

PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

Modul **UHLE** – F4_2025



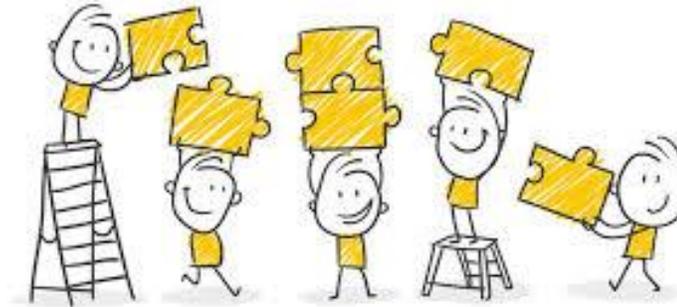
Mag. Gottfried Prinz
Philosoph und Trainer in der Erwachsenenbildung



Christian Uhle: Der gemeinsam geschaffene Sinn

Inhaltsverzeichnis:

1. Biographische Eckdaten
2. Literaturtipps
3. Storytelling
4. Allgemeine Ausgangslage
5. Auslöser von Sinnkrisen
6. Versuch einer Definition von Sinn
7. Die vier Arten von Sinn
8. Der gemeinsam geschaffene Sinn
9. Video Christian Uhle (15 Min., Thema Selbstverwirklichung, für *Übung*)





PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

1. Biographische Eckdaten zu Christian UHLE



- geb. 1988 in Köln.
- Lebt in Deutschland, studierte Philosophie an der Universität Berlin.
- Masterarbeit zum Sinn des Lebens.
- u.a. war er philosophischer Berater bei der ARTE-Serie „Streetphilosophy“. Seine Intention: Philosophie in und für die Gesellschaft.
Uhle: *Ich möchte Philosophie mitten in der Gesellschaft und für die Gesellschaft betreiben.*
- Bereits einige Videos und Interviews im Internet.
- Website: christian-uhle.de





PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

2. Literaturtipps

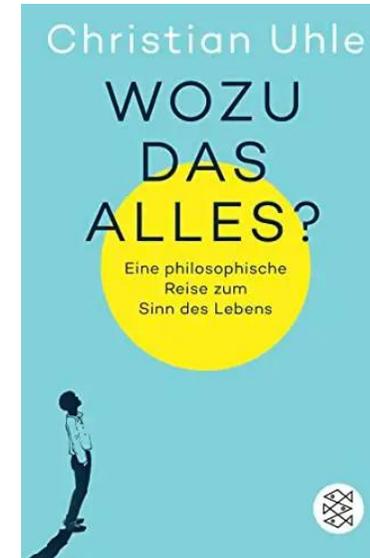


Christian Uhle: Wozu das Alles?

Eine philosophische Reise zum Sinn des Lebens,
Frankfurt am Main 2022.

Christian Uhle: Künstliche Intelligenz und echtes Leben.

Philosophische Orientierung für eine gute Zukunft,
Frankfurt am Main 2024.



Für eine allgemeine **Einführung in die Philosophie** empfehle ich:

Christoph Quarch: Der Club der alten Weisen. Mit Sokrates, Seneca, Platon & Co im Gespräch,
München 2023.



3. Storytelling



Die Geschichte „Der Gedanke des Tages“

Jonny beginnt, in einer Filiale einer großen Supermarktkette in den USA als Einpacker zu arbeiten. Täglich steht er am Ende des Kassenbandes und hilft unzähligen Kunden, ihre Einkäufe zu verstauen. Eigentlich eine eintönige Tätigkeit. Doch nicht für Jonny



(Quelle: Erzählbar, 111 Top-Geschichten für Seminar und Coaching, Hrsg. Hans Heß, Bonn 2023)



PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

4. Allgemeine Ausgangslage



- Wie wir bereits gehört haben, hat das Thema SINN einen stark **sozialen Charakter**.
- SINN inkludiert, um nicht zu sagen, impliziert, immer eine Art **Bezogenheit**.
- Eine Bezogenheit zu etwas/zu jemand, zu einer **Aufgabe** oder zu einer **Person**. (siehe z.B. Frankl)
- Die soziale Dimension ist auch im Konzept von Christian Uhle von zentraler Bedeutung.
- **Christian Uhle** in einem kurzen Video, in dem er sein Buch „Wozu das alles“ vorstellt:

