

füreinander

ZKZ 8613
Jan./Feb. 2016



Was gibt meinem Leben Sinn?

Wege aus der Krise finden – wie geht das?
Gedanken von Benjamin Funk

Es ist ein kalter Winterabend, vor mir steht ein Mann. Sein Redefluss wird nur durch die hastigen Züge an seiner Zigarette unterbrochen. Waren es zuvor belanglose Dinge des Alltags, über die er sprach, gewinnt sein Reden mehr und mehr an Tiefsinn, aber auch an Traurigkeit. Nach einem weiteren kräftigen Zug, spricht er mit zittriger Stimme: „Weißt du, ich habe mir mein Leben anders vorgestellt. So habe ich mir das nicht gewünscht. Ich wäre so gerne noch bei meiner Frau und den Kindern.“ Schlagartig verstummt er und beim Aufglimmen seiner Zigarette sieht man die Tränen in seinen Augen schimmern. Es ist für mich allzu verständlich, dass dieser Mann sich fragt, welcher Sinn hinter seiner Lebenssituation steckt.

Die großen Krisen wie der Zerbruch einer Partnerschaft, Krankheiten, Misserfolge und Tod können in tiefe Sinnkrisen führen. Zuvor gesteckte Ziele und Träume sind zerplatzt und Hoffnungen zerronnen. Im Angesicht des Leidens fragen wir Menschen uns nach dem Sinn. Dabei steht uns unsere eigene Wahrnehmung im Weg. Psychische

Ausnahmesituationen lassen eine objektive Bewertung und Sinnfindung kaum zu. Mit Hilfe von außen, z. B. durch einen Therapeuten oder Seelsorger, können Wege aus der Krise gefunden werden.

Sinn in Krisen erleben

Wer eine Krise rein als eigenes Fehlverhalten interpretiert oder bei der Frage: „Warum musste das gerade mir passieren?“, stehenbleibt, wird unter Umständen keine Antworten auf Sinnfragen finden. Eine Krise beendet oft abrupt einen Weg. Viele empfinden es so, als würden sie vor einer Wand stehen oder sich in einer Sackgasse befinden. Eine Krise ist oft mit dem Ende eines Weges vergleichbar, an dessen Ende ein steiniger Pfad beginnt. Der Pfad stellt die Chance dar, Grundlegendes zu verändern, um so aus der Krise zu gelangen und einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen. Dieser Pfad ist oft steinig, mit Anstrengung und Geduld verbunden.

Die besagte Chance bietet Raum, das vorherige Handeln, Lebensziele und die eigene Existenz sinnvoll zu hinterfragen und neu zu beantworten. Für viele bricht eine Welt zusammen, wenn der Partner gegangen ist, für den man zuvor gelebt hat oder die Entlassung kam, obwohl man sich für die Firma aufgeopfert hat. Plötzlich stehen diese Menschen mit leeren Händen da, oder wie es ein Freund mal zu mir sagte: „Es scheint alles sinnlos zu sein.“ Sich rechtzeitig mit den Sinnfragen auseinanderzusetzen schützt nicht vor Krisen, kann aber verhindern, dass eine Krise zum Flächenbrand der eigenen Existenz wird. Wer Krisen als Chance für eine Veränderung und einen Neustart sehen kann, wird gestärkt aus ihnen hervorgehen.



Den Sinn im eigenen Tun finden

Der ein oder andere mag darüber schmunzeln, dass das eigene Handeln und Tun Teil der Sinnerfüllung ist. Seit vielen Jahren wird proklamiert, dass gutes Einkommen und eine sichere Stelle Grundlage für Glück und Zufriedenheit sind. Es ist daher nicht verwunderlich, dass viele dieser Gleichung folgen, aber letztlich merken, dass diese nicht aufgeht. Auf der einen Seite gibt es Menschen, die für viele unverständlicherweise ihren gut bezahlten Job an den Nagel hängen und sich für ein soziales Projekt einsetzen oder für eine alternative Lebensgestaltung entscheiden. Auf der anderen Seite verharren Menschen über Jahre und Jahrzehnte in ihrem alten Lebensmuster inklusive des Jobs, der ihnen weder Zufriedenheit noch Erfüllung bietet.

