

Matthias Stiehler

## **Der Doppelsinn des Lebens**

Vortrag auf den 20. Choriner Tagen 2014<sup>1</sup>

Lieber Achim,  
liebe Choriner,

wenn wir in einer allgemeingültigen Weise nach dem Sinn des Lebens fragen, dann stoßen wir zunächst auf eine Selbstverständlichkeit. Ich hatte sie im vergangenen Jahr<sup>2</sup> mit der Tatsache des Geborenwerdens religiös begründet. Indem uns das Leben geschenkt wird, sind wir berechtigt. Es bedarf keiner Leistung, damit unser Leben sinnvoll ist. Im Artikel 1 der Erklärung der Menschenrechte von 1948 heißt es dann auch: „Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten ...“

Natürlich lässt sich das anzweifeln. Wer könnte denn garantieren, dass unser Erdendasein nicht rein zufällig und damit ohne jeden tieferen oder höheren Sinn zustande gekommen ist? Unsere Welt, so wie wir sie kennen, hätte sich dann aus einer Kette rein zufälliger Ereignisse gebildet. Sie macht in ihrer Gesamtheit ebenso wenig Sinn, wie das Leben jedes Einzelnen.

Gegen dieses Argument lässt sich kein schlüssiger Beweis erbringen. Aber dann muss natürlich auch gefragt werden, warum wir so tun, als besäße unser Leben Würde und Berechtigung. Wir lassen uns in unserer therapeutischen oder beraterischen Arbeit von Themen wie „Berechtigung“ oder auch „Normalität“ beziehungsweise „Gesundheit“ leiten. Das Konzept der Mütterlichkeitsstörungen macht nur Sinn, wenn damit zugleich eine Grundlage beschrieben wird, die durch sie gestört wird. Psychotherapie ist ohne die Sinnhaftigkeit des Lebens sinnlos, wollen wir nicht das beliebig subjektive Wohlbefinden zum einzigen Maßstab erklären.

---

<sup>1</sup> Jährliche Veranstaltung des Choriner Instituts für Tiefenpsychologie und psychosoziale Prävention e.V. ([www.choriner-institut.de](http://www.choriner-institut.de))

<sup>2</sup> [http://www.matthias-stiehler.de/pdf/Halt\\_durch\\_Glauben.pdf](http://www.matthias-stiehler.de/pdf/Halt_durch_Glauben.pdf)

Wir können die Frage nach der Sinnlosigkeit des Lebens aber auch umkehren. Wir können fragen, was mit Menschen geschehen sein muss, dass sie die selbstverständlich gegebene Sinnhaftigkeit ihres Lebens negieren müssen. Was muss ein Mensch an Seelenzerstörung erfahren haben, damit er behauptet, es sei egal, ob er da ist? Die Mütterlichkeitsstörungen sind ein Angriff auf die Grundordnung des Lebens, eine Grundordnung in die ein Mensch hineingeboren wird und deren Erwartung er in sich trägt. Wir erleben das, wenn sich ein Kind beschwert, dass die Eltern nicht liebevoll genug zu ihm sind, oder wenn ein erwachsener Mensch schmerzvoll erkennt, dass ihm in seiner Kindheit lebendige Impulse ausgetrieben wurden.

Das in uns eingeschriebene Empfinden einer Grundordnung ist der deutlichste Hinweis darauf, dass die Sinnhaftigkeit unseres Lebens das Ursprüngliche ist. Und erst diese Erkenntnis macht Psychotherapie überhaupt möglich und sinnvoll.

Und doch gibt es da noch eine andere Ebene, die unserem Leben Sinn gibt und die dem einfach gegebenen Lebenssinn entgegensetzen scheint. Es ist der Lebenssinn, der erarbeitet werden muss.

Bei einem meiner Klienten, einem Promotionsstudenten, brach es einmal in einer Beratung regelrecht heraus als er unter Tränen feststellte, dass er nie gelernt hätte, seinem Leben einen Sinn zu geben. Und mir schien es falsch, ihn mit dem Hinweis zu trösten, dass es doch einfach schon sinnvoll sei, dass er lebt. In seinem Gefühl äußerte sich das Wissen, dass es neben der gegebenen Würde seines Lebens auch den Auftrag gibt, sein Leben zu gestalten.

Erich Fromm unterschied zwei Arten der elterlichen Liebe, die mütterliche und die väterliche<sup>3</sup>. Während die mütterliche Liebe keiner Bedingung unterworfen ist, ist die väterliche sehr wohl an Bedingungen geknüpft. Väterliche Liebe muss verdient werden. Sie ist mit der Pflicht verbunden, sein Leben zu gestalten. Alexander Mitscherlich verband diesen Aspekt von Väterlichkeit mit dem Gewissen, das uns leitet und uns Orientierung gibt.

Beziehen wir die Unterscheidung der elterlichen Liebe auf die Frage nach dem Lebenssinn, dann müssen wir erkennen, dass auch dieser zwei Seiten, zwei Ausrichtungen, zwei Formen hat, die in entgegengesetzte Richtungen weisen und doch unauflöslich zusammengehören. Der mütterlichen Liebe entspricht die Würde,

---

<sup>3</sup> Erich Fromm: Die Kunst des Liebens. Ullstein Taschenbuch Berlin, 69. Auflage 2010

die jedem Menschen mit seiner Geburt gegeben ist und für die er nichts tun muss. Deswegen sind die Mütterlichkeitsstörungen ein unmittelbarer Angriff auf die selbstverständliche Würde eines Menschen. Der väterlichen Liebe aber entspricht die Aufgabe, die aus dem schlichten Sein für jeden einzelnen erwächst. Es ist die Aufgabe, sein Leben als Herausforderung anzunehmen, es mit bestem Wissen und mit besten Kräften zu gestalten und ihm damit Sinn zu verleihen. Daher sind die Väterlichkeitsstörungen ein Angriff auf die sinngebende Gestaltung des Lebens.

