

Von Sinn und Erfüllung

„Welchen Sinn hat mein Leben überhaupt?“ „Wie soll ich sinnvoll leben?“ Solchen Fragen begegnet man in der Psychotherapie immer wieder, und sie scheinen mir ein Ausdruck davon zu sein, dass jemand die Orientierung verloren hat. Eine Person, die mit sich und der Welt – und mit Gott – im Einklang ist, stellt keine Frage nach dem Sinn, sondern geht fraglos ihren Weg, wie auch immer dieser beschaffen sein mag.

Was aber kann uns Orientierung geben? Die christliche Ethik, oder überhaupt die Ethik, bietet Antworten an: Es ist sinnvoll, sich um andere zu kümmern, anderen zu helfen, Gutes zu tun. Manche sagen: Kinder in die Welt setzen, Familie haben, das ist sinnvoll. Manche: die Technik voranbringen, am Fortschritt arbeiten. Arbeitsplätze schaffen. Ökologisch bewusst leben. Reisen: Die Welt kennen lernen. Projekte in der dritten Welt anstoßen. Missionieren. Heilen. Unterrichten. Tausend Antworten.

Aber muss man wirklich SOS-Kinderdorf-Mutter werden, ein wirksames Krebsmedikament erfinden oder einen Biobauernhof betreiben, um ein „sinnvolles Leben“ zu führen?

Aus therapeutischer Perspektive kommt es auf etwas ganz anderes an. Ob etwas sinnvoll „ist“, hängt ja davon ab, was jemand als sinnvoll *empfindet*. Ob etwas „sein Ding“ ist, wie der Volksmund sagt. Ob jemand zu etwas Lust hat, ob es ihn hinzieht, ob es ihm Spaß macht – in einem tieferen Sinn „Spaß“ als das leichtfertige „Spaß-Haben“. Ob eine Person ihren ganz speziellen, eigenen Weg gefunden hat, ihre Aufgabe, ihre Berufung vielleicht sogar, das, wofür sie – etwas pathetisch gesprochen – auf der Welt ist.

Diese Aufgabe oder Berufung zu finden, ist nicht leicht und führt über Umwege und Irrwege, durch Nebel und steinigtes Gelände. Die gesellschaftlichen Ansprüche, Vernunftgründe, Sachzwänge, Familientradition, die vorhandenen Möglichkeiten und die Erwartungen anderer – all dies bestimmt oft, wo wir uns hinwenden, wo wir langgehen und woran wir uns abarbeiten. Und manchmal stellt sich dann die Frage: Hat das alles überhaupt einen Sinn? Wo zieht mein Herz mich hin? Was kann ich richtig gut? Was fällt mir leicht – was macht mir Freude – was erfüllt mich?

Psychotherapie kann heißen, sich gemeinsam auf die Suche zu machen nach Antworten auf solche Fragen. Anstatt nach draußen zu schauen – was die anderen machen, was erwartet wird, was gang und gäbe ist –, geht es vielmehr darum, auf die eigene „innere Stimme“ achten zu lernen, sich der persönlichen Stärken bewusst zu werden, seinen Gefühlen zu trauen.

Denn wenn man auf seinen urpersönlichen Weg gelangt ist, wo man das verwirklichen kann, was einem im wahrsten Sinne des Wortes am Herzen liegt – dann stellt sich die Frage nach dem Sinn nicht mehr. Dann geht man unbeirrt seinen Weg, leichtfüßig auch über Klippen, durch Wüsten und an Abgründen vorbei. Auch Durststrecken kann man dann durchstehen. Und manchmal tun sich ungeahnte Türen auf.