

Den Sinn fürs Nachdenken wecken

1+1+1+1+1
1+1+1+1+1
1+1x0+1=?

Du könntest die Aufgabe lösen und dir das Ergebnis merken.

Wie erlebst du momentan die Zeit? So wie in Herbert Grönemeyers Song -

Momentan ist richtig

Momentan ist gut

Nichts ist wirklich wichtig

Nach der Ebbe kommt die Flut

- oder anders? Meine Antwort wäre, momentan gemischt – und manches ist doch wichtig. Vielleicht nicht so sehr, wie man glaubt, aber man darf sich Zeit für sich nehmen – das ist in meiner Welt immer wichtig.

Immer wieder habe ich in den letzten, nun mehr als 12 Monaten, wiederholt Ruhe- und Denkpausen eingebaut, um zu reflektieren in Zeiten, wie dieser:

«Wie geht es mir eigentlich?», «Was macht das Ganze mit mir?», «Wo sollte ich bewusst gegensteuern?» und da gab es den einen oder anderen Hinweis.

Unser Denken ist infiziert

Ja, Corona verändert oder trifft Menschen ganz unterschiedlich. Da sind Menschen, die existenziell betroffen, Unternehmer, die Pleite gehen, Unternehmen, die Kurzarbeit anmelden müssen und gleichzeitig auch Menschen, die unter extremer Mehrarbeit leiden, also eine ganz bunte Mischung von unterschiedlichen Herausforderungen und die Bandbreite reicht von Frustrationen, psychischen Belastungen, Ängsten und Depressionen hin zum Nutzen von neuen Chancen. Auch Visionen entstehen in dieser Zeit, wo man merkt, ich kann plötzlich was machen, was vorher nicht ging. Erstaunlich viele Menschen zeigen auch eine aussergewöhnliche Resilienz und Anpassungsfähigkeit, also die ganze Bandbreite ist vorhanden.

«Das Volk ist in Bewegung. Rechts- wie Linksradikele. Es ist aber nicht der historische Populismus in faschistischer und autoritärer Form, den wir derzeit erleben. Die Reaktionen sind Ausdrucksform eines unbewussten Aufstands gegen die Welt, in der wir leben (und lebten). Wir haben es mit einem Clusterfuck zu tun; Viele miteinander verbundene Symptome und Paradoxien, die sich mit herkömmlichem Denken nicht mehr auflösen lassen.

Durch ein externes Virus kommen diese innewohnenden Paradoxien der Gegenwart und die wirklichen Symptome unserer infizierten Gesellschaft zum Vorschein. Diese Krise trifft uns

sicherlich hart, aber sie ist nicht mit historischen Ereignissen wie der Pest, der Spanischen Grippe oder, jenseits der Pandemien, dem Zweiten Weltkrieg zu vergleichen.»

Anders Inset

“Corona-Blues” oder “Corona-Mehltau”?

Egal, beides legt sich wie eine Müdigkeit über das Land, führt eventuell zu einem inneren Austrocknen und kostet den Menschen vor allem soziale Energie. Das gilt nicht für alle, überall gibt es Ausnahmen, aber Müdigkeit höre ich häufig in meiner Arbeit.

Aus Müde-Sein könnte man ein «mütend» machen, als Kombination aus «müde» und «wütend», die vielleicht als passive oder auch aktive Aggression beobachtet werden kann.

Es sieht so aus, als ob das Virus die Macht übernimmt. Kann schon sein, dass unsere Autonomie, das eigene Leben frei zu gestalten, wie wir das immer gewohnt waren, leidet. Man könnte sich auch fühlen, als ob man die Kontrolle verloren hätte.

Veränderung

Ich glaube, Mark Twain hat es einmal so formuliert:

Niemand mag Veränderung ausser ein Baby mit einer vollen Windel.

Anpassungsfähigkeit hat viel mit unserer inneren Haltung und unseren Einstellungen zu tun. Das heisst auch, wir haben als Menschen tatsächlich die Fähigkeit, uns an Veränderungen anzupassen. Das gelingt den Menschen mehr oder weniger gut, da gibt es also Persönlichkeitsunterschiede und es gelingt uns mehr oder weniger schnell. Aber, grosses ABER: wir haben immer die Wahl, wie wir damit umgehen.

