



Sie sind die wahren Helden des Weltalls: Ein Loblied auf die Raumsonden

Seite 37

35



Etwas an andere weiterzugeben – hier Kampfkunst in einem Berliner Studio – weckt das Gefühl für den eigenen Wert

Selbsterfüllende Gen-Prophezeiung

Wer einen Erbgut-Test macht, der sollte die Folgen bedenken

»Mit dem Wissen wächst der Zweifel«, hat Johann Wolfgang von Goethe einst geschrieben. Der Dichter konnte noch nichts von Gentests und Placeboeffekten ahnen – doch sein Aphorismus ist heute aktueller denn je. Überall werden Gentests angeboten: weil es medizinisch angezeigt erscheint; weil das Wissen um die genetische Abstammung lockt oder einfach weil man sich darüber informieren möchte, welchen Pfad das eigene Leben einschlagen wird. Bin ich vom Herzinfarkt bedroht oder von Alzheimer?

Doch die Tests haben offenbar versteckte psychische Kosten, wie eine Studie aus *Nature Human Behavior* zeigt. Psychologen vom Stanford Mind & Body Lab untersuchten die Auswirkungen von DNA-Tests auf 200 Probanden. Vordergründig ging es darum, welche Ernährung und sportliche Aktivität am besten zu den Genen der Teilnehmer passt.

Die Forscher prüften etwa, wie leistungsfähig die Testpersonen auf dem Laufband waren und wie schnell sich beim Essen ein Sättigungsgefühl einstellte. Außerdem führten sie DNA-Tests auf entsprechende Veranlagungen durch. Anschließend wurden die Kandidaten über ihre genetischen Risiken aufgeklärt – allerdings erfuhren sie nicht immer die Wahrheit (eine ethisch fragwürdige Versuchsanordnung, wie die Forscher zugaben). So bekam manch genetisch begünstigter fälschlicherweise gesagt, dass er gewisse körperliche Risiken in sich trage. Diese niederschmetternde Kunde hatte physische Folgen. »Der Effekt des gefühlten genetischen Risikos war mitunter größer als das echte genetische Risiko«, schreiben die Autoren. Im abschließenden Lauf- und Ausdauer-Test brachen die Leistungen vieler der in die Irre geführten Probanden ein.

Das Phänomen ist im Prinzip bereits bekannt. Medikamente und medizinische Therapien können beim Patienten positive Wirkungen auslösen – selbst wenn kein echter Wirkstoff im Spiel ist. Es ist der Placeboeffekt, der sich nicht nur in der Psyche abspielt, sondern auch die Physis verändern kann. Der dunkle Bruder des Placebos ist das Nocebo: wenn der Patient glaubt, eine Therapie habe negative Auswirkungen und sie diese dann genau deswegen tatsächlich hat – unabhängig vom Wirkstoff. So wird manchem Patienten schlecht, wenn er nur die Angaben über die Nebenwirkungen auf dem Beipackzettel liest. Neu ist die Erkenntnis, dass auch ein harmloser Gentest als Nocebo wirken kann.

Placeboeffekte nimmt jeder Arzt gern mit. Über mögliche Noceboeffekte wird allenfalls bei unnötigen Brustkrebsuntersuchungen getuschelt. Aber kein Test ist harmlos, das Ergebnis setzt sich im Gehirn (und im Körper) des Getesteten fest. Deswegen zum Beispiel sollten Patienten mit Rückenschmerzen nicht unnötig in einen Tomografen geschoben werden.

Jetzt müssen Ärzte mit ins Kalkül einbeziehen, dass moderne Gen-Orakel unbeabsichtigt böse Kräfte in Geist und Körper des Patienten entfalten können – und sie müssen sich überlegen, wie die Botschaft am besten vermittelt wird. Aus gutem Grund gibt es humangenetische Beratungen. Und Laien seien vor der Anwendung von Online-Gentests gewarnt. Ein Gentest ist kein Spielzeug. Nutzen und Risiken wollen gut gegeneinander abgewogen sein.

