

Christoph Kolbe / Werner Eichinger

Zustimmung zum Leben

Dem Leben zustimmen: Das fällt leicht, wenn „alles stimmt“ – bei einem Glas Rotwein auf der Terrasse am Abend eines erfüllten Urlaubstags, in netter Gesellschaft; wenn uns etwas unerwartet gut gelungen ist; bei einer Erfahrung tiefen Glücks... Aber oft ist das Leben ja ganz anders.

Zum eigenen Leben Ja sagen - das könnte ich, wenn ich gesund wäre: So denken manche, deren Leben durch Krankheit gezeichnet ist. Allerdings gibt es nicht wenige, die körperlich durchaus gesund sind und gut „funktionieren“, aber das Leben scheint ihnen so leer und belanglos zu sein, dass sie ihm trotzdem nicht zuzustimmen vermögen.

Von körperlichen Beeinträchtigungen frei zu sein, genügt eben nicht. Menschen streben auch nach Spannung und Spannungsausgleich, nach angenehmen Gefühlen und Lust im Leben. Gar nicht so selten ist es allerdings, dass Menschen den Eindruck haben, ihre Bilanz sei da gar nicht so schlecht und sie könnten damit doch eigentlich zufrieden sein – und trotzdem ist ihnen das Leben schal geworden und kaum der Zustimmung wert. Eine dritte Dimension des Lebens – neben der körperlich-physischen und der psychischen – ist offensichtlich gefragt, wenn es darum geht, sein Leben zu bejahen: die geistige. Hier entwickelt der Mensch ein Gespür für das, was ihm zutiefst wertvoll ist; für das, was er allem anderen vorzieht – und das ihn, wenn er es ins Leben bringt, Sinn erfahren lässt.

Wer das entdeckt hat, wird dem Leben auch dann zustimmen können, wenn sein Körper schmerzt und seine Psyche wenige Möglichkeiten hat, Lust zu empfinden. Er wird sogar Unangenehmes in Kauf nehmen, wenn es darum geht, das zu tun, was für ihn „stimmt“.

Wie kann das gefunden werden?

Eine „existentielle Wende“

Es wird kaum Erfolg haben, irgendwelche Neigungen im eigenen Innern aufzuspüren und dann vom Leben zu fordern, es müsse

auch dafür sorgen, dass diese nun „ausgelebt“ werden können. So verstehen manche ja „Selbstverwirklichung“ – aber meistens nehmen die Realitäten des Lebens wenig Rücksicht auf solche Wünsche...

Viktor Frankl, der Begründer der Existenzanalyse / Logotherapie, erinnert immer wieder daran, dass Sinn nur gefunden werden kann, wenn ein Mensch in der Lage ist, die eigenen Wünsche und Ideen zunächst einmal zurückzustellen und die Welt, die ihn umgibt, realistisch anzusehen:

„Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten – das Leben zu verantworten hat. Die Antworten aber, die der Mensch gibt, können nur konkrete Antworten auf konkrete `Lebensfragen` sein.“

Wenn ein Mensch sich auf diese Fragen, die (unvertretbar!) ihm das Leben stellt, einlässt, wenn er sich „mit ganzem Herzen“ engagiert für eine Sache – oder einen Menschen -, dann erst kommt er zur Existenz, die (im ursprünglichen Wortsinne) ja nicht ein bloßes Dasein, sondern ein Heraustreten, ein In-Erscheinung-Treten meint. „Ganz“ wird der Menschen, wo sein Eigenstes in dichter Beziehung zu seiner Welt steht. Der Philosoph Karl Jaspers hat es so formuliert: „Was der Mensch ist, das ist er durch die Sache, die er zu der seinen macht.“

In der Weise, wie ein Mensch den Fragen, die ihm das Leben stellt, antwortet (oder der Antwort ausweicht), ist auch seine Zustimmung zum Leben (oder dessen Verweigerung) enthalten.

Was aber bedeutet das: Zustimmung?

Was meint „Zustimmung zum Leben“?

