

# Die Sinnsuche fängt im Kleinen an

Sich seinem Sinn anzunähern, kann spielerisch passieren. Immer wieder geht es dabei darum innezuhalten, Tempo rauszunehmen und zu sehen, zu hören und zu fühlen.

CHRISTOPH SCHLICK

Wir leben in einer Zeit, in der sich viele Menschen getrieben und innerlich leer fühlen. Es ist der Tribut an eine hochmobile, digitale Welt, die uns viele Annehmlichkeiten bietet, uns aber auch existenziell herausfordert. Deshalb müssen wir dem höchst agilen Wechselspiel zwischen Dauer und Veränderung, Stabilität und Dynamik, Nähe und Distanz etwas entgegensetzen.

## 1. Innehalten ist etwas anderes als lustlose Langeweile

Laut Umfragen aus den USA sind mehr als vier Fünftel der Erwerbstätigen zum Abspannen und Nichtstun nicht mehr in der Lage. Dieses Dilemma beschreibt auch der Karlsruher Philosoph Byung-Chul Han. In seinem Buch „Müdigkeitsgesellschaft“ spricht er uns eine geringe Toleranz für geistige Entspannung zu. „Anything goes“, meint er, Hauptsache, es kommt in unserem Leben keine Langeweile auf. Schließlich wäre die Langeweile der größte Feind des Menschen und des Lebens in einer Leistungsgesellschaft.

Dabei wird allerdings der Unterschied zwischen sinnvollem Innehalten und lustloser Langeweile nicht mehr erkannt. Der Mensch strebt heute nicht mehr nach Erfüllung als dem höchsten Gut, sondern nach Abwechslungsreichtum, Aktion und Spannung. Kommt nur der Anflug innerer Leere auf, wird noch mehr gearbeitet und die Freizeit mit Events gespickt. Warum? Weil der Mensch diesen Zustand der Orientierungslosigkeit, der Boden- und Beziehungslosigkeit partout vermeiden möchte. Weil viele nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen und wie der Ausweg daraus aussehen könnte.

## 2. Das „existenzielle Vakuum“ saugt alles in sich hinein

Viktor Frankl (1905–1997), der österreichische Arzt und Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, spricht in diesem Zusammenhang vom „existenziellen Vakuum“. Dieses Vakuum, sagt er, sauge alles in sich hinein, was es finden kann. Aus diesem Grund versuchen viele, ihre innere Leere mit Arbeits-, Computer- oder Alkoholsucht zu kompensieren, oder sie flüchten in



Schaffe ich es, die jeweils gegebene Situation mit Sinn zu erfüllen?

BILD: SN/WWW.GESUNDEITSLOUNGE.DE

eine Beziehung. Das gibt ihnen kurzfristig Halt und ihrer Seele Ruhe, aber nicht auf Dauer. Bald schleicht sich das nagende Gefühl der Orientierungslosigkeit oder des „What's next?“ wieder ein.

## 3. Ein starkes Mittel gegen die Leere: Wofür lebe ich?

Die einzige Lösung ist aus meiner Sicht, sich aufzumachen und (s)einen Sinn zu finden: Wenn ich weiß, wer ich bin und was ich hier auf Erden will – wofür ich lebe –, habe ich ein starkes Mittel gegen diese Leere. Es ist das Einzige, was es dagegen gibt, und in unserer Zeit sind wir aufgefordert, dieses Gegenmittel aufzuspüren. Entscheidend sind nicht die Umstände, in denen wir uns gerade befinden, sondern das Wesentliche ist, wie ich mich zu und in einer Situation verhalte. Schaffe ich es, eine Situation mit Sinn zu erfüllen?

Viktor Frankl lehrt uns, dass die Frage nach dem Lebenssinn nicht so schnell zu beantworten ist. Wir können uns ihr nur nähern. Beginnen dürfen wir bei der Betrachtung des Sinnes jeder kleinen Situation in unserem Leben. Es gilt die einzelnen Situationen nicht nur zu leben, sondern sie zu erleben. Das heißt,

in den kleinen Dingen das Wertvolle wahrnehmen, das sehen, was dort entsteht, und auch ganz bewusst erkennen, was ich dort erfahren und erleben kann. Bei sich zu sein ist wichtig, und dadurch Bausteine für meinen Lebensstempel, für ein sinnerfülltes Lebensgebäude zu sammeln.

Auch die Situationen, die vielleicht nicht ganz gelungen sind, sind Bausteine in diesem Gebäude, wenn ich sie als Trainingseinheit wahrnehme und nicht als Belastung. Das baut auch Burnout vor.

## 4. Sinn folgt aus der Summe wertvoller Situationen

Und immer wieder geht es darum, innezuhalten, Tempo rauszunehmen und zu sehen, zu hören und zu fühlen. Es sind selten die großen, viel öfter die ganz kleinen Situationen meines Lebens, die es sinnvoll machen. Auch wenn der Tag noch so schlecht verlaufen ist, der Austausch im Team mühsam war, kann das Lächeln der Busfahrerin, das goldene Herbstlaub oder ein wärmender Sonnenstrahl all das ausgleichen. Dies zu erkennen und zu leben beugt außerdem dagegen vor, dass die Wurzeln meines Lebensbaums marode und der Stamm

morsch werden und dass die Krone Blätter verliert.

Sinnvolles Leben oder der Lebens-Sinn ergibt sich demnach als Summe vieler kleiner Situationen, die wir als wertvoll erkannt haben. Auch im letzten Atemzug haben wir noch die Chance, versöhnend zurückzuschauen und zu erkennen, dass wir hoffentlich mehr beschenkt als beraubt, mehr erfreut als verletzt, mehr geliebt als verletzt wurden.

