Deutschland 3,80 Österreich 4,30 Schweiz 7,50 sfr

Januar 2008

# emotion

PERSÖNLICHKEIT PARTNERSCHAFT PSYCHOLOGIE

DREI KÜNSTLER IM PORTRÄT

## Sie schöpfen aus ihrem Handicap besondere Kraft

Schauspielerin

**NINA HOSS**

»Ich schaffe Konflikte sofort aus der Welt«

## *Richtig entscheiden!*

**DAS GEFÜHLSBAROMETER** bringt Intuition und Verstand ideal zusammen

## Das Geheimnis eines erfüllten Lebens

**6 Strategien, um zu entdecken, worauf es wirklich ankommt**

# Das Geheimnis eines erfüllten



*Wozu sind wir auf der Welt? Was macht das Leben lebenswert? In unserer Gesellschaft nicken solche Fragen immer mehr in den Mittelpunkt. Der Versuch einer Antwort*

TEXT: *Elisabeth Hussendörfer* ILLUSTRATIONEN: *Natsko Seki*

# Lebens



Schon mit zwei Jahren, wenn Kinder gerade mal gelernt haben zu reden, hören sie nicht mehr auf zu fragen: Warum gibt es Autos? Warum muss Papa arbeiten gehen? Warum brauche ich eine Jacke? Scheinbar banale Fragen, die in Wirklichkeit aber zeigen, dass schon die Kleinen unbewusst auf der Suche nach einem Sinn sind. Und diese Suche begleitet den Menschen ein Leben lang. Mal glaubt er, dem Geheimnis endlich auf die Spur gekommen zu sein, dann fühlt er sich wieder meilenweit davon entfernt.

Als Erwachsene versuchen wir vor allem in vier Bereichen des Lebens unsere Zeit auf Erden mit Sinn zu füllen: in der Familie, im Beruf, im kreativen Tun und in der Spiritualität. Nicht selten gelingt uns das auch. Wenigstens für ein paar Augenblicke. Etwa wenn das Baby zum ersten Mal „Mama" sagt - da scheint man plötzlich ganz genau zu wissen, warum man auf der Welt ist. Aber auch die Arbeit an einem spannenden Projekt kann kurzfristig sinnstiftend sein. Oder der Moment, wenn man beim Zeichnen alles um sich herum vergisst. Oder die Erfahrung des inneren Friedens während einer Meditation.

Manchmal stellt sich das Gefühl des Erfülltseins aber auch nicht ein. Obwohl man all die angestrebten Ziele - Kinder bekommen, Karriere machen, Haus bauen - erreicht hat. Statt entspannter Zufriedenheit spürt man: nichts. Nur eine große Leere. Und kommt zu dem erschreckenden Schluss: Das kann nicht alles gewesen sein! Da muss es doch noch mehr geben! Aber was?

## DIESSEITIGKEIT STATT JENSEITIGKEIT

Die längste Zeit in der Geschichte der Menschheit, stellt der Berliner Philosoph Wilhelm Schmid fest, sei das anders gewesen. Da habe sich der Mensch die Sinnfrage nicht in dem Maße gestellt wie heute, weil er sich eingebettet erlebt hätte in ein größeres Ganzes - in die ihn umgebende Natur, die ihn umgebende Gemeinschaft, auch: in einen Glauben, der unerschütterlich schien.

Während der Aufklärung jedoch wurde der Mensch aus diesem Gesamtzusammenhang herausgerissen. Er lebte nicht mehr im Einklang mit der Natur, sondern versuchte sie zu beherrschen. Der Dichter Gotthold Ephraim Lessing forderte: „An die Stelle der Religion muss die Überzeugung treten." Die Vernunft, der eigene Verstand. Und rund 70 Jahre später fragte der Philosoph Ludwig Feuerbach: „Verliert nicht das Leben gerade durch das Jenseits, in dem es erst seinen Sinn finden soll, allen Sinn, allen Zweck?"

Mit dem technischen Fortschritt, dem Infragestellen von Werten und einem immer schneller werdenden Lebenstempo wurde die Frage nach dem Sinn immer dringlicher. Wissenschaftler begannen sich intensiv mit dem Thema zu befassen und Erklärungsmodelle zu entwickeln.

