

PHILOSOPHIE WORKSHOP

zum Sinn des Lebens

Katharina CEMING_2026



Mag. Gottfried Prinz

Philosoph und Trainer in der Erwachsenenbildung



Katharina CEMING: Impulse für ein sinnerfülltes Leben

Inhaltsverzeichnis:

1. Biographische Eckdaten
2. Literaturtipps
3. Was bedeutet Sinn überhaupt?
4. Warum es sinnvoll ist, sich nicht nur um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern
5. Warum es sinnvoll ist, zu wissen, wer wir sind und welche Haltungen uns guttun
6. Warum es sinnvoll ist, Freundschaft mit der Welt zu schließen





PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

1. Biographische Eckdaten zu Katharina Ceming

- Geboren am 30. Mai 1970 in Augsburg.
- Ist außerplanmäßige Professorin an der Universität Augsburg, sowie freiberufliche Seminarleiterin und Publizistin.
- Studium der Philosophie (Promotion) und Theologie (Habilitation).
- Forschungsschwerpunkte: Gelingendes Leben, Glück, Sinn, aber auch philosophische, kulturelle und soziale Aspekte der Weltreligionen, sowie christliche Mystik und Spiritualität.
- Ihre Homepage: <https://www.quelle-des-guten-lebens.de>



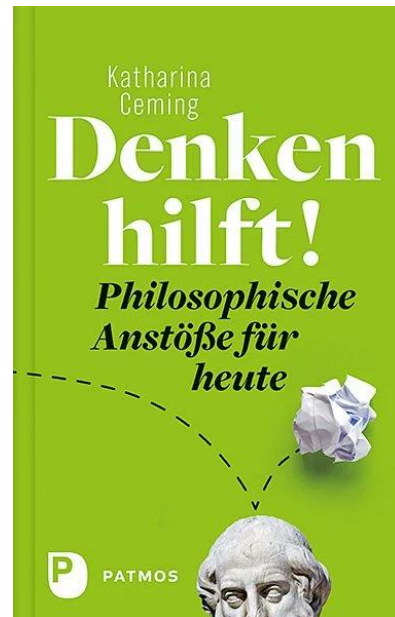
Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming



PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

2. Literaturtipps

- Katharina Ceming: SINNERFÜLLT, 2022. Video (3 Min): <https://www.youtube.com/watch?v=gwFP8DwigMA>
- Katharina Ceming: Denken hilft! Philosophische Anstöße für heute, 2017.
- Katharina Ceming und Christa Spannbauer: Denken macht glücklich, Wie gutes leben gelingt, 2017.
- Katharina Ceming und Christa Spannbauer: Der spirituelle Notfallkoffer, Erste Hilfe für die Seele, 2016.





3. Was bedeutet Sinn überhaupt

- Wir **fokussieren** uns heute oft sehr stark **auf das Lebensglück**.
- Das Streben nach Glück wird dann zu einer Art Hochleistungssport.
- **Ceming** schließt daraus: *Wenn wir etwas suchen, das uns hilft, das Leben auch mit seinen schmerzhaften Seiten zu ertragen, ist es vielleicht besser, den Fokus vom **Glück** auf den **Lebenssinn** zu verlagern.*
(Ceming, Sinnerfüllt, Seite 9)



Wilhelm **Schmid** vergleicht das Verhältnis Glück/Sinn mit einem Spiegelei:

Glück kann zwar ein Teil des Sinns sein, vergleichbar dem Dotter, der ein Teil des Spiegeleis ist. Der Sinn aber ist weit umfassender als das Glück und kann auch dann noch da sein, wenn das Glück pausiert, was nicht selten vorkommt.



3. Was bedeutet Sinn überhaupt

- Anders als Freude und Glück erzeugt **Sinn** kein euphorisches Glücksgefühl, sondern **ein Empfinden von Stimmigkeit**.
- Sinn selbst können wir gar nicht wahrnehmen, da er **kein Gefühl** oder eine Eigenschaft von etwas ist. (Ceming, Sinnerfüllt, Seite 15)
- Wir nähern uns der Sinndimension also immer auf **Umwegen**.
- **Tatjana Schnell**, von der Universität Innsbruck, nennt **4 Faktoren**, die für die Sinnerfüllung wesentlich sind (Ceming, Sinnerfüllt, Seite 16-19):
 - **Kohärenz**: Was wir tun und was wir erreichen wollen stimmt mit unseren Werten überein.
 - **Bedeutsamkeit**: Wir möchten spüren, dass es nicht egal ist, ob wir etwas tun oder unterlassen.
 - **Orientierung**: Ist eine Art Leuchtturm, der uns auch in schwierigen Zeiten die Richtung weist.
 - **Zugehörigkeit**: Steht für das Gefühl, Teil eines Ganzen zu sein. Der Mensch als soziales Wesen.



