

# Auf der Suche nach dem Sinn

## Selbsthilfegruppen helfen, Achtsamkeit zu üben

BERND HÜNDERSEN

Dr. Bernd Hündersen ist Geschäftsführer des SuchtHilfeZentrums Gießen, wo er auch selbst seit fast zehn Jahren eine wöchentliche Meditationsgruppe leitet. Der praktizierende Buddhist vermittelt insbesondere Achtsamkeitshaltungen und Achtsamkeitstechniken an Suchtkranke oder Suchtgefährdete sowie an Straftäter.  
www.shz-giessen.de

### In der Hilfe für suchtkranke Menschen stellt die Frage nach dem Sinn des Lebens – und damit nach dem Sinn des Sterbens – oft der entscheidende Wendepunkt auf dem Weg in einen suchtfreien Alltag dar.

In der Arbeit mit suchtkranken oder suchtgefährdeten Menschen ist seit Jahren Allgemeingut, dass allein die Wegnahme der Substanz oder das Unterlassen des Konsums mittel- und langfristig prognostisch nicht günstig ist. Vielmehr geht es in der Suchtpsychotherapie darum, die Funktionalität des Konsums zu erkennen und ihn durch weniger schädliche Alternativen zu ersetzen.

Nun stellt sich für viele Süchtige durchaus die Sinnfrage, schon während der Konsumzeit, erst recht in der Perspektive der Entwicklung von *zufriedener* Abstinenz. Gelingende zufriedene Abstinenz als zuverlässigster Prädiktor für nachhaltige Abstinenz ist nicht bei allen Süchtigen, aber bei einer recht großen Gruppe von Menschen an die Sinnfrage des eigenen Lebens gekoppelt.

In dieser Personengruppe wiederum ist zu unterscheiden in

- a) Menschen, die die Spiritualitätsfrage offen ablehnen (siehe exemplarisch: Andreas A. Thieck 2010, in seinem Beitrag »Will der Patient wirklich Spiritualität in der Therapie? Anmerkungen eines bekennenden Atheisten«) und
- b) Menschen, die Spiritualitätsfragen gegenüber offen sind, gegebenenfalls sich über eine Beschäftigung mit diesen Fragen eine Erhöhung der Lebensqualität über verbesserte Sinnfindung erhoffen.

Spiritualität in diesem Beitrag markiert keinen Antwortkatalog, sondern vielmehr ein Fragenfeld, in dem Fragen angesiedelt sind, wie sie sich die allermeisten Menschen schon einmal oder

gar häufiger in ihrem Leben gestellt haben: Warum lebe ich? Was mache ich hier eigentlich? Was soll das Leben, dieser Aufenthalt von wenigen Jahren auf diesem Planeten, bei all dem Elend und der Vergänglichkeit meines Lebens?

Spirituelle Praxis ist – in diesem Verständnis – die Beschäftigung mit Fragen aus diesem Fragenkatalog. So betrachtet ist die Entwicklung einer atheistischen Antwort als Ergebnis der Beschäftigung mit diesen Fragestellungen bereits auch spirituelle Praxis. Dies erscheint von Bedeutung, um den Begriff der spirituellen Praxis zu erweitern über Praktiken wie beispielsweise Meditation, kontemplative Muße, Sufi- und Derwischentänze, die in der Tat spirituelle Praktiken sind, aber in der Allgemeinheit oft rasch als Spinnerei und Esoterik abgetan werden, zuweilen gar diskreditiert werden.

Wie kann eine begriffliche Differenzierung zwischen Sinn und Spiritualität präzise aussehen? Sinn und Spiritualität ist gemeinsam, dass sie sich mit den Fragen nach (Hinter-) Gründen des Lebens befassen, Spiritualität geht über diese Gemeinsamkeit an dem Punkt darüber hinaus, dass im Antwortfeld Antworten zulässig sind, die nicht allein durch die Mittel und Methoden der zweiwertigen (binären) Logik zu formulieren sind.

