

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

LEBEN

---

## Wozu das Ganze?

Hat das, was ich tue, eigentlich einen Sinn? Eine schwierige Frage, die immer wieder aufs Neue beantwortet werden muss, sagt der Psychotherapeut Alfried Längle

VON BIRGIT SCHÖNBERGER



01. JAN 2016

**Oft denken wir, wir müssten einmal den großen Lebenssinn finden, und dann hätten wir das Existenzproblem gelöst. Ist diese Vorstellung richtig?**

Bei der Idee, dass Sinn einmal gefunden und festgelegt wird und dann ein Leben lang Bedeutung hat und quasi in Stein gemeißelt ist, handelt es sich um ein fundamentales Missverständnis. Für die Religion, vielleicht auch für die Philosophie mag eine solche festgelegte Vorstellung Gültigkeit haben, für den psychologischen Zugang ist es jedoch ganz wichtig, Sinn als dynamische Größe zu begreifen. Weil wir uns selbst verändern und sich die Welt um uns herum ständig wandelt, müssen wir uns auch immer wieder neu orientieren und fragen: Wohin geht die Fahrt? Wohin spült mich mein Leben? Wohin steuere ich? Bin ich überhaupt selbst am Steuer? Wo werde ich landen? Lohnt sich die ganze Mühe? Muss ich vielleicht eine andere Richtung einschlagen, um einem Verlust vorzubeugen oder einer Gefahr zu entgehen?

**Sie...**

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---