



SINN

## Wann und wobei erleben Sie Sinn?

Dieser Selbstcoachingkalender zeigt psychologische Erkenntnisse über das individuelle Sinnerleben auf und liefert Anregungen zur Reflexion des eigenen Lebens und Arbeitslebens.

Wir leben in einer Gesellschaft, in der die Optionen zahlreicher sind als jemals zuvor, das eigene Leben nach persönlichen Vorstellungen zu gestalten. In unserer immer weniger stark von Traditionen geprägten Welt müssen wir Entscheidungen mit großen Auswirkungen auf unser Leben treffen: Wie und mit wem will ich leben? Was möchte ich erreichen? Worin möchte ich meine Zeit investieren? Wie will ich arbeiten und welchen Beruf ausüben? Wie finanziere ich mein Leben?

Dabei ist uns bewusst, dass Menschen aufgrund ihrer Lebensbedingungen oder gesellschaftlicher Zwänge nicht immer die Option haben, über den Sinn in ihrem Leben zu reflektieren oder das Leben nach eigenen Zielen auszurichten.

Worin liegt der Sinn, sich die Frage nach dem persönlichen Sinn zu stellen? Sinn als persönlicher Weltentwurf gibt einem in einer komplexen Welt Orientierung für die vielen Entscheidungen, die wir (täglich) treffen müssen und dürfen.

Die Kapitel führen Sie nach einem Einblick in „relevante psychologische Grundlagen“ (Januar bis März) zum Zusammenhang von „Sinnerleben und Gesundheit“ (April) über „Sinnkrisen“ (Mai) hin zum Schwerpunkt dieses Kalenders „Sinn und Arbeit“ (Juni bis Dezember)\*.

Wir hoffen, dass Sie Anregungen aus den folgenden Seiten für Ihren Weg mitnehmen können und immer wieder mutig fragen, was für Sie selbst den Sinn im Leben ausmacht.

Jurij Ryschka, Vera Müller, Sascha Haun, Leonie Fahrenholz und Ulrike Ryschka

Des Leseflusses halber verwenden wir entweder die weibliche oder männliche Schreibweise, beziehen die Aussagen aber selbstverständlich auf Personen jeden Geschlechts.

\* Auf unserem YouTube-Kanal finden Sie Interviews dazu, welchen Sinn Menschen unterschiedlicher Berufsgruppen in ihrer Arbeit sehen.

Woraus schöpfen  
Sie Sinn?

Februar

## Sinnquellen

In der Forschung werden unterschiedliche **Quellen für Sinnerleben** benannt, die wir in den folgenden Kategorien zusammenfassen (Frankl, 2007; Schnell, 2011, 2020). Die erste Kategorie umfasst Grundbedürfnisse des Einzelnen als Quellen für Sinnerleben, die zweite betrifft die individuelle Weiterentwicklung und die letzten beiden Kategorien beschreiben sinnstiftende Quellen, die das eigene Ich überschreiten.

- 1. Wohlbefinden und Zugehörigkeit:** Genuss erleben, Spaß haben etc. führt dazu, dass wir uns an unserem Leben erfreuen. Hierzu zählen auch intensive Freundschaften und menschliche Nähe oder ein bewusstes Erleben von Kunst, Natur etc.
- 2. Persönliches Wachstum:** Sinn wird erlebt, wenn wir Herausforderungen meistern, aus Misserfolgen Lehren ziehen und nach persönlichen Zielen und Erkenntnisgewinn streben. Selbstbestimmung und Weiterentwicklung wird als sinnstiftend erlebt.\*
- 3. Horizontale Transzendenz:** Jemandem helfen, Kinder erziehen, andere in ihrer Entwicklung oder in schwierigen Situationen begleiten, macht unser Handeln bedeutsam für andere. Mit unserem Tun leisten wir einen Beitrag für die Gesellschaft oder die Umwelt. Wir erschaffen etwas von bleibendem Wert.
- 4. Vertikale Transzendenz:** Das eigene Leben wird in einen spirituellen Kontext eingeordnet und nach einer anderen (jenseitigen) Wirklichkeit ausgerichtet. Glaube an eine göttliche Macht, an das Schicksal, an Wiedergeburt – oder auch an Verschwörungstheorien – lassen teilhaben an einem höheren Sinn.

Im Gegensatz zu den Grundbedürfnissen (vgl. Januar), die bei allen Menschen gleichermaßen vorhanden sind, haben die o.g. Sinnquellen eine unterschiedliche Relevanz für den Einzelnen. Für die einen ist das Leben durch ihren Zugang zu Gott von Sinn erfüllt, andere schöpfen den Sinn aus ihrem sozialen Engagement, aus einer glücklichen Familie, aus kulturellem Schaffen oder dem Verfolgen beruflicher Ziele.

