

Einleitung zum Thema „Glück und Sinn“

Tonius Timmermann

Vom Klang berührt sein

In dem Film „Touch the Sound“ wird die Musikerin Evelyn Glennie porträtiert, eine virtuose Perkussionistin, die im Alter von acht Jahren ertaubte, jedoch, ermutigt und unterstützt durch ihren Vater, einem schottischen Farmer und Hobby-Volksmusiker, die Musik nicht aufgab, sondern lernte, die Behinderung zu kompensieren und Musikvibrationen mit dem Körper wahrzunehmen: Touch the Sound. Sie spielt mit berühmten Perkussionisten so im Einklang, dass man sich ihre Taubheit überhaupt nicht vorstellen kann. Ihre besondere Wahrnehmungsfähigkeit gibt sie, neben ihrer konzertierenden Tätigkeit, an einer Gehörlosen-Einrichtung an Kinder und Jugendliche weiter. Sie ist ein hervorragendes menschliches Modell dafür, wie man mit einer gravierenden Einschränkung ein sinnerfülltes Schicksal leben, Unglück zu Glück wandeln kann.

Musik wird heute durch die Möglichkeit der ständigen Präsenz oft missbraucht als Betäubungsmittel, als Vertreibung von Stille bzw. der Lautsphäre des Hier und Jetzt. Glück- und Sinnerfahrungen durch Musik benötigen jedoch Hinhören und Hingabe, z. B. ein lauschendes sich Einschwingen in ein klangliches Geschehen. In dem Film gibt es eine Szene, in der sie mit Fred Frith, einem britischen Gitarristen, im Dialog spielt, und in der Musik, in der feinen Gestik und Mimik entsteht eine tiefe spürbare, „lauschsame“ Nähe.

Die Innigkeit der musikalisch-künstlerischen Beziehung, die hier zum Ausdruck kommt, finde ich immer wieder sehr berührend. Sie erinnert mich an gelungene musikalisch-therapeutische Beziehungsmomente – „Now moments“ – in meiner musiktherapeutischen Praxis. Auch wenn diese in einer nicht so künstlerisch-professionell gestalteten Form stattfanden, waren sie doch von resonanter Innigkeit, im sprichwörtlichen Einklang einer gelungenen Begegnung. Die Gesichter der miteinander Musizierenden offenbaren im Film, dass Glück und Ernst sich sinnvoll ergänzen können in dem äußerlich unspektakulären Glück, eins mit dem Sinn zu sein, ein sublimier Liebesakt zwischen einem Menschenpaar und etwas ganz Großem, das berührt und ergreift.

Etymologie und ihre Reflexion

Etymologisch bedeutet das althochdeutsche <Glück>: <heil, gesund, ganz>. Es ist Synonym für althochdeutsch <salig>, später <selig>, was <gut, glücklich, gesegnet> und (!) <heilsam> meint. Das mittelhochdeutsche Verb <sinnen> wird mit

<gehen, reisen, fahren> übersetzt, bedeutet ursprünglich auch <eine Richtung nehmen, eine Fährte suchen>. Die noch ursprünglichere indogermanische Silbe <sent> ist verwandt mit lat. <sentire>, <fühlen, wahrnehmen>, und <sensus> für <Sinn, Gefühl, Meinung>. Näher bestimmt wird die Bedeutung durch Wortzusammensetzungen wie beispielsweise Eigensinn, Scharfsinn aber auch Unsinn, Blödsinn oder Wahnsinn (Duden, 1963, S. 227 u. 645). Da wir in einer paradoxen Welt leben, gibt es eben zwangsläufig gegenüber dem Sinnvollen auch das Sinnlose, Sinn- und Zweckfreie, das wir in unser Leben integrieren dürfen, und das kann ja auch glückliche Momente bescheren.

Man kann also schlussfolgern: Glück meint Zustände, gesegnete Zeitabschnitte mit guter Allgemeinbefindlichkeit, selige Momente, in denen man sich verbunden fühlt. Sinn ist dagegen zeitlich eher prozesshaft, bedeutet in diesem Sinne Evolution oder Wachstum.