In den 1950er-Jahren beispielsweise vertrat der US-amerikanische Psychologe Abraham Maslow die Theorie der „Bedürfnispyramide". Danach müssen zunächst wesentliche Bedürfnisse wie Essen, Trinken, Schlaf und der Wunsch nach Sicherheit, sozialen Beziehungen und Anerkennung befriedigt werden. Erst dann, so der Psychologe damals, könne sich der Mensch der höchsten Stufe, der Selbstverwirklichung, widmen.

Doch schon bald fanden sich erste Kritiker des Maslow'schen Modells. Allen voran der österreichische Psychiater Viktor Frankl. Er hatte als Jude vier Konzentrationslager überlebt und dabei erkannt, wie entscheidend die Sinnfrage gerade dann wurde, wenn von einer Befriedigung grundlegender Bedürfnisse wie Hunger oder Sicherheit keine Rede sein konnte. Frankl beobachtete, dass KZ-Häftlinge, die trotz ihrer erdrückenden Lage den Lebensmut bewahrten, eher überlebten als diejenigen, die den Glauben an ein sinnvolles Dasein verloren hatten.

Zwar habe die im Psychologiestudium nach wie vor gelehrte Maslow'sche Bedürfnispyramide ihre Berechtigung, sagen Wissenschaftler, sie könne jedoch in ihrem starren Aufbau als überholt angesehen werden. Das beweisen etwa Menschen in Drittweltländern, die ihr Dasein in Armut fristen - und dem Leben dennoch mit einer erstaunlichen Zuversicht begegnen. Was man von vielen Bewohnern der satten Wohlstandsgesellschaft nicht gerade behaupten könne, wie Wilhelm Schmid sagt. Weshalb sonst boomen Bücher, Seminare und Vorträge, die sich mit der Sinnfrage beschäftigen? „Wo so vehement nach einem Sinn gesucht wird, kann davon ausgegangen werden, dass er in weiten Teilen abhandengekommen ist."

## SUCHE ALS MOTIVATION

Heute sind Experten davon überzeugt, dass die Frage nach dem Sinn den Motor unseres Lebens darstellt: Wer keinen Sinn in seinem Handeln sieht, ist blockiert. „Dass wir nach Sinn fragen, weist auf unser Verlangen hin, verstehen zu wollen, worum es im Leben geht, und das Leben danach auch gestalten zu können", sagt Alfried Längle, Wiener Psychotherapeut und Präsident der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse. Dabei unterscheidet er zwischen kleinen und großen Sinnfragen. Egal, ob man beschließt, ein Buch zu lesen, einen Spaziergang zu machen oder doch mit der Freundin zu telefonieren - jede Entscheidung verlange das „Erkennen des eigenen Könnens, ein Füh-

## LEBEN GEBEN

*Elisabeth Hussendörfer, 36, Autorin, ist Mutter einer Tochter (4) und eines Sohnes (6 Monate)*

„Fünfmal die Nacht raus. Am anderen Morgen dunkle Ränder unter den Augen. Berge stinkender Windeln im Bad. Was soll daran so toll sein, fragte ich mich, wann immer Freundinnen, die Kinder bekommen hatten, mir mit verklärtem Blick von ihrer neuen Situation erzählten. Wie Selbstbeschwichtigung erschien er mir, dieser Satz, der fast immer folgte: ‚Das Lächeln deines Babys entschädigt dich für alles.'

Meine heimlichen Zweifel blieben, auch als ich selbst schwanger wurde. Ich konnte mir mich selbst irgendwie so gar nicht als ‚Mama' vorstellen. Dann aber passierte es, in der Nacht nach der Geburt meiner kleinen Tochter. Sie lag neben mir in einem gläsernen Bettchen, das Mondlicht warf Zeichen auf ihr zartes Gesicht. Ich sah, wie ihr Atem den kleinen Brustkorb hob, sah die unglaublich zerbrechlichen Finger, und auf einmal schien sich mein Bewusstsein über die Wahrnehmung all dieser Details hinwegzuheben, und ich wurde durchflutet von einer bis dahin nicht gekannten weichen, wohligen - sinngebenden Wärme.