Allzu wenige setzen sich mit ihren Fähigkeiten, Begabungen und ihrem Potenzial auseinander. Was sie wirklich wollen, wissen sie gar nicht. Die TV-Werbung einer Bank mit dem Slogan „Was uns treibt“ trifft es auf den Punkt. Was treibt dich an? Was macht dich lebendig? Es kostet Mut, eingefahrene Wege zu verlassen und sich diesen Herausforderungen zu stellen. Das Leben zu verträumen mit „Hätte ich nur“ und „Würde ich doch“ zu gestalten, bringt Bitterkeit hervor und kostet letztlich mehr Kraft, als sich und sein Handeln zu verändern. Es ist, wie es ist, die einzige Konstante des Lebens ist und bleibt die Veränderung.

Den Sinn auch im Kleinen entdecken

Wie gebannt saßen viele vorletztes Jahr vor den Großleinwänden und Fernsehern, als die deutsche Fußballnationalmannschaft im Endspiel stand und letztlich den Titel holte. Die meisten Menschen lieben Großveranstaltungen, Events und Ereignisse, auf die sie sich freuen und sogar darauf hinleben. Wie eintönig ist da der Alltag. Die Lebensrealität ist weit entfernt von Weltmeistertiteln, Ruhm, Erfolg oder einem Moment der absoluten Glückseligkeit. Stattdessen bestimmen alltägliche, kleine Aufgaben den Tagesablauf. Es fällt schwer, sich vorzustellen, dass man eine verantwortungsvolle und ehrenwerte Rolle der Kindererziehung und -Prägung ausfüllt, wenn man tagtäglich mit seinem Kind an den Hausaufgaben sitzt und schier daran verzweifelt, weil es den Lernstoff nicht versteht.

Dabei bietet der Alltag mit seinen kleinen und großen Aufgaben mehr Sinn, als wir es erahnen. Sei es der geputzte Fußboden, das Lachen des Babys, wenn man mit ihm spielt, der Chef, der sich über korrekt ausgefüllte Formulare freut oder die Straße, die man gekehrt hat, den Schrank, der endlich nicht mehr quietscht, nachdem man das Scharnier gewechselt hat. All das ergibt einen Sinn, der ein Teil vom großen Ganzen ist. Wir würden gut daran tun, auch unscheinbare Aufgaben und die kleinen Herausforderungen des Alltags mehr zu schätzen. In ihnen finden wir Erfüllung, Erfolge und sinnvolle Beschäftigung.

Den Sinn im Wir sehen

Im Verlauf einer Depression kapseln sich Betroffene von Freunden oder der Familie ab. Oft rät ein Therapeut, genau das nicht zu tun, sondern soziale Kontakte sogar verstärkt zu pflegen. So mancher Betroffene vermutet dahinter eine reine Beschäftigungstherapie. Dahinter steckt aber eine elementare Erkenntnis. Niemand findet langfristig einen Sinn und Erfüllung, indem er ausschließlich in seinem eigenen Interesse und für sich handelt. Der Blick weg vom Ich hin zum Anderen verändert die



Prioritäten eigener Belange. Oft merken wir nicht, wie sehr wir mit Grübeln beschäftigt sind und uns in sinnlosen Gedankenkreisen verstricken. In Beziehungen erleben wir, dass wir gebraucht werden, dabei ist es zweitrangig, ob es sich um eine Freundschaft, Partnerschaft oder das Kollegium an der Schule handelt. In der Beziehung zu anderen erkennen wir, welchen Platz wir in der Gesellschaft sinnvoll ausfüllen sollen. Dieser Platz kann ein ganz anderer sein, als der, den wir uns krampfhaft zuordnen wollen. Als Teil einer Gemeinschaft prägen und gestalten wir das Leben unserer Mitmenschen. Wir werden Sinngeber für andere.

