

Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens

Referent: Manfred Hanglberger
Pfarrer und Familientherapeut (i.R.), Autor
www.hanglberger-manfred.de

Online-Seminar



Katholischer
Pflegeverband e.V.

Gliederung

Ordnungen des Lebens

Die Rolle und Aufgabe der Eltern

Wenn die Eltern es nicht schaffen

Die Rolle eines gesunden Glaubens

Lebenssinn braucht Wahrheit („Wahre Spiritualität“)

Lebenssinn braucht gesunde psychische Ordnung

Lebenssinn-Erfahrungen brauchen oft eine „Reinigung“

Lebenssinn als Suchbewegung und Entdeckung

Lebenssinn als Prozess (Entwicklung, Reifung)

Lebenssinn als Inkarnation

Lebenssinn und Mitgefühl

Lebenssinn braucht Ganzheitlichkeit

Lebenssinn als Gratwanderung zwischen polaren Werten

Ordnungen des Lebens erkennen und achten

Zu sich selbst finden

- Rolle der Eltern
- Wenn man erwachsen wird
- Wenn die Eltern „ausfallen“

Die Rolle des Glaubens zur Selbstfindung

Zu den Mitmenschen finden

- in Partnerschaft und Familie
- zu weiteren Menschen

Zur Welt finden

- zur „Umwelt“
- zur globalen Welt
- zur kosmischen Welt

Die Bedeutung der Zeit:

- Beziehung zur eigenen Biographie (Vergangenheit und Zukunft)
- zur Vergänglichkeit
- zur Verbundenheit mit den Vorfahren
- zur Menschheitsgeschichte

Zu sich selbst finden

1. Sich umfassend und bedingungslos geliebt und geachtet erleben
2. Die eigene Einmaligkeit, Originalität und Würde entdecken
3. Die Verbundenheit und die Unterschiede gegenüber den Mitmenschen (auch gegenüber den Eltern) entdecken und akzeptieren
4. Einsamkeitserfahrungen als natürlich und als Chance erkennen
5. Die Vielfalt und Gegensätzlichkeit der eigenen Gefühle als Einheit entdecken
6. Alle (!) eigenen Gefühle als Signale und Informationen über
 - sich selbst
 - das Beziehungsnetzwerk mit den Mitmenschen
 - über die Verbundenheit (Belastungen und Stärken) mit den Vorfahren erkennen
7. Gerne und aufmerksam im eigenen Körper „wohnen“
8. Wer zu sich selbst gefunden hat, kann in gesunder Weise (!) zum Mitmenschen und zur Welt finden.

Rolle und Aufgabe der Eltern

1. Sich als Mittler Gottes und seiner lebensbejahenden, allumfassenden und bedingungslosen Liebe verstehen
2. Die Kinder vom „familiären Himmel“ zum größeren Himmel Gottes führen
3. Eltern weisen hin auf die Quelle der Liebe
4. Gesunde Autorität macht sich „überflüssig“
5. Eltern können sich zurücknehmen und relativieren sich als „Mittler“
6. Eltern machen heranwachsende Kinder aufmerksam auf die Aufgabe der Selbstfindung
7. Eltern zeigen ihre Originalität und arbeiten an ihrer eigenen Selbstfindung
8. Eltern helfen ihren Kindern die Vernetztheit mit den Vorfahren zu erkennen und zu bearbeiten (Stammbaumarbeit)
9. Kinder lieben ihre Eltern immer (evtl. durch Nachahmung)

Wenn die Eltern es nicht schaffen

1. Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen
2. Die Rolle und die Möglichkeiten von Verwandten, Nachbarn, Freunden, Verantwortliche in Vereinen und in der Religion, ...
3. Helfer(innen), um die Quelle der Lebensbejahung zu entdecken!
4. Hinweise und Hilfestellungen zur Selbstfindung
5. Reinigung des Gottesbildes
6. Gesunde Spiritualität

Die Rolle eines gesunden Glaubens

1. Pubertät: Wenn die „Göttlichkeit“ der Eltern sich auflöst
2. Eltern weisen hin auf den „größeren Himmel“
3. Eltern sind „Mittler“ nicht „Quelle“ von Lebensbejahung
4. „Glaube“ = es gibt eine Quelle der Lebensbejahung
5. „Glaube“ als Suchbewegung und Entdeckungserfahrung
6. „Glaube“ als Beziehungspflege

