

# **Lebenssinn - ein Versuch aus sozialgerontologischer Perspektive**

**R. Schmitz-Scherzer**

## **Vorbemerkung**

Ein schwieriges Thema. Es erfordert zuvor die Erläuterung einiger Begriffe, wie sie im vorliegenden Text verwandt werden. Dabei soll das Ziel dieser einführenden Bemerkungen weniger eine erschöpfende Begriffsdefinition als vielmehr der Versuch sein, durch entsprechende Klärungen vorab die Transparenz der folgenden Argumentationen sicherzustellen.

Entsprechend den Erfahrungen und Kenntnissen des Autors wird in diesem Beitrag immer die gerontologische Sichtweise im Vordergrund stehen. Somit ist hier weder die literarische oder die philosophische noch die anthropologische noch jedwede andere Perspektive als zentrale angezielt.

## **1. Stimmigkeit und Sinn**

Wenn alte Menschen ihre Lebensgeschichte erzählen, dann berichten sie von Ereignissen, Aktivitäten und Leistungen, von Betroffenheiten, Krisen und Glück. Nicht erzählen sie von Zeitspannen, in denen nichts geschah, in denen nichts "Besonderes" zu vermerken war. Sie beziehen sich auf "Ereignisse" sozusagen als Fixpunkte bei ihrem Versuch, die Ströme der Zeit ihres Lebens zu kartieren.

Im Bedeutungsprozess, den diese Ereignisse erfahren, wird dem vergangenen Geschehen oft eine Richtung gegeben, eine Richtung auf die Gegenwart zu. So wird häufig durch dieses "Richtung-Geben", dieses Beziehen vergangener Ereignisse auf die Gegenwart, auch dem zuvor Geschehenen ein Sinn gegeben.

Nach der jeweiligen Richtung aber muss der Einzelne forschen. Sinnggebung kann so als ein Forschen nach der Richtung vergangener Zeitläufe und deren Inhalten bezogen auf die eigene Person

in ihrer Gegenwart verstanden werden. Diese Sichtweisen bestätigen auch die Wortbedeutungen von Geschichte: Geschichte, Geschehen und auch Schickung, Zufall und Ereignis. Schickung besitzt aber Richtung: Schickung auf den Einzelnen hin. Auch in dem griechischen Wort "historia" steckt das Wort "historeo", was forschen nach etwas bedeutet.

Demnach ist ein Prozess der Sinngebung auch immer verbunden mit dem Versuch, Vergangenes zu ordnen, zu "richten", "einzu-richten" in vorhandene ggf. modifizierte oder erst zu schaffende - Sinnkonzepte.

In Gesprächen über Sinnfragen mit alten Menschen - die im Übrigen häufiger zu sein scheinen als aus vorliegenden Studien über Sinn / Lebenssinn zu vermuten wäre - werden oft Lebenssituationen geschildert, die ein Erlebnis der Stimmigkeit und in diesem Sinne ein Sinnerlebnis beinhalten.

So berichtet z.B. die 83jährige Frau B., dass für sie u.a. dann das Leben in der Nachkriegszeit wieder 'sinnvoll' geworden sei, als ihr Mann aus der Kriegsgefangenschaft zurückkam. Im gemeinsamen Aufbau danach sei ihr klar geworden, dass diese Ehe für sie 'stimmte'. Und in dieser Ehe sei sie 'sie selbst geworden'.

Eine andere alte Dame berichtete nach dem Tod ihres Mannes, dass es ihr deshalb gut gehe, weil sie glaube, dass sie dazu beigetragen habe, dass ihr Mann so sterben konnte, wie er wollte, wie es für ihn 'stimmte'. Und deshalb 'stimme' ihr Leben nun als Witwe auch für sie.

Herr Z. meinte, solange er gearbeitet hätte, habe für ihn alles 'gestimmt', da er nur für seinen Beruf gelebt habe. Jetzt - als Rentner - sei sein Leben sinnlos.

Der Begriff der Stimmigkeit, offenbar einen Zustand der Balance zwischen der eigenen Persönlichkeit und der konkreten Lebenssituation beschreibend, deutet an, dass Sinnerfahrung hohe affektive und emotionale Anteile in sich birgt. Obwohl auch intellektuelle Aspekte in den Schilderungen deutlich werden, basieren anscheinend Emotionen diese Stimmigkeit weitgehend. Schon die Wortwahl legt eine solche Vermutung nahe: es stimmt (überein), meint Harmonie, eben die Stimmigkeit verschiedener Elemente (miteinander).