Diese Zustimmung ist zunächst Ausdruck einer **Stellungnahme** zu dem, was ist. Kleinen Kindern scheint das „Ja zum Leben“ zumeist angeboren zu sein: Ganz selbstverständlich nehmen sie ihren Platz (ihre „Stellung“) ein – und erwarten diese Zustimmung zu ihrem Leben auch von Anderen. Unsicher werden sie erst, wenn sie verletzt worden sind. Im Laufe des Lebens kann diese ursprüngliche Bejahung fragwürdig werden. Wer dann zu einer Zustimmung zu dem Leben, wie es sich für ihn ereignet hat und ereignet, findet, der erlebt gewissermaßen eine zweite, eine

„existentielle“ Geburt. Dabei bedeutet „Zustimmung“ nicht, dass alles so bleiben muss, wie es ist: Sie verhindert aber, der Realität weiter auszuweichen; sie lässt in der Wirklichkeit Stellung nehmen – und lässt offen, was noch werden kann.

In der Zustimmung erfährt sich ein Mensch als **Person**: als frei und herausgefordert. Herausgefordert ist er von den Umständen seines Lebens: den äußeren einerseits, in die er sich ohne eigene Wahl „geworfen“ findet (wie Elternhaus, Milieu, Nationalität) und die nur zum kleinen Teil veränderbar sind, den inneren andererseits (wie genetische Ausstattung, psychische Prägungen), die nicht oder nur sehr begrenzt gestaltbar sind. Das alles be-dingt ihn – aber es be-stimmt ihn nicht: Es gibt seiner Freiheit das Material vor, an dem sie sich vollzieht. Insofern ist es vorgegeben - und in dieser Hinsicht ist kein Mensch „absolut“ frei; aber niemand ist dem völlig ausgeliefert – mindestens bleibt ihm die Möglichkeit, sich dazu noch einmal zu verhalten, dazu als Person Stellung zu nehmen.

Weiter bedeutet Zustimmung ein **Ja-Sagen**. Dazu gehört zunächst einmal das Anerkennen dessen, was ist: auch des Schicksals, also dessen, was man sich nicht ausgesucht hat. Schwierig ist das sicher, wenn dieses die eigenen Erwartungen, Wünsche, Hoffnungen durchkreuzt. Ein Ja dazu ist aber möglich, wenn ein Wert gefunden werden kann, der von dem Belastenden nicht ausgelöscht wird – oder der sich vielleicht sogar erst in diesem Schwierigen als Möglichkeit eröffnet.

Schließlich bedeutet das Zustimmung auch: **Verantwortung** zu übernehmen. Wer seinem Leben zustimmt, der wird sich nicht selbst wegerklären, sich z.B. mit dem Hinweis auf seine schwierige Lebensgeschichte entschuldigen und die Verantwortung abwälzen wollen. Wer zustimmt, steht als Person für etwas ein. Diese Verantwortung wird allerdings nicht inflationär werden: Von ihr ist nur dort zu sprechen, wo sie die Konsequenz einer Antwort auf eine Frage ist, die einem Menschen das Leben wirklich gestellt hat. Sie ist – so verstanden - eine persönliche Leistung des Menschen. Dieser gibt aktiv seine Antwort – und wird nicht „zur Verantwortung gezogen“.

Trotzdem kann es schwer sein, dem Leben seine Zustimmung zu geben.

Was die Zustimmung schwer macht

Das ist besonders da der Fall, wo unsere **Erwartungen enttäuscht** werden. Erwartungen sind ja ganz wichtig: Diese inneren Bilder vom Kommenden helfen uns bei der Orientierung im Leben; ohne die Gewissheit, dass der Nacht wieder ein Morgen folgen wird und der Partner / die Partnerin dann noch da sein wird, ohne die Erwartung, dass unser Arbeitsplatz nicht von heute auf morgen „wegrationalisiert“ wird, ohne die Annahme, dass das Flugzeug, in das wir steigen, auch wieder sicher landen wird, würde uns das Leben zur Qual. Erwartungen machen die Zukunft – sicher nur in Grenzen – vorhersagbar und bündeln damit unsere Angst. Realistische Erwartungen werden ja auch immer wieder bestätigt. Aber: Das Leben fragt nicht nach unseren Erwartungen, kann sie sogar durchkreuzen. Zum Problem wird das, wenn sich Erwartungen in Erwartungshaltungen verfestigt haben. Passiv wird dann darauf gewartet, dass die Ansprüche an das Leben von diesem bedient werden – als könnte man die Erfüllung seiner Erwartungen einfordern. Wenn die Zustimmung zum Leben schwer fällt, wird oft eine nicht erfüllte Erwartung dahinter verborgen sein; vielleicht wird sie erst bewusst, wenn diese Enttäuschung erlebt wird.

