geht es für mich vor allem darum, die Wirklichkeit in Worten zu beschreiben, die mit dieser Wirklichkeit möglichst übereinstimmt. Wahrheit ist der Versuch, die von unseren Sinnen wahrgenommene Wirklichkeit mit der uns zur Verfügung stehenden Sprache zu beschreiben. In jedem Fall sollte alles Reden wahrhaftig, ehrlich, aufrichtig, wahrheitsgemäß sein. Es gibt Leute, für die ist „Wahrheit“ nur das, was ihnen selbst nützt und ihnen Vorteile verschafft. Zu einer menschlichen Kommunikation gehört es aber, auch ungeschminkte und mir nicht zum Vorteil gereichende Wahrheiten zuzulassen, zu akzeptieren und zu kommunizieren. In jedem Fall geht es bei allem Reden darum, der Wahrheit auf die Spur zu kommen, auch wenn wir eine absolute Wahrheit nie erreichen können.

Zusammenfassung

Was ist also der Sinn des Lebens? Der Sinn des Lebens ist zu leben. Was heißt „leben“? Es heißt lieben, lachen und lernen, mit dem Leid umzugehen. Wenn wir das lernen, sind wir auf

einem guten Weg zum Menschsein; zum Menschsein im Allgemeinen, aber auch zu unserem ganz besonderen, persönlichen, individuellen Menschsein. Dann finden wir zu uns selbst. Hilfreich wird es sein, sich mit unserem Tod und dem Sterben auseinanderzusetzen, denn der Tod gehört zum Leben hinzu. Wenn wir das Leben vom Tode her leben, wird uns aufgehen, was wirklich wichtig ist im Leben. Leben heißt, im Jetzt zu bleiben. Carpe diem. Erfasse den Augenblick. Nur die Gegenwart ist real. Für ein gelingendes Leben gilt es auch, sich in Beziehungen zurecht zu finden, indem wir miteinander reden: über unsere Gedanken und Ideen, aber auch über unsere Gefühle, unsere Bedürfnisse und unsere Erwartungen. Teilen wir uns gegenseitig Wahrheiten mit, wie wir sie erleben. Bleiben wir wahrhaftig, aufrichtig. Gewähren wir uns gegenseitig den Respekt und die Freiheiten, die nötig sind, um zu unserem wahren Selbst vorzudringen.