

# Glück braucht Sinn

- 26 Quellen des Lebenssinns und wie sie uns zufriedener machen

## Lebenssinn - Balsam für die Seele und den Körper

„Glück ist die Erfahrung von Freude und Sinnhaftigkeit im Lauf der Zeit.“<sup>1</sup> So lautet die Glücksdefinition von Paul Dolan, Professor für Verhaltensforschung an der London School of Economics and Political Science. Freude, Vergnügen und Genuss bringen schöne Momente in das Leben. Doch Spaß alleine reicht auf Dauer für ein glückliches Leben nicht aus. Immer mehr wissenschaftliche Studien zeigen, dass Lebensglück mit Lebenssinn einhergeht. Wer etwas Bedeutungsvolles tut, das den eigenen Werten entspricht und damit etwas bewirken kann, fühlt sich glücklich. Wenn das Leben als sinnvoll empfunden wird, folgen zahlreiche positive Effekte: Die Menschen sind zufriedener, optimistischer, stressresistenter und gesünder. Herzinfarkte, Schlaganfälle und Demenzerkrankungen treten weniger häufig auf und sogar Entzündungsprozesse werden eingedämmt.<sup>2</sup> Lebenssinn bewirkt zudem positive Emotionen wie Hoffnung und Dankbarkeit. Diese stärken wiederum im Umgang mit Stress und Belastungen. Menschen mit einem Lebenssinn sind demnach besonders resilient und stressresistent<sup>3</sup>.

## Die Quellen des Lebenssinns sind vielfältig und individuell

Wie gelingt ein sinnvolles Leben? Diese Frage steht im Mittelpunkt der Forschungen von Tanja Schnell, Professorin an der Universität Innsbruck. Durch eine breit angelegte Interviewstudie ist es ihr gelungen, einen umfassenden Katalog von Lebensbedeutungen zu identifizieren. Ihre Forschungsergebnisse<sup>4</sup> zeigen, dass es sehr vielfältige Möglichkeiten gibt, sein Leben mit Sinn zu füllen. Tanja Schnell hat 26 verschiedene Sinnquellen ermittelt und sie fünf verschiedenen Kategorien zugeordnet:



<sup>1</sup> Paul Dolan: „Absichtlich glücklich – wie unser Tun das Fühlen verändert“. München 2015.

<sup>2</sup> Joachim Retzbach „Sinn schlägt Glück“, in „Gehirn und Geist“ 8\_2017

<sup>3</sup> Miao, M., Zheng, L., & Gan, Y. (2016). Meaning in Life Promotes Proactive Coping via Positive Affect: A Daily Diary Study. Journal of Happiness Studies. doi:10.1007/s10902-016-9791-4 zitiert nach <http://www.sinnforschung.org/archives/2597>

<sup>4</sup> Mehr dazu gibt es auch auf der Webseite von Tanja Schnell: <http://www.sinnforschung.org/>

### **Viele Sinnquellen nutzen und anderen was Gutes tun macht besonders zufrieden**

Eine wichtige Erkenntnis aus den Forschungen von Tanja Schnell ist, dass wir das Leben umso sinnerfüllter empfinden, je mehr Sinnquellen wir nutzen. Den größten Einfluss auf die Sinnerfüllung haben dabei die Bereiche horizontale und vertikale Selbsttranszendenz sowie Selbstverwirklichung. Auch die Kategorie Ordnung hat noch Einfluss auf die Lebenszufriedenheit, wenn auch deutlich geringer als die anderen vier Kategorien. Insbesondere Generativität scheint besonders positive Effekte zu haben. Als Generativität bezeichnet man es, wenn Menschen etwas schaffen, was der Nachwelt oder „dem großen Ganzen“ zugutekommt.

### **Vorsicht vor zu einseitiger Ausrichtung bei den Sinnquellen**

Viele Menschen in unsere Gesellschaft sind sehr auf den Sinn-Bereich „Selbstverwirklichung“ ausgerichtet. Ehrgeiz im Job und das Streben sich weiterzuentwickeln ist gut. Wenn aber das ganze Leben einseitig auf Sinnquellen wie Herausforderung, persönliche Entwicklung, Leistung und Wissen ausgerichtet ist, kommt der Lebenssinn insgesamt zu kurz. Es fehlt der Ausgleich. Besser für die Lebenszufriedenheit und die psychische Gesundheit ist es laut Tanja Schnell, wenn der Lebenssinn aus mindestens drei unterschiedlichen Bereichen gespeist wird.

### **Mehr Sinn in den Alltag holen – so gelingt es**

Sinnerfüllt fühlen wir uns besonders dann, wenn wir Tätigkeiten nachgehen, die uns am Herzen liegen und unseren Interessen und Werten entsprechen. Können wir unsere Stärken nutzen, empfinden wir Aufgaben als besonders beglückend. Das Leben in diesem Sinne sinnerfüllt zu gestalten, ist im hektischen Alltag mit seiner eigenen Dynamik jedoch alles andere als einfach. Es besteht immer die Gefahr, dass wir uns von den vielfältigen Anforderungen, die von außen an uns herangetragen werden, steuern lassen. Wenn sich immer wieder eine latente Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben zeigt, sind vielleicht die Sinnquellen nicht ausgewogen. Eigene Interessen bleiben dann auf der Strecke. Sein Leben sinnvoll auszurichten, erfordert daher immer wieder Reflexion.

### **Reflexionsfragen für mehr Sinn im Alltag**

Sinn gelingt nicht automatisch, sondern muss bewusst angestrebt werden. Eine Ausrichtung auf mehr Sinn verlangt die bewusste Entscheidung, wo wir unsere beschränkte Zeit und Energie investieren. Die Sinnquellen nach Tanja Schnell bieten dafür eine gute Orientierung.

Die folgenden Fragen sollen ebenfalls als Anregung dienen, über den eigenen Lebenssinn zu reflektieren:

- Wenn ich 80 bin und auf mein Leben zurückschaue. Wie will ich mein Leben gelebt haben? Was wird mir wohl besonders in Erinnerung bleiben?
- Welche Sinnquellen sind bereits gut in meinem Leben verankert?
- Welche der 26 Sinnquellen sprechen mich noch an?
- Welche Sinnquellen habe ich früher mal verfolgt, aber dann wieder vernachlässigt?
- Was wollte ich eigentlich schon immer mal machen oder mehr machen?
- Welche der Sinnquellen würde ich gerne mehr in meinem Leben haben?
- Was könnte ich hier ganz konkret tun?
- Was kann ich mal ausprobieren?
- Was sind die ersten kleinen Schritte, die ich hier umsetzen kann?
- Wie genau fange ich an?
- Wie schaffe ich Zeit und Raum für mehr Sinn in meinem Leben?
- Was müsste ich dafür zukünftig sein lassen oder aufgeben?

Beobachten Sie, welche Tätigkeiten Sie in Flow versetzen, wo Sie die Zeit vergessen und was Sie so richtig zufrieden macht. Halten Sie Ihre Beobachtungen und Gedanken am besten schriftlich fest. Ein Tagebuch, in dem Sie reflektieren und Einsichten notieren, kann dabei sehr hilfreich sein.

Und auch bei der Suche nach mehr Sinn im Leben gilt der gute Rat von Steve de Shazer, Begründer der lösungsorientierten Kurzzeittherapie: **Wenn etwas funktioniert, mach mehr davon. Wenn etwas nicht funktioniert, mach etwas anderes.**

© Petra Weber, Coachingzentrum Heidelberg, März 2018