<https://www.youtube.com/watch?v=01g5ZjSoKmk>

(ca. 3 Minuten)



5. Auslöser von Sinnkrisen



- UHLE richtet in seinem Buch seinen Fokus zunächst auf die **Auslöser der Sinnkrisen**.
- Es ist ja in der Regel so, dass wir uns die Sinnfrage gerade in markanten Situationen und Übergangsphasen stellen (Pubertät, Tod eines nahen Angehörigen, schwere Krankheit, Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand, etc.).
- Für ihn sind dabei **4 Erfahrungen bzw. Gefühle** von zentraler Bedeutung (Uhle, 29):
 - **Ziellosigkeit**
 - **Vergänglichkeit**
 - **Unwichtigkeit**
 - **Gefühl einer Fremdheit gegenüber dieser Welt**



6. Versuch einer Definition von Sinn



- In all diesen Gefühlen, schwingt die Frage nach dem **Zweck** mit, nach dem **Zweck des menschlichen Daseins**.
- UHLE: „Nach dem Zweck des menschlichen Lebens zu fragen hat eine lange Tradition in der Philosophiegeschichte. Vor mehr als zweitausend Jahren überlegte schon **Aristoteles**, was der **telos** des Lebens sei. Der Begriff **telos** lässt sich ungefähr mit **Zweck** oder Ziel übersetzen. Diesen Sinn, der als Zweck verstanden werden kann, bezeichne ich fortan als **zweckhaften Sinn**.“ (Uhle, 33)
- UHLE weiter: „Und so ist dies die zentrale Sehnsucht hinter der Frage nach dem zweckhaften Sinn: Wir wünschen uns eine **Aufgabe**, für die es sich einzusetzen, zu leben und im Zweifel auch zu leiden oder sogar zu sterben lohnt. Wir fragen nicht aus bloßen Wissensdurst nach dem Zweck unserer Existenz, sondern aus praktischen Gründen: um unser Leben daran auszurichten. **Der Sinn des Lebens soll uns einen Kompass in die Hand geben.**“ (Uhle, 44) (Hervorhebungen durch Gottfried Prinz)



6. Versuch einer Definition von Sinn



- UHLE: „Wer nach Sinn sucht, möchte nicht bloß die Welt etwas besser verstehen, sondern wissen: *Was ist der Sinn, von dem ich mich leiten lassen sollte? Wie soll ich leben?* Es ist die **Sehnsucht**, im täglichen Leben einen tieferen **Zweck**, eine **Bestimmung**, zu erkennen und umzusetzen.“ (Uhle, 44)
- Wenig später wagt er bereits eine erste **Definition von Sinn**: „So können wir die Suche nach Sinn als eine Suche nach Endzwecken interpretieren; nach Zwecken, die nicht für irgendetwas anderes gut sein müssen -, weil sie für sich genommen wichtig sind.“ (Uhle, 52)
- Das erinnert sehr an das Model von Aristoteles (Eudeimonia = erfülltes und sinnvolles Leben). Mit einem wichtigen Unterschied: Fast unmerklich hat sich der **Fokus verschoben!** Das betont auch Uhle selbst. Nämlich vom **Singular** zum **Plural**. Ging es bei Aristoteles noch um die Frage nach dem Sinn des Lebens, so ist nun die Rede von den **Endzwecken**. (Uhle, 52)
- UHLE: „Schließlich sehen wir auch in unserem Leben, dass kaum jemand sein Leben an nur einem Ziel ausrichtet. Fragen wir also besser nach dem **sinnvollen Leben** als nach dem **Sinn des Lebens**. Diese Frage ist breiter angelegt und setzt nicht bereits voraus, dass unser Leben entweder genau einen oder gar keinen Sinn haben kann.“ (Uhle, 53)



7. Die vier Arten von Sinn



- UHLE geht nun in seinem Buch einen Schritt weiter, in dem er annimmt, dass es neben dem klassischen **zweckhaften Sinn**, noch **3 weitere Arten von Sinn** gibt:
 1. **Der zweckhafte Sinn**
 2. **Den spielerischen Sinn**
 3. **Den Sinn durch Hoffnung**
 4. **Den gemeinsam geschaffenen Sinn**

Der Spielerische Sinn:

- Der spielerische Sinn zeichnet sich vor allem durch Selbstzweckhaftes Tun aus. Wir können ihn insbesondere bei Kindern beobachten. (Uhle, 91f.)

