

Sinnsuche - Viel mehr als nur Glück

Der Mensch sucht nach Sinn im Leben und findet sich schnell mit Spaß, Lust und Schmerzlosigkeit ab. Wer es wirklich ernst meint, geht einen anstrengenderen Weg – und einen erfüllenderen.

Von Kilian Trotier in DIE ZEIT Nr. 41/2021 vom 7. Oktober 2021



"Wenn das Glück Pause macht, ist der Sinn noch da", sagt der Philosoph Wilhelm Schmid.

Ein Blick in unsere Küchen: Am Abendbrottisch sitzen Paare und Familien, mit einem Kind, mit zwei Kindern, mit drei Kindern, stellen sich die Pandemiefragen: Sollen die Erwachsenen wieder öfter ins Büro, oder ist das mit dem Homeoffice viel praktischer? Wollen wir künftig lieber auf dem Land wohnen oder in der Stadt?

Ein Blick in unsere Innenstädte: In den kleinen Läden mit den schicken Holzmöbeln und weißen Tuchvorhängen verschwinden seit Längerem schon die Achtsamkeitssuchenden zum Yoga, zum Pilates, zur Meditation, ins Fitnesscenter für Körper und Seele.

Ein Blick in die aktuelle Bestsellerliste: *Alt werde ich später* heißt eines der meistverkauften Bücher der Woche. Ebenfalls ganz weit oben: *Zurück zu mir*, *Allein zwischen Himmel und Meer*, *Mensch, Erde! Wir könnten es so schön haben*.

Wir Menschen können denken. Und weil wir Menschen denken können, suchen wir. Wir wollen uns geborgen fühlen und geliebt werden, wir wollen es aufregend haben und uns frei fühlen, wir wollen uns herausfordern und erfolgreich sein. Wir wollen, wir wollen, wir wollen. Aber warum wollen wir? Weil wir uns nach etwas sehnen, das unserem Leben Sinn gibt. In den Familiendiskussionen, in den Selbstfindungsetablissemments, in den Büchern der Bestsellerliste – überall suchen die Menschen nach dem Sinn. Es ist in uns angelegt. Wir können uns nur schwer davor schützen, wenn das Nachdenken einmal begonnen hat. Aber nützt es uns auch? Macht Sinnsuche glücklich?

Wäre die Antwort ein eindeutiges Ja, würde dieser Text hier enden. Empfehlung an alle: Bitte sucht nach einem Sinn, das macht alles besser. Aber ist das wirklich so?

Darüber kann am besten Tatjana Schnell Auskunft geben. Die Psychologin erforscht, wie es um die Deutschen und den Sinn steht. Beim Videoanruf ist die 50-Jährige zugeschaltet aus Innsbruck, wo sie lehrt. Eine angenehm ruhige Frau mit einer angenehm ruhigen Stimme, die weiß, wovon sie spricht – seit zwei Jahrzehnten ist sie im deutschsprachigen Raum die einzige Professorin, die systematisch den Sinn seziert.

Erste Erkenntnis des Gesprächs: Das Gefühl, dass die Sinnfrage allgegenwärtig ist, bestätigen ihre Studien aus den Jahren 2015 bis 2018. Mehr als drei Viertel der Deutschen denken über den Sinn nach, weniger als ein Viertel tut das nicht. Vor fünfzehn Jahren war die Gewichtung noch anders. Da gaben in einer repräsentativen Befragung über 30 Prozent an, keinen Sinn im Leben zu haben – und ebenso gaben sie an, dass sie das in keiner Weise störe.

"Existenziell indifferent" nennt Schnell diese Menschen. Heute boomt die Sinnsuche. Nur bedeutet nach dem Sinn zu suchen nicht zwangsläufig, sich auf dem sicheren Weg zu Erleuchtung zu wähnen. Noch mal Zahlen von Tatjana Schnell: Vor fünfzehn Jahren gaben vier Prozent an, in einer Sinnkrise zu stecken. 2018 waren es 14 Prozent, bei den jungen Erwachsenen sogar 27 Prozent. Macht die Sinnsuche glücklich? Tatjana Schnell sagt: "Nein, sie kann ganz schön schmerzhaft sein."

