

Den Sinn des Lebens finden

Ein Praxishandbuch



 **philosophy**
Das Leben ist kein Ponyhof

SINN

Der Sinn des Lebens ist die Antwort auf die Frage, warum und wozu man lebt – und treibt Menschen in guten wie in schlechten Zeiten an, weiterzuleben und nicht aufzugeben.



Sinn

<u>WAS IST DER SINN DES LEBENS? – LEBENSFRAGEN</u>	04
<u>DER SINN DES LEBENS IN PHILOSOPHIE UND LOGOTHERAPIE</u>	05
<u>WAS IST MEIN SINN DES LEBENS?</u>	08
<u>MIDLIFE CRISIS MIT 30: DIE ERSTE SINNKRISE NACH DEM STUDIUM</u>	10
<u>KEIN SINN IM LEBEN: AKZEPTANZ UND RESILIENZ HELFEN GEGEN SINNLOSIGKEIT</u>	12
<u>LEBENSKRISEN NUTZEN: FINDE DEIN WARUM</u>	15
<u>SINNSUCHE MIT HAPPY END: SO FINDEST DU DEINEN LEBENSINN</u>	17

Zuletzt aktualisiert am: 28.03.2019

Was ist der Sinn des Lebens? – Lebensfragen

Niemand wird mit einer Sinnkrise geboren. Nach dem Sinn des Lebens suchen Menschen erst dann, wenn sich das eigene Leben nicht mehr von selbst versteht, wenn die Welt um uns herum nicht mehr selbstverständlich ist.

Meistens ist der Auslöser dafür eine als bedrohlich empfundene Sinnkrise oder Lebenskrise. Das bekannteste Beispiel dafür ist die „Midlife Crisis“. Obwohl nicht viel darüber gesprochen wird, sind Sinn- oder Lebenskrisen normal und nicht ungewöhnlich. Die Erfahrung von Sinnlosigkeit gehört zu den existenziellen Erfahrungen eines jedes Menschen. Wer auf Sinnsuche ist, stellt sich die grundlegendste aller Fragen: Warum lebe ich – und wofür? Damit wird aber auch das Leben selbst infrage gestellt – und einige Menschen hat das vielleicht schon an den Abgrund der eigenen Existenz getrieben.

Es gehört daher zu den größten Herausforderungen des Lebens, eine Antwort auf die Sinnfrage zu finden, die wir bejahen und vertreten können. Dazu kann auch gehören, bestimmte Umstände akzeptieren zu lernen, weil ihr sie vielleicht gar nicht ändern könnt. Manche Menschen suchen bei der Bewältigung dieser Frage Hilfe in persönlichem Coaching, z.B. in Form einer Logotherapie. Eure Antwort muss euch aber mit Blick auf die Zukunft auch motivieren, weiterzumachen und nicht aufzugeben – in guten wie in schlechten Zeiten. Diese Fähigkeit nennt man Resilienz und sie ist die wichtigste Fähigkeit, um den eigenen Lebenssinn dauerhaft gegen bohrende „Warum“-Fragen verteidigen zu können.

[Zum Inhaltsverzeichnis ↑](#)

Der Sinn des Lebens in Philosophie und Logotherapie



Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist eine durch und durch philosophische Frage. Schon die antiken Philosophen haben darüber nachgedacht, aber auch in unseren Tagen spielt die Sinnfrage noch eine Rolle. Die Frage nach dem Sinn des Lebens wurde in der Philosophie des 20. Jahrhunderts vor allem im Existenzialismus gestellt, und hier insbesondere von Albert Camus. Der allererste Satz seines Buches „Der Mythos des Sisyphos“ bringt die Sache bereits auf den Punkt:

“ „Es gibt nur ein wirklich ernstes philosophisches Problem: den Selbstmord. Sich entscheiden, ob das Leben es wert ist, gelebt zu werden oder nicht, heißt auf die Grundfrage der Philosophie antworten.“ (Albert Camus)



Das ist die Frage nach dem Sinn des Lebens. Aber nicht nur die Philosophie hat sich mit dieser Frage beschäftigt. Auch in der Psychologie wurde die Sinnfrage zu einem zentralen Thema, was vor allem mit einer herausragenden Person zu tun hat: Viktor Frankl. Das liegt zum einen daran, dass es der Wiener Psychiater Viktor Frankl war, der eine eigene Form der Psychotherapie entwickelt hat, die sich auf Sinnfragen spezialisiert: die Logotherapie. Zum anderen ist die Sinnfrage in der Psychologie aber auch deswegen mit dem Namen Viktor Frankl verbunden, weil dessen Lebensgeschichte ein unfassbares Beispiel dafür ist, dass Sinn auch Leben retten kann.

