

WENDY SYFRET
Der fröhliche Nihilist



GOLDMANN

Buch

Seit jeher suchen wir Menschen in unserem Dasein eine Bedeutung, doch gegenwärtig erleben wir einen regelrechten Sinnsucher-Boom, der in alle Lebensbereiche hineinwirkt und uns die Leichtigkeit raubt. Vom morgendlichen Kaffee bis zum Wochenendausflug wird jedes Ereignis optimiert – und das, obwohl es unterm Strich unerheblich ist, wie wir unseren Trendkaffee brühen oder ob wir lieber lesen statt Sport zu treiben. Wendy Syfret plädiert für eine nihilistische Geisteshaltung, die den Kult des Sinns ablehnt und unsere relative Bedeutungslosigkeit im Universum als positive Realität akzeptiert. Denn wenn das Leben keinen Sinn hat, können wir auch einfach glücklich und gut zueinander sein, oder?

Autorin

Wendy Syfret schreibt für Online- und Print-Magazine wie *The Guardian*, *VICE* und *i-D* über Kultur, Gesellschaft und Lifestyle. Sie lebt und arbeitet in Melbourne, Australien.

WENDY SYFRET

DER FRÖHLICHE NIHILIST

Warum unser Leben keinen Sinn hat
und weshalb das ein Grund zur
Freude ist

Aus dem Englischen
von Nikolaus de Palézieux

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel
»The Sunny Nihilist« bei Souvenir Press, London.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

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

Deutsche Erstausgabe Juli 2022

Copyright © 2021 der Originalausgabe: Wendy Syfret

Copyright © 2022 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag,

München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Andrea Kalbe

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

EB · IH

ISBN 978-3-442-17917-6

Inhalt

Einführung.....	7
Kapitel 1	
Nihilismus im 21. Jahrhundert	27
Kapitel 2	
Die Falle der sinnvollen Arbeit	73
Kapitel 3	
Die fröhliche Nihilistin ist verliebt	103
Kapitel 4	
Leben nach Gott	129
Kapitel 5	
Nihilismus auf Abwegen.....	159
Kapitel 6	
Wie man zum fröhlichen Nihilisten wird	185
Kapitel 7	
Das Vergnügen an der Sinnlosigkeit.....	217
Weiterführende Lektüre	227
Dank	231

Einführung

Am Ende meiner Straße in Melbourne steht die Reklametafel eines Geschäfts, das, soweit ich weiß, Zutaten für die Kerzenherstellung verkauft. Jeden Morgen wird sie mit einer neuen Binsenweisheit versehen, die die Betrachter motivieren soll – »Warum den Berg tragen, wenn man ihn besteigen kann?«, »Nimm nicht die ganze Treppe in Augenschein, tu einfach den ersten Schritt«, »Sei der Held deiner eigenen Geschichte«. Einmal riet sie den Vorbeigehenden: »Tun Sie etwas Großes!« Vor ein paar Jahren wies diese Reklametafel noch auf Rabatte und Öffnungszeiten hin und gab die üblichen Infos zu Kerzen. Aber irgendwann hat jemand beschlossen, dass diese altbackene Praxis eine Verschwendung von kostbarem Platz sei. Die Tafel musste nun einem sinnvolleren Zweck dienen. Jetzt wird man ständig gefragt, ob heute der Tag ist, an dem man sein Leben ändern wird. Der Verkauf von Zutaten für die Kerzenherstellung ist zweitrangig geworden. Der Sinn selbst ist jetzt das Produkt.

Mit diesem Perspektivwechsel steht das Geschäft nicht allein da. In den letzten Jahren hat sich die Sinnsuche von einer

privaten Beschäftigung in eine äußerst marktfähige Aktion gewandelt. Das Versprechen von und die Suche nach Sinn ist heute in fast jeden Bereich unseres Lebens eingedrungen. Ein Produkt, eine Dienstleistung oder ein Erlebnis werden nicht mehr nur danach beurteilt, ob sie »gut« oder »schlecht«, sondern ob sie auf irgendeine abstrakte Weise »sinnvoll« sind.

