

Sinnorientierung

Eigensinn macht Sie gesund

Sinnkrisen oder Sinnverlust führen häufig zu Verzweiflung oder Depression.

Zwischen Sinnorientierung und Gesundheit gibt es deutliche Zusammenhänge: Menschen, die ihr Leben und das was sie tun als sinnvoll erleben, sind psychisch und damit physisch gesünder und können Krisen besser bewältigen.

Menschen bewältigen eine Krise (Tod eines Angehörigen, chronische Krankheit, Lähmung usw.) in der Regel ohne psychische Schäden, wenn sie ein sinnorientiertes Leben führen oder nach einer Krise einen (neuen) Lebenssinn finden

Ob ein Mensch den Zweck seines Lebens nur im Überleben und in der Arterhaltung sieht oder ob er sich entscheidet, ein selbstbestimmtes und sinnvolles Leben zu führen, kann und muss er selbst entscheiden. Viele Institutionen sind nur zu gerne bereit die Sinnstiftung für Menschen zu übernehmen, z.B. Kirchen, Islamisten, Sekten, esoterische Gruppen usw.

Sinngebungen sind individuell. Was für Sie sinnerfüllt ist, kann für einen anderen sinnfrei sein.

Egozentrische Mensch suchen ihren Eigen-Sinn häufig in der Befriedigung geistiger (z.B. Kunst), erotischer (z.B. Genuss), sozialer. (z.B. Partnerschaft) oder materieller (z.B. Besitz) Bedürfnisse zu finden.

Alterozentrierte Menschen suchen Ihren Eigensinn eher im sozialen, politischen oder Umweltbereich oder auch auf der Suche nach einer Metaebene (z.B. Gott, Philosophie), die ihnen den Sinn ihres Lebens erklären.

Was meint Eigen-Sinn?

Eigen-Sinn meint die Bedeutung oder Bewertung, die Sie Ihrem ganzen Leben und/oder einem Ereignis, Erlebnis oder einer Tätigkeit selbst geben. Für Ihr Wohlbefinden ist es wichtig, dass diese Bedeutung bzw. Bewertung positiv, förderlich und für Sie akzeptabel ist.

Die Sinngebung hat verschiedene Ausprägungen:

Kurzfristige Sinngebung

Sie können praktisch allen kleineren Aufgaben einen Eigen-Sinn geben: sozialen Treffen, aktuellen Aufgaben, Nahrungsaufnahmen, sportlichen Aktivitäten usw.. Wenn Sie eine Sinngebung an die nächste knüpfen,

können Sie psychischen Belastungen, wie Einsamkeit, Langeweile, innere Leere usw., vermeiden.

Beispiel:

Eine langweilige gesellige Runde oder Besprechung können Sie nutzen, um z.B.:

- Zuhören zu trainieren
- Körpersprache zu beobachten
- Gewissheiten von Menschen zu analysieren
- die Kongruenz von Sprache und Körpersprache zu analysieren
- usw.

Längerfristige Sinnggebung

Alle mittel- und längerfristigen Aufgaben, wie Aufbau einer beruflichen Existenz, Abschließen einer Ausbildung, Gründung einer Familie, usw., können Sie für eine mittel- oder längerfristige Sinnggebung nutzen.

Wenn diese Aufgaben wirklich eigene Ziele oder Eigen-Sinn als Basis haben, stellen Sie eine gute Grundlage für die physische und psychische Stabilität, d.h. Ihrer Gesundheit in dieser Zeit dar.

Beispiel:

Sinn der Erziehung Ihrer Kinder könnte z.B. sein:

- Verantwortungsbewusstsein
- Positive Grundeinstellung
- Neugier
- Selbstbewusstsein
- Entscheidungsfähigkeit
- Kritikfähigkeit
- Konfliktfähigkeit
- Offenheit
- usw.

zu vermitteln

Sinn des Lebens

Wenn Sie es schaffen, Ihrem Leben eine umfassende Lebensaufgabe, einen Gesamtsinn, eine ganzheitliche Weltsicht zuzuordnen (z.B. ein gläubiges Leben führen, ein Kunstwerk schaffen, sich um einen Behinderten kümmern), dann haben Sie die Chance, ein erfülltes, glückliches, gesundes Leben mit hoher Lebensqualität zu führen.

Je mehr sinnvolle Aktivitäten Sie erledigen, desto mehr können Sie Ihr Leben leben, d.h. Sie erleben mehr:

- Gesundheit
- Lebensfreude
- Emotionale Stabilität
- Krisenstabilität
- Lebensqualität
- usw.

Sinnfindung

Sie können durch Nachdenken und größere Bewusstheit mehr Eigen-Sinn in Ihrem täglichen Leben finden. Sie können durch Ihre Bewusstheit und Gespräche dazu beitragen, dass Ihre Freunde, Kollegen und Mitarbeiter mehr Sinn, Lebensqualität und Erfüllung in ihrem Leben erfahren. Dadurch wird gleichzeitig Ihr eigenes Leben sinnvoller.



© Cartoon
Erik Liebermann

Eigen-Sinn hält Sie gesund

© Dr. phil. Dipl.-Ing. Helmut Huber