Viktor Frankl beschreibt den Menschen als ein Wesen, „dass letztlich und eigentlich auf der Suche nach Sinn ist“; er suche letztlich nicht „das Glücklich-sein an sich, sondern einen Grund zum Glücklich-sein“ (Frankl, 2009, S. 100). Sinn könnte man so als tragenden Boden für Glück verstehen. Dabei ist diese Suche wie eine musikalische Improvisation, voller Ungewissheiten, Unerhörtem, Wagnissen und hellhörigem Sich-vortasten.

Sinn zu finden ist eine allmähliche und persönliche Bewegung. Der Mensch möchte sich in Zusammenhängen begreifen, in einem Netzwerk von Beziehungen und als Teil von etwas Größerem. Es ist die alte Suche der Menschen nach einer wie auch immer gearteten letzten Wahrheit, nach einer hinreichend haltgebenden geistigen Form: als Mythologie, Philosophie, Gottesbild, Atheismus, Kunst und/oder Wissenschaft – eine geistige Form, die in eine möglichst angemessene Lebensweise mündet.

Auch im tiefenpsychologischen Denken und Handeln gibt es hier unterschiedliche Thesen. Das Spektrum reicht vom „psychischen Apparat“ bis zu einem wahren primären Selbst, das heil und heilsam unter allen schicksalsbedingten Wunden, Irritationen, Verbiegungen und fremdbestimmten Rollen wirkt (Timmermann, 2020, S. 7).

Die den eigenen Sinn suchende Bewegung lauscht auf einen wahrhaftigen, erfahrbaren Zugang zu sich selbst, horcht auf das Hörbarwerden einer inneren Stimme, in der dieses Selbst durchtönen (lat. *personare*) kann. Sie sucht eine Freiheit *von* irritierenden Über-Ich-Stimmen, eingefahrenen leidbringenden Erlebens- und Verhaltensweisen, von Verstrickungen in systemisch bedingte transgenerationale Reinszenierungen. Sie sucht eine Freiheit *für* den persönlichen Lebenssinn, einen individuellen Spielraum im Schicksal, eine innere Weite im Atemraum, durch den wir interaktiv verbunden sind mit Mitmenschen und Mit-Welt. Sinn finden heißt: seine Bestimmung spüren, heißt: eine Übereinstimmung mit sich selbst spüren.

Musiktherapeutische Improvisation ist die musikalische Suche nach sich selbst im Unbekannten, Unerhörten, im tastenden Greifen und Begreifen, in einem beziehungsorientierten experimentierenden Tönen und Gestalten.

Durch die Entstehung von Bewusstsein im Menschen tritt die Welt sich selbst gegenüber. Der Mensch ist nicht mehr selbstverständlicher Teil eines Ganzen, sondern er kann das Ganze wie von außen wahrnehmen, schlimmstenfalls als etwas nicht ihm Zugehöriges, Fremdes, als „Um-Welt“ statt als Mit-Welt. Dadurch wird Entfremdung möglich, psychische Deformation und viele aktuelle ökosoziale Probleme.

Harari beschreibt die Moderne als einen überraschend einfachen Deal: „Der gesamte Vertrag lässt sich in einem Satz zusammenfassen: Die Menschen stimmen zu, auf Sinn zu verzichten und erhalten im Gegenzug Macht“ (2019, S. 311). Macht kann man im Sinne Rosas als eine Weltbeziehung der Verfügbarmachung interpretieren (2019a), perfektioniert in einem aggressiven Wachstumssystem, aus dem es scheinbar kein Entrinnen durch einigendes, sinnvolles, zukunftsorientiertes politisches Gestalten mehr gibt. Es fehlt die Basis: eine Weltbeziehung, die unsere Abhängigkeit als Verbundensein in einem größeren Sinn anerkennt. Rosa nennt das „Resonanz“ (2016) und meint eine wirklich berührende Weltbeziehung, unentfremdete Lebendigkeit, selbstwirksame Bezogenheit und fürsorgliche Beziehung zu Mitmenschen und Mitwelt (Rosa, 2019b).

