



Der Sinn des Lebens – in einer Krise neu entdecken?

Ob wir uns nun die Zeit nehmen mögen, uns mit unserem Sein, Wesen und Werten ganz neu zu beschäftigen? Trotz ausreichend Zeit in Quarantäne und Homeoffice...

Sinn statt Erfolg?

Gerade in Zeiten wie diesen beginnen immer mehr Menschen nach sinngebenden Lebensentwürfen statt nach Erfolg zu suchen. Manche von uns haben schwere Ereignisse zu verarbeiten, befinden sich gar mitten drin, in gefühlten oder tatsächlichen Extremsituationen, oder haben das Gefühl, am Leben vorbeizuleben.

Seelsorger befassen sich zum Teil mit diesen Fragen, und auch Psychotherapeuten. Doch an wen sollen sich Menschen mit ihren Fragen wenden, die keinen geistlichen Beistand suchen oder die nicht krank sind? Eine Möglichkeit hierfür bieten seit vielen Jahren Logotherapeuten sowie das Social Counseling. Diese Beratungsansätze befassen sich mit der Frage, wie ein sinnhaftes, erfülltes und zufriedenes Leben gelebt werden kann.

Typische Sinnfragen

Krankheit, Tod, Versagen, existenzielle Ängste, (drohende) Arbeitslosigkeit, plötzliche Veränderung der Rolle, Perspektiv- und Hoffnungslosigkeit, Rückblick und Vorausblick mit der Frage nach einem Sinn - solche Situationen oder Gemütszustände können schmerzbringende Fragen nach sich ziehen:

- ▶ Wohin, wofür, wozu soll ich jetzt leben?
- ▶ Oder: Wofür war das Bisherige gut, wenn es nun genommen ist?
- ▶ Was oder wer trägt mich jetzt und gibt mir Mut zum Leben?
- ▶ Aber auch: Wer bin ich eigentlich? Wer sind die anderen?

Viele treffen in solchen wirklich schwierigen Situationen auf hilfreiche Menschen, die Trost, Wärme und Halt spenden und hierdurch Hoffnung oder Klarsicht ausstrahlen. Viele treffen allerdings auch auf gut gemeinte Ratschläge von Menschen, die ihre eigenen Patentrezepte loswerden möchten. Viele jedoch machen die Verstörung mit sich selbst aus oder betäuben Verwirrung und Schmerz in Medikamenten und Alkohol, schaffen sich Ablenkung durch Fernsehkonsum und Ähnlichem.

Gibt es den Sinn - oder nur das sinnvolle und erfüllte Leben?

Gibt es denn einen objektiven Sinn unseres Daseins und unseres Alltags wirklich? Viele Menschen glauben daran und viele Religionen teilen uns mit, dass sie von diesem Sinn wüssten. Für sie spielt der Sinn des Alltäglichen eine entscheidende Rolle, denn sie müssen den vielen Situationen des Lebens einen Sinn abgewinnen. Und hierbei tauchen dann u.a. diese Fragen auf:

- ▶ Wofür ist das gut, was ich gerade mache? Was erfüllt mich?
- ▶ Was gibt meinem Leben Ziel und Richtung? Wo komme ich her, wo gehe ich hin?
- ▶ Wofür lohnt sich mein Alltag? Was motiviert mich?



Das alles sind Fragen des subjektiven Sinns im Leben. Manche meinen, dass man dann lieber nicht von Sinn sprechen sollte, sondern von - um einige Beispiele zu nennen - Erfüllung, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Selbstgenügsamkeit, vom „in sich Ruhem“, „authentisch leben“...

Der Sinn, um den es mir an dieser Stelle hauptsächlich geht, ist nicht der allumfassende, religiöse Sinn, sondern der alltäglich-praktische, der nach einem guten oder geglückten Leben fragt, das dem Wesen des jeweiligen Menschen entspricht.

Für den Blick auf den Sinn ist es wichtig, aus den alltäglichen Verpflichtungen, dem Müssen, Sollen und der Beschleunigung sowie Erfolgsorientierung auszusteigen - und so mag es den meisten von uns ja gerade zwangsweise ergehen.... Stattdessen braucht es einen achtsamen Umgang mit der Frage, was mich als Menschen in meinem Wesen ausmacht – wenn ich das in diesem Zustand zulassen möchte... Es geht also um grundsätzliche Fragen: Erfüllt mich mein bisheriger Weg, was soll mich als Menschen ausmachen, wie möchte ich mit anderen wirklich zusammenleben, was ist mein Beitrag, den ich in dieses Leben geben möchte? Diese Fragen können Ruhe und Nachdenklichkeit in mein Leben bringen und erweitern den Blick über den Alltag hinaus auf eine grundlegendere Perspektive und Themen, die mit einem geglückten Leben verbunden sind. Dies können beispielsweise sein: Ethik, Würde, Sinnerfüllung, Werte, Verantwortung und vieles mehr. Die Antworten muss letztlich jeder selbst entwerfen und das geht am besten, wenn man mit anderen Menschen auf wertschätzende Weise austauscht, sich hinterfragen und anregen lässt.

„Wenn du führen willst, musst Du Sinn bieten“

Besonders der Wiener Psychiater und Neurologe Professor Dr. Viktor Frankl, der als Jude mehrere Konzentrationslager überlebte, hat die Frage um den Sinn als zentrales Motiv in die von ihm begründete Logotherapie und Existenzanalyse aufgenommen.

Gerade aktuell ist speziell in der (Selbst-) Führung und ganz allgemein in Politik und Wirtschaft ein ruhigerer und besonnener Blick sehr hilfreich. So hat beispielsweise ein Freund und Schüler Viktor Frankls, der Soziologe Dr. Walter Böckmann, die Logotherapie und Existenzanalyse auf die Führung und das Management angewandt. Von ihm stammt das Zitat: „Wenn du führen willst, musst du Sinn bieten“. Sinn wird hier als eine Verwirklichung von Werten verstanden, die nicht nach dem Erfolg sucht, der allein durch Wachstum oder Macht- und Geldvermehrung definiert ist. Stattdessen verwirklicht sich Sinn erst dadurch, dass man einen wertvollen, „sinnhaften“ Beitrag in die Welt gibt, und damit nicht nur für sich selbst etwas erreichen möchte, sondern auch für die Welt, das ganze Große. Dies macht Menschen nicht nur individuell zufriedener. Auch Organisationen und Unternehmen, die auf ein solches Wertefundament bauen, haben zufriedener Mitarbeiter und Kunden.

Was glücklich macht

Glück, so meinte Viktor Frankl, kann niemals direkt angestrebt werden. Menschen, die glücklich leben wollen, scheitern oft daran, dass dieser Wunsch nie in Erfüllung geht. Allerdings - das ist wieder hoffnungsvoll - stellt sich das Gefühl eines glücklichen, geglückten und sinnhaften Lebens als Nebeneffekt ein, wenn man nach den Werten des eigenen Herzens lebt und damit Sinn verwirklicht. Das gilt für einzelne Menschen, für Gruppen und sogar für Organisationen und Unternehmen.