Vielleicht sind Sie keiner Reklametafel ausgesetzt, sondern eher einer Podcast-Werbung. Und zwar von der Art, die zwei Minuten lang etwas über Gemeinschaft, Erinnerung, Nostalgie und Werte erzählt, ehe sie offenbart, dass es eigentlich um Hypothekenversicherungen geht. Oder um eine Baby-nahrungsmarke, wobei suggeriert wird, dass der Kauf ihres vorverpackten, massenhaft vermarkteten Gemüsebreis ein aufrüttelndes Statement zur Klimakrise darstellt.

Als der Kerzenladen anfang, mit seinem Rebranding zu experimentieren, arbeitete ich im Bereich digitaler Medien in einem Unternehmen, in dem sich der Sinn-Boom bereits sehr deutlich abzeichnete. Eines Tages nahm ich an einem Meeting mit einigen sehr klugen Werbetextern teil, die darüber nachdachten, wie man einer beliebten, leckeren, aber völlig nichtsagenden Eiscreme-Marke eine Bedeutung verleihen könnte. Die Überlegung ging dahin, dass der Verbraucher, wenn er das Gefühl hätte, dieses Eis sei mehr als nur ein Eis und tatsächlich mit einem lebensverändernden sozialen oder kulturellen Wert verbunden, sechs Dollar dafür ausgeben würde.

Wir stellten ein paar Gedankenspiele an: Vielleicht könnten die Leute bestimmte persönliche Momente teilen, die mit die-

Einführung

sem leckeren Snack zu tun haben? Oder wir könnten Influencer bitten, dieses Produkt mit ihren Wellness-Gewohnheiten in Verbindung zu bringen. Nach mehr als einer Stunde Brainstorming mit immer hochtrabenderen und edleren Gründen, warum man diese rekonstituierte Magermilch am Stiel nicht nur zu kaufen, sondern auch wirklich erleben sollte, unterbrach einer meiner Mitarbeiter die Sitzung und meinte: »Es ist doch nur Eiscreme! Lasst es also doch nur Eiscreme sein! Hörst auf, aus allem ein Riesending zu machen!«

Sein Vorschlag wurde nicht befolgt. Das Eis setzte, wie auch die Reklametafel, seine Reise auf der Suche nach Bedeutung fort. Aber seitdem frage ich mich jedes Mal, wenn ich mit übermäßig ernstem Marketing konfrontiert werde: »Warum *muss* alles ein Ding sein? Warum *kann* Eis nicht einfach nur Eis sein?«

Diese Tendenz, jeden Teil des Lebens mit Sinn zu versehen, ist allerdings nicht wirklich neu. Schon als Kind wurde mir eingebläut, dass es wichtig ist, von allem die Bedeutung zu erfassen. In der Sonntagsschule wurden die Bibelgeschichten und das Basteln von Krepp-Papier-Kreuzen regelmäßig von ernst blickenden Erwachsenen unterbrochen, die sich vorbeugten und fragten: »Was bedeutet deiner Meinung nach die Mission von Jesus für die Menschheit? Warum sind wir alle hier?« Ich blickte ausdruckslos zurück und antwortete mit einer abgedroschenen Phrase wie: »Vielleicht um nett zu sein?«

Als ich nach Hause kam, wurde ich weiterhin mit Sinn konfrontiert. Zwischen Furzwitzen und Geschwisterstreichen

sinnierten Filme wie *Arthur* über Identität, *Rockos modernes Leben* stellte die Banalität des Vorstadtkapitalismus infrage, *Hey Arnold!* widmete sich der Prägung durch ein Familientrauma, und sogar *Rugrats* – eine Serie über die Heldentaten von Babys – setzte sich mit der Unendlichkeit des Todes auseinander. Die *Simpsons* machten die Auseinandersetzung mit der Existenz gleich zu einem Nebenplot.

Ob von einem ehrenamtlichen Religionsanhänger verkündet oder in beruhigendes orangefarbenes Nickelodeon-Licht getaucht: Die Aussage dahinter war jeweils klar. Der einzige Weg, das Leben voll und ganz zu genießen und zu verstehen, bestand darin, in jedem freien Moment über seinen Sinn nachzudenken.