In musiktherapeutischen Beziehungen kann Resonanz im musikalischen Geschehen sinnlich erfahrbar und damit reflektierbar und bearbeitbar werden. Musik kann Menschen berühren, seelisch weicher und damit wandlungsfähiger machen.

Der Verzicht auf Sinn entspringt einer Selbst-Entfremdung. Eine kollektive Gefahr solchen Sinnverlustes ist, dass es Menschen anfällig macht für populistische Versprechungen und radikale Ideologien. Laut einer psychologischen Studie (zit. nach Herrmann, 2019) erhöht er die Neigung zu aggressivem Verhalten und die Tendenz, sich Ideologien zu unterwerfen. „Sinn im Leben empfinden Menschen unter anderem dann, wenn sich das Durcheinander der Welt und ihrer Biografie zu einer kohärenten Erzählung zusammenfügt... Um aber eine Gesellschaft zusammenzuhalten, bräuchte es sinnstiftende Ideen, Visionen und Erzählungen – ökonomische Sicherheit alleine reiche nicht aus... In den reichen Staaten war die durchschnittliche Lebenszufriedenheit zwar deutlich höher, aber einen Sinn in ihrem Leben sahen insbesondere die Bewohner armer Länder“ (zit. nach Herrmann, 2019), wenn sie sich noch in einen sinnspendenden Mythos eingebunden fühlten.

Psychotherapeutisch relevant kann eine Begleitung der Individuation als persönliche Sinnfindung sein, indem die Sozialisation noch einmal bewusst daraufhin betrachtet wird, was wirklich zur Besonderheit des eigenen Wesens gehört und was nicht. Dies setzt aber natürlich keine Psychotherapie voraus. Es sind die nicht ohne professionelle heilkundliche Hilfe zu bewältigenden Krisen, die in die psychotherapeutische Behandlung führen. Das Leben an sich bietet immer wieder Wandlungsmöglichkeiten und Wachstumsimpulse an, wenn sie denn ergriffen werden. Das bedeutet eine große Diversität. Die Sinnfrage lässt sich nicht allgemein und wissenschaftlich definitiv für alle beantworten, sondern nur persönlich: als Deutung, Vermutung, Bekenntnis oder Glaube. Wenn die individuelle Verwirklichung

hinreichend gelingt, liegt im Sinn eine Heilkraft, die den Menschen vieles ertragen lässt.

Glück dagegen ist ein zeitlich begrenztes Eintauchen in etwas Fließendes. Ein moderner Begriff für diesen Zustand ist denn auch „Flow“ (Csikszentmihalyi, 2008), ein Hingegebensein an die Impulse und Bewegungen, wie sie auftauchen, ein Mitgehen mit dem Lebensstrom, wie er fließt. Ein von der Glücksforschung beschriebener Aspekt des Glücks ist die Fähigkeit zu einer Konzentration im Hier und Jetzt, also das Gegenteil von Ablenkung, Zerstreuung, ständiger äußerer medialer Verfügbarkeit.

Allerdings kann manchmal auch Unglück ein Glück sein, wenn der Mensch einen notwendigen Wachstumsimpuls braucht. In manchen hartnäckig jede Einsicht abwehrenden Fällen kommen psychische Krisen, auslösende Schicksalsereignisse einem Verdrängungs-Weiter-so in die Quere und bewirken sprichwörtlich die notwendigen Veränderungen. Psychische Störungen können so Sinn im Schicksal machen, diese Möglichkeit sollten wir im Therapeutischen immer miteinbeziehen. Manchmal macht Unglück Sinn.

