

Michael Klessmann

Sinnkrisen als Herausforderung

1. Einleitung

Wolfgang Borchert erzählt in einer Kurzgeschichte, die unmittelbar nach dem Ende des 2. Weltkrieges spielt, von einem jungen Mann, der entschlossen ist, sich das Leben zu nehmen, weil, wie Borchert mehrmals formuliert, er „dieses Aneinandervorbeisein mit denen, die er liebte“, nicht mehr aushielt. Während er in dem Mietshaus langsam die Treppe hochsteigt, um auf den Dachboden zu gelangen und sich dort aufzuhängen, hört er unten eine Tür aufgehen und er hört seine Mutter sagen, der Junge sei ja wieder da (aus dem Krieg bzw. Kriegsgefangenschaft, kann man aus dem Kontext erschließen) und er sei mit dem Bollerwagen los, um Holz zu holen, damit sie, die Mutter, morgen waschen könnte. Für den Vater wäre es eine große Erleichterung, dass der Junge wieder da sei und er, der Vater, jetzt nicht mehr das Holz holen müsse. Und dann heißt es: „Er ging langsam die Treppe abwärts, langsam Stufe um Stufe abwärts. Ich muß das Holz holen, sagte er, natürlich, das habe ich ja ganz vergessen... Ich muß ja das Holz holen. Für uns. Für morgen. Und er sprang die letzten Stufen mit großen Sätzen abwärts.“¹

Sinnkrise, Sinnverlust und Wiederfinden eines Sinnes – so nahe können sie beieinander liegen.

2. Wissenssoziologische, konstruktivistische Perspektiven zum Thema Sinn

Die Frage nach dem Sinn stellt eine äußerst komplexe und letztlich nicht zu beantwortende Frage dar; darauf weist bereits der Einladungstext zu dieser Tagung hin. Um also „sinnvoll“ mit der Sinnfrage umgehen zu können, muss man aus der Fülle der möglichen Perspektiven (ontologisch, existenzphilosophisch, geschichts- oder naturphilosophisch, systemtheoretisch

1 Wolfgang Borchert, Das Holz für morgen. In: Hoffnung holt Verzweiflung ein. Geschichten vom Sinn des Lebens. Hg. von Heinrich Jürgenbehning. Gütersloh 1986, 79 – 82.

usw.) auswählen. Ich fokussiere im Folgenden auf wissenssoziologische und konstruktivistische Aspekte und setze dann theologische, psychotherapeutische und seelsorgliche Perspektiven dazu in Beziehung.

„Human beings are meaning-making creatures“, hat der amerikanische Konstruktivist Hugh Rosen formuliert.² Die Welt, so Rosen, begegnet uns wie ein Rohrschach-Test, also wie eine zufällige Ansammlung von Tintenklecksen, die für sich genommen bedeutungslos, unsinnig und zusammenhanglos erscheinen. Diese Ansammlung von Klecksen muss interpretiert werden, man muss ihnen eine Ordnung, einen Zusammenhang geben, man muss Verbindungen und Abgrenzungen herstellen und dadurch aus den sinnlosen Einzelteilen ein sinnvolles Ganzes machen – auf diese Weise entsteht Sinn und Bedeutung.

Eine hübsche literarische Umsetzung desselben Ansatzes gibt Robert Musil in seinem Roman „Der Mann ohne Eigenschaften“: Er beschreibt, wie ein Herr und eine Dame einen Unfall, in den ein PKW verwickelt ist, miterleben. Die Dame, so heißt es, hat als Zeugin des Unfalls ein unangenehmes Gefühl im Magen bekommen; darauf sagt der Herr zu ihr, der Unfall käme daher, dass die heutigen schweren Wagen einen zu langen Bremsweg hätten. Dann schreibt Musil: „Sie wusste nicht, was ein Bremsweg sei, und wollte es auch nicht wissen; es genügte ihr, dass damit dieser grässliche Vorfall in irgendeine Ordnung zu bringen war und zu einem technischen Problem wurde, das sie nicht mehr unmittelbar anging.“³

Sinn zu finden heißt Ordnung, Zusammenhang und damit auch Abgrenzung und Unterscheidung herzustellen; offenbar brauchen wir solche Ordnung immer neu, um uns in der unbehausten Welt einigermaßen sicher zu fühlen. Wenn wir nur mit zahllosen unzusammenhängenden Details zu tun hätten, würden wir verrückt. (Diese Bemerkung ist übrigens durchaus wörtlich zu nehmen: Psychiater haben Schizophrenie verstanden als das Scheitern, Zusammenhänge zwischen der Vielfalt der Sinneswahrnehmungen herzustellen: Sinneswahrnehmungen stürzen gleichsam ungefil-

2 Hugh Rosen, Kevin Kuehlwein (Eds.), *Constructing Realities*. San Francisco 1996, 3.

3 Robert Musil, *Der Mann ohne Eigenschaften*. Reinbek 1981, 11.

tert auf einen psychotischen Menschen ein, er kann gar keine oder nur „falsche“ oder absurde Verknüpfungen zwischen ihnen herstellen und wird darüber „irre“⁴).