Wer nach dem Sinn sucht, ihn aber nicht findet, kann daran verzweifeln. Er oder sie kann ängstlich werden, nervös, verstört und depressiv. Bei vielen schwindet das, was die Psychologie als "positive Illusionen" bezeichnet. Das heißt: Plötzlich ist das sichere Gefühl weg, sich selbst ziemlich toll zu finden, zu glauben, alles kontrollieren zu können, wenn man sich nur genug anstrengt, das Kind direkt vor die Schule fährt und alle Versicherungen ordentlich abschließt.

Die großen Fragen provozieren einen Prozess

Die Sinnsuche kann brutal sein und tief verändern, weil sie viel Gewisses ungewiss erscheinen lässt. Der Mann und die dreijährige Tochter, die Freunde, mit denen man immer nach Sylt in den Urlaub fährt, der Job im IT-Büro, das Hundetraining dreimal die Woche – hat das wirklich alles einen Sinn? Zweifel tun weh, sie zwingen uns, weiter zu denken und weiter. Wie viel leichter wäre es, wenn die Gedanken und Gefühle gar nicht erst aufgekommen wären! Könnte man meinen. Stimmt aber nicht. Das sagen die Daten aus den Befragungen von Tatjana Schnell. Den existenziell Indifferenten, die sich überhaupt nicht für einen Sinn interessieren und deshalb wenig gefährdet sind, zu viel zu grübeln, geht es nicht besser. Sie glauben viel seltener, dass sie im Leben etwas erreichen können. Sie engagieren sich kaum, sie setzen sich kaum mit sich auseinander und orientieren sich stärker am Materiellen. Das macht sie nicht zu zufriedenen Menschen.

Und noch etwas ist entscheidend: Das Sinnsuchen und im extremen Fall die Sinnkrisen führen dazu, dass wir uns verwundbar fühlen. Das muss aber nichts Schlechtes sein, findet Tatjana Schnell. "Verwundbarkeit öffnet unsere Augen und macht uns empathischer", sagt sie.

Tatjana Schnell verharmlost nicht das Leid. Sie plädiert dafür, realistisch auf das Leben zu schauen. Irgendwann kommt bei jedem der Liebeskummer, der Abschiedsschmerz, kommen Krankheiten, Enttäuschungen und Verletzungen. Irgendwann stirbt jemand, der einem im Herzen ist. Die Wunden und Verluste provozieren die großen Fragen. Die großen Fragen provozieren einen Prozess, der durchschüttelt. Dieser Prozess kann ein paar Wochen dauern, Monate oder auch Jahre. Was er in jedem Fall tut: verändern. Nach ihm ist wenig, wie es vorher war. Und während dieses Prozesses wäre es falsch, den Sinn zwanghaft in allen Dingen sehen zu müssen. "Ich muss mir nicht einreden, dass es letztlich doch gut war, dass ich Krebs bekommen habe oder dass mein Partner früh gestorben ist, wie es in der Sinnkultur so häufig gepredigt wird", sagt Schnell. Das würde nur unnötig unter Druck setzen.

Kein zusätzlicher Druck, Ereignisse positiv umdeuten zu müssen. Kein Zwang zu einer schönen Wendung. Stattdessen einen Weg gehen, den der dänische Denker Søren Kierkegaard als Dreischritt beschrieb: einlassen, zulassen, um irgendwann loslassen zu können.

Kann Sinnsuche am Ende also doch gerade in ihrer Härte und Schwere glücklich machen?

Ein Anruf bei Wilhelm Schmid. Schmid ist Philosoph und Bestsellerautor und so etwas wie der Chefratgeber für Lebenskunst in diesem Land. Gerade ist Schmid auf Vortragsreise, aber für Sinn und Glück nimmt er sich Zeit für ein Gespräch. Über beide Begriffe hat der 68-Jährige viel nachgedacht, über beide hat er Bücher geschrieben. Seine Haltung ist klar: Sinnsuche kann glücklich machen – aber nur weil sie keine Suche nach dem Glück ist. Und eigentlich würde er am liebsten sogar das Wort "glücklich" vermeiden, wenn er beschreibt, was das Ziel der Sinnsuche ist. Ihm geht es um etwas ganz anderes. Um "Beziehung".

