

# Olaf Schultz-Friese

Heilpraktiker

Konradin-Kreutzer-Straße 50

Tel. 07581 - 28 61 \* Fax 07581 - 30 65

[www.naturheilpraxis-bad-saulgau.de](http://www.naturheilpraxis-bad-saulgau.de)

D 88348 Bad Saulgau

## Sinnerfüllt leben in jedem Alter

### I. Die krankhafte Situation unserer Zeit

Der weltberühmte Wiener Psychologe Viktor E. Frankl hielt 1971 einen Vortrag über das Thema „Zur Pathologie des Zeitgeistes“<sup>1</sup> in welchem er u.a. sagte: „Jede Zeit hat ihre Neurosen – und jede Zeit braucht ihre Psychotherapie. Heute haben wir Psychiater es zu tun mit einem neuen Typus von Neurose, in dessen symptomatologischem Vordergrund das Fehlen von Interessen und ein Mangel an Initiative stehen.“ - „Eine Motivationsschwäche ist charakteristisch für die Neurose von heute. Ihr aber liegt ein abgründiges Sinnlosigkeitsgefühl zugrunde. Die Neurose von heute haben wir in vielen Fällen auf eine existentielle Frustration zurückzuführen, auf ein Unerfülltgebliebensein des menschlichen Anspruchs auf ein möglichst sinnerfülltes Dasein.“

Frankl bezeichnete diese Art von Neurose als „noogen“, denn sie geht nicht auf Komplexe und Konflikte im herkömmlichen Sinne zurück, sondern auf Gewissenkonflikte, auf Wertkollisionen und schließlich auf eine existentielle Frustration, welche sich neurotisch äußern kann. Das Sinnlosigkeitsgefühl geht einher mit einem Leeregefühl, mit einem existentiellen Vakuum. Woher kommt und wie entsteht dieses existentielle Vakuum?

Fast alles, was den Menschen früherer Generationen Sinn und Halt in ihrem Leben gab, der religiöse Glaube, das Standesdenken, die Geschlechterrollen, fast alle überlieferten Werte, Rollen und Traditionen werden heute in Frage gestellt. An deren Stelle steht das, was in einem materialistischen Zeitalter, einem Zeitalter der Äußerlichkeit und Oberflächlichkeit, als wichtig empfunden wird. Die äußeren "Werte" wie Geld, Karriere, Ansehen usw. mögen den Menschen im ersten Moment vielleicht berauschen, ihn vielleicht auch eine Zeit lang beglücken, aber auf Dauer können sie niemanden glücklich machen oder gar echte innere Erfüllung schenken.

Sehr oft weiß der Mensch ohne Lebenssinn nicht einmal selbst, was er möchte. Die Eigenverantwortung und die innere Selbstständigkeit werden abgegeben, eine echte Persönlichkeit kann so nicht entwickelt werden. Die Gewissenskonflikte, Wertkollisionen und die existentielle Frustration des heutigen Menschen – bei welcher es immer um die Sinnfrage geht - werden üblicherweise hinter einer Maske versteckt und verborgen gehalten. Es wird versucht, den fehlenden Sinn im Leben durch äußere Ablenkung und durch Vergnügen auszugleichen.

Man könnte sagen: In Ermangelung eines Lebenssinnes, dessen Erfüllung den Menschen glücklich machen würde, versucht er, ein solches

Glücksgefühl unter Umgehung jeder Sinnerfüllung herbeizuführen. Doch was ist "Glück"? Ist Glück nicht normalerweise Folge, ein Begleiterscheinung dessen, dass wir ein Ziel erreicht und etwas unter Mühen verwirklicht haben? Dann wäre "Glück" also die Begleiterscheinung eines sinnerfüllten Handelns. Ohne Sinn im Leben kann es demnach kein wirkliches Glück geben!

Durch den Genuss von Alkohol und Süßigkeiten, durch Essen und durch Rauschgifte aller Art, durch alles, was dem „langweiligen“ Leben einen „Kick“ gibt, hascht der Mensch nach dem Glück. Viele Menschen sind süchtig nach Abwechslung, nach Sex, sie sitzen viele Stunden vor dem Fernseher, am Computer... Selbst nach Arbeit kann der Mensch süchtig sein, wie dies am Beispiel der sog. „workaholics“ deutlich wird. Dabei ist die Sucht meist "nur" Suchen, ein trauriger Ersatz für etwas, was dem Menschen im Innern abgeht.

