

Die transrationale Konstitution von Sinn

Edgar W. Harnack

Die Sinnfrage ist eine der wesentlichen Ursachen für die heutige Zunahme von Depressionen. Oft verbirgt sich die Sinnfrage unausgesprochen hinter Unzufriedenheit und Lebensüberdruß. Keine Gesellschaft in der Geschichte der Menschheit stellt die Sinnfrage so sehr zur Disposition wie eine, die den Lebenssinn der Mehrheit der Menschen entweder in einer Betäubung der Sinne in Konsum, Ablenkung und hedonistischen Freuden sucht oder – im Fall der etablierten Religion – in Sinnkonstrukten, die zunehmend einen mutigen Akt des Glaubens entgegen aller Vernunft erfordern, während in früheren Zeiten die soziale Einbettung der Glaubenskonstrukte und die fehlende aufgeklärte Religionskritik einen Widerspruch der kollektiven Sinnkonstruktionen zu Vernunftgründen nicht zuließ. Abgesehen von diesem gesellschaftlichen Sinnvakuum ist es gar nicht ganz klar, ob mehr Menschen depressiv werden, weil sich ihnen die Sinnfrage unbeantwortbar darstellt oder ob sie die Sinnfrage stellen, weil sie depressiv sind, sprich: weil sie ihr Leben als so schwierig und unbefriedigend empfinden, dass sie sich fragen, wozu sie dieses Leben eigentlich leben sollen. Ich vermute, dass viele Therapeuten, die mit den Sinnfragen ihrer Klienten konfrontiert sind, sich schwer tun, diese zu thematisieren, weil sie selbst ihrer eigenen Sinnfrage eher aus dem Weg gegangen sind statt sie beantwortet zu haben. Eine Ausnahme bilden da natürlich die Franklianer (die Logotherapeuten), die das Sinnthema eben zur Essenz ihrer Therapie erklären. Dabei erscheint mir jedoch Viktor Frankls Methodik, Sinn aus dem einzelnen, konkreten, als sinnvoll erlebten Akt zu schöpfen und die generelle, abstrakte Sinnfrage auszuklammern, philosophisch – und damit für den nachdenklichen Menschen auch lebenspraktisch – höchst unbefriedigend. Wünschen wir uns nicht alle, *wirklich* zu wissen, weshalb wir leben und weshalb es überhaupt Leben gibt oder noch eine Stufe genereller gefragt: *Wieso überhaupt etwas ist und nicht nichts?* Hat es nur einen kausalen Grund, dass ich existiere (aufgrund der immer komplexer werdenden Evolution von Kohlenstoffverbindungen) oder auch einen finalen, einen Grund „um zu“? Braucht das Universum oder ein einsamer Gott mich oder wäre es nicht ohne mich genauso gut?

Während Materialisten die eben gestellte Frage mit ironischem Lächeln quittieren, scheint sie im New Age wie bei manchen monotheistischen Autoren ganz affirmativ beantwortet zu werden: Das Universum könnte auf kein einziges Atom verzichten, ohne zusammenzubrechen, es ist genau so konstruiert, dass alles darin seinen festen und notwendigen Platz hat, ja, jede Mücke und jede Mikrobe sind gewollt – wie viel mehr dann du oder ich! Aber hat diese Aussage irgendeinen rationalen Grund oder ist sie nicht viel mehr die Rettung des Menschen vor der Sinnlosigkeit eines Daseins, das sich als bloßer Unsinn, als durch nichts zu rechtfertigen erweist, wenn man es genau hinterfragt? Und wenn es also keinen begründbaren Sinn gibt, dann gibt es nur den Sinn des Hedonismus, des „nach mir die Sintflut“-Denkens, das unsere Erde allmählich zum kollabieren bringt. Wenn es keinen Sinn gibt außer den primären Sinn des bloßen Vergnügens zu dem einen Zweck, nämlich der Sinnfrage in der Betäubung zu entgehen, dann brauche ich ja auch keine Verantwortung zu übernehmen für meine Umwelt, meine Mitwesen und mich selbst.

Da auch die Flucht vor der Sinnfrage in den Hedonismus unbefriedigend wird und, sobald der Spaß nachlässt, sich als Decamerone-Spiel gegen den Tod erweist, muss die Frage, wie der Mensch in seinem Leben Sinn finden kann, noch einmal und ernsthafter gestellt werden. Was ist denn Sinn nun eigentlich? Offenbar ist eine Handlung sinnvoll, wenn sie einem Ziel dient, das selbst als sinnvoll erlebt wird. Ein Leben ist demnach sinnvoll, wenn in ihm ein bestimmtes Lebensziel verwirklicht wurde, ein einzelner Lebensabschnitt sinnvoll, wenn er dem Erreichen des Gesamtzieles dienlich war. Eine Handlung kann auch sinnvoll sein, wenn sie einem Teilsinn dienlich ist, der unabhängig vom Gesamtziel des Lebens besteht. Aber in jedem Fall ist Sinn in gewisser Weise hierarchisch organisiert und immer letztlich abhängig vom Gesamtsinn des eigenen Lebens oder des Lebens überhaupt. Es ist klar, dass der Lebenssinn eines Menschen, der an eine Weiterexistenz nach seinem Tod glaubt, deshalb fundamental anders konstruiert ist als der Sinn eines Menschen, der daran glaubt, nur dieses eine Leben zur Verfügung zu haben, um es sich so richtig gut gehen zu lassen. Im ersteren Fall ist ein sinnvolles Lebensergebnis meist mit der Verbesserung der eigenen Position in dem, was danach kommt, in irgendeiner Weise verknüpft. In letzterem Fall eben mündet die Sinnfrage meist in einen sinn-losen Hedonismus.