Dieses Wesen, so wurde mir bewusst, ist der Grund, weshalb ich lebe. Ist die Antwort auf all die komplizierten Fragen, die ich mir immer gestellt hatte. Die aber nie beantwortet wurden, nicht durch Yoga, nicht durch Selbstverwirklichung im Beruf, nicht durch das Hineinholen lieber Menschen in mein Leben.

Das Meditieren, Schreiben, Zusammensein mit Freunden oder Liebespartnern - das war wichtig gewesen und gut und es würde weiter wichtig und gut sein. Aber es war nicht der Sinn des Lebens. Konnte das wirklich so einfach sein? Dass der Sinn war, Leben zu geben?

Für mich scheint es tatsächlich so, denn inzwischen habe ich es noch einmal erlebt. Dieses absolute Sich-aufgehoben-Fühlen in einem größeren Ganzen. Die ganze Nacht lang hielt ich meinen kleinen Sohn nach seiner Geburt im Arm. An Schlaf war nicht zu denken, viel zu wach waren meine Sinne, viel zu groß und bedeutsam war das, was da geschah. Es war wirklich alles genau wie beim ersten Mal.

Ich bin ein anderer Mensch geworden durch diese beiden Erlebnisse. Weniger suchend, mehr in mir ruhend. Sie waren prägend für die Beziehung zu meinen Kindern, diese beiden Nächte. Und prägend für mein ganzes weiteres Leben."



FOTO: CIRA MORO

len der Wertigkeit, eine Abstimmung mit dem Eigenen und mit dem, was als ‚richtig' empfunden wird, und schließlich Verständnis des größeren Kontextes, in welchem diese Entscheidung ihren Platz hat. Erst dann ist der Mensch orientiert, erst dann hat er auch in der kleinen Entscheidung das Gefühl des Eingebettetseins in einem größeren ‚Wozu'".

Auch für den Göttinger Neurobiologen Prof. Gerald Hüther ist Sinnsuche alles andere als ein „nutzloses oder esoterisches Unterfangen", sondern vielmehr eine „Notwendigkeit, die sich aus der Arbeitsweise des menschlichen Gehirns ergibt". Neues Wissen, so der Hirnforscher, könne immer nur als Erweiterung an vorhandenes Wissen angehängt werden, „an bereits existierende neuronale Verschaltungsmuster im Gehirn". So würden aktuelle Wahrnehmungsbilder, die mit bestehenden „Erinnerungsbildern" überlappen, Sinn ergeben. Was nicht passe und auch nicht entsprechend erweitert und umgestaltet und damit passend gemacht werden könne, würde dagegen als „sinnlos" abgetan — und verworfen.

### GLÜCK ALS ERSATZBEGRIFF

Inzwischen wird in der westlichen Gesellschaft nicht mehr nach dem Sinn, sondern nach „Glück" gesucht. Zu groß, zu intim, zu melancholisch erscheint das eigentliche Wort. Sinnsuche — das macht Angst, verunsichert. Was Glück dagegen bedeutet, scheint klar: Man hat es, wenn man sich gut fühlt. Der Haken an der Sache: Dieser Zustand ist nie von Dauer. Auf Erfolg folgt Misserfolg. Auf die Wellnessferien der Stress zu Hause. Auf die super Fete die Katerstimmung am folgenden Morgen. ••

Es sei an der Zeit, den Leuten klar zu sagen, dass sie eigentlich nicht Glück, sondern etwas anderes suchten, sagt Schmid. Sinn - das sei mehr als nur die eine, schöne, positive Seite. Sinn entstünde, wo Zusammenhänge erlebt würden (und auch Gegensätze hängen zusammen): „Etwas .macht Sinn', sagen wir, wenn Dinge, Menschen, Begebenheiten oder Erfahrungen nicht isoliert für sich stehen. Sondern aufeinander bezogen sind."

