

Was macht Sinn in unserem Leben?

Die Frage nach dem Sinn im Leben gewinnt gerade in der heutigen Zeit mehr denn je an Bedeutung. Sinn findet man nicht durch angenehme Gefühle, sondern durch einen Weg der Selbsterkenntnis in das persönlich Richtige und Wertvolle.

Unsere Gesellschaft scheint geprägt zu sein von einem kontinuierlichen Wertewandel. Viele sehen darin einen Werteverfall, und die postmoderne Pluralität wird oft als Orientierungslosigkeit angesehen. In unserer Ge-

Sinnerleben stärkt aktive Gesundheitsorientierung

Aus der aktuellen Forschung (Uni Innsbruck) ist bekannt, dass es einen Zusammenhang zwischen erlebter Sinnerfüllung und positiven Auswirkungen auf die Gesundheit gibt. Als Erklärung gilt, dass Sinnerfüllung wie eine „Pufferung“ wirkt, die die negativen Effekte von Stress und Belastungen, das heißt, eine langanhaltende Erhöhung des Stresslevels abfedert.

Demnach geht Sinnerfüllung einher mit:

- weniger Krankheitssymptomen;
- mehr gesundheitsförderndem Verhalten;
- weniger gesundheitsschädigendem Verhalten;
- späterem altersbedingtem Gedächtnisabbau und längerer Lebensdauer.

sellschaft bewegt viele das Streben nach Macht, Prestige, Lust und Geld, wodurch sie Handlungsweisen zeigen, die ihrem innersten Sinnempfinden nicht gerecht werden.

Viktor E. Frankl, Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, hat bereits 1946 in der „Ärztlichen Seelsorge“ die Frage nach dem Sinn im Leben als Ausdrucksform des Menschseins schlechthin angesehen. Er betont den Unterschied zwischen dem „Sinn im Leben“ und dem „Sinn des Lebens“ (damit beschäftigt sich die Theologie), und er hat sich in seinem Werk der konkreten Fragestellung nach dem Sinn im Leben zugewandt. Er sprach damals schon vom „Existenziellen Vakuum“, nämlich dem Gefühl der Entfremdung von jeglichem Sinnempfinden.

Der Begriff Sinn wurzelt im althochdeutschen „sin“ und bedeutet „Weg, Gang, Reise, eine Fährte suchen, eine Richtung nehmen“. Nach Alfred Längle ist der Mensch besonders in bestimmten Lebenslagen auf Sinnsuche, nämlich in Zeiten des Verlustes von Wertvollem – beispielsweise bei Krankheit, Trennung, Arbeitslosigkeit.

Um welche Fragestellungen geht es in der modernen Sinnforschung?

In der aktuellen Sinnforschung an der Uni Innsbruck bei Frau Prof. Tatjana Schnell geht es beim Sinn um Lebensbedeutungen, die eng mit dem persönlichen Leben verbunden sind. Es geht sozusagen um „Sinn im Vollzug“ oder um „gelebte Wer-

te“. Lebensbedeutungen unterscheiden sich von Werten, die mehr Sollzustände darstellen und wünschenswerte Zustände und Verhaltensweisen repräsentieren. Prof. Schnell hebt dabei eine Sinn-dimension besonders hervor, nämlich das, was schon Frankl als Selbsttranszendenz bezeichnet hat, womit die Über-

schreitung eigener Bedürfnisse und die Orientierung an einem größeren Ganzen gemeint sind. Dabei gibt es die vertikale Selbsttranszendenz, eben Religiosität (persönliche Gottesbeziehung) und Spiritualität, nämlich die Orientierung an einer höheren Wirklichkeit bzw. am

Schicksalsglauben. Atheisten wird oft unterstellt, sie könnten weder moralisch handeln noch Sinn erleben, und das Empfinden von Ehrfurcht oder Dankbarkeit gesteht man ihnen auch nicht zu. In den Sinnstudien wurde klar, dass Atheisten im Vergleich zu Gläubigen zwar weniger Sinnerfüllung erleben, aber nicht häufiger an Sinnkrisen leiden, und bei den Lebensbedeutungen Wir- und Wohlfühl, Selbsterkenntnis, Freiheit und Wissen starke Ausprägungen haben.

Eine zentrale Bedeutung bei der Sinnfindung kommt jedoch der horizontalen Selbsttranszendenz zu, bei der es um die Lebensbedeutungen Generativität, soziales Engagement, Naturverbundenheit, Gesundheit und Selbsterkenntnis geht.