Das Problem ist, dass jeder Sinn, den wir irgendwo finden, sich schnell als eine nur vorläufige Antwort erweist. Finden wir es sinnvoll, viel Geld zu verdienen oder ein neues Kunstwerk an unsere Wand zu hängen, dann können wir auch hier wieder fragen: Warum und wozu? Und diese Frage führt uns in neue Begründungsnöte. Wo immer wir die Sinnfrage stellen, geraten wir schnell in

einen infiniten Regress. Das liegt daran, dass sich Sinn für uns in der Regel als *Sinn-um-zu* darstellt. Wir tun etwas, um etwas anderes damit zu erreichen. Ein Akt rechtfertigt sich also immer nur aufgrund des höheren Sinnes jenes Anderen, um dessentwillen wir handeln. Wenn wir Abitur machen wollen und dafür jeden Tag zuhause sitzen und lernen, dann ist das Lernen deshalb sinnvoll, weil wir glauben, (nur) dadurch unser Abitur machen zu können.

In einem subtileren Sinn rechtfertigt sich der Lebenssinn vieler Menschen durch das, was sie selbst Anderen bedeuten. Die klinische Psychologie weiß, dass Menschen, die in ein soziales Netzwerk eingebunden sind, seltener depressiv/suizidal reagieren als isolierte, vereinsamte Individuen. Wir gewinnen Sinn aus der Bedeutung unserer Existenz für andere in einer doppelten Weise: emotional, weil wir als soziale Lebewesen gebaut sind und deshalb der Bezug auf unsere Mitmenschen uns ganz tief in all unser Denken und Fühlen eingebrannt ist. Aber über diese primäre, prärationale Sinngebung durch unser soziales Eingebundensein hinaus können wir auch rational einen Sinn konstituieren, wenn wir unser Leben als ein Leben für Andere begreifen können. Altruismus ist eine beliebte Rechtfertigung der eigenen Existenz: Ich habe es mir verdient zu leben, weil Andere mich brauchen. Ich bin es wert zu leben, weil ich liebenswert bin, und ich bin liebenswert, weil ich hilfreich, edel und gut zu Anderen bin. Die Rechtfertigung der eigenen Existenz durch den Rückgriff auf meine Bedeutung für meine unmittelbaren oder indirekten Mitmenschen kennt unzählig Formen. Nicht nur die Extreme des Helfersyndroms und der so genannten altruistischen Abtretung nähren sich daraus, bei denen der eigene Selbstwert ganz und gar durch die Möglichkeit, Anderen zu helfen oder sich für Andere aufzuopfern bestimmt wird. Auch die Sehnsucht des Fernsehstars nach Popularität oder die Hoffnung des Künstlers auf Berühmtheit können Sublimierungen desselben Motivs sein. Am Helfersyndrom wird allerdings klar, dass der angeblich selbstlose Drang, Anderen hilfreich zu sein, vor diesem Hintergrund alles andere als selbstlos ist und ganz und gar aus der selbstsüchtigen Notwendigkeit resultiert, die eigene Existenz durch die Anerkennung Anderer zu rechtfertigen. Der Buddhismus und generell die fernöstliche Mentalität, der die Veredelung des Menschen wichtiger ist als sein irdischer Zustand, betrachten deshalb Menschen mit einem großen Berufungsgefühl, „für Andere“ zu leben, mit einem grundlegenden Misstrauen.

Zudem ist die Rechtfertigung der eigenen Existenz dadurch, dass sie anderen Menschen oder generell Lebewesen nützlich ist, eigentlich nur dann möglich, wenn diese einen Wert in sich besitzen, also Sinn aus sich heraus zu schöpfen vermögen. Glauben Sie, dass jedes Menschen Wohlergehen einen absoluten Wert darstellt? Wie ist es mit Schwerverbrechern? Und würde dies auch gelten,

