

Ohne... LEBENSSINN geht's NICHT

Macht DAS Sinn? Glückliche Menschen stellen diese Frage „immer“



https://youtu.be/Y2QsSx_x_m8

Willst DU erfüllt und glücklich leben, so kannst du eine große Portion **SINN** gut brauchen!

Manche fragen nicht viel nach dem Sinn; sie tun, was zu tun ist und denken nicht lange nach. Zum Problem wird diese Haltung, wenn das Leben uns herausfordert.

Warum sind sehr erfolgreiche Menschen oft recht unglücklich? Sie haben alles, sind reich, besitzen Ansehen, werden bewundert und sind depressiv, unglücklich, verzweifelt. Dieses Modell ist eine mögliche Erklärung:



Erfolg ist erst im Zusammenhang mit Sinn und Sinn-Erfüllung eine Bereicherung des Lebens.

Lebenssinn ist lebens-not-wendig. **Viktor Frankl** hat sich intensiv mit der Sinnfrage beschäftigt. Er sprach von **krankmachender Sinnleere** und hat dafür die Logotherapie geschaffen. Unsere Psyche hält es auf Dauer nicht aus, wenn alles Sinn-los, wenn alles Sinn-entleert erlebt wird. Ist jemand von euch Zusehern tatsächlich mit starker Sinnlosigkeit konfrontiert und belastet, dann ist professionelle Hilfe angesagt.

Dieses Video gehört zur **Reihe der Basics für Lebensfreude** und Lebenszufriedenheit. Daher drei Bereiche des Lebens, **wo die Sinnfrage gut weiter hilft**.

- Der **erste Bereich** sind die Alltagssituationen und **Alltagsentscheidungen**.
- Der **zweite Bereich**, das sind **Schwierigkeiten** des Alltags, die uns kurzfristig verunsichern, wo die Perspektive fehlt, Situationen, die uns vielleicht kurzfristig den Boden unter den Füßen wegziehen.
- Der **dritte Bereich** sind die **Krisen des Lebens, die Katastrophen für den einzelnen**.

Bereich 1: Alltagssituationen und Alltagsentscheidungen

Ein paar Beispiele: Man überlegt, plant, ist engagiert, **erreicht das Ziel ...und ist nicht froh und glücklich**.

Das passiert mit dem Urlaub, mit dem neuen Auto, mit dem neuen Pullover, mit der Renovierung in der Wohnung...

Haben wir unser Ziel erreicht, waren wir „erfolgreich“ aber es macht uns nicht froh und glücklich, dann **fehlt der Sinn**.

Bei Alltagsentscheidungen ist es wichtig, dass wir uns nicht von spontanen **Emotionen, Bedürfnissen** und **Trieben** leiten lassen. Nur weil es der **Nachbar** macht..., nur weil es gerade „in“ ist..., nur weil ich jemandem **etwas beweisen** möchte,... all das sind keine guten Grundlagen für eine Entscheidung.

Nimm eine der folgenden drei Fragen, wenn du eine Entscheidung treffen willst, mit der du auch nachträglich glücklich und zufrieden bist.

A) „Passt das zu mir und meinem Leben(ssinn)?“

Für viele wird die Bedeutung der Entscheidung präziser, wenn sie sich die Frage so stellen: **B)** „Wenn ich nur mehr recht kurz leben würde, würde ich es dann so machen, würde ich so entscheiden?“

Und **C)** Mir ist das Bild von Vera F. Birkenbiehl hängen geblieben. Sie hat empfohlen: „Stell dir vor, der Tod sitzt als Rabe auf deiner Schulter und du kannst ihn immer fragen. Machen wir das? Tun wir das so?“

Alle drei Fragen führen dazu, dass die **Entscheidungen nachhaltig** sind, dass sie **zu dir und deinem Leben** passen. Und denke dran: Die Antwort kommt nicht allein aus deinem Kopf; horch bewusst auf die Stimme deines Herzens. Spür hinein, ob sich die Entscheidung „stimmig“ anspürt! (→ IC Herz und Intuition)

Bereich2, das sind **Schwierigkeiten des Alltags**, die uns **kurzfristig verunsichern**, wo die **Perspektive fehlt**, Situationen, die uns vielleicht kurzfristig den **Boden unter den Füßen** wegziehen.

