

Sinnkrise

Der verlorene Selbstwert



1

Über den Sinn im Leben denken wir noch am ehesten in Zeiten von persönlichen Erschütterungen nach - wenn **alles** auf dem Spiel steht. Dann fühlen wir das Bedürfnis nach Orientierung und Ordnung. Die Suche nach dem Sinn als Korrektiv gegen Chaos, seelische Qualen und Ängsten.

Wie baut sich Sinn auf? Unser Leben erscheint uns als sinnvoll, wenn wir uns Ziele setzen und am besten von Zwischenziel zu Zwischenziel hangeln können.

Dabei sollte ein Sinn nicht das Ziel sein, sondern einen wertvollen Zusammenhang zwischen dem ICH und dem Ziel darstellen, der uns hilft, auch problematische und krisenhafte Lebensereignisse zu überwinden. Ziele und der damit **verbundene** Sinn zum ICH geben unserem Alltagsleben **eine Perspektive über den Tag hinaus**.

Ein Grundelement seelischer Gesundheit ist auch ein Mindestmaß an Kontrolle über die eigenen Lebensbedingungen zu empfinden. Das stärkt Selbstbewusstsein und Selbstkontrolle gegenüber Fremdkontrolle durch Andere. Denn der Verlust von Selbstkontrolle in der Begegnung mit Anderen ist die Vorstufe zu Depression, Resignation, Identitätskrisen und Sinnverlust.

Doch am stärksten empfinden wir unser Leben als sinnvoll, wenn wir uns selbst eine Bedeutung und einen Wert zuschreiben können. Werden wir in unserem Ansehen in der Familie oder im Beruf **gefördert statt fortlaufend gefordert**, fühlen wir uns als ein wertvoller Teil der Familie und gewinnen Selbstbewusstsein gegenüber der Gruppe.

Das Problem dabei ist, dass das Selbstbewusstsein eine besonders labile Größe ist, die leicht zu erschüttern und zu manipulieren ist. Wenn Familien- bzw. Gruppenwerte und Selbstverwirklichungswünsche kollidieren, geht immer häufiger der Eigenwert bzw. das Selbstwertgefühl verloren. Die Folge sind seelische und körperliche Störungen, wie ADS, ADHS, Depression, Übergewicht, Entzündungen, Bluthochdruck, Lernschwäche, Magersucht, Migräne, Existenzängste und vieles mehr.

Dann den Sinn des Lebens wiederzufinden, heißt nichts anderes, als eine Vorstellung von sich und dem sozialen Umfeld wiederzufinden. **Eine Vorstellung von selbständiger Tätigkeit, verbunden mit einer eigenen Identität vermittelt einem ein Gefühl von Fülle und Bewegung - man fühlt sich regelrecht beseelt!**

Unsere Vorstellungen vom Leben gibt uns und unserem Körper eine Seele. Die Welt wird als sinnvoll, als verstehbar- und gestaltbar erfahren, wenn wir unsere **Vorstellungen** von „uns im sozialen Umfeld“ buchstäblich **vor** uns **stellen**. Wenn wir wieder der sein können, der wir vor der Identitätskrise sein konnten.

Wir können nicht einfach Vorgedachtes und Vorgegebenes übernehmen - oder wollen. Den Sinn des Lebens muss jeder selbst für sich suchen und finden, in dem wir das eigene Leben denken und interpretieren - **im Gespräch mit anderen!**

Wir sind eben keine aufgezogene Uhr, die abläuft, sondern ein wechselseitiger Schöpfungsprozess, der auf die Ursache zurückwirkt und sich damit zu jedem Zeitpunkt selbst aus der Taufe hebt. Sinn ist in erster Linie Zusammenhang, der erst **hineingelegt** werden muss, um dann von uns **herausgelesen** werden zu können. Dann ist es unser Sinn.

Den Sinn des Lebens zu finden, heißt demnach nichts anderes, als sich in bestimmte Zusammenhänge hinein zu denken. Dem eigenen Leben Sinn zu geben heißt, die Zusammenhänge in unserem Leben möglichst selbst zu gestalten, und es nicht anderen zu überlassen.

Häufig reden wir von Sinn, wenn wir in Wirklichkeit Glück meinen. Wie das Glück, können wir aber auch den Sinn **nicht direkt ansteuern**. Eine direkte Glückintention ist zum Scheitern verurteilt. Denn wer Glück direkt haben will, will nichts dafür tun. **Gleiches gilt auch für Sinn**. Glück und Sinn sind stets nur **auf dem Weg** über Beruf, Familie, Kunst, Pflichten und so weiter zu erreichen.