wenn man eines der vom Aussterben bedrohten Geschöpfe auf diesem Planeten nach seiner Meinung fragen könnte? Oder würden Sie diesen absoluten Wert etwa nur auf „die eigene Familie“, „die besten Freunde“ einschränken? Die vermögen Ihrem Leben also Sinn zu geben, weil deren Wohlergehen absolut sinnvoll ist, das der Anderen aber nicht? Rechtfertigt sich da nicht die eigene Existenz nur durch das Eigene, das zum Selbst als zugehörig Empfundene? Wie kann aber das Meinige die Rechtfertigung dafür sein, dass Ich sinnvoll bin? Nun hat zwar Kant in seinen Bemühungen um eine einheitliche Ethik festgestellt, dass jeder Mensch einen Zweck in sich darstelle und keinen Zweck um eines Anderen willen, so dass das Wohlergehen jedes Menschen demnach eine Letztbegründung für „altruistisches“ Handeln wäre. Allerdings ist diese Kantsche Maxime eine normative Forderung, keine affirmative Aussage, was heißt: Die Frage, weshalb denn ein Mensch einen letzten Wert an und für sich darstellen sollte, bleibt weiter offen. Es sei denn, man bezieht den absoluten Wert des Menschen aus der (nach Ansicht der traditionellen Theologie sinngemäßen, aber nicht substantiellen) Spiegelbildlichkeit zwischen Mensch und Gott. Alternativ könnte man (buddhistisch) jedes Lebewesen als wesensgleich mit mir und deshalb ebenso leidend/erlösungsbedürftig ansehen und dadurch aus seinem Wohlergehen einen zwar nicht absoluten, aber doch relativ vernünftigen Sinn ableiten. Dennoch beantwortet das nicht die Frage nach dem Sinn des Daseins schlechthin.

Also geht der Regress weiter auf die nächste Begründungsstufe. Ich versuche also in Gott oder einem irgendwie definierten letzten Urgrund allen Seins die Begründung für meine Existenz zu suchen. Der Gottesbegriff der monotheistischen Religionen ist dafür sehr gut geeignet, da er das Absolutum darstellt, das eben deshalb auch eine absolute, nicht mehr hinterfragbare, letzte Begründung für alles bietet. Natürlich ist dieses Absolutum als solches empirisch in keiner Weise ableitbar (auch nicht in der mystischen Erfahrung, die eben interpretationsbedürftig ist und deshalb nur möglicherweise, aber nach jetzigem Erkenntnisstand nicht sicher auf ein Absolutes verweist). Es handelt sich dabei um eine metaphysische Konstruktion, um einen Gegenstand von Glauben oder interindividueller Wirklichkeitsbildung, aber nicht um eine nach Gesetzen des vernünftigen Denkens ableitbare Konsequenz. Deshalb ist die Frage, ob es einen letzten Sinn meiner Existenz gibt, rational nicht entscheidbar. Sie ist nur prärationale durch einen Akt der persönlichen Setzung entscheidbar.

Wenn der ganz auf die persönliche Erkenntnis abzielende Buddha zu der Frage, warum und wodurch das Universum entstanden ist, schwieg, so tat er es eben deshalb, weil es nicht möglich ist, den Sinn des Ganzen vom Standpunkt eines kleinen Teiles aus zu begreifen. Unsere Ratio vermag das Warum der Exis-

tenz des Universums niemals zu erfassen. Deshalb ist es nicht möglich, darüber zu reden. Sinn konstituiert sich also nicht rational, sondern entweder emotional und prärationale wie im Falle des guten Gefühls, das wir haben, wenn wir Anderen helfen, wenn wir geliebt werden oder wenn wir eine gute (durch andere anerkannte) Leistung vollbringen. Er konstituiert sich auch prärationale, wo wir nicht nur Spaß (der uns allzu schnell vergehen kann), sondern echte Freude an einer Tätigkeit oder einem Erleben empfinden. Und er konstituiert sich *transrational*, wenn wir in einem Seinszustand aufgehen, der keiner Sinnbegründung mehr bedarf, weil er jede Sinnfrage überflüssig macht, weil er jenseits jeden Hedonismus die Sinnantwort in sich selbst trägt. Ein solcher Zustand der Sinnerfülltheit ist ein mystischer Zustand der Fülle, der Verbundenheit, der Aufhebung des Individuellen, wie er auch in der Erfahrung völliger Präsenz, völligen Einsseins mit dem eigenen Tun (der *peak experience* von Maslow, der *Flow Erfahrung* von Mihály Csíkszentmihályi, dem ewigen Jetzt der Achtsamkeitslehrer) enthalten ist.

Für den Buddha, der vermutlich permanent in diesem (und höheren) Zuständen verweilt, war die Sinnfrage bedeutungslos geworden – ohne Bedeutung auch im intellektuellen Sinn: Es gibt keine Wahrheitswerte mehr für die Antwort auf eine Frage, die sich total erledigt hat, sie kann nicht mehr sinnvoll gestellt werden. Deshalb ist die einzige mir bekannte Antwort auf die Sinnfrage, die in einer unhintergehbaren und deshalb endgültigen Weise unmittelbar gültig erscheint, eine transrationale, direkte Erfahrung des Existierens an sich, der Existenz um der Existenz willen. Diese ist erfahrbar in der Tiefe der meditativen Versenkung und der Weite des achtsamen Lebens. Und für denjenigen, der diese Zustände nicht ausreichend in sich findet, gibt es immer noch den *Sinn-um-zu*: zu leben, *um* irgendeines Tages in sich die Tiefe und die Weite, die Stille und die Gewissheit zu finden, dass alles so gut ist, wie es ist. Das ist nicht weit entfernt von Goethes Wort, dass sich ihm der Sinn des irdischen Lebens schließlich als das Leben selbst herausstellte und nicht als ein Ziel desselben.