Aber genau das ist das Problem des modernen Menschen. „Ihm, der sich isoliert vor dem Bildschirm aufhält statt draußen, im sinnlichen Bezug zu seiner Umwelt, der Affären hat statt lang dauernde Liebesbeziehungen, kommt das tiefe Erleben von Zusammenhängen abhanden." Eine Entwicklung, die der Philosoph weiterdenkt, wenn er von Menschen spricht, die sich punktförmig in einer Welt bewegen würden, zu der sie keinen Bezug mehr hätten. Letztlich könne man die akute Sinnkrise der Menschen tatsächlich so verstehen, sagt Schmid. Die Dringlichkeit, mit der nach Glück gesucht würde, stünde dabei als Indiz für die Verzweiflung, die das Fehlen von Sinn in allen Bereichen des Lebens hervorrufe. Was den Menschen dazu treibe, das entstandene Loch mit Scheinerleben zu stopfen, mit Luxus, Geld, Zerstreuung. Dabei belegen zahlreiche Studien, dass es keineswegs größere Häuser oder teurere Autos sind, die Menschen glücklich machen. Oder, wie der Psychoanalytiker Erich Fromm schon vor 30 Jahren feststellte: Die Menschen legen zu viel Wert darauf, Dinge zu haben. Und vergessen dabei ganz, dass es darauf ankommt, zu sein.

Ähnliches gilt auch für Menschen, die das Erreichen bestimmter Ziele als unabdingbar für ein glückliches Leben ansehen. Dabei ist das Gegenteil der Fall: Je mehr Bedingungen wir ans Leben stellen, desto unzufriedener und bedürftiger werden wir. „Oft sind es gerade jene Menschen, die in der Kindheit ein schlechtes Startkapital mitbekom- ••

## FÜR ANDERE DA SEIN

*Dr. med. Susanne Pechel, 41, ist Tropenmedizinerin und Gründerin einer Stiftung, die weltweit Entwicklungshilfeprojekte wie Armenkrankenhäuser, Waisenhäuser oder Aids-Hospize unterstützt*

„Es gibt eine Frage, die mich als kleines Kind stark beschäftigt hat: Warum ist die Welt so ungerecht? Warum müssen Menschen hungern? Warum haben so viele kein Zuhause? Ich habe mein Umfeld gelöchert und bekam zahlreiche Antworten: politische, wirtschaftliche, theologische und philosophische. Aber keine der Begründungen reichte mir aus. Bis meine Mutter eines Tages meinte: Wenn es dir nicht passt, dann musst du es eben ändern. In diesem Satz fand ich .meine Antwort'.



So begann ich mit sechs Jahren, etwas zu ändern, und sammelte mit selbst gebastelten Spendendosen im Bekanntenkreis für die Armen der Welt. Mit zwölf organisierte ich erste Benefizaktionen in der Schule. Mit 26 gründete ich den überkonfessionellen Christlichen Entwicklungsdienst (CED), der Notleidende in Afrika, Asien, Lateinamerika und Osteuropa mit Hilfsprojekten unterstützt. Ich bin zwar nach wie vor in München verwurzelt und arbeite beratend in einem reisemedizinischen Informationsdienst, aber wann immer meine Arbeit es erlaubt, besuche ich unsere Projekte vor Ort.

Hat das alles Sinn? Ist es nicht nur ein Tropfen auf den heißen Stein? Sicherlich kann ich durch mein Engagement die Welt nicht grundsätzlich verändern, aber ich kann sie dort, wo ich stehe, ein bisschen besser machen. Das kann jeder von uns. Es tut gut, für andere da zu sein.

In meinem Leben nimmt der Wunsch zu heilen eine zentrale Stellung ein. Dazu gehören in gleichem Maße die Medizin, die Musik und auch die Entwicklungshilfe. Ein Geben, ohne Gegenleistung zu erwarten, die eigene Freude in der Freude des anderen wiederzufinden, Verantwortung für Menschen in Not zu übernehmen - all das bereichert nicht nur diejenigen, denen unsere Hilfe zuteil wird, sondern kann auch für uns unbezahlbarer Reichtum sein. Wer das erkannt hat, glaube ich, sucht nicht mehr nach dem Sinn des Lebens. Er hat ihn gefunden."

***Infos unter www.susanne-pechel.de***

PORTRAIT: STEFAN STEINERT




SINNSTIFTER FAMILIE
UND FREUNDE

Anderen vertrauen, miteinander reden, Nähe spüren, zuhören, gemeinsam lachen, miteinander feiern, füreinander da sein.

### SINNSTIFTER BERUF

Erfolge feiern, Niederlagen bewältigen, Ziele setzen, Teamgeist entwickeln, Kollegen unterstützen, Verantwortung übernehmen, für etwas einstehen, Bestätigung bekommen, kritisiert werden, Grenzen kennenlernen, Risiken wagen.




