

Urs-Beat Fringeli

# Welchen Sinn hat mein Dasein?



Parvis-Verlag  
1648 Hauteville / Schweiz

© September 2023

**Parvis-Verlag**  
**Route de l'Eglise 71**  
**1648 Hauteville**  
**Schweiz**

[buchhandlung@parvis.ch](mailto:buchhandlung@parvis.ch)  
[www.parvis.ch](http://www.parvis.ch)

Tel. 0041 26 915 93 93  
Fax 0041 26 915 93 99

Alle Rechte, auch die des Teilabdruckes, vorbehalten.

Gedruckt in der EU

ISBN 978-288022-932-0

# Vorwort

Viele Menschen haben sich in unserer Zeit von religiösen Ansichten losgelöst. Der Glaube spielt in ihrem Leben keine große Rolle mehr. Dennoch suchen auch heute viele Menschen nach einem Sinn im Leben. Ich habe versucht, mich in solche Menschen hineinzusetzen, um sie in ihrer Befindlichkeit abholen zu können. Ich habe mich bemüht, eine leicht verständliche Sprache zu wählen, die weitgehend ohne Fremdwörter und Fachbegriffe auskommt. Dabei möchte ich auf die kostbaren Perlen, die uns allen die Glaubenswahrheiten schenken wollen, hinweisen. So gesehen eignet sich die Schrift für alle: für jüngere und ältere Menschen, für Menschen, die den Glauben pflegen und solche, die diesbezüglich eher distanziert sind oder sein wollen. Es sind Gedanken, die guttun.

*Herbst 2023*  
*Pfr. Urs-Beat Fringeli*

# Der Mensch auf der Suche nach Sinn

Jeder ehrliche Mensch stellt sich im Laufe seines Lebens einmal die Frage: Hat mein Dasein einen tieferen Sinn?

Warum stellt sich der Mensch überhaupt diese Frage? Philosophen und in der neueren Zeit auch Psychologen haben darauf Antworten gesucht. Sicher ist: Der Mensch ist ein Wesen, das Sinn sucht, das nach Sinn verlangt. Das Gegenteil von Sinn ist ja Sinnlosigkeit. Der gesunde Mensch vermeidet diese. Er findet Erfüllung durch eine Arbeit, die ihn weder unter- noch überfordert, eine angenehme Freizeitbeschäftigung, stabile und gesunde Beziehungen, Naturerleben, Strukturen, Rhythmen, Kunst, Wissenschaft und Religion. Sie verleihen ihm ein interessantes Leben, eben ein Leben mit Sinn oder auch ein sinnvolles Leben. Gerade wenn eines oder mehrere

der eben aufgezählten Faktoren fehlen, beginnt der Mensch nach dem Sinn des Daseins zu suchen. Zum Glück! Das tut ihm gut!

Die vorliegenden Zeilen wollen nicht moralisieren: Jeder Mensch darf nach mehr Lebensqualität streben, unabhängig davon, ob er bewusst nach einem tieferen Lebenssinn sucht oder nicht. Die moderne Glücksforschung hat jedoch ergeben, dass weder mehr Wohlstand noch mehr Vermögen den Menschen glücklich macht, schon gar nicht, wenn dies auf Kosten anderer Menschen geht, d.h. diese dann weniger oder zu wenig haben, um ein gutes Leben zu führen. Im Gegenteil: Ein Mensch, der direkt oder indirekt auf Kosten anderer lebt, schadet seiner Seele; es tut seiner gesunden Seele nicht gut. (Wer behauptet, eine Seele würde es gar nicht geben, deshalb von einer «Psyche» redet und damit Hirnfunktionen nennt oder meint, der kann trotzdem den Inhalt dieser Schrift als Ergebnisse der anerkannten Psychologie und der erprobten und bewährten Spiritualität annehmen und verstehen.)

Dass ich durch ein egoistisches Leben auch mir selbst schade, entspricht einer von sehr vielen Menschen bestätigten Erfahrung, ist also nicht einfach eine Ansicht oder eine Behauptung. Ebenso wahr ist es, dass ich mich immer selbst verletze, wenn ich andere verletze. Ich komme darauf zurück. Und Tatsache ist, dass der Wohlstand weniger Menschen aus einem Defizit (oft vieler) anderer Menschen besteht.