Hier beginnt der Raum für alles, was mit den heute zur Verfügung stehenden Mitteln der Wissenschaft (noch) nicht exakt belegbar ist. Am Beispiel der Meditation und der heute fast schon boomenden Meditationsforschung ist dieser Entwicklungsweg sehr gut nachzuzeichnen. Bis vor wenigen Jahren eher als esoterische Praxis aus dem Buddhismus oder anderen, religiösen

Strömungen wie der Transzendentalen Meditation bekannt, widmen sich mittlerweile selbst Schulmediziner den nachgewiesenen positiven Auswirkungen von Meditation auf die körperliche und psychische Gesundheit in Veröffentlichungen und Kongressen, unter anderem mit Hilfe moderner medizinischer Technik wie der Magnetresonanztomographie und weisen Zweck und Nutzen meditativer Praxis nach, spannend nachzulesen im Dialog von Wolf Singer und Matthieu Ricard: »Hirnforschung und Meditation«.

In einem Workshop zum Thema dieses Artikels, organisiert von der »Freiwilligen Suchtkrankenhilfe«, einer Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Suchtproblemen im Rhein-Main-Gebiet, wurden historisch und philosophisch anerkannte Sinnangebote vorgestellt, ein Selbsterfahrungsmodul

dies ein hochriskanter Weg ist, der nicht selten in wachsender psychischer Desorganisation oder gar in der Psychiatrie enden kann.

2. Auch beglückende sexuelle Erfahrungen stellen einen Erfahrungsbe reich für manche Menschen dar, in dem transpersonale und Verschmelzungserlebnisse möglich sind und daher für viele Menschen ein sehr wichtiger Anlass zu entsprechender sexueller Praxis sind (»Für Momente scheint das Ich aufgehoben und in ein wohltuendes Wir transformiert zu sein!«). An diesem Beispiel wurde bei aller gebotenen Scham und Discretion dennoch deutlich, wie verständlich und nachvollziehbar dieses Bedürfnis nach zeitlich begrenzter Ich-Auflösung ist, nach Eins-Werden, in diesem Falle mit dem Partner oder der Partnerin.

## »Identität bildete sich früher durch Dazugehörigkeit, heute vielfach durch Unterschiedenheit«

beschäftigte sich mit der Frage: Wie sind normalitätsübergreifende Erfahrungen zu beschreiben? Über welche Lebenserfahrungen können wir normalitätsübergreifende Erfahrungen sammeln? Gibt es einen – zeitlich begrenzten – Ausstieg aus dem dualen Ich und Du, hin zu einem ununterschiedenen Einverständnis mit der Umwelt, sei dies ein einzelner Mensch, eine bestimmte Gruppe von Menschen oder schlussendlich das ganze Universum? Folgende Positionen wurden in Kleingruppen ausgetauscht:

1. Selbstverständlich ist ein Ausstieg aus dem dualen Ich und Du möglich mit dem Konsum von berauschenden Substanzen, weit über die klassischen Rauscherfahrungen beim Alkohol, Heroin oder Kokain hinaus, insbesondere über psychedelisch anregende Substanzen wie LSD, Mescaline, Psilocybin. Auch das heutige Haschisch mit seiner zum Teil deutlich erhöhten Wirkstoffkonzentration von Tetrahydrocannabinol ist mittlerweile dazu zu rechnen. Nun war allen anwesenden Betroffenen und Angehörigen aus eigener Lebenserfahrung klar, dass

3. Schließlich kommt an dieser Stelle die Stunde der spirituellen Erfahrungen, die die duale Aufspaltung der Welt für begrenzte Zeit transzendierbar macht. Sei es in der Stille sitzend, sei es über bestimmte körperliche Rituale, geht es in spiritueller Praxis in der Regel um die Möglichkeitserfahrung von Aufgehobensein, von Überwindung von Spaltungen hin zu einer Einheit, wie sie Willigis Jäger beispielsweise auf der Bewusstseins ebene von Einheit, Verbundenheit und Liebe konzeptionell gefasst hat, wie sie mit veränderten begrifflichen Konzepten jedoch von fast allen spirituellen Schulen gelehrt werden.

Dem steht recht diametral ein in unserer heutigen Welt weit verbreitetes Ansinnen gegenüber, der Wunsch nach umfassender Selbstverwirklichung. Dazu muss in Anlehnung an Niklas Luhmann soziologisch eingeworfen werden, dass sich Identität als Grundlage der Verwirklichung eines Selbst – über historische Dimensionen bis in die zweite Hälfte des letzten Jahrhunderts hinein – über »Dazugehörigkeit« entwickelte. In seiner

Selbstbeschreibung war ein Mensch historisch Katholik, Teil der Arbeiterklasse oder Angestellter, er war Mitglied eines bestimmten Sportvereins, kurzum: Er definierte sich als Teil eines Kollektivs, gelegentlich auch mehrerer sich kaum widersprechender Kollektive, durch welche(s) er Wert und Selbstwert erhielt.

