

Lukas Niederberger

Sinn findet uns, wo wir ihn nicht suchen

*Wie Leid uns nicht überwältigt,
sondern weiterbringt*

Mit einem Geleitwort von Daniel Hell

Patmos Verlag

Inhalt

Geleitwort	7
Auftakt zur Reise an 23 dunkle Orte des Lebens ..	10
1 Langeweile	23
2 Angst	28
3 Ohnmacht	32
4 Identitätskrise	39
5 Trauma	46
6 Armut	49
7 Diskriminierung	53
8 Streit	59
9 Neid und Eifersucht	64
10 Enttäuschung	68
11 Trennung	72
12 Einsamkeit	78
13 Depression	84
14 Gottverlassenheit	88
15 Kritik	92
16 Unfreiheit	96
17 Scheitern	101
18 Stress	107

19 Schuld	111
20 Krankheit	117
21 Alter	121
22 Trauer	125
23 Sterben	129
Nachwort	133
Checkliste	136
Dank	138
Quellenangaben	140
Zur Person	141

Geleitwort

Dieses Buch überrascht. Es fragt nach einem Sinn im Leben, wo er sonst kaum gesucht wird. Die Sinnfrage zielt in der Regel auf Werte, die mit Erfüllung und Glück, aber nicht mit Leiden in Zusammenhang gebracht werden. Leiden soll möglichst vermieden werden, um sinnvoll leben zu können. Zwar kann Leiden als Anlass genommen werden, um die Sinnfrage zu stellen, aber nicht, um die Leiden zu lösen.

Lukas Niederberger gibt sich damit nicht zufrieden. Für ihn ist Leiden nicht nur ein Appell, sich und seinen Umgang mit der Umwelt zu verändern. Mitten im Leiden – so seine Erfahrung – kann sich auch Sinn offenbaren. Nicht dass Leiden sinnvoll wäre, aber in Leidensmomenten kann sich Sinn unverhofft aus einer neuen Perspektive erschließen.

Davon zeugen 23 Beispiele, die Lukas Niederberger aus dem Leben greift. So kann sein erstes Beispiel, die Langeweile, nicht nur auf einen Mangel an Reizen und Interessen hinweisen. Sie kann als Anregung dienen, aufmerksamer und achtsamer für Kleines und Feines zu werden oder als akzeptierte »lange Weile« eine Voraussetzung für Kreativität und Spiritualität sein.

Wer die Anregungen von Lukas Niederberger annimmt, ist eingeladen, weiterzudenken und zu fragen, inwieweit die menschliche Leidensfähigkeit eine

Bereitschaft und Offenheit voraussetzt, sich dem Leben in all seinen Facetten zu stellen. Würde sie fehlen, könnte sich der Mensch schwerlich mitfühlend mit anderen Menschen verbinden. Auch wäre zu bedenken, inwieweit die heute erhoffte Leidensunfähigkeit – ähnlich wie die erwünschte Unverletzlichkeit – die zwischenmenschliche und persönliche Entwicklung beeinträchtigen würde. Leidlose Menschen wären nicht nur vermehrt gegen außen abgegrenzt und in sich eingeschlossen. Sie hätten auch keine bewegende Geschichte und kein verletzbares Gesicht, das die Mitmenschen zur Übernahme von Verantwortung aufruft. Sie hätten zudem keinen Ansporn, die existenzielle Leere, die einigen im Buch angeführten Formen des Leidens zu Grunde liegt, zu überwinden.

Das heißt aber nicht, dass Leiden schöngeredet werden darf. Vielmehr muss alles dafür getan werden, schweres und anhaltendes Leiden zu verhindern. Die Anerkennung der Leidensfähigkeit des Menschen erlaubt keine Gleichgültigkeit, sondern kommt einem Aufruf zur sozialen Gerechtigkeit und Mitmenschlichkeit gleich.

So verstehe ich auch dieses anregende Buch von Lukas Niederberger. Hier wird kein Sinn herbeigeredet, wo Empörung am Platz wäre. Das Buch hilft – basierend auf den langjährigen Erfahrungen des Autors – jedoch, Leidenssituationen bei sich selbst

oder bei Mitmenschen aus ungewohnten Blickwinkeln neu zu sehen. Das ist umso wertvoller, da Lukas Niederberger viele Menschen in Not begleitet und auch mit seiner eigenen Leidenserfahrung offen umgeht.

