

Auf der Suche nach dem Sinn im Leben „Man möchte sein Potenzial entfalten“

Arnold Mettnitzer stellt die Sinnfrage, die viel mit Gemeinschaft zu tun hat

VON CLAUDIA RIEDLER

Wie viel Sinn im Leben brauchen wir? Und muss auch Arbeit sinnstiftend sein? Die Elisabethinen Österreich stellen sich bei einem Symposium am 22. November im OÖN Forum in Linz die Sinnfrage (siehe Kasten). Unter anderem begibt sich dabei der Theologe und Psychotherapeut Arnold Mettnitzer aus Wien auf die Suche nach sinnvoller Arbeit.

■ OÖNachrichten: Zählt in der Arbeitswelt der Sinn mehr als Geld? Mettnitzer: Beides ist wichtig. Beides in Übertreibung macht süchtig. Das eine gegen das andere auszuspielen, wäre Unsinn. Wir sind von der Wiege bis zur Bahre auf Gemeinschaft hin angelegt. Dort möchten wir willkommen sein und zeigen dürfen, was wir können, - und dafür möchten wir auch belohnt werden. Insofern ist Geld genauso wichtig wie der Sinn.

■ Muss dieser Sinn also in der Erwerbsarbeit gefunden werden – oder kann das auch eine ehrenamtliche Tätigkeit sein? Es kann alles sein, was mir Gelegenheit bietet, zeigen zu können, was ich kann. Es sollten aber nicht nur Gemeinschaften sein, die immer nur fordern und nichts geben. Erst, wo jeder gibt, was er hat, werden alle satt.

■ Ist die Sinnsuche auch eine Frage des Alters?



„Wir sind auf Gemeinschaft hin angelegt. Dort möchten wir willkommen sein und zeigen dürfen, was wir können.“

■ Arnold Mettnitzer,
Theologe und Therapeut



Sinn in der Arbeit entsteht, wenn man zeigen darf, was man kann und dabei auch noch Freude erlebt. Foto: colourbox

Die Sinnfrage stellt sich immer dort, wo plötzlich nichts mehr so ist, wie es bisher war. So gesehen scheint die Frage nach dem Sinn mit Krisen im Leben und mit dem damit einhergehenden Verlust des inneren Gleichgewichts zusammenzuhängen.

■ Wie sehen das die Jungen? Die sogenannten Yolos (you only live once - man lebt nur einmal) wehren sich mit erstaunlichem Selbstbewusstsein gegen ausbeuterische Konzepte. Das ist so lange gesund und zu begrüßen, so lange sich darin nicht ein ausgekochter Hedonismus offenbart.

■ Warum suchen wir heute vermehrt nach dem Sinn? Weil die unmittelbare Sinnhaftigkeit des beruflichen und privaten Alltags aus unserem Blickfeld verschwunden und uns so die innere Balance abhandengekommen zu sein scheint. Aaron Antonovsky hat uns als Gegenmittel dazu die salutogenetischen Prinzipien einer gesunden Gesellschaft in Erinnerung gerufen.

SINN-SYMPOSIUM

■ „Mut zum Sinn!“ ist der Titel des Symposiums der Elisabethinen Österreich am 22. November, ab 9.15 Uhr, im OÖN Forum in Linz.

■ Expertinnen und Experten reden über sinnstiftende Arbeit und warum sie kein Luxus ist. Unter anderen halten EU-Jugendbotschafter Ali Mahlodji, Therapeut und Theologe Arnold Mettnitzer und Unternehmensberaterin und Moderatorin Daniela Philipp Vorträge zum Thema. Diskussionen, Praxisbeispiele aus Unternehmen und Einblicke in persönliche Lebenserfahrungen runden das Programm ab.

■ Alle Informationen zum Symposium und einen Link zur Anmeldeplattform unter www.die-elisabethinen.at/symposium

■ Welche Prinzipien sind das? Jeder Mensch braucht Gemeinschaft, jeder will die dort geltenden Spielregeln durchschauen, mitspielen dürfen und in diesem Spiel einen Sinn erkennen können. Erst dann fühlt sich das Leben spielerisch und geradezu sexy an.

■ Was verstehen die meisten unter sinnvoller Tätigkeit? Jeder etwas anderes und doch ist es ähnlich: Man möchte sein Potenzial zur Entfaltung bringen. Sinn entsteht dort, wo ich nicht nur zeigen darf, was ich kann, sondern dabei auch die Freude erlebe, es mit anderen teilen zu können. Dann wächst man über sich hinaus. Von einer Mentalität, die Ressourcen ausbeutet, müssen wir hin zu einer Kultur der Potenzialentfaltung. Das ist sinnstiftend. Je größer die Bandbreite der Begabungen, umso besser.

■ Was passiert, wenn man keinen Sinn in seinem Tun findet? Sinnloses Tun kränkt. Was uns dauerhaft kränkt, macht uns krank.



Kinder brauchen Nährstoffe und Vitamine für gesundes Wachstum (Colourbox)

Vegane Diät bei Kindern kann den Knochen schaden

In Österreich ernähren sich geschätzte 40.000 Menschen vegan - bis zu drei Prozent davon sind Kinder und Jugendliche. Gerade für sie kann diese Diät ein Risikofaktor für die Knochenstärke sein, warnte Ronald Dorotka, Präsident des Berufsverbandes der Österreichischen Fachärzte für Orthopädie (BVdO) bei einer Pressekonferenz in Wien.