Goethes Aphorismus ging übrigens noch ein Satz voraus: »Eigentlich weiß man nur, wenn man wenig weiß.« HARRO ALBRECHT

HALBWISSEN

Zeigologie

Wenn das kein Fingerzeig ist! An der Universität Würzburg startet im Frühjahr des neuen Jahres ein von der Deutschen Forschungsgemeinschaft gefördertes Projekt mit virtueller Realität und allem Drum und Dran. Es geht darum, »die Entschlüsselung von Zeigegesten« zu ergründen, simpler gesagt: zu verstehen, wann Menschen einen Fingerzeig verstehen und wann nicht.

Sicher ist das ein wichtiger Beitrag im Kampf gegen die umfassende Missverständlichkeit der Welt. Aber ein anderer Gedanke bleibt doch eher hängen: Es gibt also eine Zeigeforschung? Steckt gar in der Ankündigung aus Würzburg der metaphorische Wink mit dem Zaunpfahl: Mensch, du Mehrdeutigkeitswesen, selbst so etwas Simples wie Zeigen erzeugt Analysebedarf? So scheint es. Sicher beantworten kann dies wohl nur die Zaunpfahlologie. STX

Die Kraft der großen Sache

Manche suchen verzweifelt nach dem Sinn im Leben, anderen ist er schlicht egal, wie psychologische Studien zeigen. Doch was macht »Sinn« überhaupt aus, und in welchen Situationen erlebt man ihn? VON ULRICH SCHNABEL

Man kann das Leben natürlich einfach sinnlos finden. Kann sagen, dass wir uns die eigene Existenz immer nur schönreden, weil wir den Gedanken an unsere Sterblichkeit nicht ertragen. Und hätte damit eine Haltung formuliert, die logisch durchaus begründbar ist.

Bloß: Mit Logik ist der Frage nach dem Sinn nicht beizukommen. Ob es einen Sinn des Lebens gibt (und falls ja, welchen), ist kein Problem, das sich objektiv lösen ließe. Denn Sinn wird individuell erlebt, nicht intellektuell erfasst. Entweder unser Tun fühlt sich sinnvoll an – oder nicht. Wer sein Leben als sinnvoll erlebt, hat logisch ebenso »recht« wie jene, die ihres als sinnlos erachten.

Was sich allerdings objektiv festhalten lässt, ist die Tatsache, dass es vielen Menschen ähnlich geht wie der Autorin Antje Joel, die kürzlich in der *ZEIT* (Nr. 52/18) von ihrem Gefühl der Sinnlosigkeit erzählte. Immer habe sie darauf gewartet, dass endlich das Leben beginnen würde, bis sie »so eine Ahnung bekam: Viel mehr würde nicht passieren. Viel mehr ist nicht vorgesehen. Verflucht.«

Mit diesem Gefühl ist sie nicht allein. Rund ein Drittel der Bevölkerung vermag in seinem Dasein keinen tieferen Sinn zu entdecken, wie eine Untersuchung der Psychologin Tatjana Schnell zeigt. Besonders ausgeprägt ist die Ratlosigkeit unter jungen Menschen: Fast 50 Prozent von ihnen geben an, ihr Leben nicht als sinnvoll zu erfahren. Anders als Joel, die mit der Sinnlosigkeit zumindest ringt, sagen allerdings viele von ihnen, die Frage nach dem Sinn sei ihnen weitgehend egal.

»Existenziell indifferent« nennt Tatjana Schnell diese Gruppe von Menschen. Kennzeichnend für sie sei das Gefühl, wenig Kontrolle über das eigene Leben zu haben. Zugleich zeigten sie wenig Engagement, weder für ihre eigenen Belange noch für die der anderen. »Ihr Leben bleibt mehr an der Oberfläche«, sagt Schnell, »manche wissen gar nicht mehr, was Sinn überhaupt ist.«

Die Forscherin der Universität Innsbruck ist eine der wenigen, die dem modernen Sinnempfinden empirisch auf den Grund gehen. Dabei kommt sie zu dem Ergebnis, dass nur wenige wirklich unter der Sinnleere leiden – auch wenn deren Zahl steigt. Derzeit zeigen elf Prozent der Befragten Symptome einer echten »Sinnkrise« wie Depression,

Ängstlichkeit oder Suizidgedanken. Die meisten existenziell Indifferenten jedoch, sagt Schnell, lebten mehr oder minder vor sich hin, ohne sich über ihr Sinndefizit einen Kopf zu machen oder psychisch darunter zu leiden.

