

Sinn und Sinnlichkeit

von Gerhard Tiemeyer

Wie können wir ‚Sinn‘ empfinden? Welcher unserer Sinne lässt uns spüren, wann wir in unserem Sinn leben und wann wir zu weit von unserem Sinn entfernt leben und entfremdet sind? Diese Frage kann nur jemand stellen, der bereits ein Gefühl dafür hat, dass das Leben mehr ‚Sinn‘ macht, als Lebenserhaltung und Fortpflanzung und vielleicht noch ‚Wachstum‘ der Rasse. Mir scheint, dass die Frage nach Sinn und Sinnlichkeit von größter Bedeutung wird, weil wir immer mehr in der Lage sind uns nicht nur technisch, sondern auch mental selber herzustellen. Gerade manche spirituell auftretenden Methoden werben damit, mittels des Geistes sogar Genveränderungen vornehmen zu können und, wenn nicht in dieser Dimension, so ist doch sicher: wir können in einem unglaublich großem Umfang unsere Gefühle, unsere Gedanken und unsere Verhaltensmuster aktiv gestalten. Das zwingt zu der Frage: Wofür wollen wir dies tun? Mit welchem Sinn?

Ich möchte im folgenden Text einige Gedanken mitteilen, die weniger Antworten, als mehr Suchbewegungen sind oder genauer, die die Konflikte und Herausforderungen erläutern, denen wir in der Praxis begegnen.

Ich beginne mit einem Konflikt zwischen zwei Grundhaltungen:

Ordnungs – oder Ausdrucksorientierung

Ist der Beinbruch ein Zeichen dafür, dass ich ‚aus der Ordnung‘ geraten bin? Oder ist er symbolischer Ausdruck von etwas? Vielleicht eines Charakteranteils, der beharrlich ist oder eine Begabung, die umgesetzt werden will, eines noch nicht erhörten Drängens? Sicherlich wird man den Bruch reparieren, aber stellt man die Sinnfrage, dann sind die beiden Richtungen wie zwei Pole. Im ersten Fall wird man forschen, was jemanden aus der Balance gebracht hat, zu wenig Schlaf, Imbalance der Elemente, falsche Ernährung, zu wenig Bewegung, zu rational, zu wenig emotional usw.. Man wird krank, weil man aus der Ordnung gefallen ist – fremd- oder selbstverschuldet, je nach Wert- und Diagnosemodell.

Diese Sichtweise scheint verbunden zu sein mit dem Wunsch nach Beharrung: einmal möge ein schöner Zustand erreicht sein, der dann möglichst lange so bleiben soll. Aus dieser Sicht ist jedes Gehen eine Störung. Endlich einmal Ruhe, endlich einmal keine Schmerzen, endlich keine lauten Gedanken, keine drängenden Gefühle, endlich ‚gesund‘ – und dann? Diese Frage kann

die Ordnungsorientierung nicht beantworten. Immer wieder begegne ich Menschen, die dann, wenn sie medizinisch gesund sind oder wenn sie sich richtig gut und wohl fühlen, die dann darauf warten, dass dies wieder ‚gestört‘ wird. Sie machen Vorkehrungen zum Erhalt des guten Zustandes, werden zunehmend von der Angst getrieben, das Gute sei nicht von langer Dauer und auf diese Weise laufen Sie Gefahr, mit einer selbsterfüllenden Sorge in Teufelskreise zu geraten.

Die Ausdrucksorientierung begegnet uns in einigen fast staubig erscheinenden Fragen: Welcher Sinn drückt sich im Beinbruch oder in einem Aspekt von ihm aus? Wo wollte das Bein hin? Über welchen Stein ist man gestolpert? Hat dieser Stein eine lenkende Aufgabe in meiner Biografie? Was ist für mich nur mit Krücken erreichbar? Was will in mir mit mir in die Zukunft und gibt mir eine Hilfe durch diesen Beinbruch? Nicht, welche Macht will mich ‚zur Ordnung‘ und zu Sitte und Anstand ermahnen, sondern welche Macht will etwas tun, will etwas mit mir in diese Welt bringen? Vielleicht, wer weiß, wohnt in meinem Bein ein Urahn, dessen Aufgabe darin besteht, mit mir das Thema Humpeln auszuleben? Oder, wer weiß, träumte ich nicht jüngst vom Teufel, der humpelt oder von einem Sportler, der mit Prothesen weiter sprang als mit ‚gesunden‘ Beinen? Gesundheit ist in dieser Sichtweise einen Auftrag zu erkennen und zu erfüllen. Es kann durchaus sein, dass diese Lebensleistung mehr Spannung als Entspannung bringt, auf jeden Fall viele Konflikte und im günstigsten Verlauf die Zufriedenheit, ‚es‘ gut gemacht zu machen. Wenn wir diesen Gedanken überhaupt zulassen, kommen weitere Fragen: Wie drückt sich dieser Auftrag aus? Wie kann ich ihn hören, sehen, riechen, spüren oder gedanklich erarbeiten?

