

Die Suche nach dem Sinn von Dr. Wolfgang Hinz



Die Suche nach dem Sinn des Lebens hat für viele Menschen hohe Attraktivität. Am Ende findet der Suchende etwas ganz Persönliches. Die Mehrheit der Menschen allerdings sind so sehr mit der Nutzen-Suche beschäftigt, dass sie für die Sinn-Suche keine Zeit und auch keine Antenne haben. Typischer Repräsentant für die Nutzen-Suche ist die Jagd nach dem Geld. Aber es gibt auch andere Vertreter: Die Suche nach Liebe und Anerkennung, die Sucht nach Bewunderung, die Jagd nach Wissen, das Drängen nach Macht, das Streben nach Harmonie.

Der Kreis der Gewohnheiten

Die Nutzen-Suche führt den Menschen direkt in den Kreis seiner Gewohnheiten. In diesem Kreis kennt er sich aus. So wird der zu seiner Komfortzone, die ihm Sicherheit gibt. Die Kreisgrenze bildet die Grundangst der Persönlichkeit, wie wir sie im Kompendium der Pbi¹ je Persönlichkeitstyp finden. Der Perfektionist hat Angst davor, einen Fehler zu machen. Der Helfer hat Angst davor, ungeliebt und unerwünscht zu sein. Der Lebenskünstler hat Angst vor Schmerz und Langeweile.