Dem hätte Viktor Frankl, der 1997 verstorbene Begründer der modernen Sinnforschung, vermutlich vehement widersprochen. Für den österreichischen Neurologen und Psychiater, der mehrere Jahre im Konzentrationslager zubringen musste, war die Sinnerfahrung von existenzieller Wichtigkeit. Im KZ etwa hätten nur jene überlebt, die sich einen Lebensinhalt bewahren konnten. Abgesehen davon habe die Sinnleere auch gesellschaftlich brisante Folgen: Wer im eigenen Leben ein »existenzielles Vakuum« spüre, schrieb Frankl, tue entweder, »was die anderen tun – und da haben wir den Konformismus –, oder aber er tut nur, was die anderen von ihm wollen, und da haben wir den Totalitarismus.«

Ähnlich argumentiert der heutige Leiter des Wiener Viktor-Frankl-Instituts, der Psychologe und Philosoph Alexander Batthyány. »Existenziell entwurzelte und verunsicherte Menschen sind politisch verführbarer«, sagt Batthyány. Für

ihn ist es kein Zufall, dass wir in einer Zeit »eines immer stärker um sich greifenden Resignationsgefühls zugleich ein erneutes Erstarken populistischer Protestbewegungen« erleben, »die mehr von Wut und Ablehnung als von Hoffnung und Aufbruch geprägt« seien. In dieser Wut komme auch der Frust darüber zum Ausdruck, dass viele ihr Leben als sinnentleert empfinden.

Die Frage ist nur: Wie findet man das wertvolle Gefühl eines persönlichen Sinns? Schließlich gibt es unendlich viele Möglichkeiten, darauf zu antworten. In ihrem Buch *Psychologie des Lebensinns* listet Tatjana Schnell 26 »sinngestaltende Lebensbedeutungen« in fünf verschiedenen »Sinndimensionen« auf. Diese reichen von den Sinnelementen Vernunft, Moral oder Tradition (Dimension »Ordnung«) über Liebe, Gemeinschaft und Fürsorge (Dimension »Wir und Wohlgefühl«) bis hin zu klassischen Sinngebern wie Religion, Spiritualität, Selbsterkenntnis oder Naturverbundenheit.

Als zentral erweist sich allerdings ein Begriff, der quer durch alle Befragungen und Dimensionen als einer der wichtigsten Sinngeber aufsteht: die

Fortsetzung auf S. 36

Die Kraft der großen Sache Fortsetzung von S. 35

sogenannte *Generativität*. Damit ist das Bemühen gemeint, etwas an andere Generationen weiterzugeben und zum »großen Ganzen« beizutragen – etwa indem man Kinder erzieht, Wissen vermittelt, sich politisch engagiert, Musik komponiert oder die Natur schützt. Generativität hat also vor allem mit dem Gefühl zu tun, sich in einen größeren Zusammenhang eingebunden zu fühlen, der das eigene, begrenzte Leben überschreitet und der damit die individuelle Existenz mit Sinn erfüllt – selbst über den Tod hinaus.

Eindrucksvoll hat dieses Erleben einmal Nelson Mandela beschrieben, der große Freiheitskämpfer, der 27 Jahre seines Lebens hinter Gittern zubrachte und dennoch nicht verzweifelte. Ein Mittel, um die Stimmung hochzuhalten, sei dabei das gemeinsame Singen afrikanischer Freiheitslieder zu seinen Mitstreitern gewesen, berichtete Mandela in seinen Memoiren. »In diesem Augenblick spürten wir die Hand der großen Vergangenheit, die uns zu dem machte, wer wir waren, und die Kraft der großen Sache, die uns alle verband« – ein wunderbares Beispiel für das Erleben von Generativität, sowohl in Bezug auf die Vergangenheit («die uns zu dem machte, wer wir waren») als auch im Hinblick auf die Zukunft.