3. Was bedeutet Sinn überhaupt

- Die Auseinandersetzung mit dem Sinn ist wichtig. Das bestätigt auch die **moderne Glücksforschung**. Glückliche Menschen sind nämlich nicht deshalb glücklich, weil ihnen dauernd glückliche Ereignisse widerfahren, sondern weil sie ihr **eigenes Dasein als sinnvoll erleben**. (Ceming, Denken hilft!, Seite 9)
- Ein Leben, das als sinnvoll erfahren wird, kann **Krisen besser bewältigen**.
- Ceming: „Wer sein Tun als bedeutungsvoll und sein Leben insgesamt als sinnvoll erlebt, kann besser mit Phasen von Trauer und Schmerz, aber auch mit Unzufriedenheit umgehen, weil er weiß, dass diese **integrale Bestandteile** des Lebens sind.“ (Ceming, Sinnerfüllt, Seite 23)
- **Persönliches Beispiel**: *Berufliche Erfahrungen*. Metapher „Tür zu – Tür auf“....
- Hinweis auf **Karl Jaspers** und seine **Grenzsituationen** (Krankheit, Trennung, Schuld, Tod). Sie sind untrennbar mit dem Leben verbunden und eine Möglichkeit, **Sinn** zu erleben. (Ceming, Denken hilft!, Seite 58f.)





4. Warum es sinnvoll ist, sich nicht nur um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern

- Sinnstudien zeigen, dass **eine Tätigkeit auf Dauer erfüllend** ist, wenn wir unseren Blick von uns selbst auf andere und die Welt um uns herum richten.
- Dieses Tun ist auf Dauer erfüllender, als wenn wir uns ausschließlich um die Verwirklichung unserer eigenen Potentiale kümmern.
- **Ceming:** „Wesentlich ist zu verstehen, dass wir nichts verlieren, wenn wir uns einbringen, sondern gewinnen, nämlich eine Form von **Erfüllung**. Erfüllung beschreibt so verstanden aber nicht einen ekstatischen Zustand, sondern das Gefühl, innerlich so voll zu sein, dass man etwas (ab)geben kann und dieses Geben nicht als Verlust, sondern als **Bereicherung** erfährt.“
(Ceming, Sinnerfüllt, Seite 34)
- Bei Umfragen, in denen die Menschen benennen sollen, was ihnen im Leben wichtig ist, stehen an vorderster Stelle **Familie** und **Freunde**.
- Katharina Ceming beruft sich in dem Kontext auf den Anthropologen **Sebastian Junger**.



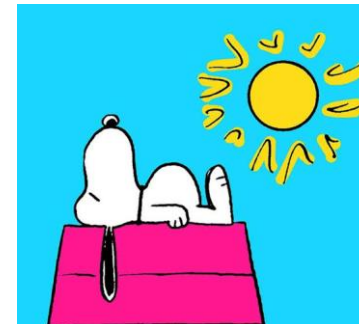
4. Warum es sinnvoll ist, sich nicht nur um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern

- Er meint, dass die **moderne Gesellschaft dem Individuum viel Freiheit bietet** und ihm weitgehend die existenzielle **Daseinsfürsorge abgenommen** hat, allerdings zu dem **Preis** eines massiven **Verlustes der Verbundenheitserfahrung**.
- Dieses Gefühl mit niemanden verbunden zu sein, kann zu Depressionen und den Verlust des Lebenssinns führen. (Ceming, Sinnerfüllt, Seite 46)
- Kurz ein **paar aktuelle Zahlen** dazu: ca. 1,5 Mill. Menschen fühlen sich in Österreich einsam; 4 Mill. Menschen leiden in Deutschland an einer Depression, in Österreich sind es ca. 730.000!
- Und so ist es nicht verwunderlich, dass Katharina **Ceming** – die ja nicht nur **Philosophin** ist, sondern auch **Theologin** – auch auf die Bedeutung der **Verbundenheit mit der Transzendenz** (Gott) hinweist.
- **Ceming**: „Wer sich mit etwas Höherem verbunden fühlt, von einer größeren Macht getragen weiß, verfügt über eine wertvolle Sinnressource. Entscheidend hierfür ist jedoch, dass diese Macht **positiv konnotiert** ist.“ (Ceming, Sinnerfüllt, Seite 63)



