

*„Ein Augenblick der Unsicherheit taucht auf.
Atme, wende dich nach innen, lass dich singen.
Taste nach dem Wissen.*

*Spüre den inneren Impuls in Richtung des nächsten stimmigen Schritts.
Lass es für sich selbst stehen. Deine Intuition erklärt dir nichts.
Du musst dich niemandem erklären.
Mach immer so weiter, einen Schritt nach dem anderen.“*

Glennon Doyle

2.2 Lebe sinnorientiert mit den drei Wegen zum Sinn

Viktor Frankl beschrieb drei Wege zum Sinn, die dir ein großes Spektrum eröffnen, in dem dein sinnvolles Leben stattfinden kann:

1. Der Schaffensweg: Nutze deine Schöpferkraft

Der erste Weg zum Sinn besteht darin, ein Werk oder eine Leistung zu schaffen. Durch die Schaffung von etwas, das über uns selbst hinausgeht, können wir unserem Leben Bedeutung geben und einen Beitrag zur Welt leisten. Frankl betonte, dass dieses Schaffen nicht notwendigerweise groß oder bedeutend sein muss, sondern auch in kleinen Dingen wie der Erziehung unserer Kinder oder der Hilfe für einen Mitmenschen bestehen kann.

„Es gibt nichts in der Welt, das den Menschen so sehr erhebt, wie das Schaffen eines Werkes, das seinen Kräften entspricht. [...] Der Sinn des Lebens besteht darin, in einem Werk oder in der Liebe zu einem anderen Menschen seine Erfüllung zu finden.“ ^[9]