

# Auf der Suche nach Sinn: Freiwillige vor

Der Sinn des Lebens richtet sich vorwiegend nach den eigenen Werten und Zielen. Sinnforscherin Tatjana Schnell hat jedoch herausgefunden, dass der freiwillige Dienst an der Gesellschaft als besonders sinngebend empfunden wird.



Auch wenn man selbst nicht alles hat, kann man anderen viel geben –und davon profitieren. Fotos: Shutterstock

**Ob ihr Leben sinnvoll ist oder nicht, fragen sich die meisten erst, wenn sie in eine Sinnkrise schlittern. Oft braucht es aber nur kleine Veränderung im Lebensentwurf, um aus dieser Krise gestärkt hervorzugehen.**

Von Platon über Schopenhauer und Frankl bis hin zu den verschiedensten Religionen beschäftigt der Sinn des Lebens die Menschheit. Doch was bedeutet Sinn? Etymologisch kommt das Wort Sinn aus dem Indogermanischen und bedeutet so viel wie „Gang, Weg, Reise“. „Sinn haben“ könnte frei mit „eine Richtung einschlagen“ übersetzt werden.

## Die Frage nach dem Sinn

Doch wieviel Zeit bleibt in unserer heutigen Gesellschaft, die einem im Job wie in der Freizeit und im Familienleben ständig alles abverlangt, nach dem Sinn des Lebens zu suchen? „Tatsächlich haben wir im Rahmen unserer Forschung herausgefunden, dass sich die meisten die Frage nach dem Sinn ihres Lebens gar nicht stellen“, erklärt Tatjana Schnell, Sinnforscherin am Institut für Psychologie an der Universität Innsbruck. Oft bleibt keine Zeit, sein Leben zu reflektieren. Man funktioniert einfach. Viele nehmen eine ‚Sinnleere‘ gar nicht wahr oder es ist ihnen egal. Diese Menschen leben zwar nicht schlecht, sind aber auch nicht so glücklich wie jene, die ein sinnerfülltes Leben führen. Aber auch jene, die ihr Leben als sinnvoll empfinden, sind sich dessen meist nicht bewusst.“

Die Sinnlosigkeit des eigenen Lebens wird einem oft erst

klar, wenn man in eine Sinnkrise schlittert. Auslöser ist zumeist ein Trauma. „Nach einem Unfall, einer Trennung, dem Verlust eines geliebten Menschen oder auch des Arbeitsplatzes ist nichts mehr selbstverständlich“, erklärt Schnell. Auch Burnout-Patienten empfinden oft eine Sinnleere. „Die Sinnkrise bewegt etwas im Menschen, im Positiven wie im Negativen. Sie kann im besten Fall sogar ein so genanntes posttraumatisches Wachstum auslösen. Das heißt, man geht mit verändertem Selbstbild und gestärkt aus der Krise hervor.“

## Raus aus der Sinnkrise

Am Anfang der Krisenbewältigung steht zunächst das Bewusstsein, dass man sich in einer Krise befindet, dann kommt die Umorientierung. Es wird nach einem (neuen) Sinn im Leben gesucht. „Viele kommen selbst aus dieser Krise heraus. Wenn Depressivität dazukommt, ist es ratsam, sich Hilfe zu suchen, etwa bei einer Therapeutin oder einem Therapeuten, die/der einem die richtigen Fragen stellt: Wohin will ich, welche Werte will ich umsetzen?“, betont die Psychologin.

**«Eine Sinnkrise bewegt etwas im Menschen und kann auch zu einem positiven Ergebnis führen.»**

Tatjana Schnell

„Auf Basis verschiedener Studien konnten vier Kriterien festgemacht werden, anhand derer das Leben als sinnvoll erlebt wird“, erklärt Schnell. „Wichtig ist zum einen, dass unser Handeln und vor allem wie wir handeln für uns, aber auch für andere Bedeutung hat. Zum Zweiten braucht man langfristige Ziele oder zumindest eine Ausrichtung, wohin der Weg führen soll. Drittes wichtiges Kriterium ist das Gefühl der Zugehörigkeit zu einem größeren Ganzen, das Wir-Gefühl. Menschen sind soziale Wesen, die eine Rolle in einer Gemeinschaft spielen und in dieser auch Verantwortung übernehmen wollen. Das vierte Kriterium ist die Kohärenz. Die verschiedenen Lebensbereiche müssen zusammenpassen. Die Werte, an denen man sich orientiert, sollten in allen Bereichen unseres Lebens präsent sein. Unterscheiden sich

die verlangten Werte in der Arbeit zum Beispiel von den gelebten Werten in der Familie, kann es zu Konflikten kommen“, erläutert Schnell. „Ganz wichtig ist es auch, seine sinngebenden Aufgaben möglichst breit anzulegen.“ Zieht man nur aus einer Quelle Sinn, etwa aus seinem Job, ist man gefährdet, bei einem Konflikt in diesem Bereich, in eine Krise zu schlittern.

