

Der Sinn des Lebens

Mai 2025 / Hans Ulrich Stalder

„Das Leben hat keinen Sinn ausser dem, den wir ihm geben.“

— Thornton Wilder (1887–1975)

Im Sinne der Natur ist der Sinn des Lebens das Leben selbst, das sich vermehren soll. Vermutlich gibt es indes nichts Schöneres als den Tod – nur hat uns die Natur etwas anderes indoktriniert: den Lebenstrieb. Mit diesem wurde uns die Möglichkeit genommen, das eigene Leben auf einfache Weise zu beenden und zurückzukehren – zurück in einen glücks- und schmerzneutralen Zustand. Anders gesagt: Wir sind dazu verdammt zu leben.

Unangenehmerweise wurde uns mit dem Lebenstrieb zusätzlich der Lebensschmerz eingepflanzt. Dies bewirkt, dass alles, was wir tun, der Verminderung des Lebensschmerzes dient. Den Lebensschmerz vollständig auszuschalten, ohne auch das Leben selbst auszuschalten, verwehrt uns die Natur.

Bei Kindern ist der Lebensschmerz noch anders eingebettet; sie werden mit Glückshormonen förmlich überschwemmt – sie müssen schliesslich die Geschlechtsreife erreichen. Doch mit der Pubertät schlägt dann der naturbedingte Sinn des Lebens zu. Jetzt spürt der Mensch zum ersten Mal so richtig, worin der von der Natur diktierte Lebenszweck besteht: sich zu vermehren. Dieses Erkenntnis ist vielfach mit schmerzhaften Liebeserfahrungen verbunden. Da ist es wichtig zu wissen, dass Zeit auch Wunden heilt.

Hinter der nachpubertären Liebe verbirgt sich der von der Natur erfundene Sexualtrieb. Damit wird die Vermehrung rücksichtslos gewährleistet. Die Unterschiedlichkeit beim Menschen führt allerdings auch zu unterschiedlicher Intensität des Sexualtriebs. Bei vom Sexualtrieb gepeinigten Menschen resultiert dies leider manchmal in höchst irrationalen Handlungen.

Für Menschen, die Sexualität nicht teilen können, hat die Natur nur eine selbstbefriedigende Handlung bereitgestellt. Diese letztlich doch unbefriedigende Alternative wird von der Gesellschaft immer noch ungerechtfertigterweise verpönt. Zufrieden kann der Mensch sein, der abseits des naturbedingten Ziels etwas Zärtlichkeit erfahren darf. Eine nicht ausgelebte Sexualität fördert die Suche nach einer Linderung des Lebensschmerzes.

Dank des menschlichen Geistes war es dem Menschen schon vor Tausenden von Jahren möglich, Gott zu erfinden. Mit der Hingabe an Gott und etwas geistiger Akrobatik kann der Mensch einen legitimen, lebensschmerzlindernden Balsam erfahren. Rituale, das Gebet und „in sich kehren“ sind erwiesenermassen Glückshormon-produzierende Aktivitäten.

Unvermeidbar nach der Erfindung Gottes erfolgte die Erfindung der Religionen. Und die Gläubigen geniessen berechtigterweise die Geborgenheit in dieser

lebensschmerzlindernden Gemeinschaft. Selbst wenn die Religionsführer unsinnige Forderungen stellen, verdanken die Gläubigen ihnen es dennoch. Denn ohne selbst denken zu müssen, gelangen die Gläubigen zu (manipulierter) Glückseligkeit. Dass die Religionsführer zudem auf den Schultern der Gläubigen ihren eigenen Daseinsschmerz zu lindern versuchen, ist leider eine Tatsache. Und manchmal gelingt es ihnen sogar, dabei ihren Sexualtrieb zu befriedigen.

Auf der Suche nach lebensschmerzlindernden Massnahmen kam der Mensch auch auf den Konsum von Alkohol und weiteren Drogen. Selbstüberlistungstherapien wie „Mir geht es gut“ und Ähnliches sind heute weitverbreitete Ablenkungsmethoden. Notwendige Aktivitäten wie Arbeit, gesellschaftliche Verpflichtungen, leider auch machtausübendes Verhalten sowie Sport werden ebenfalls zur Ablenkung herangezogen.

Wie im Tierreich, wo der Stärkere den Schwächeren frisst, verfährt auch der Mensch – meistens zwar verdeckter, subtiler und gelegentlich sogar gesellschaftskonform, wodurch selbst die schlimmsten Handlungen legitimiert werden. Dahinter steckt mehrheitlich der Sexualtrieb – man muss stärker oder attraktiver sein, um seinen eigenen Gen-Code weitergeben zu können.

Das Ausscheren aus dieser naturbedingten Unfreiheit ist willentlich nur möglich, wenn man sich auf den unvermeidlich kommenden Tod freut. Leider vermiesen uns gesellschaftliche Zwänge auch noch diese Möglichkeit. Kommuniziert man seine diesbezügliche Geisteshaltung, wird sofort die Psychiatrie auf den Plan gerufen. Somit bleibt uns fast nichts anderes, als dem Leben einen intellektuell erfundenen Sinn zu geben – und entspannt auf das natürliche Ableben hinzuleben. In Erwartung des letzten Atemzugs, der endgültig vom Lebensschmerz und Lebenstrieb sowie von allen anderen damit verbundenen Trieben erlöst, kann entspannter gelebt werden.

Wie aus den bisherigen Ausführungen ersichtlich wird, kann die Diskrepanz zwischen dem, was der menschliche Intellekt vom Sinn des Lebens erwartet, und dem, was uns die Natur vorgegeben hat, kaum grösser sein. Diesen Spagat intellektuell zu schliessen, ist praktisch unmöglich. Die angenäherte Lösung ist vielleicht: „Siegen durch Nachgeben, respektive Annehmen.“ Das heisst, mit dem, was uns die Natur diktiert hat, und mit unserem Intellekt einen gangbaren Weg zu finden. Wer diesbezüglich überfordert ist, tut gut daran, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Trotz der niederschmetternden Erkenntnis über den Sinn des Lebens macht das eingangs erwähnte Zitat von Thornton Wilder doch Sinn. Aber es ist auch zu relativieren – denn nicht immer ist eine menschliche Zugabe für den Sinn des Lebens notwendig. Manchmal kann „Leben“ genug Sinn sein.