Egal ob Liebe, Freundschaft, Natur, Kultur, Gott oder Kleidungsstücke: Überall dort, wo eine starke Beziehung entsteht, gibt es Sinn, findet Schmid. Sein konkretes Beispiel: "Niemand würde behaupten, dauerhaft nur Glück im Zusammenleben einer Familie zu empfinden", sagt er. "Trotzdem bricht nicht jede Familie gleich am ersten unglücklichen Tag auseinander. Das liegt daran, dass es in den Beziehungen um Sinn geht und nicht um Glück. Wenn das Glück Pause macht, ist der Sinn noch da."

Die Sinnsucher sind mehr geworden

Glücklich zu sein ist für Schmid gar nicht der erstrebenswerte Zustand der Sinnsuche. Weil er glaubt, dass das Glück eine Halbwertszeit hat – sowohl das Gefühl selbst als auch der gesellschaftliche Umgang mit ihm. "Die Moderne folgt dem Leitsatz, dass es im Leben um Glück geht und sich dieses Glück herstellen lässt. Es gibt endlos viele Ratgeber, die den Menschen versprechen: Wenn du das noch tust, wenn du das noch kaufst, wenn du diese Kosmetik verwendest, dann wirst du glücklicher. Es wird nicht mehr lange dauern, dass den Menschen das zum Hals raushängt."

Für Schmid hat die Welt im 18. Jahrhundert eine falsche Abbiegung genommen. Damals definierten Philosophen wie John Locke Glück als die Maximierung von Lust und die Eliminierung von Schmerz. Schmid findet das grundverkehrt, aber in seinen Augen hat sich die westliche Moderne dem Diktum von Locke verschrieben. Der Wunsch nach Maximierung von Lust und der Eliminierung von Schmerz hat den Weg geebnet zur Multioptionsgesellschaft, die alles neu, aufregend und anders haben will. Nur um schnell zu merken, dass das Neue, Aufregende und Andere bald auch nicht mehr so neu, aufregend und anders ist. Und schon zieht sie weiter.

Was Schmid hoffnungsfroh stimmt: dass er in den westlichen Gesellschaften Anzeichen für einen Wandel sieht. Kleidung wird nicht mehr nur schnell gekauft und schnell weggeschmissen, die Natur ist nicht mehr nur eine Ressource, und er wagt zu prophezeien, dass auch Liebesbeziehungen wieder länger halten. "Die Spaßgesellschaft, die nach dem Materiellen und nach dem flüchtigen Glück sucht, ist unwiderruflich vergangen", sagt er. Was stattdessen kommt? "Hoffentlich eine Gesellschaft, die den Sinn im Sinn hat."

Eine Hoffnung, die durch die Forschungsergebnisse von Tatjana Schnell bestärkt wird. Die Sinnsucher sind mehr geworden. Welcher Idee aber können diese vielen Menschen folgen, die über den Sinn nachdenken, wenn es nicht das Glück ist?

Ein uraltes Lebenskonzept könnte helfen. Es heißt "Eudämonia" und ist entscheidend geprägt von den Gedanken Aristoteles'. Häufig wird das altgriechische Wort mit "Glück" übersetzt, aber das ist viel zu kurz gegriffen. Eudämonia bedeutet so etwas wie "gutes Leben" oder "sein Potenzial entfalten". Im Einklang mit sich selbst zu leben und die eigenen Stärken zu verwirklichen – darum geht es.

Wenn wir das verinnerlichen, handeln wir, weil wir unser Handeln sinnvoll finden, und nicht, weil wir dafür gefeiert werden wollen. Wir versuchen Ziele zu erreichen, die uns wichtig sind, auch wenn der Weg dorthin schwer ist.

Die alten Griechen haben noch einen anderen Begriff geprägt, der bis heute fortwirkt. Hedonismus. Es ist das Streben nach Lust, Genuss, nach einem möglichst angenehmen Leben – nach dem, was man gemeinhin unter Glück versteht. Das Glück scheint ein Nebenprodukt der Eudämonia zu sein, das zeigen empirische Studien. Aber eben nur ein Nebenprodukt. Denn die Sinnsuche kann zu viel mehr führen als nur zu Glück: Sie kann Frieden mit sich selbst bringen. Und das, obwohl die Suche ein Leben lang andauert.

Dieser Artikel stammt aus der ZEIT Nr. 41/2021.
Die Wiedergabe hier ist nur für Lehrzwecke.



[Link zum ZEIT ONLINE Artikel](#) – exklusiv für Abonnenten