Man muss allerdings keine politische Ausnahme-gestalt wie Mandela sein, um die »Kraft der großen Sache« zu spüren. Auch prosaischere Naturen können solche Erfahrungen machen, wie das Beispiel des früheren Nationaltorhüters Oliver Kahn zeigt. Während seiner aktiven Laufbahn galt Kahn (»der Titan«) als ebenso brillant wie egozentrisch. Legendär waren nicht nur seine Glanzparaden, sondern auch seine Ausfälle auf dem Platz, die Aggressivität gegenüber den Spielern gegnerischer (und manchmal auch des eigenen) Teams. Niemand wäre auf die Idee gekommen, in dem eigenwilligen, oft über-ehrgeizigen Kahn so etwas wie ein Exempel für Zusammengehörigkeitsgefühl zu sehen.

Und doch machte dieser harte Knochen am Ende seiner Laufbahn eine generative Erfahrung, die er im Rückblick als eine der »wichtigsten in meiner Karriere« bezeichnete. Bei der Fußball-WM 2006 musste Kahn eine – aus seiner Sicht – enorme Schmach hinnehmen. Der Mann, der vier Jahre zuvor bei der Weltmeisterschaft in Japan und Korea zum »besten Spieler« des gesamten Turniers gewählt worden war und der die deutsche Mannschaft fast im Alleingang ins Finale gerettet hatte, lief 2006 in der Heimat nur noch als Nummer zwei hinter seinem Rivalen Jens Lehmann auf. Erst als die Deutschen im Halbfinale gegen Italien verloren und zum Abschluss das Trostspiel um den dritten Platz bestritten, durfte Kahn ins Tor.

Vor dem Spiel habe er gedacht: »Dritter Platz, Entschuldigung, das bringt doch nichts«, erzählte Kahn damals. »Ich wollte immer nur siegen, mein ganzes Leben war auf Gewinn gepolt.« Die Ersatzbank während der WM sei für ihn als Sportler »die Höchststrafe« gewesen. Doch als er dann ins Stadion lief, die Euphorie der Fans erlebte, das Fahnenmeer und den enthusiastischen Jubel über das (am Ende gewonnene) Spiel, da wehte auch den harten Kahn die »Kraft der großen Sache« an. Ihm wurde plötzlich bewusst, dass er nicht nur für sich gespielt hatte, sondern für ein ganzes Land. Und ihm wurde klar: »Es gibt auch Erfolg, der nichts mit Titeln zu tun hat.«

Heute bezeichnet er es rückblickend als eine seiner besten Entscheidungen, damals als Nummer zwei angetreten zu sein. In einem *Spiegel*-Interview fand er dafür Worte der Begründung, die klingen, als hätte sie ein Experte für Generativität formuliert: »Sich einer Sache unterzuordnen, die größer ist als das persönliche Schicksal, und dabei nicht den ganzen Tag mit einem »Beleidigte-Leberwurst-Gesicht« herumzulaufen, kann der eigenen Entwicklung nicht schaden.«

Von der »Ego- zur Sinnorientierung« hat Viktor Frankl solche Wendungen genannt: Statt das Geschehen aus der üblichen Nabelschau zu betrachten, die alles nur im Hinblick auf die eigene Person interpretiert (Warum passiert das gerade mir? Wie werde ich glücklich?), geht es bei der Sinnorientierung vor allem um die Frage: Was kann ich beitragen, um die Situation insgesamt zu verbessern? Diese innere Haltung sei nicht nur



Zusammenhalt statt Kommerz – Kunstperformance während des G20-Gipfels 2017 in Hamburg

Foto: Christian Mang/imag

Reisen statt ankommen

Die drei größten Irrtümer, die sich um den »Sinn des Lebens« ranken

Wie findet man den Sinn des Lebens? Manche gehen diese Frage an, als müssten sie einen **Goldklumpen** finden, der irgendwo vergraben ist. Doch diese Suche ist vergeblich. Eher fündig wird, wer folgende Missverständnisse vermeidet:

