



Gemeinde
Birmensdorf

ÄLTERWERDEN IN BIRMENS DORF

WAS GIBT MIR PERSÖNLICH SINN IM LEBEN?

Im vierten Beitrag zum Hauptthema «sinngewebende Lebensführung» lassen wir elf zufällig ausgewählte Birmensdorfer Einwohner*innen vom Kindes- bis zum Seniorenalter zu Wort kommen. Am Ende der Gespräche fühlten sich die Befragten durchwegs angeregt und/oder freudig entspannt. Es lohnt sich offenbar, über diese Angelegenheit nachzudenken und zu reden.

Befragt haben eine Sekundarschülerin der Unterstufe und ein Redaktionsmitglied dieser Rubrik. Die Befragten haben uns vielfältige, bereichernde Antworten gegeben zu den Fragen: was sie – ganz persönlich – unter dem Begriff «Sinn im Leben» verstehen; wie/wo/warum sie in letzter Zeit ein Gefühl von «Sinn» erlebt haben; wie sie jeweils herausfinden, was «Sinn»-voll bzw. «Sinn»-los für sie selbst ist und was es bringt, wenn sie «Sinn»-volles tun oder denken. Hier der Versuch eines zusammenfassenden Überblicks, mit ausdrücklichem Dank an alle so offenen und engagierten Beteiligten!

Es lohnt sich, darüber nachzudenken

Alle Interviewten betonen, dass es schwierig bzw. ein Prozess sei, sich darüber klar zu werden, was der Sinn im eigenen Leben ist; erst recht, «da in der Gesellschaft sehr oft Messbarkeit gesucht wird». Eine Person 65+ sagt: «Dass es mich gibt, ist der erste Sinn im Leben». Ein anderer Einwohner mittleren Alters sagt klipp & klar «Sinn ist, wenn mein Dasein auf der Erde einen Mehrwert darstellt, ich mehr gebe als nehme». Eine andere Antwort gibt zu bedenken, dass es Sinn im Leben ergebe, zu versuchen andere Perspektiven zu verstehen, sei es zu einer praktischen Problemlösung oder sei es durch eine selbsterfüllende Aktivität – auch wenn man nie alle Blickwinkel voll verstehen könne. Jemand unter 25 Jahren betont, wenn man sich auf einen Sinn versteife, könne man am eigentlichen Sinn vorbei leben. Es gehe in erster Linie darum, die möglichst beste Version von sich selbst zu sein bzw. daran zu arbeiten, als Vorbild für andere, Werte für ein gutes Miteinander weiterzugeben; das erfordere ein Reflektieren, ein in sich Hineinhören, ein Beobachten der Gefühle und ein daraus Ableiten: «ah ja, das ist für mich sinnvoll».

Das Fazit einer Jugendlichen ist, wenn sie sich in traurigen Momenten an Interessantes, Freudiges erinnere, gehe es ihr besser; das sei doch auf alle Fälle «Sinn»-voll.

«Mein aktueller Sinn im Leben ist, diesen zu finden»...

...so hat es eine unter 14-Jährige auf den Punkt gebracht; es sei für ein Kind/einen Jugendlichen schwierig, einen Sinn zu erkennen, weil der ja noch zimal ändern könne. Auf alle Fälle gehörten vertrauensvolle Kontakte zu Mitmenschen dazu und dass das, was man tut, sich selbst und andere glücklich mache. Interessant ist, dass es Vielen leichter fällt zu überlegen, was als «Sinn»-los erlebt wird: Zeit und Energie in unnötig Konflikte zu investieren; sich über Kleinigkeiten aufzuregen; sich in Gedanken zu verstricken, die nicht weiterbringen; Fehler aus der Vergangenheit zu suchen, v. a. wenn daraus nichts mehr geändert bzw. gelernt werden kann; Zeit zu verschwenden mit «blöden Sachen». Daneben sind die Gedanken geäußert worden, dass es sinnlose Dinge brauche, um Erfahrungen zu sammeln und daraus Änderungen an sich selber vornehmen zu können und: «Nur weil etwas nicht vollumfänglich sinnvoll ist, ist es noch lange nicht sinnlos; vermutlich kann man bei jeder Tätigkeit auch irgendwo einen Sinn entdecken».

«Im Jetzt sein und erleben, was gerade ist»

In einem Punkt sind sich alle einig: der eigene Sinn im Leben kann nur via bewusst gelebte Gegenwart (Präsenz) gefunden werden – und sei es erst im Nachhinein. «Sinn» ist ein Geschenk (Präsent), das es über alle Lebensphasen hinweg zu entdecken gilt. Was bringt's? Die Befragten meinen: Gefühle von wohliger Wärme, ausgleichender Zufriedenheit, innerer Ruhe und Frieden, Gelassenheit im Umgang mit schwierigen Situationen, Erfüllung, Glück, Freude, Spass, Dankbarkeit, Lebensenergie. Letztlich stärke «Sinn»-volles Tun und Denken das Selbstwertgefühl und die persönliche Entwicklung und das wiederum «motiviert mich, weiterhin «Sinn»-volles zu tun und zu denken».

*Und was würden Sie – ganz persönlich – antworten?
Walter Rüegg, Simone Anna Heitlinger*