Schließlich ist auch in Gesprächen mit alten Menschen auffallend, daß sie, angesprochen auf Sinnfragen, eher etwas über Inhalte,

Absichten und Zwecke ihres Lebens berichten und die Frage nach dem Sinn als schwer beantwortbar bezeichnen (Österreich 1988). Dies könnte auch auf die tiefe emotionale und affektive Verankerung von als ' sinn-voll ' erlebten Lebensereignissen zurückzuführen sein und damit auf die als schwer empfundene Verbalisierbarkeit diesbezüglicher ' Sinn '- Erfahrungen.

Neben den emotionalen, affektiven und kognitiven Elementen muß zudem noch gesehen werden, daß Sinnerfahrungen, die berichtet werden, fast immer mit Bezug auf andere Menschen oder die Umwelt schlechthin geschildert werden. Sinnerfahrungen mit ausschließlichem Bezug zu der eigene Person finden sich in diesbezüglichen Berichten selten.

Scherer (1992) weist, die vorherige Argumentation stützend, darauf hin, daß Sinnerfahrung auch als plötzliches Ereignis erlebbar werden kann. In ihr können Zustimmung, Verstehen, Erkenntnis und Liebe, jedenfalls Übereinstimmung von Person und Welt , erfahrbar werden.

## **2. Einige Untersuchungen zur Sinnfrage**

Dittmann - Kohli (1990) verweist auf das Vorhandensein von kognitiven, emotionalen und affektiven Aspekten in Sinngebungsprozessen, wenngleich es in vielen psychologischen Studien über den Sinn des Lebens so scheint, als sei Sinn nur ein kognitives Konstrukt, wenn auch ein sehr kompliziertes. Die Autorin spricht denn auch mehr von einem Sinnsystem, welches einen in sich geschlossenen Ausschnitt vor allem aus dem Gesamtwissen über die eigene Person, ihrem Bezug zur Welt, der Veränderung der Zeit und dem Selbstkonstrukt darstelle.

Der Sinn (des Lebens) entreißt - so Dittmann-Kohli (a. a. O.) -die Person der Perspektivlosigkeit, sei eine Realität persönlicher Existenz und verknüpft so Geschehen mit der Wertewelt des einzelnen Menschen. Sinn meine auch immer etwas Gerichtetes, etwas " Ziel-Volles " ( welches im vorliegenden Beitrag zuvor mit einem " Richtung - Geben " beschrieben wurde ).

Erfahrene Sinnlosigkeit kann zu Perspektivlosigkeit führen. So findet man bei Depressionen kaum Wertbezüge. Deshalb wohl

nicht, weil bei depressiven Menschen Werte zumeist keine besondere Verbindlichkeit ( mehr ) aufweisen ( Cohen-Mansfield 1992 ). Die Fatalität, die Ambiguität, die bei vielen depressiven Menschen beobachtbar sind, haben viel mit der Abwesenheit von Werten und damit der Unmöglichkeit zu tun, Sinnerfahrung und Sinnerleben zu leben bzw. Sinn im eigenen Leben zu entdecken - und damit Leben zu gestalten (Österreich 1988).

In diesem Zusammenhang weist Reimer in einer Diskussion um Suizid (1992) auf Heidegger hin, der den Suizid von einer ' Mangelsituation ' her zu verstehen suchte, einem Mangel an Sinn nämlich.

Fasst man zusammen, ergibt sich, dass Sinnerfahrung vor allem neben sozialen Aspekten kognitive, emotionale und affektive Elemente birgt. Zudem bezieht sich Sinnerfahrung auf andere Menschen, die Umwelt und das Selbstkonstrukt. Sinn ist mehr als Selbst - und Lebensinterpretation, da Sinn sich stets auf Elemente auch außerhalb der eigenen aktuellen Situation bezieht, wenngleich diese sehr wohl Sinnverlust kompensieren können (Staudinger und Dittmann-Kohli 1992).

### **3. Sinnggebung**

Sinnggebung muss als aktiver, von der einzelnen Person ausgehender Prozess verstanden werden im Gegensatz zur Sinnerfahrung, die - wie bereits ausgeführt - plötzlich, bewusst und nicht gewollt, eintreten kann. Sinnggebung kann als mehr oder minder bewusste Suche nach dem (Lebens-)Sinn verstanden werden. Sinnggebung ohne den Versuch, Leben zu gestalten, ist kaum möglich. Sinnggebung hat mit Werten zu tun. Werden keine Werte anerkannt, wird Sinnsuche rasch unmöglich.

