

Otto Pötter

48431 Rheine / Westf. Steinburgring 15 a

Mitglied im Berufsverband Psychologischer Berater (BPB) – Reg.-Nr.: 51090-1

Vorträge – Exerzitien – Seminare zur Sinnfindung und Persönlichkeitsentwicklung

Logotherapie nach Viktor E. Frankl – Wertorientierte Lebensphilosophie nach Josef Pieper

Mentale Gesundheitsprophylaxe im Sinne der holistischen Ordnungstherapie nach Sebastian Kneipp

www.otto-poetter.de Fon: 0 59 71 – 21 64 Fax: 0 59 71 – 91 31 15 E-Mail: info@otto-poetter.de

Sinn-gemäß

Gelassenheit und unbeschwerte Heiterkeit? „*Zu schön, um wahr zu sein...*“ Ja, bei vielen ist die Grundstimmung dem Leben gegenüber geprägt von vielerlei Unsicherheit, Ängsten, Zweifeln und tief versteckten *Ent-täuschungen*. Manches stimmt da nicht so zusammen, wie wir das gerne hätten. Wir werden unsicher. Einiges droht uns zu entgleiten. Das kommt nicht von ungefähr.

Die Schnelligkeit unserer Zeit jagt im wahrsten Sinne des Wortes gedankenlos (und damit „geistlos“) über unser Sinnempfinden hinweg und setzt in wahlloser Reizüberflutung eine Sensation hinter die andere, ohne ihnen zur inneren Verarbeitung genügend Zeit und Raum zu lassen – sie also in Ruhe zu be-werten. Nicht verarbeitete Empfindungen und Erlebnisse aber kränken die Seele. Ureigenste Sehnsüchte und Bedürfnisse verkümmern. Sie sinken ins Unterbewusstsein und steigen dennoch plötzlich unerklärlich zum Tagesbewusstsein herauf, etwa als ein ungebremstes Verlangen, depressive Niedergeschlagenheit, ein Gefühl innerer Leere oder (auch nur) eine gereizte Unausgeglichenheit. Auf Dauer gehen damit körperliche Beschwerden einher. Gesundheit ist ein Balanceakt zwischen geistigen und körperlichen Auf- und Abbaukräften.

Kein Wunder, dass sich viele fragen, ob nicht doch alles Mühen und Tun letztlich sinnlos, und das Leben mit all den quälenden Gedanken nicht doch bloß eine Last ist. Was soll das Ganze mit all seinen Widersprüchen, Ungereimtheiten und ungelösten Fragen? Oder gibt es bei allem Argwohn nicht auch Gründe, „dennoch“ voll Zuversicht dem Leben zu vertrauen?

Uns beseelt eine innere Unruhe, weil uns irgend etwas fehlt. Wir fühlen uns „in unserem Körper“ einfach nicht komplett. Was genau fehlt, vermögen wir nicht genau zu sagen. Nur dass *etwas* fehlt, das fühlen wir instinktiv. Augustinus (354-430) drückt es so aus: „*Unser Herz ist unruhig, bis es ruht in Dir...*“ Wenn sich dann trotz aller Hektik in uns doch einmal in einer be-sinnlichen Stunde eine Ahnung regt, dass wir hier wohl nicht nur „ein chemisches Zufallsprodukt“, sondern als Kreatur („Co-Creator“) *bewusst* in Schöpfung und Kosmos mit eingebunden sind, hat das für Geist und Seele etwas sehr Tröstliches und Sinnstiftendes. „*Religio*“ heißt „Rückbindung“ – Eingebundensein im „Großen und Ganzen“. Tatsächlich gibt es keine religiöse Erfahrung ohne Vermittlung unserer Sinne.

„*Nichts ist im Geiste, was nicht vorher in den Sinnen ist*“, so hat Thomas von Aquin (1224 - 1274) formuliert, der es so wiederum von dem griechischen Philosophen Aristoteles (384 - 322 v.Chr.) übernommen hat. Auf Grund dessen sind wir geneigt, das, was unsere (natürlich begrenzten) Sinne nicht wahrnehmen (können), für nicht existent zu halten. – Aber:

Wie können wir sinnvoll leben und dabei Sinnstiftendes empfinden und „wahr-nehmen“, wenn wir uns dem innerlich erst gar nicht öffnen...? Die Sinne vermitteln uns, was sich „für uns“ innerhalb der physischen Welt vollzieht. Das Besondere unserer Sinne ist, dass sie sich nicht über sich selbst äußern, sondern nur *anderes* zur Geltung kommen lassen – etwas, was wir selbst innerlich zulassen. Somit sind sie nicht nur „innere Wächter“, sondern stellen vielmehr „überdimensionale Verbindungen“ her. Indem sie uns kosmische Zusammenhänge und Rhythmen wahrnehmbar machen, liefern sie uns Informationen über Beziehungen, durch die wir in harmonischer Weise nicht nur mit „unserer Welt“, sondern weit noch darüber hinaus „mit mehr“ in Verbindung stehen und *ein sinnvoller Teil des Ganzen* in dieser „ahnend großen“ Schöpfung sind.

Unsere Sinne verdrängen die in uns schlummernden seelischen Kräfte nicht, sondern lassen sie – ganz im Gegenteil – reifen und regen sie auf wahrhaft wunderbare Art und Weise an (wenn wir das innerlich für uns nur zulassen).

