

Gedanken beim Gang durch die Wüste ...

„Wann haben Sie zuletzt etwas zum ersten Mal gemacht?“ Diese Frage entstammt einem Postkarten-Set, gestaltet vom Schriftsteller und Texter Thomas Meyer. Sie hat mich stutzig gemacht. Eine gute Frage - vor allem für jemanden im reiferen Alter ... Und sie fiel mir wieder ein auf dem Heimweg nach einem Comedy-Abend, als sich meine Begeisterung in Grenzen hielt. Nicht weil die Vorstellung nicht gut gewesen wäre. Wohl eher, weil ich halt so vieles längst nicht mehr zum ersten Mal erlebe. War das jetzt ein Anflug von Altersverdrossenheit, in der einem der Sinn des Lebens nicht mehr ganz einleuchtet? Ist auch die Psyche der Gesetzmässigkeit des Wechselspiels von Werden und Vergehen unterworfen? Sodass man sich unversehens in der Wüste zwischen Nicht-mehr und Noch-nicht wiederfindet?

Der Mensch ist ein Wesen auf der Suche nach dem Sinn, so Viktor Frankl. Nur geht uns dieser zuweilen verloren. Man läuft dann ein Weilchen durch die Wüste und fragt sich: War's das jetzt? Passen Alter und Sinn überhaupt zusammen? Wie kann ich sinnvoll auf mein Alter reagieren, damit ich weiterhin Freude am Dasein empfinden kann? Bringt der Gedanke an den Tod erst

das Leben? Der Autor meiner gegenwärtigen Lektüre¹ geht diesen Fragen nach.

Aber was mache ich nun damit mitten in der Wüste? Bringt der Gedanke an den Tod erst das Leben ...

Doch wo findet es statt und wie komme ich dahin? Wie kann ich mir ein Bewusstsein dafür schaffen, welch Wunder es bedeutet, überhaupt hier zu sein? Und dafür, wie einzigartig jeder Augenblick sein könnte? Eine mögliche Antwort darauf gibt vielleicht ein Interview mit René Bridler.² Auf die Frage, was er tue, um sich psychisch gesund zu erhalten, antwortet er: „Mir helfen Meditation und der Gedanke: Das Leben ist hier und jetzt und sonst nirgends.“ Im Hier und Jetzt – wäre da nicht jeder Augenblick neu? Empfänden wir dann nicht alles wie zum ersten Mal? Sogar mitten in der Wüste.

¹ Erich Schechner – **War's das?** – Die Sinnfrage in der zweiten Lebenshälfte, Kösel-Verlag 2013

² René Bridler, Ärztlicher Direktor im Sanatorium Kilchberg, Interview im DAS MAGAZIN 1. 12.2018

Bleibt noch die Frage: Ist Sinn etwas, das gefunden werden kann oder etwas, das erfunden werden muss? Christoph Quarch nimmt uns in seinem Buch³ mit auf eine spannende Expedition in die Welt der Philosophie. Die Reise führt zur eigentlichen Quelle des Lebenssinns: zum eigenen Herzen. Sie zeigt nicht zuletzt auch auf, wie wir gelassener mit den unauflösbaren Widersprüchlichkeiten und den finsternen Aspekten unserer Existenz umgehen können.

©2019, Lyn Fey

³ Christoph Quarch – Das grosse Ja – Ein philosophischer Wegweiser zum Sinn des Lebens, Verlag legenda Q 2019