

---

# **Vom Sinn des Lebens in einer orientierungslosen Welt**

**Was Sinn im Leben stiftet**  
**Sport – der den Körper bewegt**  
**Literatur – die den Geist wachhält**  
**Fazit**

## Was Sinn im Leben stiftet

Mehr und mehr fragen Menschen unserer Zeit nach dem Sinn des und insbesondere nach dem Sinn ihres Lebens. Auch ich gehöre zu den Fragestellern und habe zunächst im Rückblick festgestellt, dass diese Sinn-Frage in den unterschiedlichen Lebensabschnitten eines Menschen immer wieder auch dem zeitlichen Ablauf und der beruflichen Entwicklung und damit der Lebenserfahrung entsprechend unterschiedlich beantwortet wird, werden muss.

Heute, fernab beruflicher Tätigkeit, ohne materielle Sorgen, bei guter Gesundheit, im rüstigen Pensionärs-Alter von 86 Jahren, benötige ich einen Leuchtturm, der mir den Weg meiner restlichen Lebensjahre weist. Und ich brauche Ziele, die ich Schritt für Schritt gehe und erreiche und dabei immer wieder Bilanz ziehe. Dazu gehören zunächst Voraussetzungen, die eine Zielbestimmung möglich machen. Für mich sind das Gesundheit und die Pflege von Freizeitbeschäftigungen wie Sport und Literatur. Beides betreibe ich aktiv, den Sport leistungs- und wettkampforientiert, Literatur durch Schreiben von Gedichten, Aphorismen und Essays und Lesen – vor allem philosophischer Schriften. Ich schaffe also etwas und erfülle damit den grundsätzlichen Sinn meines Lebens.

Dass über allem die Sorge um und die Fürsorge für meine intakte Familie steht, ist für mich eine Selbstverständlichkeit.

Dennoch möchte ich in diesem sehr persönlichen Bekenntnis näher auf meine beiden Steckenpferde *Sport* und *Literatur* eingehen.

### Sport – der den Körper bewegt

Diese Freizeitbeschäftigungen haben für mich seit den 1950er Jahren immer eine mehr oder weniger zentrale Rolle in meinem Leben gespielt. Sport war bis zu meiner Pensionierung, Begleiter und Ausgleich meiner familiären und beruflichen Herausforderungen. Hat mir den Kopf für den Alltag und seine Belastungen aber auch Freuden freigehalten. Am Ende meines Berufslebens wurde der Sport – Leichtathletik und LSW-Spezialsport – zu einem dominierenden Faktor in meinem Leben.

In diesem Zusammenhang ist auch die Erkenntnis wichtig, dass Training und Wettkampf, Erfolg und Niederlage auch immer in Bezug zum Mitmenschen stehen. Dem Miteinander kommt hier eine besondere Bedeutung zu, die nicht unterschätzt werden darf. Deshalb ist auch der *Freund* im Allgemeinen vom *Sportfreund* im Besonderen zu unterscheiden. Mit letzterem steht die gemeinsame sportliche Aktivität im Vordergrund – Training, Wettkampf und Kommunikation. Das gibt Leistungsanreize, erfordert Disziplin, Konzentration und letztlich psychische Stabilität und Verlässlichkeit.

Die Beschäftigung mit den Bewegungsabläufen in den unterschiedlichen Disziplinen des Wurf-Fünfkampfes zum Beispiel, gehen weit über den rein technischen Ablauf hinaus. Körperliche Befindlichkeiten, ihre systematische Kontrolle, das Verstehen der gesundheitsfördernden Prozesse im Körper durch ausgewogene Ernährung und altersgerechtes Training gehören ebenso dazu, wie das erfolgreiche „Hineinhören“ in den eigenen Körper. Das alles ist ein Teil des sinnstiftenden Aspekts. Dass aktiver Sport auch dem Charakterbild des Menschen förderlich ist, bedarf meines Erachtens keiner besonderen Erwähnung. Angemerkt sei nur der Hinweis auf das „Fair Play“, im Sport besonders herausragend, für das Leben schlechthin eine *Ultima Ratio*. Was nichts daran ändert, dass es in vielen Wechselfällen oft ein Wunsch bleibt.