Prof. Dr. Daniel Hell

Auftakt zur Reise an 23 dunkle Orte des Lebens

Manchmal lassen sich Schmetterlinge unverhofft auf unserem Arm oder Knie nieder und verweilen dort, so lange wir sie ruhig beobachten. Sobald wir die Falter festhalten wollen, entwischen sie uns. Schmetterlingssampler wie der von Eddi Arendt gespielte Lord Castlepool im Winnetou-Film *Der Schatz im Silbersee* warten jedoch nicht auf den Moment, wo Schmetterlinge sich auf ihrem Schoß niederlassen, sondern jagen mit Netzen nach ihnen.

Mit dem Sinn verhält es sich ähnlich wie mit Schmetterlingen. Manchmal lässt sich Sinn unverhofft, in einer Situation, in der wir nicht damit rechnen, bei uns nieder. Und wenn wir versuchen, diese Momente festzuhalten, lösen sie sich in Luft auf. Manchmal jagen wir auch wie Schmetterlingssampler aktiv nach Sinn: nicht mit Netzen, wohl aber mit Ehrgeiz und Training, Studium und Leistung, Charme und Gebeten.

Sinnhaftigkeit kann sich auf unterschiedlichen Ebenen ereignen – oder auch nicht: in einzelnen Lebensmomenten, in der Bilanz unserer individuellen Biografie sowie im menschlichen Dasein und dem Leben generell. Manche finden die Existenz des Menschen absurd, weil wir ein Dutzend Jahre die Schulbank drücken, dann 40 Jahre wie die Ameisen schuften, ehe

wir das mühsam verdiente Geld im Alter für unsere Pflege ausgeben müssen. Gleichzeitig können dieselben Menschen ihr eigenes Leben oder einzelne Momente als zutiefst sinnvoll erleben. Genauso befinden sich manche in einer leidvollen Situation, einem dunklen Kapitel ihres Lebensweges und empfinden gleichzeitig das Leben an sich zutiefst sinnvoll.

Sinn erwarten und suchen wir vor allem in wertstiftenden und bedeutsamen Aufgaben und angenehmen Erlebnissen, in liebevollen Beziehungen, beruflichen oder sportlichen Erfolgen, sozialen Tätigkeiten, in der Einheit mit der Natur, in künstlerischen oder kulinarischen Genüssen, im Glauben an ein größeres Ganzes und an eine höhere Macht, in der eigenen Familie sowie in der Zugehörigkeit zu Gruppen und Gemeinschaften. Am wenigsten erwarten und suchen wir Sinn im Leiden.

Leidvolle Situationen entsprechen nicht den Erwartungen, die wir an sinnvolle Lebensmomente haben. Und genau hier setzt dieses Buch an. Es führt die Lesenden auf einer inneren Reise an 23 Orte des Lebens, an denen sie den Sinn am wenigsten vermuten und suchen und wo sie deshalb auch kaum nach Sinn streben. Gerade wenn und wo wir den Sinn nicht erwarten, kann er sich uns unverhofft offenbaren – wie der Schmetterling an einem warmen Sommertag: in tiefer Langeweile und Ohnmacht, in Angst und Sorge, in Zweifel und Krisen, in Armut und Ungerechtigkeit, in Diskriminierung

und Streit, in Neid und Enttäuschung, in Trennung und Einsamkeit, in Kritik und Unfreiheit, in Misserfolg und Stress, in Schuld und Krankheit sowie im Alter, Sterben und Trauern.

Im Leiden selbst steckt kein tieferer Sinn. Ich kann und will darum auch niemandem einreden, einen Sinn im eigenen Leiden suchen und finden zu müssen. Dennoch gibt es immer wieder Menschen, die in einer Leidenssituation unerwartet einen tieferen Lebenssinn entdeckt haben. Sinn kann sich mitten in leidvollen, dunklen Erfahrungen und Momenten erschließen, indem sich plötzlich eine neue Perspektive auftut. Ein Beispiel möge an dieser Stelle genügen. Seit 30 Jahren gestalte ich Trauerfeiern und mache mir deshalb oft Gedanken über das Wesen der Trauer. Irgendwann tauchte vor meinem geistigen Auge unverhofft der Satz auf: *Trauer ist die andere Seite der Medaille, die Liebe heißt.* Wir trauern um Menschen, die wir lieben. Im Umkehrschluss bedeutet dies: Nur wenn wir Trauer zulassen, können wir auch Liebe zuzulassen. So betrachtet, ist Trauer nicht etwas Negatives, sondern etwas Wunderbares.