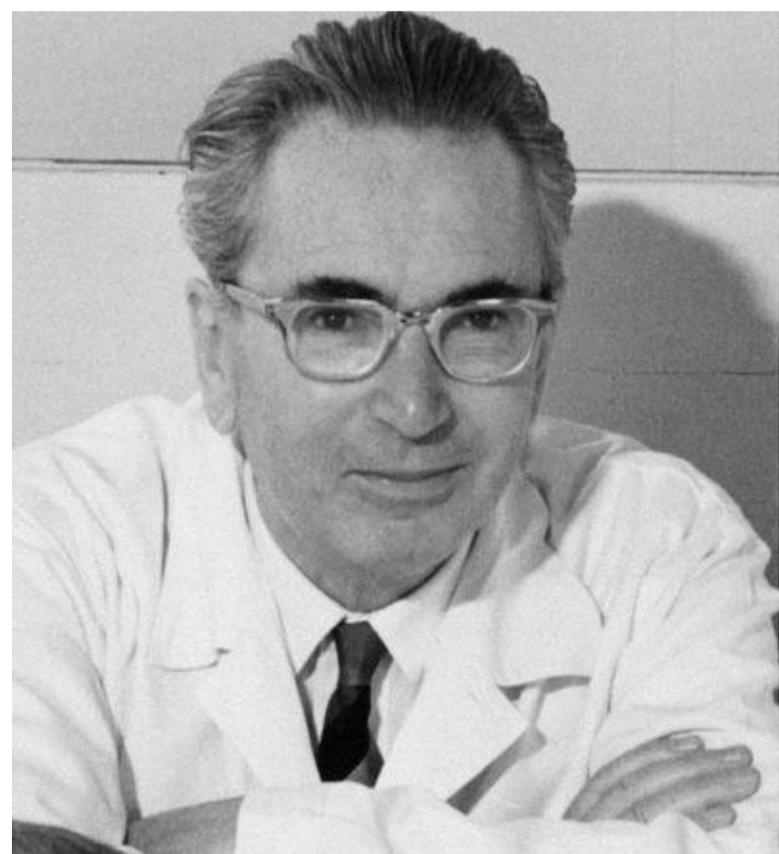
Der Sinn des Lebens in Philosophie und Logotherapie

Viktor Frankl wurde als Jude im dritten Reich verfolgt. Zunächst haben die Nazis ihn und seine Familie 1941 ins Ghetto deportiert. Dort starb sein Vater. Danach hat man die Familie ins KZ gebracht. In der Gaskammer von Auschwitz wurde dann seine Mutter ermordet. Und sein Bruder. Seine Frau starb schließlich im KZ Bergen-Belesen. Als Frankl 1945 von amerikanischen Soldaten aus dem KZ befreit wurde, war er der einzige Überlebende.

Es ist unbegreiflich und unvorstellbar, welches Leid Frankl erfahren hat. Und es ist fast noch unbegreiflicher, warum er überhaupt weiterleben wollte. Vielleicht hätte in dieser Situation nichts näher gelegen als der Suizid. Aber der damals 40-jährige Frankl wurde 92 Jahre alt – und noch eine historische Berühmtheit, der ein großes akademisches und therapeutisches Gesamtwerk hinterlassen hat, vor allem aber ein großes biografisches Lebenswerk.

Was hat Frankl angetrieben, auch nach einer solchen Leidensgeschichte weiterzumachen und so viel zu bewegen? Er hatte eine Antwort auf die Sinnfrage. Sie hat ihm womöglich das Leben gerettet – und später wohl auch vielen seiner Patienten.

Sowohl in der Philosophie des 20. Jahrhunderts als auch in der Psychologie Viktor Frankls lässt sich eine gemeinsame Grundüberzeugung in Bezug auf die Frage nach dem Sinn des Lebens finden. Erstens: Die Frage nach dem Sinn des Lebens fragt nicht nach einem allgemeinen, transzendenten oder religiösen Sinn, sondern nach dem Sinn eines konkreten Lebens, nach dem individuellen Sinn einer bestimmten Person. Deshalb gibt es keine allgemeine Antwort auf die Sinnfrage –



Der Sinn des Lebens in Philosophie und Logotherapie



das bieten nur Ideologien und Religionen. Und zweitens ist dieser individuelle Sinn nicht vorgegeben, es kann insofern auch nicht einfach aufgesucht oder herausgekramt werden – er muss vom Individuum gefunden werden, oder genauer gesagt: hervorgebracht werden.