Aber das Leben ist, wie es ist. Das zu beklagen mag verständlich sein – hilfreich ist es nicht. Produktiver wäre es zu fragen, wie mit dem Gegebenen umgegangen werden kann.

Auch **Ängste vor Überforderung** können die Zustimmung schwer machen. Wohl jeder wird einiges aufzuzählen wissen, was nicht passieren dürfte, weil er nicht weiß, wie er damit umgehen könnte. Niemand kann dabei ausschließen, dass es doch geschieht.

Mit diesem Risiko kann besser leben, wer erfährt, welche Wirkungen es hat, dem Leben immer wieder zustimmen zu können.

Die Wirkungen der Zustimmung

Wer seinem Leben zustimmt, wird **Gelassenheit** erfahren: Die Angst vor dem, was noch kommen kann, schwindet – oder zumindest wächst das Vertrauen, dem dann auch gewachsen zu sein.

Die Erfahrung von **Autonomie** ist eine weitere Wirkung der Zustimmung zum Leben: Wer Verantwortung übernimmt, weiß, wo er steht; er ist dann weniger auf die Zustimmung oder das Verständnis von Anderen angewiesen.

Auch **Vitalität** kann durch die Zustimmung zum Leben bewirkt werden: Das eigene Leben wird nicht mehr durch die vielen Wenn und Aber behindert; es kommt wieder „ins Fließen“.

Wer dem Leben zuzustimmen vermag, wird auch **geben können**. Er hat einen Zugang zu seinem inneren Reichtum und zur Weite des Lebens gefunden; damit erlebt er sich nicht mehr als ohnmächtig und angewiesen darauf, dass ihm andere das geben, was er sich wünscht.

Er ist aus der Passivität herausgerissen und bereit, mit dem umzugehen, was ist. Diese Fähigkeit zum **aktiven Umgehen** mit den Herausforderungen des Lebens ist, wie die Glücksforschung gezeigt hat, auch eine der zentralen Voraussetzungen für die Erfahrung von Glück.ⁱⁱ

Aber woher kann die Kraft zur Zustimmung kommen?

Quellen der Kraft zur Zustimmungⁱⁱⁱ

Niemand kann beschließen, dem Leben ab sofort „einfach so“ zuzustimmen. Er kann das wohl denken – aber dieser Gedanke hätte keine Wurzeln und würde vom ersten Sturm des Lebens weg geweht werden. Belastbare Zustimmung setzt Gründe voraus; sie basiert darauf, dass einige Grundfragen beantwortet worden sind. Das kann im Lebensvollzug implizit geschehen sein, ein abfragbares Wissen darüber ist nicht notwendig. Ebenfalls nicht notwendig ist, dass diese Antworten ganz ohne innere Zweifel gegeben worden sind; diese werden sich allerdings immer wieder als Krafträuber bemerkbar machen...

Die erste Grundfrage ist die nach der **Zustimmung zur eigenen Welt und ihren Bedingungen**: Jeder wird in eine bestimmte Situation hineingeboren; er hat Eltern, die er sich nicht ausgesucht hat und die ihn vielleicht freudig erwartet haben, vielleicht aber auch nicht. Er bringt bestimmte Talente mit, und zu anderem ist er weniger begabt. Sein Aussehen kann im Kontakt mit Anderen ein Vorteil, es kann aber auch belastend sein; gestaltbar ist es ja nur in

Grenzen. Und die eigene Geschichte kann auch nicht rückgängig gemacht werden. Jeder hat Bereiche, in denen ihm das Ja zum Vorgegebenen leicht fällt – und in anderen ist es eher schwierig. Vor aller eigenen Aktivität, vor jedem Anlauf dazu, seine Welt zu gestalten, muss zunächst einmal akzeptiert werden, dass die eigene Welt so ist, wie sie ist. Das Ja dazu kann sehr schwer fallen – aber es ist notwendig, erst einmal zu sehen und zu akzeptieren, wo man steht.