Die Flucht in die sinnlose Scheinwelt gelingt nicht, kann nicht gelingen, da der Mensch vor sich selbst nicht fliehen kann. Das, was uns im Innersten bewegt, was wir im Innersten ersehnen, unbewußt vermissen, das alles können wir zwar verdrängen oder unterdrücken, doch es wird immer wieder aus den Tiefen des eigenen Unbewußten emporsteigen.

All die Süchte und Vergnügungen, welche in unserer äußerlich reichen, doch innerlich sehr armen und kranken Gesellschaft gang und gäbe sind, sie alle sind nur Ausdruck des inneren Mangels an einem tieferen Lebenssinn. Sie sind ein Versuch, sich über dieses lebenswichtige, dieses existentielle Defizit nicht Gedanken machen zu müssen.

Viktor E. Frankl kam wegen seiner jüdischen Abstammung während der Hitlerzeit ins Konzentrationslager. Glücklicherweise überlebte er. Die Lehre, welche er aus Auschwitz und Dachau mit nach Hause nehmen konnte, war: "dass diejenigen noch am ehesten fähig waren, sogar noch solche Grenzsituationen zu überleben – diejenigen, sage ich, die ausgerichtet waren auf die Zukunft, auf eine Aufgabe, die auf sie wartete, auf einen Sinn, den sie erfüllen wollten."

In seinem Buch „Trotzdem Ja zum Leben“<sup>2</sup> beschreibt Frankl seine persönlichen KZ-Erfahrungen. Das Ziel, das er vor Augen hatte, gab ihm innerlich Sinn und Halt, gab ihm die Kraft zum Durchhalten. So unerhört schwer diese Erfahrungen waren, sie ließen ihn innerlich reifen und erkennen, wie wichtig es ist, einen Sinn im Dasein zu haben. Sie machten ihn nach seiner Rückkehr nach Wien zum Begründer der Logotherapie.

„Logos“ = „Sinn“

So ist die Bezeichnung „Logotherapie“ zugleich deutlicher Hinweis auf das Ziel dieser besonderen psychologischen Therapie: dem Menschen zu helfen, einen Sinn im Leben zu erkennen. Nur wenn der Mensch innerlich ein Ziel hat, einen Sinn in seinem Dasein, kann er innerlich auch wahrhaft gesund sein. So ist die Sinnhaftigkeit des Lebens zugleich Ausdruck und Offenbarung des eigentlichen Menschseins.

Der Mensch ist bei Viktor E. Frankl kein Triebwesen wie das Tier. Der Mensch wird nicht reduziert auf seine Triebkräfte, sondern wird – genau wie im christlichen Menschenbild, man denke an Paulus und christliche Mystiker

wie Carl Welkisch<sup>3</sup> u.a. – als Dreieinheit von Geist, Seele und Leib gesehen. Zu betonen ist hierbei, dass unter „Geist“ nicht der Intellekt, sondern der ewige, eigentliche personale Wesenskern des Menschen zu verstehen ist, welcher den Menschen vom Tier unterscheidet.

Je höher unser Streben und Sinnen – Sinnen = nach Sinn streben! – , je höher das Ziel, nach welchem gestrebt wird, desto mehr entwickelt der Mensch diejenigen Qualitäten, welche ihn erst zum wirklichen Menschsein befähigen. Erst wenn das eigene Ego zugunsten etwas Höherem aufgegeben wird, erst wenn nicht mehr auf den eigenen Vorteil geschaut wird, können die inneren Gaben, Qualitäten und Talente sich in die Welt hinaus entfalten. In dieser Aufgabe – in dieser Gabe, welche dem Menschen innerlich verliehen wurde - wächst der Mensch über sich hinaus und kann die in ihm schlummernden höheren Qualitäten ent-wickeln. Diese höheren Qualitäten sind in jedem Menschen verborgen, sie müssen nur ent-deckt, ent-wickelt und zur Ent-faltung gebracht werden.