Den Sinn vom Ende her festlegen

Es gibt viele gute Seminare und Literatur zum Thema „Sinnfindung“. Obwohl der Markt voll davon ist, Seminarangebote reichlich Zuspruch finden, setzen zu wenige um, was sie lesen und hören. Es braucht Mut, tiefgehende Sinnfragen für sich zu klären. Diese gehen oft mit Veränderung einher. Unter Umständen reißt man alte Wunden auf. Der ein oder andere Antrieb des eigenen Handelns und der eigenen Motivation entsteht vielleicht aus alten Verletzungen und bestimmten Verhaltensmustern.

Es heißt so schön: „Wer kein Ziel hat, kommt nirgendwo an.“ Ich glaube, wer kein Ziel hat, kommt vielleicht dort an, wo er gar nicht hin wollte. Wie kann ich für mich die wichtigsten Sinnfragen klären? Es ist einfacher als gedacht, aber herausfordernder als angenommen. Eine der hilfreichsten Fragen, die ich mir stellen kann, lautet: „Was will ich und sollen andere über mein Leben sagen, wenn ich am Ende angekommen bin?“, oder anders: „Wenn ich sterbe, wofür und für was will ich gelebt haben?“ Wer genau hinschaut, dem wird auffallen, wie weitreichend diese Frage ist. Wird mir am Ende meines Lebens wirklich wichtig sein, wie viele Autos und welche Marken ich gefahren bin? Vermutlich nicht. So oder so ähnlich könnte ein Text lauten, der grundlegende Ziele meines Lebens festlegt:

FRAGEN ZUM THEMA DIESER AUSGABE „WAS GIBT MEINEM LEBEN SINN?“

- 1. Hatten Sie schon mal eine Sinnkrise? Wie sah diese aus?*
- 2. Wie haben Sie es geschafft, diese Krise zu überwinden?*
- 3. Was gibt Ihrem Leben den Sinn?*
- 4. Was halten Sie von der Aussage: Krisen sind eine Chance zur Veränderung oder für einen Neustart? Sehen Sie das genauso?*
- 5. Stellen Sie sich doch mal diese Frage: Wenn Sie mal sterben, wofür und für was, wollen Sie gelebt haben?*

„Am Ende meines Lebens will ich über mein Leben sagen: Ich bin Risiken eingegangen und habe mich nicht nur auf Sicherheiten konzentriert. Ich habe Fehler gemacht, aber ich habe nie aufgegeben. Ich habe meine Frau und Kinder geliebt und gefördert. Meine Kinder sind starke Persönlichkeiten geworden. Sie sind mein Erbe und tragen, was ich in sie investiert habe, in ihren Familien weiter. Meinen Glauben habe ich sichtbar gelebt. Ich habe nach Gottes Willen gelebt, so gut ich es konnte.“

Der Sinn, den Gott gibt

Die umfassendste Antwort auf die Sinnfrage liefert jedoch der Glaube an den Lebendigen Gott. Gott zeigt mir, woher ich komme, wer ich bin und wohin ich nach meinem Leben gehe. Dieser Dreiklang beschreibt die Grundlage meiner Existenz und gibt mir einen tieferen Sinn. Ihn kann ich mir selber nicht geben, er wird mir von Gott gegeben.

In der Bibel steht: „Ich kannte dich schon, bevor du geboren wurdest“ (Jeremia 1, 5). Gottes Ja zu meinem Leben, dass er mich von Anfang an wollte und kannte, gibt mir Sicherheit für mein Leben. Als jemand, der an ihn glaubt und mit ihm lebt, nennt er mich sein Kind (Römer 8,14-17). Und weil ich mit ihm lebe, weiß ich, dass nach dem Tod nicht alles vorbei ist (Johannes 3,16). In der Bibel entdecke

ich, dass ich nicht nur für mich, sondern für Gott und meine Mitmenschen lebe. Interessant ist die Erkenntnis, dass viele Menschen, die nichts von der Bibel wissen wollen, dennoch nach vielen Maßstäben und Sinnvorgaben leben. Dazu gibt es mehr zu sagen, als ich hier ausführen kann.

