

Besinnung aufs Wesentliche



Es ist neben Coronafrust gerade auch Fastenzeit. Meine Kinder meinten, da machten sie auf keinen Fall mit, sie hätten schon genug „Freunde-Fasten“ gemacht. Allerdings!

Fasten verbinden wir oft mit Verzicht oder mit der Frage, ob wir mit „weniger“ auskommen. „Handy fasten“, „Schokolade fasten“ etc. haben oft viel mit Selbstdisziplin und dem Aufspüren neuer Bewältigungsstrategien zu tun. Darüber hinaus können sie aber auch tiefer zur Besinnung auf das Wesentliche hinführen.

Beispielhaft bekommen wir die Absurdität von Übermaß und Sinnlosigkeit bei der Textilbranche vors Auge geführt: Krise bei den Händlern, noch existentieller für die Millionen Arbeiter*innen der produzierenden Länder, der Umgang der Konzerne letztes Frühjahr, bestellte und produzierte Ware nicht mehr abnehmen und bezahlen zu wollen... Zusätzlich alles zulasten unserer Umwelt, verschwendete Ressourcen, unnötige Müllberge, weil vernichten billiger ist als verschenken.

Bei der Reduktion auf das Wesentliche gelangen wir zur Sinnfrage, zu den Werten, die unser Leben bestimmen und damit zusammenhängend zu der Frage, was wir dazu beitragen wollen, wohin sich unsere Gesellschaft und unsere Welt entwickeln. Wenn wir glücklich sind, dann erleben wir das Leben als sinnvoll, dann begegnet uns überall Sinn. Aber eben auch umgekehrt ist Sinn gerade in Leidenssituationen ein wichtiger Faktor wie Victor

Frankl immer wieder aufgezeigt hat. Ihm zufolge ist allen Menschen ein „Wille zum Sinn“ eingeboren, „Der Seele Heimat ist der Sinn“.

Sinn oder Kohärenzgefühl tragen zu Resilienz bei. Religiös tradierte Sinnstiftungen haben längst als gesellschaftsformende Bedeutung verloren. Es ist zu einer Aufgabe des Individuums geworden, dem eigenen Leben eine Sinnhaftigkeit zu verleihen. Wir müssen Sinn weniger suchen, als finden. Der Schlüssel zur Antwort liegt in uns selbst, wenn wir uns Zeit zum Hinhören nehmen. Sinn finden wir in unserem Selbst. Aber dies zu betrachten scheuen viele Menschen, sie lenken sich lieber ab oder meinen Sinn in Besitz zu finden.

Sinn ist eng verbunden mit unserem Wertesystem. Beide sind Motor für unseren inneren Antrieb. In der Orientierungsberatung habe ich Klienten, denen bisher nicht bewusst war, dass so wie sie gerade leben, sie eigentlich an ihren Werten vorbei leben. Gerade darin liegt oft eine Quelle ihrer Unzufriedenheit mit ihrer Lebenssituation. Wenn wir die wichtigsten Werte des Klienten herausgeschält haben, stellen sich schnell eine spürbare Erleichterung und eine gesteigerte Antriebsenergie ein, wenn diese vernachlässigten Werte wieder richtungweisend werden.

IMPULSE

✓ *Eine Werteleiter erstellen als Richtschnur für Veränderungen oder neue Ideen*

Nimm ein Blatt und schreibe alle Werte auf, die dir wichtig sind,

dampfe deine Wahl so ein, dass höchstens 5 übrig bleiben, bring sie in eine Reihenfolge 1.2.3...

Formuliere zu jedem einzelnen Wert wo er dir wichtig ist, was du genau darunter verstehst.

Skaliere im Anschluss wie sehr du jeden einzelnen Wert lebst (0 = gar nicht, 10 = voll und ganz)

✓ *Vier Fragen, die beim Sinnentschlüsseln hilfreich sein können*

Was erfüllt dich vollkommen?

Worin bist du gut und liebst es zu tun?

Wie könntest du die Welt ein Stückchen besser machen?

Was entspricht deinen Werten und dem wie du dich gerne verhältst?