1. **Sinn ist kein intellektuelles Konstrukt**, sondern eine individuelle Erfahrung. Deshalb gibt es auch nicht *den einen*, für alle gültigen Lebenssinn. Philosophen und Ratgeber können allenfalls Anregungen liefern – ob man am Ende aber einen Sinn für sich selbst als gültig und motivierend erfährt, hängt ausschließlich am persönlichen Erleben. Das heißt auch, dass wir selbst gefordert sind – nach dem Motto: Der Sinn des Lebens besteht darin, dem eigenen Leben einen Sinn zu geben.

2. **Nicht auf die Ziel-Erreichung** kommt es an, sondern eher auf das Darauf-zu-Streben. Der Begriff Sinn (von althochdeutsch *simnan*: »reisen, streben, trachten«) hat vor allem mit einer Bewegungsrichtung zu tun, nicht mit dem Ankommen. Paradoxe Weise kann das Ankommen einen vorher erfahrenen Sinn sogar geradezu zerstören – weshalb sehr Reiche, die nur materiellen Wohlstand erstreben, am Ende als rundum Gesättigte ihren Reichtum oft als sinnleert empfinden.
3. **Glück und Sinn sind nicht dasselbe**: Anders als viele meinen, geht eine Sinnerfahrung längst nicht immer mit Glücksgefühlen einher. Sie kann vielmehr auch negative Gefühle einschließen und diese in eine sinnvolle Erfahrung verwandeln – so wie es zum Beispiel viele

Eltern bei der Geburt eines Kindes erleben: Anfangs kämpft man mit Schlafmangel und Kinderkrankheiten, später mit Schulproblemen, den Wirren der Pubertät und tausend anderen Sorgen. Niemand wird behaupten, dass Kindererziehung immer glücklich mache. Dennoch erleben die meisten ihre Elternschaft als eine höchst sinnvolle Sache.

Die psychologische Forschung zeigt, dass solche langfristigen Sinnerfahrungen **auf Dauer zu größerer Zufriedenheit** führen als kurzfristige Glückserlebnisse: Menschen, die ihr Tun als sinnvoll erleben, erholen sich im Schnitt schneller von Schicksalsschlägen, können Stress besser bewältigen und bleiben insgesamt gesünder. Es lohnt sich also, sich auf die Reise zu begeben. **BEL**

Das Problem ist nur: In der modernen Wettbewerbsgesellschaft sind solche Erfahrungen der Zugehörigkeit eher die Ausnahme als die Regel. Denn in unserem Wirtschafts- und Gesellschaftssystem wird Konkurrenz groß- und Solidarität kleingeschrieben; insofern ist es bezeichnend, dass Kahn erst ganz am Ende seiner Torhüterkarriere erkannte, dass er nicht nur für sich gespielt hat.

Wie groß die Sehnsucht nach solchen Erfahrungen von Gemeinschaft und Zugehörigkeit ist, hat eindrücklich auch der Journalist und Dokumentarfilmer Sebastian Junger beschrieben. Zwischen 2007 und 2008 war er mehrere Monate mit Soldaten einer amerikanischen Luftlandebrigade im afghanischen Korengal-Tal unterwegs, das damals als eines der gefährlichsten Frontgebiete im Kampf gegen die Taliban galt. Junger teilte das Leben der Soldaten, freudete sich teilweise mit ihnen an und begleitete ihre Rückkehr ins Zivilleben.