Heute hingegen definiert sich Identität in erster Linie durch Differenz, also durch Unterschiedenheit von anderen Menschen, durch »Anders-Sein-als«. Heiner Keupp hat dies schon zeitig an seinem Begriff der »Patchwork-Identität« illustriert, die es erlaubt, meine Identität zu bestimmen über faktisch beliebige Zusammenstellungen aus unterschiedlichen Subkulturen, seien sie gegebenenfalls auch extrem antagonistisch.

Manche Zeitgenossen nennen dies dann auch Individualismus. Diese Individualisierung hingegen, dieses primäre Verweigern eines Wir zu Gunsten einer Stärkung des Ich sind nur schwer mit der Zielperspektive spiritueller Praxis zu vereinbaren. Andererseits zeigt sich alltagsempirisch, dass genau dieser Personenkreis häufig über ein entwickeltes Interesse an spirituellen Fragen verfügt – ein offener Prozess für diesen Personenkreis.

Abschließend beschäftigte sich der Workshop mit der Frage der Sinnhaftigkeit der Bearbeitung der Sinnfrage, sind doch die meisten Menschen davon so überzeugt, dass eher selten gefragt wird, welchen Sinn die Frage nach dem Sinn macht, das heißt, dass die Sinnfrage nur selten einer eigenen Reflexionsschleife unterzogen wird. Dies ist deshalb ein Phänomen, weil die bloße Unterstellung, dass die Sinnfrage Sinn macht, doch die Frage aufwirft, welche Konsequenzen sich ergeben für folgende zwei Aspekte:

- a) für den Fall, dass die Sinnfrage sinnlos sein sollte, wie es manche Skeptiker und Pessimisten behaupten, und
- b) für den Fall, dass die Sinnfrage nicht nur jeweils subjektiv zu beantworten ist, sondern dem Leben ein objektiver Sinn unterstellt werden kann, wie es manche historischen Sinnofferten nahe legen. Für beide Fälle gilt, dass zu bestimmen wäre, was sich für den Menschen im konkreten Alltag, aber auch in der Fokussierung auf Sondersituationen wie Krankheit, Alter, Tod, Glück, Liebe ändern würde, trafe die eine oder die andere Konsequenz zu. →

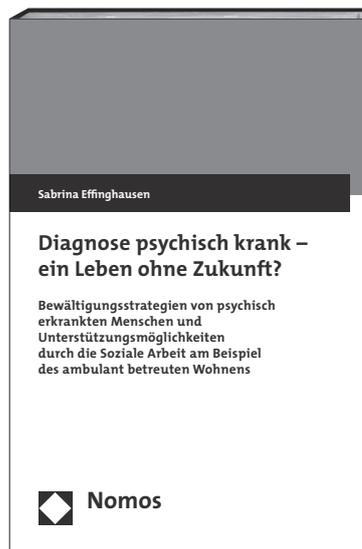
Als durchaus emotional belastende Zumutung gälte dann folgende Frage: Wie würden Sie sich fühlen, wenn die Offenheit oder Neugier, die sich zuweilen einstellt, wenn wir der Sinnfrage nachgehen, einfach deshalb nicht mehr angemessen oder sinnvoll oder notwendig wäre, weil entweder Konsequenz a) gedacht wird, oder Konsequenz b) ambivalenzfrei zu beweisen wäre? Denn wenn es den einen Sinn für mein Leben geben sollte oder gar den allgemeinen objektiven Sinn (z. B. Gott zu dienen, Familie zu haben, Potenziale zu aktualisieren, reich zu werden, wie Niki Lauda im Kreis zu fahren), kann er dann verloren gehen, wie wir im Zusammenhang mit der Entstehung von psychischen Erkrankungen wie beispielsweise dem Burn-out-Syndrom meinen feststellen zu können, wenn Menschen sagen, sie hätten den Sinn im Leben verloren?

