

Sinnfragen wie „Wer bin ich?“, „Wie möchte ich sein?“ oder „Was will ich in meinem Leben erreichen?“ bewegen den Menschen sein ganzes Leben. Wichtige **Lebensziele** bestimmen den Sinn, den man seinem Leben geben will. Sinnfragen werden in jedem Lebensalter gestellt, denn Sinnfindung ist ein **lebenslanger Prozess**, bei dem Eltern, Verwandte, gute Freunde u.a. wertvolle Unterstützung geben können.

Antworten auf Sinnfragen sind entscheidend für ein glückliches und erfülltes Leben. In der Antwort drücken sich persönliche **Weltdeutung, Werte, Lebenserfahrung, Charakter und Grundstimmung** aus, weshalb die Frage von einzelnen Menschen ganz individuell beantwortet werden muss.

Im Laufe der Zeit haben sich daher unterschiedliche Antworten auf diese Frage herausgebildet. **Konventionelle Antworten** sind z.B. Wohlstand, Anerkennung, privates Glück, Liebe etc. Diese entsprechen menschlichen **Bedürfnissen**, deren Erfüllung für die Lebensfreude des Menschen wichtig ist. Für das Erleben von **Lebenssinn** spielt die **persönliche Selbstverwirklichung, das Nutzen der eigenen Talente und Fähigkeiten** eine entscheidende Rolle

Menschen geraten in **Sinnkrisen** häufig an **Wendepunkten** des Lebens, an Übergängen in neue Lebenslagen oder in **Ausnahmesituationen**. Vor allem in schwierigen und sehr belastenden Lebenslagen (Krankheit, Trennungen, Tod eines geliebten Menschen, persönliche Niederlagen) stellen sich Menschen die Frage nach dem Sinn des Lebens.

Häufig werden in diesen Situationen alte Lebensziele neu überdacht oder in Frage gestellt. Sinnkrisen sind aber auch als **Chance für die Entwicklung der Persönlichkeit und Neuorientierung im Leben** zu sehen. (vgl. Stichwort **Resilienz**).

Vor allem in Sinnkrisen kann es zu **Sinnverlust** und zu einer **verfehlten Sinnorientierung** kommen. Sinnkrisen bergen große Gefahren in sich: Es besteht die Gefahr, dass Menschen anfällig werden für **Scheinlösungen**: Diese reichen von dem Beitritt zu einer **Sekte, über Radikalismus, Drogen- und Alkoholmissbrauch** bis hin zum **Suizid**. Es gibt verschiedene Gründe, die dazu beitragen können, dass Menschen zu einer verfehlten Sinnorientierung gelangen, z.B. psychische Krankheiten, falsche Vorbilder, eine falsche Wertorientierung.

Auch der Anschluss an gefährliche, manipulative **Sekten** kann Ausdruck einer Sinnkrise sein und zu einer verfehlten Sinnorientierung führen. Gefährliche Sekten lassen sich meist an einigen typischen Merkmalen erkennen:

- eigene Ideologie,
- Führerkult,
- Abschottung von der Außenwelt,
- Gruppenverständnis als Auserwählte,
- strikte Gehorsamsforderung,
- finanzielle und emotionale Abhängigkeit,
- fragwürdige Umgangsweise mit den Mitgliedern und deren Würde als eigenständige Personen

Der Ausstieg aus einer Sekte und die Rückkehr in ein soziales Umfeld außerhalb der Sekte ist meist ungeheuer schwierig.

Sekten, Psychogruppen und neureligiöse Bewegungen (Esoterik, Spiritismus, Okkultismus) üben naturgemäß einen großen Reiz aus auf einen sinnsuchenden Menschen aus. Heute boomt ein eigener Psychomarkt, der sich dieses Bedürfnis zunutze macht. Die Faszination hat unterschiedliche Gründe, z.B. den Wunsch nach Lebensberatung und Lebenssinn oder der Wunsch, Macht und Einfluss auf andere Menschen ausüben zu können. Wer nicht Opfer von Aberglaube oder finanzieller Ausbeutung werden möchte, sollte solche Angebote kritisch überprüfen.