Nach Prof. Schnell ist die Generativität die wichtigste Sinnquelle überhaupt, es geht hier darum, etwas von bleibendem Wert zu tun oder zu schaffen, seine Erfahrungen, sein Wissen und Können weiterzugeben und sich den kommenden Generationen und der Menschheit im Allgemeinen verpflichtet zu fühlen. Deshalb sind beispielsweise Ehrenämter im sozialen Bereich, das Eintreten für das Gemeinwohl, für soziale Gerechtigkeit und für Menschenrechte sehr sinnstiftend.

Dabei ist eine gewisse Ausgewogenheit wichtig, sich für andere einzusetzen, aber auch für sich selbst gut zu sorgen. Ebenso Naturverbundenheit – also im Einklang mit der Natur leben und nicht auf Kosten der Natur

und zukünftiger Generationen leben – ist Ausdruck gelebter Verbundenheit und somit sehr sinnstiftend.

Ist der moderne Mensch nun aber wirklich aus den sinnstiftenden Bezügen herausgefallen?

Prof. Schnell verneint diese Frage, da aus ihren Sinnstudien hervorgeht, dass nur jeder 20. Deutsche an einer Sinnkrise leidet und eine Mehrheit keinen auffällenden Mangel an persönlicher Sinnerfüllung erlebt. Es hat sich in den Befragungen jedoch auch herausgestellt, dass fast ein Drittel der Deutschen den sogenannten „existentiell Indifferenten“ angehören, die ein geringes Sinnerleben haben. Charakteristisch für die Indifferenten ist, dass sie meist jünger

und Singles sind, sehr wissenschafts- und technikorientiert, weder religiös noch spirituell eingestellt sind. Sie zeigen wenig Leidenschaft und Engagement, sei es für sich selbst oder für andere, ihr Leben bleibt auf der Oberfläche, wobei das Bedürfnis nach Selbsterkenntnis besonders gering ausgeprägt ist. All das scheint sich vorläufig nicht so auf die seelische Gesundheit auszuwirken, da bei ihnen eine geringe Depressivität und Ängstlichkeit nachgewiesen wurde, aber das subjektive Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit fallen relativ gering aus. Man kann hier schon von einer Orientierungslosigkeit und einer gewissen Entfremdung sprechen, wenn heute vor allem junge Akademiker gleichgültig, oberflächlich und ohne vertiefendes Engagement, Werte- oder gar Sinnorientierung leben, und das gar nicht bemerken oder als Problem wahrnehmen.

Es schaut so aus, als ob der alltägliche Leistungs- und Konkurrenzkampf sowie die zunehmende Ökonomisierung der Ausbildung weniger Möglichkeiten zulassen, sich selbst auszuprobieren und sich zu hinterfragen. Dieses Funktionieren müssen kann schwerlich einhergehen mit dem, was man persönlich als stimmig und sinnvoll empfindet.

Das Problem bei der Sinnsuche ist, dass man Sinn nicht unbedingt spürt, das heißt, dass das Wohlbefinden, das Empfinden möglichst vieler positiver Gefühle nicht die Hauptrolle spielt. Es geht beim Sinn viel-



Dr. Angelika Klammer
Psychologin, Psychotherapeutin, Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin
www.angelika-klammer.it
E-Mail: info@angelika-klammer.it

mehr um das persönlich Richtige und Wertvolle. Das bedeutet, dass man Unangenehmes auf sich nehmen muss, nein sagen können muss und es sehr anstrengend sein kann, ein Ziel engagiert zu verfolgen.

Mittel- und langfristig ist der Sinn die bessere Strategie, da man sich lebendiger und beteiligter fühlt, was auch mehr Erfüllung bringt. Es werden nachhaltigere Ressourcen entwickelt, da Potenziale, Stärken und tragende Beziehungen aufgebaut werden können. Für unsere gesellschaftliche Entwicklung ist es wichtig, dass es in der Arbeits- und Berufswelt nicht primär um die monetäre Entlohnung geht, sondern dass mehr Partizipation und gesellschaftliche Verantwortung und dadurch die Sinnhaftigkeit des beruflichen Tuns ins Zentrum rücken.



WemachdemSinn
imLebensuchtfindet
oftkeineganzklare
Antwort.
Foto:Shutterstock