## II. Der Mensch unterwegs zum Menschsein

Jeder Mensch trägt in seinem Innern sehr gegensätzliche Wünsche und Vorstellungen. Jeder Mensch möchte geliebt und zugleich äußerlich reich sein. Dies muss kein Widerspruch sein, doch irgendwann muss jeder lernen, das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden und klare Prioritäten zu setzen. Jeder wird irgendwann unter Schmerzen erkennen, dass innerer Reichtum unbezahlbar, äußerer Reichtum hingegen zutiefst qualvoll sein kann, wenn der Mensch sich innerlich nicht erfüllt und geliebt fühlt.

Das Streben nach dem kalten Gold kann in seinem innersten Sinn verstanden werden als ein Suchen nach dem Göttlichen selbst, als ein Streben nach dem höchsten Lebenssinn. Der Mensch jedoch, der sich ins Äußerliche verloren hat, kann er nur noch nach der harten Materie suchen; das "Gold", welches er in seinem eigenen Inneren trägt, ist ihm zutiefst fremd und fern, ja unbegreiflich geworden. Erst durch den meist leidvollen Weg nach innen werden ihm diese inneren Werte und Schätze wieder erstrebenswert und fühlbar. Oft sind es gar die Erfahrungen von schmerzvollem Leid und von Tod, welche die Tür öffnen für einen tieferen Lebenssinn.

Dr. M.Morse und P.Perry<sup>4</sup> veröffentlichten eine Untersuchung über die Erfahrungen klinisch Toter Jugendlicher in den USA. Sie hatten – wie auch viele andere Menschen mit ähnlichen Erfahrungen – im außerkörperlichen Zustand erleben dürfen, dass das Dasein nicht mit dem Tod aufhört, sondern einen unerhört tiefen Sinn, eine unerhört tiefe Bedeutung für jeden Einzelnen hat. Ihnen wurde deutlich gezeigt, dass der Sinn des Lebens darin besteht, Lebenserfahrungen zu sammeln, dabei zu lernen, und in der Liebe zu wachsen. Gleichzeitig war ihnen deutlich bewußt, dass dieses irdische Leben mit seinen vergänglichen Äußerlichkeiten nur einen kleinen Ausschnitt des Lebens insgesamt darstellt.

Ebenfalls im außerkörperlichen Zustand begegneten dem späteren Begründer der Heilsarmee William Booth<sup>5</sup> frühere Bekannte und Nachbarn, welche nach ihren Lieben fragten: „Hast Du meinem Kind geholfen ... ?“ - Für ihn war es sehr beschämend zu erkennen, wie sehr er in sich selbst und

in seiner eigenen Welt gefangen gewesen war; die Nöte andere Menschen ringsum hatte er nicht wahrgenommen. In der Begegnung mit Christus wurden ihm seine eigenen Defizite noch deutlicher und er bat darum, auf Erden weiterleben zu dürfen, um anderen Gutes tun zu können. – So entstand die Heilsarmee, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, allen Armen und Gestrauchelten unserer liebevollen menschlichen Gesellschaft in Demut und Liebe zu begegnen und zu helfen.

Ähnliche Erfahrungen berichten Dr. George Ritchie<sup>6</sup>, Damion Brinkly<sup>7</sup> und Betty Eadie<sup>8</sup>. Alle drei empfangen im außerkörperlichen Zustand Rückblicke auf ihr eigenes bisherige Leben und tiefe Einblicke in den Weg und die Aufgabe, den Lebenssinn des Menschen. Sowohl George Ritchie wie auch Betty Eadie erlebten in der Begegnung mit Christus eine so intensive Liebe, dass sie nicht mehr ins irdische Dasein zurückkehren wollten. Erst nachdem ihnen gezeigt worden war, dass sie noch eine Aufgabe zu erfüllen hatten, willigten sie schweren Herzens in die Rückkehr ins Irdische ein. George Ritchie litt jahrelang unter der Sehnsucht nach der in der Begegnung mit Christus erfahrenen Liebe, bis er dann im Krieg bei einem Verwundeten in den Augen eine ähnliche Liebe strahlen sah. Jetzt erst wurde ihm bewußt, dass er selbst sich bemühen sollte, die gleiche Liebe in sich zur Entfaltung zu bringen.