Wenn jemand (z.B. aufgrund von Forderungen seines Über-Ichs) glaubt, etwas können zu müssen, wozu ihm aber die Voraussetzungen fehlen, wird er sich in seiner vitalen Kraft selbst schwächen. Wenn er zu den ihm gegebenen Möglichkeiten und Grenzen steht, wird er dagegen die eigene Kraft (wenn sie auch begrenzt ist...) spüren und die innere Erfahrung von Sicherheit machen.

Wer seine Welt und ihre Grenzen setzenden Bedingungen aushält und annimmt, sie also als seine Wirklichkeit akzeptiert, gibt damit auch die Vorstellungen und Wünsche, alles solle ganz anders sein, auf. Nicht aufgegeben werden muss aber die Hoffnung auf Veränderung durch eigenes Tun: Dieses kann aber nur gelingen, wenn die gegebenen Realitäten gesehen und erst einmal angenommen werden. Dabei bleibt das Leben gefährdet: Nie ist es so gesichert, dass „nichts mehr passieren kann“. *Diese Sicherheit gibt es nur im Tod.*

Um seine Welt so aushalten und annehmen zu können, wie sie ist, braucht man Schutz, Raum und Halt. Schutz gibt die Erfahrung, sich genügend sicher fühlen zu können und „sein gelassen“ zu werden: durch wichtige andere Menschen, durch sich selbst, durch Gott. Raum wird gebraucht, um sein Können zu entfalten; er wird von anderen gewährt und / oder selbst genommen. Wichtig ist einerseits, dass er „Spielraum“ lässt, und andererseits, dass er begrenzt ist: Unbegrenzter Raum kann nicht gestaltet werden. Halt resultiert aus der Erfahrung, von etwas Belastbarem getragen zu werden: seien es andere Menschen, seien es Gewohnheiten, Traditionen oder religiöse Gewissheiten.

Wer seine Welt und ihre Bedingungen bejaht, erfüllt die Voraussetzung, um Leben zu können. Aber wird er auch leben mögen?

Damit ist die zweite Grundfrage gestellt: die nach der **Zustimmung zum eigenem Leben**. Es gibt ja Menschen, die sich in ihrer Welt eingerichtet haben, vielleicht sogar sehr erfolgreich sind – aber das Mögen ist ihnen abhanden gekommen. Sie funktionieren tadellos, aber trotzdem „schmeckt“ ihnen das Leben nicht.

Lebendig fühlt sich, wer einen guten Zugang zu seinem Mögen hat: zu dem, das sich nach außen wendet, und auch zu dem, das sich nach innen wendet - zum Mögen seiner selbst. Wer sich selbst nicht mag, der wird wahrscheinlich auch Andere und Anderes kaum mit Freude bejahen können. Bestenfalls wird er sie und auch sich wie einen Gebrauchsgegenstand behandeln – und dann Entschädigung einfordern, weil solche bloß zweckorientierten Beziehungen unbefriedigend bleiben müssen. Wahrscheinlicher ist, dass sein Leben von Resignation durchzogen ist.

Wer dagegen seinem Leben zustimmt, hat als Grundgestimmtheit das Gefühl: „Es ist gut, dass ich da bin.“ Diese stellt sich nicht erst als Resümee ein, wenn „alles stimmt“; oft genug ist es eine Zustimmung *trotz* belastender und durchaus nicht angenehmer Realitäten.

Sein Leben als Wert erfährt ein Mensch vor allem durch die Nähe, Zuwendung und Liebe Anderer, also in dem Erleben, angenommen und erwünscht zu sein. Dieses ist die Voraussetzung für die Erfahrung des eigenen Grundwerts: des tiefen Gefühls, dass es gut ist, dass es mich gibt – unabhängig davon, was ich alles kann oder habe. So kommt Lebendigkeit ins Leben.

Nun kann ein Mensch zwar grundsätzlich leben mögen – aber dabei ist er unsicher, ob er auch so sein darf, wie er ist.