An diesem Bild vom Rohrschach-Test wird Mehreres über den Sinnbegriff, wie ich ihn hier verwende, deutlich:

1. Sinn bezeichnet zunächst etwas einfaches, nämlich eine Bedeutungsgebung; in den Worten der Soziologen Peter Berger und Thomas Luckmann: „Sinn ist das Bewusstsein davon, dass zwischen Erfahrungen eine Beziehung besteht.“⁵ Der Mann in Musils Szene stellt eine Beziehung zwischen dem Unfall und der technischen Ausrüstung des Autos her und gibt dem Geschehen damit eine spezifische Bedeutung, welche die Frau wiederum von ihrem unangenehmen Gefühl im Magen entlastet: Wenn der Unfall auf ein technisches Problem zurückzuführen ist, geht er sie in ihrer moralischen Existenz nichts an. (Eine ähnliche Funktion erfüllt die im Zusammenhang mit großen Unglücken zu hörende Bemerkung, die Ursache sei „menschliches Versagen“: Damit wird das Unglück zu einem bedauerlichen Einzelfall, der mit der technischen Ausrüstung des Ganzen (Flugzeug, Bahn etc.) nichts zu tun hat und insofern die Gestalt unserer modernen Welt nicht weiter in Frage stellt).
2. Neben der Bedeutungsgebung kann Sinn auch die Zielsetzung meinen, die sich jemand vorgenommen hat oder die vorgegeben ist. Jemand beginnt ein Theologiestudium, um Pfarrer / Pfarrerin zu werden. Die Mühen des Weges zu diesem Ziel werden als sinnvoll in Kauf genommen, weil das Ziel als solches mit hoher Bedeutung ausgestattet ist und von daher die Teilschritte ihren Sinn bekommen. Wenn das Ziel seinen Sinn verlieren sollte – sei es, dass der betreffenden Person ihre Glaubbenseinstellung abhanden kommt oder sei es, dass die Berufschancen gegen Null gehen (wie in der gegenwärtigen Krise unserer Volkskirche) – wird natürlich auch der Weg dahin sinn- und bedeutungslos.

4 Vgl. Gaetano Benedetti, *Todeslandschaften der Seele*. Göttingen 1983. Benedetti spricht vom Wirklichkeitszerfall und Selbstzerfall, 33f.

5 Peter L. Berger/Thomas Luckmann, *Modernität, Pluralismus und Sinnkrise*. Gütersloh 1995, 11.

3. Sinn stellt also eine individuelle (oder auch kollektive) Konstruktion, eine Bedeutungsgebung dar, nicht etwas objektiv Vorgegebenes und für alle Verbindliches. Sinn wird nicht irgendwo abgelesen und übernommen, sondern hergestellt. Sinn bezeichnet nicht mehr, wie bis in die beginnende Neuzeit hinein, eine in Gestalt von Religion oder Tradition vorgegebene Ordnung, in die sich der Einzelne einfügt und deren Setzungen er für sich als gültig übernimmt, sondern Sinn wird entworfen und auch wieder verworfen – je nach wechselnden inneren und äußeren Lebensumständen. Der Mensch ist aktiver Konstrukteur, der aus den Begegnungen des Lebens Bedeutung konstruiert und organisiert.
4. Wir konstruieren Sinn, bringen ihn aktiv hervor, insofern wir auf jeweils individuelle Art und Weise Zusammenhänge zwischen Erfahrungen herstellen. Gleichzeitig gilt auch das Gegenteil: Wir empfangen Sinn, finden ihn vor, er stellt sich unvermittelt ein; man kann ihn nicht erzwingen, Sinnfindung kann wie ein plötzliches Aha-Erlebnis sein. Wenn ein Mensch nach dem Sinn seines Lebens oder eines Ereignisses fragt, bewegt er sich in dieser Spannung von Aktivität und Passivität, von Sinnstiftung und Sinn-Empfangen: Er muss einen Sinn finden *wollen* – und er muss zugleich offen dafür sein, dass sich ein Sinn unverhofft und anders als erwartet einstellt.
5. Sinn ist zwar aktive individuelle Konstruktion, aber sie ist natürlich immer angewiesen auf Sprachspiele und Sinnmuster, die Umwelt, Kultur, Tradition und Bezugsgruppen vorgeben. Einerseits sprechen wir in der Postmoderne von der „Freisetzung aus traditionellen Bindungen“ (Ulrich Beck); gleichzeitig geht diese Freisetzung nie so weit, dass jemand sich gleichsam autonom selbst entwerfen könnte und müsste. Jede individuelle Konstruktion greift zurück auf bereits vorhandene Strukturen. Das sieht man am deutlichsten daran, in welchem Maß z.B. Jugendliche, die sich selber frei und ungebunden vorkommen, in einem bisher kaum dagewesenen Maß von Markt und Mode abhängig sind.
6. Sinnfindung, Bedeutungsgebung vollzieht sich in der Regel kommunikativ und narrativ: Indem ich anderen erzähle, was ich mache, was mich beschäftigt, indem andere zuhören, vielleicht auch kritisch nach-

fragen, indem sie mich auf Verbindungslinien hinweisen, die ich so noch nicht gesehen habe, indem sie Eigenes hinzufügen, klären sich für mich selbst Perspektiven und Prioritäten und auch die Identitätsfrage. In dem Maß, in dem traditionelle Welterklärungsmuster (Religion, Tradition) ihre selbstverständliche Tragkraft verloren haben, muss Sinn, angesichts des entstandenen Vakuums, immer neu kommunikativ entworfen werden.

