

Frank Martela
Das Leben ist wunderbar

FRANK MARTELA

DAS
LEBEN
IST WUNDERBAR

Was eine sinnvolle
Existenz ausmacht

Aus dem Englischen
von Maximilian Murmann



Blessing

ÜBER DAS BUCH

GENERATIONEN VON GELEHRTEN haben sich über den Zweck der menschlichen Existenz Gedanken gemacht. Was ist Glück? Was braucht es für ein gelingendes Leben? Was können wir im Leben konkret tun und wertschätzen, um unserem Dasein einen Sinn zu verleihen? Frank Martela entwickelt eine neue, ganz eigene und einzigartige Perspektive auf diese und viele weitere philosophische Fragen. Auf seiner spannenden und humorvollen Reise durch die Geistesgeschichte – von Seneca und Aristoteles bis zu Woody Allen und Yuval Noah Harari – findet er zu einer so simplen wie sensationellen Antwort: Es geht nicht um den Sinn *des* Lebens, sondern um den Sinn *im* Leben – und wir haben es selbst in der Hand, diesen Sinn zu erzeugen.

FRANK MARTELA, geboren 1982, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den großen Fragen der menschlichen Existenz. Er ist Professor für Philosophie an der Universität von Helsinki und Dozent für Psychologie an der Universität von Tampere und hält regelmäßig Vorträge in aller Welt. Martela lebt mit seiner Familie in Helsinki.



**Alles über Frank Martela auf
www.frankmartela.com und
[Twitter@f_Martela](https://twitter.com/f_Martela)**

Das Buch erscheint unter dem Titel
A WONDERFUL LIFE.
Insights on Finding a Meaningful Existence.
bei HarperDesign, New York

Der Übersetzer bedankt sich für die Förderung dieser Arbeit
beim Deutschen Übersetzerfonds.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage, 2021
Copyright © 2019 by Frank Martela
Copyright © 2021 der deutschen Ausgabe und der Übersetzung
by Karl Blessing Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlaggestaltung: DAS ILLUSTRAT, München,
nach einem Originalentwurf von Roberto de Vicq de Cumptich
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Einband: Print Consult, München
Printed in the Tschech Republic
ISBN 978-3-89667-695-5

www.blessing-verlag.de

EINLEITUNG | 11

Teil I Warum wir Menschen nach Sinn suchen | 16

- 1 Stehen Sie über der Absurdität des Lebens | 18
- 2 Ihr Leben ist kosmisch bedeutungslos, unbeständig und willkürlich – und das ist okay | 24
- 3 Glück ist kein brauchbares Lebensziel | 34
- 4 Ihr Leben ist bereits sinnvoll | 50

Teil II Die Sinnfrage: Eine neue Perspektive | 62

- 5 Die Existenzkrise als Merkmal der Modernität | 64
- 6 Ein romantisches Konzept | 81
- 7 Es gibt Sinn *im* Leben mit oder ohne Sinn *des* Lebens | 99
- 8 Aufbau eines persönlichen Wertesystems | 114

Teil III Wege zu einem sinnerfüllteren Leben | 128

- 9 Investieren Sie in Ihre Freundschaften | 131
- 10 Helfen Sie anderen, helfen Sie sich selbst | 145
- 11 Werden Sie, wer Sie sind | 158
- 12 Meistern Sie Ihr Potenzial | 171

EPILOG | 188

DANKSAGUNG | 195

ANMERKUNGEN | 199

BIBLIOGRAFIE | 217

BUCHEMPFEHLUNGEN | 219

Wie bin

»Wie bin ich in die Welt hineingekommen; warum hat man mich nicht vorher gefragt, warum hat man mich nicht erst bekannt gemacht mit Sitten und Gewohnheiten,

die Welt

sondern mich hineingestukt in Reih und Glied, als wäre ich gekauft von einem Menschenhändler? Wie bin ich Teilhaber geworden in dem großen Unternehmen, das man die Wirklichkeit nennt? Warum soll ich Teilhaber sein? Ist das nicht Sache

freien Entschlusses? Und falls ich genötigt
sein soll, es zu sein, wer ist denn da der
verantwortliche Leiter – ich habe eine

ich in

Bemerkung zu machen –? Gibt es keinen
verantwortlichen Leiter? An wen soll ich
mich wenden mit meiner Klage?«