Lebenssinn braucht Wahrheit

Wahre und gesunde Spiritualität und Weltsicht

1. Wege der Wahrheitsfindung (In der Bibel steht alles??)
2. Der innere und äußere Dialog
3. Die absolute Werthaftigkeit jedes Menschen
4. Verzicht auf Urteile gegenüber sich und anderen
5. Welt und Mensch bleiben geheimnisvoll („Wirklichkeit“)
6. Leben und Zeit sind Prozesse (Gibt es „Fortschritt“?)
7. Das Leben ist eine Gratwanderung
8. Einheit und Unterschiedlichkeit
9. Ungetrennt und unvermischt (Polaritäten sehen und achten)
10. Freiheit und Verantwortung
11. Die wertvollsten Werte enthalten die größten Gefährdungen
12. Die Wahrheit kann man nicht besitzen
13. Es gibt eine größere Wirklichkeit: Demut
14. Gesunde Wahrheit ist universal („ganzheitlich“)

Lebenssinn braucht gesunde psychische Ordnung

Das 4. Gebot im Dekalog:

Annahme des Lebens von den Eltern ist grundlegend

Befreiung von systemischen Belastungen, um „zu sich selbst“ zu finden und die Verbundenheit mit den Vorfahren und Verwandten zu bewahren. >>>

Verletzungen in der Kindheit heilen.

Um sie nicht zur Welt kommen zu lassen durch neue Verletzungen! >>>

Zu kurz gekommen?

Um nicht Sehnsuchtshände anderen Menschen hinzuhalten und die eigene Entwicklung zu blockieren! >>>

In eine Helfer-Rolle geraten?

Um nicht die geopfert Kindheit nachholen zu wollen! >>>

Therapie und Spiritualität: Wahrgenommen-Werden und angenommen sein vom „Ursprung“: Gott als Quelle der Lebensbejahung

Eine indianische Weisheit

(Aus Linda Jarosch, „Ich liebe die Frau, die ich bin“; S. 109):

Ein indianischer Medizinmann:

„Für uns ist es wie ein Naturgesetz: Die Eltern setzen die heilige Wunde. Es ist die Wunde, die mir als Tochter oder Sohn zum Heil werden muss. Es ist meine Aufgabe im Leben, diese Wunde zu heilen.“

„Dabei wird nicht nach Schuld oder Versagen gefragt, sondern nach der Verantwortung für das eigene Leben. Die Opfermentalität bekommt hier keinen Raum.

... Mit welchen Kräften wollen wir antworten, wie wollen wir handeln, um nicht mehr Opfer, sondern selbst verantwortlich für unser Leben zu sein?“

Was subjektiv als „Lebenssinn“ erfahren wird, muss langfristig sich nicht immer als „sinnvoll“ erweisen

Kompensation von Minderwertigkeitsgefühlen als „Lebenssinn“

Kompensation von Minderwertigkeitsgefühlen, die von Vorfahren übernommen sind, als „Lebenssinn“

1. Stolz, Arroganz, Angeberei, Eitelkeit
2. Extremer Fleiß
3. Extreme Gewissenhaftigkeit
4. Extreme Selbstlosigkeit, Freigiebigkeit und Hilfsbereitschaft
5. Herrschsucht
6. Habsucht, Besitzgier, Geiz
7. Sturheit und Trotz
8. Besserwisserei
9. Eifersucht
10. Gewalttätigkeit

Ausführlich: <https://hanglberger-manfred.de/kompensation-minderwertigkeitsgefuehle.htm>

Gültiger Lebenssinn braucht die Reinigung der Motivation (1)

Religiöse Riten als Lebenssinn?

Weil man von Gott eine Belohnung erwartet?

Weltanschauliches (religiöses) missionarisches Engagement

Aber wenn Zahlen wichtiger sind als das Wohl der Menschen?

Partnerschaft als Lebenssinn?

Aber wenn der Partner/die Partnerin Elternersatz ist?

Kinder als Lebenssinn?

Aber wenn Kinder die eigene Kindheit ersetzen sollen?

Tiere als Lebenssinn?

Aber wenn sie wichtiger sind als leidende Menschen?

Garten als Lebenssinn?

Aber wenn man in der Natur seinen Ursprung sucht?

Wissenschaftliche Forschung als Lebenssinn?

Aber wenn man eigentlich einen verlorenen Menschen sucht?

Politik als Lebenssinn?

Aber wenn man unbewusst ein verlorenes Elternteil repräsentiert?

Beruf als Lebenssinn?

Aber wenn man dabei Minderwertigkeitsgefühle zu kompensieren sucht?

Gültiger Lebenssinn braucht die Reinigung der Motivation (2)

Künstlerisches Schaffen als Lebenssinn?

Aber wenn vor allem Wahrgenommen-werden erwartet wird?

Musik als Lebenssinn (Inkarnation)?

Aber wenn vor allem Bekanntheit und Ruhm erwartet werden?

Sport als Lebenssinn (Sich selbst spüren, Leistung?)

Aber wenn Leistungssport Minderwertigkeitsgefühle kompensieren sollen?

Soziales Engagement als Lebenssinn?

Aber wenn man vor allem Dank und Anerkennung erwartet?

Menschenrechtsarbeit als Lebenssinn?

