

Zeit und Sinn

*Wir müssen lernen, dass Veränderungen
nicht Bedrohungen, sondern Chancen sind, die
wir nutzen sollten.*

Leben wir in einer Krise der Zeiterfahrung? Zitat von John Steinbeck „Man verliert die meiste Zeit damit, dass man die Zeit gewinnen will“. Viele Menschen wünschen sich mehr Zeit für:

- Freizeitaktivitäten
- Beziehungspflege
- Hobbys
- Aber weniger Arbeitszeit

Die Zeit wird in der modernen Lebensweise für manche zur Bedrohung, die unter Umständen zur Frage nach dem Sinn des Lebens führen kann. Hierzu einige Beispiele, die deutlich machen, woran der Zeitgeist im Alltag nagt:

- Es darf keine Zeit vergeudet werden.
- Der Kampf im Straßenverkehr z. B. die selbstmörderische Lust durch Sekundenbruchteile einen Vorteil zu erhaschen.
- Die Selbstausschöpfung nimmt rasant zu. Beispiel: Terminvereinbarungen haben die Tendenz zu Ausreden zu werden. (Selbstbetrug)
- Überall Wartezeiten, die den Stress erhöhen. Ämter, Verkehrsstaus, Ärzte, u.v.m.
- Im Arbeitsleben Stress durch Überstunden, Zeitdruck u.v.m.

Egal, was wir tun, unseren Handlungen und Zielen geben wir einen Sinn. So schaut jemand auf sein Lebenswerk zurück und fragt sich: „Wie sinnvoll ist mein bisheriges Leben verlaufen?“. Ein anderer prüft die Sinnhaftigkeit seines Verhaltens, weil er das Gefühl hat, dass die Zeit ihm wegläuft. In einer langen Freundschaft tritt plötzlich für den einen der Freunde die Frage auf, wie sinnvoll es ist, die Freundschaft weiter aufrechtzuerhalten. Und manchmal langweilt sich jemand zu Tode, weil ihm der Sinn seines Handelns verloren gegangen ist.

Ein anderer Aspekt der Sinnsuche äußert sich darin, die eigene Lebenszeit näher zu betrachten. Dann erinnern wir uns an Bilder und Ereignisse aus früheren Zeiten, die wir anscheinend vergessen haben. Manche Begebenheit, stellen wir fest, ist zu einer dauernden Erfahrung geworden. Vieles ist als Sinnfrage bis in die Gegenwart unbeantwortet geblieben.

Hierzu einige unterstützende Beispiele, die eine sinnspendende Wirkung auslösen:

- Was war die wichtigste Erfahrung in Ihrer Schulzeit?
- Welche Erlebnisse haben Sie während Ihrer verschiedenen Reisen gemacht?
- In einem Gespräch mit einem wichtigen Menschen begriffen Sie in nur einem kurzen Moment den Sinn seiner Worte.
- Zu einem bestimmten Zeitpunkt wurde Ihnen plötzlich klar, dass Sie etwas ändern sollten.

Betrachten wir für einen Moment den Sinn der eigenen Zeit aus philosophischer Sicht und fragen uns, was wir daraus für das alltägliche Leben beherzigen können. Ein wichtiges Lebensziel ist, mit dem Zufall, Ihrem Schicksal und Ihrer Endlichkeit auf würdige und anmutige Weise umzugehen. Damit der Gedanke der persönlichen Freiheit im Alltag nicht verloren geht, spielt die Einsicht eine Rolle, dass wir Abhängigkeiten und Unveränderlichkeit akzeptieren müssen, denn unsere Unfreiheit bedeutet, auch eigene Spielräume zu nutzen. Konkret heißt das auch auf der Höhe seiner Zeit zu leben und zu denken. Mit dem Philosophen Heidegger gesprochen: „Wir erschaffen uns nicht, wir erfinden uns nicht, wir widerfahren uns.“

Ein anderer Blick auf die Sinnfrage ist die Frage nach der Tugendhaftigkeit des eigenen Lebens. Galten Jahrhunderte die christlich-bürgerlichen Tugenden als Wegweiser für ein sinnvolles Leben (Sparsamkeit, Fleiß, Reinlichkeit und Pünktlichkeit), so sucht der moderne Mensch nach anderen Vorstellungen von der Sinnhaftigkeit des Lebens. Der Leitgedanke der modernen Tugend richtet sich nach dem Prinzip der Machbarkeit. Was bedeutet dieser Grundsatz? Hierzu Beispiele zur Vertiefung:

1. Der moderne Mensch orientiert sich heute an Bildern, Phrasen und Schlagworte in allen Medien. Diese fördern vor allem das Klischeedenken und schaffen Vorurteile und Desorientierung. Kraft und Schönheit verkommen zu abgehakten Worthülsen.