Sinn ist nicht einfach schon in der Welt – er muss von Menschen erst geschaffen werden.

Bei genauerem Hinsehen erweist sich die Frage nach dem Sinn des Lebens also als die Frage nach einem ganz persönlichen Lebenssinn. Es ist die Frage nach deinem Sinn, nach dem Sinn deines eigenen Lebens. Und deine Antwort wird anders lauten als die eines anderen Menschen.

[Zum Inhaltsverzeichnis ↑](#)

Was ist *mein* Sinn des Lebens?

Die Frage nach dem Sinn des Lebens lässt sich nicht allgemein beantworten. Eine Antwort, die für alle Menschen gleichermaßen gilt und die auch gleichermaßen akzeptiert wird, haben wir bis heute nicht gefunden. Im Gegenteil geht man heute davon aus, dass der Sinn des Lebens nicht einfach schon da ist. Das Leben hat in sich oder aus sich heraus keinen Sinn. Aber man kann dem Leben Sinn geben, man kann Sinn erschaffen und dadurch ein sinnvolles Leben erlangen.

Wenn du dich also nach dem Sinn des Lebens fragst, dann mach dir zunächst klar: Die Antwort auf deine Sinnfrage existiert noch nicht. Du musst sie erst finden. Mehr noch: Du musst den Sinn erst erschaffen. Denn es ist dein Sinn.

Das gute Leben



Was ist *mein* Sinn des Lebens?

Die Sinnfrage ist eine Frage, bei der man leider nicht schummeln kann. In der Schule hätte man ja einfach die Antworten der Sitznachbarin abschreiben können – sie wird es schon wissen. Das Problem ist, dass die Antwort auf diese Frage individuell ist – nur du kannst eine Antwort finden. Wenn du abschreibst, lügst du dir selbst in die Tasche. Aber es gibt natürlich viele, die dir genau solche allgemeinen Antworten anbieten, bei denen du dich auf die faule Haut legen kannst, weil du vom Denken befreit wurdest. Dann lebst du aber auch das Leben von jemand anderen, oder zumindest lebst du dein Leben nach den Vorstellungen anderer Menschen.

Oft ist es genau diese Erkenntnis, dass man das eigene Leben eigentlich nach Vorstellungen anderer Menschen lebt, die Menschen in eine Sinnkrise führt. Viele Menschen bemerken irgendwann, dass sie gar nicht nach eigenen Regeln leben, sondern nach vorgegebenen Konventionen. Man lebt, um die Erwartungen von Leuten zu erfüllen, die man nicht mag; um Anerkennung zu bekommen, die man nicht braucht. Diese Lebenskrise erleben manche Menschen mit 18 am Ende der Schulzeit, andere mit 20 am Ende der Ausbildung, andere wiederum mit 25 nach dem Studium, oder dann mit 30 oder 35, wenn man erstmal in den Tretmühlen der Arbeitswelt feststeckt und sich die Frage stellt: Soll es das gewesen sein?

Wenn solch eine Krise zur Mitte des Lebens auftritt, spricht man von einer Midlife Crisis. Weil Lebenskrisen aber auch immer mehr jüngere Menschen betreffen, spricht man bei 20- oder 25-jährigen analog von einer „Quarterlife Crisis“. Der Kern der Krise ist aber derselbe: Die Frage nach dem Sinn und der Relevanz des eigenen Lebens.

