

# «Sinnlosigkeit hält der Mensch nicht aus»

Warum ist die Sinnfrage für uns Menschen so wichtig? Dr. Walter Dürr, Direktor des Studienzentrums für Glaube und Gesellschaft der Universität Fribourg, ist überzeugt, dass Sinn für Menschen existenziell ist und die persönliche Widerstandsfähigkeit in herausfordernden Lebenssituationen stärkt.

**«gewagt»:** Warum streben wir Menschen nach Sinn in unserem Leben?

**WALTER DÜRR:** Tiere und Pflanzen haben einen Sinn, ein Ziel, wozu sie gemacht sind. Weizen erfüllt dann seinen Sinn, wenn er Weizen ist. Ein Hirsch findet seinen Sinn im Hirsch-Sein.

Bei uns Menschen ist es komplexer, weil wir die einzigen Lebewesen sind, die darüber nachdenken können. Sinn ist nun darum wichtig, weil Sinnlosigkeit als Gegenteil keine lebenswerte Option ist.

**Wenn ein Mensch seine Existenz als dauerhaft sinnlos empfindet, geht er kaputt. Sinn ist existenziell.**

**Ist die Frage nach dem Sinn eine Wohlstandsercheinung unserer westlichen Gesellschaft?**

Nein. Ein gutes Beispiel dafür liefert Viktor Frankl, ein jüdischer Psychiater, der mehrere KZ überlebt hat. Er hat festgestellt, dass fast nur Menschen KZ überlebt haben, die einen starken inneren Beweggrund zum Überleben hatten. Das waren Menschen, die ihre Energie entweder aus religiösen oder aus weltanschaulichen Sinn-Motiven (wie der Verwirklichung kommunistischer Ideen) schöpften. Wer in seiner Situation keinen Sinn mehr entdecken konnte, gab sich auf: Sinnlosigkeit hält der Mensch nicht aus. Sinn ist in schwierigen Situationen überlebensnotwendig.

Wer in eine schwierige Situation gerät und einen Sinn sieht, kämpft eher ums Überleben als jemand, der alles als sinnlos empfindet. Sinn setzt Ressourcen und Energie frei. Für uns Menschen stellt Sinn eine Motivation dar: Wir sehen ein erstrebenswertes Ziel vor uns, das wir als sinnvoll erachten.

**Ist Sinn der Antrieb, warum wir mühsame und schwierige Dinge auf uns nehmen?**

Genau. Wer Konzertpianistin werden möchte, quält sich mit unzähligen Übungsstunden, um dieses Ziel zu erreichen. Wer als Spitzensportler etwas erreichen will, muss hart trainieren und viele Schwierigkeiten ertragen, damit er sein Ziel erreichen kann.

**Hat das Leben an sich einen Sinn, oder müssen wir ihm einen Sinn geben?**

Ich glaube nicht an einen absolut vorgegebenen Sinn. Der Mensch muss, nach Frankl, in jeder Situation seinen Sinn immer wieder entdecken. Die Sinnfrage stellen wir uns im Kleinen fast täglich. Wir haben heute extrem viele Möglichkeiten. Aber was ist das Richtige? Wir wissen oft nicht mehr, was wir wollen oder sollen.

**Wir haben viele Freiheiten und stehen gleichzeitig unter dem Zwang, zu entscheiden. So müssen wir immer wieder neu entscheiden, was für uns Sinn ergibt.**

**Welchen Einfluss hat aus Ihrer Sicht der Glaube auf den Sinn?**

Ob ich auch einen metaphysischen Sinn habe, sprich, eine Lebensorientierung wie den Glauben an einen Gott, macht für mich einen Unterschied. Der Glaube bietet einen Sinnhorizont und damit eine Art Ordnungssystem für meinen täglichen selbst konstruierten beziehungsweise «gefundenen» Sinn. Ich plädiere dafür, sich nicht nur mit dem täglichen Sinn auseinanderzusetzen, sondern auch mit dem Lebenssinn als Ganzem. Darin kann ich eine eigene sinnhafte Identität entwickeln.

**Was ist ein guter, erstrebenswerter Sinn?**

Alle Menschen wünschen sich ein gutes Leben. Was ist das? Ein gutes Leben ist aus meiner Sicht ein sinnhaftes Leben. Das ist weniger eine Frage der Ideologie, sondern eher die Frage, was aus dieser Ideologie entsteht. Dient meine Ideologie den Menschen? Fördert sie das gute Leben und gelingende Beziehungen, ist die Ideologie gut. An der Wirkung, die entsteht,

wenn ich meine Ideologie lebe, kann ich messen, wie gut mein Lebenssinn ist.

