

PHILOSOPHIE WORKSHOP

zum Sinn des Lebens

Modul QUARCH – F1_2025



Mag. Gottfried Prinz
Philosoph und Trainer in der Erwachsenenbildung



Inhaltsverzeichnis:

1. Biographische Eckdaten von Christoph Quarch
2. Literaturangaben
3. Storytelling – Vorspiel im Himmel
4. Diagnose: Sinnfinsternis
5. Vier klassische Antworten auf die Sinnfrage
6. Vorschlag von Christoph Quarch
 - 6.1. Sinn als Qualität des Seins
 - 6.2. Den Sinn des Lebens muss man fühlen
 - 6.3. Vier Ratschläge für die Sinnsuche



1. Biographische Eckdaten zu Christoph QUARCH

- Geboren am 22. Juni 1964 in Düsseldorf.
- Studierte evangelische Theologie, Philosophie und Religionswissenschaften.
- Professor für Philosophie.
- Tätigkeiten: unterrichtet u.a. an der Universität Basel, Hochschule Fulda, Hochschule Hamburg.
Darüber hinaus tätig als Autor, Redner, Unternehmensberater und Veranstalter von Philosophiereisen.





2. Literaturtipps:

- **Christoph Quarch**, Der Club der alten Weisen. Mit Sokrates, Seneca, Platon & Co im Gespräch, München 2023.
- **Christoph Quarch**, Kann ich? Darf ich? Soll ich? Philosophische Antworten auf alltägliche Fragen, Daun 2021.
- **Christoph Quarch**, Das große JA. Ein philosophischer Wegweiser zum Sinn des Lebens, Daun 2024.



3. Vorspiel im Himmel

Es geschah an einem Wintermorgen in der Ewigkeit, dass dem höchsten Gott der Kragen platzte

Und so kam es, dass er den *Rat der Denker* einberief.

Alle wichtigen Philosophen waren anwesend: Sokrates, Plato, Aristoteles ...

Gott fragt den Rat: „Was müssen wir den Menschen geben, auf dass sie den Sinn ihres Lebens entdecken?“

Nach einem langen, relativ fruchtlosen Diskurs, meldet sich die Priesterin und Philosophin **Diotima** und sagt nur ein Wort, das in allen Sprachen erklingt: „Eros, Amor, Love, Amore, Liebe,...“

Gott antwortet: „Richtig! Denn was das Leben sinnvoll macht, das sieht man nur mit dem Herzen.“





4. Diagnose: Sinnfinsternis

- Christoph Quarch ist der Ansicht, dass immer mehr Menschen von einer **Leere** und **Verzweiflung** ergriffen sind.
- **4 Mill. Menschen** leiden in Deutschland an einer Depression! In Österreich sind es rund **730.000!** Tendenz steigend!
- Vielen Betroffenen erscheint das **Leben sinnlos**, nichts bereitet ihnen Freude.
- „So drängt sich der Eindruck auf, die Seuche unserer Zeit heißt **Sinnverlust.**“ (S/24)
- Die Menschen wissen nicht mehr, was der Sinn ihres Lebens ist. Sie haben den Sinn für den Sinn verloren. Die Aufgabe unserer Zeit ist es daher, den ***Sinn für den Sinn*** neu zu wecken. (S/26)



5. Die vier klassischen Theorien des Sinns

A) Werde was du bist! – Aristoteles

- Dieses Konzept geht von der Gleichsetzung von Sinn und Bedeutung aus.
- Bedeutung im Sinne einer Bestimmung.
- Sinnvoll ist demnach alles, was der Realisierung/Verwirklichung, der eigenen Bestimmung dient.

B) Mensch, es ist dir gesagt, was gut ist! – Immanuel Kant

- Dieser Ansatz impliziert die Gleichstellung von sinnvoll und gut.
- Das Leben des Menschen ist genau dann sinnvoll, wenn es gut ist – und zwar gut, in einem moralischen Sinn.
- Siehe „Kategorischer Imperativ“ von Immanuel Kant.