Der Sinn durch Hoffnung:

- Uhle spricht vom *eschatologischen* Sinn (Theologie, Lehre von den letzten Dingen). Viele Religionen versprechen Erlösung und Vollendung, ewiges Glück, z.B. im Paradies. (Uhle, 71f.)



8. Der gemeinsam geschaffene Sinn



- Betrachten wir diesen Sinn ein wenig genauer. Mir scheint diese Idee der **spezifische Input von Christian Uhle** hinsichtlich der Sinnfrage zu sein.
- UHLE: „Die Frage nach dem Sinn des Lebens wird häufig so verstanden, als würde dieser Sinn bereits in uns oder in der Welt existieren und unsere Aufgabe bestehe darin, ihn zu entdecken. Das erinnert an die Suche nach einem **Goldschatz**, der irgendwo versteckt ist und darauf wartet, von uns gefunden zu werden. Doch Sinn und Schätze sind ganz unterschiedlich. Sinn existiert nicht als Gegenstand außerhalb von uns. Ebenso wenig ist Sinn ein funkelnder Edelstein, der in unserem *wahren Selbst* verborgen ist. **Sinn ist weder in der Welt noch in unserem Herzen, sondern *dazwischen*. Sinn entsteht durch Beziehungen**; ist nicht in dir oder in mir, sondern dazwischen.“ (Uhle, 151)



8. Der gemeinsam geschaffene Sinn



Christian Uhle in einem Interview im Mai 2022:

- „Nach Aristoteles trägt jedes Lebewesen ursprünglich ein Ziel und einen Zweck in sich selbst, der danach strebt, sich im Umkreis seiner Möglichkeiten zu verwirklichen. Wie der Keim dazu beiträgt, Pflanze zu werden. Natürlich nicht narzisstisch, sondern eingebettet in ein Wertesystem und zum Wohl der Gesellschaft.“
- „Aristoteles würde ich in dieser Form nicht zustimmen. Wir tragen kein Ziel und keinen Zweck in uns selbst. Das ist eben der Punkt: in uns ist kein Sinn versteckt, den wir finden könnten. **Wir können Sinn nur herstellen in den Beziehungen**, die wir zu anderen Menschen und zu unserer Welt insgesamt einnehmen. Das Einbringen der eigenen Fähigkeiten zum Wohl anderer halte ich aber für einen ganz wichtigen Aspekt.“

(Hervorhebungen durch Gottfried Prinz)



8. Der gemeinsam geschaffene Sinn



Was meint UHLE konkret damit? Er drückt es so aus:

- „Wenn wir tief **im Herzen erkennen, dass andere Menschen wertvoll sind**, verändert das unsere Welt dauerhaft. Dafür müssen wir andere ernst nehmen, ihre Bedürfnisse und Überzeugungen wichtig nehmen. So zerbricht der depressive Schleier aus Gleichgültigkeit, der in Sinnkrisen alles unwichtig und wertlos erscheinen lässt. Unsere Welt wird größer, beginnt zu leuchten. Aus dem grauen Ozean der Wertlosigkeit erheben sich Inseln der Bedeutung. Und eben **diese Bedeutung müssen wir nicht erfinden oder ideologisch erträumen. Sie ist bereits da**. Wir müssen sie nur anerkennen.“ (Uhle, S/152)



Erklärung: Sinn in Form einer „Sinnstiftung“ durch das Subjekt und Sinn in Form einer „objektiven“ Wahrnehmung.



