

# Der Mensch lebt vom Sinn<sup>1</sup>

*(Die gegenstandslose Meditation als der rational begründete Weg auf der Suche nach dem Sinn)*

Wenn sich der Literaturnobelpreisträger und einflussreiche Philosoph des 20. Jahrhunderts, Albert Camus, in seinem Buch „Der Mythos von Sisyphos“ mit der Frage nach dem Sinn des Lebens befasst, sieht er eine unüberwindbare Kluft zwischen dem Menschen, der die Frage nach dem Sinn des Ganzen stellt, die Frage, ob das Leben lebenswert ist, und dem Schweigen der Welt. Er kommt zum Schluss, dass logisch gesehen, das Leben absurd ist. Unbeeindruckt von diesem logischen Schluss, dass das menschliche Leben ohne Sinn und für unseren Verstand absurd ist, lebt der Mensch in seinem Alltag von Augenblick zu Augenblick vom Sinn.

## **1. Der Sinn ist ein elementares Bedürfnis und gibt uns Halt.**

Unser Gemütszustand und unser Handeln werden ununterbrochen durch die Vorstellung bestimmt, dass das, was wir gerade tun, manchmal mehr, manchmal weniger sinnvoll sei. Das Gefühl des Sinns gibt uns die Energie, auch Dinge, welche anstrengend und unangenehm sind, zu tun. Es schenkt uns Freude und Zufriedenheit. So kennen wir es in den guten Zeiten. Jeder Mann und jede Frau kennt indes auch Momente der Leere, der Unlust, der Energie- und Antriebslosigkeit, welche häufig darin die Ursache haben, dass wir in unserem Tun keinen Sinn sehen, der uns erlauben würde, uns einer Tätigkeit mit Begeisterung zu widmen. Das Gefühl der Sinnlosigkeit kann zu einer schlechten Laune führen, länger anhaltend aber auch zu Antriebsverlust und Depression. Eine zutiefst empfundene Sinnlosigkeit führt zu Selbstmordgedanken oder -handlungen. Und umgekehrt geht die Erkran-

kung an Depression meist mit dem Verlust des Lebenssinns einher.

Der Sinn ist im Leben jedes Menschen ein elementares Bedürfnis, bei dessen Abwesenheit die psychische Gesundheit gefährdet ist. Dementsprechend gibt es auch eine psychotherapeutische Richtung, die Logotherapie, welche die Sinnfindung als Therapieziel hat. Der Name leitet sich ab vom griechischen Wort für Sinn (Logos). Der Gründer dieser Therapieschule, Viktor Frankl, hat die grosse Bedeutung des Sinns für die Zufriedenheit und psychische Gesundheit häufig mit dem Zitat von Nietzsche unterstrichen: „Wer ein ‚Warum‘ zu leben hat, erträgt fast jedes ‚Wie‘“. Man könnte in Anlehnung an dieses Zitat sagen: "Finde den Sinn, der absolut ist und du hast den Schlüssel zu einem stets sinnvollen, reichen und damit auch glücklichen Leben." Absolut (von lateinisch absolutus "losgelöst") heisst unabhängig von allen Einflüssen. Seien es schwierige innere Zustände wie Selbstzweifel, Glaubensverlust, Schuldgefühle, psychische und physische Schmerzen oder Belastung durch äussere Ereignisse wie schwere Verluste, unheilbare oder invalidisierende Krankheiten, Enttäuschungen oder Verachtung durch mir wichtige Personen.