[Zum Inhaltsverzeichnis ↑](#)

Midlife Crisis mit 30: Die erste Sinnkrise nach dem Studium

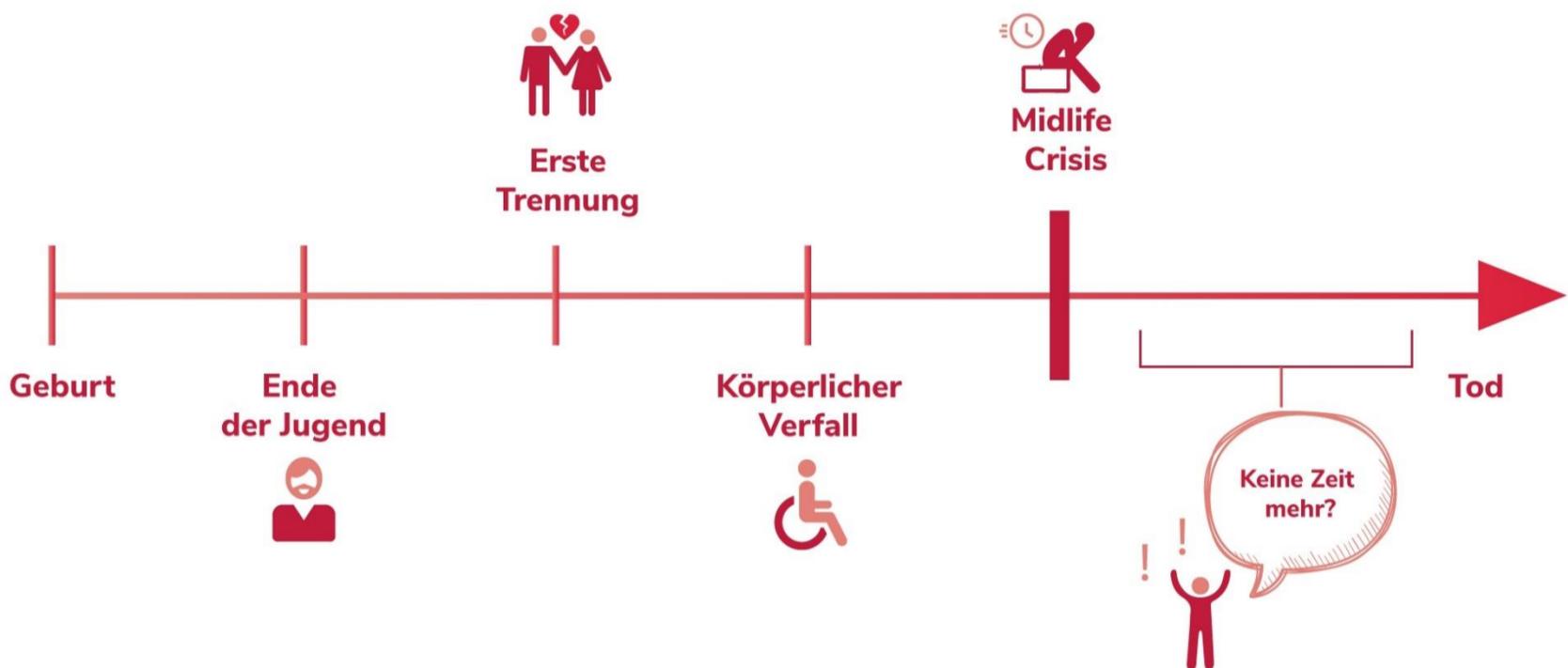
Die Midlife Crisis ist eine Lebenskrise, in der Betroffene ihr Leben insgesamt hinterfragen und als sinnlos empfinden. Ihren Namen hat diese Krise dem Umstand zu verdanken, dass sie oft zur Mitte des eigenen Lebens auftritt – also zwischen 35 und 50 Jahren. Heutzutage gibt es aber immer mehr Menschen, die auch schon in jüngeren Jahren davon betroffen sind. Das liegt z.B. daran, dass wir so viel Zugang zu freier Information haben und man von allen Seiten angeregt wird, sich „selbst zu verwirklichen“ und sein „eigenes Ding zu machen“. Die Zeiten, als die Wahl des eigenen Berufs schon bei der Geburt entschieden war – wenn dein Vater Hufschmied ist, wirst du auch Hufschmied –, sind lange vorbei. Heute scheint es so, als ob jeder frei wählen kann und niemand in seiner Berufswahl eingeschränkt wird. Auch wenn das eine Illusion ist, so stimmt es tatsächlich, dass sich heute mehr Menschen Gedanken um das Thema „Sinn“ machen – auch, weil die Sinnggebung der großen Religionen und politischen Ideologien immer mehr wegbricht und Menschen in Sinnfragen auf sich alleingestellt sind.