7. Sinn entsteht meistens in der Spannung von Affirmation und Kritik: Anpassung an das Bestehende und Bestätigung des status quo bedeutet Sinngebung für die einen (ich weiß mich dann von einer größeren Gemeinschaft getragen), kritische Infragestellung dessen, was ist und was gilt, stiftet Sinn für andere (ich gewinne mein Selbstbewusstsein, indem ich mich gerade von der Menge der anderen unterscheide). Beides zu verknüpfen und nicht auseinander fallen zu lassen, gilt als Ausdruck von Reife und Bildung. Dass der größere Teil der Menschen Sinn aus Anpassung an Vorgegebenes bezieht, dürfte – trotz Individualisierung und Pluralisierung – deutlich sein.
8. Es gibt nicht länger den einen umfassenden Sinn des Lebens oder des Berufs, sondern eher eine Reihe von kleineren Sinnhaftigkeiten: der Sinn eines Projekts, der Sinn einer beruflichen Phase, der Sinn eines Lebensabschnitts. D.h. Sinn verändert sich mit den Veränderungen der Biographie, mit den Veränderungen der gesellschaftlichen und kulturellen Umwelt. Analog zu der in der Wissenssoziologie eingeführten Unterscheidung von kleinen, mittleren und großen Transzendenz könnte man von Sinn mit kleiner, mittlerer und großer Reichweite sprechen: Sinn kleiner Reichweite bezieht sich z.B. auf einzelne berufliche Erfahrungen; Sinn mittlerer Reichweite betrifft etwa die Berufsausübung als ganze; und Sinn großer Reichweite könnte die zugrundeliegenden und übergreifenden Motive für die Berufswahl meinen oder die Weltanschauung im weitesten Sinn, die jemand seinem Leben zugrunde legt.

Sinn großer Reichweite haben Berger und Luckmann auch als „symbolische Sinnwelten“ bezeichnet. Symbolische Sinnwelten fundieren das Alltagswissen, auch das berufliche Wissen, geben den vielen Einzelannahmen eine umgreifende Richtung, stellen sie in einen größeren Bedeutungszusammenhang hinein. Symbolische Sinnwelten beanspruchen, auch die Grenzsituationen des Lebens zu umfassen, also die Situationen, in denen regelmäßig Sinnkrisen aufbrechen.⁶ Bis ins 20. Jahrhundert hinein galt Religion als wichtigste Gestalt einer solchen symbolischen Sinnwelt; ihre besondere Leistung bestand und besteht darin, dass sie den Anspruch erhebt, die außerordentlichen Lebensereignisse, Geburt, Krankheit, Sterben und Tod, symbolisch zu integrieren, also ihnen im Rahmen einer religiösen Wirklichkeitsdeutung insgesamt einen Platz zuzuweisen und einen Zusammenhang herzustellen. Einerseits wird der Anspruch einer religiösen symbolischen Sinnwelt schon lange nicht mehr fraglos akzeptiert, andererseits haben sich religiöse Perspektiven pluralisiert; andere symbolische Sinnwelten, die durchaus auch einen impliziten Anspruch auf umfassende Lebens- und Weltdeutung enthalten, treten als Konkurrenz auf.

Ein paar Beispiele:

- Viele Menschen sind ausgesprochen wissenschaftsgläubig geworden: „nur was empirisch festgestellt wird, hat Gültigkeit“, heißt es dann – wobei großzügig übersehen wird, dass auch empirische Forschung von vorgängigen Sinnannahmen und Setzungen lebt und durchaus nicht nur von dem, was man beobachten und messen kann.
- Andere haben sich den Kriterien der Ökonomie verschrieben: Entscheidend ist, dass die Kosten-Nutzen-Relation stimmt; nur was Erfolg hat, zählt; alles wird ökonomisch funktionalisiert, es gibt im Grunde keine zweckfreien Bereiche mehr im Leben.
- Für viele steht der Bezug auf das eigene Selbst im Vordergrund. „Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott“, sagte man früher; in der Gegenwart verkündet beispielsweise die Zeitschrift „Psychologie heute“: „Der Glaube an die eigene Kraft versetzt Berge“ – um noch die wissenschaftliche Ab-

6 Peter L. Berger, Thomas Luckmann, Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit. Frankfurt 1980, 98ff.

sicherung hinzuzufügen, dass dieser Gedanke in der Sozialpsychologie „Selbstwirksamkeit“, „self-efficacy“ genannt werde.⁷

- Verbreitet sind esoterische Anschauungen und Praktiken, die sich jede/r nach Belieben und Bedürfnis zusammenbastelt: Esoterik, vom Begriff her das Innere, das Geheimnisvolle, repräsentiert einen Markt religiöser Sehnsüchte, ein großes Experimentierfeld spiritueller und okkulten Ansätze, denen vielleicht eine Zielsetzung gemeinsam ist, nämlich der Wunsch, auf dem Weg zum Göttlichen oder zum wahren Leben mit Hilfe übernatürlicher, den Sinnen und der analytischen Vernunft verborgener Kräfte und Mittel voranzukommen. Aus dieser Suche erwächst leicht wieder ein neues Ordnungssystem, ein umfassendes Sinn- und Welterklärungsmuster.