Soweit ich die Sache beurteilen konnte, schien meine bloße Existenz schon ziemlich ungeheuerlich zu sein. Die Tatsache, dass meine Eltern beschlossen hatten, an irgendeinem Tag im Jahr 1987 Sex zu haben, und zwar genau zu dem Zeitpunkt, an dem das Sperma und die Eizelle, aus denen ich entstanden bin, besonders energiegeladen waren, ermöglichte es mir, in der Empfängnis-Lotterie zu gewinnen, und das schien bereits für sich bedeutsam zu sein. Hinzu kamen das Glück, die Geburt zu überleben, sowie die fast zehn Jahre, die darauf folgten. Ich wusste nicht recht, warum jemand die Dinge noch weiter verkomplizieren musste – meine bloße Anwesenheit schien schon kompliziert und wundersam genug.

Aber trotz des beeindruckenden Chaos, das uns umgab, schienen Eltern, Lehrer und Fernsehbabys alle schockiert von

der Vorstellung zu sein, dass ich einem einzigen bedeutungslosen Moment ausgesetzt sein könnte. Die Ironie bei der ganzen Sache war, dass trotz ihres Beharrens auf dem Gegenteil für mich die Sinnlosigkeit des Lebens zentral und eben dadurch reizvoll zu sein schien.

Wenn ich nicht schlafen konnte oder mich ängstlich und niedergeschlagen fühlte, dachte ich über die vielen einzelnen Momente in der Menschheitsgeschichte nach, die aufeinander folgen mussten, damit ich überhaupt auftauchen konnte. Ich stellte mir eine unüberschaubare Masse gewaltiger Einzigartigkeiten vor, ein Gewirr aus Materie, Energie, Raum, Gravitation, Quarks, Protonen und Neutronen, die in den letzten vermutlich dreizehn Milliarden Jahren ganze Epochen und Ökosysteme ausgebildet haben. Und ich versuchte, mir vor Augen zu führen, wie all die Gehirne wuchsen, all die Zähne sich abnutzten, all die Wirbelsäulen sich aufrichteten, um eine Reihe gesichtsloser Vorfahren zu bilden, die sich vom Pleistozän bis zu mir erstreckten. Ich war ein nervöses Kind und neigte zu Toilettensitzungen in der Schule, in denen ich still meine Tränen vergoss, aber dieses wirre Durcheinander von kaum verstandener Wissenschaft und Geschichte wurde zu meiner Zuflucht. Dadurch empfand ich mich und meine Probleme als sehr klein. Ich verstand, dass inmitten des Gewirrs dieses irren Durcheinanders nichts, was ich tat oder auch nicht tat, jemals wirklich von Bedeutung sein würde. Mit dieser Bestätigung verließ ich das stille Örtchen und fühlte mich erleichtert; ich wusste,

dass mein Leben wertlos war. Dennoch hatte ich das Glück, es geschenkt bekommen zu haben.

Heute gebe ich zu, dass trotz dieser festen Überzeugungen in meiner Jugend die Sinnsuche natürlich nicht per se etwas Schlechtes ist. Sie hat schließlich die Zivilisation vorange-
trieben. Liebende gestehen sich gegenseitig, dass ihr Leben vor ihrer schicksalhaften Begegnung sinnlos war. Kampf-
müde Helden werden in Zeiten kräftezehrender Krisen vom Sinn angetrieben. Verbrecher, die zur Strecke gebracht wur-
den, fragen nach dem Sinn ihres Lebens und sehen plötzlich ihre tiefdunklen Herzen erhellt. Grundlegende Begriffe von
Gemeinschaft, Ethik, Logik, Moral, von Bewusstsein und Gleichheit entstanden aus der Untersuchung dieser Sinnfrage. Der Drang, mit dem Sinn zu ringen, hat im Bereich von
Kunst, Literatur und Film zu unzähligen Werken inspiriert. Und meistens sind wir dadurch ja auch zu besseren Men-
schen geworden.