2. Die Tugenden, mit denen Menschen ihre persönliche Bestimmung oder Sinnhaftigkeit erkennen wollen, sind Genussformen des Lebens. Zu ihnen gehören Sexualität als Ausdruck von Körperlichkeit und Anziehungskraft, Spaß als Ausgleich zum Alltag mit allem was das Herz begehrt und Sport als Ausdruck für Leistungsfähigkeit. Idole und Marken stehen dabei im Vordergrund. Kurz: Die eigene Identitätsfindung geschieht über Nachahmungseffekte, die als Ausgleich für eigene Mängel gebraucht werden.
3. Für die Leistungsträger in der Gesellschaft spielt die Betriebsamkeit eine entscheidende Rolle, sie sichert dem Einzelnen Einfluss und Macht.
4. Der Glaube spielt eine untergeordnete Rolle, denn die Erfahrung, dem Unabänderlichen aus dem Wege gehen zu können, soll aus der Welt und dem eigenen Gedächtnis geschafft werden.
5. Dazu kommt, dass das, was dem Menschen in „früheren Zeiten heilig war“ durch lasterhaftes Verhalten auf den Blick der nüchternen Betrachtung reduziert wird.
6. Das führt dazu, dass die Muße unter Verdacht gerät, Lähmung und Stillstand im Leben hervorzurufen. Manche Zeitgenossen entdecken allerdings die Vorteile, dem Leben etwas Besonderes abzugewinnen zu können, indem sie Ruhe, Stille und Einsamkeit aufsuchen.

Allerdings bloß dann, wenn wir dem Mythos der Machbarkeit nur bedingt folgen und dem Prinzip der Selbstüberbietung widerstehen. Tipp: Vielleicht nicht erst zu später Abendstunde den Tag beschließen, sondern dafür einmal die Stille der Natur für einen Augenblick genießen. Kurz: die Suche nach einer Versöhnung zwischen Hektik, Flexibilität und Umtriebigkeit.

***Du bist am Ende – was du bist.
Setz' dir Perücken auf von Millionen Locken,
Setz' deinen Fuß auf ellenhohe Socken,
Du bleibst doch immer was du bist
Goethe, Faust: Mephistopheles***

Die moderne Lebenskunst denkt nicht an ein Leben als geregeltes Können, sondern an ein Leben als authentischen Selbstaussdruck und ästhetische Inszenierung individueller Unverwechselbarkeit.

Für den französischen Philosophen Michel Foucault bedeutet die Sinnsuche, dass der Einzelne sich der vorherrschenden Disziplinierungsgesellschaft aussetzt. Er schreibt: „Die Entfaltung der neuen Machttechniken geht Hand in Hand mit neuen Humanwissenschaften (Medizin, Psychiatrie, Pädagogik, Ökonomie), die theoretisch die Ordnung formulieren, die die Machttechnik praktisch erzeugt. Gegenstand der Macht ist nicht so sehr die Psyche als vielmehr der Körper der Individuen; die Ordnung der Gesellschaft wird den Körpern „eingeschrieben“ (etwa durch eine exakten Zeitökonomie).“

Auf diese Weise werden die Individuen an die Funktionserfordernisse der entstehenden modernen „Apparate“ (Verwaltungen, Unternehmen) angepasst und zu gesellschaftlicher Nützlichkeit sowie zu biologischer und ökonomischer Produktivität abgerichtet. Anstelle des einzelnen, exemplarischen, spektakulär grausamen Strafrituals früherer Zeiten tritt die alltägliche, lückenlose, disziplinierende, ökonomisch nützliche Zucht einer stetigen Leistungsbereitschaft. Die Pointe besteht darin, dass das, was gemeinhin als Humanisierung erscheint, zugleich die perfekte Disziplinierung darstellt; Freiheit des Individuums setzt allgegenwärtigen anonymen Zwang und „verkörperlichte“ Disziplin voraus.“

Wenn Sie nach dem „Sinn“ dessen suchen, was Sie tun, wie Sie handeln, worüber Sie nachdenken u. v. m. dann haben Sie sich vielleicht schon einmal gefragt:

- Wozu mache ich das?
- Was ist der Zweck meines Denkens und Handelns?

Denn sinnvoll ist nur das, was für Sie eine „Bedeutung“ hat, damit ist gemeint, dass etwas für uns von Belang ist, oder es spricht zu uns. So sagt Ihnen Ihre innere Stimme:

- Auf welche Weise kann ich in Zukunft Zeit sparen?
- Wie kann ich den Zeitgeistmüll (Medien und alle modernen Kommunikationsmittel) reduzieren?
- Wie kann ich auf würdige Weise mit meinen Problemen, Abhängigkeiten und Verpflichtungen fertig werden, denn unsere Abhängigkeiten bedeuten auch, eigene Spielräume neu zu nutzen?

