



### Intro>

Die Frage worin der Sinn unserer Arbeit, ja der eigenen Existenz liegt, ist spannend und kontrovers zugleich und...sie hat sich in den letzten Jahrzehnten grundlegend verändert. Unsere Wohlstandsgesellschaft hat in den letzten Jahrzehnten beruflich und gesellschaftlich gesehen unterschiedliche Wahlmöglichkeiten der Lebensführung geschaffen. Was noch vor einigen Jahren unmöglich erschien, ist heute möglich, vieles hat sich verändert. Was eigentlich eine tolle Sache ist, wirft parallel zu wachsenden Erwartungshaltungen, was das eigene Leben oder die eigene Person angeht, Fragen auf den Plan. Was macht denn hier Sinn und was nicht?

### Unsinn und Sinn nach der Frage nach dem Sinn

Dieser Text befasst sich nach dem Thema **Resilienz** mit der Frage, weshalb eigentlich wann etwas Sinn macht? Und ob es etwas wie Sinn für den Einzelnen überhaupt geben kann und was der Nutzen sein kann?

### Was wir heute zum Thema Sinn wissen

Aus Studien aus Deutschland wissen wir, dass sich erstaunlich viele Menschen keine Gedanken dazu machen, was Sinn für sie bedeutet und wann das welchen Einfluss auf sie hat.

Wenn wir uns zum Thema Gedanken machen, ist es nützlich, dass wir die folgenden 4 Punkte besprechen:

1. **sinnerfüllt**, meint dass wir (aktuell) keine Sinnkrise kennen. Wenn wir von
2. **einer Sinnkrise** sprechen, meinen wir, dass wir unsere aktuelle Situation als nicht sinnerfüllt erleben und damit in einer Sinnkrise sind. Wenn wir von einer
3. **Existentiellen Indifferenz** sprechen, meinen wir, dass unser Erleben zwar aktuell nicht sinnerfüllt ist, wir es aber auch nicht als Sinnkrise erleben. Weiter unterscheiden wir das
4. **widersprüchliche Sinn-Erleben**, dies dann, wenn wir uns zwar als sinnerfüllt aber auch in einer Sinnkrise erleben.

Gerade Punkt 3 wird von einer grossen Mehrheit genannt, dies jedoch erst wenn man **eine Aufgabe im Leben** hat (Familie, Arbeit, soziale Zugehörigkeit etc.).

Existenziell indifferente Menschen, oder wer sich als das wahrnimmt, können bei Nachfrage keine persönlichen Werte oder Lebensbedeutungen angeben. Um diese Faktoren scheint es aber u.a. zu gehen, wenn wir für uns Sinn zu definieren versuchen. Sinnerfüllte und zufriedene Menschen geben an, für sich bessere Beziehungsqualitäten zu Freunden, Familienmitgliedern und PartnerInnen, aber auch zu sich selbst und seinen Werten und Zielen in der Arbeit und im Leben, in Anspruch zu nehmen.



Da es keinen allgemeingültigen Sinnbegriff für uns alle geben kann, hilft die Fähigkeit des unangepassten Denkens.

- Es ist die Fähigkeit, viele mögliche Antworten auf eine Frage zu sehen und sie zu stellen.
- Daraus viele Arten zu generieren eine Frage zu interpretieren.
- Die Fähigkeit, nicht nur linear oder eindimensional zu denken und zu fühlen, sondern auch komplementär und verbindend.

Unangepasstes Denken ist hier deshalb gefragt, weil jeder für sich seinen individuellen Sinn für sein Leben entwickeln sollte. Dies, weil es nicht darum gehen kann Sinnbilder von anderen explizit zu übernehmen, denn die haben evtl. nichts mit den Eigenen zu tun. Was meint „Sinnerfüllung“ also? Kurz gesagt versteht man heute darunter, dass man das eigene Leben als zusammenhängend und bedeutsam wahrnimmt, dass man sich als Teil eines größeren Ganzen versteht und im Groben die Richtung kennt, die man einschlagen möchte. Und dies wiederum hängt von den jeweiligen Werten und Zielen, unseren individuellen Fähigkeiten diese zu verwirklichen, ab.

#### Wir erleben Sinn, wenn wir....

1. ein Engagement in **sozialen Beziehungen** am Arbeitsplatz, aber auch privat umsetzen können.
2. ein **Zugehörigkeitsgefühl** zu unserer Arbeit und unserem Umfeld und eine Form von **Gemeinschaft auch im Privaten** erkennen.
3. unsere Arbeit und andere Interessen und Motive in einem **größeren Zusammenhang** erleben.
4. für uns und andere ein **Gefühl von Verantwortung, Mitbestimmung und Anerkennung** entwickeln können.
5. durch die **Übereinstimmung der eigenen Person mit der Rolle**, die einem durch die (Arbeits-)tätigkeit zugeschrieben wird, **Kohärenz** erkennen.
6. eine graduell übereinstimmende **Zielorientierung für Werte und Normen** des Unternehmens und/oder des Umfeldes wahrnehmen.
7. **unsere Bedeutsamkeit** auf die Konsequenzen beziehen, die die eigene (Arbeits-)handlung hat. Wenn ich also etwas zur Organisation, für die Gemeinschaft oder zum Weltgeschehen beitragen kann, das mit meinen Werten übereinstimmt.  
Dieses Sinnerleben ist dabei nicht nur Selbstzweck.

Wir sprechen vom Erleben, Sie sehen, dass es also auch um einen sinnlichen Aspekt in der Erfahrung rund um Sinn geht. Es geht also um die eigene sinnlich-sinnhafte Bestimmung, den Zweck des eigenen Daseins in dieser Welt zu erfahren. Was ist mein Bedürfnis?

#### Welchen Sinn hat Sinn und was können Sie dafür tun?

Es gibt kein Patentrezept zur Beantwortung der Sinnfrage resp. der Erfüllung des eigenen individuellen Sinns. Trotzdem, das haben wir oben gesehen, geht es um individuelle Werte, Qualitäten und Zusammenhänge und hier unterstützt eine respektvolle Selbstreflexion.



Damit eng verbunden sind Fragen wie:

- Wie will und kann ich aufgrund welcher Werte leben?
- Auf was kann und will ich warum verzichten?
- Gibt es für mich einen Daseinszweck, den ich erfüllen will?

Beim Versuch sich nicht im Alltäglichen zu verlieren, ist es ratsam, wenn Sie Ihre Fragen ausgesprochen lustbetont stellen.

Diese Begriffe unterstützen in Ihrer Sinnsuche:

- **Generativität** > damit ist gemeint, dass das eigene Tun oder das Erschaffen von Dingen für sich und/oder andere einen bleibenden Wert schafft.
- **Bewusstes Erleben** > üben Sie sich in Achtsamkeit und bewussten Ritualen.
- **Harmonie** > damit ist gemeint, dass es um Ausgewogenheit mit sich selbst und anderen (Arbeit, Privates, Bedürfnis, Bedarf) geht.
- **Entwicklung** > wo komme ich her, welche Ziele verfolge ich, warum und wo will ich mich warum entwickeln?
- **Selbsterkenntnis** > um für sich selbst Sinn zu definieren, geht es nicht ohne die lust- und respektvolle Suche und Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst.

Was dabei oft vergessen geht, gerade weil es um das grosse Ganze geht

- **Unsere Spiritualität**, sie meint die Orientierung an anderen erlebten Wirklichkeiten.
- **Religiosität**, unsere persönliche Beziehung zu Transzendenten Themen wie Gott etc.

Viel Spass

Im nächsten Text geht es um das Thema **Veränderung**, wie verändern Sie etwas und warum?