Heilsam sein – Sinnvoll leben

Unzufriedene Jugend – Ängstliche Menschen?

Die Initiative „Gen Z regelt“ fordert am 31. Oktober 2026 in mehreren Städten – darunter Regensburg – bessere Bildung, bezahlbares Wohnen, mehr soziale Sicherheit und mehr Investitionen in Gesundheit und Klimaschutz. Abgesehen von solchen, die diesen Protest nützen, um ihre Gewaltbereitschaft in die Tat umsetzen zu können – der Kern der Bewegung ist vermutlich nicht neu: Unzufriedene junge Menschen, die zum Erreichen ihrer Ziele auf die Straße gehen – Unzufrieden mit der Gesamtsituation – Nicht fündig geworden bei der Suche nach dem Sinn in ihrem Leben!

Weil Unzufriedenheit Angst erzeugt, versuchen Menschen, vordergründig etwas gegen die Angst zu tun – sie gehen auf die Straße, werden gewalttätig oder versuchen, selbst etwas für den Sinn in ihrem Leben zu tun – also die bruchstückhafte Situation heiler zu machen.

Heilen: Etwas gegen die Angst tun

Dazu hat Jesus einst seine Jünger ausgesendet: **Dann rief er seine zwölf Jünger zu sich und gab ihnen die Vollmacht, die unreinen Geister auszutreiben und alle Krankheiten und Leiden zu heilen. (Mt 10,1)** Heilen – gegen die Angst vorgehen! Der Benediktinermönch und Zenmeister *Willigis Jäger (1925-2020)* sagte dazu*: „Heilen ist letztendlich die Frage nach dem Sinn des Lebens.“* Heilen bedeutet vielleicht nicht, dass alle Krankheiten weg sind und sich alle Probleme und Unzufriedenheiten der Welt in Wohlgefallen aufgelöst haben. Heilen könnte bedeuten, sich in den Widrigkeiten des Lebens auf die Suche nach Sinn zu machen und mitten in der Sinnlosigkeit selbst einen Beitrag zum Sinn zu leisten. Ich könnte mir vorstellen, dass das auch mit dem Wort „heilig“ gemeint ist – wenn wir z.B. den heiligen Wolfgang feiern oder an diesem Wochenende „Alle Heiligen“. Solche Tage lenken unseren Blick mitten in einer undurchsichtigen und beängstigenden Welt auf das, was uns sinnvoll erscheint oder was wir selber Sinnvolles tun! Dabei müssen es nicht unbedingt heldenhafte Taten sein (vgl. Martyrer – sterben für den Glauben). Es geht um „Hingabe“, um Lebenseinsatz für etwas Sinnvolles: z.B. dass es anderen Menschen besser geht, dass andere weniger Angst haben, dass Sinnspuren im Leben sichtbarer werden.

Homo faber – homo amans – homo patiens

Welche Dimensionen von Sinn gibt es? Wichtig scheint zunächst dies: Sinn ist nicht nur die Tatsache, dass sich in meinem Leben alles von selber sinnvoll zusammenfügt. In erster Linie geht es darum, dass ich selber mich auf die Suche nach dem Sinn mache. Ein anderer geistlicher Meister, *P. Anselm Grün*, sagt: *„Etwas zu tun, von dem ich überzeugt bin, macht Sinn. Auch ein guter mitmenschlicher Umgang stiftet Sinn, ebenfalls das Wissen, sich Herausforderungen gestellt zu haben. Sind diese drei Bereiche – schaffen, Beziehungen pflegen und Herausforderungen meistern – ausgeglichen, empfinde ich nicht nur Sinn, sondern auch Glück.“* Schaun wir uns die drei Bereiche näher an:

Homo faber

Etwas tun, ins Leben setzen, etwas schaffen: Der hl. Wolfgang hat versucht, in seiner Leitungsposition Veränderungen zu erwirken („*Weite des Geistes und Kraft seiner Liebe*“, Tagesgebet), Reformen durchzuführen. So viele andere Heilige, die wir auch nicht namentlich kennen, haben versucht, aus der manchmal sehr undurchsichtigen und beängstigenden Situation etwas zu machen, zu verändern.

Homo amans

Was am meisten gegen die Angst hilft, ist Beziehung, das wissen schon die kleinen Kinder. Der homo amans beschreibt die Fähigkeit zu lieben und geliebt zu werden, in Beziehung zu sein. Heilige der Nächstenliebe zählen dazu – und auch ich, wenn ich (ohne große Leistung) für jemanden da bin. Das Dasein-für ist enorm Sinn stiftend.

Homo patiens

Schließlich ist es auch eine starke Sinndimension, sich zu etwas, was man nicht ändern kann, in Würde zu verhalten. Leiden ist nicht einfach so sinnvoll, sondern in welcher Einstellung man es erträgt.

Es gibt viele Weisen, in dieser Welt und für andere heilsam zu leben. Natürlich kann es auch mal die Demonstration sein – Gewalt ist es nicht. Wir sind heute eingeladen, nach unserem *Eigen-Sinn* Ausschau zu halten, nach unserem ganz persönlichen Weg zu *Heiligkeit*!