Sinn tröstet uns vielleicht mehr als alles andere. In seinem 1946 erschienenen Buch *... trotzdem Ja zum Leben sagen* liefert der jüdische Psychiater und Neurologe Viktor Frankl das vielleicht bewegendste Argument für den Wert von Sinn. Frankl, seine erste Frau und seine Eltern waren während des Zweiten Weltkriegs in Konzentrationslagern der Nazis inter-
niert. Während dieser Zeit kam er zu dem Schluss, dass ein Gefühl für Sinn und Zweck ihm helfen würde, seinen Ver-
stand zu bewahren und schließlich zu überleben. Wie der deutsche Philosoph Friedrich Nietzsche (mehr über ihn spä-

ter), den Frankl oft zitierte, in seinem Werk *Götzen-Dämmerung* schreibt: »Hat man sein warum? des Lebens, so verträgt man sich fast mit jedem wie?«

In Anbetracht dessen würde ich behaupten, dass Bedeutung dann am wertvollsten ist, wenn sie als Endpunkt gesehen wird – als Licht am Horizont, das uns in Zeiten der Krise oder des Zweifels leitet und Orientierung bietet. Auch wenn es keinen endgültigen Lohn, keine Antwort oder ein transzendentes Nirwana gibt, bleibt die fortwährende Erforschung dessen, was wir alle hier (und miteinander) tun, ein ehrenwertes Unterfangen. Nur wenige Menschen halten eine Zeit tiefer, ehrlicher, einsamer Kontemplation bis zum Ende aus und denken dann: *Na, das war ja wohl eher eine Verschwendung eines ganzen Jahrzehnts.*

Probleme entstehen dann, wenn die Verheißungen und Erwartungen, die mit der Bedeutung verbunden sind, schließlich das Konzept von Bedeutung verdrängen. Ich würde behaupten, dass wir uns (was auch für unsere Eiscreme gilt) heute genau an diesem Punkt befinden. Irgendwann begann diese edle, zutiefst persönliche und vielleicht lebenslange Suche sich immer drängender anzufühlen und zu einer Ware zu werden. Die Suche nach Sinn hat sich von einer epischen Reise zu einer Schnitzeljagd entwickelt. Es reicht nicht mehr aus, Sinn in der Liebe, der Familie, der Arbeit oder der Religion zu suchen (obwohl, Achtung, diese Bereiche ihre eigenen Fallen bergen). Jetzt werden wir dazu aufgefordert, in allem, was wir tun, einen Sinn zu finden. Vom morgendlichen Kaf-

fee bis zur Wäsche am Wochenende muss jedes Ereignis oder jede Aufgabe optimiert und zu einer klaren Aussage über die Existenz erhoben werden.

Wir wachen auf und pushen Benachrichtigungen von Horoskop-Apps, die uns eine kosmische Botschaft vermitteln, bevor wir überhaupt eine Chance haben, unseren Wecker auszuschalten. Tägliche Newsletter überschwemmen unsere Postfächer und schreiben uns endlose Aufgaben und Ziele vor, über die wir meditieren und sie als erledigt markieren sollen. Unter der Dusche hören wir Podcasts darüber, wie wir den Tag sinnvoll gestalten können, dann trocknen wir uns ab und schreiben nieder, was wir am Vortag sinnvollerweise erreicht haben. Wenn wir Sport treiben – eine ehemals (und erfreulicherweise) geistlose Beschäftigung –, rufen wir Playlists auf raffinierten Apps auf, die unsere Einsamkeit mit einer Stimme unterbrechen, die uns erklärt, was dieser Kalorienexorzismus *wirklich* bedeutet. Und wie wir uns mit jedem Schritt neu erschaffen und auf ein neues Leben zusteuern, das nur noch 2,5 Kilometer entfernt ist.

Ich würde gern dazu anmerken, dass meine philosophischen Erleuchtungen vom Umfang eines Happy Meals mich von all dem abgehalten haben. Zumindest eine Zeit lang hielt mein Glaube an die Bedeutungslosigkeit an – und ruinierte dabei viele Sonntagsschulklassen, Philosophievorlesungen und Gespräche mit Kiffern. Wann immer ich mich selbst bemitleidete oder verloren fühlte, kehrte ich zu der wirbelnden Masse zufälliger Ereignisse zurück, die zu meiner Geburt

geführt hatten, und dachte, na ja, wenigstens hat das alles funktioniert. Meine Kleinheit, in der Welt wie auch in meiner eigenen Vorstellung, gewährte mir ein seltsames Gefühl von Frieden. Aber wie sich herausstellte, kann nicht einmal eine lebenslange Anhängerin der Sinnlosigkeit die tödliche und dekadente Falle der Bedeutung völlig vermeiden.