5. Die vier klassischen Theorien des Sinns

C) Mach dich nützlich! – John Stuart Mill

- Diese Theorie geht von der Gleichsetzung von Sinn und Zweck aus.
- Demzufolge ist alles sinnvoll, was auch nützlich ist.
- Die Grundintention lautet: „Das größtmögliche Glück, der größtmöglichen Zahl an Menschen.“

D) Lebe so, dass du Ja zu dir sagen kannst! – Wilhelm Schmid

- Dieses Modell basiert auf der Gleichsetzung von sinnvoll und gewollt.
- Es geht darum, den Sinn, den es zu erreichen gilt, selbst zu formulieren, selbst zu entwerfen.
- Die „Lebenskunst“ geht demnach nicht davon aus, dass wir den Sinn finden können (in uns oder außerhalb von uns), sondern wir müssen ihn selbst *erfinden*!



6. Der Vorschlag von Christoph Quarch

- Quarch ist der Ansicht, dass alle 4 Theorien Schwachstellen haben und daher nicht geeignet sind, **das große JA**, von dem Frankl gesprochen hat, zu erfahren bzw. zu erleben.
- Er tritt daher für eine „geistiges Entgiften“, ein „geistiges Entrümpeln“, ein. (S/42ff.)
- Die alten Konzepte sind nach seiner Ansicht nicht falsch oder unsinnig. Aber eben unzureichend in Hinblick auf die „Sinnerwartung“. Sie sind „in ihrer Reichweite beschränkt“.
- Zudem sind sie manchmal sogar widersprüchlich:
 - A) Die einen sagen: Sinn ist etwas, was **gefunden** werden kann (z.B. Aristoteles, Frankl).
 - B) Die anderen sagen: Sinn ist etwas, das **erfunden** werden muss (z.B. Schmid, Uhle).



6. Der Vorschlag von Christoph Quarch

- Quarch verortet diesen Widerspruch in **einer gemeinsamen Voraussetzung aller vier Theorien**. Und die besteht im **jüdisch-christlichen** Denken.
- Kurz zusammengefasst könnte man sagen:
 - A) Weil Gott das Leben **wollte** und **machte**, ist das Leben sinnvoll.
 - B) Wie **ich** das Leben **will** und **mache**, so ist das Leben sinnvoll.*
- Er fordert daher einen sogenannten **Paradigmenwechsel**: wir sollten ausbrechen, aus einer „Denkweise, die unter dem Diktat der christlich-jüdischen **Gottesvorstellung** steht.“ (S/98)
- **ABER**: Nicht, weil der wollende und machende jenseitige Schöpfergott starb und der Mensch als sein Stellvertreter versagte, sind wir in der Sinnfinsternis gelandet – sondern weil wir verlernt haben, **das Göttliche inmitten der Welt zu sehen**.

** Erklärung: Aufklärung, Nietzsche, auch diese Position ist eine Reaktion auf A)*



6.1. Sinn als eine Qualität des Seins

- Quarch: „**Sinn ist eine Qualität des Seins**, die uns zuweilen widerfährt, geschenkt wird, sich ereignet.“ (S/104)
- Sinn ist und ist und ist – und wenn wir ihn nicht sehen oder finden, dann liegt das nicht an ihm, sondern an uns.
- Es gibt so etwas wie einen bleibenden und tragenden Sinn in unserem Leben; einen den Sie erfahren und genießen können, wenn Ihr Leben – wie eine schöne Musik – in sich stimmig, harmonisch, wohltemperiert ist; wenn Sie mit sich und der Welt im Einklang sind.
- Wie diese Erfahrung des Sinns konkret aussieht, kann uns Quarch natürlich nicht sagen.
- Quarch: „Nur so viel scheint mir mit den Mitteln der Philosophie gesagt werden zu können: So oder so wird es ein Ereignis sein, bei dem Sie sagen ES STIMMT.“ (S/129)



6.2. Den Sinn des Lebens muss man fühlen

- Christoph Quarch plädiert für eine sogenannte „**apollinisch-dionysische**“ **Lebenskunst**.
Soll heißen: „Eine Lebenskunst, die uns erlaubt, die dunklen Seiten des Lebens zu beweinen und sich an den hellen Seiten zu freuen.“ (S/179)
- Quarch verweist in dem Zusammenhang auf die berühmten Fragestellungen von Viktor Frankl:
 - ❖ Was habe ich vom Leben zu erwarten?
 - ❖ **Was erwartet das Leben von mir?**
- „Leben heißt letztlich nichts anderes als: **Verantwortung tragen** für die rechte Beantwortung der Lebensfragen, für die Erfüllung der Aufgaben, die jeden Einzelnen das Leben stellt.“ (S/179)





PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

- Wie können wir dieser Verantwortung gerecht werden?
- Was gibt uns die Kraft und die Weisheit, das Licht auch im Dunkeln zu sehen und uns vom Sinn des Lebens berühren zu lassen?
- **Qurach:** Lassen Sie uns einen letzten Schritt gemeinsam gehen. Er wird Sie dahin führen, wo Sie den Sinn des Lebens am ehesten finden: in Ihr **Herz**. (S/179)

Den Sinn des Lebens muß man fühlen. Er erschließt sich nur dem Herzen.

Er zeigt sich in der Sinnlichkeit. Und zwar dann, wenn wir lieben. (S/180) (// V. Frankl)

Du suchst den Sinn des Lebens? – Wohlan, so lerne lieben! (S/183)



PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

- Was er meint ist nämlich, dass wir – genau wie bei den Sinn Konzepten – auch bei der Liebe, insbesondere bei der Umsetzung, von vielen Konzepten, Erwartungen, Ansprüchen und Ideologien, abgehalten werden. Sie hindern uns bei der Umsetzung.
- So kommt es, dass wir zwar viel von Liebe und Sinn daherschwätzen, gleichwohl aber in einer reichlich lieblosen und sinnlosen Welt leben.
- Und so kommt Quarch zu seinem „Paradigmenwechsel“, der in dem Satz gipfelt (S/191):

„Wer Sinn finden will, muß fühlen!“

Hinweis auf die Übung.





PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

Wobei es wichtig ist darauf hinzuweisen: **Quarch tritt nicht dafür ein, das Denken abzuschaffen!**

- „Nicht denken ist auch keine Lösung. Aber **nicht nur denken** – das würde weiterhelfen.
Zudem auch fühlen, das scheint mir der probate Weg zu sein.“ (S/185)

An einer anderen Stelle:

- „Um den Sinn des Lebens denken zu können, muss man ihn fühlen.“ (S/190)

Die stimmige **Harmonie von Gefühl und Gedanken** ist es, die uns den Sinn des Lebens finden lässt.

Und das führt Quarch folgerichtig zu seiner These:

„Wer auf der Suche nach dem Sinn ist, sollte sein Gefühl schulen.“

Und er gibt dafür auch ein paar Tipps, die wir uns nun noch ansehen wollen:



6.3. Vier Ratschläge für die Sinnsuche

1. Sorgen Sie dafür, dass Sie in eine **gute Stimmung** kommen: dass alle Saiten ihrer Seele klingen dürfen.
2. Liebe können Sie nicht machen. Sie können ES nur geschehen lassen. Und es wird geschehen, wenn Sie sich **von der Schönheit des Lebens ansprechen lassen**.
3. Berührbarkeit, **Empfänglichkeit**, Hingabe an das, was ist – das sind die wichtigsten Voraussetzungen für ein Sein in der Liebe.
4. Worauf es ankommt, ist am Ende nur, dass Sie ihr **Herz öffnen**, für die immer und überall – wenn auch zuweilen gar so versteckte – präsente Schönheit und Sinnhaftigkeit des Lebens; dass Sie sich ansprechen lassen von der Welt und sich auf ein Gespräch mit ihr einlassen.



PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

In einen Satz formuliert, lautet daher seine Botschaft: **Das denkende Herz ist unser Organ für den Sinn.**

Und zum Schluss seines Buches, gibt uns Quarch noch einen eindringlichen Tipp mit auf den Weg:

„Streifen Sie ihre Kostümierungen ab, und bauen Sie keine Luftschlösser.
Bleiben Sie der Erde treu. Bleiben Sie sich selbst treu. Erkennen sie sich selbst.
Finden Sie heraus, wer Sie wirklich sind – und hören Sie auf, sich mit dem- oder
derjenigen zu vergleichen, die Sie erfinden wollen.“

Christoph Quarch



---- Danke ----