Wenn ich in wenigen Sätzen beschreiben soll, warum es sinnvoll ist, ein Leben mit Gott zu leben, dann wären es Folgende: Ich tauche ein in eine Ruhe und Gelassenheit, die rational nicht zu beschreiben ist. Nein, ich muss nicht mehr alles erreichen. Auch die Erwartungen anderer an mich, die ich oft nicht erfüllen kann, treten auf einmal in den Hintergrund. Mein Wert hängt nicht davon ab, was und wie gut ich etwas leiste. Ich bin von Gott geliebt. Es spielt eine geringere Rolle, welche Besitztümer ich mein Eigen nenne. Meinen Wert und meine Identität verleiht mir Gott. Und wenn ich so vieles im Leben nicht erreichen werde, manche Sehnsucht sich nicht erfüllen wird, bin ich mir sicher, dass das Beste noch vor mir liegt. Der Tod ist nicht das Ende, er ist der Anfang für ein neues Leben mit Gott und anderen Christen. In dieser neuen Welt bin ich frei von ungelösten Sinnfragen. ■

Benjamin Funk,
Referent für Öffentlichkeits- und
Netzwerkarbeit bei Jumpers e. V.



Angebote zum Thema 1/16

Unsere Buchempfehlungen zum Thema dieser Ausgabe:

- Peter Schulthess, **Es gibt mehr - Erfahrungen mit einer unsichtbaren Wirklichkeit**, 192 S., 18,30 € (Blaukreuz Bern)
- Jochen Klein, **Sehnsucht nach Sinn**, 48 S., 0,70 €

Diese und weitere Bücher sind erhältlich in der Blaukreuz-Versandbuchhandlung, Sonderfelder Weg 15, 58513 Lüdenscheid. Telefon: 02351/43249-43, Fax: 02351/43249-45, E-Mail: kontakt@blaukreuz.de, Web: www.blaukreuz.de

Ich interessiere mich ...

- für **Informationen** über das Blaue Kreuz
- für die **Anschrift** eines Blaukreuz-Vereins in meiner Nähe
- Ich bitte um **Probenummern** Ihrer Zeitschriften
- Ich möchte zum **Freundeskreis** des Blauen Kreuzes gehören

Schicken Sie mir bitte ...

- einen **Bücherkatalog** mit christlicher Literatur (Bücher, Bibeln, Kalender, Spruchkarten, CDs u. a.)

Weitere Wünsche:

Name

Anschrift

Datum

Unterschrift



Impressum
ISSN 0342-4685

Herausgeber:
Blaues Kreuz in Deutschland e.V.
Schubertstraße 41, 42289 Wuppertal
Telefon: 0202/62003-42
Telefax: 0202/62003-81
Internet: www.blaues-kreuz.de
Redaktion: Evelyn Fast
E-Mail: redaktion@blaues-kreuz.de
Konto: KD-Bank eG, Dortmund,
IBAN: DE82 3506 0190 1010 3930 15,
BIC: GENODED1DKD
Druck: Druckerei Rudolf Glaudo, Wuppertal
Bezugspreis pro Ausgabe: 0,40 € zzgl. Porto
Abbestellung: Vier Wochen vor Quartalsende
Gestaltung und Illustration:
Blaukreuz-Zentrum Hagen
Medienzentrum und Druckerei
Cornelia Schütte, André Gora, Dirk Illing
Bildnachweise:
S. 1 © Biletskiy Evgeniy / fotolia.com
S. 2 © Antonioguillet / fotolia.com
S. 3 © Tamas Zsebok / fotolia.com
S. 4 © schankz / fotolia.com