Meine Verstrickung in den steigenden kommerziellen Wert von Bedeutung entwickelte sich vom Zustand der Verwirrung hin zur regelrechten Vergiftung, als ich in den 2010ern im digitalen Medienjob arbeitete. Journalismus ist hart und teuer, und leider werden die am gründlichsten durchdachten, gut recherchierten und eigentlich sinnvollen Inhalte oft nicht gelesen. Es ist eine schmerzhaft Realität für Redakteure und Autoren, die hin- und hergerissen sind zwischen ihrem Engagement für das öffentliche Wohl und den Managern, die über ihnen sitzen und fragen, ob irgendetwas in dieser Woche »viral gehen« wird. Doch wie sich herausstellt, gibt es eine einfache Lösung, die in unserem Gehirn bereits verankert ist: den vorhin erwähnten Wunsch nach Erleuchtung und Sinnhaftigkeit.

Der Wunsch, verstehen zu wollen, was das alles eigentlich *bedeutet*, ist menschlich. Und er beinhaltet auch eine Menge Arbeit. In der Vergangenheit widmeten Schriftsteller und Philosophen ihr Leben der Beantwortung der großen Lebensfragen. Henry David Thoreau lebte jahrelang und meist allein in den Wäldern, während er *Walden* schrieb, seine Kritik am Verhältnis des Westens zum Materialismus und an der Zer-

störung der Natur. Epikur gründete die »Schule des Gartens« (Kepos), im wahren Wortsinne eine Mikro-Gesellschaft, in der seine Anhänger zusammenlebten, um Glück zu verstehen und zu erreichen. Redakteure haben nicht so viel Zeit. Aber wenn Sie herausfinden können, wie Sie das wertvolle Gefühl der Introspektion und Belohnung durch eine, sagen wir, vierminütige Lektüre mit einer guten Strategie über Instagram anbieten können, ist das eine viel einfachere und zudem wirtschaftlichere Angelegenheit.

Das ist einer der Gründe, warum Sie vermutlich in den letzten zehn Jahren beobachtet haben, wie die grenzenlose Weite des digitalen Raums im Internet von Selbstbefriedigungs-Ich-Erzählungen überschwemmt wurde, die gleichsam blind jedem Tier, Gemüse und Mineral im Umkreis von zwanzig Metern um den Schreibtisch eines Autors eine Bedeutung zuweisen. Kürzlich schickte mir ein Freund einen Artikel darüber, was »Sitzen« wirklich bedeutet. Ehe ich ärgerlich antworten konnte, erinnerte ich mich daran, dass ich selbst öde Analysen über so bereichernde Themen wie Ausrufezeichen, die jeweiligen sozialen Auswirkungen von Brausegetränken und die Aussage von Skeet Ulrichs Instagram-Posts bezüglich generationsübergreifender Internetnutzung verfasst habe.

Diese Mikro-Untersuchungen sorgen für Klicks, Zuschauerwachstum, Anzeigenverkäufe und Social Shares. So fanden sie ihren Weg auf das intellektuelle Fließband, und frühere Bedeutungserforschungen, die einst Jahre dauerten, wurden

durch Hot Takes von 800 Wörtern ersetzt, die abgeschickt werden mussten, bevor der Newsletter zur Mittagszeit rausging.

Bis heute kann ich eine halb tote Topfpflanze betrachten und behaupten, dass sie ein Statement zur Post-Internet-Moral darstellt, oder zu unserem Streben nach Frieden in einer städtischen Umgebung, oder zum Schrecken, der aufkommt, wenn man eine kultivierte Projektion von Adoleszenz aufgibt. Sicher, es ist keine Fähigkeit, die der Menschheit großen Nutzen bringt, aber es ist doch ein Überlebenstraining in einem System und einer Kultur, in der Bedeutung zu einer Form von Währung verändert wurde, aus der jeder gern Kapital schlagen möchte.

Unsere stärker werdende Liebe zu dieser plötzlichen Erleuchtung kann man leicht belächeln. Aber sie ist auch zutiefst verständlich. Obwohl ich seit meiner Geburt zögere, die Dinge zu ernst zu nehmen, gibt es dennoch keinen Zweifel daran, dass einige Dinge durchaus und tiefgründig infrage gestellt werden sollten. Nur weil es nicht wichtig ist, welches gefrorene Edeldessert man wählt, heißt das noch lange nicht, dass auch alles andere unwichtig ist. Wie Frankl gezeigt hat, kann der Sinn uns die Fähigkeit verleihen, Schmerz und die Verwirrung des Lebens ein wenig erträglicher zu machen.