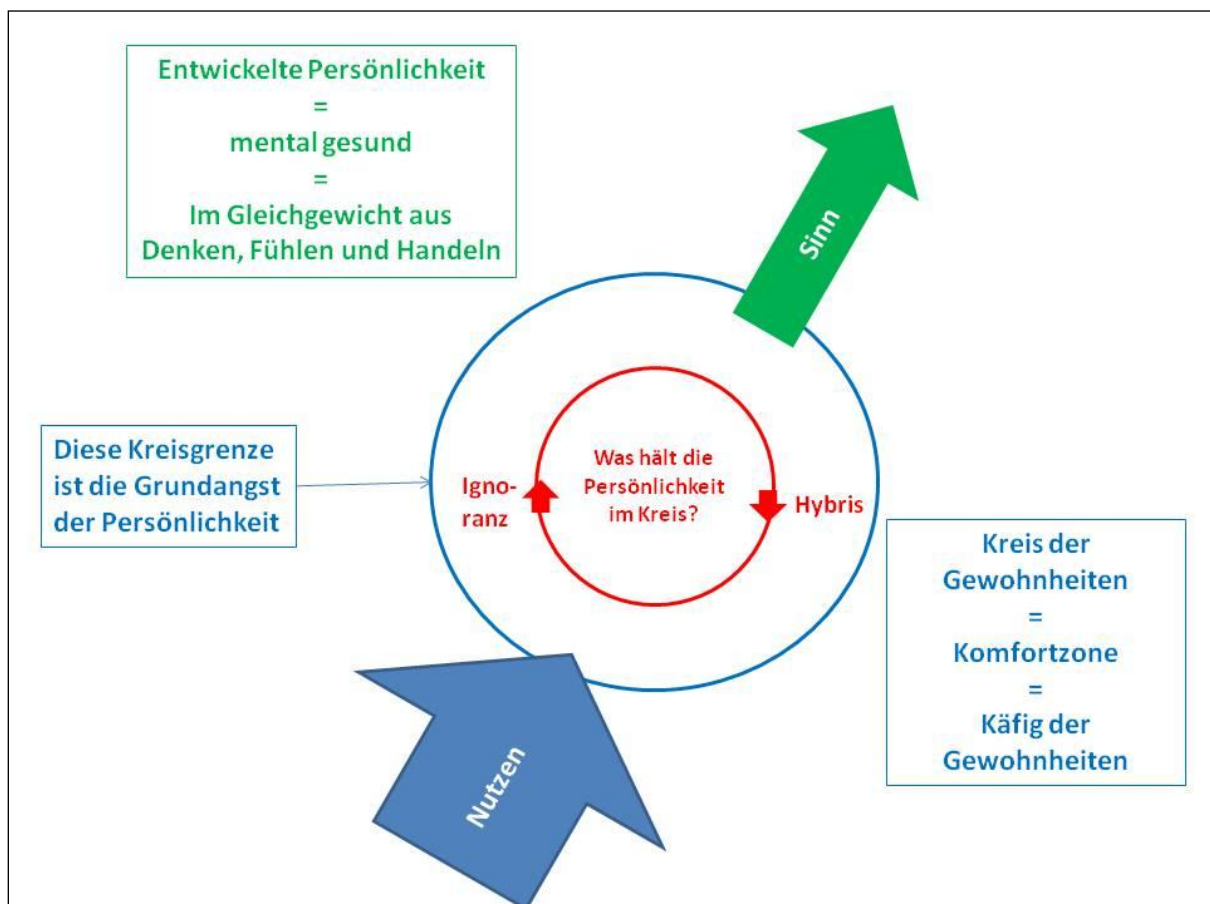


Schaubild 1: Der Kreis der Gewohnheiten

Die Mittel der Persönlichkeit, ihrer Grundangst auszuweichen, sind Ignoranz und Hybris. Beides hält sie im Kreis ihrer Gewohnheiten. Ignoranz bedeutet hier, dass die Persönlichkeit alle Elemente der Realität verdrängt und ignoriert, die nicht in ihren Lebensentwurf passen. Hybris hält den eigenen Lebensentwurf dem der Mitmenschen für überlegen. Daraus schliesst die Persönlichkeit, dass sie selbst besser als ihre Mitmenschen sei. Damit muss sie sich nicht mehr mit den ‚unterlegenen‘ Lebensentwürfen der Mitmenschen auseinandersetzen.

Ob eine Persönlichkeit den Kreis ihrer Gewohnheiten als Komfortzone oder als einengenden Käfig erlebt, hängt nur von ihrer eigenen situationsabhängigen Betrachtungsweise ab. Insgesamt wird auch deutlich, dass es nicht den einen Kreis der Gewohnheiten gibt, der für alle Menschen gleichermaßen gilt. Der Kreis der Gewohnheiten ist zutiefst individuell und persönlichkeitsabhängig, so wie die Gewohnheiten selbst. Jeder Mensch hat seinen eigenen Kreis, der je nach situativer Betrachtungsweise von ihm als Komfortzone oder als Käfig erlebt werden kann.

Nun wird immer postuliert, dass der Mensch doch den Kreis seiner Gewohnheiten verlassen sollte. Warum eigentlich, wenn der Mensch sich dort doch in seiner Komfortzone aufhält? Warum sollte er diese aufgeben? Tatsächlich tun es die allermeisten auch nicht. Sie haben sich gemütlich und bequem eingerichtet und denken garnicht daran, ihre Komfortzone zu verlassen.

Was macht den Menschen für die Sinn-Suche empfänglich?

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit geben die folgenden Situationen dem Menschen starke Impulse für die Sinn-Suche und machen ihn dafür empfänglich:

- Metaereignisse im Leben
- sich im Käfig eingesperrt fühlen
- eine tief verwurzelte Sehnsucht nach der Life Balance
- Neupositionierung aus Altersgründen

Manchmal gibt es Metaereignisse, mit denen das Leben selbst der Persönlichkeit Impulse zum Verlassen des Kreises der Gewohnheiten gibt. Das sind zum Beispiel Krankheiten, Tod von Familienangehörigen oder Freunden, Scheidung, Unfall, Jobverlust oder Machtverlust.

Weiter: Sobald sich die Persönlichkeit eingesperrt fühlt und den Kreis nicht mehr als Kreis, sondern als Käfig empfindet. Das ist zum Beispiel in der Midlife Crisis der Fall. Ob eine Persönlichkeit den Kreis ihrer Gewohnheiten als Komfortzone oder als einengenden Käfig erlebt, ergibt sich nur aus ihrer eigenen situationsbedingten Wahrnehmung.