Während Frankl (1996) davon ausging, dass jeder Mensch ein inhärentes Bedürfnis nach Sinn hat, zeigen neuere Studien aus Deutschland, dass über ein Drittel der Deutschen eine **Sinnleere** erlebt, aber kein Problem damit hat (Schnell, 2010, 2020).

- Welche der benannten Sinnquellen sind für Ihr persönliches Sinnerleben relevant?

\* Für Viktor Frankl, der von 1942 bis 1945 in verschiedenen deutschen Konzentrationslagern unvorstellbarem Leid ausgesetzt war, äußert sich der Sinn des Lebens auch in der Einstellung, mit der man **sich widrigen Umständen stellt** – damit das Leiden nicht sinnlos ist. Man kann also dem Leben Sinn geben durch die Art und Weise, wie man „schicksalhaft notwendiges Leiden auf sich nimmt“ (Frankl 2007, S. 206).

Sinn im Tun erleben

März

## Konsistenz erleben

Menschen erleben bestimmte Tätigkeiten als sinnvoll. Der Sinn liegt in der Handlung selbst, nicht erst im Ergebnis. Sinnvolle Tätigkeiten zeichnen sich aus durch eine gute **Passung bzw. Konsistenz** (Grawe, 2004) **zwischen uns selbst und unserer Umwelt:**

- Unsere **Bedürfnisse** (z.B. nach Zugehörigkeit) werden befriedigt durch passende **Anreize**, die wir in der aktuellen Situation wahrnehmen, z.B. in einem netten Projektteam mitarbeiten zu können (siehe Januar).
- Unsere **Kompetenzen** (z.B. Mehrsprachigkeit) entsprechen genau den **Anforderungen, die an uns gestellt werden** (z.B. bei der Beratung internationaler Kunden) (siehe Juli und September).
- Unsere eigenen **Werte und Ziele** passen zu den Werten und Zielen unserer sozialen Gruppen (z.B. Freundeskreis) und Organisationen (Verein, Firma etc.) (siehe Juli, August).

Decken sich die eigenen Bedürfnisse, Kompetenzen, Werte und Ziele nicht mit den Anreizen, Anforderungen, Werten und Zielen unserer Umwelt, so erzeugt dies **Inkonsistenzen**, die akut als **unangenehm** erfahren werden können. Wenn über einen längeren Zeitraum eine deutliche Diskrepanz erlebt wird, kann dies zu einer **Sinnkrise** führen (siehe Mai).

Stehen die Anreize und Anforderungen, die mit der Tätigkeit verbunden sind, im Einklang mit unseren Bedürfnissen, Kompetenzen und Zielen, dann kommen wir in einen **Flow** (Csikszentmihalyi, 1975; siehe September). Uns geht die Tätigkeit mühelos von der Hand, wir vergessen die Zeit. Kinder erleben diesen Zustand regelmäßig beim Spielen. Als Erwachsene sind wir oft im Flow bei unseren Hobbies, aber auch bei Arbeitstätigkeiten, die uns herausfordern, inhaltlich Spaß machen und von denen wir wissen, dass wir ihnen gewachsen sind, wenn wir uns nur ein wenig anstrengen. Während wir im **Flow** sind, fühlt sich die Tätigkeit bzw. **Handlung für uns absolut sinnvoll an** – ein Hinterfragen des Sinns steht gar nicht zur Debatte.

- Welche Tätigkeiten bzw. Handlungen fühlen sich für Sie sinnvoll an und warum?

10 Mio. € mehr –  
was nun?

Juni

## Sinnquellen in der Arbeit\*

**Erwerbstätigkeit** sichert den Lebensunterhalt und erfüllt damit eine „manifeste“ Funktion in unserem Leben. Darüber hinaus hat sie „latente“ **psychosoziale Funktionen**, aus denen Menschen Sinn schöpfen (vgl. Grundbedürfnisse im Januar und Sinnquellen im Februar): Arbeit **strukturiert unseren Tagesablauf** und bietet damit Orientierung. Indem wir Arbeitsaktivitäten ausführen, können wir uns als **kompetent, wirksam** und wertvoll erleben und uns **entwickeln**. Wir leisten einen **Beitrag für andere**, die Gemeinschaft etc., bekommen **Anerkennung** und sind im **Austausch mit anderen**. Zudem ist die Zugehörigkeit zu einer **Berufsrolle identitätsstiftend** (Jahoda, 1997; Warr, 2007; vgl. Juli).