Doolittle und Henrick (1992) sprechen unter Bezug auf unsere heutige Zeit von einem " ethical dilemma " und von " values conflicts ". Auch Frankl (1989) sieht Sinn- und Wertekrisen vor allem für die heutige Jugend, was allerdings daran liegen kann, dass er sich in der zitierten Arbeit nur auf diesbezügliche Studien konzentriert (1989).

Doch ist die von vielen Autoren ausgemachte Sinnkrise nicht ein

Resultat persönlicher Entwicklungen, sondern das eines historischen Prozesses. Die geringere Verbindlichkeit tradierter Werte und religiös fundierter Wertsysteme im Vergleich zu früheren Zeiten wirft den Menschen auf sich selbst zurück. Sinnggebung, die Suche nach dem Lebenssinn, ist damit eine umfassende individuelle Aufgabe geworden und beinhaltet mehr als die Anpassung an in der Gesellschaft mehr oder weniger den Einzelnen bindende Werte.

Dies wird auch deutlich an neueren gerontologischen Untersuchungen zur Thematik der Lebensbilanz. Auch diese ist ein Phänomen der Singularisierung: der einzelne Mensch fragt nach seiner Lebensbilanz, rekonstruiert seine Biographie unter dem Aspekt der Aufstellung einer Lebensbilanz. Die heute auf Grund des Fehlens von verbindlichen Werten notwendige individuelle - Selbstorganisation und Selbstverantwortung machen diese Aufgabe auch - und gerade angesichts der eigenen Endlichkeit - erforderlich. Dabei kann die Zugehörigkeit zu einer Kirche eine gewisse Rolle spielen, allerdings nur dann, wenn sie der heute gegebenen Individualisierung des Glaubens Rechnung trägt, wie Bierlein (1994) zeigt.

Dabei spielen jedoch auch heute noch bei alten Menschen religiöse Werte eine große Rolle. Allerdings meist nicht mehr im kirchlich tradierten Sinn, sondern vielmehr in einer 'privaten' Interpretation christlicher Wertvorstellungen. Ohne die Frage nach der Existenz eines Bedürfnisses nach Sinn (Frankl 1989) zu verfolgen, ist beobachtbar, dass Sinnggebungsprozesse mit religiösem Hintergrund von großer Wichtigkeit im Leben alter Menschen, insbesondere dann, wenn Lebenskrisen und Verlusterkennnisse bearbeitet werden müssen, sein können.

Sinnggebung heißt dann oft Auseinandersetzung mit und Gestaltung der (sozialen) Umwelt. Dies hat zur Voraussetzung, daß sich die eigene Persönlichkeit zu orientieren vermag. Dazu scheinen häufig transzendente und in diesem Sinne religiöse Bezüge (religio heißt Rückbindung!) herangezogen zu werden und notwendig zu sein. Hier können dann auch "sozialisierte" christliche Werte eine große Rolle spielen und die Rückbindung an das "Über-dem-Menschen-Befindliche", eben das Transzendente, ermöglichen. In diesen Prozessen können Religio-

nen und ihre Wertesysteme wichtig werden, wenn auch nicht unbedingt im Sinne etwa von konfessionellen Lehrmeinungen.

Allerdings kann diese transzendente Rückbindung auch ohne tradierte religiöse Wertesysteme geschehen. Meist wird dann nicht ein Wertesystem gewählt, sondern es werden bekannte Werte benutzt oder entsprechend gewandelt. Sinnggebung wäre so auch als Rückbindung an eine Wertewelt zu verstehen.

Auch philosophische und anthropologische Systeme können bei der Sinnfindung des Menschen eine Rolle spielen, und so kann die Vielzahl von Wertesystemen religiöser, philosophischer und anderer Art sozusagen den Raum ergeben, in dem Sinnfindungsprozesse - beeinflusst von vielen anderen Elementen - stattfinden können.