FOTO: MICHAEL LEWIS / CORBIS

men haben, die ihr Glück an Bedingungen knüpfen und zuerst etwas bekommen wollen, bevor sie ihr Leben aktiv gestalten können", sagt Psychotherapeut Alfried Längle. „Durch ihre Erwartungen verlieren sie die Offenheit für das, was der Moment für sie bereithält." Schon Viktor Frankl hat den Schlüssel, der uns den existenziellen Sinn erschließt, nicht in der Frage „Was habe ich davon?" gesehen, sondern in deren Umkehrung: „Was will diese Situation von mir? Was könnte ich aus dem, was ist, machen, damit es etwas Gutes wird?"

## VORAUSSETZUNG: INNERE OFFENHEIT

Besonders häufig tauchen diese Fragen in Krisenzeiten auf. Wenn bestehende Wertesysteme durch Ereignisse wie Trennung, Krankheit, Jobverlust oder Entwicklungsphasen wie Pubertät oder die Midlife-Crisis ins Wanken geraten. Und die alten Antworten nicht mehr zu den neuen Fragen passen. Das heißt aber nicht, dass Menschen erst tief fallen müssen, um den Sinn zu finden, so Längle: „Intensive Sinnerlebnisse können durchaus auch in zufriedenen Zeiten gemacht werden." Voraussetzung dafür sei eine innere Offenheit, „die es dem Menschen ermöglicht, sich angesprochen zu fühlen. Ein Gemeint-Sein zu erleben. Zu erfahren: Es gibt da etwas, das mir etwas sagen will."

Der Schlüssel zum Glück ist also nicht der Anspruch, unbedingt etwas erreichen zu wollen. Ein anschauliches Beispiel dafür ist das Bogenschießen im Zen-Buddhismus, das sogenannte Kyudo. Im Gegensatz zum westlichen Bogenschießen geht es hierbei nämlich nicht darum, das Ziel zu treffen, sondern das Unterbewusstsein zu schulen. Denn es ist das Unterbewusstsein, das den Schuss auslöst, nicht der Wille des Schützen. Deshalb hat der Bogen auch kein Visier und keine Pfeilauflage. Ein Meister dieser Disziplin denkt nicht darüber nach, welcher Handgriff als nächster kommt, sondern lässt die Bewegungen aus dem Inneren heraus geschehen. Nicht Ehrgeiz führt zu einem Treffer, sondern Konzentration, Gelassenheit und beständiges Üben.

So verhält es sich mit dem Finden von Sinn ähnlich wie mit dem Sportler, der um des Sportes willen trainiert - und am Ende gewinnt. „Der existenziell motivierte Sportler hat nicht den Wunsch, der Beste zu sein", erklärt Alfried Längle. „Sein Antrieb ist nicht das Siegen-Wollen, sondern die erlebte Freude am Spiel oder an der Bewegung." Auch wenn er nicht der Beste ist, hat er Spaß. Mit einer solchen Motivation kann man gar nicht verlieren. Ein Beispiel, das für den Psychologen im übertragenen Sinne erklärt, wie das Leben laufen sollte. Wenn es ein erfülltes Leben sein soll. ••

## HERAUSFORDERUNGEN ANNEHMEN

*Dean Karnazes, 44, ist Extremsportler und Weltrekordler im Dauerlaufen*

„An meinem 30. Geburtstag spürte ich eine große Unzufriedenheit. Mein Job. meine Hobbys - alles kam mir langweilig vor. Ich sehnte mich nach etwas anderem, etwas Intensivem. Also bin ich 30 Meilen gerannt - für jedes Lebensjahr eine.

Als Nächstes kündigte ich meinen Job als Marketingchef. Meine Vorstellungen von Glück und von einem richtigen Leben hatten sich verändert. Früher dachte ich, je mehr Annehmlichkeiten ich habe, desto glücklicher fühle ich mich. Heute weiß ich, dass das Gegenteil der Fall ist: Ohne Herausforderungen werden wir unglücklich. Mich macht nichts glücklicher, als für ein hochgestecktes Ziel zu kämpfen. Da ist Rennen genau das Richtige. Es geht mir nicht darum, wie schnell ich laufen kann, sondern wie lang. Wenn ich 200 Kilometer nonstop jogge, habe ich Schmerzen. Ich leide, fühle mich dabei aber richtig lebendig. Ich habe das mal als den ‚Zauber der Qual' bezeichnet.