Sinn, das Gefühl, einem erwünschten und damit für uns sinnvollen Zweck oder Ziel nachzugehen, gibt uns auch Halt. Häufiger als uns bewusst ist, stützen wir uns im Alltag nicht auf das, was wir sind oder zu sein meinen, sondern auf kurze und flüchtige Ziele. Gegen Tagesende freue ich mich zum Beispiel bei der Arbeit im Büro auf das Abendessen, weil ich Hunger habe und müde bin; oder ich wasche schnell das Geschirr ab (es muss ja gemacht werden), damit ich mich dann wieder in Ruhe an den Tisch setzen und etwas Wein trinken kann. Hier ist das Ziel die Befriedigung von Bedürfnissen, Trieben und Lust. Wenn ich mich am Morgen anziehe, mache ich es mit dem Ziel, zur Arbeit gehen zu können. Ich denke dabei schon an die Aufgaben im Büro, die ich erledigen muss. Hier ist die Triebfeder häufig Ehrgeiz. Ehrgeiz, der Wunsch nach Anerkennung, ist ein wichtiger Sinnspender. Von der Anerkennung sowohl durch andere Personen als auch durch meine innere wertende Instanz, welche Sigmund Freud das Überich nannte, hängt auch unser Selbstwertgefühl stark ab. Um Anerkennung zu erhalten, sind wir bereit, hohe Leistungen zu erbringen (sei

---

<sup>1</sup> Wie alles Gesprochene oder Geschriebene ist auch der Text dieses Kapitels in Worte gefasste Information. Worte sind Zeichen, mit deren Hilfe versucht wird, in eine Richtung zu weisen. Als solche kann ihre Richtigkeit entweder bejaht, angezweifelt oder bestritten werden. Viel wichtiger ist indessen zu beachten, dass sie nur ein Bild eines Aspekts der Wirklichkeit, aber nie die Wirklichkeit sein können und daher eine Bedeutung erst durch Beschreiten des Wegs gewinnen, in dessen Richtung sie zeigen.

es in Form von Helfen und Dienen oder in Form von Macht und Geld, welche häufig einen Ersatz für die fehlende Selbstwertschätzung darstellen). Fragen wir, warum für uns Anerkennung so enorm wichtig und erstrebenswert ist, müssen wir feststellen, dass hier die jedem Menschen innewohnende Sehnsucht nach Liebe, die Sehnsucht danach, voll akzeptiert und angenommen zu werden, eine zentrale Rolle spielt.

## 2. Rational betrachtet gibt es keinen Sinn.

Ziele als Sinnspender haben gemeinsam, dass sie sich nicht in der Gegenwart, in der wir unmittelbar leben, sondern in einer mehr oder weniger fernen Zukunft befinden. Dadurch ist das von ihnen gespendete Sinngedühl alles andere als unabhängig von äusseren und inneren Ereignissen. Es kommt immer wieder vor, dass wir unsere Ziele, verschuldet oder unverschuldet, verfehlen, was zu einer Enttäuschung führen kann. Es kann auch sein, dass ich wegen einer psychischen oder körperlichen Krankheit oder bedingt durch die Wirtschaftslage oder andere ungünstige äussere Umstände gar nicht in der Lage bin, die mir gesteckten Ziele zu erreichen. Statt Sinn zu spenden, führen derart verfehltete Ziele zum Gefühl der Sinnlosigkeit. Dadurch, dass sich der Sinn in der Zukunft befindet, treten verständlicherweise auch Befürchtungen auf, dass wir unsere Ziele nicht erreichen werden. Aufgrund dieser Ängste fangen wir an, uns gegen alle möglichen Ereignisse, welche das Erreichen des Ziels gefährden könnten, zu schützen. Das führt zu Sorgen und Kummer anstelle von Freude und Zufriedenheit.

Aber auch wenn ich ein Ziel erreiche, verliert es nicht selten gerade dadurch, dass es erreicht worden ist, seine sinnspendende Wirkung, sodass immer wieder neue und höhere Ziele gesucht und angestrebt werden müssen: mehr Macht, mehr Geld, noch ein besserer Mensch werden, und so weiter. Es kommt nicht selten vor, dass sich der Mensch unterwegs auf dieser Leiter zu stets höheren Leistungen auf einmal besinnt und sich die Frage nach dem Sinn des ganzen Strebens stellt. Ist er mit sich selbst ehrlich genug, kommt er an den Ort, den Camus in „Mythos von Sisyphos“ beschreibt: das Gefühl der Sinnlosigkeit und Absurdität des Lebens.