Sinn kann sich in Leidenssituationen auf mehrere Weisen ergeben. Erstens können sie unser Mitgefühl für das Leiden anderer Menschen und der Natur wecken. Durch die Empathie anderen wird das eigene Leiden nicht aufgehoben im Sinn von beendet. Es wird

aber durch empathisches und solidarisches Handeln aufgehoben im Sinn einer ethischen Aufwertung. Zweitens können Leidenssituationen für Strukturen sensibilisieren, die Leid bewirken. Daraus können wir Kraft und Mut entfalten, um gegen diverse Formen von Gewalt und Ungerechtigkeit zu kämpfen. Weil wir als Individuen immer auch kollektives Leiden mittragen, ist in unseren persönlichen Situationen jeweils zu prüfen, ob wir allenfalls Symptomträger:innen eines strukturellen Leidens sind, das es zu verändern gilt. Drittens können uns Leidenssituationen sinnstiftende Lebensaufgaben aufzeigen, die wir sonst nie oder erst sehr viel später entdecken würden. Wer an etwas leidet, reflektiert fast automatisch über den Sinn des Lebens und stellt Dinge in Frage, die bis dahin sinnvoll und selbstverständlich schienen. Viertens sensibilisieren Leidenssituationen uns auch für Umstände, in denen wir selbst Leiden bei anderen Menschen oder in der Natur verursachen. Und fünftens können uns Leidenssituationen als Signale und Weckrufe dienen, um Veränderungen anzugehen, die in unserem Leben vielleicht schon lange anstehen. Leiden und dunkle Lebenszeiten können uns signalisieren, dass bisherige Sicherheiten und Fundamente nicht mehr tragfähig sind. Rund 90 Prozent unserer Veränderungen erfolgen erst dann, wenn das Leiden am Status quo größer wird als die Angst vor dem Neuen und Unbekannten.

Wer Leiden spürt, versucht dieses möglichst rasch zu beenden. Dadurch geschieht jedoch oftmals nur Symptombekämpfung, aber keine echte Heilung. Wenn wir physisch, psychisch, geistig oder spirituell an etwas leiden, lohnt sich darum der Zwischenschritt zur Quelle des Leidens. Wo liegen die Ursachen und Gründe des Leidens? In biblischen Psalmen, in Suren des Koran und in der christlichen Theologie des Mittelalters wird menschliches Leiden als Strafe für moralische Verfehlungen betrachtet. Gott wolle mit dem Leiden unseres Stolz brechen und uns unsere Ohnmacht aufzeigen. Der Reformator Johannes Calvin verstand im 16. Jahrhundert Leiden und Nöte (z.B. Krankheit, Armut, Seuchen und Kriege) als bewusste und legitime Maßnahmen Gottes, durch die wir für unsere Sünden und unseren Ungehorsam bestraft werden sollen. Und wenn die Kirche im Leiden eines frommen Menschen keine göttliche Strafe entdecken konnte, vertrat sie bis in die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts hinein eine sadomasochistische Leidensmystik. Ich erinnere mich gut an die Ordensschwester, die uns Neunjährigen im Religionsunterricht lehrte, dass wir Jesus am Kreuz besonders nahe seien, wenn wir leiden. Ein solches sadomasochistisches Gottesbild bildet seit Jahrhunderten das ideologische Fundament für den Machtmissbrauch in religiösen Institutionen. Zum Glück räumte die protestantische Theologin Dorothee Sölle vor 50 Jahren

mit ihrem Buch *Leiden* mit dieser Pervertierung des Christentums auf. Sölles theologischer Ansatz lautet: Wenn es eine Gottheit gibt, kann sie nur reine Liebe sein, die wir in den leidenden Menschen und in der leidenden Natur suchen müssen und finden können.