Noch wesentlich krasser ist der Wandel, den Damion Brinkly erlebte. Etwa Anfang der 70er Jahre wurde er beim Telefonieren von einem Blitz getroffen und erlebte und erlitt nun im außerkörperlichen Zustand all die Schmerzen, die er zuvor anderen Menschen zugefügt hatte. Doch der Blitz, der sein bisheriges zerstörerisches Leben beendet hatte, ermöglichte ihm zugleich einen unerhörten inneren Wandel. An die Stelle von Hass und Aggression, welche ihn sogar zum Mörder hatten werden lassen, trat eine zutiefst aufopfernde Liebe. Sein Leben hatte sich durch die persönliche Erfahrung eines über den Tod hinausweisenden Lebenssinns grundlegend geändert.

### III. Wir alle sind unterwegs, unseren Lebenssinn zu verwirklichen

Was hindert uns, unsere tieferen inneren Lebensqualitäten, unseren eigentlichen Lebenssinn zu verwirklichen? Sehr oft sind es Prägungen aus Kindheit und Jugend, welche für das ganze Leben bestimmend blieben. Die seelischen Belastungen, Einengungen und Schwächen der Eltern wirken sich immer auf die nachfolgende Generation aus. Stets kann der Mensch nur das weitergeben, was er in sich selbst zur Entwicklung gebracht hat. Wenn die Eltern keine tieferen Lebensperspektiven haben, wie sollen sie diese ihren Kindern vermitteln? Wenn bei den Eltern kein gesundes religiöses Fundament vorhanden ist, vielleicht weil sie diesbezüglich selbst nichts empfangen oder neurotisch geprägt sind, woher soll es bei ihren Kindern kommen? Für die Kinder ist es schwer, eine gesunde Beziehung zu Gott und damit den höchstmöglichen Lebenssinn zu entdecken und zu entwickeln, wenn das Verhältnis zu den eigenen Eltern gestört ist. Glücklicherweise dürfen sich die Menschen schätzen, welche im Elternhaus Liebe und Geborgenheit erleben durften, wenn sie motiviert wurden, stets neu dazu zu lernen und ihre besonderen Talente zur Entfaltung zu bringen.

In jedem Menschen schlummern ungeahnte Möglichkeiten. Wenn wir diese Talente vergraben, wie Jesus in einem Gleichnis erzählt, bleiben sie

unfruchtbar. Dann bleibt auch der betreffende Mensch innerlich unerfüllt. In dem Maße jedoch, wie wir unser Herz in die Hand nehmen, auch etwas wagen, wovor wir heute noch Angst haben, wenn Eigenverantwortung aufbringen und Neues wagen, dann können auch wir die Schätze heben, die in unserem tiefsten Innern verborgen sind.

In der täglichen Praxis erlebe ich in vielen Gesprächen, wie wichtig es für jeden Menschen ist, ein gesundes religiöses Fundament auf der Basis der unendlichen göttlichen Liebe zu finden, frei von Angst und geistiger Einengung. Nach C.G.Jung kann der Mensch nur gesunden durch Rückbesinnung auf das Numinosum, d.h. das Geistig-Religiöse, und auf die Natur. Es ist nie zu spät ist, neue Wege zu gehen und lange verschüttete innere Schätze zu heben. Oft bedarf es eine lange Zeit der (oft unbewußten) Gärung, bis ein innerer Prozeß auch im Äußeren bewußt und erkennbar wird. Die Jahre des Suchens waren dann die lange Vorbereitung, die der Zeit der inneren Erfüllung voran gingen. Im höchsten Alter, wenn die äußeren Kräfte, Wünsche und Begierden längst versiegt sind, kann und soll der Mensch zur vollen inneren Persönlichkeitsentfaltung gelangen. Nicht das Alter ist dann wesentlich, sondern die innere, rein geistige Dynamik. Erst jetzt können wir wirklich von Selbst-Verwirklichung sprechen.