Ins Grundsätzliche gewendet heißt das: Unser alltägliches und berufliches Verfügungswissen ist in aller Regel noch einmal fundiert durch ein Orientierungswissen, verstanden als weltanschauliche Vorannahmen oder Sinn- und Wertorientierungen.⁸ In der Gegenwart stellt sich die Frage, in welchem Maß die Tradition des christlichen Glaubens noch die Funktion eines solchen Orientierungswissens hat, in welchem Maß sie von Menschen unserer Gesellschaft als sinnstiftend, Leben und Identität fundierend, und damit Sinnkrisen gewissermaßen abfedernd oder aufhebend wahrgenommen und in Anspruch genommen wird.

3. Sinnkrisen

Sinnkrisen entstehen auf unterschiedlichen Ebenen und nehmen entsprechend unterschiedliche Gestalt an: Individuelle Sinnkrisen drängen sich auf, wenn bisher stabile und bewährte Lebenszusammenhänge zerbrechen: Im Falle einer Krankheit werden bisher eingespielte Formen der Lebensbewältigung und der Identitätsvergewisserung (Ich bin jemand, weil ich etwas leiste und in meinen privaten wie beruflichen Kontakten entsprechende Anerkennung finde) unterbrochen und es gibt erst mal keinen unmittel-

7 Jörg Pscherer, Der Glaube an die eigene Kraft versetzt Berge. Psychologie heute. November 2004, 24ff.

8 Vgl. Michael Utsch, Die spirituelle Suche: Aufgabe der psychosozialen Beratung? WzM 54 (2002), 55-66.

baren Ersatz. Im Falle des Todes eines nahe stehenden Menschen bricht eine Beziehung ab, die für die betroffene Person unterstützende und stabilisierende Bedeutung hatte – die Trauerforschung spricht beispielsweise vom Verlust validierender und emotionaler Unterstützung. Aber auch seltene oder ungewöhnliche positiv konnotierte Ereignisse wie eine Hochzeit oder die Geburt eines Kindes – das hat die sog. Life-event-Forschung herausgefunden⁹ – können eine Sinnkrise auslösen, weil sie aus dem Alltag herausfallen und bisher eingefahrene Lebensmuster in Frage stellen.

Sinnkrisen stellen sich ein, wenn die gegenwärtige Lebenssituation und die bisher mehr oder weniger selbstverständlichen Ziele und Sinnannahmen nicht mehr zusammenpassen. Beispiele dafür ist etwa die viel zitierte Mid-life-Krise; neuerdings wird auch schon von den Krisen der Mittzwanziger gesprochen: Gemeint sind junge Erwachsene, die hoch qualifiziert sind, aber keine Arbeit finden und sich im Blick auf Beziehung und Familiengründung nicht zu einer Entscheidung durchringen können. Auch das Scheitern angestrebter Bemühungen z.B. um sozialen Aufstieg oder für ein ökologisches Projekt kann als Sinnkrise erlebt werden. Da hat man sich so viel Mühe gegeben, aus irgendeinem Grund führt die Bemühung nicht zum Ziel und lässt einen an der Sinnhaftigkeit des eigenen Handelns zweifeln.

Individuelle Sinnkrisen werden auch ausgelöst, auf jeden Fall aber verstärkt, durch kollektive, kulturelle Sinnkrisen. Drei Beispiele:

Erwerbsarbeit ist in den westlichen Gesellschaften ein bevorzugtes Mittel zur Identitäts- und Sinnvergewisserung. Arbeit erscheint sinnvoll, weil sie den Lebensunterhalt garantiert, soziale Kontakte herstellt und, wie Iring Fetscher formuliert hat „durch die Mühe, die es ihn kostet, verschafft sich der arbeitende Mensch die Gewissheit, dass sein Dasein ‚gerechtfertigt‘ ist.“¹⁰ Wenn ein Mensch Arbeit verliert oder, wie es gegenwärtig häufig der Fall ist, der Lohn der Arbeit nicht einmal ausreicht, um den eigenen Lebensunterhalt zu finanzieren, wird Arbeit als Sinnressource höchst fragwürdig.

9 Vgl. dazu Edgar Heim, Jürg Willi, Psychosoziale Medizin Bd. II. Berlin /Heidelberg 1986, 356.

10 Iring Fetscher, Arbeit und Lebenssinn. In: Horst Georg Pöhlmann (Hg.), Worin besteht der Sinn des Lebens? Gütersloh 1985, 14-25, 19.

Ein zweites Beispiel: Ein umfassender religiöser Kosmos ist seit der Aufklärung mehr und mehr zerbröckelt; dieser Prozess hat sich im Lauf des 20. Jahrhunderts rasant beschleunigt und zu einem massenhaften Gewohnheitsatheismus geführt. D.h. Religion in ihrer traditionellen kirchlich gebundenen und dogmatisch einigermaßen umrissenen Form steht für viele Zeitgenossen nicht mehr als Sinnressource zur Verfügung. An deren Stelle treten Phänomene einer neuen, bunten Patchworkspiritualität, die einerseits in ihrer Variabilität und Buntheit Menschen anzieht, andererseits aber auch wenig Stabilität und Sicherheit bietet. Wenn man unterstellt, was der Psychoanalytiker Erik Erikson in den 60er Jahren für sein Identitätskonzept beschrieben hat, nämlich, dass Identität einer Verwurzelung in einem „überzeugenden Weltbild“ bedarf,¹¹ dann muss man diese Entwicklung als Faktor von Verunsicherung werten: Es ist nicht mehr vorgegeben, woran man glauben, woran man sich orientieren kann und soll; man muss es selber auswählen und zusammenstellen – in guten Zeiten Ausdruck unhintergehbare Autonomie, in schlechten Zeiten Verstärkung der Krisenfaktoren, vor allem, wenn die bildungsbezogenen und materiellen Ressourcen knapp sind.

