

Vorwort | Einführung

Wie wollen wir unser Leben messen? In Euro? In Herzschlägen? In der Zahl der Freunde oder Liebhaber? Woraus besteht unser Leben? Die Einheit, mit der wir unser Leben messen sollten, ist Sinn. Schließlich wollen wir nicht eines Tages wie Anton Tschechows Diener in »Der Kirschgarten« sagen müssen: »*Das Leben ist vergangen, als hätte ich nie gelebt.*«¹ Unser Leben soll sinnvoll sein, das wünschen wir uns alle. Aber was ist ein sinnvolles Leben, was ist Sinn und wo finden wir ihn?

Die Frage nach dem Sinn ihres Lebens stellen sich Menschen seit Jahrtausenden, und sie steht in direktem Zusammenhang mit der Frage, wer wir sind. Was macht uns als Menschen aus, und gibt es etwas, das uns zu etwas Besonderem macht?

Dürfen wir hoffen, dass unser menschliches Leben einem höheren Zweck dient, dass wir in einen größeren, vielleicht göttlichen Plan eingebunden sind, woraus wir die Zuversicht schöpfen könnten, unsere Existenz hier auf Erden mit all ihren Widrigkeiten als wertvoll und sinnhaft zu erleben?

Die Religionen lieferten stets eine Antwort auf die Frage nach Sinn, indem sie uns in einen metaphysischen Zusammenhang stellten. So erklärt uns das Christentum, wir seien unsterbliche Seelen. Seelen, die zwar in sterblichen Körpern gefangen seien, auf die jedoch ein ewiges Dasein warte, eine Existenz in einer jenseitigen Welt. Das Neue Testament nutzt für ›Seele‹ das griechische Wort ›Psyche‹, was so viel wie Atem oder Lebenskraft bedeutet, und gemäß Genesis 2.7 beseelte Gott den Menschen, indem er ihm den ›Lebensatem in seine Nase blies‹. Die Idee einer Art Lebenskraft in unserem Atem kennen auch andere Kulturen. Gemeinsam ist allen die Vorstellung, wir Menschen seien mehr als unsere materiellen Körper, denn wir beheimateten in uns eine Art überdauernde Energie.

Doch während in unserer Sprache das Wort Seele immer noch seinen festen Platz hat – oft verwendet, aber begrifflich kaum greifbar – hat die Wissenschaft sich von dem Konzept einer unsterblichen Seele längst verabschiedet. Der Begründer der Psychoanalyse Sigmund Freud (1856–1939) betrachtete die Religion als eine vom Menschen erfundene Maßnahme, um sich das Leben zu erleichtern, deutete die Gottesverehrung gar als infantile Vatersehnsucht und verortete ›das Seelische‹, das er ›Psyche‹ nannte, in unseren Gehirnen. Er beschrieb es als natürlichen Vorgang, der auf unserer Gehirntätigkeit beruhe und entledigte es damit jeglicher metaphysischer Konnotation. Die Existenz einer unsterblichen Seele im religiösen Sinne verneinte er, unser Selbst basiere ganz klar auf neuronalen Vorgängen. Diese Haltung gilt heute in der Wissenschaft als Konsens: unser Bewusstsein, unser ›Ich‹, ist an ein funktionierendes Nervensystem und an neuronale Prozesse gebunden.

In der modernen Wissenschaft gilt der Materialismus – alles ist materiell, eine unsterbliche, vom Körper losgelöste Seele gilt als unwissenschaftlich.

So sehr der wissenschaftliche Fortschritt auch zu begrüßen ist, indem er uns u. a. aus Aberglauben und Unmündigkeit herausgeführt hat, so sehr hat er unser Dasein entzaubert. Ein Mensch zu sein, scheint nichts wirklich Besonderes mehr: Wir sind komplexe, biologische Systeme mit Körpern, die vollständig den Naturgesetzen unterworfen sind. Nüchtern betrachtet könnte man uns als denkende Tiere beschreiben, die einfach so von der Evolution hervorgebracht wurden. Einer Evolution, die Einzelschicksale vollkommen gleichgültig gegenübersteht, so dass wir im Grunde ebenso hätten nicht entstehen können. Wir sind winzige Punkte auf einem blauen, einsamen Planeten in einem unfassbar großen Universum. Ein Leben nach dem Tod ist Wunschdenken, eine unsterbliche Seele gibt es nicht, ebenso wenig wie einen inhärenten Sinn in unserer Existenz. Kurzum: Was uns die Wissenschaft über uns erzählt, ist zutiefst ernüchternd.