–SØREN KIERKEGAARD, *Die Wiederholung*

**hinein-
gekommen?**





Wo waren Sie, als das Gefühl der Sinnlosigkeit Sie übermannte? War es, als Sie beim dritten aufgewärmten Abendessen der Woche über den Geschmack und die gesundheitlichen Auswirkungen von Ketchup sinnierten? Oder als Sie um zwei Uhr morgens, nachdem Sie eine dringende Arbeit fertiggestellt hatten, auf den Senden-Button drückten, nur um festzustellen, dass die Welt durch dieses Ihr Verdienst wahrscheinlich kein Stück besser geworden ist? Womöglich haben Sie infolge einer erschütternden Tragödie erkannt, dass Sie sich bislang keine Mühe gemacht haben, darüber nachzudenken, was Sie wirklich von Ihrem Leben erwarten. Oder vielleicht sind Sie einfach eines Morgens aufgewacht, haben in den Badezimmerspiegel geblickt und sich gefragt, ob das alles gewesen sein sollte, was dieses sogenannte Leben Ihnen zu bieten habe.

Keine Sorge – Sie sind nicht allein. In diesem Buch werden Sie vielen großen Denkerinnen und Denkern sowie Philosophinnen und Philosophen begegnen, die der Bedeutungslosigkeit der Existenz ins Gesicht blickten und sie überwinden konnten, und zwar mithilfe eines erneuerten, lebensbejahenden Verständnisses von Sinn.

Als Menschen sehnen wir uns danach, dass unser Leben eine Rolle spielt, wertvoll ist und einen Sinn hat. Wir sind darauf »programmiert, nach Sinn zu suchen«, wie der Psychologe Roy Baumeister fest-

stellt.¹ Das Fehlen von Sinn sei ein ernst zu nehmendes psychologisches Defizit, das mit Depression und sogar Suizid einhergehen könne.² Sinn sei wichtig für Motivation und Wohlbefinden sowie ganz allgemein für das Empfinden, ein lebenswertes Leben zu führen.³ Tatsächlich konnte in verschiedenen Studien nachgewiesen werden, dass Individuen, die über ein starkes Sinnempfinden verfügen, im Schnitt länger leben.⁴ Der renommierte Psychiater und Holocaust-Überlebende Viktor Frankl konnte sich hiervon während seiner Zeit im Konzentrationslager mit eigenen Augen überzeugen. Nur diejenigen, die sich unter solch unmenschlichen Bedingungen ein Gefühl von Sinn bewahren konnten, hatten eine Chance, das Grauen zu überleben. Frankl zitierte gerne Nietzsche: »Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.«⁵

Das Problem liegt darin, dass die westliche Kultur zunehmend unfähig ist, eine ernst zu nehmende oder zufriedenstellende Antwort zu finden auf die unumgängliche Frage des »Warum«. Im Laufe der Geschichte haben die meisten Zivilisationen die Sehnsucht nach Sinn mit einem stabilen kulturellen Gerüst gestillt, welches die Antworten auf die großen Fragen des Lebens lieferte. Wenn unsere Vorfahrinnen und Vorfahren fragten: »Wie habe ich mein Leben zu führen?«, suchten sie Rat bei ihrer kulturellen Identität – den robusten, tief verwurzelten Bräuchen, Überzeugungen und Institutionen der Gesellschaft. Doch die momentan herrschende Kultur hat die alten Grundsätze von Sinn erschüttert. Während die moderne Wissenschaft eine enorme Verbesserung der materiellen Lebensgrundlagen mit sich brachte, nahm sie den Wertvorstellungen und Erklärungsmodellen der alten Welt den Wind aus den Segeln, ohne ein neues solides Fundament für menschliche Werte und Sinn bereitzustellen. Alasdair MacIntyre, der schottische Philosoph und Experte für Moralgeschichte, ist der Überzeugung, dass die Werte der modernen westlichen Welt auf den Fragmenten einer alten Weltsicht errichtet worden seien, die heute nicht mehr nachvollziehbar sei.⁶ Die westlichen Gesellschaften haben bestimmte Werte geerbt, aber den Kontakt zu der breiteren Weltsicht verloren,