Nicht umsonst gehören die Begriffe „Sinn“ und „Sinne“ zusammen: *Sinn* als eine geistige Qualität unseres Lebens und *Sinne* als eine höchst sensible Fähigkeit unseres Leibes. Tatsächlich empfinden wir das Leben als *sinn-los*, wenn unsere Sinne mit „*Un-Sinn*“ verstopft oder vor lauter Sinnlosigkeiten abgestumpft sind. Hingegen erleben wir das Leben als sinnvoll, wenn unsere Sinne *voll* sind, was Achtsamkeit voraussetzt. Dann leben wir gern, sind „gierig“ nach sinnlichen Erfahrungen, sind „gut drauf“ – und leben „ganz einfach“ gern.

Mit dem Verlust an Sinnqualität durch penetranten „*Un-sinn*“ verliert der Mensch auch den Lebenssinn überhaupt. Schließlich entscheide ich selbst, was ich für mich zulasse! Stichwort: Selbstverwirklichung durch Sinnverwirklichung. So erlebe ich meine Selbstverwirklichung mit all meinem Tun und Handeln buchstäblich als sinn-voll, wenn ich mit all meinen Sinnen *voll* dabei bin – voll durch die bewusste Wertung meiner Innen- und Außenwelt. Schließlich unterliegt alles, was ich bewerte, meinen eigenen Wertvorstellungen. Das setzt eine eigenverantwortliche geistige Auseinandersetzung all meiner Lebensumstände voraus, deren Sinn wiederum doch letztlich wohl nur darin bestehen kann, innerlich heil zu werden, das zu bejahen, was mir guttut.

Um innerlich heil zu werden, findet sich in kaum einem anderen psychologischen Modell ein ganzheitlich-würdevolleres Menschenbild wie in der *Logotherapie nach Viktor E. Frankl (1905 - 1997)*. Diese *Sinnlehre gegen die Sinnleere* betrachtet die Suche nach Sinn (*logos*) im Leben als die Hauptmotivation des Menschen überhaupt. Danach ist das Leben nicht nur sinnvoll zu gestalten durch kreatives Schaffen, sinnlichem Erleben und aufrichtiger Liebe, sondern nicht minder auch durch die aufrechte Auseinandersetzung mit dem unabänderlichen Schicksal, die demütige Akzeptanz des Unabänderlichen – ein „Ja“, das keiner Rechtfertigung bedarf.

Denn auch Vergänglichkeit und Tod („*Entleibung*“) machen menschliches Dasein nicht sinnlos („*nichts ist unwiederbringlich verloren*“) – vielmehr werden die verwirklichten Sinnmöglichkeiten „*hinübergerettet*“ in eine höhere Existenz, wo alles „*unverlierbar geborgen*“ ist. Zentrale Begriffe sind *Sinn, Wert, Zielklarheit, Tugend und liebende Hingabe*. Dabei überwindet ein starkes *Wofür* jedes *Warum*. – Warum? Weil nur das uns glücklich macht, was in Sehnsucht in uns schlummert.

Ja, „das *hat* Sinn!“, so formulieren wir. Will man den Menschen näher charakterisieren, bezeichnet man ihn als „*homo faber – Mensch, der handwerklich arbeitet*“. Kehrt man die negative Seite dieser Charakterisierung heraus, wird einfach vom „Macher“ gesprochen. Der Macher lebt gefährlich, denn am Ende bildet er sich ein, alles sei machbar – und vor allem *er* könne alles (besser) machen. Eine verquerte Stilblüte hierzu lautet: „Das '*macht*' Sinn!“ Tatsächlich ist diese Bezeichnung vom Gehalt her „Unsinn“. Denn:

Ohne dass ich etwas dazu tun muss, ist *Sinn immer und überall* da. Entweder ich nehme ihn achtsam durch bewusste Aufmerksamkeit wahr und lasse mich innerlich auf ihn ein und von ihm leiten – oder er entzieht sich mir durch anderweitig „sinnlose“ Ablenkungen.

Fühle ich aber tief in mir so etwas wie „Sinn“, so verwandelt sich dadurch mein ganzes Leben! Da brauche ich nicht unbedingt die Erfüllung (so schön sie auch wäre), die Sehnsucht reicht... Sie hält und „*er-hält*“ mich. Indem die Umstände meines Lebens klarer und *durchsichtiger* werden, wird mein Blick (Horizont) *weitsichtiger*. Ich sehe (für mich) mehr – und das erfüllt mich.

Mit den Sinnen ist es nicht anders. Sie bereichern die Lebensqualität, weil jeder Sinn seinen ihm eigenen emotionalen Anteil hat. Und dennoch ist jede Einteilung in verschiedene Sinne eine künstliche – wie auch Körper, Geist und Seele nicht zu trennen sind... So geschieht auch in der menschlichen Erfahrung die Wahrnehmung der Wirklichkeit immer zugleich durch mehrere Sinne zusammen, körperlich und geistig, wobei die geistige Qualität dauerhafter ist, als die körperliche.

Ein Sinn ruft den anderen an, so dass sich die Sinne gemeinsam „*ein Bild erpuzzeln*“, was sich in uns zu einer geistigen Theorie ausformt. „Theorie“ kommt von „*theoreo = ich sehe*“. Ist das nicht schon mehr als interessant? Oder wie „*sehen*“ Sie das – „*sinngemäß*“...?