

## DER SINN DES LEBENS ODER „GROSSES IM KLEINEN“

Die Frage nach dem Sinn des Lebens – ihres Lebens- ist für viele Menschen wichtig, wenn auch nicht für alle.

Unstrittig in der Wissenschaft ist, dass Menschen, welche in ihrem Leben einen Sinn sehen, ihr Leben eher als erfüllt empfinden. Und dass Sinn sie darin unterstützt, schwierige Zeiten besser zu überstehen. Das sind ganz persönliche Vorteile. Das ist sicher vielen Menschen bekannt. Und daher suchen viele Menschen danach. Hier stellt sich die Frage:



### WAS IST DER SINN DES LEBENS?

Vorweg: Sinn ist etwas sehr Persönliches. Es geht dabei vor allem um MEIN Leben, nicht um DAS Leben. Es gibt Menschen, die den Sinn in der Spiritualität oder im Glauben an Gott finden und leben, z.B. im Kloster. Oder setzen sich ein gegen Unrecht, engagieren sich für die Benachteiligten (einige werden Entwicklungshelfer, retten Flüchtlinge).

Andere finden ihn dadurch, dass sie die Natur schützen (viele engagieren sich für das Klima, gegen Umweltverschmutzung). Oder erziehen Kinder oder vermitteln Wissen, z.B. als Lehrer. Oder gründen eine Familie, engagieren sich in hohem Masse und finden dort ihre Erfüllung. Oder engagieren sich, z.B. als Politiker, den nachfolgenden Generationen eine gerechte Gesellschaft oder einen wirtschaftlich soliden Staat zu hinterlassen. Überschreiben könnte man diese Beispiele mit dem Begriff Generativität, welcher das Bemühen meint, etwas an andere Generationen weiterzugeben oder zum grossen Ganzen beizutragen, was auch das eigene Leben überschreitet.

Wieder andere sehen Sinn in der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit oder darin, das Leben in all seinen Facetten zu geniessen. Oder im Einklang mit sich selbst zu leben und die eigenen Stärken zu verwirklichen.

Für alle gilt: Das Tun fühlt sich sinnvoll an – oder nicht. Wer sein Leben als sinnvoll erlebt, hat ebenso „recht“ wie jene, die ihres als sinnlos erachten.

Aber: Viele Menschen empfinden keinen Sinn in ihrem Leben. Sie können z.B. keinen Sinn in dem erkennen, womit sie ihren Lebensunterhalt verdienen ausser eben dies. Und das ist ihnen zu wenig. Oder sie haben nirgends das Gefühl, dazu zu gehören oder gebraucht zu werden. Oder sie erleben immer wieder, dass die Suche nach immer neuen Highlights oder Sensationen sie nicht wirklich zufrieden macht. Das Gefühl der Sinn-Losigkeit kann eine grosse Belastung sein, Energie kosten, für Menschen, welche danach suchen. Das kann das Leben grau machen. Oder schwer erträglich, besonders in schwierigen Zeiten oder Lebenskrisen. Oder sogar krank machen.



#### WARUM IST FÜR VIELE MENSCHEN – ABER AUCH DIE GESELLSCHAFT - SINN SO WICHTIG?

Ein wichtiger Grund ist, dass – wenn das eigene Leben einen Sinn hat – dies viel Positives bewirken kann. Für die Gesellschaft und die Mitmenschen ganz allgemein hat es zur Folge, dass sich z.B. solche Menschen stärker in den Fragen des Gemeinwohls engagieren. Dass sie in der Lage sind, die Gesellschaft in schwierigen Situationen zu unterstützen. Und viele benachteiligte oder getrauerte Menschen erfahren durch Menschen welche einen Sinn in ihrem Leben sehen, Unterstützung oder Verständnis.

Für das eigene Leben kann es bedeuten, dass es mich für mich selber – und oft auch für andere – wertvoller macht. Es vermittelt mir (Lebens-)Kraft und Freude. Es lässt mich Lebenskrisen, die wir alle erleben, besser überstehen, stärkt meine Resilienz (Im KZ etwa hätten nur jene überlebt, die sich einen Lebensinhalt bewahren konnten, schreibt Viktor Frankl). Der amerikanische Psychiater und Forscher Adam Kaplan ist überzeugt: Wer einen Lebenssinn sieht, dem geht es körperlich besser. So belegen Studien, dass Erkrankungen wie z.B. Herzinfarkte, Schlaganfälle, Demenz bei Menschen, welche einen Sinn in ihrem Leben sehen, sehr viel seltener vorkommt. Sein Credo: Nicht nur der Glaube kann Berge versetzen, sondern auch der Sinn.