**Warum braucht es überhaupt Ideologien oder ein grösseres Ganzes?**

Wenn ich im Wald unterwegs bin, kann ich feststellen, dass ich vorwärtskomme. Aber ob ich mich in die richtige Richtung bewege, sehe ich nicht beim Gehen. Dazu brauche ich eine Vogelperspektive, einen anderen Blick. Das heisst, es ist gut, kleine Ziele im Leben zu haben und diese zu verwirklichen. Es kann aber helfen, diese in ein grösseres Orientierungssystem einzuordnen und zu beurteilen. Wer sich nicht für etwas Grösseres als sich selbst einsetzen kann, läuft tendenziell eher in eine Sinnkrise. Bedeutende Menschen wie Gandhi oder Marx, die in der Welt etwas bewegt haben, sind zu starken ideologischen Überzeugungen gekommen, die bei ihnen Energie, Willensstärke und Ausdauer freigesetzt haben, um ihr Leben für «ihre» wichtige Sache einzusetzen.



Walter Dürr

«Es ergibt Sinn, sich mit dem Lebenssinn als Ganzem auseinanderzusetzen.»

1 Quelle: Wer einen Sinn hat, sieht auch in einer schwierigen Situation eine Sinnhaftigkeit und schöpft daraus die Energie, diese zu bewältigen (Viktor Frankl).

**Warum soll der Glaube ein guter Sinnhorizont sein?**

Wenn ich die Welt ohne geistliche Dimension betrachte, wird es für mich ziemlich schwierig, dem Weltgeschehen als Ganzem Sinn zu geben. Die Welt erscheint mir dann als rein zufälliges Konstrukt. In dieser Ideologie gewinnt das Böse, weil es keine Gerechtigkeit gibt oder keinen Gott, der in einer Art Endgericht für Gerechtigkeit oder Ausgleich sorgt.

All das Leid auf dieser Welt ist für mich schwierig zu ertragen, wenn ich nicht daran glauben kann, dass es einen Gott gibt. Einer, der für Gerechtigkeit sorgen wird. Ich sehe in der Art und Weise, wie Jesus mit den Kranken und Schwachen umgegangen ist, eine starke Botschaft dafür, wie Gott die Beziehung zu uns als Menschen versteht.

**Welchen Sinn hat Arbeit in unserem Leben?**

Menschen, die nicht arbeiten können, haben mehr Mühe, in ihrem Alltag einen Sinn zu entdecken, als Menschen, die erfahren, dass sie gebraucht werden. Der Mensch ist mehr als das, was er leistet, doch für uns Menschen ist es schwierig, das anzunehmen. Arbeit ist hervorragend dafür geeignet, sich zu entwickeln und zu entfalten. Arbeit ist der Prozess, der

Gedanken Wirklichkeit werden lässt. Was ich möchte, muss ich mir erarbeiten. Diese Möglichkeit zu haben, ist sinnstiftend. Mit Arbeit kann ich die Welt gestalten. Ich kann mich beispielsweise für die Umwelt einsetzen und an Möglichkeiten zur Verbesserung arbeiten. Arbeit kann zwar auch sinnlos sein, ich kann aber in meiner Arbeit auch Sinn finden beziehungsweise meinen Sinn mitgestalten.

**Was ist mit Menschen, die nicht arbeiten können?**

Menschen, die nicht arbeiten können, sind prinzipiell genauso wertvoll wie jene, die arbeiten können. Aber damit haben wir als Leistungsgesellschaft ein Problem. Darum wird unfreiwillige Arbeitslosigkeit von vielen Menschen als sehr schwierig empfunden.

**Ist die Verwirklichung der eigenen Lebensziele ein guter Lebenssinn?**

Ziele hat normalerweise jeder Mensch, und das ist gut. Nur haben nicht alle die gleich sinnvollen Ziele. Möglichst viel abzocken und Geld scheffeln könnte auch ein Lebensziel sein, aber aus meiner Sicht kein befriedigendes.

**Wer die Verwirklichung seiner persönlichen Bedürfnisse als Lebenssinn hat, muss aus dem hiesigen Leben das Maximum an Genugtuung herauspressen.**

Mit diesem Lebenssinn laufe ich Gefahr, egoistisch zu handeln. Ich plädiere also dafür, sich grössere, sinnvollere Ziele für sein Leben zu suchen.

Interview: David Scheidegger

«Wenn ich im Wald unterwegs bin, kann ich feststellen, dass ich vorwärtskomme. Aber ob ich mich in die richtige Richtung bewege, sehe ich nicht beim Gehen.» Walter Dürr