

Was gibt dem Leben Sinn?

Denkansätze aus der praktischen Philosophie

Dr. Denise Battaglia, Dozentin für Ethik

denise.battaglia@fhnw.ch

Das Leben vom Ende her bedenken

«Es ist nicht das Schlimmste für einen Menschen, festzustellen, dass er gelebt hat und jetzt sterben muss; das Schlimmste ist, festzustellen, dass man nicht gelebt hat und jetzt sterben muss.»

Dame Cicely Saunders, Begründerin der Hospiz-Bewegung

Das Leben vom Ende her denken (Philosophie)

- „Tu nicht so, als ob du Tausende von Jahren zu leben hättest! Das Schwert des Todes schwebt schon über dir. Werde **gut**, solange noch die Möglichkeit dazu besteht!“ (Marc Aurel)
- Der Gedanke an den Tod (*memento mori*) zeigt mir, wie **ich** lebe, ob ich mich mit meinem Leben **identifizieren** kann, **ob ich gut lebe**, was für ein Mensch ich **bin**. Der Tod wird damit zum Sinnstifter: «Im Verhalten zum Tod – dem Ende **meines** Lebens – werde ich **meines Lebens** ansichtig» (Ernst Tugendhat)
- **Angst vor dem Tod**: Wir hängen nicht am blossen Lebendigsein. Es muss also etwas dazukommen, was das Leben für einen lebenswert, gut macht (Ernst Tugendhat)
- Das Denken an den Tod wird damit zur Selbstreflexion. Das Thema ist nicht der Tod an sich, sondern die darüber nachdenkende Person und ihr Leben; der Tod wird zu einer Art «Lehrmeister des Lebens» (J. P. Wils)

Das Leben vom Ende her denken (Palliative Care)

Die die fünf Dinge, die Sterbende am stärksten bereuen:

1. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie es andere von mir erwarteten. (Identifikation)
2. Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet. (Männer → lieber: Beziehungen gelebt)
3. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken. (Gefühle um der Harmonie willen unterdrückt, Liebe zeigen, sich selbst offenbaren)
4. Ich wünschte, ich wäre mit meinen Freund:innen in Kontakt geblieben. (lebenslange Freundschaften pflegen, jemanden bei sich haben, der meine Lebensgeschichte kennt)
5. Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein. (Glücklich sein ist auch eine Wahl)

Aus: Ware, Bronnie: The Top Five Regrets of the Dying (2011)

Was gibt dem Leben Sinn?

Denkansätze aus der Philosophie:

- Was ein gutes Leben ausmacht, war *die* Frage der Philosophen in der Antike
- 1. Erkenntnis: Der Mensch ist ein **soziales Wesen**
- 2. Erkenntnis: Für ein gutes Leben müssen wir der **Selbstsorge** fähig sein, d. h. wir sollten unsere Lebensweise immer wieder im kritischen Selbstgespräch hinterfragen: unsere Werte, Worte, unser Handeln.
 - Sokrates/: Besser man ist mit der ganzen Welt uneins, als mit sich selbst, denn mit sich selbst muss man zusammenleben (s. Bedauern von Sterbenden, siehe I. Iljitsch).
 - Übereinstimmung mit sich selbst, mit seinem Gewissen, seiner Seele, dem inneren Richter
 - Wer nicht der Selbstsorge fähig ist, kann sich nicht gut um Andere kümmern

Fähigkeitenansatz von Martha Nussbaum → Handout

- Martha Nussbaum entwickelte den Ansatz mit dem Ökonomen Amartya Sen (gegen die Armut, das einseitige ökonomische Denken, gegen: „jeder ist seines Glückes Schmied“)
- Weiterentwicklung in „Grenzen der Gerechtigkeit“, in dem sie aufzeigt, wer vom guten Leben (in der Gemeinschaft) ausgeschlossen wird (vulnerable Menschen, Beeinträchtigte).
- Sie bezieht sich auf Aristoteles (384-322 vor Chr.): ein gutes Leben ist nur in einer guten/gerechten Gemeinschaft möglich (in der sich die Menschen umeinander kümmern; einander nicht „versorgen“ und „verwalten“) → Care-Ansatz
- Der Fähigkeitenansatz ist nah bei den Menschenrechten (ruft aber nach einem aktiven Füreinander-Sorgen)

Was gibt dem Leben Sinn? (Lebensqualität)



Einsamkeit oder was gute Beziehungen bewirken (Studien)

- Sozial Eingebunden: Chance alt zu werden um 50 Prozent höher
- Sozial Eingebundene: weniger Schmerzmittel
- **Einsame**: Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen grösser;
- **Einsame**: sind bei Krankheit weniger widerstandsfähig, empfinden Belastungen stärker, erfreuliche, aufbauende Momente dagegen schwächer, sind eher pessimistisch
- Langzeitstudie bestätigt: **gute** Beziehungen sind das Wichtigste für ein langes, erfülltes gesundes Leben (siehe Links unten: schöner TED-Talk!)