die diese stützt und rechtfertigt. Diese zunehmend säkulare und individualistische Weltsicht der westlichen Hemisphäre gewinnt derzeit rund um den Globus an Einfluss.⁷

Der idealistischen modernen Weltsicht zufolge hat man die Freiheit, über seinen eigenen Lebenssinn zu bestimmen und seinen einzigartigen Weg zu beschreiten, und zwar auf Grundlage selbst gewählter Werte. Doch statt eines Gefühls von Befreiung empfindet man nichts als Leere. Wir arbeiten härter, smarter und effizienter als frühere Generationen, können aber immer schlechter erklären, warum wir uns so ins Zeug legen. Welchen Zweck hat die ganze Schufferei? Wir sind bereitwillig in die »Geschäftigkeitsfalle« getappt, die der Autor Tim Kreiner so eloquent beschreibt: »Geschäftigkeit dient als eine Art existenzielle Rückversicherung, als Schutz gegen die Leere; mein Leben kann gar nicht lächerlich, trivial oder sinnlos sein, wenn ich so beschäftigt bin, vollkommen ausgebucht, zu jeder Stunde des Tages ausgelastet.«⁸ Wir tun, was wir können, um dieses Gefühl von Geschäftigkeit und Dringlichkeit aufrechtzuerhalten, um Langeweile zu verhindern und um nicht mit unseren Gedanken allein zu sein. Wir Menschen scheinen bereitwillig allen erdenklichen Zielen nachzugehen, die uns von Autoritäten gesetzt werden, nur um nicht darüber nachdenken zu müssen, was wir wirklich mit unserem Leben anfangen wollen. Das erklärt die Verschrobenheit der modernen Existenz, die der Philosoph Iddo Landau hervorhob: »Viele denken an einem einzigen Abend intensiver darüber nach, welches Restaurant sie besuchen oder welchen Film sie sehen sollten, als sie zeit ihres Lebens darüber nachdenken, was ihrem Leben mehr Sinn verleihen würde.«⁹

Um ein selbst gewähltes Leben zu führen und unser eigenes Schiff zu steuern, bedarf es einer klaren Vorstellung davon, in welche Richtung wir wollen. Dafür brauchen wir Kernwerte, die uns dabei helfen, durch die Herausforderungen des Lebens zu manövrieren. Und *dafür* – um über unsere Lebensentscheidungen nachzudenken, sie zu hinterfragen und uns existenziellen Zweifeln zu stellen, die möglicherweise unter der Oberfläche der

eigenen Existenz lauern – müssen wir uns ausreichend Zeit nehmen. Es gibt eine lange Tradition von Denkern – von Lew Tolstoi und Thomas Carlyle über Simone de Beauvoir und Søren Kierkegaard hin zu Alan W. Watts –, die erkannten, dass eine Befreiung von Zwängen und ein solideres Verständnis vom Sinn des eigenen Lebens nur dann zu erlangen ist, wenn man sich der Absurdität des Lebens stellt und die Bedeutungslosigkeit der Existenz akzeptiert. Dieses Buch bietet eine neue Herangehensweise, über Sinnhaftigkeit nachzudenken, die unser geteiltes Menschsein anspricht, damit wir, unabhängig von unserer Kultur, Religion und anderen Faktoren der Herkunft, zu einem sinnerfüllteren Leben finden.