In dem Maße, wie der Mensch sein inneres Fundament, sein inneres Gleichgewicht und seinen tiefen geistigen Lebenssinn wiedergefunden hat, hat sich ihm auch zugleich innerlich eine neue Kraftquelle für das äußere Leben erschlossen. Der äußeren Gesundung geht stets die innere voraus. Nun wird deutlich bewußt, in welcher intensiver Wechselbeziehung die inneren und die äußeren Aspekte des Menschen zueinander stehen.

Hildegard von Bingen, Emanuel Swedenborg und ganz besonders Carl Welkisch als moderner Mystiker des 20. Jahrhunderts beschreiben aufgrund ihrer geistigen Erlebnisse den Menschen als Bindeglied zwischen Gott und der Schöpfung; nach ihren Einsichten ist er berufen, Himmel und Erde miteinander zu verbinden und als Stellvertreter Gottes die irdische Schöpfung mit himmlischer Liebe zu durchwirken. So hat nach diesem Verständnis der Mensch, der in sich die größte Liebe hat zur Entfaltung kommen lassen, auch den höchsten Lebenssinn verwirklicht. Dieser Mensch selbst erlebt dabei die größte Freude, das höchstmögliche Glück und die tiefste Erfüllung.

Die Liebe ist das Höchste im Menschen, sie erst bringt die verborgenen Talente in jedem Einzelne zur vollen Entfaltung. Wenn wir offen für eine empfangende und gebende Liebe geworden sind, wenn wir gleich dem Baum gelernt haben, Himmlisches und Irdisches harmonisch zu vereinigen, dann werden wir in uns den tiefsten Sinn unserer Existenz und gleichzeitig damit auch unseren Weg zu Gott, zur höchsten Erfüllung, gefunden haben.

Sei wie ein Baum  
verwurzelt in der Fülle des Lebens

Ein einziges Mal stehen wir in diesem Erdendasein.  
Sei daher wie ein Baum!

Verankere Dich mit deinen Wurzeln in der Erde  
und entnimmt dieser Welt all das,  
was Du für Dein irdisches Dasein benötigst.  
Nur verliere Dich nicht an sie!

Zugleich aber breite Deine Arme aus zum Himmel  
und nimm auf himmlisches Licht und himmlische Wärme.  
Ohne die Nahrung des Himmels kannst auch Du nicht leben.

So reife und wachse,  
blühe und bringe reichlich Frucht!

Dann wirst Du tiefste Erfüllung finden:  
Du wirst wirklich Mensch sein.

Olaf Schultz-Friese

### Literaturhinweise:

- 
- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <sup>1</sup> Viktor E. Frankl      | „Der Mensch auf der Suche nach Sinn“  |
| <sup>2</sup> Viktor E. Frankl      | „Trotzdem Ja zum Leben“   |
| <sup>3</sup> Carl Welkisch         | „Der Mensch zwischen Geist und Welt“<br>„Im Geistfeuer Gottes“              |
| <sup>4</sup> Dr. M.Morse / P.Perry | „Mehr Licht“ 2001-Versand   |
| <sup>5</sup> William Booth,        | in: „Visionen aus himmlischen Welten“,<br>Lothar Hoffmann-Verlag, Barnstedt |
| <sup>6</sup> George Ritchie        | „Rückkehr von morgen“   |
| <sup>7</sup> Damion Brinkly        | „Zurück ins leben“ Knaur (leider vergriffen)                                |
| <sup>8</sup> Betty Eadie           | „Licht am Ende des Lebens“ Knaur  |

### Siehe auch:

- M. Bunk „Carl Welkisch  
– geistiger Heiler u. Wegweiser zu Christus“
- Tatjana Goritschewa „Von Gott zu reden ist gefährlich“
- Friso Melzer „Sadhu Sundar Singh – Gesammelte Schriften“

---

## Anhang

### Texte zum Nachdenken

#### Nur die Liebe zählt

Eine russische Legende erzählt: Ein reicher Mann dachte auch im Sterben nur an das, woran er sein Leben lang gedacht hatte: an sein Geld. Mit letzter Kraft löste er den Schlüssel vom Band, das er am Hals trug, winkte der Magd, deutete auf die Truhe neben seinem Lager und befahl, ihr den großen Beutel Geld in den Sarg zu legen. Im Himmel sah er dann einen langen Tisch, auf dem die feinsten Speisen standen.