Weitere Elemente, die Sinnfindungsprozesse zu beeinflussen vermögen, wie Verlusterlebnisse und überhaupt kritische Lebensereignisse, wurden schon erwähnt. Als Grenzerfahrungen (Jaspers) vermögen sie, der Suche nach dem Sinn entscheidende Impulse zu verleihen. Dass dabei Wertesysteme relevant sind, wurde bereits ausgeführt und dass die Unmöglichkeit der Sinnerfahrung im Falle einer Depression und damit der Orientierung des Lebens zum Verlust von Vergangenheit und Zukunft im Leben dieser Menschen führt, liegt auf der Hand. Wo Vergangenheit und Zukunft fehlen, verliert für den Menschen die Gegenwart ihre Gestalt und ihre Struktur. Sie fühlen sich ziellos in die Zeit geworfen, ihr Leben empfinden sie ( auch deshalb ) als sinnlos.

Fragen nach dem Lebenssinn lösen Prozesse aus, die sich sehr unterschiedlich darstellen können. Sinn hat eine ordnende Funktion, doch auch diese Ordnung ist intra- und interindividuell verschieden. Sinnfindung bedarf eben der eigenen, suchenden Aktivität. Nur der einzelne Mensch ist heute in der Lage, seinem Leben einen Sinn zu geben, keiner kann dies für ihn tun.

#### **4. Abschließende Bemerkungen**

Altern ist Veränderung und sicherlich verändert sich das Wertesystem mit zunehmendem Alter. Sinnprobleme und Sinnkrisen zeigen dies, doch oft nicht so dramatisch, wie manchmal be-

schrieben. Das Vermeiden diesbezüglicher Themata, das Abstreifen ihrer Wichtigkeit und andere Techniken Betroffener verbergen aber diesbezügliche Krisen und Probleme. Vor diesen Krisen und Problemen kann Religion einen gewissen Schutz bieten, sie können religiöse Wertsysteme und Welterklärungen in ihrer bisherigen Verbindlichkeit jedoch auch zutiefst erschüttern. Jedenfalls werden die soziale Integration, der Gesundheitszustand, kognitive Fähigkeiten, die Biographie (Fisseni 1990), die Persönlichkeit und die aktuelle Lebenssituation eine gewisse Rolle in diesen Prozessen spielen. Sinn im menschlichen Leben ist nach Inhalt, Struktur und Stabilität höchst unterschiedlich strukturiert - auch im Alter.

## **Literatur**

Bierlein, K. H.: Lebensbilanz. Claudius Verlag, München 1994

Böckle, F. und A. Roos: Späth, L. und W. Lehr (Hg.), Der alternde Mensch vor der Glaubensfrage, in: Altern als Chance und Herausforderung, Bd. 1, Aktuell, Bon 1990, 211-233

Cohen-Mansfield, Jiska et al: Factors influencing hospital patients' preferences in the utilization of life-sustaining treatments, in: Gerontologist, 32 (1), 1992, 89-95

Dittmann-Kohli, F.: Sinnggebung im Alter, in: Mayring, Ph. und W. Saup (Hg.), Erkenntnisprozesse im Alter, Kohlhammer, Stuttgart 1990, 145-166

Doolittle, Norma O. und Charlotte A. Herrick: Ethics in aging: a decision-making paradigm, in: Educat. Gerontology 18 (4), 1992, 395-408

Fisseni, H.J.: Religiosität, in: Oswald, W.D. et al. (Hg.), Gerontologie, Kohlhammer, Stuttgart 1984, 392-402

Fisseni, H.: Erleben der Endgültigkeit der eigenen Situation: biographische Aspekte, in: Ztsch.f.Geronologie 13, 1980, 491-505

Frankl, V.E: Das Leiden am sinnlosen Leben, in: Universitas 2,

1989, 154-164

Nies, H. und J. Munnichs: Sinnggebung und Altern, DZW, Berlin 1986

Österreich, K.: Die Auseinandersetzung mit sich selbst, in: Scheidgen, H. (Hg.), Die allerbesten Jahre, Beltz, Weinheim, Basel 1988, 147-158

Rainer, A.: ?? und ethische Aspekte im Umgang mit suizidgefährdeten alten Menschen, in: Friedrich, I. und R. Schmitz-Scherzer (Hg.), Suizid im Alter, Darmstadt, Jahr?, 31-40

Scherer, G.: Sinnerfahrung in Unsterblichkeit, in: Universitas 47, 1992, 254-263

Staudinger, Ursula, M. und F. Dittmann-Kohli: Lebenserfahrung und Lebenssinn, in: Baltes, P.B. und J. Mittelberg (Hg.), Zukunft des Alterns und gesellschaftliche Entwicklung, de Gruyter, Berlin - New York 1992, 408-436