Die Ergebnisse der sogenannten **Lotteriestudien** zeigen deutlich, dass Arbeit nicht allein dem Gelderwerb dient. 68% der Befragten würden weiterarbeiten, auch wenn sie genug Geld hätten, um komfortabel davon leben zu können (Highhouse, 2010). Etwa die Hälfte von 100.000 Befragten wäre bereit, weniger Gehalt für mehr Sinnhaftigkeit hinzunehmen (Kelly Services, 2012).

In den folgenden Kapiteln befassen wir uns mit **Sinnquellen in der Arbeit** (vgl. u. a. Bailey & Madden, 2016; Lips-Wiersma & Morris, 2009; Rosso et al., 2010):

- der **Beruf** an sich und die damit verbundene **Identität** (Juli)
- der **Beitrag für andere (Purpose oder Zweck des Unternehmens)**: sinnvolle Produkte und Dienstleistungen für Kundinnen, Gesellschaft und Umwelt (August)
- die **Arbeitsstätigkeiten** selbst – auch mit Blick auf den Beitrag zu übergeordneten Zielen sowie Aufgaben mit Potenzial zum Lernen und Leisten (September)
- die **Arbeitsorganisation**: Gestaltung von Aufgaben und Prozessen (Oktober)
- die **sozialen Interaktionen** mit Kunden, Kolleginnen und Vorgesetzten (November)
- der Beitrag von **Führung** zum Erleben von sinnhafter Arbeit (Dezember)

**Sinnerleben** ist auch **im Arbeitskontext individuell sehr unterschiedlich** und kann sich über die Zeit und die Lebensphasen hinweg verändern. Entscheidend ist die **Passung zwischen Individuum und Arbeit** (vgl. März). Die oben dargestellten Sinnquellen können sich auch wechselseitig kompensieren (vgl. Bailey & Madden, 2016; Rosso et al., 2010).

- Würden Sie weiter Ihrer Erwerbstätigkeit nachgehen, wenn Sie 10 Millionen Euro mehr auf Ihrem Konto hätten? Wenn nicht: Was würden Sie stattdessen tun?

\* Auf unserem YouTube-Kanal finden Sie Interviews dazu, welchen Sinn Menschen unterschiedlicher Berufsgruppen in ihrer Arbeit sehen.



# Impressum

## Autoren

Prof. Dr. Jurij Ryschka, Vera Müller, Dr. Sascha Haun, Leonie Fahrenholz und Ulrike Ryschka  
Organisationsentwicklung Prof. Dr. Ryschka, [www.ryschka.de](http://www.ryschka.de)

## Photographie

Jurij Ryschka  
Paul Ryschka

## Layout

[www.julia-teine.de](http://www.julia-teine.de)

## Druck

typographics GmbH, Darmstadt  
[www.27a.de](http://www.27a.de)

Unser herzlicher Dank für alles Organisatorische rund um den Kalender gilt Christina Meysing und für Literaturrecherche, Formulierungsvorschläge sowie Korrekturen Jost Wahle und Jennifer Werthmann.

Der Kalender ist urheberrechtlich geschützt.

**ERLAG**  
DR. JURIJ RYSCHKA

Sämtliche Rechte liegen bei Verlag Dr. Jurij Ryschka. 2022.  
Rathausstraße 7 – 55128 Mainz – Fon +49.(0)6131.7207650  
[www.verlag-ryschka.de](http://www.verlag-ryschka.de) – [info@verlag-ryschka.de](mailto:info@verlag-ryschka.de)

Unser YouTube-Kanal:



## ISBN 978-3-944618-09-8

In dieser Reihe ebenfalls erschienen:

**Scho(e)n agil** – ISBN: 978-3-944618-08-1

**Lateral Führen** – ISBN 978-3-944618-07-4

**Ich habe entschieden** – ISBN 978-3-9812712-5-6

**Net(t)works!** – ISBN 978-3-9812712-2-5

**Ich selbst reflektiert** – ISBN 978-3-9812712-3-2

**Selbstkontrolle** – ISBN 978-3-944618-01-2

**Kreativität und Innovation** – ISBN 978-3-944618-00-5

**Komplexität managen** – ISBN 978-3-944618-02-9

**Karriere** – ISBN 978-3-9812712-6-3

**Kooperation** – ISBN 978-3-9812712-9-4

**Balance** – ISBN 978-3-9812712-4-9

**New Work** – ISBN 978-3-944618-03-6

**Jung & Alt** – ISBN 978-3-944618-05-0

**Zeit für Zeit** – ISBN 978-3-944618-06-7

In der Reihe Performance Support erschienen:

**Psychologische Kontrakte gestalten, Verhalten steuern, Leistung steigern** – Handlungsempfehlungen für Mitarbeiterführung. (2013) von Marc Solga und Jurij Ryschka – ISBN 978-3-9812712-7-0