4. Warum es sinnvoll ist, sich nicht nur um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern

- Wer von der **Angst vor einem strafenden Gott** und vor ewigen Höllenqualen getrieben ist, erlebt diesen Transzendenzbezug nicht als hilfreich für die Gestaltung seines Lebens.
- Umgekehrt: Der **positive Transzendenzbezug** kann in einer **personal erlebten Gottesbeziehung** dazu führen, dass ein Mensch sich als gewollt und geliebt erfährt und das Gefühl hat, dass es nicht egal ist, ob er lebt oder nicht lebt, dass es vielleicht so etwas wie eine **Bestimmung** in seinem Leben gibt.
- **Ceming** weist auch auf eine Schwierigkeit in dem Zusammenhang hin: „Das schwierige bei der Transzendenz als Sinnquelle ist, dass sie sich nicht so einfach **herstellen** lässt.“ (Ceming, Sinnerfüllt, Seite 65)
- Sie empfiehlt im Alltag sogenannte **Ruheinseln** einzubauen: Orte oder Möglichkeiten zum Durchatmen und Loslassen. Je öfter diese Inseln in den Alltag integriert werden, desto wahrscheinlicher sind die positiven Auswirkungen. (Ceming, Sinnerfüllt, Seite 72).





5. Warum es sinnvoll ist, zu wissen, wer wir sind und welche Haltungen uns guttun

Das Erleben von Sinn und Bedeutung erwächst aber nicht nur aus (Ceming, Sinnerfüllt, Seite 73f.):

1. Prosozialem Handeln
2. Eingebundensein in eine Gemeinschaft
3. Transzendenzbezug

Sondern auch aus: **4. Auseinandersetzung mit sich selbst**
 5. Charakter bzw. Wertesetting



Auseinandersetzung mit sich selbst:

- Ich habe schon öfter darauf hingewiesen, dass die Sinnsuche mit der **Selbstbewertung** beginnt und ein ganz wesentliches Instrument ist, für die Gestaltung eines sinnerfüllten Lebens.
- Siehe z.B. Modul Viktor Frankl, sowie die Hinweise auf die verschiedenen „Stärkentests“ im Internet (Universität Zürich und Universität Leipzig).



5. Warum es sinnvoll ist, zu wissen, wer wir sind und welche Haltungen uns guttun

- **Ceming** dazu: „Die Klärung der Frage, was uns als Person ausmacht, ist für das Erleben von Sinnhaftigkeit von Bedeutung, denn je besser wir uns kennen, desto besser kennen wir unsere Bedürfnisse, Fähigkeiten, Talente, aber auch unsere Schwächen.“ (Ceming, Sinnerfüllt, Seite 78)

Charakter und Wertesetting:

- Neben unseren Talenten und Schwächen spielen unser Charakter und unser „Wertesetting“ ebenfalls eine wichtige Rolle.
- Um sich selbst besser kennenzulernen empfiehlt Ceming die Methode von **Sven Stillich**.
- Stillich ist überzeugt, dass wir uns durchs **Fragenstellen** näher kommen können.
- Also Fragen, die man an sich selbst richtet. (Ceming, Sinnerfüllt, Seite 78)
- Gut geeignete Fragen sind z.B.: **Warum? Wann? Wo? Wer?** Und zwar in folgenden Bereichen:



PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

5. Warum es sinnvoll ist, zu wissen, wer wir sind und welche Haltungen uns guttun

- Bereich 1: **Menschen in unserem Leben**

Bereich 2: **Dinge die uns wichtig sind**

Bereich 3: **Unsere Erinnerungen**

- Das interessante dabei ist, dass **viele Antworten**, die wir uns selber geben, wieder zur **Grundlage weiterer Fragen** werden können und so lernen wir uns nach und nach immer detaillierter kennen.
- **Ceming** ist übrigens der Meinung, dass die These, dass es so etwas wie einen **unverrückbaren Wesenskern** gibt, **nicht hilfreich** ist.
- **Ceming:** „Wer sich auf die Suche nach seinem **wahren Selbst**, seinem **unveränderlichen Wesenskern** macht, wird wahrscheinlich sein ganzes Leben auf der Suche sein und im schlechtesten Fall einen Teil seines Lebens vor lauter Suche gar nicht wahrnehmen.“
(Ceming, Sinnerfüllt, Seite 80)

*Im vergangenen Ceming-Workshop haben wir die Übung „Wer bin ich?“ gemacht.
(siehe Website: Workshop-Unterlagen / Weiterführende Informationen) ➡ austreten für zu Hause.*