Auch Unsinn kann Sinn machen, beispielsweise wenn er Ausdruck von Glück ist und man lauter verrückte Sachen machen möchte. Der Kabarettist rettet sich in unsinnige Formulierungen und Kostüme, um den Unsinn in der Politik zu karikieren und dadurch bewusst zu machen. Selbst der Wahnsinn muss nicht als sinnlos bewertet werden, wenn man seine Symbolik im Kontext der tiefenpsychologischen Entwicklung und systemisch-transgenerationaler Geschichte betrachten lernt.

Glück und Sinn als Menschenrecht?

*„Die Unmenschlichkeit, die anderen angetan wird, zerstört die Menschlichkeit in mir“
(Immanuel Kant)*

Aber gibt es ein Menschenrecht auf Glück? Manche Menschen fragten mich das, nachdem ich das im Ausschreibungstext für diese Tagung relativ spontan so formuliert hatte. Eine amerikanische Teilnehmerin an der Tagung erinnerte an ein „pursuit of happiness“ in der amerikanischen Verfassung (allerdings nur für Weiße). Schließlich fand ich mich auch bestätigt in dem Buch „Das Imperium der Schande“ (2007), dessen erster Teil „Das Recht auf Glück“ heißt. Darin beklagt Jean Ziegler, Schweizer Soziologieprofessor und ehemaliger Sonderbotschafter der UN für das Recht auf Nahrung, die Refeudalisierung der Welt durch globale Finanzwirtschaft und transkontinentale Konzerne.

Auch wenn wir therapeutisch Individuen behandeln, können wir die aktuelle Geschichte der Menschen und die menschengemachten Geschichten dabei nicht ausblenden. In vielen Ländern ist in der Verfassung verankert, dass Eigentum verpflichtet. Wenn dagegen die Politik die Weigerung einer kleinen superreichen Oberschicht zulässt, absurde Gewinne – jenseits der Gestaltung persönlicher Lebensqualität – wenigstens ein bisschen umzuverteilen, trägt sie dazu bei, dass aktu-

ell alle vier Sekunden ein Kind an Hunger stirbt, während unserer Tagung also etwa 25.000. Das ist kein „Vogelschiss in die geschichtliche Gegenwart“, sondern eine Form von Gewalt, eine Art Massenmord durch unterlassene Hilfeleistung.

Kants Ausspruch „Die Unmenschlichkeit, die anderen angetan wird, zerstört die Menschlichkeit in mir“ (zit. nach Ziegler, 2015, S. 273) hieße etwas abgewandelt auf unser Thema hin: Unglück, das anderen angetan wird, zerstört Glück in mir. Können wir das spüren? Oder verdrängen wir das? Was macht das mit uns in kollektiven psychischen Schichten unbewusst verbundenen Wesen? Wie beeinflusst unser Empfinden für Glück die von uns Menschen verursachte Gewalt in der Welt, also Gewalt gegen die Natur, Gewalt in Kriegen, in denen mit von uns gelieferten Waffen getötet wird, Gewalt durch die Folgen von Kolonialismus, ökologisch unvertretbarem Handeln und aktueller Wirtschaftspolitik, durch massenhaften Hunger, während gleichzeitig allein in Deutschland laut WWF jährlich 18 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen und vernichtet werden? Der „Heilige Markt“ jedenfalls regelt das alles nicht – bzw. nur für wenige –, und es könnte sofort verändert werden, wenn die wenigen neuen, smarten Feudalherren aus ihrer sinnlosen Maßlosigkeit erlöst würden (Ziegler, 2015, S. 20).

Das Leben mit seinen unzähligen Schicksalen lässt zwar eine hundertprozentige Gerechtigkeit, was die Verteilung von Glück angeht, nicht zu. Das sollte uns aber doch nicht davon abhalten, für alle Menschen die im Folgenden benannten Grundlagen für ein glückliches und sinnvolles Leben anzustreben. Diese benennbaren Grundlagen sind durch die Glücksforschung aufgezeigt, deren Ergebnisse durchaus politisch und therapeutisch relevant sind, denn Glück und Sinn haben eben nicht nur individuellen Charakter.