Ich habe einen **Spruch** - meine **Freunde kennen** ihn schon und schmunzeln! Er hilft, wenn ich/wir in einer konkreten Situation nicht weiter wissen. Das gilt für mich allein oder in der Familie/Gruppe. **Statt Endlos**-Diskussionen, **Grundsatz**-Diskussionen, statt **Zweifel** und Hoffnungslosigkeit, statt **Grübeln** und Gedanken-**Spiralen** im Kopf entlastet dieser Lieblingsspruch „**Es wird schon seinen Sinn haben!**“.

In diesem Spruch steckt eine **gute Portion Vertrauen** in das Leben und Vertrauen in mich/uns und die **Situation**. Ja ich glaube, dass wir bei aller Individualität eingebunden sind in ein größeres Ganzes, dass das Leben es gut mit uns meint.

Wird dieser Spruch gesagt, kommt **augenblicklich** eine **andere Intention**, eine **andere Energie** in die Situation. Der Druck, der Stress wird herausgenommen. Wir

lassen es offen. **Es wird schon seinen Sinn haben!**“.Wir beschließen, es nicht aus zu diskutieren. Wir beschließen, eine Nacht darüber zu schlafen. Wir kommen wieder mehr in unsere Mitte. Und damit ist auch die Chance groß, dass sich eine Lösung zeigt und oft plötzlich eine gute Idee auftaucht.

Es steckt auch noch der Gedanke dahinter: Ich lasse mir Zeit, um eben der Situation **einen guten Sinn zu geben**. Es ist nicht immer leicht einen guten, klugen, vernünftigen Sinn für eine Situation **zu finden, zu erfinden!**

Auf den Spruch: **Es wird schon seinen Sinn haben!**“, möchte ich in meinem Leben **nicht mehr verzichten**. **Vielleicht** ist er auch etwas für dich!

Bereich 3 ist die (nachträgliche) kluge Nutzung der Sinnfrage in oder nach **Krisen des Lebens**, bei **Schicksals-Schlägen**, bei **Katastrophen**.

Mitten in einer Krise, mitten in einer Katastrophe sind wir vielleicht **noch überfordert**, da brauchen wir noch Zeit und etwas **Abstand**. Aber sobald es möglich ist, ist die **Sinnfrage eine enorme Hilfe**: „**Was hat mich das Leben mit dieser Herausforderung gelehrt, was will und kann ich aus dieser Krise, aus dieser Katastrophe lernen? Wie will ich jetzt, nach der Krise, mein Leben neu gestalten und neu ausrichten?**“

So schwierig das erscheinen mag, **ganz viele Lebensbiografien** - die sich oft auch in **großen Romanen** oder **Bestsellern** niedergeschlagen haben - zeugen davon: **Menschen wachsen durch Krisen**. Krisen sind oft die Grundlage für ein ganz besonderes Leben.

Plagst du dich noch mit **irgendwelchen Alllasten**, dann nutze diese Frage unbedingt. Wenn nichts zum Aufarbeiten da ist, **nimm die Frage mit** für mögliche schwierige Zeiten, bei dir oder bei Freunden.

Selbsteinschätzung: Wo stehst du?

-10 -5 0 +5 +10

viel Sinnlosigkeit,
viele Fehlentscheidungen
Endlosdebatten
mit Katastrophen hadern

recht klarer Lebenssinn
zufrieden mit vielen
Entscheidungen
vertrauensvoll auf den
Sinn warten

Hier auch die Selbst-Einschätzung zu den drei Bereichen:

- 1. Sind deine alltäglichen Entscheidungen „nachhaltig“, weil mit der Stimme des Herzens getroffen? Bist fast immer mit den Folgen deiner Entscheidungen zufrieden?**

2. Willst du den Spruch mitnehmen: „Es wird schon seinen Sinn haben!“
3. Kannst du dir vorstellen: Lebenskrisen auf den Sinn zu hinterfragen?

Eine wichtige Ergänzung:

In dieser unseren **freien westlichen Welt** haben wir ein großes Privileg!! Wir dürfen allem, einen Sinn geben! Wir dürfen öffentlichen Entwicklungen zustimmen oder dagegen sein und wir dürfen über den Sinn unseres Lebens frei entscheiden. Bewahren wir diese Freiheit. Engagieren wir uns dafür, dass wir auch weiterhin unserm Leben **unseren Sinn geben dürfen**.

Schlusssatz:

Je mehr **LEBENSINN**, umso mehr Erfüllung und umso mehr Resilienz für die Herausforderungen des Lebens