Ein drittes Beispiel: Die Erlebnisgesellschaft mit ihrer immanenten Logik prägt die Sinnsuche der Einzelnen: Sinnvoll erscheint, was Erlebnischarakter, Eventcharakter hat. Die Inhalte eines Ereignisses treten zurück, Hauptsache, es hat Spaß gemacht, es war etwas los, man hat anschließend das Gefühl, es hat sich gelohnt, man war dabei – dann hat es Sinn gehabt. Damit wird Sinn zu einem höchst kurzfristigen und eher diffus gefühlten als sprachlich vermittelbarem Gut.

Den Zusammenhang von individueller und kollektiver Sinnsuche und Sinnfindung hat ausführlich der Wiener Arzt und Psychotherapeut Viktor Frankl (1905 – 1997) thematisiert – ich will an dieser Stelle mit einem kurzen Exkurs auf ihn eingehen. Frankl hat die von ihm entwickelte Logotherapie auf der Diagnose begründet, dass die Menschen der westlichen Gesellschaften unter einem verbreiteten Sinnlosigkeitsgefühl leiden; sie leben mehr-

11 Erik Erikson, *Jugend und Krise*. Stuttgart 1970, 27 u.ö.

heitlich in einem existentiellen Vakuum, das entweder in Konformismus mündet (tun, was die anderen tun), in Totalitarismus (tun, was andere von einem verlangen) oder in die von ihm so genannte noogene Neurose (eine an Sinnlosigkeitserfahrungen entstehende Neurose). Als Beispiel zitiert er den Brief eines amerikanischen Studenten: „Ich bin 22 Jahre alt, besitze einen akademischen Grad, besitze einen luxuriösen Wagen, bin überhaupt finanziell unabhängig, und es steht mir mehr Sex und Prestige zur Verfügung als ich verkraften kann. Was ich mich frage, ist nur, was das alles für einen Sinn haben soll.“¹²

Den Willen zum Sinn bezeichnet Frankl als ein grundlegendes menschliches Motiv mit „survival value“: „es war nicht zuletzt die Lehre, die ich aus Auschwitz und Dachau mit nach Hause nehmen konnte: dass diejenigen noch am ehesten fähig waren, sogar noch solche Grenzsituationen zu überleben – diejenigen, sage ich, die ausgerichtet waren auf die Zukunft, auf eine Aufgabe, die auf sie wartete, auf einen Sinn, den sie erfüllen wollten.“¹³

Logotherapie geht davon aus, dass das Wesen des Menschseins in dessen Selbsttranszendenz begründet ist: Menschsein heißt, über sich selbst hinaus, auf etwas Anderes gerichtet zu sein.¹⁴ Sinn kann sich einstellen, wenn jemand fähig wird, über sich selbst hinaus zu blicken oder, wie Frankl an anderer Stelle sagt, wenn er in der Lage ist, den Aufgabencharakter des Lebens zu erfassen und angemessen darauf zu antworten.¹⁵ Sinn geht verloren bzw. Sinnverlust wird schlecht kompensiert durch Konsum oder Sexualität, wenn Menschen nur noch um sich selbst und ihre Selbstverwirklichung kreisen und damit die Fragen, die das Leben ihnen stellt, nicht mehr wahrnehmen.

Logotherapie zielt darauf ab, „den Patienten selbst und selbstständig den Sinn seines Lebens finden“ zu lassen;¹⁶ der Therapeut kann mit Hilfe bestimmter methodischer Ansätze (Einstellungsmodulation, sokratische Dia-

12 Viktor Frankl, *Der Mensch auf der Suche nach Sinn*. Freiburg / Basel 1973, 11.

13 Ebd., 21.

14 Ebd., 75.

15 Frankl, *Ärztliche Seelsorge*. Neuausgabe München 1975, 71f.

16 Ebd., 31.

loge, Dereflexion, Paradoxe Intention etc.¹⁷⁾ dabei behilflich sein. Um- oder Neudeutung eines Ereignisses spielt dabei eine besondere Rolle.

Ein kurzes Beispiel: „An mich wendet sich ein alter praktischer Arzt; vor einem Jahr ist ihm seine über alles geliebte Frau gestorben, und über diesen Verlust kann er sich nicht hinwegsetzen. Ich frage den schwerst deprimierten Patienten, ob er sich überlegt habe, was geschehen wäre, wenn er selbst früher als seine Frau gestorben wäre. ‚Nicht auszudenken,‘ antwortet er, ‚meine Frau wäre verzweifelt gewesen.‘ Nun brauche ich ihn nur darauf aufmerksam zu machen: ‚Sehen Sie, dies ist Ihrer Frau erspart geblieben, und Sie haben es ihr erspart, freilich um den Preis, dass nunmehr Sie ihr nachtrauern müssen.‘ Im gleichen Augenblick hatte sein Leiden einen Sinn bekommen: den Sinn eines Opfers. Am Schicksal konnte nicht das geringste geändert werden; aber die Einstellung hatte sich gewandelt...