## Literatur – die den Geist wachhält

Gedanken meiner Mitmenschen, ihre Ansichten und Einsichten nachvollziehen zu können, weil sie diese aufgeschrieben haben oder vortragen, weil sie vor- und nachgedacht haben, sind ein erquickendes Erlebnis für Geist und Seele. Auch wenn sie oft zum Widerspruch herausfordern, manches Mal unverständlich, nicht nachzuvollziehen sind. In jedem Fall fordern sie das eigene Nachdenken heraus – gleichgültig wie man den Inhalt selbst beurteilen mag. Hier ist auch die Brücke zum Sport zu sehen. *Mens sana in corpore sano* (Gesunder Geist in einem gesunden Körper), wird dem römischen Satiriker Juvenal zugeschrieben. Die heute moderne Interpretation dieser Brückenfunktion zwischen Körper und Geist: „Durch sportliche Aktivität mache ich mir den Kopf frei.“ Diese Brücke kann jedoch noch eine zweite Verbindung herstellen. Die zum selbst aktiv zu werden.

Wie es zu sportlicher Aktivität Anstöße, Beispiele, Vorbilder bedarf, die man an- und aufnimmt, und die uns oft lebenslang begleiten, ist es auch mit der Literatur. Lesen und Denken gehören von jüngster Kindheit an zusammen und vertiefen sich im Laufe des Lebens zu einer Einheit, die oftmals den Impuls zum „Selbermachen“ auslöst. Auch hierbei kommt es nicht darauf an, auf welches literarische „Eis“ man sich begibt; und ob es überhaupt „Eis“ ist, sei ohnehin noch zu hinterfragen.

Meine Anstöße, mich literarisch zu betätigen, erhielt ich zunächst als Schüler Mitte der 50er Jahre mit Goethes *Faust* und Kants *Kritik der reinen Vernunft*. „Zufallsbekanntschaften“, die mich fasziniert und nicht mehr losgelassen haben und mein Interesse für Gedanken der Anderen von nun an bestimmten, auch wenn sie nicht immer leicht nachzuvollziehen waren.

Dann ein Erlebnis Anfang der 90er Jahre. Längst beruflich etabliert, gehörte es zu meinen Aufgaben, unseren Verbandsmitgliedern – gestandenen Transportunternehmern - Grüße und Wünsche zu den Weihnachtsfeiertagen zu versenden. Um die Geschichte abzukürzen: Ich hatte viel von Eugen Roth und weniger von Kurt Tucholsky gelesen und es mir zur Aufgabe gemacht, im Stil von Eugen Roth „Den Menschen – und Unmenschen“ unseren Unternehmern nahezubringen. Die positiven Reaktionen der so „begrüßten“ Unternehmerschaft war für mich der „Beginn einer wunderbaren Freundschaft“ mit der „selbstgemachten“ Literatur in Form eigener Gedichte, Aphorismen und neuerdings kleiner Essays. Damit konnte ich die angesprochene zweite Verbindung der Brücke manifestieren.

### Fazit

Nach dem Sinn für mein Leben habe ich nie gesucht oder suchen müssen. Er bestand für mich stets in der Erkenntnis, dass vier Dinge mich besonders faszinieren: Eine gute berufliche Basis zu schaffen, eine Familie mit allen ihren Herausforderungen zu gründen, sportlich und nicht zuletzt literarisch aktiv zu sein.

Dass dieses nur ein Sinn von vielen im Leben eines Menschen sein kann, ergibt sich zwangsläufig aus der Unterschiedlichkeit von uns allen. Wichtig ist allein, sich in seinem Tun und Lassen wohlfühlen und vielleicht mit Immanuel Kant sich von „dem bestirnten Himmel über mir und dem moralischen Gesetz in mir“ faszinieren zu lassen.