

Sinnvolle Sinnsuche

Kennen Sie den Sinn des Lebens? Wann macht etwas Sinn und wann nicht? Ist ein Leben ohne Sinn lebenswert? Muss immer alles Sinn machen? Wohl kaum ein Mensch, der sich nicht gelegentlich diese Fragen stellt. Manche erhalten oder geben sich schon früh in ihrem Leben klare Antworten dazu, andere beschäftigen sich ein Leben lang damit. Von Berufs wegen sehen sich Lehrer mit der häufigen Frage ihrer Schüler konfrontiert: «Worin liegt der Sinn, das alles zu lernen?» – was nicht nur Junglehrer ins Schwitzen bringen kann. Elegant den Ball zurückspielen wäre eine mögliche Antwort: «Was ist denn für Dich Sinn?» Nur gilt es dann auch selbst eine Vorstellung von Sinn zu haben.

Eine sehr umfassende Definition von Sinn stammt vom deutschen Philosophen Wilhelm Schmid, wonach Sinn Zusammenhang ist. Etwas macht Sinn, wenn Zusammenhänge erkennbar werden, wenn also einzelne Dinge, Menschen, Begebenheiten, Erfahrungen

nicht isoliert für sich stehen, sondern in irgendeiner Weise aufeinander bezogen sind. Schmid unterscheidet vier Kategorien von Sinn. Als erstes die körperliche Sinnlichkeit, also Wahrnehmungen über die fünf klassischen Sinne Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten – ergänzt durch den Bewegungssinn sowie das Bauchgefühl, auch siebter Sinn oder Intuition genannt. Zusam-



menhang wird hier aus Momenten des Wohlfühlglücks oder des Flows erzielt, wie etwa über Musik hören, schöne Landschaften anschauen, an Blumen riechen, wohlschmeckendes Essen kosten, einen Menschen berühren, zeitverloren zu tanzen oder frühlinghaftes «Kribbeln» im Bauch spüren.

Seelischen Sinn sieht Schmid in allen Arten von gefühlsbezogenen Bindungen. Sei dies zu Personen, der Heimat, der Arbeit, zur Natur oder, am wichtigsten, zu sich selbst. Geistiger Sinn erschliesst sich sodann aus dem Denken. Hierzu gehören Deutung und Interpretation, Lernen und Erkennen, die Ausrichtung auf ein Ziel oder das Erzählen von Geschichten. Auch der Zweifel hat seinen Platz in der geistigen Sinngebung. Schliesslich unterscheidet Schmid noch den transzendenten oder spirituellen Sinn als Schwelle zwischen Endlichkeit und Unendlichkeit. Dieser kann sich aus religiösen Überzeugungen oder spirituellen Annahmen ergeben. Für das Leben ist es eine grosse Entlastung, noch eine andere Dimension zu vermuten. Mit der Fülle einer möglichen Unendlichkeit lässt sich Lebensstress im Hier und Jetzt überwinden.

Die philosophischen Ansichten von Wilhelm Schmid decken sich interessanterweise mit der aktuellen psychologischen Forschung. Sinn gilt heute

als eigenständige Komponente des persönlichen Wohlergehens und wird als massgeblich für Lebensqualität, psychisches Wohlbefinden und persönliches Wachstum betrachtet. Sinnerleben ist individuell unterschiedlich, es lassen sich aber zentrale Bereiche identifizieren, aus denen es sich speist: Das Erreichen subjektiv wertvoller Ziele, ebenso wie das Handeln nach persönlichen Werten. Gelingende Beziehungen über Fairness und Respekt aufzubauen, sich gegenseitig zu unterstützen und die intime Nähe zu anderen Menschen zu suchen, auch zu sich selbst, ist eine nächste Säule.

Genauso wichtig ist aber auch ausserhalb der eigenen Persönlichkeit zu fragen, welchen Beitrag ich zur Gesellschaft leiste, welches Vermächtnis ich hinterlassen möchte. Und auch die moderne Psychologie vernachlässigt die Spiritualität nicht, rät sie doch eine Beziehung zu etwas Höherem aufzubauen und sich eine Antwort auf das Leben nach dem Tod zu geben. Das ideale Leben ist ein

sinnvolles Leben, welches dazu beiträgt, dass Menschen aufblühen.

Der Neurologe, Psychiater und Holocaust-Überlebende

Viktor Frankl beschreibt das Streben nach Sinn im Leben als primäre Motivationskraft des Menschen. Er nennt dies den «Willen zum Sinn», welchen er in die von ihm begründete Logotherapie überträgt. In ihr kann Heilung von psychischen Schäden nur durch neue Sinnfindung geschehen. Die positive Psychologie bestätigt die Ansätze von Frankl und spricht sogar davon, dass Sinn eine einzigartig menschliche Möglichkeit sei, Negatives in Positives zu transformieren. Ein Beispiel dazu ist die Einstellung, dass auch Misserfolge letztlich etwas Gutes in sich haben, zumindest Hinweise auf den weiteren Weg geben.

Haben Sie sich die Sinnfrage auch schon gestellt? Sind Sie zu einem Schluss gekommen? Falls nicht, hilft Ihnen vielleicht die meiner Meinung nach treffendste Antwort auf die Frage

nach dem Lebenssinn, welche vom kanadischen Psychiater und Sinnforscher Paul Wong stammt: «Der Sinn des Lebens ist es, dem Leben Sinn zu geben.»

Sigmar Willi

Das Glück erforschen

Die Positive Psychologie verarbeitet die Ergebnisse der Glücksforschung. Was macht das gute Leben aus, wie kann es gefördert werden? In dieser Kolumnenreihe geht der Autor auf Einzelthemen der Positiven Psychologie ein.



Sigmar Willi, Prof. FHS St. Gallen, Dozent für Persönlichkeitsbildung.