In vielen Menschen ist die Sehnsucht nach der Life Balance tief verwurzelt. Dabei handelt es sich um das Gleichgewicht aus Denken, Fühlen und Handeln in der Wahrnehmung und im Verhalten. Menschen haben ein gutes Gespür dafür, ob dieses Gleichgewicht gestört ist. Sie beginnen dann zu suchen, wie sie ihre Life Balance finden können.

Bei der Neupositionierung aus Altersgründen ändert sich die Bedeutung von Begriffen mit steigendem Alter. Beispielsweise verliert ‚Geld‘ seine überragende Bedeutung, während ‚Zeit‘ immer wertvoller (und knapper) wird. Oder es gibt wie hier im Folgenden dargestellt einen Bedeutungswandel von ‚Nutzen‘ und ‚Sinn‘.

Die Nutzen-Suche und das Leben in der Komfortzone münden immer im eigenen Nutzen, obwohl das den Nutzen-Suchern so nicht bewusst ist. Das entspricht der klassischen Definition von ‚Egozentrik‘.ⁱⁱ

Jedenfalls: Menschen in ihrer Komfortzone bilden sich ein, sie hätten ihre eigene Entwicklung bereits abgeschlossen. Tatsächlich weisen sie in mindestens einem der drei Bereiche Denken, Fühlen und Handeln ein Entwicklungsdefizit auf und sind nicht im Gleichgewicht. Sie haben ihre Life-Balance aus Denken, Fühlen und Handeln noch nicht gefunden. Jedoch: In der Komfortzone findet keine Entwicklung statt. Die Komfortzone ist eine Sackgasse. Ein Leben in der Komfortzone wird sich niemals erfüllen, so sehr es auch danach trachtet.

Die Sinn-Suche mit dem Life-Balance-Test

Die Sinn-Suche führt den Menschen aus dem Kreis seiner Gewohnheiten heraus. Die Qualität der Suche ändert sich. Der Nutzen verliert an Bedeutung, der Sinn gewinnt.

Die Sinn-Suche mündet im Gleichgewicht aus Denken, Fühlen und Handeln in der Wahrnehmung und im Verhalten. Eine Persönlichkeit, die ihr Gleichgewicht gefunden hat, wird auch entwickelte Persönlichkeit genannt. Man bezeichnet sie auch als mental gesund. Wie weit eine Persönlichkeit in ihrem Gleichgewicht aus Denken, Fühlen und Handeln bereits fortgeschritten ist, kann sie mit dem Life-Balance-Test selbst feststellen. Diesen bietet das Pbl Institut gemeinnützig auf seiner Website an.ⁱⁱⁱ

Das Ergebnis des Tests ist eine zweiseitige Auswertung, die dem Testteilnehmer unmittelbar nach Testende per Email zugestellt wird. Auf der ersten Seite kann der Teilnehmer seinen Persönlichkeitstyp ermitteln. Auf der zweiten erhält er die Gleichgewichts-Bilanz, die ihm aufzeigt, wie weit er in den Bereichen Denken, Fühlen und Handeln bereits in Balance ist. Weiter wird ihm der Hinweis zu einer ebenfalls kostenlosen Publikation gegeben, mit deren Hilfe er seinen ganz individuellen Entwicklungsweg gestalten kann.

Für den Sinnsucher ist der Life-Balance-Test ein wertvolles und zuverlässiges Instrument zur eigenen Positionierung und Selbstanalyse.

**Es gibt keinen Königsweg, der für alle Menschen gleichermaßen gilt!
Es gibt nur einen ganz persönlichen Entwicklungsweg!
Orientierungshilfe bietet der Life-Balance-Test!**

ⁱ Siehe www.pbi-institut.org: Kompendium der Pbi.

ⁱⁱ Siehe Hinz, Wolfgang und Kirchhoff, Michael: Egozentriker gekonnt abholen, Hamburg 2016, S.7.

ⁱⁱⁱ www.pbi-institut.org

