

# Sinnsuche in der Arbeit

Bei vielen Gesprächen mit Kundinnen und Kunden, die eine Laufbahnberaterin oder einen Coach aufsuchen, fällt früher oder später das Wort „Sinn“. Für viele Menschen stellt sich im Laufe des Lebens die Sinnfrage. Arbeit ist in unserer Kultur ein zentraler Lebensbereich, der nicht nur dem Verdienst dient, sondern der auch Identifikation und Identität bedeutet. Die Sinnfrage umfasst also unweigerlich die berufliche Tätigkeit. Während Jahrtausenden war Arbeit für die meisten Menschen einfach notwendig, um das Überleben zu sichern, sie ist es für viele heute noch. Sind die existenziellen Bedürfnisse gedeckt, bleibt Raum für Fragen nach Sinn. Es ist also auch ein gewisser Luxus, sich diese stellen zu können.

In der westlichen Welt sind immer mehr Menschen in der Administration und Verwaltung tätig. Der direkte Bezug zu Produkten, aber auch zu anderen Menschen trat in den Hintergrund. Vieles läuft über Computer, in virtuellen Welten. Wer so arbeitet hat mehr Mühe, in seinem Tun einen Sinn zu finden, den Nutzen der eigenen Tätigkeit zu erfahren oder zu messen. Bürokratie, kurzfristige Ergebnisorientierung und gleichzeitig langwierige Prozesse in den Unternehmen führen zusätzlich dazu, dass der Arbeit etwas Sinnloses anhaften kann.

## Die Sinnfrage weit fassen

Es ist also schwieriger geworden, die eigene Arbeit als sinnstiftend wahrzunehmen. Und doch wird die Arbeit als fundamentales sinnstiftendes Element gesehen. Arbeit wird dabei nicht nur als die reine Tätigkeit und das Erledigen von Aufgaben verstanden, sondern weiter gefasst. Arbeit als Möglichkeit, in soziale Beziehungen eingebunden zu sein. Arbeit als Möglichkeit, sich zu etwas, z.B. einem Unternehmen, einem Team, einer Aufgabe, einem gemeinsamen Ziel zugehörig zu fühlen. Arbeit als eine Dimension, sich einen grösseren Zusammenhang zu schaffen, sich als Teil eines grösseren Ganzen zu empfinden. Arbeit auch dafür, seine Fähigkeiten einzusetzen und das Gefühl von Stolz und Verantwortung zu empfinden.

Die Suche nach dem Sinngehalt der Arbeit muss also weiter gefasst werden als sich die Fragen zu stellen: Wem nützt, was ich tue? Macht das Sinn, was ich arbeite?

Sie muss auch die Fragen umfassen wie:

- was ist mir wirklich wichtig?
- was verschafft mir Befriedigung?
- mit welchen Menschen möchte ich meine Zeit verbringen?
- In welcher Umgebung will ich mich aufhalten?
- Auf welche Art möchte ich mit Anderen im Kontakt sein? Wie kann ich rund um meine Kernarbeit die Kontakte gestalten?
- Wie stark brauche ich das Gefühl, in einem grösseren Kontext einen Beitrag zu leisten?

Dabei ist grosse Ehrlichkeit sich selbst gegenüber gefragt. Es geht nicht darum, gesellschaftlich erwünschte Bedürfnisse zu formulieren, sondern klar zu analysieren, welche die ganz individuellen Werte sind. Menschen haben die Tendenz, sich in gesellschaftlich akzeptierten oder erwünschten Rahmen zu bewegen. Was macht mehr Sinn, der Einsatz für humanitäre oder das Führen eines Aktienfonds? Die Antwort darauf ist vielleicht nicht so einfach, wie sie auf den ersten Blick erscheint. Bei der Suche nach der Sinnfrage sollte man sich von vorgegebenen Denkpfeilen lösen können und ganz individuell seinem „Sinn“ auf die Spur kommen. Der kann eben auch Ziele umfassen wie: Geld verdienen, Einfluss gewinnen, mit wichtigen Menschen in Kontakt kommen.

## Den Beruf als einen Teil einer sinnstiftenden Existenz ansehen

Es wird für die meisten Menschen kaum möglich sein, sämtliches Sinnstreben über die berufliche Tätigkeit abzudecken. Die sogenannte „work-life-Balance“ kann auch hier ausbalancierend wirken. Gewisse sinnstiftende Themen müssen und können in ausserberufliche Lebensbereiche verlegt werden. In Vereinsarbeit, in ehrenamtliche Engagements, in die Familie, in Hobbies, in den Kontakt mit Freunden.

Gekoppelt mit dem erweiterten Blick auf eine sinnstiftende Arbeit werden die Sinnsucher in allen Lebensbereichen ganz viel entdecken.

Regula Hunziker, perspectiv GmbH