Ich schrieb dieses Buch, als 2020 überall auf der Welt die Black-Lives-Matter-Protteste aufkamen und die Themen Hautfarbe, Gewalt und Macht in einem Ausmaß an Aktualität gewannen

und verbreitet wurden, welches die meisten von uns noch nie erlebt hatten. Wir alle, jede Plattform, jedes Unternehmen waren (manche mehr als andere) besessen von dem Versuch, nicht nur die Nachrichten zu verstehen, sondern auch, wie diese Ereignisse alle Aspekte des öffentlichen und privaten Lebens prägten und beeinflussten. Es war eine Zeit, in der es sehr wichtig war, den Sinn hinter allen Dingen zu betrachten: Welche Systeme haben zu dem Leben beigetragen, das ich führe? Wie wurde mir geholfen, während andere behindert wurden? Wie tragen meine täglichen Entscheidungen, kleine und große, zur Gesundheit und Sicherheit von Menschen bei, denen ich vielleicht nie begegne?

Diese Art der Selbstbefragung lohnt sich, sie hat die Fähigkeit, einen Wandel anzustoßen, und zudem ein enormes Potenzial, Gutes zu bewirken. Sie ist aber auch sehr anstrengend und oft schmerzhaft. Sie schreibt die Geschichte neu und erschüttert unser eigenes Verständnis von Moral, Fairness und Wert. Das ist der Grund, warum die meisten von uns außerhalb der weltverändernden Neuigkeiten, die die sozialen und traditionellen Medien dominieren und unsere Aufmerksamkeit fordern, diese Selbstbefragung vermeiden. Stattdessen bevorzugen wir eine einfachere Form der Bewertung, eine, die sich um das dreht, was uns am vertrautesten ist – wir selbst.

Der Versuch, sehr sinnlosen Bereichen unseres Lebens einen extremen Wert zuzuweisen, fühlt sich anfangs großartig an. Der zweite Wohlfühlmoment kommt dann, wenn

Sie etwa einen persönlichen Standpunkt gegen frauenfeindliche Schönheitsstandards einnehmen. Ein schmeichelhaftes Foto von sich auf Instagram zu posten ist ein Akt der Selbstermächtigung. Länger zu schlafen ist geradezu ein Affront gegen die kapitalistische Kultur. Das sechste Glas Wein und ein möglicher Kater sind ein Zeichen der Verachtung des Produktivitätskults. Überhaupt nichts zu tun kann sich schnell sehr bedeutend anfühlen. Aber wenn man zu viel Zeit in diesem Bereich verbringt, beginnen die Dinge sich allmählich zu verzerren: Belanglose Beschwerden werden zu lebensverändernden Vorgängen; wir dehnen uns innerlich aus und nehmen einen Raum in unserem eigenen Gehirn ein, den wir wahrscheinlich gar nicht verdient haben.

Mit der Zeit werden an sich harmlose Konzepte wie Sinn und Zweck nachteilig, da all das zwanghafte Nachdenken, Fixieren und Studieren unseres eigenen Verstandes und Lebens dennoch keine Erleichterung oder Klarheit bringt. Tatsächlich fühlen sich viele von uns dadurch bald sogar schlechter.

In meinem eigenen Leben merkte ich allmählich, dass sich die Dinge im Kreis zu drehen begannen, als ich meine meditative Kindheits-Hingabe an die Sinnlosigkeit aufgab und mich an der hedonistischen Anbetung des Zwecks beteiligte. Aufgrund von Meditations-Apps, die mir sagten, heute sei *der* Tag schlechthin, Podcast-Moderatoren, die mir versicherten, ich sei *die* Richtige, und dieser lästigen Reklametafel, die mir versprach, genau dies sei *der* Moment, begann ich, meine Welt aus einer neuen, verzerrten Perspektive zu betrachten.

Als Sinn und Bedeutung immer mehr zu meiner Richtschnur wurden, nutzte ich sie und ordnete sie Bereichen meines Lebens zu, an die ich bis vor ein paar Jahren kaum einen Gedanken verschwendet hätte. Alles, dem ich nicht sofort einen Sinn zuordnen konnte, galt als Zeit- und Energieverschwendung. Ich war besessen davon, in allem, was ich tat, einen Grund zu finden – ich machte mir Gedanken darüber, wie ich meine Zeit verbrachte, und fühlte mich schuldig, wenn ich nicht ständig in eine »sinnvolle« Beschäftigung eingebunden war.