Zu diesem Schluss, dass die menschliche Existenz rational betrachtet absurd und sinnlos sei, kamen auch andere grosse Denker; zum Beispiel, Salomon, Buddha, Comenius, Kierkegaard, Schopenhauer, Kafka, Heidegger. Salomon drückt es direkt und unmissverständlich im Buch Prediger des Alten Testaments aus: *„Darum verdross mich zu leben; denn es gefiel mir übel, was unter der Sonne geschieht, dass alles eitel ist und Haschen nach Wind.“*

## 3. Suche nach dem Sinn des Lebens

Es ist oft dieses tiefe Bewusstwerden der Sinnlosigkeit, das dazu führt, dass sich viele Frauen und Männer auf die Suche nach einem „höheren“ Sinn machen, sei es in der Philosophie, in der Religion oder in der Esoterik, welche in den letzten Jahren zu einem riesigen Markt gewachsen ist. Diese Suche beinhaltet, ähnlich wie vorher die Leistungen oder Wünsche, ein Ziel, das er oder sie erreichen möchte. Früher oder später – sind sie mit sich selbst ernst und ehrlich – erkennen diese Frauen und Männer, dass ein „höherer“ Sinn, der unabhängig von inneren und äusseren Ereignissen Halt gibt, nur im eigenen Inneren gefunden werden kann.

Der Mystiker Angelus Silesius sagt: *„Mensch, geh nur in dich selbst; denn nach dem Stein der Weisen darf man nicht allererst in fremde Lande reisen.“*<sup>2</sup> In diesem Vers liegt eine tiefe Wahrheit, die nicht nur spirituell sondern auch rein rational erkennbar ist. *Ich* muss den Sinn finden. Soll er einen absoluten Halt bieten, unabhängig von den äusseren Umständen und von meiner immer wieder wechselnden Gemütslage, muss er aus dem Sein selbst, aus dem unmittelbaren Augenblick, kommen und nicht aus in unsicherer Zukunft liegenden Objekten oder Zuständen. Nur wenn der Mensch den Sinn im unmittelbaren einfachen Sein erlebt, ist es ein absoluter Sinn, der von allen äusseren Ereignissen und inneren Zuständen unabhängig ist. Will ich den absoluten Sinn finden, muss ich ihn daher dort suchen.

Alle, die sich heute auf die Suche machen, können von grossem Glück sprechen, weil wir in einer Zeit leben, die auf eine lange

---

<sup>2</sup> Angelus Silesius: Cherubinischer Wandersmann, 1657

Tradition dieser Suche zurückblicken kann. Seit dem Beginn der Geschichtsschreibung berichten unzählige Menschen darüber, dass der Sinn, der absolute, von allen und allem unabhängige Sinn, an diesem Ort zu finden ist: im gegenwärtigen Augenblick, im einfachen Sein.

#### **4. Gegenstandslose Meditation ist ein bewährter Weg auf der Suche nach dem Sinn des Lebens.**

Es werden verschiedene Wege beschrieben, die zu diesem Ort führen können. Ein durch die Erfahrung von vielen Menschen bewährter und direkter Weg ist die gegenstandslose Meditation. Die Art dieser Meditationsübung lässt sich beinahe direkt von einer einfachen Erkenntnis ableiten: Der Mensch kann den tiefen Sinn seiner Existenz auf dieser Welt nur durch die Erfahrung finden, dass das Leben an sich, das einfache Sein im gegenwärtigen Augenblick, einen tiefen Sinn hat.

Diese Erkenntnis führt zu der Frage, auf welche Weise der Mensch den Sinn im einfachen Sein finden kann. Viele Leute, wahrscheinlich die meisten, kennen den Zustand des einfachen Seins nicht. Das einfache Sein – einfach sein, ohne eine körperliche oder mentale Tätigkeit – wird als Langeweile empfunden und der heutige Mensch fürchtet wenige Dinge im Leben mehr als die Langeweile. Diese „Angst“ vor dem Sein ohne Beschäftigung oder Ziel – ohne Sinn – ist möglicherweise die wichtigste Grundlage auf der das Wirtschaftssystem unserer Konsumgesellschaft aufgebaut ist. Um Langeweile zu vermeiden, ist der Mensch bereit, beinahe alles zu zahlen und grosse Risiken einzugehen.