Eine andere Wahrheit, die ich entdeckt habe: ‚Weniger ist mehr.' Materieller Besitz entwickelt sich zur Last. Die größte Freiheit empfinde ich. wenn ich auf einer einsamen Strecke laufe mit nichts am Körper als Shirt, Hose und Schuhen. Es ist befreiend, all den Kram hinter sich zu lassen, der sich die Jahre über angesammelt hat. Dinge, von denen ich dachte, sie würden meinem Dasein Bedeutung geben. Das Tollste im Leben sind eben keine Dinge, sondern Erfahrungen. Deshalb: Hör nie auf zu suchen!"



## IN KONTAKT MIT DEN EIGENEN GEFÜHLEN SEIN

*Ilse Rucki, 59, ist Assistentin für Ausstellungs- und Konzertorganisation*

„Früher war ich Weltmeisterin im Weglaufen vor mir selbst. .Ein Indianer kennt keinen Schmerz', sagten meine Eltern. Konflikte? Negative Gefühle? Wurden bei uns zu Hause unter den Teppich gekehrt. Ich hab nicht gelernt, mich mit mir selbst auseinanderzusetzen. Mir Fragen zu stellen wie: Wer bin ich? Wo stehe ich? Was ist mir wichtig? Stattdessen übernahm ich viele der Vorstellungen, die mir von außen übergestülpt worden waren. So fand ich es völlig selbstverständlich, dass ich eines Tages eine Familie haben würde. Ich würde eine gute Mutter und meinem Ehemann eine gute Partnerin sein. Ich war mir sicher: Wenn ich all das hinbekäme, dann würde mein Leben gelingen.

Ich heiratete tatsächlich. Doch die Ehe dauerte nur kurz. Mein Mann sagte, der Stempel vom Standesamt würde ihn fertigmachen. Ich nenne es: Bindungsangst.

Mit der Trennung verlor ich Halt und Perspektive. Zunächst äußerte sich das in Schlafstörungen. Ein Bierchen am Abend kann nicht schaden, sagte ich mir. Doch schon bald wurde es mehr als eins. Bis ich einen Test in einer Zeitschrift machte und erkannte: Ich bin alkoholabhängig. Fast noch schlimmer jedoch war eine zweite Erkenntnis: dass ich keine Kraft mehr hatte, um mich am eigenen Schopf aus dem Sumpf zu ziehen.

Der erste Suizidversuch war ein Hilfeschrei. Eine Überdosis Schlaftabletten - Freunde fanden mich. Doch der Schrei erreichte nicht den, der ihn hören sollte: Mein Mann kam nicht zu mir zurück.

Beim zweiten Mal war es mir ernst, ich nahm 60 Tabletten. Ich wusste nicht, dass es zu viele waren, um zu sterben. Ich erwachte benommen in meinem Erbrochenen.



Man muss erst ganz unten ankommen, um wieder nach oben zu können, heißt es über Suchtkranke. Tatsächlich zeigte sich in der Entziehungskur: Meine Gefühle waren tief verschüttet. Die Therapeuten bemühten sich sehr, mich wieder in Kontakt mit meinen Empfindungen zu bringen; über Gespräche, Suggestivtechniken, Übungen, die mich in einen Zustand körperlicher Erschöpfung versetzen sollten. Aber: Ich konnte einfach nicht weinen. Es gab nur eine Möglichkeit, mich langfristig seelisch zu stabilisieren: indem ich mich mir selbst stellte.

Das Jahr in der Kur unterlag harten Regeln: kein Fernsehen, Radio nur in Maßen, Gespräche mit Mitpatientinnen nicht über Gebühr. Weglaufen vor den eigenen Gefühlen? Das war damit nicht mehr möglich.

Was ich während des Aufenthalts über mich gelernt habe, trägt mich durchs Leben, bis heute. Durch ein Leben ohne Suchtmittel. Mit intensiven Freundschaften, einem faszinierenden Beruf, einer langjährigen, lebendigen Liebesbeziehung.