- Schaffe ich es, meine Selbstüberbietung zu verringern?
- Wie kann ich meine gesetzten Ziele erreichen?
- Wie kann ich Neues, Interessantes für mich nutzen?

Fazit: Denn erst wenn Sie das Bedeutsame in Ihren Absichten erkennen oder entdecken, ist es sinnvoll etwas zu ändern.

Denn Sinn macht, was gegebenenfalls absolut – lohnt. (Odo Marquard)

Sinnlos ist, was nicht verstanden wird, denn einen Sinn in etwas finden oder entdecken ist eine Interpretationsleistung. Wir können fragen: „Was passiert, wenn zwar ein Mensch etwas beabsichtigt, aber nichts erreicht? Ist es dann sinnlos? Nein! Denn wenn etwas in Not gerät, lassen sich Maßnahmen ergreifen. Oft ist zu beobachten, dass die kleinsten Hindernisse schnell zu Frustrationen führen, mit dem Gefühl, dass ein zu erreichendes Ziel als sinnlos empfunden wird. Der moderne Zeitgenosse sucht allzu oft nach dem „sinnlosen“ und stellt sich kaum noch die Frage nach dem WOZU. Denn die Sinnlosigkeit ist das Problem des Menschen. Angst, Zweifel, Hoffnungslosigkeit oder Pessimismus machen Menschen starr und unbeweglich. Deshalb braucht der Mensch eine Kraft, die ihn nach vorne zieht und seinen Glauben an sich selbst stärkt.

Der griechische Epiktet schreibt über das Ziel eines Menschen:

„Denn der Endzweck deiner Reise sollte nichts anderes sein, als dass du darauf studierst, wie du dein Leben von Klage und Jammergeschrei, von „Wehe mir!“ und „Gott erbarme!“, von Missgeschick und Unglück befreien kannst; dass du lernest, was Tod, was Verbannung, was Kerker, was Krankheit, was Gift sei, auf das du im Gefängnis sagen könntest: „Wenn es so der Götter Wille ist, lieber Kriton, so geschehe es!“ Dass man nichts von dir höre: „Ich unglückseliger alter Mann! habe ich darum müssen grau werden, damit ich ein solches Schicksal erlebe?“ Wer sagt so? – Meint er nicht Priamus? Sagt es nicht Ödipus? Ja, wie viele Könige führen eine solche Sprache! Denn was sind Tragödien anders als versifizierte (Beweis, Beglaubigung) Leidenschaften von Leuten, die die Außendinge anstaunen“ (Unterredungen)

Die moderne Lebensart versteht Leben nicht als „geregeltes Können“, sondern als einen authentischen Selbstaussdruck mit ästhetischer Inszenierung. Das Ziel: eine individuelle Unverwechselbarkeit zu erreichen. Dabei entpuppt sich vieles, was als **sinn-voll** gilt im Grunde als **sinn-los**. Der Konsumzwang oder die Spielsucht sind Beispiele, wie Menschen einem Rausch erliegen, der nur durch psychologische Beratung in den Griff zu kriegen ist.

Die Sinnsuche ist inzwischen ein Geschäft, mit denen Berater, Coaches und die Medien ihr Auskommen finden. Sie sind mit verantwortlich, dass die alltägliche, lückenlose, stetige, disziplinierende, ökonomisch nützliche Zucht zu einer stetigen Leistungsbereitschaft zunimmt. Worin besteht die Pointe? Das, was allgemein als human gilt, ist zugleich die perfekte Disziplinierung des Einzelnen. Ein exemplarisches Beispiel hierfür findet sich in Industrie und Handel. Sie können das an der Zunahme von Automaten in Märkten an Bankschalter oder an den Flughäfen erkennen. Das Ziel besteht darin, den Kunden mündig zu erklären, indem er hilft, die Kosten zu reduzieren, den Gewinn zu steigern und indem er jeden Handgriff selbst ausführen muss.

Sinnkrisen entstehen dann, sofern zwischen dem eigenen Denken und den Vorstellungen anderer Konflikte entstehen, z. B., wenn:

- eine jahrelange Ehe zerbricht
- jemand seinen Arbeitsplatz verliert
- einen Menschen das Gefühl erfasst, zu alt zu sein
- jemand den Mut verliert, indem er denkt: „War das alles!“
- wenn jede Orientierung im Leben scheinbar verloren geht

Hin und wieder lohnt es sich, das eigene Denken und Handeln auf den Prüfstand zu stellen, indem Sie Ihre Abhängigkeit vom Leistungsdruck reduzieren oder die Sinnsuche nicht übertreiben, denn sie führt automatisch wieder zur Disziplinierung des eigenen Handelns. Also: Was lässt sich aus einer Sinnkrise Neues lernen?

„Wenn kein Hecht im Teich ist, verfallen die Karpfen auf die Frage nach dem Sinn des Lebens.“
Hans Kudzus ein deutscher Aphoristiker