Deshalb wäre es in unseren Tagen nicht ungewöhnlich, auch mit 25 oder 30 eine „Midlife Crisis“ zu haben – auch wenn man hier passender „Quarterlife Crisis“ sagen könnte. Eine wichtige Übergangsphase im Leben ist der Einstieg in die Arbeitswelt. Manche beginnen früh, andere studieren lange, machen vielleicht noch einen Doktor und steigen dann erst mit 30 oder 35 in die Berufswelt ein.



Wenn man dann erstmal im Job angekommen ist und alles nicht mehr so neu ist, dann stellt sich langsam Routine ein. Und dann beginnt die Stimme im eigenen Kopf: „Geht das jetzt noch 30 oder 40 Jahre so weiter? Das soll alles gewesen sein? Will ich so mein Leben verbringen?“

Das Leben aus der Sicht der Midlife Crisis



Im Kern hat die Midlife Crisis zwei Bestandteile: Einmal ist da der Rückblick auf die erste Lebenshälfte. Das Gefühl, dass sich dabei einstellt – ist Enttäuschung. Das Leben hat nicht gehalten, was es versprochen hat. Nie wieder jung, nie wieder unbeschwert.

Der Ausblick in die zweite Lebenshälfte sieht ähnlich düster aus: Hier warten Alterserscheinungen, körperlicher Verfall, verringerte Leistungsfähigkeit und gesundheitliche Probleme.

Was ist das Beste, was man in einer Midlife Crisis tun kann? Antworten auf die Sinnfragen finden. Das ist nicht immer einfach, aber mit unverschämt provokanten Fragen kann man auch in der Sinnkrise dem eigenen Lebenssinn auf die Spur kommen. Wenn man hingegen gar nicht weiterkommt und die Krise mit aller Anstrengung nicht überwinden kann, dann könnte etwas helfen, was zunächst paradox klingt, aber in dieser Situation genau das richtige ist: Akzeptanz.

[Zum Inhaltsverzeichnis ↑](#)

Kein Sinn im Leben: Akzeptanz und Resilienz helfen gegen Sinnlosigkeit



Wenn man keinen Sinn mehr in seinem Leben sieht, dann sollte man zunächst das suchen, was gegen Sinnlosigkeit wirklich hilft: Sinn. Das klingt dämlich, ist aber eine einfache Rechnung: Wer in einer Sinnkrise seinen Sinn (wieder-)findet, der hat sie überwunden.

Aber das ist lange nicht so einfach, wie es klingt. Und den meisten Menschen gelingt das auch nicht direkt. Denn Sinn kann man nicht einfach so herstellen oder produzieren. Es gibt kein Rezept für Sinn und auch keine Patentlösung. Die Erfahrung, in einer schweren Krise nicht in der Lage zu sein, genau das zu finden, was einem helfen würde, kann sehr frustrierend sein. Erstens steckt man tief in einer Krise; und zweitens macht man sich Selbstvorwürfe, dass man es nicht schafft, selbst wieder heraus zu finden. (Schließlich hat man ja auch selbst hinein gefunden.)

Wenn es dir so gar nicht gelingen will, einen Lebenssinn zu finden und die Midlife Crisis hinter dir zu lassen, dann ist ganz vor allem eines: ganz normal. Das geht den meisten von uns so. Ansonsten wäre es ja auch keine echte „Krise“, wenn man mit einem Fingerschnipsen wieder herauskommen würde.

In festgefahrenen Situationen hilft deswegen vor allem eins: Akzeptanz.

Akzeptanz

Das Motto der Akzeptanz ist nicht, dass du deine Krise gut finden sollst, oder dass du den Wunsch loslässt, irgendwann wieder herauszufinden. Das ist eines der vielen Missverständnisse über Akzeptanz. Es heißt einfach nur, dass du erstmal hinnehmen solltest, dass du in einer Krise steckst und nicht sofort herausfindest. Wenn du jetzt noch dagegen kämpfst, obwohl du sowieso nichts machen kannst, dann verlierst du Energie, die du woanders besser investieren könntest. Das Motto der Akzeptanz heißt deswegen auch nicht, etwas gut zu finden.