Ich möchte Ihnen dabei helfen, ein sinnerfüllteres Leben zu führen. Nachdem ich gut zehn Jahre zur Philosophie, Psychologie und Geschichte des Lebenssinns geforscht habe, erkannte ich, dass es gar nicht so schwierig ist herauszufinden, was dem Leben Sinn gibt. Vermutlich können Sie bereits sehr viel Sinn in Ihrem Leben erkennen, wenn Sie bereit sind, sich diesem zu öffnen, ihn zu sehen und zu empfinden. Der Grund, warum sich die Frage nach dem Sinn des Lebens oft wie ein unlösbares und darum quälendes Rätsel anfühlt, liegt darin, dass wir – als kulturelle Identität – uns dieser Frage weiterhin mittels alter Modelle nähern, die wir nicht mehr verstehen. Wenn Sie Ihre Denkweise ändern, werden Sie sehen, dass Sie die Antworten, nach denen Sie suchen, aus Ihrem alltäglichen Leben schöpfen können. Dieses Buch erklärt, warum Menschen überhaupt nach Sinn suchen; es geht dem historischen Irrtum auf den Grund, der die existenzielle Beklemmung der Moderne bewirkt hat, und zeigt leicht zugängliche Pfade auf, die zu einer sinnstiftenden Existenz führen. Manche der Erkenntnisse mögen seltsam erscheinen, andere offensichtlich, und wieder andere haben Sie vielleicht bereits für sich entdeckt. Doch in der Summe zielen sie darauf ab, ein solides und festes Fundament zu schaffen, auf dem Sie eine erfüllende, lebensbejahende und sinnvollere Existenz errichten können.

SIE SIND NICHT AUS FREIEN STÜCKEN GEBOREN.

Sie sind nicht aus freien Stücken geboren. Niemand hat Sie gefragt, ob Sie mitmachen wollen. Niemand hat Ihnen eine Bedienungsanleitung in die Hand gedrückt, und doch sind Sie hier, in die Welt geschleudert, wo Sie handeln müssen, um etwas Sinnvolles anzustellen mit der begrenzten Zeit, die Sie zur Verfügung haben.¹⁰ Und Sie sollten sich beeilen, ehe es zu spät ist. Denn, wie sagt doch Edward Nortons Figur, der Erzähler aus dem Film *Fight Club*: »Das ist dein Leben, und es endet jede Minute aufs Neue.«

WARUM

Teil

wir Menschen

NACH SINN

Fin:s:

suchen



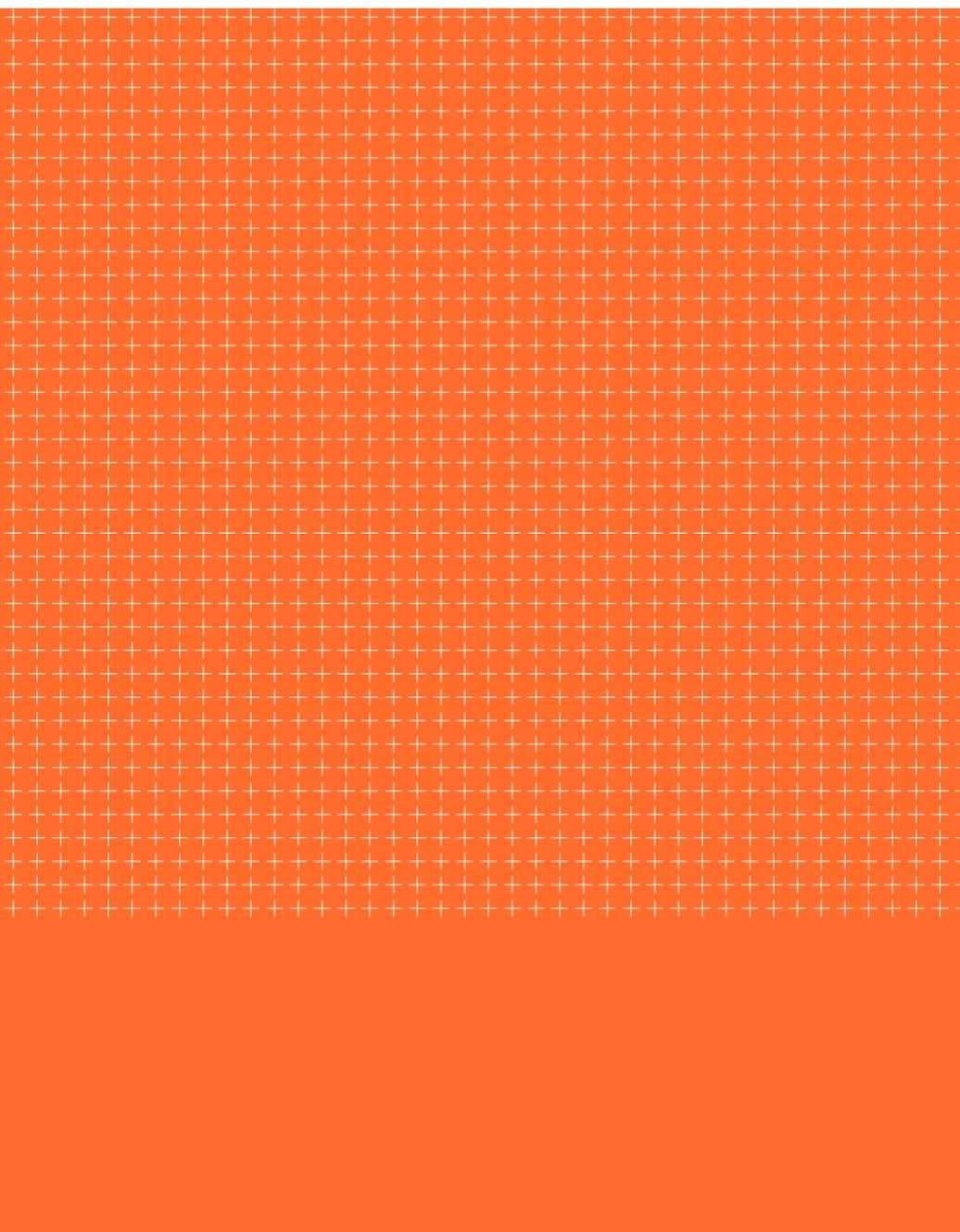
Stehen Sie über der
ABSUR

»Manchmal stürzen die Kulissen ein. Aufstehen, Straßenbahn, vier Stunden Büro oder Fabrik, Essen, Straßenbahn, vier Stunden Arbeit, Essen, Schlafen, Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag, immer derselbe Rhythmus – das ist meist ein bequemer Weg. Eines Tages aber erhebt sich das ›Warum‹, und mit diesem Überdruß, in den sich Erstaunen mischt, fängt alles an.«