Auch unsere Gehirne mit all ihren neuronalen Prozessen wurden in den letzten Jahrzehnten immer mehr entschlüsselt. Doch die Erkenntnisse, die Neurowissenschaftler uns vermitteln, widersprechen unserem menschlichen Selbstverständnis. Während Kultur und Zeitgeist uns einimpfen, unser ›Ich‹ ins Zentrum all unseren Interesses zu stellen, erklärt uns die Wissenschaft, unser ›Ich‹ sei nichts weiter als eine Illusion; eine nützliche Halluzination,

hervorgebracht durch elektrische Verschaltungen in unserem Kopf. Das ›Ich‹ als nützlicher Bestandteil des Gehirns.

Was genau unser ›Ich‹, unsere reichhaltige, farbenfrohe Welt aus unseren höchst individuellen Erfahrungen, Empfindungen und Erinnerungen jedoch tatsächlich ist, bleibt nach wie vor ein großes, ungelöstes Mysterium. Weder Philosophie noch Wissenschaft haben es geschafft, die Frage nach unserem Bewusstsein zu klären. Neurowissenschaftler beharren darauf, dass unser Bewusstsein irgendwo in unserem Gehirn als Ergebnis elektrischer Verschaltungen zu verorten sei. Doch wie genau unsere Erfahrungswelt dort entstehen soll, und was unser Bewusstsein eigentlich ist, bleibt auch hier ein Rätsel. Nur eins scheint sicher: hört das Gehirn auf zu funktionieren, verschwinden auch wir.

Die Vorstellung von uns selbst als Ergebnis neuronaler Prozesse ist für unser Selbstverständnis eine ernüchternde Kränkung und bringt verständlicherweise bei vielen ein fundamentales Unwohlsein mit sich.

Dieses Unwohlsein, kein ›Ich‹ zu besitzen, nicht der ›Herr‹ im eigenen Hause zu sein und gleichzeitig ziellos von einem Schicksal aus Zufällen durchs Leben getrieben zu werden, brachte der Schriftsteller Daniel Kehlmann in seinem Roman »F« wunderbar auf den Punkt, indem er den Familienvater Arthur schreiben lässt: *»Im Gehirn wohnt niemand (...) Augen sind keine Fenster (...) Such, solange du willst, niemand ist zu Hause. Die Welt ist in dir, und du bist nicht da. (...) Dein sogenanntes Bewusstsein ist ein Flackern, ein Traum ist es, den niemand träumt.«*²

Als Menschen wünschen wir uns einen festen Kern, ein ›Ich‹ zu haben, etwas auf das wir uns verlassen können. Wenn wir schon keine unsterbliche Seele besitzen, so wollen wir doch jemand oder etwas sein, das real ist, etwas mit Sinn und Bedeutung. Schließlich wollen wir auch unser Leben zu etwas – für uns – Bedeutungsvollem machen. Wie können wir unserem Leben einen Sinn zuschreiben, wenn die zuschreibende Instanz nur eine Halluzination ist? Wie können wir es aushalten, wenn populäre Wissenschaftler wie David Eagleman uns nüchtern verkünden: ›Du bist Dein Gehirn?‹

Viele Menschen empfinden ein solches Unwohlsein, ohne den Ursprung des Gefühls genau zuordnen zu können. Im Alltag gibt es genug zu tun,

man lebt sein Leben, ohne den tieferen Sinn seiner Existenz ständig zu hinterfragen. Um aufkommenden Gefühlen innerer Leere nicht ins Auge blicken zu müssen, dienen uns Spaß und Pflicht als Ablenkung. Man surft auf Facebook oder stellt sein digitales Ich auf Instagram, statt sich mit der Frage nach dem eigentlichen Ich zu beschäftigen.

Manche Autoren sprechen gar von einer ›Krise der Sinnlosigkeit‹, wie z. B. der Wissenschaftsautor und Psychologieprofessor Clay Routledge³, der den Anstieg der amerikanischen Selbstmordraten über die letzten Jahrzehnte nicht nur einer schlechten, mentalen Gesundheitsvorsorge, sondern einem ganz speziellen, zeitgenössischen Gefühl existenziellen Unbehagens zuschreibt. Einem Gefühl der Sinnlosigkeit, das uns psychologisch verwundbar macht.

Denn als Menschen sind wir eine Spezies, für die Sinn von zentraler Bedeutung ist. Wir suchen und brauchen Sinn, denn wir wollen unser Dasein verstehen, ordnen und gestalten. Sinn ist zudem eine Basis unserer Werte: erkennen wir das ›Warum‹ unseres Lebens, beantwortet uns das gleichzeitig die Frage, wie wir es leben sollten.

Die Wissenschaft hat die traditionellen Wertesysteme religiöser oder metaphysischer Glaubensrichtungen abgeschafft, ohne sie durch ein neues zu ersetzen. Dies hinterlässt eine Lücke, mit der wir Menschen irgendwie umgehen müssen, doch wie machen wir dies?

Die einen finden sich mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen ab und akzeptieren, dass die Realität frei von Sinn ist. Man lebt sein Leben, ohne Fragen existenzieller Art spezielle Beachtung zu schenken. Die anderen wiederum halten sich weiterhin an religiöse Heilslehren oder an verwandte Sinnangebote; eine blühende Esoterik-Szene zeugt davon.