Ich beobachte an meiner erwachsenen Klientel zunehmend auch Ängste, die ich nicht pathologisch finden kann: weltweit sich beschleunigendes Bevölkerungswachstum, mehr als 70 Millionen Flüchtlinge, soziale Spaltung durch Ausgrenzung und Armut, globale Erwärmung, gnadenlose Zerstörung von Ozeanen und Wäldern sowie die Ausrottung von Tier- und Pflanzenarten auf der einen Seite, dies lügnerisch leugnende, ignorierende oder verniedlichende Politiker, die Rückkehr zu Nationalismus, Irrationalismus, hemmungslosem Lügen und gefährlicher Kriegstreiberei auf der anderen Seite sind reale Entwicklungen, von denen wir alle ein Teil sind.

Auch in liberalen Demokratien sind wir mit wirtschaftlich-politischen Großmächten konfrontiert, einer extrem gewordenen Ökonomisierung auch im Gesundheitsbereich, einer Leistungs- und Profitorientierung auf Kosten von Lebensqualität, Beziehungspflege und Fürsorglichkeit. Die permanent beschleunigte Wachstumsgesellschaft mit ihrem ökosuizidalen Charakter und absurder Besitzverteilung sind Ausdruck tiefer Entfremdung, des Verlusts von Wert, Selbstwert, Würde und Sinn. Kompensation wird angeboten durch Konsum und Unterhaltung, durch Betäubung und Zerstreuung, die modernen „Glücksmaschinen“ (Mazumdar, 2018 und seinen – den nächsten – Buchbeitrag).

In diesem Zusammenhang muss man also betonen, dass das therapeutische Ziel von Individuation als individuellem Spielraum im Schicksal immer Selbstverwirklichung in Beziehung zu Mitmensch und Mitwelt bedeutet und nicht schrankenlosen egozentrierten Individualismus. „Wir“ statt „Ich“ ist mehr denn je das Gebot der Stunde, soll sich nicht sinnloses Unglück inszenieren. Das Streben nach einem hinreichenden Maß an Glück und Sinn ist ein wesentliches Menschenrecht mit Relevanz für die Psychotherapie. Diese Qualitäten müssen letztlich individuell gesucht und verwirklicht werden – oder auch nicht: Menschen haben natürlich auch das Recht, sich entgegen allen Möglichkeiten unglücklich zu machen. Die Glücksforschung untersucht jedenfalls die äußeren und objektiven Voraussetzungen für die Verwirklichung von Lebensentwürfen, die individuelle Glück- und Sinnfindung ermöglichen.

Die Erforschung von Glück und Sinn – und die äußeren Rahmenbedingungen

Ruut Veenhoven (2008, 2010, 2011) von der Erasmus-Universität in Rotterdam erforscht seit vielen Jahren das Zusammenspiel von Glück und Gesundheit. In seiner neuen Übersichtsarbeit (2011) hat der Soziologe 30 Einzelstudien analysiert und bestätigt statistisch: Glücklich sein verlängert das Leben und schützt vor Krankheit, insofern ist Glück therapie relevant.

Man kann bestimmte Glücksfaktoren definieren:

- sinnvolle Arbeit
- gute Familienbande
- eine gute Regierung
- Vertrauen
- Kontrolle über sein Leben haben
- Identität (ethnisch, sprachlich, kulturell)

Und auch Unglücksfaktoren:

- große Armut, verbunden mit unzureichender Wohnqualität und Hunger
- keine ausreichende medizinische Versorgung
- keine ausreichende Bildung
- Arbeitslosigkeit
- Scheidung

Es gibt scheinbar auch Widersprüchliches: Die Selbstmordrate in den Ländern mit zunehmendem Reichtum (Harari, 2019, S. 57f.) steigt. Die Besucher von Gottesdiensten geben an, glücklicher zu sein, aber die glücklichsten Nationen sind säkular. Die USA sind die reichste und einflussreichste, aber nicht die glücklichste Nation der Welt

Arbeitslose in Europa sind weniger glücklich als Beschäftigte, auch wenn sie ausreichend Arbeitslosengeld bekommen. Das gute Leben ist kein müßiges. Menschen, die zu viel zu tun haben, sind glücklicher als solche, die nicht genug zu tun haben.