Ich werde im Weiteren drei Anregungen zu der Frage nach dem ‚Auftrag‘ vorstellen, die ich bei drei sehr unterschiedlichen Autoren gefunden habe: Viktor Frankl, Novalis und James Hillman

Sinn und Gewissen bei Viktor Frankl:

Der Lebensauftrag ist bei Frankl in einer „Quell- und Wurzelschicht aller bewussten Geistigkeit“ angelegt. Dies ist das „geistig Unbewusste“. Als Funktion des geistig Unbewussten ist das Gewissen der anthropologische Ort an dem wichtige Lebensentscheidungen getroffen werden. Diese Entscheidungen sind nicht rational und nicht analytisch fassbar, sondern nur als geistig-emotionaler Prozess erlebbar. Jede Gewissensentscheidung ist für Frankl irrational und prälogisch, denn der Mensch hat ein „vor-moralisches Verständnis“ von dem was er „eigentlich tun sollte“.

„Das Gewissen ist der Ort, an dem die Entscheidung fällt, wofür der Mensch in der jetzigen Situation verantwortlich ist, welcher Wert aktuell zu verwirklichen ist. Verantwortung trägt der Mensch vor seinem Gewissen oder der religiöse Mensch vor Gott. Denn für Frankl ist das Gewissen „Meldestelle des Transzendenten“.

Ich finde das Bild von der Quell- und Wurzelschicht sehr schön: Wenn wir dem Auftrag lauschen wollen, so geht es nach unten, zu den Wurzeln und den Quellen. Gott geht in diesem Sinn-Bild eine Verbindung mit Mutter Erde ein.

Wie können wir den Sinn erfahren? Frankl gibt hierauf eine, wie ich meine, sehr hilfreiche Antwort:

„Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben

zu antworten - das Leben zu ver-antworten hat.“¹³⁸ So verstanden ist der Mensch „Sinnempfänger“ und das Leben hat „Aufgabencharakter“. Der Sinn ist konkret in Bezug auf die Einmaligkeit der Situation und der Einzigartigkeit der Person.¹⁴⁰

Für die Praxis bedeutet das, dass wir immer wieder zwei Fragen stellen: Welche Fähigkeiten und Möglichkeiten sind in mir – hier antwortet ein persönlicher Sinn – und welche Aufgaben warten in der konkreten Lebensmitwelt auf eben diese meine Persönlichkeit.

„Selbstverwirklichung bedeutet im Franklschen Sinne nicht ein Ausleben meiner inneren Möglichkeiten, sondern ein Leben, das bezogen ist auf meine Möglichkeiten und das mich anfragende Leben. Erst in der Antwort auf die Fragen, die das Leben mir stellt, finde ich mich selbst.“

Selbst- und Weltbezug gehören zusammen. Als praktische Hilfe unterscheidet Frankl drei Wertekategorien (oder drei Formebenen), in denen sich persönlicher wie weltlicher Sinn zeigen und realisieren.

- A) Der Wert des Werkes, die schöpferische Kraft einer Persönlichkeit und die Aufforderung des Lebens, für das Leben zu arbeiten. Was kannst Du mit Deinem Körper und Verstand für diese Welt schaffen? Was, wenn Du hinschaust und hinhörst und Dich berühren lässt, fordert Deine Mitwelt von Deinem Können?
- B) Der Wert der Beziehungen, die sich im persönlichen Erleben von menschlichen Beziehungen ebenso findet, wie im Erleben der gesamten Mitwelt. Das Leben selbst fordert dieses Beziehungserleben: Als Elternschaft, als Teil der sozialen Welt, in Beziehungen am Arbeitsplatz. Welche Beziehungsfähigkeit, welche soziale Aufgabe drängt als Wunsch aus Dir heraus und wird von Deiner sozialen Mitwelt gebraucht?
- C) Der Wert der Einstellungen und des Bewusstseins. Die persönliche Fähigkeit der Geistesfreiheit hat in sich einen Sinnauftrag, der mit dem Auftrag zur Freiheit in der Welt korrespondiert. Diese Freiheitsdimension ist nicht an materielles Schaffen und nicht an Beziehungen gebunden, sie ist eine eigenständige Dimension des Sinns.