Dabei machte er zwei verstörende Beobachtungen. Die eine war, dass viele der Soldaten zu Hause immer wieder davon sprachen, ihre Einheit zu vermissen und sich nach der Zeit in Afghanistan zurückzusehen, obwohl sie im Kampfeinsatz nichts lieber gewollt hätten, als endlich heimzukommen. Zum anderen kam es unter den Veteranen zu einer regelrechten Epidemie Posttraumatischer Belastungsstörungen (PTBS) – selbst bei jenen, die gar keine traumatischen Kriegseinsätze erlebt hatten. Zwar waren nur zehn Prozent der Soldaten in Kampfhandlungen verwickelt gewesen, doch rund fünfzig Prozent aller Veteranen stellten später in den USA Anträge auf permanente Arbeitsunfähigkeit. Was die Soldaten so verstörte, folgerte Junger, musste etwas anderes sein als die direkte Konfrontation mit Kampf und Gefahr.

»Was all diesen Leuten zu fehlen scheint, ist weder Gefahr noch Verlust, sondern die Nähe und Gemeinschaft, die mit Gefahren oft einhergehen«, schrieb Junger in einem aufsehenerregenden

Artikel. Darin argumentierte er, dass die Soldaten in einem *platoon* aus 30 bis 50 Mann ein extremes Zusammengehörigkeitsgefühl erlebten, ähnlich wie die Jäger- und Sammler-Gemeinschaften in der Frühgeschichte der Menschheit. »Sie schlafen gemeinsam im selben Camp, gehen zusammen auf Erkundung, sind völlig aufeinander angewiesen, um sich zu unterstützen und zu schützen, und sie teilen eine Gruppenidentität, für die die meisten ihr Leben riskieren würden«, schrieb Junger, »denn das persönliche Überleben ist nicht ohne das Überleben der Gruppe möglich.«

Was die Soldaten aus seiner Sicht an der Front erlebten, war eine tief greifende Verwandlung: Anstelle ihres individuellen Eigeninteresses trat plötzlich das Gemeinschaftsinteresse, aus Ego- wurde Sinnorientierung. Und das wurde offenbar als so wertvoll erlebt, dass sich die Soldaten – trotz aller Gefahren und Schrecken des Krieges – später im Zivilleben danach zurücksehnten. So erklärte einer der Veteranen einmal gegenüber Junger: »Die Leute zu Hause denken, dass wir nach unserer Militärzeit deshalb so viel trinken, weil wir so viel Schlimmes erlebt haben. Aber das ist nicht wahr, das stimmt nicht. Wir trinken, weil wir all die guten Dinge von dort vermissen.«

Natürlich stieß Jungers These – insbesondere in den USA – auf große Irritation und Ablehnung. Ihm wurde vorgeworfen, den Krieg zu verherrlichen und dessen Schrecken zu vernachlässigen. Dabei liegt Junger nichts ferner. In seinem Buch *War* und seinem Dokumentarfilm *Restrepo* erscheint das Korengal-Tal eher wie eine Art Hölle auf Erden, mit unerträglicher Hitze im Sommer und Schneestürmen im Winter, wo die Soldaten zum Teil Tage unerträglicher Langeweile erleben und dann wieder ein Dutzend Gefechte an einem einzigen Tag durchstehen müssen. Junger sah Menschen sterben, darunter den Namensgeber seines Films, den Sanitäter Juan Restrepo, dem mehrere Kugeln das Gesicht zerfetzten.

Dennoch, so sagt der Kriegsreporter, habe er nach einigen Monaten begriffen, »dass dieser Ort für die Soldaten trotz allem der wichtigste der Welt geworden war, weil sie hier eine Art von Bestimmung und Berufung fanden, die sie bisher nicht kannten und womöglich nie wieder so erleben werden«. Natürlich würden sie an der Front ihr Zuhause vermissen, ihre Frauen, die Abende mit Freunden beim Baseball oder ein kühles Bier, erklärt Junger. »Aber wenn sie nach Hause kommen, fühlt sich das alles anders an. Das ist ja das, was sie so irre macht: Sie sind der Hölle entkommen und müssen auf einmal feststellen, dass sie sich zu Hause weniger wohlfühlen als dort, wo sie gerade waren. Und sie müssen plötzlich erkennen, dass ihre Beziehungen zu Freunden und Familie nicht so fest und beständig sind, wie sie gedacht hatten.«