Die glücklichsten Berufe sind die, in denen ein uneigennütziger Altruismus gepflegt wird, also die helfenden: Geistliche, Psychotherapeuten, Physiotherapeuten, Krankenschwestern, Feuerwehrleute und – so nehme ich mal an – Musiktherapeutinnen und Musiktherapeuten. Die Rationalisierung und Ökonomisierung fürsorglichen Handels im aktuellen Trend des Gesundheitssystems trägt allerdings zunehmend dazu bei, dieses Glück zu mindern, denn das braucht keine Beschleunigung, sondern Zeit und Ruhe.

Im Prinzip orientiert sich das Glück der Nationen an den folgenden Grundpfeilern:

1. Gesundheit
2. Wohlstand
3. Bildung

Je mehr Länder diesbezüglich hinreichend versorgt sind, desto besser für den Frieden in den sozialen Gemeinschaften der Welt.

Bildung ist dabei nicht zu unterschätzen. Kennedy soll einmal gesagt haben: „Alles wird auf die Dauer teurer als Bildung“. Wissen ist Macht, die hoffentlich nicht missbraucht wird. Vor allem aber kann Wissen ein glücksbringender Schatz sein, insbesondere, wenn man nicht alles macht, was man machen kann. Die Welt wäre sicherer und glücklicher, wenn wir statt an Waffen zu verdienen, Bildung in die Welt senden würden.

Was Menschen glücklich macht ist:

- Aktivität
- sozial leben
- Konzentration (Leben im Hier und Jetzt)
- Real-Erwartungen (weder Über- noch Unterforderung)
- gute Gedanken
- gelassen mit Unglück umgehen / Chancen sehen
- Freude an der Arbeit

Der britische Pionier der Glücksforschung Richard Layard (2005) untersucht mögliche politische Konsequenzen aus dem Ergebnis seiner Studien, dass psychische Erkrankungen noch vor Arbeitslosigkeit das größte Hindernis für Glück und Zufriedenheit darstellen. Den Menschen empfiehlt er daher mehr Selbstfürsorge, den Regierungen, mehr in Therapieangebote zu investieren.

Wissenschaftlich untersucht wurden auch die Zusammenhänge zwischen dem Erleben von Sinn und der Gesundheit (Thivissen, 2017). Kurz zusammengefasst gibt es bisher folgende Ergebnisse:

Personen, die ihr Leben als bedeutsam, also sinnvoll empfanden und somit einen hohen „Lebensinn-Wert“ erzielten,

- bekommen seltener einen Herzinfarkt,
- erkranken seltener an Demenz,
- haben ein besseres Immunsystem,
- können besser Stress bewältigen.

Mit Hilfe der Wissenschaft wurde somit ein Zusammenhang zwischen Sinn und Gesundheit und damit seine therapeutische Relevanz nachgewiesen – was eigentlich auch nicht verwundert. Durch verschiedene Studien konnte darüber hinaus nachgewiesen werden, dass am Lebensende nicht die physische Funktionsfähigkeit ausschlaggebend ist, sondern die anderen Menschen. Angesichts des Todes erfolgt also generell eine Werteverchiebung in Richtung Beziehung und Altruismus.

Besitz oder Beziehung?

„All that you've loved is all that you own...“ (Tom Waits)

Die Entzauberung und Versachlichung des Lebens, die Verfügbarmachung der Erde, perfektioniert in ständiger Wachstumsbeschleunigung und permanentem Optimierungsdruck, lassen Menschen in den modernen Industriestaaten materiell reicher werden, aber ärmer an Lebensqualität, an Glück und Sinn. Der Narzissmus in unserer Gesellschaft produziert leistungsorientierte Zielsetzungen. Dies befriedigt jedoch nicht das Wesentliche im Menschen, stillt nicht seinen „Hunger nach Sinn“, den Ursula Wirtz und Jörg Zöbeli (1995) im gleichnamigen Buch beschreiben.