Anmerkung: Im Text beziehe ich mich auf eine Arbeit aus dem Internet: Wolfgang Sievers im www.muenster.de/~wosi/Frankl.htm Frankl ist im Bereich der religiösen Sozialarbeit recht stark verbreitet. Ich finde seine Bücher wie seine Biografie ergreifend auffordernd und hochaktuell. Viktor Frankl, „Das Leiden am sinnlosen Leben“, Herder Verlag 2012

Viktor E. Frankl, „...trotzdem Ja zum Leben sagen“, Kösel Verlag 2009
Viktor E. Frankl, „Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn: Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk“, Piper Taschenbuch 1985 (gut antiquarisch zu bekommen)

Sinnlichkeit, Romantik und Religion

Ende des 18. Jahrhunderts, als die Macht der Kirchen wie des Adels grundlegend wankten, rangen viele mit der Frage, was die neue Orientierung sein kann, politisch wie auch und vor allem spirituell. Was kann die Leerstelle füllen, wenn weder Kirche noch Adel Sinn und Leben vorschreiben können? Die Aufklärung setzte auf Rationalität



und wissenschaftliche Empirie. Demgegenüber versuchte Novalis, als eine leitende Persönlichkeit der sogenannten Romantik, eine neue Religiosität zu denken.

„Die Welt romantisieren heißt, sie als Kontinuum wahrzunehmen, in dem alles mit allem zusammenhängt. Erst durch diesen poetischen Akt der Romantisierung wird die ursprüngliche Totalität der Welt als ihr eigentlicher Sinn im Kunstwerk ahnbar und mitteilbar.“

Poesie bzw. alle Künste verbinden die Welten in einer Einheits- und Ganzheitserfahrung: horizontal die Kulturen und vertikal Körper, Gefühl, Geist und Seele. Dieser Gedanke ist, wenn wir heute von Heilkunst und Gesundheitskultur sprechen, so aktuell wie damals. Es ging Novalis wie anderen nicht einfach um ein Ablehnen der Aufklärung, sondern im Gegenteil, um deren Erfüllung: Erkenntnis, die rein physisch bleibt, verfehlt wahre Aufklärung.

„Das willkürlichste Vorurteil ist, dass dem Menschen das Vermögen, mit Bewusstsein jenseits der Sinne zu sein, versagt sei. Der Mensch vermag in jedem Augenblicke, ein übersinnliches Wesen zu sein. Ohne dies wäre er nicht Weltbürger – er wäre ein Tier.“ „Alles Sichtbare haftet am Unsichtbaren.“

Das Unsichtbare als Quelle oder Kern des Sichtbaren zu erfassen kann sicherlich nur die Kunst. Kunst wird damit zur Fähigkeit, Gott zu begegnen. Nicht als Offenbarung, sondern als Erfahrung. In seiner Schrift „Über die Religion. Reden an die Gebildeten unter ihren Verächtern“ entwarf Schleiermacher Bausteine einer persönlichen Religiosität, die sich jeder dogmatischen Festlegung entzog.

„Unsterblichkeit ist nichts anderes als mitten in der Endlichkeit eins werden mit dem Unendlichen und ewig sein in diesem Augenblick. Religion ist Sinn und Geschmack für Unendliches. In wessen Inneren nicht eigene Offenbarungen aufsteigen, wenn seine Seele sich sehnt, die Schönheit der Welt aufzusaugen, wer nicht hier und da fühlt, dass ein göttlicher Geist ihn treibt, und dass er aus heiliger Eingebung redet und handelt, der hat keine Religion.“

Und Novalis schrieb: „Der Mensch vermag in jedem Augenblicke, ein übersinnliches Wesen zu sein“, der sich – ausgehend von seiner wahren Natur – mit dem Göttlichen verbinden kann. Doch bedarf es dazu eines Mittlers, den der Mensch entsprechend seines Entwicklungsstandes wählen oder finden muss. „Nichts ist zur wahren Religiosität unentbehrlicher als ein Mittelglied, das uns mit der Gottheit verbindet. Unmittelbar kann der Mensch schlechterdings nicht mit derselben in Verhältnis stehen. In der Wahl dieses Mittelglieds muss der Mensch durchaus frei sein. Der mindeste Zwang hierin schadet seiner Religion.“

„Die Poesie mischt alles zu ihrem großen Zweck der Zwecke – der Erhebung des Menschen über sich selbst. Der Sinn für Poesie hat viel mit dem Sinn für Mystizismus gemein. Er ist der Sinn für das Unbekannte, Geheimnisvolle, zu Offenbarende, das notwendig Zufällige. Er stellt das Undarstellbare dar. Er sieht das Unsichtbare, fühlt das Unfühlbare. Der Poet ist der transzendente Arzt.“ Die Poesie sollte dem Menschen das innere Fühlen für das Absolute offenbaren, höhere und niedere Welten in Harmonie bringen. Poesie als Mittel, um die Welt zu „romantisieren“. Novalis versteht unter Poesie nicht nur die Dichtung, sondern sie umfasst alle menschlichen Aktivitäten, die nach Vervollkommen streben. Die Gedanken in den Zitaten können meines Erachtens geradezu Aufgabenbeschreibung für anspruchsvolle spirituelle Gesundheitspraxis sein.