## 5. Trotzen und der Dynamik des Geistes vertrauen

Wenn wir manchmal meinen, dass unsere Sinn-Bilanz negativ ausfällt, dass wir wenige tragende Bausteine gesammelt hätten, dann sollten wir sehr mut- und vertrauensvoll dagesetzen: Auch wenn wir es gerade nicht erkennen und erspüren können, Leben ist per se unendlich sinnvoll! Dies ist eine Annahme, die ich – mit Frankl – nicht infrage stellen lasse.

Daran manchmal zu zweifeln ist menschlich. Gerade in großem Leid oder bei schwerwiegendem Verlust. Doch dann gilt es wieder zu trotzen und der Dynamik des Geistes zu vertrauen: Es macht unbedingt

Sinn, dass ich da bin, auch wenn die Situation schwer sein mag. Leben hat ein Wofür, für das zu leben und zu sterben sich immer auszahlt.

Dieser Beitrag ist dem neuen Buch von Christoph Schlick entnommen.

## Auf den Spuren von Viktor Frankl

Christoph Schlick gründete 2001 das Institut für Logotherapie und Existenzanalyse und 2014 das SINNZENTRUM in Salzburg. Der Unternehmensberater und Coach hat die Gedanken von Viktor E. Frankl weiterentwickelt.

**Buchpräsentation und Gespräch** mit dem Autor am 10. April 2017 um 19.00 Uhr in der Dombuchhandlung, Kapitelplatz 6, 5010 Salzburg.



**Christoph Schlick: Was meinem Leben echten Sinn gibt.** 192 S. € 17,50, Verlag Scorpio, 2017.

## KURZ GEMELDET

### Hochschule Heiligenkreuz ehrte Benedikt XVI.

WIEN. Mit einem bunten Festprogramm ehrte die „Philosophisch-Theologische Hochschule Benedikt XVI. Heiligenkreuz“ den emeritierten Papst Benedikt XVI. anlässlich seines 90. Geburtstags am 16. April. Seit dem Besuch von Benedikt XVI. in Stift Heiligenkreuz im Rahmen des Papstbesuchs 2007 in Österreich gibt es eine enge Verbindung. Als Gäste konnte Rektor P. Karl Wallner u. a. den Präsidenten des vatikanischen Einheitsrates, Kardinal Kurt Koch, den Nuntius in Österreich, Erzbischof Peter Stephan Zurbruggen, sowie die emeritierten Bischöfe Maximilian Aichern, Ludwig Schwarz, Christian Werner und Egon Kapellari begrüßen. SN, KAP

### Europäische Bischöfe bedauern den Brexit

BRÜSSEL. Die EU-Bischofskommission COMECE hat die Unterstützung der katholischen Kirche für das europäische Projekt betont. Die EU sei der beste Weg, den Frieden in Europa zu erhalten und den wirtschaftlichen und sozialen Herausforderungen durch die Globalisierung zu begegnen, sagte Kardinal Reinhard Marx. Die Kirche bedauere daher das Ausscheiden der Briten. Er habe den Eindruck, dass sich weder Briten noch Europäer der weitreichenden Konsequenzen des Brexit bewusst seien. „Die Trennung ist für beide Seiten schmerzhaft und teuer.“ Trotzdem, so Marx weiter, „wissen wir, dass wir auch weiterhin in Europa zusammengehören“. SN, KAP

## Castro erhielt die Sterbesakramente

Ehemalige Geliebte des Diktators berichtet von Gesinnungswandel.

ROM. Fidel Castro hat nach Angaben von Anna Maria Traglia, einer früheren Geliebten des kubanischen Langzeit-Diktators, vor seinem Tod im Dezember 2016 die kirchlichen Sterbesakramente erhalten. Mehrere Jesuitenpater hätten ihr gesagt, dass Fidel Castro „von der Religion getrübt gestorben“ sei. Ihren Informationen zufolge sei der „Maximo Lider“ zuletzt täglich von einem Priester besucht worden.

Traglia, heute 69 Jahre alt, ist die Nichte von Kardinal Luigi Traglia, der in den 1970er-Jahren Vikar von Papst Paul VI. in Rom war. Als 27-Jährige habe sie Cas-

tro durch die Vermittlung einer Verwandten, die Sekretärin in der kubanischen Botschaft in Rom war, kennengelernt. Über Jahre hinweg sei sie dann Fidels Geliebte gewesen, erklärte Traglia, die von einer bis zuletzt „großartigen Liebe“ sprach und länger in Kuba lebte.

Auf ihr Drängen sei in Havanna eine Pfarre wiedereröffnet worden, in der sie jeden Sonntagnachmittag die Messe besucht habe, gab Traglia an. Nach dem Gottesdienst habe sie Fidel vor der Kirchentür in einem Auto mit dem Nummernschild „Comandante 1“ erwartet. Ungewollt habe sie auch ein Treffen Castros mit Kardinal Agostino Casaroli ein-

gefädelt: Als sie selbst beim damaligen Nuntius eingeladen war, sei Castro einfach mitgekommen, was den Vatikan-Diplomaten in Verlegenheit gebracht habe, da es für diesen Fall keine Anweisungen gegeben habe. Zwischen den beiden Männern habe sich jedoch eine „gegenseitige Sympathie“ entwickelt.

Nach Kuba reiste Traglia zuletzt vor eineinhalb Jahren. Damals habe sie Castro „sehr verändert“ vorgefunden, erzählte Traglia. „Er sagte mir: Ich denke oft an deine Worte – wobei er auf meinen christlichen Glauben Bezug nahm – und ich stelle fest, dass du in vielen Dingen recht hattest, und ich nicht.“ SN, KAP