Hier stellt sich die dritte Grundfrage: die der **Zustimmung zum eigenen Sosein**. Wohl kaum einer möchte verwechselbar sein und so „wie alle Anderen“. Menschen möchten je sie selbst sein, einzigartig, mit ganz eigenen Fähigkeiten und sehr persönlichen Neigungen. Nicht wenige sind aber unsicher, ob sie auch so sein dürfen, wie sie nun einmal sind. Gerade die, die schon als Kind erfahren haben, dass ihre Eigenheit und ihre Wünsche nicht ernst genommen – vielleicht sogar belächelt - wurden, sind sich oft nicht sicher, ob sie „in Ordnung“ sind. Vielleicht wissen sie auch gar nicht mehr, wer sie selbst eigentlich sind; dann fällt es ihnen schwer, Grenzen zu setzen, die das eigene schützen, und sie neigen dazu, sich Mächtigeren auszuliefern.

Die Erfahrung von Wertschätzung, Achtung, Respekt dagegen stärkt das Vertrauen in die Berechtigung, so sein zu dürfen, wie man ist. Dieses ist die Voraussetzung dafür, dann auch mit Selbstvertrauen für sich einstehen zu können. Und es erleichtert es, andere in ihrem Sosein anzuerkennen; denn Andere in ihrem Anderssein kann nur der akzeptieren, der sein eigenes Sein dadurch nicht bedroht erfährt.

Die Bejahung des eigenen Soseins lässt aber noch offen, was denn nun werden soll.

So ist die vierte Grundfrage die nach der **Zustimmung zum Werden**. Das Leben der Menschen ist zwar durch ihre natürliche Ausstattung und die Prägungen aus ihrer Geschichte bedingt, aber nicht absolut bestimmt. Es ist (sicher mit unterschiedlichem Spielraum) nach vorne offen. So stellt sich immer wieder die Frage, worum es denn jetzt gehen soll. Oder anders gesagt: die Frage nach dem, was jetzt so wertvoll ist, dass es ins Leben gebracht werden will. Dabei ist darauf zu achten, dass Zusammenhänge bewahrt oder hergestellt werden: mit der eigenen Lebensgeschichte, mit anderen Menschen, mit anderen Dimensionen des eigenen Seins. Sonst droht das Leben seine Kohärenz zu verlieren.

Wer nichts spürt, was gerade durch ihn ins Leben gebracht werden will, der wird sein Leben als sinnlos empfinden – denn Sinn ist da zu erfahren, wo versucht wird, einen Wert zu realisieren. So wenig man sich vornehmen kann zu lieben, so wenig sich das Glück direkt intendieren lässt – beides braucht ja einen Grund! -, so wenig kann es gelingen, die Erfahrung von Sinn ohne Umwege anzustreben oder von Anderen vermitteln zu lassen: Sinn-Grund kann nur das sein, was einem Menschen je wertvoll ist.

Erleichtert wird die Zustimmung zum Werden, wenn er ein Gespür für die wertvollen Möglichkeiten seines Lebens entwickeln konnte und er immer wieder die Erfahrung machen kann, dass seine Antworten auf die Anfragen des Lebens nicht letztlich gleichgültig sind. Unter Menschen, denen es „um etwas geht“ und die selbst das Risiko des Werdens (und darin auch des Scheiterns) annehmen, wird das eher gelingen als in einer Atmosphäre der Resignation oder zielloser Betriebsamkeit.

Die Kraft für die Zustimmung zum Leben hat also vier Quellen:

- Die Bejahung seiner Welt und ihrer Bedingungen schafft die Voraussetzung, leben zu *können*.
- Die Bejahung seines eigenen Lebens ist die Voraussetzung dafür, leben zu *mögen*.
- Die Bejahung des eigenen Soseins gibt der Person einen sicheren Boden für das Empfinden, das Eigene auch zu *dürfen*.
- Die Bejahung des Werdens eröffnet einen sinn-vollen Horizont, der die Motivation und eine Perspektive zum *Wollen* gibt.

Wo verbinden sich diese Kraftquellen so, dass nicht nur einzelne Zustimmungen, sondern die Zustimmung zum Leben gelingen kann?