Worum es sich in solchen Fällen handelt, wäre... als Seelsorge zu bezeichnen.“¹⁸

4. Wie kann man auf Sinnkrisen antworten? Herausforderungen für Psychotherapie, Religion, Seelsorge

In der Seelsorge begegnen uns Menschen, die durch welches Ereignis auch immer in eine Sinnkrise geraten sind. Wie können wir darauf antworten? Ich nenne vier Punkte, die natürlich nur eine sehr begrenzte Auswahl darstellen können:

1. Die Themenformulierung „Sinnkrisen als Herausforderung“ könnte so verstanden werden, als sei man in alltäglichen Begegnungen, in Seelsorge oder Psychotherapie nun herausgefordert, der betroffenen Person aktiv zu helfen, einen neuen, der veränderten Situation angemessenen Sinn zu finden. Eine solche Auffassung ist nicht falsch, erscheint aber mindestens missverständlich.

Denn: Am Anfang einer jeden Begegnung, in der diese Thematik ausgesprochen und unausgesprochen eine Rolle spielt, muss das Bemühen und

17 Vgl. ausführlicher Jürgen Kriz, Grundkonzepte der Psychotherapie. Weinheim 52001, 202ff.

18 Frankl 1973, 81.

die Bereitschaft stehen, die Krise des anderen Menschen, dessen Gefühle von Sinnlosigkeit und Verzweiflung, von Bitterkeit, Wut und Ohnmacht erst einmal wirklich zu hören, sie aufzunehmen, sie auf sich wirken zu lassen, sie wenigstens ansatzweise nachzuempfinden – und in eben diesem Prozess ein solches Empfinden anzunehmen und – so merkwürdig das vielleicht klingen mag – es zu würdigen! Wir leben in einer Gesellschaft, in der Aktivität eine ungeheuer positive Wertung erfährt – im Krankenhaus kann man das immer wieder erleben: Wenn eine Person in eine akute Krise gerät, werden sofort alle Hebel in Bewegung gesetzt, wird ein höchstes Aktivitätsniveau aufgebaut, um die Krise zu verändern, um einen Menschen da heraus zu helfen. Medizinisch gesehen, mag das richtig sein; menschlich-psychologisch-seelsorglich erscheint es mir fragwürdig. Seelsorge geht anders vor, sie schwimmt gewissermaßen gegen den Strom. Die Entdeckung der Langsamkeit ist eine zentrale seelsorgliche Tugend. Ein Krankenhauspfarrer hat die Seelsorge dort einmal den Ohnmacher-Dienst genannt und ihn damit ausdrücklich in Gegensatz gestellt zu der sonst üblichen Krisenbewältigung durch Machen, durch Aktivität.

Am Beispiel Suizid, der sicher eine der schwersten Sinnkrisen im Leben eines Menschen darstellt, will ich das verdeutlichen:

Aus der Begleitung mit suizidalen Menschen, aus der Suizidforschung wissen wir, wie zentral wichtig es ist, das Gefühl der Ausweglosigkeit des anderen erst einmal stehen zu lassen, es explizit anzuerkennen, zu bestätigen, zu würdigen, zu respektieren – und damit wirklich das Gegenteil von dem zu tun, was man alltäglich meint tun zu müssen, nämlich abzulenken, zu verharmlosen, zu bagatellisieren oder irgendwelche Aktivitäten zu starten.

Zur Begleitung von suizidalen Menschen gehört es, gerade die aussichtslosen und hoffnungslosen Töne in der Begegnung mit dem/der Anderen zu hören, aufzugreifen und sogar noch zu vertiefen. „Das ist wichtig, da selbst der leiseste Hauch von Trost von meiner Seite für den trostlosen Anderen Verspottung bedeutet.“¹⁹ Anders gesagt: Fragen nach dem Warum? und ob es nicht doch irgendwo noch kleine hoffnungsvolle Inseln im Leben der

19 Klaus Dörner, Krisenintervention bei suizidgefährdeten Personen. WzM 43 (1991), 288 – 293, 290.

anderen Person gibt („Gibt es nicht etwas, was Ihnen Freude macht? Gibt es nicht etwas, was Ihnen gut tut?“ etc.), nehmen die Verzweiflung des Gegenüber nicht wirklich ernst. Nur wenn das jedoch tatsächlich geschieht, kann sie als geteilte Verzweiflung erlebt werden. Und, so paradox es vielleicht klingt, geteilte Verzweiflung ist halbe Verzweiflung.

Eine der uralten, schon in der Bibel vielfach überlieferten Reaktionen auf eine tiefe Sinnkrise ist die Klage, die Anklage, der Protest dagegen. In der Klage kann Sinnlosigkeit in ihrer ganzen Schärfe zur Sprache gebracht und gleichsam herausgeschrien werden. Ein besonders eindrückliches Beispiel dafür sind die Klagelieder Jeremias: Sie schreien als Antwort auf die Zerstörung Jerusalems: „... du hast getötet am Tage deines Zorns, du hast ohne Erbarmen geschlachtet (2,21b).“ Und dann weiter in der dritten Person: „... Er hat mich geführt und gehen lassen in die Finsternis und nicht ins Licht. Er hat seine Hand gewendet gegen mich Tag für Tag. Er hat mir Fleisch und Haut alt gemacht und mein Gebein zerschlagen. Er hat mich ringsum eingeschlossen und mich mit Bitternis und Mühsal umgeben. Er hat mich in Finsternis versetzt wie die, die längst tot sind. Er hat mich ummauert, dass ich nicht herauskann und mich in harte Fesseln gelegt. Und wenn ich auch schreie und rufe, so stopft er sich die Ohren zu vor meinem Gebet.“(3, 2 – 8). (und so geht es noch viele Verse weiter).