In vielerlei Hinsicht lief mein Leben in dieser Zeit ziemlich gut. Ich hatte einen »coolen Job«, über den ich auf Parties gerne ausgefragt wurde, einen netten Partner, eine hübsche Wohnung und genug Geld, um eine Vorliebe für trüben Wein zu entwickeln, der nach Sand schmeckte. Aber anstatt durchzuatmen, mich umzuschauen und zu überlegen, wie angenehm das alles war, wurde ich geradezu davon verzehrt, was das alles *bedeutete*.

Das Wichtige am Sinn ist, dass er dann am wertvollsten ist, wenn er kaum vorhanden ist und am besten gleichsam in einem Meer der Sinnlosigkeit serviert wird. In der Vergangenheit haben Sie vielleicht gehofft, durchaus über eine Handvoll sinnvoller Dinge in Ihrem Leben zu verfügen: einen Partner, ein Hobby, ein soziales Anliegen, sogar einen Job. Das alles nimmt viel Zeit in Anspruch, ist dabei aber von anderen, nicht bedeutungsvollen (und daher weniger beanspruchenden) Bereichen umgeben. Nehmen Sie Abstand

vom Gedanken der Sinnlosigkeit, baut sich sofort Druck auf. Man fragt sich ständig: Was ist der Sinn, das Ziel, der Nutzen, das Endziel von all dem? Was trägt es zu meinem Leben, meinem Wesen, meiner Identität bei? Wenn diese Fragen nicht beantwortet werden können, kann jede Handlung (wie angenehm sie auch sein mag) sich sehr schnell wie reine Zeitverschwendung anfühlen.

Diese Erfahrung machte ich nicht nur für mich. Bei der Arbeit bemerkte ich, dass meine Leistung nicht mehr nach Erledigung und der Qualität der Aufgaben beurteilt, sondern vielmehr an einem existenziellen Rahmen gemessen wurde – daran, was das alles »bedeutete«. Die meiste Zeit kümmerte sich niemand darum, ob die Arbeit tatsächlich wertvoll war oder die Welt besser machte, sondern eher darum, ob sie in das zufällige Narrativ vom Zweck passte, in das wir alle hineingeschlittert waren.

Die Sprache derjenigen, die mit Sinn und Zweck schnell bei der Hand sind, ist auffallend biegsam: Sie kann über eine Eiscreme-Werbung, eine Reklametafel oder auch einen Chef vermittelt werden. Alle stehen dahinter und glauben, dass es um die eigene Person geht, weil es in Wahrheit um nichts und niemanden geht.

Das Ganze verschlingt riesige Mengen unserer Zeit und Aufmerksamkeit, bietet aber nicht mehr als das flüchtige Gefühl, dass wir etwas Sinnvolles tun. Das Problem ist, wenn man erst einmal anfängt, an all das zu glauben, ist es schwer, damit aufzuhören.

Als die Angst sich in mir immer deutlicher meldete, fing ich erneut an, leise in Toilettenkabinen zu weinen. Als Kind in einer Kabine eingesperrt tröstete ich mich mit dem Gedanken, dass meine Probleme (und ich) nicht wirklich wichtig wären. Mich mit meiner eigenen Bedeutungslosigkeit auseinanderzusetzen war ein Trost. Jetzt aber war ich überwältigt von der offensichtlichen, wenn auch völlig unerklärlichen Wichtigkeit jeder einzelnen Handlung. Manchmal starrte ich mit ausdruckslosen Augen in den Spiegel und sagte mir: »Das ist nicht die ganze Welt, das ist nicht die ganze Welt«, immer und immer wieder, als wäre es eine Beschwörung, die mich aufrechterhalten sollte. Der Sinn hatte meinen Geist nicht erweitert, sondern vielmehr zu einer derartig vollständigen Selbstbesessenheit geführt, dass ich mich buchstäblich daran erinnern musste, dass ich nicht der physische Mittelpunkt des Universums war.