Sinnfindung

Es ist schon wichtig, ein Gefühl für seine Bestimmung zu haben - um erfolgreich zu sein, muss man wissen, wofür man etwas tut. Könnte man theatralisch heftig formulieren: Was ist mein Sinn des Lebens?

Meine Gedanken für alle, die das Gefühl haben, noch auf der Suche nach dem Sinn des Lebens zu sein:

Du weisst mehr über deinen Sinn, als dir vielleicht bewusst ist. Und das liegt daran, dass deine Bestimmung einfach jene Bedeutung hat, die du ihr jeden Tag zuschreibst.

4 Angebote

Nur noch schnell die Welt retten

Wenn es darum geht, Sinn zu bestimmen, fange irgendwo an, egal wo. Was fühlt sich für dich sinnvoll an? Was ist stimmig für dich? Auf deine Kinder aufzupassen und Homeschooling kann Zweck und Sinn sein, zumindest kannst du es so sehen. Postkarten zu schreiben aus Spass an der Freude kann einen Sinn haben. Alte Hobbies auspacken oder neue beginnen könnte für dich Sinn machen. Fünf Kilometer pro Woche ein paar Mal zu laufen kann einem guten Zweck dienen.

Was, nur einen Sinn?

Das wäre doch lächerlich, wenn man nur einen Sinn des Lebens hätte - vor allem, wenn du im Laufe deines Lebens so viele verschiedene Menschen bist. Im Moment ist meine Bestimmung, diesen Artikel fertig zu schreiben, damit ich mich in 45 Minuten auf ein Bier treffen kann. Morgen, wer weiss?

Grossartig: Mehrere für sich «sinnstimmige» Ziele zu definieren, macht nicht nur das Leben interessant, sondern erhöht die Lebensqualität.

Experimentieren hilft

Wenn dir aktuell nicht klar ist, was deinem Leben Sinn gibt, könntest du experimentieren. Zum Beispiel versuchen, zwei Tage lang in Gesprächen nicht über dich selbst zu sprechen. Oder vielleicht stellst du dir jeden Abend eine bestimmte Frage: «Was ist eine Sache, die du heute gelernt hast?» oder «Wie hast du heute jemandem geholfen?»

Lebensstil

Finde heraus, was dich begeistert und zum Leben erweckt und was nicht. Was gibt dir Energie, was kostet Energie und Lebensfreude. Heute Morgen bist du aufgewacht. Kein schlechter Anfang. Zeit für ein Lächeln. Wie spät ist es jetzt? Schau auf die Uhr. Immer noch am Leben. Kann man noch einmal lächeln. Lass' dich überraschen, was der Tag bringt. Sei neugierig!

Falls du Fragen hast, stehe ich dir immer gerne für ein Gespräch zur Verfügung. Hier geht es zum verbindlichen, unverbindlichen [Terminvereinbaren](#).

Dein Lebensstil setzt sich aus deinen Überzeugungen, deiner Arbeit, die du gewählt hast, deinen Hobbys, wie du deine Zeit verbringst, wie du die Welt siehst und wie du deinen Lebensunterhalt verdienst und welche Glaubenssätze du verinnerlicht hast zusammen.

Über seinen Lebensstil nachzudenken, fühlt sich nicht immer grandios an, wird dir allerdings Klarheit verschaffen: Lebensstil ist ein Container, jenes Ding, indem alle deine Überzeugungen ruhen. Die Basis dafür, wie du gedeihst. Um Tony Robbins zu zitieren:

Wir leben das Leben, das wir tolerieren.

Anstatt also nach der einen schwer fassbaren Sache zu suchen, um dein Leben einen Sinn zu geben, könntest du dich auf den Boden der Tatsachen zurückholen und dich fragen: Welche sinnvolle Arbeit werde ich dieses Jahr tun? In diesem Monat? In dieser Woche? Heute? In der nächsten Stunde. Über deinen Sinn und Zweck, und dein «Wofür» entscheidest nur du.

Kurzform:

Sinn des Lebens? Die Sinne leben!

$$1+1+1+1+1+1+1+1+1+1+1+1+1x0+1=30$$

$$1+1+1+1+1$$

$$1+1+1+1+1$$

$$1+1x0+1=?$$