Dorothee Sölle hat es geschafft, Leiden ernst zu nehmen und zu würdigen, ohne es mystisch zu erklären. Sie fragte sich, ob die Absicherung vor dem Leiden jeden Preis wert sei, ob man sich und anderen ein schmerzfreies Leben wünschen solle, ob man die vielfältigen Formen des Schmerzes in einen lebenslangen Lernprozess integrieren könne und ob es ein Leiden geben könne, das für uns produktiv wird. Für Sölle war es wichtig, dass Leiden nicht in der Sprachlosigkeit verharrt, sondern verbalisiert wird, damit es zum Handeln und zu strukturellen Veränderungen führt. Ihr ging es beim Leiden um die Solidarisierung mit dem Leiden anderer. Apathisches Wegschauen und Schweigen sowie die zerstreuende Ablenkung war für sie nie eine Option, um auf leidvolle Situationen zu reagieren:

»Es gibt kein fremdes Leid, wir gehören alle dazu, wir sind mitbeteiligt. Man wird über unsere Lebenszeit sagen, dass da der Vietnamkrieg war, und wir werden gefragt werden, wo wir standen, ob wir mitlitten oder den Leidmachern halfen. Das Leiden duldet keine Neutralität, keinen Pilatusstandpunkt.«¹

Heute deuten viele Menschen das Leiden zwar nicht mehr religiös und magisch, aber mit Populärpsychologie, Pseudowissenschaftlichkeit und kleinbürgerlicher Moral, wenn sie beispielsweise Krankheiten und Unfälle mit einem ungesunden Lebensstil begründen. Leidet jemand an einem Herzversagen oder an Krebs, werden sie von gutmeinenden Freunden gleich noch zurechtgewiesen, sie hätten wohl zu viel Cholesterin zu sich genommen, zu viel geraucht oder zu viele Probleme in sich hineingefressen.

Und wenn sich jemand das Bein bricht, sehen halb-informierte Verwandte den Bruch als offensichtliche Folge für zu viel Stress. Manche Zeitgenoss:innen suchen die tieferen Gründe und Ursachen von Leid – ob bei Krankheiten oder Verbrechen – im sozialen Umfeld: bei den Eltern, in der Gesellschaft, in den Medien, in Politik und Wirtschaft.

Nur wenige können es akzeptieren und aushalten, dass die Gründe für bestimmte Leiden unbekannt undrätselhaft sind und bleiben. Der Mensch sucht immer nach Ursachen beziehungsweise nach Schuldigen, sobald Leid auftaucht. Besonders deutlich konnten wir dies in der Corona-Pandemie beobachten. Dass man den Ursprung des Covid-Virus auch nach Jahren nicht genau und eindeutig kennt, halten manche Menschen kaum aus und sind darum anfällig für abstruse Verschwörungsmythen.

In diesem Buch wird Leiden nicht schöngeredet, sondern ausgehalten und in anderes Licht gestellt. Bewusst wird die heikle Gratwanderung des Redens über den Sinn im Leiden gewagt, weil es immer wieder Menschen gab, die tiefstes Leid erfahren haben, über ihre Neudeutung des Leids berichteten und dadurch anderen Menschen Mut und Kraft schenken konnten. Der KZ-Überlebende Viktor E. Frankl ist das beste Beispiel dafür. Der Neurologe und Psychiater zeigte in seinem Buch ... *trotzdem Ja zum Leben sagen* auf, dass und wie Menschen mit ihrer geistigen Freiheit auch im tiefsten Leiden Sinn erkennen, erfahren und schaffen können. Frankl war radikal und schrieb, dass es keinen Sinn hat, das Konzentrationslager zu überleben, wenn man im Leiden und Sterben dort keinen Sinn erkennen könne. Für Frankl ist der Mensch innerlich stärker als jedes äußere Schicksal. Sein Zeugnis bildet den geistigen Grundstein für die in diesem Buch thematisierte innere Reise an Orte des Leidens, wo wir Sinn nicht vermuten, erwarten und suchen, obwohl es gerade die Leidenssituationen sind, in denen wir die Frage nach dem Sinn im Leben stellen.

Die katholische Kirche lehrt im Katechismus, dass es einen Sinn des Lebens schlechthin gebe, der für alle derselbe sei und darin bestehe, Gott zu dienen und dadurch die eigene Seele zu retten und in den Himmel zu gelangen. Nur wenige Menschen würden diese Aussage

heute unterschreiben. Aber viele Menschen wären froh, wenn sie ähnlich eindeutig formulieren könnten, worin der Sinn des Lebens besteht. Manche Sinnsuchende spüren zumindest, worin der Sinn des Lebens nicht liegen kann. Der britische Schauspieler Peter Ustinov sagte einmal, dass der Sinn des Lebens mit Sicherheit nicht darin bestehet, die reichste Person auf dem Friedhof zu sein. In diesem Buch wird nicht der Versuch unternommen, nach einem Sinn des Lebens schlechthin zu suchen. Das Buch will vielmehr aufzeigen, dass sich Sinn mitten im Leben zeigen kann, speziell dort, wo wir ihn am wenigsten vermuten und suchen.

