

Infoblatt:

Fragen nach dem Lebenssinn

Körperlich und psychisch belastende Situationen (wie Arbeitsverlust, Todesfälle, unheilbare Krankheiten) können zu einem Gefühl von Wertverlust und tiefer Sinnlosigkeit führen. Doch Sinnkrisen geben auch Impulse, um nach neuen Erkenntnissen, Interessen, Aufgaben und Zielen für das eigene Leben zu suchen.

Ein Leben mit Sinn – was ist das?

Philosophisch wissenschaftlich betrachtet ist die Frage nach dem Sinn des Lebens nur sehr allgemein zu beantworten: Der Sinn des Lebens besteht letztlich nur darin, zu leben und sich am Weiterleben zu halten.

Mit „Sinn“ ist aber für die meisten Menschen auch ein individueller Zweck gemeint, der ihr persönliches Leben zu etwas besonders Wertvollem machen soll. Vielleicht könnte man sagen: Der Sinn des Lebens besteht darin, dass unser Leben einen Sinn bekommt; dass wir etwas tun, was uns wirklich wichtig ist.

Darauf folgt aber schon die nächste Frage: Was ist für uns selber wirklich wichtig? - Die einzelnen Menschen unterscheiden sich darin grundlegend: Für die einen ist das Wichtigste im Leben die Liebe, die Gemeinschaft mit anderen Menschen, oder ihre Familie, oder der Beruf, Reichtum, Ansehen, Erfolg, oder Gott zu gefallen oder der Frieden auf Erden... Und je nach Stimmung und Situation ändern sich die Sichtweisen der einzelnen Menschen im Laufe ihres Lebens mehrmals.

Das bedeutet, wir alle haben unsere abstrakten Ideale, was ein sinnvolles Leben sein soll. Wenn nun ein Ereignis unser Leben erschüttert, kann es sein, dass wir an unseren eigenen Idealen von einem sinnvollen Leben scheitern; das Gefühl bekommen, versagt zu haben. - Oder aber: wir folgern daraus, dass wir unsere bisherigen Ideale von einem sinnvollen Leben neu überdenken und neu definieren sollten.

Neue Lebensperspektiven finden

Sinnverlust resultiert oft aus einem Kontrollverlust über das eigene Leben. Vielleicht haben wir durch einen Schicksalsschlag die innere Stärke, die körperliche Unversehrtheit, Kontrolle über unser bisher geordnetes Leben verloren. Das heisst aber nicht, dass wir versagt haben oder dass alles Bisherige verloren und sinnlos ist.

In einer Sinnkrise hilft es, sich immer wieder folgende Fragen zu stellen:

1. **Gibt es noch etwas, das mir wichtig ist?** Ja? - Dann ist dies das erste, worauf man sich konzentrieren sollte.

- 2. Unter welchen Bedingungen empfinde ich mein Leben als sinnvoll bzw. als wenig sinnvoll?** - Alles aufschreiben, um Klarheit über sich selber zu gewinnen.

- 3. Gab es Dinge, die mir früher sehr wichtig waren? Was war mir früher wichtig? Was war mir vor einem Jahr wichtig? ... vor einem Monat? ...vor einer Woche?**
– Durch das retrospektive Selbstbefragen (ev. aufgrund von Notizen aus Punkt 2) lässt sich die eigene Entwicklung beobachten und mit der Zeit aktiver beeinflussen. Dies ist wichtig, um wieder einen „Sinn“ für den Wert des eigenen Lebens zu bekommen.