Seitdem ich weiß, dass der Sinn des Lebens in mir allein, im tiefen, ehrlichen Kontakt mit meinem Inneren liegt, mache ich jeden Abend eine Übung zur Selbstreflexion. Dabei frage ich mich: Wann war der Tag heute gut? Wann habe ich mich mies gefühlt? Die Antworten nehme ich dann einfach nur sehr bewusst wahr, das Schöne und das Schmerzhafte und die kleinen Nuancen, die dazwischen liegen. Das alles bin ich. Das macht mein Leben lebenswert."



PORTRAT: CIRA MORO

## SINNSTIFTER KREATIVITÄT

Träume haben, sich selbst verwirklichen, inneren Reichtum entdecken, Talente fördern, Begabungen ausleben, die Zeit vergessen, etwas Neues entstehen lassen, Unbekanntes ausprobieren.



*Der Psychotherapeut Gunther Klosinski erforscht die Pubertät*

# »Jugendliche sind heutzutage mehr denn je Sinnsuchende«

*Schon ab etwa acht Jahren beschäftigen sich Kinder mit Sinnthemen. Mit zwölf Jahren - wenn sie anfangen, abstrakt zu denken - taucht die Frage nach dem Warum konkret auf. Finden sie dann keine echte Aufgabe in der Gesellschaft, werden sie destruktiv. Gegen andere und gegen sich selbst*

***Selbstmord ist heute nach Unfällen der zweithäufigste Todesgrund bei Jugendlichen. Ist der Jugend der Sinn abhanden gekommen?***

Die zunehmende Perspektivlosigkeit, die im Zuge der Globalisierung für unterprivilegierte Heranwachsende entstanden ist, treibt solche Jugendlichen um. Sie resultiert aus Fragen wie: Werde ich einen Ausbildungsplatz bekommen? Und später Arbeit? Studien sprechen von einer starken Verunsicherung bei der Jugend. Ein steiler Anstieg der Suizidrate konnte allerdings nicht festgestellt werden. Die Zahl der Suizidversuche und tatsächlich durchgeführten Suizide hält sich auf hohem Niveau. Das spricht dafür, dass die Sinnfrage Jugendliche - auch unabhängig von politischen und gesellschaftlichen Entwicklungen - beschäftigt.

***Was aber bei Jugendlichen zunimmt, sind Depressionen.***

Jugendliche wollen bedeutsam sein, sich nützlich machen, gebraucht werden. Wer keinen Platz in der Gesellschaft hat, keine sinnvolle Aufgabe, wird destruktiv - gegen andere, gegen sich selbst. Ein Problem ist die heute extrem lange Phase zwischen biologischer Reife und sozialer Selbstständigkeit. Das Ablöseverhältnis dauert im Schnitt zehn, zwölf Jahre, vom Beginn der Pubertät bis zum Auszug von zu Hause, wenn die Ausbildung abgeschlossen ist oder das Studium beginnt. Das ist eine lange Zeit, in der unzählige Anforderungen an den jungen Menschen gestellt werden. Das Gefühl, diesen Ansprüchen genügen zu müssen, ist deutlich größer als das Gefühl, gebraucht zu werden.



**GUNTHER KLOSINSKI,** 62, ist Professor für Kinder- und Jugendpsychotherapie an der Universität Tübingen. Unter anderem veröffentlichte er das Buch „Pubertät heute. Lebenssituationen, Konflikte, Herausforderungen" (Kösel).

***War das früher anders?***

Vor der Studentenrevolution und dem damit verbundenen Infragestellen von Werten ging das Erwachsenwerden schneller. Das Gefühl, einen Platz zu haben, gebraucht zu werden, stellte sich früher und selbstverständlicher ein. Heute flüchten sich Jugendliche aus der Sehnsucht nach dem Aufgehobensein in sogenannte Jugendkulturen. Sie wollen bestimmten Gruppen angehören und damit der eigenen Verunsicherung entfliehen.