Der früh verstorbene praktische Theologe *Henning Luther* hat eindringlich dazu geschrieben: „In Klage und Verzweiflung liegt mehr ehrliche Hoffnung als in Beteuerung von Sinn und Lebensgewissheit. Die Trauer hält die Treue zum Anderen, zum Besseren, zum Ende des Leidens, den die Affirmation des Daseins längst verraten hat. Nur wer klagt, hofft.“²⁰ Wer Sinnloses in Sinnvolles umdeuten will, wird zu einem leidigen Tröster, wie es bei Hiob heißt (Hi 16,2). Hiob verlangt von seinen Freunden, dass sie seine Klage anhören und mit aushalten. „Hört doch meiner Rede zu und lasst mir *das* eure Tröstung sein“ (Hi 21,1). „Der Verzweiflung und Klage zuhören – dies und nichts anderes als Tröstung gelten zu lassen, dies ist wahrlich eine Provokation für die, die für alles noch einen Sinn suchen müssen.“²¹

20 Henning Luther, Die Lügen der Tröster. Das Beunruhigende des Glaubens als Herausforderung für die Seelsorge. PrTh 33 (1998), 163 – 176, 170.

21 Ebd., 171.

Die biblischen Schriften überliefern hier also eine Grundeinstellung, die gegenwärtige Psychotherapie und Seelsorge quasi neu entdeckt haben und immer wieder neu entdecken müssen, weil die Versuchung, sich dem Sinnlosigkeitsempfinden eines anderen Menschen nicht auszusetzen, ihm einen fremden Sinn entgegen zu setzen oder sich in diakonisches Engagement zu flüchten, enorm groß ist. Diese Versuchung ist deswegen so groß, weil das Leiden und Sinnlosigkeitsempfinden des anderen Menschen einen selbst zutiefst verunsichert und hilflos macht – und wer will das schon gerne spüren und aushalten?

In religiösen Zusammenhängen erscheint es doppelt schwierig, Leiden mit auszuhalten, und auf alles vorschnelle Reden, Deuten und Helfen zu verzichten, weil es ja nach einer Infragestellung der Macht Gottes – und entsprechend seiner Repräsentanten – klingen könnte.

Die Erfahrung zeigt aber (so kommt es schon in den Psalmen vor), dass da, wo Raum zur Klage, zum Protest vorhanden war, Einstimmung, neue Hoffnung, neuer Sinn entstehen *kann*. Man darf diesen Zusammenhang sicher nicht direkt anstreben und herstellen wollen, aber er kann sich einstellen.

Als ein Beispiel für viele nenne ich Ps 39: „Ich bin verstummt und still und schweige fern der Freude und muss mein Leid in mich fressen...“ (V. 3). Und dann, nach einer Reihe von Versen: „Nun, Herr, wessen soll ich mich trösten? Ich hoffe auf dich...“ (V. 8). Man darf hier die Abfolge der Verse durchaus als Spiegel einer Veränderung in der Grundeinstellung lesen.

2. Wenn dieses Mitaushalten und Annehmen der Gefühle von Sinnlosigkeit den notwendigen Raum bekommen hat, dann kann man in einem zweiten Schritt sicher auch davon sprechen, dass Seelsorge so etwas wie Hilfe zum Sinn sein kann: Begleitung bei der Suche nach Sinn *im* Leben (statt Sinn *des* Lebens!). Ich nenne verschiedene Ansatzpunkte:

- Das seelsorgliche Gespräch selbst kann bereits als sinnvoll erlebt werden. Die Begegnung mit einem anderen Menschen, der sich Zeit nimmt, interessiert ist, aufmerksam zuhört und Anteil nimmt und gleichzeitig ein gutes Maß an notwendiger Distanz wahrt, hebt sie wahrscheinlich heraus aus der Fülle eher belangloser Alltagskontakte und Alltagsrouti-

nen. Die Begegnung selbst drückt Wertschätzung und Respekt vor dem Gegenüber aus und erscheint insofern sinnvoll.

- Seelsorge kann anleiten, nach Sinnspuren im Lebenszusammenhang zu suchen. Wie erwähnt setzt sich Sinn meistens aus einer Reihe von kleineren Sinnanteilen zusammen; wenn es gelingt, auf sie aufmerksam zu machen und auch solche kleineren Sinnzusammenhänge wert zu schätzen, kann es möglich sein, einen gänzlichen Sinnverlust zu verhindern.
- Seelsorge bietet mit der Tradition des jüdisch-christlichen Glaubens eine symbolische Sinnwelt an, die viele Menschen anspricht und ihnen bei der Sinnsuche behilflich sein kann. Der Glaube an Gottes Liebe, Gerechtigkeit, Frieden kann über gegenwärtige Lieblosigkeit, Ungerechtigkeit und Unfrieden hinweg trösten. Gott als Grund des Lebens kann als der Sinngrund geglaubt werden, der die Sinnlosigkeiten unsres Lebens letztlich umfasst und trägt. Dieser Glaube kann verbal deutend durch Geschichten oder Symbole ins Gespräch gebracht werden, er kann auch durch Rituale Ausdruck finden: Gebet, Segen, Abendmahl vermitteln in sinnlicher Gestalt, um was es dem christlichen Glauben geht. Allerdings ist hinzuzufügen: Die Sinnwelten der Religion sind symbolischer Natur; weil dieser symbolische Charakter im Alltag der Religion oft nicht präsent ist, Religion also mit Welterklärung verwechselt wird, erscheint ihre Akzeptanz häufig fragwürdig.
- Sinn kann vorübergehend kontrafaktisch von Außenstehenden behauptet werden und damit für den Menschen, der selber keinen Sinn mehr sieht, als eine Art von Anker dienen.