Wege zum Sinn

Sie kommen da zusammen, wo ein Mensch tiefe Erfahrungen von Sinn macht. Drei Wege dorthin lassen sich unterscheiden:

Da sind zunächst die **Erlebniswerte**. Diese geben einen Geschmack für den „Kostbarkeitscharakter der Dinge“ (Romano Guardini): Die wunderbaren Farben und Stimmungen eines Sonnenuntergangs lassen sich sicher physikalisch „erklären“; aber die natürlichen Kausalzusammenhänge können das Staunen nicht begründen. Auch der Geschmack einer köstlichen Mahlzeit, eines hervorragenden Weins hat natürliche Ursachen; den Genuss daran können sie kaum erklären. Ein Kunstwerk, die Klangfolgen und Rhythmen einer Musik können einen Menschen „packen“; wieder wirken alle „Erklärungen“ eher peinlich. Und erst recht die Freude in der Begegnung zweier Menschen...

Als Wert lässt sich das alles nur erfahren, wenn die Begrenztheit akzeptiert wird: Unersättlichkeit verdirbt das Wertvolle.

In solchen Erfahrungen sagen Menschen Ja zu ihrer Welt, zu ihrem Leben, zu ihrem Sosein, zum über sie hinaus geöffneten Horizont: Sie können dem Leben zustimmen und brauchen nicht nach „Sinn“ zu fragen; er zeigt sich ja im Erleben.

Das ist auch so bei den **schöpferischen Werten**, nur zeigt sich „Sinn“ hier als Begleitung nicht der Rezeptivität, sondern der Aktivität. Da wird etwas, das einem Menschen wertvoll ist, durch das eigene Tun in die Welt gebracht: in der Arbeit, bei den häuslichen Tätigkeiten, beim Lernen, im künstlerischen Schaffen (auf allen Niveaus), aber auch im aktiven Einstehen für andere Menschen, für eine Überzeugung... Überall da wird eine als wertvoll gespürte Möglichkeit zur Wirklichkeit.

Auch die schöpferischen Werte erfordern eine Begrenzung: Wer „pausenlos schafft“, ist bald „geschafft“. Deshalb müssen die Kraft zehrenden schöpferischen Werte in einer Balance mit den Kraft gebenden Erlebniswerten gehalten werden.

Und wenn es – etwa auf Grund einer schweren Erkrankung – nichts mehr zu „tun“ oder zu „erleben“ gibt? Dann bleibt immer noch die Möglichkeit, zu versuchen, die vorherige Zustimmung zum

Leben aufrecht zu erhalten. Vielleicht ist dabei sogar noch möglich, frühere Fehlhaltungen zu korrigieren. „Sinn“ zeigt sich dann in der Weise, wie das Leid getragen wird: in den **Einstellungswerten**. In ihnen drückt sich am tiefsten aus, wie ein Mensch zum Leben steht und welchen Sinn „das Ganze“ für ihn hat.

Radikal herausfordernd ist dabei der Tod: der Tod eines Nahestehenden oder der absehbare eigene. Zu tun gibt es dann nichts mehr; was zu tun war, ist getan – oder es wird immer ungetan bleiben.

Nichts fordert so eindringlich wie die Endlichkeit dazu auf, das Leben so zu führen, dass ihm zugestimmt werden kann.

Am Abend eines erfüllten Urlaubstags, bei einem Glas Rotwein in netter Gesellschaft, fällt diese Zustimmung zum Leben leicht. In Krisen und erst recht am Abend des Lebens zeigt es sich, wie gut sie gegründet ist...

ⁱ Viktor E. Frankl, Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse, Frankfurt 1987, 96

ⁱⁱ Vgl. Christoph Kolbe, Sinn und Glück. Zur vitalen Bedeutung der Sinnfrage: Silvia Längle / Martha Sulz (Hrsg.), Das Eigene leben. Ein Lesebuch zur Existenzanalyse, Wien 2005, 27-39

ⁱⁱⁱ Vgl. Alfried Längle, Existenzanalyse, in: Alfried Längle / Alice Holzhey-Kunz, Existenzanalyse und Daseinsanalyse, Wien 2008 (UTB), 23-179