Diese Beobachtungen haben Sebastian Junger nicht mehr losgelassen. Er recherchierte weiter, sprach mit Anthropologen und Psychologen, beschäftigte sich mit Stammeskulturen und las historische Berichte von Kriegs- und Katastrophenzeiten. Am Ende fasste er seine Erkenntnisse in einem provozierenden Buch zusammen, das vor allem in den USA viele Rezensenten nachhaltig verstörte: In *Tribes* vertritt Junger die These, dass für Menschen nichts so wichtig sei wie das Gefühl des Gebrauchtwerdens und des Eingebundenseins – und dass unsere moderne Gesellschaft in dieser Hinsicht völlig versage. Denn sie habe »die Kunst perfektioniert, den Menschen das Gefühl der Nutzlosigkeit zu geben«.

Um das zu belegen, führt Junger eine Vielzahl von Beispielen an. So beschreibt er etwa die erstaunliche Tatsache, dass bei der Besiedelung Amerikas viele weiße Siedler zu den Indianern überliefen. »Tausende Europäer leben bei den Indianern, und es gibt nicht ein einziges Beispiel für einen Ureinwohner, der freiwillig Europäer geworden ist«, berichtete 1782 ein französischer

Siedler namens Hector de Crèvecoeur. Dieses Phänomen irritierte die Weißen zutiefst, die von der Überlegenheit ihrer Lebensform fest überzeugt waren. In den Worten des Zeitzeugen de Crèvecoeur: »Der soziale Zusammenhalt der Indianer muss etwas einzigartig Faszinierendes gehabt haben, das bei Weitem alles übertraf, dessen wir uns rühmen konnten.«

Tatsächlich galt bei den Indianern das Gebot äußerster Loyalität, denn ein Stamm konnte – ähnlich wie die Soldaten im Korengal-Tal – nur gemeinsam überleben. Nicht verschwiegen werden darf jedoch die dunkle Kehrseite des Gemeinschaftsgefühls: Der Zusammenhalt innerhalb eines Stammes war auch deshalb so groß, weil er sich gegen Feinde im Äußeren richtete. Praktisch alle Indianerstämme führten Krieg gegen ihre Nachbarn und praktizierten dabei grausame Folterrituale. Ein Idyll war das Indianerleben keineswegs.

Warum liefen dennoch so viele weiße Siedler über? Wohl aus demselben Grund, aus dem die heimgekehrten Afghanistan-Veteranen wieder ins Kriegsgebiet zurückwollten: weil sie dort in eine verschworene Gemeinschaft eingebunden waren, die sie zu Hause vermissen.

Solche Erfahrungen der Zugehörigkeit sind jedoch nicht nur bei Indianern möglich. Manchmal reicht es auch aus, gemeinsam in große Bedrängnis zu geraten. Es gehört jedenfalls zu den irritierenden Beobachtungen der Sozialanthropologie, dass ausgerechnet Krisenzeiten das Gemeinschaftsgefühl und die seelische Gesundheit fördern. Schon Ende des 19. Jahrhunderts stellte der Soziologe Émile Durkheim fest, dass in Kriegszeiten die Selbstmordrate sinkt (statt zu steigen, wie man erwarten könnte). Auch britische Psychiater beobachteten während des Zweiten Weltkriegs erstaunt, dass die Zahl der psychischen Störungen zurückging. »In Friedenszeiten chronisch neurotische Menschen fahren jetzt Krankenwagen«, notierte ein Londoner Arzt verblüfft.

»Warum verursachen große Katastrophen eine so gesunde mentale Verfassung?«, fragte daher Charles Fritz, ein Pionier der modernen Resilienzforschung. Seine Antwort: Weil in Krisenzeiten eine »Leidensgemeinschaft« entstehe, in der sich die üblichen Klassen- oder Einkommensunterschiede verwischen und die auf ihre Mitglieder einen tröstenden, ermutigenden Einfluss habe. Auf Menschen mit einer psychischen Störung, so Fritz, könne dieses Gemeinschaftsgefühl geradezu therapeutisch wirken.