### Ziellandung in der Gegenwart

In der Meditationspraxis des SuchtHilfeZentrums Gießen, welches sich an der Zen-Meditation orientiert, spielen letztgenannte Überlegungen hingegen keine besondere Rolle. Hier versuchen wir die Teilnehmer gerade darin zu unterstützen, alle Konzepte – seien sie pro oder contra Spiritualität und Sinnfindung – los zu lassen, um mit dem Fokus der Achtsamkeit eine Ziellandung in der konkreten Gegenwart zu ermöglichen, denn die Vergangenheit (mit allen möglicherweise feststellbaren Mängeln an sich selbst oder bei anderen) ist vorbei und die Zukunft noch nicht eingetreten und ein grundsätzlich offenes Phänomen.

Das wöchentlich einstündige Meditationsangebot beinhaltet lediglich zwei Regeln: zum einen die Versicherung an diesem Tag noch keine psychoaktiven Substanzen zu sich genommen zu haben (mit Ausnahme ärztlich verordneter Opiatersatzstoffe), zum anderen dass ein akuter psychotischer Schub eine Teilnahme verhindert. Das Meditationsangebot ist bewusst unverbindlich, es wird also nicht erwartet, seine Abwesenheit mitzuteilen oder gar zu entschuldigen, mit dem interessanten Effekt, dass in nun bald neun Jahren, die dieses Angebot existiert, noch keine Meditationssitzung wegen mangelnder Teilnehmerzahl ausfiel. ■

## Bewältigungsstrategien von psychisch erkrankten Menschen



### Diagnose psychisch krank – ein Leben ohne Zukunft?

Bewältigungsstrategien von psychisch erkrankten Menschen und Unterstützungsmöglichkeiten durch die Soziale Arbeit am Beispiel des ambulant betreuten Wohnens  
Von Dr. Sabrina Effinghausen  
2014, 256 S., brosch., 44,- €  
ISBN 978-3-8487-1047-8  
[www.nomos-shop.de/21986](http://www.nomos-shop.de/21986)

Die Autorin beschäftigt sich mit Wegen der Gesundung von psychisch erkrankten Menschen. Denn die Zunahme psychischer Erkrankungen und chronischer Krankheitsverläufe stellt nicht nur die Medizin und die Gesellschaft vor Herausforderungen, sondern auch die Soziale Arbeit. Dabei stehen weniger gesundheitliche Probleme als vielmehr die Finanzierbarkeit des Versorgungssystems im Vordergrund. Deshalb sollte der Rückbezug auf Selbsthilfefähigkeiten und -ressourcen einen immer größer werden Stellenwert einnehmen.

Im Mittelpunkt stehen dabei die individuellen Bewältigungsstrategien im Kontext des ambulant betreuten Wohnens mit dem Ziel eine Perspektiventwicklung in Form von Empfehlungen für dieses Praxisfeld hervorzubringen. Anhand von qualitativen Interviews mit NutzerInnen der Maßnahme, Angehörigen, SozialpädagogInnen sowie PsychiaterInnen wird aufgezeigt, dass Betroffenen eindeutig „GesundungsexpertInnen aus eigener Erfahrungen“ sind.

»die Autorin füllt hier erfreulicherweise eine Lücke.«

Claudia Radoch, Neue Caritas 13/14

Portofreie Buch-Bestellungen unter  
[www.nomos-shop.de](http://www.nomos-shop.de)

Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer



**Nomos**

»Nichts im Leben hätte auch nur den geringsten Sinn,  
wenn es den Tod nicht gäbe.«

Wolfgang Hildesheimer, deutscher Schriftsteller (1916–1991)

»Und wenn es hieße: noch eine Stunde?«

Elias Canetti, deutschsprachiger Schriftsteller  
bulgarischer Herkunft (1905–1994)

»Die leidenschaftlichsten Diskussionen sollte man mit den  
Worten beenden: Und zudem werden wir alle bald sterben.«

Jules Renard, französischer Schriftsteller (1864–1910)

»Wir sterben viele Tode, solange wir leben,  
der letzte ist nicht der bitterste.«

Karl Heinrich Waggerl, österreichischer Schriftsteller (1897–1973)

»Sollen die Kinder erben, / müssen die Eltern sterben.«

Erich Kästner, deutscher Schriftsteller (1899–1974)

»Der Tod ist kein Unglück für den, der stirbt,  
sondern für den, der überlebt.«

Karl Marx, deutscher Philosoph und Politiker (1818–1883)

»Eine Gesellschaft, in der das Geschäft mit der Krankheit  
zu einem der volkswirtschaftlich aufwendigsten und individuell  
einträglichsten hat werden können, ist selber krank.«

Kurt Marti, schweizerischer Theologe und Schriftsteller (geb. 1921)