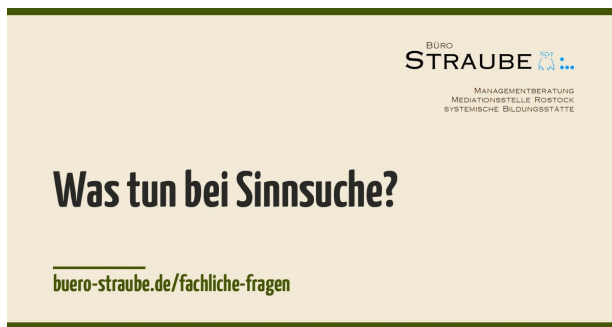




MANAGEMENTBERATUNG

- ... Konflikt- und Problemlösung
- ... Supervision und Coaching
- ... Organisationsberatung

MEDIATIONSSTELLE ROSTOCK

- ... Mediation und Deeskalation
- ... systemische Familientherapie
- ... Traumabewältigung und Beratung

SYSTEMISCHE BILDUNGSSTÄTTE

- ... Aus- und Fortbildungen
- ... Inhouse-Schulungen
- ... Einzeltrainings

Fachliche Fragen

Was tun bei Sinnsuche?

Über den Sinn des Lebens nachzudenken ...

kann belastend oder befreiend sein.

Alle Dinge im Leben müssen einen Sinn haben. Oder besser formuliert: In allen Dingen des Lebens müssen wir einen Sinn finden. Das ist ein Unterschied: Einen "Sinn haben" wäre ein objektiver Sinn, für alle Welt und alle Zeit gültig. Einen "Sinn finden" bedeutet, daß der Sinn eines Moments für jeden Menschen individuell ist.

Die Suche nach Sinn auch zu den schlimmsten und sinnlosesten Stunden des Lebens ist kein Euphemismus. Kein Zudecken des Schlimmen mit Schönfärberei. Es ist vielmehr das Erkennen von Sinn als ein Aspekt in oder aus oder trotz der Situation. Viktor Frankl, Erfinder der sinnbezogenen Logotherapie, hat nicht die Gräueltaten der Konzentrationslager und den Tod seiner Familie sinnvoll umgedeutet - sie waren sinnlose Unmenschlichkeit von Menschen, die sich für etwas Besseres hielten. Was er tatsächlich getan hat, war viel sinnvoller:

- in dem Schrecklichen einen Sinn für sich zu finden, indem er das Bestmögliche getan hat, um den Schrecken zu begrenzen (bei Frankl waren das unterstützende Gespräche für andere Gefangene)
- aus dem Schrecklichen zu lernen, um es im weiteren Leben anzuwenden und auszubauen (bei Frankl war das die Entwicklung der Logotherapie für Menschen, die Leid erfahren)
- trotz des Schrecklichen seine Überzeugungen und sein Selbst, letztlich seine Würde zu bewahren und sich entsprechend zu fühlen und zu verhalten (bei Frankl war das die Überzeugung, noch eine Aufgabe

weiter auf der nächsten Seite ...

MANAGEMENTBERATUNG

Ruf 0381 - 20 38 99 04

Fax 0381 - 20 38 99 05

Web straube-mb.de

USt-IdNr. DE137429337

MEDIATIONSSTELLE
ROSTOCK

Ruf 0381 - 20 38 99 06

Fax 0381 - 20 38 99 07

Web mediationsstelle-rostock.de

IBAN DE16 1203 0000 1027 5284 11

SYSTEMISCHE
BILDUNGSSTÄTTE

Ruf 0381 - 20 38 99 08

Fax 0381 - 20 38 99 09

Web systemische-bildungsstaette.de

BIC BYLADEM1001 (DKB)

BÜRO STRAUBE

Mail info@buero-straube.de

Web buero-straube.de

Besucher: Hinter der Mauer 2
18055 Rostock (Kuhtor)

Inh. Roland Straube

zu haben und sich deshalb nicht aufzugeben)

Diese Art der Sinnfindung gehört zu einem "Schöpferisches Tun" genannten Sinnkreis: Sinn entsteht durch das, was wir schaffen, wenn es gut ist. Oder indem es uns lehrt, wie wir es besser machen könnten.

Beispiel: Ein mitfühlendes Wort für einen Mitmenschen, der gemeinsam mit uns in der Scheiße steckt, gibt unserem Sein in diesem Moment einen Sinn.

Der zweite Sinnkreis läßt sich mit "gutes Erleben" umschreiben. Sinn entsteht für uns, indem es uns bei unserem Tun und Sein gut geht. Wir empfangen den Duft der Natur, die Klänge von Musik, Gedanken aus der Kunst, Berührung in Begegnung, Liebe in direkter Verbundenheit. Oft fügen sich der erste und der zweite Sinnkreis ineinander: Im Schrecklichen etwas Gutes zu tun bewirkt auch ein tiefes Gefühl der Sinnhaftigkeit, des Zufriedenseins mit sich selbst.