Natürlich wünscht sich niemand, der seine fünf Sinne beieinander hat, aus Gründen des sozialen Zusammenhalts einen Konflikt herbei. Doch die Analysen von Fritz und Co. zeigen, wie tief der Wunsch nach Solidarität und Zugehörigkeit im Menschen verankert ist und wie eng das Erleben von Sinn damit zusammenhängt.

Dass auch in Friedenszeiten gemeinschaftsdienliches Handeln möglich ist, bewiesen vor einiger Zeit die Mitarbeiter der Firma Seidel im hessischen Fronhausen, die Aluminiumprodukte herstellen. Als sie erfuhren, dass der Sohn eines Angestellten an Leukämie erkrankt war und der Vater unbezahlten Urlaub beantragt hatte, beschlossen sie, ihm ihre eigenen Überstunden zu schenken. Bei der ungewöhnlichen Spendenaktion kamen fast 3300 Überstunden zusammen, die es dem Vater ermöglichten, sich ohne finanzielle Sorgen zu Hause um sein erkranktes Kind zu kümmern.

Es reichte, dass eine Einzelne dazu den Anstoß gab. Als die Personalleiterin Pia Meier von dem Schicksalsschlag des Kollegen erfuhr, sprach sie mit der Geschäftsführung und dem Betriebsrat und rief die Überstunden-Aktion ins Leben – die dann einen überwältigenden Zuspruch erfuhr. »Wenn man selbst Kinder hat, dann überlegt man nicht lange, dann handelt man und weiß, dass man so einem Arbeitskollegen helfen muss«, erklärte einer der Seidel-Mitarbeiter auf die Frage, warum er geholfen habe. Das sei doch »eine Selbstverständlichkeit« gewesen.

Tatsächlich wüssten oder ahnten die meisten von uns im Innersten doch recht genau, »was wert- und sinnvoll wäre und was nicht«, kommentiert der Psychologe Alexander Bathányi. Woran es häufig nur zu mangeln scheine, sei das Wissen, »wie man konkret und realistisch wert- und sinnorientiert und engagiert leben« könne. In seinem Buch *Die Überwindung der Gleichgültigkeit* plädiert Bathányi deshalb dafür, die Frage nach dem Lebenssinn nicht zu überhöhen und nicht zu meinen, man müsse mit seinem Beitrag gleich die ganze Welt retten. »Gerade dann läuft man nämlich Gefahr, die vielen kleinen Sinnmöglichkeiten des Alltags zu übersehen«, schreibt Bathányi.

Statt sich in alltagsfernen theoretischen Sinndebatten zu verlieren, reiche es aus, wenn jeder in seiner Umgebung dazu beitrage, die Welt etwas besser zu machen. »Ein freundliches Wort, eine Danksagung, ein unerwartetes Geschenk, sogar ein einfaches Lächeln, das Wohlwollen ausdrückt – all das sind für Bathányi »kleine Sinnmöglichkeiten«, mit denen »sich die Welt bereichern lässt«.

Wer also Mühe hat, den GROSSEN Sinn und die Kraft der großen Sache zu erleben, kann einfach klein beginnen – und möglicherweise schon dabei die Erfahrung machen, dass es der Welt nicht egal ist, dass wir existieren.

Machen Sie aus
small talk
big business.

Einfach besseres Business-Englisch
Für ZEIT-Leser: Testen Sie jetzt gratis
das Sprachmagazin Business Spotlight
shop.spotlight-verlag.de/gratis-testen



hilfreich für andere, sondern auch für einen selbst, postulierte der Holocaust-Überlebende Frankl. Denn sie beschert einem automatisch positive Gefühle wie Selbstwirksamkeit und Zugehörigkeit. Anders gesagt, die Ausrichtung auf andere lässt uns einen Zusammenhang erleben und spüren, dass es nicht egal ist, ob wir existieren.

Mehr Wissen



Mit Digital-Detox-Spiel:
Fordern Sie die Handy-
Süchtigen in Familie und
Freundeskreis heraus

Das neue ZEIT Wissen:
Am Kiosk oder unter
www.zeit.de/zwissen