In dem Roman „Hectors Reise“ von François Lelord (2017) macht sich ein Therapeut auf die Suche nach dem Glück, weil es ihm nicht gelingt, seine Patienten glücklich zu machen. Dabei entdeckt er, dass Unglück dann beginnt, wenn man sich mit anderen vergleicht, vor allem, wenn man als Einzelperson oder Gruppe mehr haben und bedeuten will als andere, anstatt sich entspannt den anderen Menschen gleich zu fühlen und seinen stimmigen Platz im Ganzen zu finden.

Während in der narzisstischen Gesellschaft (Maaz, 2016) sozialdarwinistisches Rivalisieren und Konkurrieren, irgendwie Besser-sein als die anderen, notfalls mit Gebrauch des Ellenbogens, honoriert wird, hat die Hirnforschung längst anderes entdeckt (Bauer, 2007). Diese lässt den Menschen als ein in seinen zentralen Antrieben auf gelingende Beziehungen hin orientiertes Wesen erscheinen. Das natürliche Ziel der Motivationssysteme sind soziale Gemeinschaft und gelingende Beziehungen mit anderen Individuen. Akzeptanz und Anerkennung, die wir bei anderen

finden, sind der tiefste Grund aller Motivation, und last not least die Liebe in all ihren Erscheinungsformen. Diese Ergebnisse harmonisieren mit denen, die im Wesentlich-werden angesichts des Todes Menschennähe und Altruismus konstatierten, ein Hervortreten des Wesentlichen.

Positives Ergebnis der Hirnforschung ist demnach: Nicht der Kampf ums Dasein stellt das Gravitationsgesetz biologischer Systeme dar, sondern:

- Kooperation
- Zugewandtheit
- Spiegelung und Resonanz.

Gerade im improvisierenden Miteinander der Einzel- und Gruppen-Musiktherapie werden diesbezügliche defizitäre und destruktive Muster, aber auch sich entwickelnde Kompetenzen oft sinnlich deutlich wahrnehmbar, wenn man die „schützende“ verbale Ebene verlässt. Durch experimentelles Handeln kann man therapeutisch sehr konkret lösungsorientiert an Wandlungsprozessen arbeiten und Ressourcen aktivieren.

Tiefenpsychologische Aspekte

Die Sozialisation ist ein für eine stabile Persönlichkeitsentwicklung unumgänglicher sozialer, kultureller und subkultureller Anpassungsprozess. Dies führt, je nach Umfeld, zu mehr oder weniger starken Blockierungen und Deformationen des ursprünglichen Eigen-Sinns. Dabei wird unter Umständen verhindert, dass sich ein authentisches Selbst entfaltet, das Gefühl: dies ist mein Leben; das bin ich wirklich; ich bin da, wo ich hingehöre; ich bin in mir zuhause; in all meiner Unvollkommenheit bin ich meine eigene Baustelle für mehr Vollständigkeit.

Rosa drückt es musikalisch aus: „Wer nicht lieben oder glauben, arbeiten oder spielen darf, wie er oder sie will, gleicht einer festgehaltenen Saite, die nicht schwingen kann oder darf“ (2016, S. 728). Letztendlich ist tiefenpsychologische Psychotherapie und Musiktherapie an der Individuation orientiert und an den Möglichkeiten, den Eigensinn zu fördern, dem der zu behandelnde Mensch entfremdet ist und leidet.

Positiv formuliert Mazumdar: „Bedeutet dann Glück: mit dem <eigenen> Wesen beschenkt werden?“ (2018, S. 30) und beschenkt uns so mit einer wunderbaren Frage.

