

Ohne Sinne kein Sinn

Viererlei braucht der Mensch: Ernährung, Schlaf, Mitmenschen und die Empfindung, dass das eigene Leben einen Sinn habe. Aber wo kommt der Sinn her?

Der Mensch nimmt die Welt mit Hilfe seiner Sinne wahr. Die Welt kommt durch die Sinne in uns hinein: Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen (wobei unklar ist, wie wir die Stellung unserer Glieder, unsere Körper-Haltung wahrnehmen). Vielleicht gibt es noch mehr Sinne, die wir aber entweder nicht kennen, oder nicht so geschult haben, dass wir sie nutzen können.

Wenn die Welt durch die Sinne in uns hinein kommt (vermutlich schon im Mutterbauch, aber sicher als Säugling, der erstaunlich viel lernt, etwa die Augen auf einen Punkt zu fokussieren, damit er räumlich sehen kann), dann sind die Sinne einerseits das Tor zur Welt. Aber sie ermöglichen uns auch, auf die Welt Einfluss zu nehmen. Wenn das kleine Kind weint oder schreit, kümmern sich die Eltern um es und versuchen das, was das Kind plagt, oder was ihm fehlt in Ordnung zu bringen.

Die Sinne sind oft im doppelten Weise tätig. Wir sehen etwas, was uns gefällt und unsere Augen „strahlen“ vor Begeisterung. Wir riechen etwas, was uns nicht behagt und „rümpfen die Nase“. Wenn es zu laut wird, oder wir etwas nicht hören wollen, halten wir die Ohren zu. Wir geben durch unser Verhalten auch anderen Menschen zu verstehen, was wir empfinden.

Aber man empfindet nicht alles gleich. Es gibt Erlebnisse, die einen ganz tief berühren, und Andere, die einen kalt lassen (warum auch immer). Das was uns berührt prägt sich stärker ein, als das, was einem gleichgültig ist. Zum Teil kann man das üben. Wenn ein Rettungsmitarbeiter oder Arzt nicht ruhig und überlegt handeln kann, weil ihn die Gefühle überwältigen, dann wird es schwierig. Auch in anderen Berufen lernt man Gefühle zu beherrschen. Das ist manchmal sehr hilfreich – sieh das Beispiel Sanitäter oder Arzt – aber es kann auch schaden, wenn man dadurch zu wenige echte Begegnungen und Berührungen erlebt.

Damit man von etwas berührt wird, egal ob durch Musik, ein Naturerlebnis, durch Kunst oder die Begegnung mit einem Menschen, muss man dafür bereit sein. Man muss sozusagen „auf Empfang“ gehen, sich vielleicht auch ein wenig öffnen, aber in jedem Fall muss man sich auf das einlassen, was einen dann berühren kann (aber nicht muss).

Bei allen echten Begegnungen mit anderen Menschen, die einen berühren, müssen daher Beide etwas einbringen. Das kann unabsichtlich geschehen. So zeigte mir mein kleiner Sohn in seinem Kinderbettchen, als er sich das Kopfkissen mit den Händen rechts und links heran schob, vermutlich um so mehr Geborgenheit zu fühlen, worauf ich nie gekommen war. Das hat mich sehr berührt, obwohl mein Sohn das vermutlich nicht beabsichtigte. Man kann von etwas berührt werden, dass einfach da ist, wie eine schöne Landschaft. Aber man kann auch unter guten

Freunden Gespräche führen, bei denen man ständig die Rollen von Lehrer und Schüler tauscht, weil man sich gegenseitig bereichert.

Das geht natürlich nur, wenn Beide dazu bereit sind. Wir haben daher die Notwendigkeit uns etwas zu öffnen, um überhaupt berührt zu werden, aber wenn das Gegenüber nicht mit spielt, kann das dennoch misslingen.

Das sich Berühren lassen – von Dingen oder Menschen – ist also zum Teil davon abhängig, dass der andere Mensch sich ebenfalls berühren lassen und berühren möchte. Schon wenn einer von Beiden keine Zeit hat, oder gerade keine Lust, oder zu müde ist, scheitert die berührende Begegnung.

