

Heute schon sinniert?

Hurra, mein Leben hat einen Sinn – ein Essay von Ralf G. Nemecek.

Unzufriedenheit, Frust, Leere. Keine Perspektive, kein Halt, keine Chancen. Viele Menschen sind auf der Suche nach dem Sinn in ihrem Leben und finden ihn nicht. Doch statt sich auf die Suche nach dem Sinn zu begeben, ist es besser, ein sinnvolles Leben zu leben, sagt changeX-Autor Ralf G. Nemecek. Und zeigt auf, wie wir zu jeder Zeit unserem Leben Sinn geben können, ganz gleich in welcher Situation wir uns befinden. Permanent nach dem Sinn zu suchen kann lähmen und depressiv machen. Den Sinn zu entdecken hingegen gibt unendlich viel Kraft und katapultiert uns in die natürliche Lebensfreude!

Manchen Menschen bringt die Sinnfrage persönliche Freiheit und inneren Frieden, andere befinden sich durch die permanente Suche nach dem Sinn in lebenslanger geistiger Gefangenschaft. Egal was sie machen, egal wo sie suchen, nie haben sie das Gefühl, ein sinnvolles Leben zu führen. Nichts ist groß genug, wichtig genug oder schön genug. Kaum ist ein Ziel erreicht oder ein Vergnügen zu Ende, taucht es wieder auf: das schale Gefühl der Sinnlosigkeit. „Was kann ein einzelner Mensch schon ausrichten?“, „Wir sind sowieso nur ganz kleine Lichter!“, „Alleine ist man machtlos!“ Diese und ähnliche Sätze erzeugten bereits in jungen Jahren den Glauben in uns, dass der Einzelne nicht zählt. Und dies führte bei einigen Menschen zu dem schwerwiegenden Irrtum, dass der Einzelne nichts tun kann, was von Bedeutung wäre, sein Leben also sinnlos ist. Doch jeder Mensch ist mit einem unglaublichen Potenzial ausgestattet und hat die Macht, Ideen in die Welt zu setzen.

Was meinen wir mit der Aussage „Ich möchte, dass mein Leben einen Sinn hat!“? Wann macht etwas Sinn für uns? Immer dann, wenn wir Zusammenhänge erkennen. Wenn wir etwas zuvor nur fragmentarisch wahrgenommen haben und dann die Zusammenhänge sehen können. Die Abwesenheit von Zusammenhängen ist die Abwesenheit von Sinn. Wenn wir sagen „Das ist doch völliger Unsinn!“, sehen wir keinen Zusammenhang, weder zu einer anderen Situation, noch zu anderen Menschen, noch zu einer anderen Aufgabe, noch zu einem zu erreichenden Ziel. Sinn ist unverzichtbar, um das Leben gesund und munter leben zu können. Menschen, die einen Sinn sehen in dem, was sie tagtäglich tun, verfügen über nahezu unendlich viele Ressourcen. Sinn kann wie ein umfassendes Immunsystem wirken. Ein Leiden an Sinnlosigkeit ist ein Mangel an gesehenen wertvollen Zusammenhängen. Wenn Menschen keinen Sinn mehr sehen, entsteht eine quälende Leere in ihnen und Erschöpfungszustände treten ein. Die Kraftquelle Sinn steht ihnen nicht mehr zur Verfügung. In diesem Fall kann man natürlich an den Symptomen des Burn-out herumlaborieren, ohne an die eigentliche Ursache zu gehen: den Mangel an Sinn. Die Frage „Ist das sinnvoll?“ können wir ersetzen durch die Frage „Welche Zusammenhänge gibt es?“

Es geht um Zusammenhänge.

Es gibt Menschen, die sind ihr Leben lang ergebnislos auf der Suche nach dem Sinn des Lebens. Sie suchen den Sinn im Außen, sie suchen ihn in der Zukunft. Ihre Gedanken kreisen um das, was sein könnte. Und es gibt Menschen, die richten Ihren Blick nach Innen und auf das, was bereits da ist. Sie leben sich selbst, ihr Leben und entdecken immer wieder neue Möglichkeiten für ihr sinnvolles Tun und Handeln. Sie haben Spaß daran, sich selbst immer besser kennen zu lernen, sie gehen in Aktion und entdecken immer mehr wertvolle Zusammenhänge in ihrem Leben – sprich ihr Leben gewinnt immer mehr an Sinn!

Entdecken statt suchen.

Diese Fragen können wir uns stellen, um uns selbst besser kennen zu lernen:

- Wo liegen meine Talente?
- Wofür interessiere ich mich?
- Was bringt mein Herz zum Singen, Tanzen und Hüpfen?

Diese Fragen können wir uns stellen und im Detail beantworten, um wertvolle Zusammenhänge zu entdecken:

- Was hat mein Lebensgefährte davon, dass es mich gibt?
- Was haben meine Kinder davon, dass es mich gibt?
- Was haben meine Eltern davon, dass es mich gibt?
- Was haben meine Kollegen davon, dass es mich gibt?
- Was haben meine Freunde davon, dass es mich gibt?
- Was hat die Gesellschaft davon, dass es mich gibt?
- Was hat die Natur davon, dass es mich gibt?

In jeder Situation, in jedem Menschen steckt immer mehr, als wir momentan sehen. Wenn wir also sagen „Alles ist sinnlos!“ oder „Mein Leben hat keinen Sinn!“, sind wir in dieser Situation blind für die wertvollen Zusammenhänge, wohlgermerkt in der momentanen Situation. Morgen kann es schon ganz anders aussehen, denn morgen können wir vielleicht selbst schon wieder besser sehen: liebevolle Beziehungen, neue Sichtweisen, Möglichkeiten, Perspektiven. Dann erkennen wir in unserem Leben in vielerlei Hinsicht Sinn. Wir erleben Tag für Tag, dass wir Teil eines großen Netzwerkes sind, Teil des großen Ganzen. Was also jeder Einzelne macht oder nicht macht, bewirkt immer etwas. Und tief in unserem Herzen haben wir den Wunsch, uns am großen Ganzen zu beteiligen, andere mit dem zu bereichern, was wir zu geben haben. Wir alle haben wundervolle Gaben auf diese Welt mitbekommen und deshalb gehört es zu unseren Aufgaben, sie zu entdecken und auszuleben. In dem Job, den wir gerade haben. Oder in einem anderen. Schon bei vielen Menschen hat ein Arbeitsplatzwechsel, ein Berufswechsel oder der Schritt in die Selbstständigkeit wahre Wunder bewirkt.

Teil des großen Ganzen.

Die Sinnfrage entscheidet sich nicht theoretisch, sondern praktisch. Statt uns in Grund und Boden zu grübeln, gehen wir besser pragmatisch in die Welt und werden aktiv! Wer achtsam durchs Leben geht, Zusammenhänge entdeckt und mit Liebe seine Gaben zum Einsatz bringt, der quält sich nicht mit der Suche nach dem Sinn, sondern lebt ein sinnvolles Leben. Macht das Sinn? Für Sie? Heute? Oder vielleicht morgen? Ich wünsche Ihnen sinnliche Stunden und Jahre!

Aktiv werden!

Ralf G. Nemecek ist Autor des Kultbuchs *Abenteuer Business*, Berater und Vortragsredner.

www.fun-economy.de