Nochmals: Das Bedürfnis vieler heutiger Menschen, immer mehr Wohlstand und Reichtum zu erlangen, macht den Menschen längerfristig nicht wirklich glücklich(er), lässt die Seele also keine beständige und tiefe Erfüllung finden, wie es die eben genannte Glücksforschung längst nachgewiesen hat. Materielle Dinge können die Seele unter Umständen sogar belasten und besetzen. Denn bei materiellen Dingen geht es weitgehend um körperliche Bedürfnisse. Glückliche Menschen sind Menschen, die in gesunden Beziehungen leben, dankbar sind, sich geliebt und geachtet fühlen, sich einbringen und sich

engagieren können. Die gesunde Seele sehnt sich nach Liebe, sie will lieben, sie verlangt nach Anerkennung, nach Bejahung, wie sie mit den oben genannten stabilen Beziehungen genannt worden sind. Hier ist auch die Treue zu nennen, die Vertrauen schafft. Untreue dagegen verletzt die Seele: Eine abgebrochene Freundschaft tut weh. Verdrängen ist keine Lösung. Unverbindlichkeit führt in die Einsamkeit und in die «Egoistenfalle»: Ein solcher Mensch verpasst irgendwann den Anschluss und isoliert sich selbst.

Die Liebe, die ein Mensch empfängt und seine eigene Fähigkeit zu lieben, etwas ohne Berechnung zu tun, tut dem Menschen gut. Kein Mensch kann ohne Liebe leben. Im nächsten Kapitel geht es um den Sinn, den die Religion vermittelt. Das Hauptgebot oder Angebot der christlichen Anschauung und Erkenntnis lautet: «Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.» Christus (von Menschen als Heiler erkannt) hat es uns geschenkt. Das ist nicht nur ein moralischer Appell, sondern eine Hilfe für die Seele, die heil

werden will, gesund werden und gesund bleiben möchte. Denn, wie ich weiter unten ausführen werde, ist diese Empfehlung, die Mitmenschen, alle Geschöpfe und sich selbst zu lieben das, was das Heil und die Gesundheit des Herzens und der Seele ausmacht. Die Seele ist in einem ganzheitlichen Welt- und Menschenbild «das Herz» des wahren und geistigen Menschen. Das Herz ist der Sitz der Seele. Wenn ein Mensch nicht mehr liebt, nicht mehr loslassen kann, fließen die lebensnotwendigen Kräfte nicht mehr wie sie sollen. Es entstehen Stauungen, die zum Herzinfarkt oder zu Herzkrankheiten führen können. Dasselbe gilt im positiven Sinne darum auch für die Seele: Eine (gesunde) Seele, die vertraut, die liebt, die sich freut, die dankt, die loslässt, die verzeiht, wirkt auf das Herz des Körpers zurück. Deshalb meint Christus mit den Worten «Liebe deinen Nächsten» ganz einfach: Bleib gesund! Diese Einsicht soll aber nicht «gepresst» werden. Es gibt noch andere Gründe, die zu Herzbeschwerden führen. So können Menschen durch die Hingabe der Liebe ihr Herz «opfern». Hier ist



auch die Bedeutung der «Herz-Jesu-Verehrung zu nennen. Das Wort «Opfer» wird heute nicht gern in den Mund genommen. Der vermehrt um sich selbst drehende Mensch will keine Opfer bringen. Christus hat mit seiner «Opferung» gezeigt, dass uns Gott «bis zum letzten Blutstropfen liebt». Ein «Herz», das sich ganz verschenkt und hingibt, wird in der unsterblichen Seele neu geboren, was gerade die Auferstehung Christi gezeigt hat. Ein solcher Mensch verbreitet Heil und wird Seligkeit erlangen.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
Der Mensch auf der Suche nach Sinn.....	7
Welche Bedeutung haben Religion oder Spiritualität für die Sinnfindung? .....	13
Im Spannungsfeld von Gut und Böse .....	19
Wie können wir mit Angst und Verunsicherung umgehen?.....	23
Die göttliche Kraft fließen lassen.....	27
Die Quellen der Freude.....	33
Was die Seele heilt und stärkt .....	37