–ALBERT CAMUS, *Der Mythos des Sisyphos*

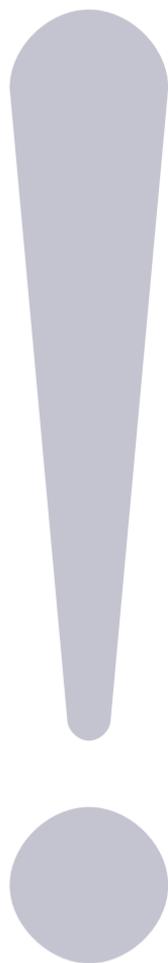
REDITÄT

des Lebens





Das Leben ist absurd, und das ist in Ordnung. Niemand hat dies treffender in Worte gefasst als Albert Camus in *Der Mythos des Sisyphos*.¹¹ Der Titel des Buches, ein Klassiker der existenzialistischen Literatur, geht zurück auf die Legende von Sisyphos, einer antiken griechischen Figur, die den Göttern trotzt und dafür eine ewige Strafe erhält: Sisyphos ist bis in alle Ewigkeit dazu verdammt, einen Felsblock einen Berg hinaufzuwälzen, nur um ihn, fast am Gipfel angelangt, wieder hinunterrollen zu sehen und wieder von vorne beginnen zu müssen. Für Camus war Sisyphos ein Held des Absurden, ein Phil Connors der griechischen Mythologie. Phil Connors ist der Wettermann des pennsylvanischen Lokalfernsehens in dem Film *Und täglich grüßt das Murmeltier*. Er versucht alles, einschließlich Suizid, um aus der Monotonie seiner profanen Existenz auszubrechen. Doch Connors wird jeden Morgen in der immer gleichen Stadt von dem immer gleichen Lied im Radio geweckt, dazu verdammt, immerfort dem sinnlosen Lauf seines Lebens zu folgen. Er sagt: »Ich war mal auf den Jungferinseln, da habe ich ein Mädchen kennengelernt. Wir haben Hummer gegessen und Piña colada getrunken. Und bei Sonnenuntergang haben wir uns geliebt wie die Seeotter. Das war gar kein schlechter Tag. Warum erlebe ich nicht diesen Tag wieder und wieder und wieder?« Wer von uns kann dieses Gefühl nicht nach-



empfinden? Selbst an guten Tagen fühlt sich unser Leben oft an wie eine Endlosschleife.

Selbstverständlich sind Sie als Autor/in Ihres Lebens zutiefst davon eingenommen. Und doch kann es sein, dass Sie bisweilen von dem Gedanken überrascht werden, dass Ihr Leben aus Sicht des Universums winzig und zufällig und darüber hinaus ziemlich unbedeutend ist. Diese Diskrepanz zwischen dem *Gefühl*, dass Ihr Leben äußerst wertvoll ist, und dem *Wissen*, nicht in der Lage zu sein, dieses Gefühl zu rechtfertigen, macht das Konzept der Absurdität aus. Der Philosoph Todd May bezeichnet es als »die Konfrontation von unserem Bedürfnis nach Sinn mit dem Unwillen des Universums, uns diesen bereitzustellen«. ¹² Es ist das Dilemma, das entsteht, wenn man nicht mehr in der Lage ist auszudrücken, warum das eigene Handeln oder Leben von Wert ist. Dazu kommt es, wenn man den Kontakt zu einem Gerüst verliert – persönlich, familiär, gesellschaftlich –, das einem vermittelt, was wirklich wertvoll ist.

In der westlichen Welt tritt genau dieses Phänomen zunehmend auf. In *Gewohnheiten des Herzens*, einer zeitlosen Analyse der amerikanischen Gesellschaft, beschreibt der Soziologe Robert Bellah, wie sehr die moralische Landschaft im heutigen Amerika zu Präferenzen eigennütziger Individuen abgeflacht sei, sodass die ultimativen Ziele eines guten Lebens im Grunde eine »Frage der persönlichen Wahl« ¹³ geworden seien. Die Menschen fühlten sich nicht länger geleitet von einem soliden kulturellen Gerüst. Statt zu *wissen*, wie man zu leben habe, fühle man sich verpflichtet, selbst darüber zu *entscheiden*. Oder wie Jean-Paul Sartre es formuliert, es »ist alles erlaubt, wenn Gott nicht existiert«. ¹⁴

2007 wurden bei einer weltweiten Gallup-Umfrage mehr als 140 000 Menschen aus 132 verschiedenen Ländern befragt. Eine der zahlreichen Fragen, die gestellt wurden, lautete: »Hat Ihr Leben Ihrer Meinung nach Sinn oder Bedeutung?« Im Rahmen großer internationaler Studien zu Glücksempfinden oder Lebenszufriedenheit erhalten Wissenschaftler wieder und wieder die