Der erste Schritt, um den Sinn in dieser Leere zu finden, müsste daher sein, den Zustand des Seins ohne etwas zu tun und ohne sich in Gedanken mit etwas zu beschäftigen, überhaupt kennen zu lernen. Erst dann ist es möglich, in diesem einfachen ‚da Sein‘ einen tiefen Sinn zu suchen. Wahrscheinlich führten solche oder ähnliche Überlegungen die Menschen vor mehr als 2500 Jahren dazu, die gegenstandslose Meditation „auszuprobieren“.

Jene Frauen und Männer, welche diese Art der Meditation mit Hingabe und Ausdauer über Jahre hinweg jeden Tag anwendeten,

stellten fest, dass das Verweilen in dem Zustand des einfachen Seins eine sinnstiftende Wirkung hat. Ursprünglich wurde diese Art der Meditation und ihre Wirkung im Hinduismus und im Buddhismus beschrieben. Heute wird die gegenstandslose Meditation in vielen Religionen als der Königsweg zur Erfahrung der spirituellen Dimension gelehrt und geübt<sup>3</sup>. Die Übung ist einfach und daher allen Menschen ohne besondere Vorkenntnisse zugänglich<sup>4</sup>. Dennoch ist die regelmässige tägliche Praxis nicht leicht, weil sie zu sich selbst führt, durch bis anhin unbekannte und ungeahnte Tiefen hindurch, welche einen wichtigen Teil des Inneren der Psyche jedes Menschen bilden. Der Weg ist zudem lang; es wird hier nicht in Tagen oder Wochen, sondern in Monaten und Jahren gerechnet. Auf dem Weg zu bleiben, verlangt deshalb die volle Hingabe und viel Mut und Kraft.

#### **5. Der Sinn kann nur persönlich durch direkte Erfahrung gefunden werden.**

Allen Religionen und Schulen, welche die gegenstandslose Meditation als das Herzstück der spirituellen Praxis betrachten, ist gemeinsam, dass sie das Hauptgewicht auf die Übung und nicht auf die Theorie oder das Konzept legen. Die individuelle direkte persönliche Erfahrung ist der einzige Weg. Das Wissen über die spirituelle Wirklichkeit kann nicht von einer anderen Person kommuniziert und übernommen werden. Es muss von jeder und jedem direkt erfahren werden.

Gemeinsam ist den verschiedenen spirituellen Wegen weiter die Hervorhebung der Tatsache, dass die Erfahrungen während der gegenstandslosen Meditation individuell ganz unterschiedlich sein können. Es gibt in dem Sinn keinen vorgezeichneten Pfad, auf dem die Meditationsschüler von einem Zwischenziel zum anderen schreiten würden. Obwohl es sich um die eine und damit die gleiche Wirklichkeit handelt, ist die Weise, wie der Weg zu dieser Wirklichkeit erlebt wird, nicht an bestimmte vorgegebene Muster gebunden. Es handelt sich bei der Erfahrung dieser Wirklichkeit immer

---

<sup>3</sup> Siehe z.B. Willigis Jäger: West-östliche Weisheit. Theseus Verlag 2007

<sup>4</sup> Eine kurze Anleitung zur Übung der gegenstandslosen Meditation kann auf [www.s-dimension.ch](http://www.s-dimension.ch) gefunden werden.

um etwas Neues und Einmaliges. Ähnlich wie jeder Mensch auf dieser Welt einmalig ist und ähnlich wie es unterschiedliche Religionen gibt. Obwohl ihnen als Basis die eine spirituelle Wirklichkeit zugrunde liegt, unterscheiden sie sich im Hinblick auf die Begriffe und Rituale. Diese Unterschiede hängen wahrscheinlich mit dem unterschiedlichen kulturellen Umfeld zusammen, in dem die Gründer der verschiedenen Religionen lebten.

