

Sisyphos-Arbeit

Essay über einen Essay von Albert Camus

„Wir müssen uns Sisyphos als einen glücklichen Menschen vorstellen.“ Mit diesem irritierenden Satz endet ein Essay des französischen Existentialisten Albert Camus¹.

Ein Leben lang den immer gleichen Stein den Berg hinaufrollen, zusehen müssen, wie der Stein den Berg wieder hinunterrollt, und dann alles wieder von vorne. Eigentlich doch ein trostloses Bild eines sinnlosen Daseins.

„Sisyphos-Arbeit“ könnte auch eine passende Metapher für die psychotherapeutische „Arbeit“ (!) mit „Mustern“ und „Strukturen“ sein: Immer wieder die gleichen (mental und emotionalen) automatischen Reaktionen, die immer wieder gleiche Situationen erzeugen, die genau diese Reaktionen dann rechtfertigen. Chronifizierte so genannte „innere Kritiker“, „Antreiber“, Abwehrreflexe, Trauma-Reaktionen, und so weiter. Individuelle psychotherapeutische Wandlungsprozesse erscheinen in der Tat manchmal als so eine mühselig erscheinende „Arbeit“ an scheinbar immer wieder gleichen Phänomenen. In längeren Paarbeziehungen oder in Gruppen soll so etwas auch vorkommen. Und wenn wir Zeitung lesen oder Nachrichten gucken: Tja – manchmal ist es eben wie immer. Manchmal sogar schlimmer.

Wie steht es um die Unermüdlichkeit/Erschöpfung der vielen Aktivist:innen, die für die Gesundheit der Ökosysteme, für Demokratie, für Diversität und Menschenrechte auf die Straße gehen? Sisyphos-Arbeit mit gewaltigen Felsbrocken, die da durch die Gegend gerollt werden?

Wie können wir uns Sisyphos als einen glücklichen Menschen vorstellen?

Die Kurzfassung der existentialistischen Antwort: Es gibt nirgendwo irgendeinen Sinn, und wer die Absurdität des Daseins voll und ganz akzeptiert hat, ist frei:

„Sisyphos jedoch lehrt uns die höhere Treue, die die Götter leugnet und Felsen hebt... Dieses Universum, das nun keinen Herrn mehr kennt, kommt ihm weder unfruchtbar noch wertlos vor. Jeder Gran dieses Steins, jedes mineralische Aufblitzen in diesem in Nacht gehüllten Berg ist eine Welt für sich. Der Kampf gegen Gipfel vermag ein Menschenherz auszufüllen.“ (S.145)

Ich frage mich allerdings, mit wieviel zornigem Aufbegehren diese Freiheit unterfüttert ist. Und ob dieser „existentielle Trotz“ nicht eventuell unter der Hand eine neue Variante der Unfreiheit generiert, die man als „Gegenabhängigkeit“ („counterdependency“) bezeichnen könnte².

„Ich erhebe den Menschen angesichts dessen, was ihn niederdrückt, und meine Freiheit, meine Auflehnung und meine Leidenschaft vereinen sich dann in dieser Spannung.“ (S.104)

In dieser Perspektive ist die „Revolte“³ die einzige Möglichkeit, um in einer absurden Welt leben zu können. Was als Aufforderung zum Suizid verstanden werden kann, verwandelt sich so in eine „Lebensregel“ (S.77). Das kann man so sehen, daran kann man glauben, daraus kann man Kraft schöpfen.

Es ist aber auch eine andere, ergänzende Perspektive möglich: In dem scheinbar immer wieder Gleichen der scheinbar endlosen Wiederholungen ist in jedem einzelnen Moment immer auch etwas ganz Neues, Einmaliges zu entdecken. Neben und zwischen dem massiven „Alten“ der sich wiederholenden Muster und Strukturen findet sich immer auch etwas, das jetzt (nur jetzt!) von Bedeutung ist. Auch wenn der Spielraum, der dadurch entsteht, noch so winzig erscheint:

Es ist niemals exakt so wie immer.

Es ist immer auch etwas Neues, Frisches dabei. Warum? Weil der lebendige Körper dieses Lebewesens, das ich bin, immer jetzt in einer Situation lebt und die Situation lebt jetzt in diesem

¹ Albert Camus: *Der Mythos von Sisyphos. Ein Versuch über das Absurde*. Rowohlt Taschenbuch 1995

² <https://en.wikipedia.org/wiki/Counterdependency>, <https://de.wikipedia.org/wiki/Gegenabh%C3%A4ngigkeit>

³ Albert Camus: *Der Mensch in der Revolte*. Rowohlt Taschenbuch 2011

Körper. Wir sind „interactional“⁴. Wir leben. Jede individuelle (oder auch soziale) limitierende Musteraktivität findet – mehr oder weniger intensiv ausgeprägt – jetzt statt. Und jetzt lebt immer auch mehr als die wirkmächtigen Strukturen.⁵

Das ist dann eine Perspektive jenseits der Polaritäten von „Absurdität“ und „Sinnhaftigkeit“ oder auch jenseits von „Rationalität“ versus „Intuition“.

In seiner kleinen Schrift „How to Love“ beschreibt Thich Nhat Hanh⁶ den Gemütszustand der „equanimity“ (Gleichmut) als eine Liebe, die ALLES liebt und für die „Absurdität versus Sinnhaftigkeit“ deswegen keine Frage mehr ist. Ein schönes Wort für diese andere Perspektive: „equanimity“, die (Herzens-)Stille im Zentrum des Wirbelsturms der Gegensätze und der rollenden Felsbrocken.

Diese Perspektive finde ich auch in der tiefenökologischen Arbeit von Joanna Macy („the work that reconnects“)⁷: Engagement, unterfüttert mit einer Hoffnung, die frei ist von der Identifikation mit irgendwelchen Vorstellungen- „Hoffnung pur“ sozusagen.

Auch wenn wir wahrscheinlich zugeben müssen, dass unser Bewusstsein und – vor allem! – unser Herz selten so „erleuchtet“ ist, findet sich hier doch die etwas andere Antwort auf die Frage, wie es sein kann, dass wir uns Sisyphos als glücklichen Menschen vorstellen.

Und dann? Machen wir uns an die (Sisyphos-)Arbeit!

Hans Neidhardt

⁴ Johannes Wiltshko (Hrsg.): *Focusing und Philosophie. E.T. Gendlin über die Praxis körperbezogenen Philosophierens*. Facultas 2008

⁵ Siehe z.B. David Abram: *Im Bann der sinnlichen Natur*, thinkOya, Drachenverlag 2021

⁶ Thich Nhat Hanh: *How to love*. Parallax Press, Berkeley, California, 2015

⁷ Joanna Macy und Chris Johnstone: *Active Hope*, Junfermann 2024 (komplett überarbeitete Neuauflage 13.4.24)