Das gilt ebenso für einen selbst. Wenn man gehetzt ist, von Sorgen geplagt, durch Aufgaben überlastet, oder mangels Geld nicht, weiß, wie man die Miete bezahlen soll, dann sind das Belastungen (Stressoren), die verhindern, dass man zur Ruhe kommt und sich ein wenig für eine Berührung öffnen kann.

Professor Hartmut Rosa¹ bezeichnet die „Berührung und das sich Berühren lassen“ als Resonanz (das lateinische Wort meint, dass etwas mitschwingt, wie eine gleich gestimmte Saite bei einem Saiteninstrument). Er weist in einem Vortrag über „Sinnsuche und Resonanz-Bedürfnis“² darauf hin, dass man das Leben um so sinnvoller erlebt, je mehr man Berührungen oder Resonanz erlebt hat. Man kann es sich vereinfacht so vorstellen, dass man dabei „sich selbst und seine Beziehung zur Welt“ erfährt, was dann dazu führt, dass man einen Sinn in seinem Leben erkennen kann.

Einen Sinn im Leben erkennen und fühlen zu können, ist auch davon abhängig, wie sehr man sich auf die Welt einlassen kann. Viele Religionen und Philosophien bieten den Anhängern eine Welterklärung an. Das dürfte für die Meisten eine hilfreich Lösung sein, denn ungefähr zwei Drittel der Menschen glauben an irgend etwas Derartiges. Was die Religion vom Gläubigen fordert ist Zeit, sei es für Gebete, für Rituale, für Gottesdienste (Gemeinschaftserlebnisse) oder Arbeitszeit, die in Form von Geldspenden erbracht werden kann.

Das weist darauf hin, dass Religionen im Laufe der Zeit erkannt zu haben scheinen, dass der Mensch Zeiten braucht, in denen er zu sich selbst kommen kann, um sich anschließend ein wenig zu öffnen, um dadurch dem Sinn seines Lebens näher zu kommen.

Das bedeutet im Umkehrschluss:

Je weniger Zeit man für seine Sinne und deren Schulung aufwendet, und je weniger man zu sich selbst kommt, um sich berühren zu lassen, oder Andere zu berühren, desto weniger sinnvoll erscheint das eigene Leben.

Das wirft die Frage auf, ob die starke Beschleunigung des Lebens in den letzten Jahrzehnten nicht möglicherweise völlig an den Bedürfnissen der Menschen vorbei führt. Hektik und Hetze bestimmen den Alltag vieler Menschen. Wenn man aber Dinge schneller tun soll, erfordert das mehr Energie, was zu einer größeren Erschöpfung führt. Vernünftige Bergsteiger und Wanderer

1 https://de.wikipedia.org/wiki/Hartmut_Rosa

2 <https://www.ardmediathek.de/video/tele-akademie/sinnsuche-und-resonanzbeduerfnis-hartmut-rosa/swr/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9hZXgvdzEzOTAyMDE>

mäßigen ihr Tempo, damit die Kräfte auch noch für die sichere und gesunde Heimkehr reichen. Auch alte, erfahrene Marathon-Läufer überholen am Ende manche jungen Läufer, die ihre Kräfte weniger gut einteilen konnten.

Wenn Hartmut Rosa Recht hat – und es sprechen einige Indizien dafür – dann führt die Beschleunigung vieler Vorgänge nicht nur zu einem erhöhten Energieverbrauch, sondern auch zu einem Verlust an „Sinn im Leben“, weil dafür keine Zeit mehr bleibt.

Wie fühlt sich das an, wenn man keinen Sinn mehr im Leben erfährt? Bei einer Depression scheint das ganze Leben von einem Grauschleier überzogen (Michael Endes „Graue Herren“ in „Momo“ sind ein sehr gutes Symbol für den Verlust an Lebensfreude.) und es fehlt die Kraft irgend etwas zu tun. Das kann so weit gehen, dass man nicht mal mehr am Morgen aufstehen kann. Das trifft etwa für die „Erschöpfungsdepression“ zu, die man häufig als „Burn out“ (Ausgebrannt sein) bezeichnet, auch, wenn das nicht ganz dasselbe ist.

Es besteht also die Gefahr, dass die Beschleunigung vieler Lebensbereiche, krank macht und einem den Sinn des Lebens raubt, weil man keine Zeit und keine Kraft mehr hat, um zu sich selbst zu kommen und um sich berühren zu lassen, oder Andere zu berühren.