Gemeinsam ist den verschiedenen Schulen, die auf der Praxis der gegenstandslosen Meditation gründen, auch die Erkenntnis, dass die spirituelle Wirklichkeit, die spirituelle Dimension, nicht auf der rationalen Ebene, nicht mit Hilfe des Verstandes, erfahren werden kann. Ich kann zwar mit dem Verstand aufgrund der Erläuterungen in diesem Text erkennen, dass ich den Sinn des Lebens finden kann, nur wenn für mich das einfache Sein, das heisst, jeder Augenblick – so wie er ist, noch leer, bevor ihn ein (inneres oder äusseres) Ereignis füllt – Sinn macht. Diese rationale Erkenntnis hilft mir allerdings nur bis zu diesem Punkt des theoretischen Wissens. Sie vermag nicht zum Erleben des leeren Augenblicks als gefüllt mit Sinn zu führen. Hier muss die direkte Erfahrung an die Stelle des Verstehens mit dem Kopf treten. Nur das *Erleben* des Sinns erlaubt es mir, den Sinn tatsächlich zu finden.

Diese Erfahrung liegt jenseits der Logik, jenseits der Gedanken. Sie ist nur möglich, wenn der Mensch in der Leere des Augenblicks, in der Stille, in der reinen Präsenz ohne Gedanken und Gefühle, verweilt. Das ist auch der Grund, warum die meditierende Person aufgefordert wird, das Bewusstsein auf den Atem und schliesslich auf die Leere zwischen den Gedanken und Gefühlen zu fokussieren. Die Gedanken und Gefühle lenken uns von diesem Ort ab. Ohne diese mit Emotionen besetzten Gedanken erleben wir zudem den Augenblick als leer und ohne Sinn, als Langeweile. Es ist aber genau das Verweilen in dieser Leere, die regelmässige Meditationspraxis, die uns zu der Erkenntnis führt, dass nur in dieser Stille ein wahrer Sinn, der immer da ist, verborgen liegt. Es kommt zur Erfahrung des tiefen Sinns, der Liebe, des Friedens, und der Freude – einer Erfahrung, die jenseits von Gedanken und Emotionen liegt und alles, was wir bis anhin erlebt haben, bei weitem übertrifft.

Die Leere wird dadurch als Fülle erlebt, als Quelle von tiefem Sinn, Frieden und Liebe.

## 6. Unsere Existenz ist aufgehoben in der Liebe.

Da unser Verstand stets nach der Ursache von dem, was wir erfahren, fragt, stellt er auch die Frage, woher es kommt, dass der Mensch Zugang zu dieser Erfahrung hat. Die spirituelle Wirklichkeit wird jenseits des Verstandes wahrgenommen und deshalb auch jenseits aller Konzepte, welche auf diese Frage eine Antwort geben. Trotzdem kann ein Konzept (im Wissen, dass die Erfahrung jenseits aller Konzepte liegt) als Stütze im Alltag oder als Kommunikationshilfe nützlich sein. Allen Berichten über eine tiefe direkte Erfahrung der spirituellen Dimension ist das Erleben einer alles umfassenden Liebe gemeinsam<sup>5</sup>. Sie ist es, die jedem Augenblick einen tiefen Sinn verleiht. Die Erfahrung kommt in der Stille, wenn alles schweigt, wenn unsere Gedanken, unsere Gefühle, unsere Erwartungen, mit denen sich unser Ich identifiziert, verstummt sind. Wenn alles schweigt, wenn wir alles, was wir als Person zu sein meinen, ablegen, bleibt das, was unser wahres Wesen ist, worin wir als Menschen aufgehoben sind. Wir könnten deshalb sagen, dass der Mensch diese Erfahrung machen kann, weil unsere Existenz als Menschen in der Liebe aufgehoben ist. Wenn wir Gott als das Allumgreifende<sup>6</sup> verstehen, können wir aufgrund dieser Erfahrung verstehen, warum es in der Bibel heisst: „Gott ist die Liebe“<sup>7</sup>.