Johann Wolfgang von Goethe beschrieb dies in Faust Teil 2 mit den letzten Worten des Dr. Faustus:

„Ja! Diesem Sinne bin ich ganz ergeben,  
Das ist der Weisheit letzter Schluss:  
Nur der verdient sich Freiheit wie das Leben,  
Der täglich sie erobern muss.  
Und so verbringt, umrungen von Gefahr,  
Hier Kindheit, Mann und Greis sein tüchtig Jahr.

...

Zum Augenblicke dürft' ich sagen:  
Verweile doch, du bist so schön!  
Es kann die Spur von meinen Erdetagen  
Nicht in Äonen untergehn.“

Es ist die Spur, die wir hinterlassen, die unserem Leben nach Goethe einen Sinn gibt. Lässt sich also die Würde unseres Lebens als Sinn des Augenblicks beschreiben: Es macht Sinn, in diesem Augenblick da zu sein. So weist die Spur unseres Lebens in die Ewigkeit. Wir sind Teil eines Flusses, der aus der Vergangenheit kommt und in die Zukunft fließt. Und mit unserem Leben gestalten wir diesen Fluss mit. „Es kann die Spur von meinen Erdetagen nicht in Äonen untergehn.“

Doch diese großen Worte bergen natürlich ihrerseits die Gefahr von Einseitigkeit. Wenn es nur darum geht, was man sich erarbeitet hat, dann ließe sich daraus schließen, dass die schlichte Würde des Einzelnen letztlich doch nicht so wichtig sei.

...

Verbunden damit wäre die Gefahr, die narzisstische Überhöhung zum Maßstab zu machen. Erst Berühmtheit, Erfolg oder Reichtum gäben dem Leben wirklichen Sinn. Und wir leben tatsächlich in einer Zeit, in der genau das so zu sein scheint. Stars werden bejubelt, Fernsehmagazine bringen den Glamour der schönen Welt in unser tristes Leben und Lebensglück wird oftmals mit Erfolg verbunden. Selbst Faust scheint dieser Verführung erlegen, da er mit seinem Projekt vermeintlich Millionen Menschen hilft. In diesem Sinne können wir den Narzissmus, von dem – wie Du, Achim, so treffend schreibst<sup>4</sup> – unsere Gesellschaft regelrecht besessen ist, als Versuch interpretieren, das frühkindlich zerstörte Sinnempfinden mit Pseudosinnhaftigkeit zuzudecken.

Mit der Aufgabe, die uns mit unserem Leben gegeben ist, mit dem Sinn, den wir uns erarbeiten müssen, ist also nicht der narzisstische Leistungsgedanke gemeint. Unserem Leben einen Sinn zu geben, meint keinesfalls ein Immer-Höher, Immer-Weiter, Immer-Schneller. Es geht vielmehr darum, das eigene Leben in seinen Möglichkeiten und Begrenzungen anzunehmen und zu gestalten.

Wir sprachen vor einem Jahr<sup>5</sup> von den beiden Grundmelodien. Der göttlichen, die jedem Menschen Berechtigtheit und Sinnhaftigkeit zuspricht. Und der Grundmelodie der Mutterstörung. Diese zweite Grundmelodie besagt, dass die ursprüngliche Ordnung für den Einzelnen unauflösbar gestört ist. Die sinngebende Aufgabe unseres Lebens besteht nun darin, aus diesen beiden Grundmelodien die Musik des eigenen Lebens zu entwickeln und zu spielen.

Deshalb geht es eben nicht nur um das, was uns einfach so gegeben ist. Es geht ebenso um die Herausforderung unseres jeweils ganz *eigenen* Lebens mit den jeweils *eigenen* Grundmelodien, mit den jeweils *eigenen* Möglichkeiten und den jeweils *eigenen* Verletzungen und Begrenzungen. Es geht auch nicht um therapeutischen Erfolg im Sinne des Vergleichs mit anderen, was in unseren Kreisen ein subtiles narzisstisches Gift sein kann. Und es geht weder darum, sich ausschließlich der Grundmelodie der Mutterstörung zu ergeben und die Verantwortung für das eigene Leben abzulehnen, noch aber sollten wir dem Glauben erliegen, wir könnten die göttliche Grundmelodie zum reinen Klang bringen. Vorsicht vor all den Heilsversprechungen, die nach unseren Seelen greifen.

---

<sup>4</sup> Hans-Joachim Maaz: Die narzisstische Gesellschaft. Ein Psychogramm. Verlag C. H. Beck München 2012

<sup>5</sup> auf den Choriner Tagen 2013

*Lebenssinn eröffnet und ereignet sich in dem Raum, den unsere lebendigen Seelenanteile und unsere abgestorbenen Seelenanteile bilden. Die Aufgabe jedes Einzelnen besteht darin, darin die Spannung zwischen Aufbruch und Ergebenheit zu halten und in dieser Spannung sein Leben zu gestalten. Das ist unsere Möglichkeit, dem eigenen Leben Sinn zu geben. Und darin sind wir gefordert. Der Theologe Paul Tillich brachte es auf die prägnante Formel: Es geht um den „Mut zum Sein“<sup>6</sup>.*

---

<sup>6</sup> Paul Tillich: Der Mut zum Sein. In: Gesammelte Werke Band XI (Sinn und Sein). Evangelisches Verlagswerk Stuttgart 1969