Ein schwer depressiver Mann murmelte in Abständen vor sich hin: „Es hat alles keinen Zweck mehr. Ich will nicht mehr leben.“ Der Seelsorger, der ihn viele Male besucht und oft schweigend bei ihm gesessen hatte, sagte darauf einmal: „Ich glaube, dass Sie als Großvater für Ihre zwei Enkel wichtig sind – auch wenn Sie selbst das jetzt nicht spüren können.“ Nach einigen Wochen, als der Mann aus seiner Depression heraus gekommen war, erinnerte er den Seelsorger an diesen Satz: Den habe er durchaus gehört, aber damals nicht darauf reagieren können.

Seelsorge kann Hilfe zum Sinn sein – sicher nicht in der Weise, dass sie versuchte, „fertigen“ Sinn weiterzugeben (Henning Luther hat einmal formuliert: Trost oder Sinn liege nicht wie ein Keks in der Keksdose!), sondern so, dass sie Geschichten und Symbole zur Verfügung stellt, die gemeinsame Sinnsuche, gemeinsame Lebensdeutung im Blick auf die konkrete Situation des anderen Menschen anregen – mit offenem Ausgang.

3. Damit ist das Stichwort Umdeutung angesprochen – ein alltäglicher Vorgang, der aber systematisch erst in der Familientherapie (wieder) entdeckt worden ist. Im Hintergrund dieses Konzepts steht die konstruktivistische Prämisse, dass unser Verhalten zu einem erheblichen Teil davon abhängt, wie wir die Bedeutung unseres Lebens konstruieren, ob jemand das Glas Wasser als halb voll oder halb leer betrachtet, ob jemand eher die Möglichkeiten, die in einer Situation stecken, wahrnimmt, oder sich eher von den denkbaren Gefahren lähmen und zurückhalten lässt. Umdeutung heißt, „den begrifflichen und gefühlsmäßigen Rahmen, in dem eine Sachlage erlebt und beurteilt wird, durch einen anderen zu ersetzen, der den Tatsachen der Situation ebenso gut oder besser gerecht wird, und dadurch ihre Gesamtbedeutung ändert.“²²

Eine Frau in einer therapeutischen Weiterbildung klagt über die schweren Schicksalsschläge, die sie im Lauf ihres Lebens erlitten hat und die ihr das Leben sehr schwer gemacht haben. Nachdem die Frau dieses Thema weiter entfaltet hat, fragt der Leiter der Weiterbildung sie: „Was hat Ihnen die Kraft gegeben, diese schweren Ereignisse zu tragen und sie sogar, wie es scheint, gut zu verarbeiten?“

Die von der Frau angesprochenen Schmerzen werden nicht verleugnet, aber die Perspektive wird erweitert und verändert: Andere Menschen würden vielleicht an solchen Widerfahrnissen zerbrechen, sie war aber offenbar in der Lage, sie zu bewältigen. Von daher ist es sinnvoll danach zu fragen, welche besonderen Fähigkeiten und Stärken in ihrer Person und in ihrem sozialen Umfeld auszumachen sind, die ihr eine solche Bewältigung ermöglicht haben.

22 Paul Watzlawick, Lösungen. Bern / Stuttgart 1974, 118.

Umdeutung sollte nicht als Trick und Ablenkung eingesetzt werden, sondern genuin daran interessiert sein, den eingeschränkten Blickwinkel der betroffenen Person zu erweitern oder grundlegend zu verändern. Wenn das gelingt, werden oft erstaunliche Veränderungen im Lebensgefühl freigesetzt.

4. Ein letzter Punkt scheint mir aus christlicher Sicht besonders wichtig: Sinnsuche stellt einen Weg dar – und auf diesem Weg gelangen wir immer nur an Zwischenziele, nie an das endgültige Ziel. D.h., Sinnsuche, die nach dem Ganzen des Lebens fragt, die sich Gottes in einer absoluten oder vollständigen Weise vergewissern möchte, muss scheitern; der Sinn des Ganzen, der umgreifende Sinn des Lebens ist eine eschatologische Kategorie.²³ Menschliche Sinnsuche, auch in religiöser Gestalt, ist und bleibt vorläufig und bruchstückhaft und steht immer in der Spannung von Sinnsuchen und Sinn verfehlen, von der Notwendigkeit aktiv zu werden, und doch das Entscheidende zu empfangen – die Erinnerung an diesen Sachverhalt kann und sollte uns entlasten in allzu angestrebten Bemühungen, Sinn selber herstellen zu wollen.

23 Vgl. Peter Biehl, Die Sinnfrage – Gottesfrage oder ‚Götzenfrage‘? In: Pöhlmann 1985, 47 – 59.