#### UMSO WICHTIGER IST DIE FRAGE: WIE FINDE ICH DEN SINN DES LEBENS?

Viele Menschen sind an der Beantwortung dieser Frage gescheitert. Helfen könnte hier eine kleine Veränderung der Fragestellung: Nicht zu fragen, was ist der Sinn meines Lebens, sondern

#### WAS GIBT MEINEM LEBEN SINN?

Hierzu sagt sinngemäss der Psychologen Alexander Batthyány, dass es – statt sich in alltagsfernen theoretischen Sindebatten zu verlieren oder gleich die ganze Welt retten zu wollen –

## AUSREICHT, WENN JEDER IN SEINER UMGEBUNG DAZU BEITRÄGT, DIE WELT ETWAS BESSER ZU MACHEN.

Das meine ich mit Grosses im Kleinen erreichen.

Wenn sich ein Mensch bei dir bedankt, dir sagt: Du hast mir in einer schwierigen Situation geholfen, du hast mich gefordert und gefördert, ich habe mich von dir wertgeschätzt gefühlt, dann ist das etwas, was deinem Leben Sinn geben kann. Wenn du spüren kannst, dass du diesem Menschen wirklich geholfen hast.

Wenn du dazu beitragen könntest, dass Menschen einen sicheren Arbeitsplatz haben, gerne zur Arbeit gehen, dann kann das deinem Leben Sinn geben. Wenn du spüren und dich dafür wertschätzen kannst, wie gut ihnen das tut, wieviel du damit für sie tust.

Wenn du dich endlich überwunden hast, dich einem Thema in deinem Leben zu stellen, dass es dir und vielleicht auch deinem Gegenüber immer wieder schwer macht, dann kann dies deinem Leben Sinn geben. Wenn du dich dafür wertschätzen kannst, dass du dich hierfür überwinden musstest.

Dies ist etwas, was viele TeilnehmerInnen in unseren Seminaren erfahren. Und sie machen dort oft weitere Erfahrungen, welche ihrem Leben Sinn geben und sie so zufrieden, vielleicht sogar glücklich machen. Manche erfahren erstmals – oder seit langer Zeit wieder – das Gefühl der Zugehörigkeit, ein Gefühl, welches für das Gefühl von Lebensinn von herausragender Bedeutung ist. Hierzu gehört für viele auch die Erfahrung – und das damit verbundene Gefühl –, für andere TeilnehmerInnen wichtig zu sein, indem sie sich als Projektionsfläche zur Verfügung zu stellen, damit diese mit einem Thema arbeiten können. Oder umgekehrt. Oder das gemeinsame Bestehen von Herausforderungen, z.B. sich zu zeigen in seiner Schwäche oder Bedürftigkeit.

### FÜR MICH KANN ICH SAGEN:

Auf meiner viele Jahre dauernden Suche nach dem Sinn meines Lebens bin ich gescheitert. Die Veränderung des Ziels, der Fragestellung, hin zu der Frage, was gibt meinem Leben Sinn, hat meine Suche letztlich erfolgreich gemacht. Hierzu gehört die Arbeit mit den Menschen, welche sich mir in unseren Seminaren oder in Einzelarbeiten anvertrauen. Ihre Rückmeldungen, z.B. über die positiven Änderungen in ihrem Leben, sind für mich ein wertvolles Geschenk. Sie geben mir Kraft, Lebensfreude, Zufriedenheit.

Hierzu habe ich einen schönen Satz gelesen, der wunderbar ausdrückt, worum es mir geht: Ein freundliches Wort, eine Danksagung, ein unerwartetes Geschenk, sogar ein einfaches Lächeln, das Wohlwollen ausdrückt – all das sind kleine Sinnmöglichkeiten, mit denen sich die Welt bereichern lässt.

Wenn du solche Gefühle oder Erlebnisse hattest im abgelaufenen Jahr, dann könntest du etwas getan haben, was sinnvoll ist, wertvoll ist. Und dich gut damit fühlen.



Günther Neuses  
[guenther@danielekirchmair.com](mailto:guenther@danielekirchmair.com)