In einer solchen wahren Selbstverwirklichung könnten Glück und Sinn aufeinandertreffen, wenn wir unser Leben als ganz und gar wir selbst, für uns und die anderen, im Spielraum der Möglichkeiten selbstbestimmt leben dürfen.

Sinn, Religion, Gesundheit und Therapie

„Imagine all the people sharing all the world.“ (John Lennon)

Wer es nicht erreichen kann, ein ihm adäquates Maß an Glücksmomenten zu erleben, wer in seinem Dasein keinen Sinn zu finden vermag, hat die Beziehung zum Selbst, zum Zentrum des Ganzen in sich verloren. Nietzsches „Gott ist tot“ drückt eine kollektive Bindungsstörung des modernen Menschen aus, den Verlust von „re-ligio“, den Verlust des Bezugs zu einem das Ich überschreitenden Sinngebenden, das uns im Atem das Leben einschenkt. Letztlich stehen wir bei diesem Geschenk trotz allem wissenschaftlichen Fortschritts vor einem Geheimnis, für das Dankbarkeit wohl das adäquateste Gefühl ist, eine Kombination von Demut und Würde, die von malignem Narzissmus erlöst.

Es bedeutet aber auch den Verlust eines veralteten Gottesbildes, alter Vorstellungen von dem uns umfassenden Ganzen, die nicht mehr tragen, wenn sie z. B. auf ein patriarchales, autoritäres Über-Ich reduziert werden, dessen Sinn sich in dieser Form nicht mehr erschließt, weil es ein Gegen-sich-selbst-leben fordert. Sinnvolles Leben ergibt sich aus dem Spüren, dass alles zusammenhängt, in Beziehung ist. Es bedeutet, in Beziehung zu sein mit etwas Größerem, egal ob es ein Gott oder eine andere sinntragende Vorstellung ist, ein Erleben der Verbundenheit mit dem größeren Ganzen, in Resonanz, in Liebe. Das macht gelassener gegenüber den Herausforderungen des Schicksals. Glück ist dann immer wieder Teil einer solchen Welterfahrung.

Jung definierte Religion als Ergriffensein von etwas, sei es Fußball, Geld oder sonstige eigentlich nicht religiöse Faktoren (Jung, zit. nach Hinshaw & Fischli, 1994, S. 317f.). Wenn jedoch Glaubensgemeinschaften Religion auf historische Offenbarungen und Texte reduzieren, verlieren die mythischen Narrative, Symbole und Rituale ihre Wirk- und ihre Tragkraft. Damit geht ihr Sinn verloren, der doch der Schutz gegen den Verlust einer inneren Ordnung ist. Die Folgen werden als „anomische Depression“ beschrieben. Was das bedeutet, lässt sich in offensichtlicher Form beispielsweise bei den Ureinwohnern Australiens und Amerikas beobachten, wenn sie die Ergriffenheit im Alkoholismus suchen.

Mit einer sich ständig beschleunigenden Zeiterfahrung, in der heute in wenigen Jahren so viel gutes und schlechtes Neues sich entwickelt wie früher in Jahrzehnten oder Jahrhunderten, wandelt sich auch die ökonomisierte Zeittoleranz in der klinischen Realität. Ob dies auch wirklich auf die Dauer gesundheitsökonomisch sinnvoll ist, wird noch zu beweisen sein. Im Moment zwingt die Lage konkret häufig zu Bescheidenheit im Hinblick auf die therapeutischen Entwicklungsprozesse, wenn sich Patienten und Therapeutinnen entsprechend nur wenige Male sehen. Ursula Wirtz und Jörg Zöbeli unterscheiden daher zwischen einem „Teilsinn“ und einem „letzten Lebenssinn“ als Behandlungsziele (1995, S. 30ff.). In der institutionellen Wirklichkeit sind Teilziele realistischer. Je länger dagegen eine Behandlung dauern kann, je länger man einen Patienten begleiten darf, desto größer ist natürlich die Chance, dass Kontakte zu einem „Gesamtsinn“ gelingen.