*So eine Flucht hilft aber nicht wirklich beim Beantworten der Sinnfrage, oder?*

Doch, in gewisser Weise gehört das Hineingehen in die „Peer Group", die Gruppe von Gleichaltrigen, zur Identitätsfindung und damit zur Beantwortung der Sinnfrage. Kritisch wird es nur, wenn diese Phase zu lange dauert. Wir gehen heute davon aus, dass die Sinnfrage in einem Alter von etwa zwölf Jahren zum ersten Mal konkret auftaucht. Wenn der Jugendliche in der Lage ist, abstrakt zu denken, sich selbst zu hinterfragen. Wenn das alte Weltbild ins Wanken gerät, in dem Leute wie der Vater, die Mutter, der Lehrer Inhalte vorgegeben haben, die mehr oder weniger ungefragt übernommen wurden. Mit der Pubertät kommen Jugendliche intellektuell und geistig in die Lage, Dinge anzuzweifeln. Sie erkennen: Es gibt nicht nur richtig und falsch, gut und böse. Es gibt auch etwas dazwischen. Etwas, was aus mir selbst heraus geformt werden muss, durch meine eigenen Inhalte. Dieses Erkennen, dass Innen- und Außenwelt sich gegenseitig bedingen, bringt Jugendliche in ein Spannungsverhältnis. Weil sie einerseits sehen: Ich kann unheimlich viel selbst bewirken. Und anderseits: Ich werde dennoch von außen in zahlreiche Rollenerwartungen gedrängt.

***Aus diesem Spannungsfeld ergeben sich Sinnkrisen?***

Ja. Jugendliche sind sehr zerbrechlich, verunsichert und suchend, gerade was das Weltbild und die eigene Seele angeht. Da kristallisiert sich etwas aus ihrem Inneren heraus, was aber noch so schwach ist, dass es jederzeit weggespült werden könnte. Darum wird nach einer schützenden Umgebung gesucht, nach etwas, was starken Halt gibt - zum Beispiel eine Clique oder ein Idol. In einem späteren Stadium ist die Sinnsuche dann auch oft an religiöse Fragen geknüpft: Gibt es jemanden, der die Welt sinnvoll geschaffen hat? Wenn ja: Wieso lässt er Katastrophen, beispielsweise Tsunamis, zu?

PORTRÄT: PRIVAT



SINNSTIFTER SPIRITUALITÄT

Meditieren, inneren Frieden finden, beten, zur Ruhe kommen, mit einem höheren Ganzen verschmelzen, Kraft tanken, sich selbst kennenlernen

***Fragen, auf die auch Erwachsene kaum Antworten finden. Wie können sie ihren verunsicherten Kindern helfen?***

Indem sie zulassen, dass Jugendliche Suchende sind und Zweifelnde. Indem sie akzeptieren, dass dieses Suchen und Zweifeln zur menschlichen Entwicklung gehört.

***Manchmal beschäftigen sich schon kleine Kinder mit Sinnthemen.***

Ja. Ein realistisches Todeskonzept etwa entwickelt sich bei einem Kind ungefähr ab acht Jahren. Es fängt an, die Endgültigkeit zu begreifen. Das fünfjährige Mädchen, dessen Opa zu Grabe getragen wurde, fragt nach der Beerdigung: Und wann kommt der Opa wieder? Kürzlich arbeitete ich mit einem vierjährigen Jungen, dessen Vater tödlich verunglückt war. Er malte ein Haus, in dem die Familie wohnte. In diesem Haus gab es einen Raum, der verschlossen war. Was das für ein Raum sei, fragte ich. „Da ist der Papa drin", sagte der Junge.

***Entsteht die Sinnfrage also aus der konkreten Auseinandersetzung des Kindes mit der menschlichen Endgültigkeit?***

Nicht nur. Schon Kleinkinder wollen wissen: Wo war ich, bevor ich in den Bauch von Mama kam? Wie sieht es im Himmel aus? Diese Überlegungen scheinen der menschlichen Natur zu entspringen. Letztlich ist alles, was der Mensch an Bewusstwerdung erlebt, mit der Frage nach Sinn verknüpft: Sowohl die Suche des Pubertierenden danach, wie er Einfluss auf das Getriebe der großen Welt nehmen kann, als auch, wie das Baby Reaktionen der Mutter beobachtet und so erfährt, welches Verhalten erwünscht und unerwünscht und damit sinnvoll und nicht sinnvoll ist. ••