Beispiel: Die Probleme stehen bis zum Hals, das Geld ist alle. Und dann das Lied eines Vogels zu hören, sich einen Moment darauf zu konzentrieren, bringt etwas Licht in den ganzen Schlamassel. Jemanden darauf hinzuweisen und gemeinsam zu lauschen, verbindet darüber hinaus das eigene Erleben mit dem guten Tun.

Der dritte Sinnkreis ist der schwerste und gleichzeitig in schier ausweglosen Situationen der einzige noch mögliche: die eigene "Einstellung und Haltung" zur Situation zu bestimmen. Sinn entsteht dann durch die Art und Weise des Umgangs mit dem Unvermeidlichen: Nicht Opfer des Geschehens sein, sondern Gestalter der eigenen Antwort darauf. Wir können das Schicksal oft nicht ändern, aber wir entscheiden selbst, wer wir im Angesicht dieses Schicksals sein wollen.

Beispiel: Der sterbenskranke Patient kann mit seinem Schicksal hadern, oder er kann sich verabschieden und all das, was noch gesagt werden muß, sagen und erledigen. Das wäre dann der Sinn: einen würdigen und vollständigen Abschluß zu finden, für sich und für die Hinterbleibenden.

Was Frankl erkannt hat und wonach viele Menschen unnötigerweise suchen: Es gibt (über 42 hinaus) keinen übergeordneten Sinn des Lebens. Das ist auch gut so. Gäbe es diesen Sinn des Lebens, dann wäre es vorbei mit unserer Selbstbestimmung, denn sinnvollerweise müßten wir dann alle miteinander unser Leben auf die Erfüllung dieses Sinns ausrichten, ob wir wollen oder nicht. Sinn gibt es vielmehr im Leben: in jeder einzelnen Handlung, in jedem einzelnen Erleben, in jedem einzelnen Ich können und müssen wir ihn finden, um gut durchs Leben zu gehen. Im Mythos von der Erschaffung der Welt im 1. Buch Mose der Bibel ist das schon gut beschrieben: Gott schuf an diesen Tagen dieses und jenes. Aber abends schaute er zurück auf sein Tagwerk und stellte fest, daß es gut geworden war, was er gemacht hatte. So war er zufrieden und bereit für den nächsten Tag: Gutes tun und sich gut dabei fühlen (im Empfangen und im Sein), das ist der Sinn im Leben.

weiter auf der nächsten Seite ...

MANAGEMENTBERATUNG

Ruf 0381 - 20 38 99 04

Fax 0381 - 20 38 99 05

Web straube-mb.de

USt-IdNr. DE137429337

MEDIATIONSSTELLE ROSTOCK

Ruf 0381 - 20 38 99 06

Fax 0381 - 20 38 99 07

Web mediationsstelle-rostock.de

IBAN DE16 1203 0000 1027 5284 11

SYSTEMISCHE BILDUNGSSTÄTTE

Ruf 0381 - 20 38 99 08

Fax 0381 - 20 38 99 09

Web systemische-bildungsstaette.de

BIC BYLADEM1001 (DKB)

BÜRO STRAUBE

Mail info@buero-straube.de

Web buero-straube.de

Besucher: Hinter der Mauer 2
18055 Rostock (Kuhthor)

Inh. Roland Straube

Terminvereinbarung

Weil es manchmal aber sehr schwierig ist, diesen Sinn in dem eigenen Erleben tatsächlich zu finden, können wir gemeinsam darüber sprechen. Vereinbaren Sie einen Termin, wenn Sie möchten. Es ist sicher sinnvoll.

Diese Antwort im Netz: <https://buero-straube.de/fachliche-fragen/#wastunbeisinnsuche>

MANAGEMENTBERATUNG

Ruf 0381 – 20 38 99 04

Fax 0381 – 20 38 99 05

Web straube-mb.de

USt-IdNr. DE137429337

MEDIATIONSSTELLE ROSTOCK

Ruf 0381 – 20 38 99 06

Fax 0381 – 20 38 99 07

Web mediationsstelle-rostock.de

IBAN DE16 1203 0000 1027 5284 11

SYSTEMISCHE BILDUNGSSTÄTTE

Ruf 0381 – 20 38 99 08

Fax 0381 – 20 38 99 09

Web systemische-bildungsstaette.de

BIC BYLADEM1001 (DKB)

BÜRO STRAUBE

Mail info@buero-straube.de

Web buero-straube.de

Besucher: Hinter der Mauer 2
18055 Rostock (Kuhthor)

Inh. Roland Straube