8. Der gemeinsam geschaffene Sinn



Noch ein paar wichtige Botschaften von Christian Uhle:

- Sinn entsteht, wenn wir ***als Menschen und für Menschen tätig*** sind. (Uhle, 186)
- Die Sehnsucht nach Sinn ist vor allem eine Sehnsucht, in der **Beziehung zu anderen Menschen aufgehoben** zu sein, **etwas zu bewirken, gehört zu werden, geliebt zu werden**, zugehörig zu sein, etwas zu bedeuten. (Uhle, 435)
- Gerade weil die Sehnsucht nach Sinn so mächtig ist, kann sie sich gefährlich auswirken. Anstatt auf unser beeinflussbares Herz zu hören, sollten wir alle Ideologien über Bord werfen und aufrichtig überlegen: Wie kann das, was wir tun, wahrhaftig wertvoll sein? (Uhle, 414)
- Die Antwort klingt simpel, aber ist im Grunde radikal: **Nur für andere Lebewesen kann unser Handeln einen Sinn haben.** Entweder wir tun, was uns glücklich macht, oder wir tun, was gut für andere ist, und erfüllen einen zweckhaften Sinn. Alles andere ist sinnlos. (Uhle, 414)

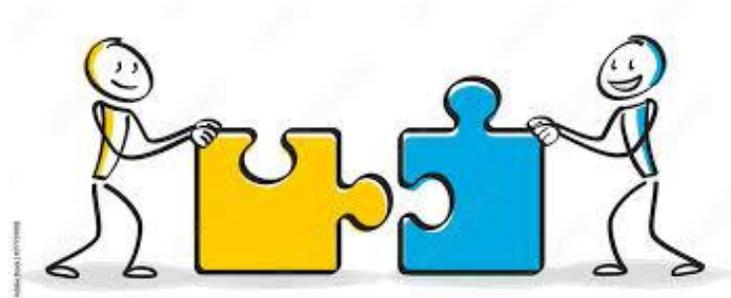


8. Der gemeinsam geschaffene Sinn



Auf der letzten Seite seines Buches fasst UHLE seine Botschaft nochmals zusammen:

- „Er ist nicht in uns, der Sinn. Und genauso wenig liegt er irgendwo da draußen, als heiliger Gral, der in irgendeiner Höhle darauf wartet, von uns gefunden zu werden. Deshalb lasst uns diese ausweglose Suche vermeiden und **gemeinsam einen Sinn schaffen**, der wirklich ist. (...) Es liegt an uns, der Welt einen Sinn abzugewinnen – und das geht **nur gemeinsam.**“ (Uhle, S/448)





8. Der gemeinsam geschaffene Sinn

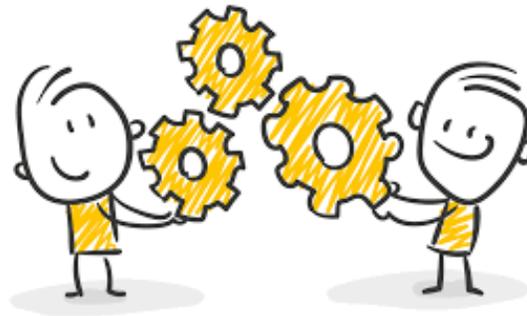


Schlusszitat von Uhle:

„Daher kann es lohnenswert sein, das Leben in die Hand zu nehmen, anstatt sich in Tagträumen darüber zu verlieren, was man *eigentlich* tun will. Am Ende geht es nicht darum, irgendetwas Spektakuläres zu leisten, wie uns manchmal Glauben gemacht wird. **Sinn entsteht im Kleinen.** Und wenn das gelingt, können wir ihn auch erkennen.“ (Uhle, S/181)

Wieder die Betonung auf **zwei wichtige Faktoren der Sinnfindung:**

- **Das „Kleine“**
- **Die (gemeinsame) Handlung**



--- DANKE ---



PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

9. Video von Christian Uhle (Länge ca. 15 Minuten)



- für die Übung -

Thema: Selbstverwirklichung

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=MaSevvvxj4E&t=31s>

Anschließend Diskussion.