Sinn lässt sich nicht definieren. Sinn erschließt sich uns als innere Gewissheit, dass in bestimmten Dingen und Momenten, in unserem Leben oder im Lauf der Welt eine tiefere Bedeutung steckt. Sinn offenbart sich uns eindeutigsten, wenn sich die tiefere Bedeutung gewisser Dinge und Momente mit unseren Zielen, Werten und Wünschen deckt. Der Begriff Sinn wird oftmals in einem Atemzug genannt mit Glück, Freude und Zufriedenheit. Diese Nähe ist jedoch nicht zwingend. Manche Aufgaben und Situationen können einen tiefen Sinn ergeben und sind gleichzeitig mit Mühsal, Traurigkeit oder gar Verzweiflung verbunden. Aus der jüngeren Geschichte kommt mir Alexei Nawalny in den Sinn. Sein Widerstand gegen die russische Autokratie und sein Martyrium im Gefängnis werden noch in vie-

len Jahren als sinnvolle Heldentat bewundert werden, auch oder gerade, weil sie mit unendlich viel Leid verbunden war.

Auf Leiden reagieren wir je nach Situation sehr unterschiedlich. Wir können leidvolle Momente positiv annehmen und akzeptieren, widerwillig aushalten und ertragen, jämmerlich beklagen oder verdrängen und ignorieren. Leidvolle Strukturen können wir auch zu ändern versuchen, wir können äußerlich aussteigen, innerlich emigrieren oder wir betrachten und deuten die Situation in einem neuen Licht und aus einer anderen Perspektive. In jeder negativen Situation gilt es die verschiedenen Optionen vor dem inneren Auge zu halten.

Um mit schweren Zeiten einen möglichst konstruktiven Umgang zu finden, der uns das Gestalten des Alltags wieder erleichtert, gibt es unterschiedliche Wege. Manchen Menschen helfen Gespräche mit vertrauten Personen. Manche suchen professionelle Hilfe. Von der Psychoanalyse über Verhaltens- und Gestalttherapie bis zu Kursen in Neurolinguistischer Programmierung (NLP) oder Familienaufstellung gibt es viele Wege und Methoden, um Ängste, Depressionen, Traumata und Neurosen zu wandeln. Weil es in Leidenssituationen nicht nur darum geht, Dinge außerhalb von uns zu wandeln, sondern auch und vor allem in uns selbst, können auch Zen-Meditation, Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR), Tai-Chi, Yoga oder Autogenes

Training hilfreich sein. Meditative Wege können dazu beitragen, das Leistungsdenken und Verzwecken, unsere hohen Erwartungen und unser Ego zu wandeln und mental konstruierte Trennungen zwischen Innen und Außen, zwischen Gut und Böse sowie zwischen Richtig und Falsch zu relativieren. Die Konzentration auf das Hier und Jetzt, auf den jeweiligen Atemzug und Augenblick kann unsere Fixierung auf das Leiden und auf deren Gründe relativieren. Nicht selten liegen die Ursachen in der Gier nach Geltung, Besitz und Recht-haben. Auch das Gebet kann helfen, eine andere Per-spektive einzunehmen und dadurch unser Leiden zu wandeln. Die Wirkung des Gebets besteht nicht primär darin, dass ein göttliches Gegenüber Wunder wirkt, sondern dass sich im Verbalisieren unserer Anliegen manche Dinge in uns klären können und wir uns selbst motivieren, uns auf ein ersehntes Ziel hinzubewegen.

Dieses Buch ist kein reines Lesebuch, sondern soll wie eine Art Selbsterfahrungs-Workshop wirken. Da-rum lade ich Sie am Ende jedes Kapitels Impulsfra-ge zum Reflektieren ein. Damit Sie das Buch später anderen Personen weitergeben können, können Sie schon jetzt ein paar Notizzettel im Postkartenformat ins Buch legen und darauf Ihre Antworten und per-sönlichen Notizen festhalten. Folgende Fragen können Ihnen zum Einstieg in das Thema zur persönlichen Situationsbestimmung helfen:

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit. Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

Alle Rechte vorbehalten

© 2026 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG

Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern

www.patmos.de

Umschlaggestaltung Finken & Bumiller

Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1636-2