

8. Sinnhaftigkeit

Eine wichtige Möglichkeit der Entlastung im Arbeitszusammenhang ist das Gefühl, sinnvoll zu arbeiten. Häufig wurde der Beruf enthusiastisch ausgewählt, um etwas Gutes tun zu können, anderen helfen zu können. Manchmal kommt jedoch mit der Zeit so viel Widersinniges und Unsinniges hinzu, dass der eigentliche Sinn im Alltag aus dem Blick geraten ist.

Um vorbeugend dafür zu sorgen, dass dir nicht die „Sinnhaftigkeit“ deines Tuns verloren geht, kann die folgende Übung helfen.

Das Wort „Sinn“ bedeutet ursprünglich „Richtung“, wie zum Beispiel im Wort Uhrzeigersinn. Der Uhrzeigersinn gibt die Richtung an, in die sich der Uhrzeiger bewegt. In welche Richtung bewegt sich dein Leben? Was ist sinnhaft? Welchen Sinn, welche Richtung möchtest du deinem Leben geben und insbesondere deiner beruflichen Tätigkeit? Bitte notiere im Feld „Richtung“ alles, was dir dazu einfällt.

Im zweiten Feld ist Platz für den „kleinen Sinn“. Es geht beim Sinn nicht immer gleich um das ganz Große, die Welt retten, die Menschheit beglücken. Es gibt viele Möglichkeiten, im kleinen Rahmen Sinnhaftes zu tun, z.B. ein kleines Kind trösten, mit der Oma herzlich lachen, die kranke Katze pflegen, mit dem Nachbarskind spielen, ... Sinnhaftes Handeln kann kleine oder große Wirkungen haben und es gibt keine Regelung, ab wann ein Handeln sinnhaft ist. Nur du selbst kannst entscheiden, was für dich, in deinem Leben sinnvoll ist. Habe den Mut zum kleinen Sinn. Trage im Feld „kleiner Sinn“ alles ein, was dir dazu in den Sinn kommt.

Im nächsten Feld notierst du alles, was für dich widersinnig ist, Was steht deinem sinnhaften Leben, deiner sinnhaften beruflichen Tätigkeit entgegen? Du darfst alle deine Einfälle ernst nehmen, radikal und konsequent sein. Deine Meinung zählt.