Ich versuchte, mit anderen Menschen über dieses ins Gegenteil verkehrte existenzielle Grauen zu sprechen. Und obwohl wir es nicht immer erklären konnten, gab es eine Menge von uns, die sich mit dem gleichen Wirrwarr von Zweck, Schmerz, Stress und schnell wirkender Sinnerfüllung plagten. Das ließ uns körperlich starr werden, was zu einem schleichenden Gefühl der Unzufriedenheit, Enttäuschung und Verdrängung führte. Aber über dieses Gefühl zu reden, das sich immer stärker bemerkbar machte, darüber zu lesen und nachzuforschen führte nur immer wieder zu demselben Rat-schlag zurück: Um uns ganz zu fühlen, mussten wir einfach

Einführung

weiter nach dem schwer fassbaren Punkt in unserem Leben suchen. Sobald wir ihn gefunden hätten – durch eine Kombination aus Therapie, tiefem Atmen, gutem Licht, motivierenden Podcasts, importierten Lebensmitteln und Dehnübungen in feuchten Räumen –, würden wir uns leichter fühlen. Unser Leben würde mit dem Stempel »sinnvoll« versehen werden.

Offensichtlich ist dieser Punkt aber nie aufgetaucht. Das Einzige, was ich entdeckte, war, dass die Zähne knacken, wenn man den Kiefer stark genug zusammenpresst. Und als ich eines Abends von der Arbeit nach Hause ging, spitzten sich der ganze Druck, die Verwirrung, die Angst und die Erschöpfung schließlich zu. Ein paar Blocks von meinem Zuhause entfernt wurde mir plötzlich schwindlig. Die wachsende Spannung in mir schien mir letztlich den Atem zu nehmen. Ich krümmte mich und schnappte nach Luft, mein Herz raste, alles fühlte sich unendlich wichtig an. Es gab keinen stillen, sinnlosen Teil meines Lebens, den ich mir für einen kurzen Augenblick vorstellen konnte, um zu Atem zu kommen.

Dann traf es mich. Eine Erkenntnis setzte sich so deutlich durch, dass jemand anderer sich durchaus hätte fragen können, ob göttliche Intervention im Spiel war. »Wen kümmert's, eines Tages werde ich tot sein, und niemand wird sich mehr an mich erinnern.«

Sofort war ein Gefühl der Erleichterung zu spüren. Ich richtete mich auf, schaute in den Himmel und dachte: *Ich bin nur ein Stück Fleisch, das auf einem Felsen durch das All rast. Nutzlos und ohne Bedeutung.* Mein Brustkorb entspann-

te sich, meine Lungen blähten sich auf, und zum ersten Mal seit Jahren lichtete sich der Nebel. Ich dachte an alles, worum ich mich sorgte, was mich belastete, weswegen ich nachts voller Sorgen wach lag, und erkannte es als das, was es war – als letztlich sinnlos. In hundert Jahren würde sich niemand mehr für meinen Job interessieren. Niemand würde sich einen Dreck um mich scheren.

Ich wurde sofort in mein achtjähriges Ich zurückversetzt, mein Geist war klar und mein Körper entspannt. Ich dachte an viel Materie, an die Milliarden von Jahren, die unerkennbaren Körper, die mich in diesen Raum getragen hatten, und daran, wie ich in der immer wieder anbrandenden Welle der Zeit und der Erinnerung weggespült werden würde. Ich stellte mir vor, dass vielleicht nur ein paar Leute pro Generation in Erinnerung bleiben. Und selbst dann vielleicht nur für ein paar hundert Jahre, wenn sie Glück haben. Irgendwann sind die größten Errungenschaften, die höchsten Geister, die bedeutendsten Momente vergessen. Und selbst wenn ich es irgendwie schaffen würde, etwas Nennenswertes zu erreichen, das für ein oder zwei Generationen im öffentlichen Bewusstsein verankert wäre, wäre ich nicht mehr da, um es zu genießen. »Eines Tages werde ich tot sein«, wiederholte ich und lächelte, als hätte ich mir das Konzept selbst ausgedacht.

Als ich an diesem Abend nach Hause kam, begrüßte mich wie immer meine Hündin an der Tür. Als ich nach ihr griff, um sie hochzuheben, sah ich in ihr kleines Gesicht und fühlte, wie ihr winziger Körper zwischen meinen Händen zap-