„Sag, was kostet das Lachsbrot?“ fragte er.

„Eine Kopeke“ wurde ihm geantwortet. „Und die Sardine?“ - „Gleich viel.“ -

„Und diese Pastete?“ - „Alles eine Kopeke.“

Er schmunzelte. Billig, dachte er, herrlich billig hier im Himmel! Und er wählte sich eine ganze Platte aus. Aber als er mit einem Goldstück bezahlen wollte, nahm der Verkäufer die Münze nicht an. „Alter“, sagte er und schüttelte bedauernd den Kopf, „du hast wenig im Leben gelernt!“

„Was soll das?“ murrte der Alte. „Ist mein Geld nicht gut genug?“

Da hörte er die Antwort: „Wir nehmen hier nur das Geld, das einer verschenkt hat.“

„Liebe ist das Einzige, das wächst, je mehr wir es verschwenden.“

Ricarda Huch

#### Freundlichkeit

Der Meister wurde von einem Schüler gefragt, wie er es schaffe, immer so freundlich im Umgang mit anderen zu sein.

„Wer hat es dich gelehrt, und was muss ich beachten, wenn ich dir nacheifern will?“ fragte der Schüler.

„Nicht ein Lehrer hat mich unterrichtet, sondern viele Lehrer haben mir die Freundlichkeit beigebracht, und ich lerne immer noch. Denn meine Lehrer waren die Unhöflichen. Ich habe mir stets gemerkt, was mir am Benehmen anderer Menschen mir gegenüber missfallen hat - und dann habe ich mich bemüht, dieses Verhalten meinen Mitmenschen gegenüber zu vermeiden. So einfach ist das und doch so hilfreich.“

#### Was ein Heiliger ist

Ein kleiner Junge kam mit seiner Mutter an einer großen Kirche vorbei. Er schaute an der Kirche hoch und sagte: „Mutti, schau mal, die großen Fenster sind ja ganz schön schmutzig, die sehen aber gar nicht schön aus.“ Daraufhin ging die Mutter mit ihm in die Kirche.

Hier waren die Fenster, die von außen ganz grau und schmutzig aussahen, plötzlich strahlend bunt und leuchteten in den hellsten Farben. Da staunte der Junge, und er schaute sich die Fenster genau an.

---

Über dem Altar war ein auffallend schönes Fenster zu sehen - mit vielen Heiligenfiguren. Und durch eine Figur strahlte gerade die Sonne hindurch, so dass sie besonders hell war.

Der Junge fragte: „Mutti, wer ist das?“ - Die Mutter antwortete: „Das ist ein Heiliger, der heilige Franziskus.“ Das hatte sich der Junge gut gemerkt.

Ein paar Tage später fragte der Religionslehrer in der Schule seine Schüler: „Wer von euch kann mir sagen, was ein Heiliger ist?“ Da war großes Schweigen in der Klasse.

Nur der kleine Junge zeigte auf und sagte: „Ich weiß es. Ein Heiliger ist ein Mensch, durch den die Sonne scheint!“

## Über das Gebet

„Wer Gott wahrhaft sucht, der muss Ihn im eigenen Herzen, also im Geiste der Liebe, in der alles Leben und alle Wahrheit verborgen ist, suchen, und er wird Gott und Sein Reich auch so leicht und bald finden, auf jedem anderen Wege aber schwer und in dieser Welt oft wohl gar nicht.“

Jakob Lorber (1800 – 1864) in: GEJ. 09\_037,05)

„Alle Schwierigkeiten im Gebet können zurückverfolgt werden auf eine Ursache: Zu beten als wäre Gott abwesend.“

Theresa von Avila (1515-1582)

„Mein Herr und mein Gott,  
nimm alles von mir, was mich hindert zu Dir.  
Mein Herr und mein Gott,  
gib alles mir, was mich fördert hin zu Dir.  
Mein Herr und mein Gott,  
o nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen Dir.“

Niklaus von Flüe (1417-1487)