[Robert Waldinger: Was ist ein gutes Leben? Lehren aus der längsten Studie über Glück | TED Talk](#)

[What 85 years of research says is the real key to happiness | Robert Waldinger: Full Interview](#)

Autonom sind wir immer (!) nur mehr oder weniger

«(...) zwei existentielle Grundbedürfnisse sind in jedem von uns vorhanden:

Das eine ist das **Grundbedürfnis nach Bindung und Zugehörigkeit**, da wir ohne Bindung nicht überleben können. Das andere **Grundbedürfnis ist die Freiheit im Sinne von Autonomie.**»

Stefanie Stahl, Psychologin und Autorin

- Wenn wir um Hilfe bitten, können andere Hilfe schenken und wir können „danke“ sagen. Zu helfen und zu danken sind zwei «Gaben». Hilfe annehmen ist (wie Hilfe schenken) eine Form von Grosszügigkeit: derjenige, der Hilfe annimmt zeigt damit, dass er des anderen bedarf und schenkt ihm so Anerkennung (Andreas Brenner).

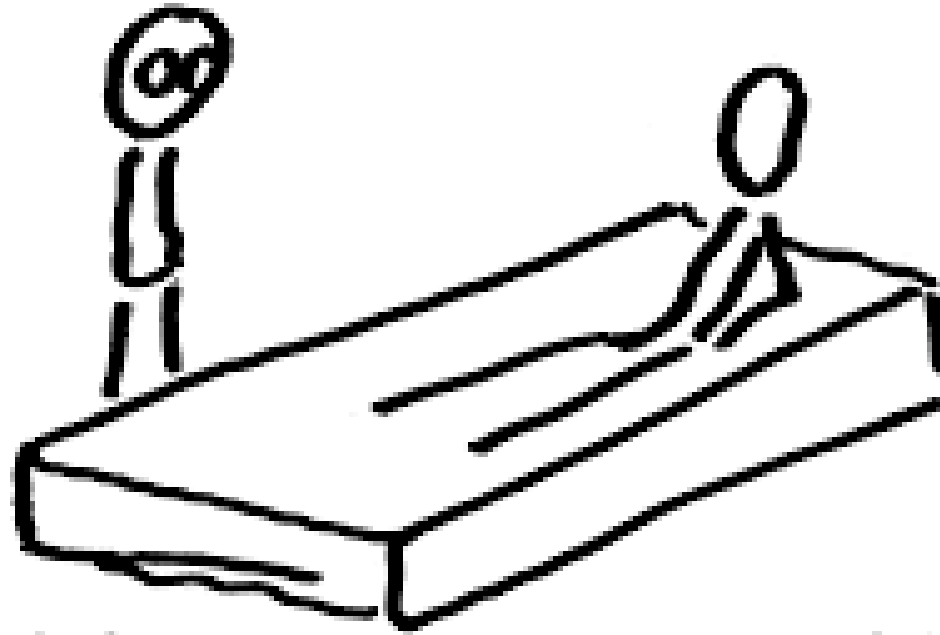
Sokratische Fragetechnik (wir fragen zu wenig, wir urteilen zu schnell)

Was mein Leben zu einem guten macht, die Frage, was ich für ein Mensch sein möchte, was mir wichtig ist etc. kann nur ich selbst beantworten. Deshalb muss ich dies selber herausfinden.

→ Ziel: Selbsterkenntnis (nicht vorgegebene Meinungen/Überzeugungen übernehmen)

- Menschen“neugierde“ (warum handelt und spricht die Person, wie sie handelt und spricht?)
- interessierte, „naive“, offene, Fragen stellen
- Widersprüche, Überzeugungen freundlich und „naiv“ befragen (Warum-Frage?)
- Nachdenken anregen mit den Fragen (nicht drängeln, darauf vertrauen, dass beim Gegenüber durch die Fragen das Nachdenken angeregt wird).
- Wenn nichts geschieht, dann darf das so sein!

Gratwanderung zwischen Fürsorge und Selbstbestimmung



Ich weiß genau, was
für Sie das Richtige
ist!