**«Einen Beitrag in der Gesellschaft zu leisten, der über Generationen hinaus wirkt, wird als besonders sinnvoll erlebt.»**

Tatjana Schnell

Die vier Kriterien des Sinnerlebens können mit den verschiedensten Inhalten gefüllt werden. „Es kommt nicht darauf an, ob man seine Arbeit als sinnvoll erlebt, das Familienleben oder das Engagement in einer Gemeinschaft. Wichtig ist in erster Linie, dass die Aufgaben zu einem passen und die oben angeführten Kriterien erfüllt sind“, betont die Diplompsychologin. Oft reicht schon eine kleine Umstrukturierung, zum Beispiel weniger Arbeit und mehr Zeit für Familie und eigene Interessen – die viel zitierte Balance zwischen Arbeit und Freizeit.

## Anderen etwas geben

Eine andere Möglichkeit, seinem Leben Sinn zu geben, ist die Freiwilligenarbeit. „Generativität wird laut unseren Studien als besonders sinngebend erlebt. Das heißt, es tut Menschen einfach gut, etwas zur Gesellschaft beizutragen, das auch über das eigene Leben hinaus wirkt.“ Gerade in Tirol hat man mit dem gut ausgebauten Vereinswesen zahlreiche Möglichkeiten dazu. Sei es in der Feuerwehr, beim Roten Kreuz oder in einer Kirchengemeinschaft. „Wichtig ist, im Vorfeld seine Prioritäten zu klären. Für religiöse Menschen steht oft das Erleben der Gemeinschaft im Vordergrund. In Hospizen engagieren sich vor allem kreative Menschen, die wenig Interesse an Normen und Traditionen haben. An Spiritualität gänzlich uninteressierte Personen sind z.B. in politischen Ehrenämtern gut aufgehoben.“

„Damit jeder Freiwillige auch die richtige Aufgabe findet, wäre



Ob alt oder jung: Etwas für andere zu tun, erfüllt die meisten Menschen mit großer Zufriedenheit und macht das Leben sinnvoll.

es wichtig, dass Organisationen, die Ehrenämter vermitteln, schon im Vorfeld mit den Bewerbern abklären, was sie im jeweiligen Aufgabenbereich erwartet. So könnte man eine Überforderung und Wertekonflikte verhindern. Viele dieser Ehrenämter sind nämlich belastend. Nur wenn sich der Ehrenamtliche wohl fühlt, kann er mit Belastungen und Rückschlägen umgehen.

## Selbst profitieren

„Wohlbefinden definiert sich vor allem darüber, die eigenen Fähigkeiten möglichst gut für die Gemeinschaft zu nutzen“, betont die Persönlichkeitspsychologin. Ein wichtiger Punkt beim Sinnerleben. Denn neben aller Generativität steht doch der Mensch selbst im Mittelpunkt, ganz im Sinne des Bibelzitates: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ Physische und psychische Gesundheit sowie gestillte Bedürfnisse sind hingegen keine Voraussetzungen,

um anderen etwas zu geben. Im Gegenteil.

In einer weiteren Studie konnte Schnell nachweisen, dass Arbeitslose mit einem Ehrenamt ihr Leben als sinnvoller empfinden als Arbeitslose ohne Ehrenamt, selbst wenn ihre Grundbedürfnisse dabei nicht gestillt werden. „Auch eine Studie in Kanada mit Kriegsveteranen hat belegt, dass es nicht wichtig ist, dass man selbst gesund ist und alles hat, um Sinn aus einer ehrenamtlichen Beschäftigung zu ziehen. Die Kriegsveteranen engagieren sich im Zuge ihrer Therapie ehrenamtlich, etwa in einem Waisenhaus. Neben der Aufarbeitung des eigenen Traumas hatte dieses Engagement ein weiteres erfreuliches Ergebnis: Die Veteranen empfanden ihre Tätigkeit als äußerst sinnstiftend. Man kann trotz persönlicher Krise anderen etwas geben – und davon auch selbst profitieren.“

nicole.ginzinger@tt.com

## Sinnforschung

Dr. Tatjana Schnell studierte in Göttingen, London, Heidelberg und Cambridge (UK) und war als Wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Persönlichkeits- und Diagnostischen Psychologie an der Universität Trier tätig, wo sie zum Thema ‚Implizite Religiosität – Zur Psychologie des Lebenssinns‘ promovierte. Seit 2005 ist sie für das Fach Persönlichkeits- und Differentielle Psychologie am Institut für Psychologie der Universität Innsbruck zuständig, Schwerpunkt Sinnforschung (www.sinnforschung.org). In der



Tatjana Schnell. Foto: E. Schlosser

Studie „Meaningful commitment: Finding meaning in volunteer work.“ (veröffentlicht im Journal of Beliefs & Values, 2012, 33 (1), 35-53) wurden Sinnerfüllung und Lebensbedeutungen bei insgesamt 168 ehrenamtlich Tätigen untersucht.