Aber wenn Engagement in Fanatismus umschlägt?

Betrieb, Geschäft, Firma als Lebenssinn

Aber wenn der Profit wichtiger wird als der Sinn der Arbeit?

Krieg als Lebenssinn?

Aber wenn immer mehr Menschen die Grausamkeit eines Krieges ablehnen?

...

...

Hoffen wider alle Hoffnung

1. Der Christ ist ein Optimist (Ratzinger)
2. Synodendokument (1975) „Von unserer Hoffnung“ (Metz)
3. Prinzip Hoffnung (Moltmann)
4. Martin Luther: Wenn morgen die Welt unterginge ...

Lebenssinn als Suchbewegung und „Entdeckung“

Die eigene Würde (absolute Werthaftigkeit und
Einzigartigkeit) entdecken

Schatz im Acker und einzigartige Perle (Mk 4)

Einsamkeit

Dämonen in der eigenen Seele

Selbstannahme im Anderssein

Lebenssinn: „Sich entwickeln“

POPULORUM
PROGRESSIO



Nach dem Plan Gottes ist jeder Mensch gerufen, sich zu entwickeln, weil das Leben eines jeden Menschen von Gott zu irgendeiner Aufgabe bestimmt ist. Von Geburt an ist allen keimhaft eine Fülle von Fähigkeiten und Eigenschaften gegeben, die Frucht tragen sollen. ...

Jeder Mensch kann durch die Kräfte seines Geistes und seines Willens als Mensch wachsen, sich vervollkommen.

(PP Nr. 15, 1967)

Sinn = Weg = Prozess = Entwicklung

„Entwicklung (ist) gleichbedeutend mit Frieden“ PP86

Entwicklung als Entdeckung der eigenen Würde

Entwicklung der inneren Vernetzung:

Die Vielfalt der eigenen Gefühle als Einheit erkennen

Entwicklung der Vernetzung mit anderen Menschen:

Beziehungen des Vertrauens und der Wertschätzung

Entwicklung der Vernetzung mit Bedürftigen:

Mitgefühl und Hilfe zur Selbsthilfe

(Ziel: deren ganzheitliche Entwicklung)

Entwicklung der Vernetzung mit der großen Lebensgemein-

schaft der Natur

Lebenssinn als „Inkarnation“

Alles Geistige und Seelische will
„zur Welt kommen“

- „zur Welt kommen“
- sich verkörperlichen
- in der Außenwelt einen „Ausdruck“ finden.
- sich in der Außenwelt widerspiegeln,
- sich von außen her betrachten können,
- sich durch den Ausdruck in der raum-zeitlichen Welt innerlich ordnen und verstanden werden und sich verständlich machen.

Ausführlich:

<https://hanglberger-manfred.de/inkarnation.htm>

Die Werte, die Hilfsbereitschaft und Mitgefühl ermöglichen, sollen verwirklicht werden

Verbundenheit mit anderen Menschen nah und fern:

Akzeptanz der Unterschiede:

Entwicklung von Beziehungen! Dreifaltigkeit!

In der Ehe und Familie.

Gegenüber Bedürftigen: Hilfe zur Selbsthilfe: Damit sie sich auch psychisch entwickeln können.

Einfach Liebe leben:

Frau: Kleiderkammer für Obdachlose,

Besuch von Alten und Kranken,

Basteln,

Futter für die Ochsen, die die Wagen mit Steinen für einen Dombau zogen, ...

Nicht Entmündigung!

Eigene Grenzen erkennen und akzeptieren!

Verwirklichung von „ganzheitlichem Lebenssinn“ Dimensionen der „Ganzheitlichkeit“

1. Personale Ganzheitlichkeit
2. Innerpsychische Ganzheitlichkeit
3. Biografische Ganzheitlichkeit
4. Systemische Ganzheitlichkeit
5. Geschichtliche Ganzheitlichkeit
6. Geografische Ganzheitlichkeit
7. Ökologische Ganzheitlichkeit
8. Spirituelle Ganzheitlichkeit

Ausführlich:

<https://hanglberger-manfred.de/ganzheitlichkeit.htm>

Die wichtigsten Werte von Lebenssinn bergen die größten Gefährdungen

Lebenssinn als Gratwanderung zwischen polaren Werten

1. Die Originalität des Menschen:
*Ein Weg der Arroganz und des Egoismus oder
ein Weg der Solidarität und des Mitgefühls?*
2. Die Freiheit des Menschen:
Willkür oder Verantwortung?
3. Die Fähigkeit zu Mitgefühl und Liebe:
*Vereinnahmung und Bevormundung
oder Achtung und Ermöglichung von Freiheit?
Liebe als systemische Verstrickung*

Ausführlich:

<https://hanglberger-manfred.de/neu-evangelisierung-gratwanderung-zwischen-werten.htm>