Die meditierende Person kann diese Erfahrung allerdings nicht kontrollieren oder willentlich herbeiführen. Sie wird als Geschenk empfunden. *Es* geschieht. Bei der Übung der gegenstandslosen Meditation geht es daher nicht darum, etwas aktiv zu erreichen, es geht darum, im Augenblick, in der Stille, zu

<sup>5</sup> Deshalb sagt Dalai Lama: „Da aber Liebe wesentlich für alle Religionen ist, könnten wir von einer universalen Religion der Liebe sprechen.“ (M. von Brück: Buddhismus und Christentum. Beck Verlag, München, 2000, p. 519.)

<sup>6</sup> Der Begriff „das Umgreifende/Allumgreifende“ geht auf Karl Jaspers zurück (siehe z.B.: Karl Jaspers: Einführung in die Philosophie. Artemis Verlag Zürich, 1963).

<sup>7</sup> „Gott ist die Liebe; und wer in der Liebe bleibt, bleibt in Gott und Gott in ihm“ (1.Joh. 4, 16)

verweilen. Nur so kann diese andere Ebene, welche jedem Augenblick einen tiefen Sinn schenkt, erreicht werden – nicht durch den Verstand oder durch Willenskraft.<sup>8</sup>

### **7. Die Erfahrung der spirituellen Dimension ändert auch mein Verhalten im Alltag.**

Im Erleben des Sinns im einfachen Sein nehme ich auch wahr, dass er immer da ist, dass diese Wirklichkeit meine Person und die Weltzeit überschreitet – transzendiert. Diese Wirklichkeit ist da, unabhängig davon, ob ich sie in der Zeit erlebe oder nicht. Diese Erfahrung, dieses auf einem direkten Erleben basierende Wissen, führt dazu, dass sich auch mein Alltag ändert. In der Regel indes nicht spektakulär. Spektakuläre Änderungen sind nicht selten durch das Ego überschattet, welches dann auch die spektakuläre Partitur spielt. Ich lebe im Alltag weiter mit meinen kleinen Zielen als Stütze. Meine Grundhaltung erfährt jedoch eine radikale Änderung. Die Erfahrung der Ebene des Seins ist so überwältigend, dass ich auch im Alltag um diesen tiefen Sinn weiss. Dieser Sinn, der in der Leere, in der einfachen Präsenz, „im Nichts“ verankert ist, gewährt ein Fundament, das einen absoluten, von den in der Weltzeit aufkommenden und mir begegnenden Ereignissen unabhängigen Halt gibt. Ich bin kein besserer Mensch geworden und sicher kein Heiliger. Und doch ist mein Sein in dieser Welt grundlegend anders, weil es auf einer anderen Grundlage steht.

Und der Weg geht weiter; jeden Tag übe ich die gegenstandslose Meditation, um in der Stille der Meditation mit der Leere in Berührung zu kommen, in der ich mich und die Welt mit den Augen der Liebe klar sehen kann. Nicht als Suche nach dem Sinn. Auf dieser Suche bin ich angekommen. Ich zweifle oder verzweifle zwar immer wieder. Ich sehe, womöglich mit noch grösserer Deutlichkeit, die durch Camus aus der Sicht der Verstandeslogik

beschriebene gähnende Abwesenheit von Sinn in der menschlichen Existenz. Ich weiss aber auch, dass der Sturz in diesen bodenlosen Abgrund in der Leere des Augenblicks endet, die einen absoluten Halt gibt. Das Ziel des Wegs ist nicht mehr suchen, sondern leben, das Leben der Werte, die im einfachen Sein als Geschenk wahrgenommen werden; allen voran die Liebe zu allem und allen. Je mehr und länger ich mit ihnen in Berührung komme, umso mehr kann ich sie auch im Alltag leben – und dadurch mit ihnen auch dort in Berührung bleiben.

---

<sup>8</sup> Diese Tatsache, dass diese Erfahrung der meditierenden Person geschieht und nicht willentlich herbeigeführt werden kann, wird sowohl im Christentum, als auch in anderen Religionen immer wieder betont. Sehr anschaulich und eindrücklich ist dieser Prozess im Buch von Eugen Herrigel „Zen in der Kunst des Bogenschiessens“ beschrieben.