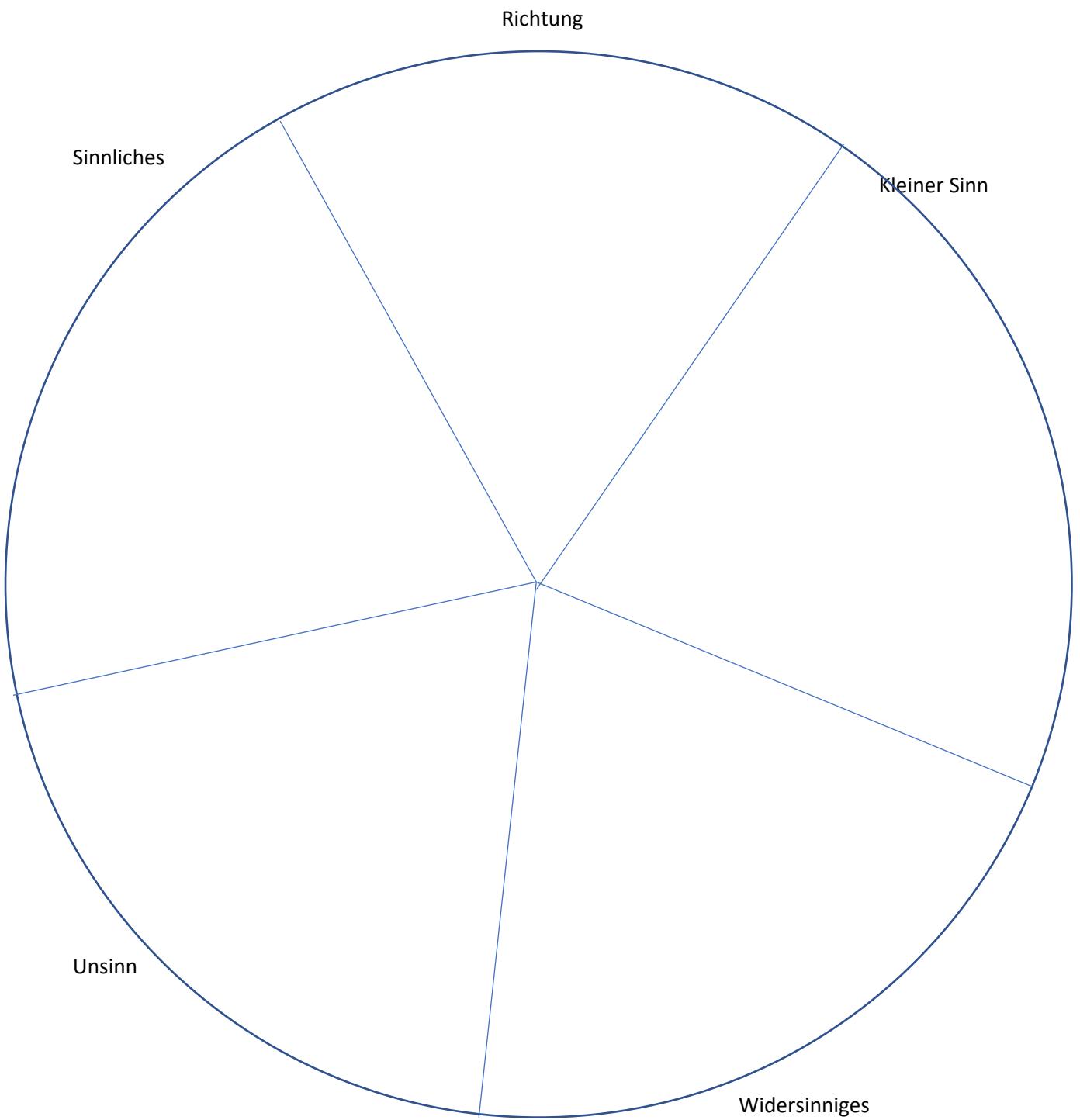
Das vierte Feld gilt dem Unsinn. Unsinn ist der Bereich der Clowns, der Narren, all jener, die dem „normalen Leben“ den Spiegel vorhalten und die Normalität ein wenig ver-rücken. Es kann sehr sinnvoll sein, gelegentlich den Spaß am Unsinn zu finden, sich und anderen Unsinniges zu gönnen, spielerisch mit unserem Alltag umzugehen. Trage in dieses Feld alles ein, was dir an lustvollem und Lust machenden Unsinn einfällt.

Das fünfte Feld ist dem Sinnlichen gewidmet. Neben dem Sinn im Sinne von Richtung, kann mit Sinn auch die Sinne oder das Sinnliche gemeint sein. Du darfst deinen Sinnen trauen und der Sinnlichkeit mehr Raum geben. Sinnlichkeit meint, mit allen Sinnen – mit Blicken, Stimmen, Musik, Gerüchen, Genüssen, Gefühlen und Gefühltem zu schwelgen. Bitte halte in diesem Feld fest, was dir gerade an Sinnlichkeit wichtig ist, welche Sinnlichkeit du mehr wagen willst, was du dir an Sinnlichem gönnen möchtest.

Zusammengefasst lässt sich sagen: Sinnvolles Handeln in Beruf und Alltag ist Kraft gebend, Nein zum Widersinn, Ja zum gelegentlichen Unsinn, Ja zum kleinen und zum großen Sinn. Alles zusammen hilft auch unter hoher Belastung gesund zu bleiben.

Quellen:

- Zito, Dima/ Martin, Ernest (2021) Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe, 1.Aufl., Weinheim
Baer, Udo (2016) Selbstfürsorge- wie Helfende das Helfen gut überleben, 1.Aufl., Berlin



Quellen:

- Zito, Dima/ Martin, Ernest (2021) Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe, 1.Aufl., Weinheim
Baer, Udo (2016) Selbstfürsorge- wie Helfende das Helfen gut überleben, 1.Aufl., Berlin