Kein Sinn im Leben: Akzeptanz und Resilienz helfen gegen Sinnlosigkeit

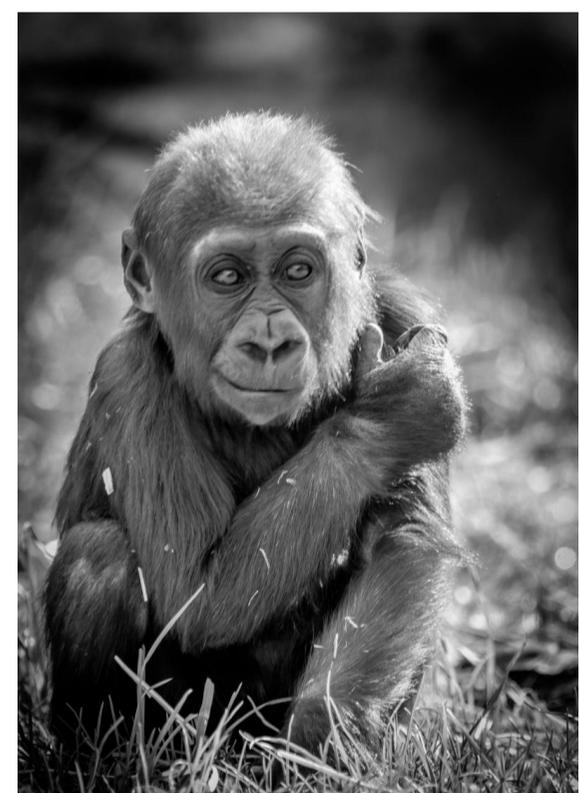
Das Motto der Akzeptanz: Kämpfe keine Kämpfe, die du sowieso nicht gewinnen kannst.

Wenn du dir helfen kannst, schieß auf Akzeptanz – hilf dir! Wenn du dir aber in einer Krise nicht sofort helfen kannst, dann höre auf, einen sinnlosen Kampf zu kämpfen. Mach es nicht noch schlimmer, als es sowieso schon ist!



Akzeptanz heißt nicht, deine Probleme gut zu finden. Akzeptanz heißt vielmehr, dir einzugestehen, dass du manchmal nichts an deinen Problemen ändern kannst – egal wie sehr du dich anstrengst.

Es gibt Dinge im Leben, die kannst du verändern. Dann solltest du dich nicht darüber beschweren, sondern die Dinge verändern, bis alles so ist, wie es dir gefällt. Aber es gibt im Leben auch Dinge, die du nicht verändern kannst – auch wenn du dich auf den Kopf stellst. Dann halte dich nicht zu lange damit auf – du kannst ja eh nichts machen. Konzentriere dich lieber auf etwas Positives, z.B. auf deine Resilienz.



Kein Sinn im Leben: Akzeptanz und Resilienz helfen gegen Sinnlosigkeit



Resilienz

Resilienz kann man definieren als die Fähigkeit eines Menschen, auch in schwierigen Zeiten gesund zu bleiben und gestärkt aus einer Lebenskrise hervorzugehen. Resiliente Menschen können leiden, ohne an diesem Leiden zu erkranken. Sie können schwere Lasten tragen, ohne unter ihnen zusammenzubrechen. Auch resiliente Menschen machen Fehler und fallen mal hin. Aber sie stehen immer wieder auf.

Was macht resiliente Menschen resilient? Über diese Frage wird derzeit viel geforscht. Einer der wichtigsten Resilienz-Faktoren ist Sinn. Wenn du also die Frage nach dem Sinn beantworten kannst, dann macht dich das resilient und hält dich auch in dunklen Zeiten gesund. Resilienz ist in schwierigen Zeiten die beste Lebenshilfe.

Kann man seine eigene Resilienz aber so einfach trainieren – oder ist Resilienz nicht vielmehr etwas Angeborenes? In großen Teilen ist die eigene Resilienz tatsächlich auch im Erwachsenenalter noch trainierbar.

Einer der wichtigsten Resilienz-Faktoren ist Sinn. Wer seine Resilienz trainieren will, der muss nach dem Sinn seiner eigenen Existenz fragen. Wer resilient werden will, der muss auch in Krisenzeiten eine Antwort auf die Frage finden: „Warum tue ich mir das eigentlich alles noch an?“

Resiliente Menschen haben darauf eine Antwort. Sie haben ihr Warum gefunden. Und jede Krise ist eine gute Gelegenheit, das eigene Warum auf den Punkt zu bringen.

[Zum Inhaltsverzeichnis ↑](#)

Lebenskrisen nutzen: Finde dein Warum

Krisen sind unangenehm. Sie tun weh. Niemand wünscht sich eine Krise. Aber wenn sie schon mal da ist, und man auch mit aller Anstrengung nicht sofort wieder herausfindet, dann kann man Krisen zumindest noch bestmöglich nutzen.