Der Verzicht auf tierische Produkte stelle im Grunde kein Problem dar - wer aber einfach Fleisch, Fisch, Eier und nicht zuletzt Milch ersatzlos streicht, riskiere einen Verlust von Knochenqualität, so Dorotka. Besonders im Wachsamtalter wären Kalzium und Vitamin D essenziell, beide kommen eher in tierischen Lebensmitteln vor. Mangelerscheinungen können rasch die Knochen betreffen. Wer sich „richtig“ vegan ernährt - also darauf achtet, möglichst alle Defizite zu verhindern könne aber genauso gesunde Knochen haben wie jemand, der „normal“ isst.

ÜBERBLICK

Arbeitsstress hat Liebeskummer abgelöst

Die deutsche Philosophin Christiane Pohl beobachtet eine deutliche Zunahme von beruflichen Problemen bei ihren Klienten. Früher seien es Schwierigkeiten in Liebesbeziehungen gewesen, die in ihrer Praxis in Hamburg die größte Rolle gespielt hätten, heute gehe es vor allem um Schwierigkeiten mit der Arbeit, so die Philosophin in einem Interview mit der Zeitschrift Brigitte.

EU-weit werden Männer in Madrid am ältesten

Die durchschnittliche Lebenserwartung von zwischen 2015 und 2017 geborenen Buben liegt EU-weit bei 78,1 Jahren. In der Region Madrid und in den westlichen inneren Bezirken Londons ist sie mit 82 Jahren am höchsten, teilte die Statistikbehörde Eurostat mit. Die geringste Lebenserwartung hatten Männer in Zentral- und Westlitauen (69,7 Jahre). Im Schnitt leben in der EU Männer 5,4 Jahre kürzer als Frauen, deren Lebenserwartung 83,5 Jahre beträgt.

COPD: Experten raten zu Vitamin D und Bewegung

Ausreichende Vitamin-D-Zufuhr, Bewegung und Rehabilitation können bei COPD-Patienten das Fortschreiten der Erkrankung aufhalten sowie die Lebensqualität der Betroffenen deutlich erhöhen. Darauf wies die Österreichische Gesellschaft für Pneumologie anlässlich des Welt-COPD-Tages morgen hin. Nach Herzinfarkt und Schlaganfall ist die chronisch-obstruktive Lungenerkrankung die dritthäufigste Todesursache weltweit.

Heimische Kohlsprossen gegen den Klimawandel

Kurze Transportwege, beste Qualität: Oberösterreichs Gemüsebauern eröffnen die Wintergemüse-Saison

„In den Regalen der Supermärkte kann man oft nur schwer erkennen, dass draußen Spätherbst und bald Winter ist. Denn da ist rund ums Jahr ausländische Sommerware erhältlich - mit zum Teil immens langen Transportwegen“, sagt Landwirtschaftskammer-Präsidentin Michaela Langer-Weninger bei einer Pressekonferenz in Linz. Dabei sei das gar nicht nötig. Jetzt mit Ende November beginnt die Wintergemüse-Zeit. Dazu zähle Gemüse, das hauptsächlich im Winter aus dem Freiland oder auch den unbeheizten Folienhäusern ohne zusätzlichen Energieaufwand geerntet wird, erklärt Langer-Weninger.

Die Ernte heuer sei gut gewesen, die Qualität bei vielen Sorten sogar sehr gut, sagt Ewald Mayr, Obmann der Obst- und Gemüseproduzen-



Ewald Mayr, Gabriele Wild-Obermayr, Michaela Langer-Weninger, Lukas Nagl (LWK)

ten. Und die Auswahl sei riesig. Von der großen Familie der Kohlgemüse und den Wintersalaten über Wurzelgemüse wie Karotten, Sellerie und Rote Rüben bis zu den Kürbissen und natürlich den Zwiebelgewächsen: „Wenn ich alles zusammenzähle, komme ich auf 40, 50

verschiedene Gemüsesorten, die jetzt Saison haben. Wenn man das umlegt, kann man fast eineinhalb Monate jeden Tag ein anderes Gemüse auf den Tisch bringen“, sagt Biobäuerin Gabriele Wild-Obermayr aus Niederneukirchen. Auch Lukas Nagl, Küchenchef im Restau-

rant „Bootshaus“ in Traunkirchen, plädiert für mehr Fantasie beim Kochen. „Wir leben im Paradies, denn wir haben so tolle Produkte vor der Haustür. Wenn man regional einkauft und dann bei den Rezepten ein bisschen über den Tellerrand schaut und sich von anderen Kulturen beeinflussen lässt, kann man seinen Speisezetteln schon ungemein bereichern“, sagt der Haubenkoch.

Haubenrezept für Chinakohl

Sein schnelles und einfaches Rezept: „Chinakohl in Streifen schneiden und scharf anbraten. Rote Zwiebel, ein paar Walnüsse und klein geschnittene Essiggurkerl dazugeben und mit Honig und Gurkerlwasser abschmecken. Das schmeckt herrlich asiatisch und ist gleich was ganz anderes.“ (had)