„Die Poesie ist das echt absolut Reelle. Dies ist der Kern meiner Philosophie – je poetischer, je wahrer!“ In einem Romanfragment entdeckt der Protagonist etwas, das fortan als das Symbol der Romantik gilt. Real und Irreal zugleich. Er klettert in einem Traum über bemooste Steine in eine unterirdische Höhle, deren Wände mit einer glänzenden Flüssigkeit überzogen sind und steigt in ein natürliches Becken. Er taucht in das Wasser und wird von einer „himmlischen Empfindung“

überströmt. „Da erschien ihm eine hohe lichtblaue Blume, die zunächst an der Schwelle stand und ihn mit ihren glänzenden Blättern berührte. Rund um ihn standen Blumen von allen Farben und der köstliche Geruch erfüllte die Luft. Er sah nichts als die Blaue Blume und betrachtete sie lange mit unnennbarer Zärtlichkeit.“

Anmerkung zu Novalis: Novalis Texte in Original zu lesen ist recht ‚fremd‘. Ich habe die Zitate aus diversen Texten zusammengesucht. Sie können, wie ich hoffe, aus sich heraus anregen, bewegen und gerade in der fremden Sprache fast poetisch sein.



James Hillman: Vom Sinn des langen Lebens

„Alt werden ist nichts Zufälliges. Es ist notwendig für den menschlichen Zustand, von der Seele beabsichtigt“ - so lauten die ersten Zeilen des Buches. (Kösel Verlag 2000).

Die Seele beabsichtigt ein älter werden, um den Charakter ausbilden zu können, der diesem Menschen eigen ist. Hillman plädiert dafür, die gewohnte Sichtweise auf das Altern radikal umzukehren. Den objektiven Verfall als Teil eines Prozesses der Einsicht, der Einfaltung zu sehen. Es gibt eine Zeit der Aussichten und die Zeit der Einsichten. Es heißt an einer Stelle sinngemäß: Wenn beim Treppensteigen die Gelenke wehtun und der Atem schwer wird, so ist der Rat der Normvertreter, derjenigen, die keine Veränderung wollen, Diät zu halten, Training zu machen und ein altersgemäßes Tempo zu wählen. Eine andere Haltung würde fragen: Was mache ich hier auf der Treppe? Warum will ich nach oben, was schleppe ich da mit mir herum? Dass es weh tut hat seinen Sinn darin, mich einsichtig werden zu lassen für meinen Weg, dafür, was ich die Treppe hinauftrage oder was vielleicht gerade auf dieser Etage, wo ich innehalten muss, für mich wichtiges zu erfahren ist.

Oder, ein anderes kleines Beispiel: der steife Nacken wird von den Ordnungskräften behandelt, damit er wieder flexibel wird. Vielleicht aber ist sein Sinn, eben nicht den Kopf zum Ja-Sagen zu beugen, sondern auf den starren Charakter zu beharren, vielleicht auch, diesen Anteil jetzt erst zu entdecken. Immer hat der Hals Ja gesagt, nun nicht mehr. Immer wurde links und rechts auf Gefahren geachtet – jetzt gilt es mal geradeaus zu schauen, halsstarrig zu sein.

Das Alter als allmählichen Verfall zu sehen, den man nach besten Kräften aufhalten will, ist eine Haltung, die genau diesen Verfall befördert. Vorsorgeuntersuchungen und die diversen Heilmittel begleiten das Leben wie Fetische. Die andere Haltung ist, bewusst zu Gehen und in diesem Gehen all das zu erleben, was in einem ist, was noch aus einem heraus will, was bisher noch nicht genügend gelebt wurde. „Wenn sich das Paradigma verlagert, verwandelt sich die Frage „was ist für meine Konstitution gesund? In „Was ist wichtig für meinen Charakter?“ „ Charakter meint Charaktere, meint die Gesamtheit der Anteile, die einen Menschen in seiner Einmaligkeit ausmachen.

Dass jemand bleiben möge, ist ein Wunsch der Angehörigen, die damit aber den, der gehen will, hörig machen, die ihn zwingen, bei ihnen und ihren Vorstellungen zu bleiben. Neben der Krankheitsbehandlung sollte man vielleicht auch staunen und lernen, wie ein Mensch z.B. Demenz lebt, welches Lehrstück an Lebenskunst der in die Demenz Gehende uns gibt – bitte nicht als Warnung(!), sondern als Ausdruck von Leben unter gegebenen Bedingungen. Die Alten machen uns immer noch etwas vor, sie sind uns voraus in jeder Hinsicht.



Gerhard Tiemeyer
Jg. 1950, Leiter der DGAM-
Bildungsakademie, Heilpraktiker für
Psychotherapie, Geschäftsführender
Vorstand der DGAM