Beide Optionen mit der Sinnfrage umzugehen, spiegeln im Grunde die seit jeher bestehenden Überzeugungen von Gelehrten und Laien wider: Nämlich, dass Menschen entweder nichts als sinnentleerte, auf Fortpflanzung ausgerichtete Organismen seien oder aber unsterbliche Seelen. Die erste Option steht in Konflikt mit unserem Selbstverständnis, die zweite widerspricht den wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Es gibt jedoch eine dritte Option. Zu Beginn des einundzwanzigsten Jahrhunderts haben wir die Möglichkeit, die beiden Aspekte unseres

menschlichen Daseins miteinander zu versöhnen: wissenschaftliches Verständnis und Sinn, wie wir Menschen ihn suchen und benötigen. Diese dritte Option bleibt innerhalb der wissenschaftlichen Rahmenbedingungen und ist gleichzeitig konsistent mit unseren Empfindungen und Werten. Die Kernthese ist ein radikaler Paradigmenwechsel im Verständnis unseres Bewusstseins, im Verständnis dessen, was wir sind:

Wir sind nicht das bloße Ergebnis neuronaler Prozesse in unserem Gehirn, eine kleine, separierte, innere Welt, abgetrennt von der realen. Wir sind keine bloße Illusion in unserem Kopf. Wir sind die Welt, die wir erleben – diese ganz spezifische Welt, bestehend aus der Summe unserer zahlreichen Erfahrungen. Und diese Welt mit all den Objekten und Menschen, die darin vorkommen, ist vollkommen real. Und daher ist auch unser ›Ich‹ real.

Die Werte, die wir erleben, sind ein Ausdruck des Gefüges der Realität. Sie sind der Stoff, aus dem unsere Welt gemacht ist, in Verbindung mit unseren Körpern. Indem wir also unser individuelles Leben leben, schaffen wir Sinn. Und dieser Sinn ist echt.

Unter dieser neuen Perspektive, die von Riccardo Manzotti mit seiner Spread-Mind-Theorie⁴ eingeführt wurde, sind wir, d. h. unser ›Ich‹, wörtlich gesprochen in der Welt.

Unsere Erfahrungen und der damit verbundene Sinn werden nicht willkürlich in unseren Köpfen erzeugt. Genauso wenig ist Sinn ein transzendentes, außerweltliches Ziel. Der Sinn des Lebens sind reale Momente unserer Existenz in dieser Welt. Wir finden Sinn in unserer Existenz, weil die Welt, die wir erleben, der Stoff ist, aus dem wir selbst bestehen, unser ›Ich‹ gemacht ist.

Diese Sichtweise symbolisiert einen neuen Zeitgeist in der Bewusstseinsforschung. Indem wir anerkennen, was traditionelle Wissenschaft sich bisher nicht zugeben traut, nämlich, dass wir eins sind mit der Welt, die wir erfahren, offenbart sich ein neues Wertesystem, das uns erlaubt, eine reichere und sinnerfüllte Existenz zu leben. Da Sinn im Hier und Jetzt zu finden ist, können wir sogar die Angst vor dem Tod infrage stellen. Wir sollten keine Angst vorm Sterben haben, sondern vielmehr darum besorgt sein, unser Leben mit Sinn zu füllen. Mit unseren Körpern werden wir keine Unsterblichkeit erlangen und wie eine Amöbe eine unendliche Zahl an

Tagen überleben. Aber wir können etwas für die Ewigkeit unserer Existenz tun, indem wir unser Leben mit den reichsten, wertvollsten Werten füllen.

Zu verstehen, ›Wer‹ wir sind, ist der Schlüssel dafür, Sinn in unserem Leben zu finden. Schließlich wollen wir nicht falschen Versprechungen erliegen oder Ziele verfolgen, die nicht wirklich die unsrigen sind. Was wir uns wünschen ist Sinn! Aber was ist Sinn?

Dieses Buch will seine Leserinnen und Leser ermutigen und hoffnungsvoll stimmen. Unser ›Ich‹ ist keine bloße Illusion, die in unseren Gehirnen erzeugt wird. Genauso wenig sind wir unser Gehirn selbst, eine graue, glibberige Masse mit feuernden Neuronen. Wir sind die Welt, die wir erleben. Auf dieser Basis beleuchten wir den Sinn des Lebens und die Suche nach Glück in all ihren Facetten. Sinn und Glück sind in der Welt selbst zu finden. Im Leben eines jeden Menschen gibt es ein unbegrenztes Reservoir an Sinn – wir müssen es nur anzapfen.

Anmerkung: Die im Buch verwendete Sprachform schließt ausdrücklich und selbstverständlich immer Frauen mit ein; auch wenn keine genderspezifischen Begriffe auftauchen, sind generell hier alle Menschen angesprochen.