Wenn man etwas Negativem und Unerwünschten auch nur ein bisschen was Gutes abringen kann, dann ist das ein Game Changer. Das macht etwas Negatives nicht sofort super. Aber es macht es ein bisschen weniger schlecht. Und man kann sich jetzt vor allem auf etwas Positives konzentrieren. Denn wenn man eine Krise für etwas nutzen kann, dann wird man nicht permanent mit der Ausweglosigkeit seiner Lage konfrontiert, sondern man ist damit beschäftigt, etwas Gutes zu schaffen – und sei es noch so klein.

Deswegen ist eine der besten Strategien gegen eine Lebenskrise, dass du sie akzeptierst und für etwas anderes nutzt. Für was kann man eine Lebenskrise nutzen? Nun, jede Krise ist eine wertvolle Botschaft deines Organismus an dich. Er zeigt dir unmissverständlich: So kann es nicht weitergehen. Mir geht es nicht gut. Du musst etwas verändern.

Auch wenn du noch nicht weißt, wohin die Reise nun genau gehen soll, so hast du zumindest einen klaren Auftrag von der Krise bekommen: Setze dich mit deinem Leben auseinander. Und genau dazu kannst du eine Krise nutzen.

Eine Sinnkrise kannst du am besten nutzen, wenn du dir die richtigen [Lebensfragen](#) stellst. Und womöglich auch gute Antworten darauf findest.

Youtube-Video zum Thema [„Lebenskrise“](#)

Die richtigen Fragen zu deinem “Warum?”

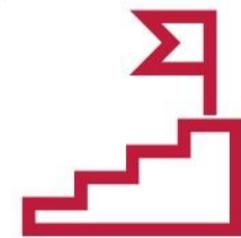
1

Wofür lohnt es sich
zu kämpfen und zu leiden?



2

Was ist meine Lebensaufgabe?
Welche “Mission” verfolge ich?



[Zum Inhaltsverzeichnis ↑](#)

Sinnsuche mit Happy End: So findest du deinen Lebenssinn



Jede Krise hat einen Anfang. Deswegen ist es sehr wahrscheinlich, dass sie auch ein Ende haben wird. Wenn du eine Lebenskrise akzeptierst und als Aufforderung verstehst, dir einmal grundsätzliche Gedanken darüber zu machen, wie du überhaupt leben möchtest, dann kann eine Krise auch ein Happy End haben.

Doch die Suche nach Sinn ist nicht einfach. Und es gibt viele Hürden. Deswegen haben wir bei philosify für dich eine [kostenlose Anleitung](#) entwickelt, wie du dein persönliches Warum finden kannst. Du kannst dir einfach das PDF herunterladen und dich Frage für Frage zum Sinn deines Lebens vorarbeiten.

Wenn du das Gefühl hast, dass du bei der Sinnsuche Unterstützung und Begleitung brauchst, kannst du auch über ein persönliches Coaching nachdenken. Wir bieten dir [individuelles Einzelcoaching](#) mit Dr. Hendrik Wahler an. [Kontaktiere uns](#) noch heute und vereinbare ein kostenloses Erstgespräch.

[Zum Inhaltsverzeichnis ↑](#)



Kostenloses E-Mail-Coaching

Finde dein „Warum“!

- mehr Glück durch Lebenssinn
- Selbstcoaching in 7 Tagen
- jeden Abend 15 Minuten
- 100% kostenlos
- optionales Zusatzcoaching

Individueller Beginn!

JETZT ANMELDEN

Über den Autor

Dr. Hendrik Wahler

Ich bin besessen von der Frage nach dem guten Leben. Ich erforsche diese Frage immer theoretisch und praktisch zugleich: In der Theorie geht es Wissenschaft, Philosophie, Psychologie und Hirnforschung. In der Praxis geht es darum, auch wirklich gut zu leben, ein erfülltes Leben zu führen und all die wissenschaftlichen Ideen in der harten Realität des alltäglichen Lebens zu testen. Denn das Leben ist keine Laborsituation - und ich interessiere mich nur für das, was für das gute Leben wirklich einen Unterschied macht. Deshalb schreibe ich übrigens die ganzen Texte bei [philosify](#), ich versorge euch mit Content. [Erfahre mehr über mich!](#)



[Zum Inhaltsverzeichnis ↑](#)