6. Warum es sinnvoll ist, Freundschaft mit der Welt zu schließen

Drei Aspekte, die uns helfen, das Leben in seiner Fülle und Tiefe zu erfahren:

1. **Die hohe Kunst der Ablenkung**
2. **Dankbarkeit macht Herzen weit**
3. **Genussvoll leben**

1. Die hohe Kunst der Ablenkung

- Das klingt **im ersten Moment widersprüchlich**. Wir werden in der Welt ohnehin von den verschiedenen Dingen abgelenkt (Stichwort: Konsum). Das wird ja vielerorts als eigentliches Problem gesehen. Dadurch ist die angestrebte Tiefe nicht mehr wahrnehmbar. Sinnhaftigkeit steht am anderen Ende der Skala, auf der wir die Ablenkung positionieren. Sinn hat mit Tiefe zu tun, Ablenkung mit Oberfläche.
- Dennoch ist Katharina **Ceming** überzeugt, dass die Fähigkeit, sich gut ablenken zu können, eine wichtige Voraussetzung für Zufriedenheit ist und belegt dies mit Aussagen von **Bertrand Russell** und **Seneca**. (Ceming, Sinnerfüllt, Seite 105)



6. Warum es sinnvoll ist, Freundschaft mit der Welt zu schließen

- Das bedeutet insbesondere, sich **für die unterschiedlichen Dinge**, die das Leben für uns bereithält, zu **begeistern**. **Russel** bezeichnet diese Kunst „**Daseinsfreudigkeit**“.
- Im Kern geht es also um „...die Bereitschaft, sich auf das Leben in dieser Welt ganz bewusst **einzulassen** und es genießen zu können.“ (Ceming, Sinnerfüllt, Seite 105)

2. Dankbarkeit macht Herzen weit

- **Immanuel Kant:** *Dankbarkeit ist die Verehrung einer Person wegen einer uns erwiesenen Wohltat. Das Gefühl, was mit dieser Beurteilung verbunden ist, ist das der Achtung gegen den Wohltäter.*
- **Cicero** spricht sogar davon, dass es keine wichtigere Verpflichtung im Leben gibt, als Dankbarkeit zu zeigen.
- **Ceming:** „Wenn Sie glauben, dankbare Menschen hätten einfach mehr Grund zum Danken, weil ihnen mehr widerfährt, für das sie dankbar sein können, **irren sie sich**. Dankbare Menschen sind einfach aufmerksamer...“ (Ceming, Sinnerfüllt, Seite 95)



PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

6. Warum es sinnvoll ist, Freundschaft mit der Welt zu schließen

3. Genussvoll Leben

- Mit dem Genuss verhält es sich ähnlich wie mit der Ablenkung. Er scheint zunächst nicht viel mit Sinn zu tun zu haben. Nicht zuletzt deshalb, weil **Genuss** oft mit **Konsum** verwechselt wird.
- **Ceming:** „Wenn ich von Lust und Genuss rede, dann meine ich eine **Lebenskunst** (siehe Modul Wilhelm Schmid), die sich nicht in Oberflächlichkeiten und Modeströmungen verliert, sondern die zu **mehr Lebensqualität** und zu einem guten und gelingenden Leben führt.“ (Ceming, Sinnerfüllt, Seite 113)
- Wie das konkret aussehen kann, hat sie sich bei dem antiken Philosophen **Aristipp** angesehen.
- Für **Aristipp** und seine Schule lautete die Antwort auf die Frage, was ein gutes Leben ausmacht, tatsächlich: die **Sinneslust**, also die Fähigkeit, angenehme sinnliche Reize bewusst wahrzunehmen und zu erleben.





6. Warum es sinnvoll ist, Freundschaft mit der Welt zu schließen

- Dennoch war **Aristipp** kein oberflächlicher Hedonist, sondern ein Lebenskünstler und Menschenfreund, dessen **Genussfähigkeit mit Genügsamkeit** verbunden war.
- Entscheidend an „**Aristipps Genussprogramm**“, war die Verbindung mit der Fähigkeit, die heute in aller Munde ist: die **Achtsamkeit**. (Ceming, Sinnerfüllt, Seite 114)
- Ein wahrhaft genussvolles Leben war für **Aristipp** eines, das achtsam die lustvollen Augenblicke erkennt und sich darauf einlässt.
- **Aristipp** war sich aber bewusst, dass derjenige, der von seinen Lüsten dominiert wird, in Wirklichkeit unfrei ist. (Ceming, Sinnerfüllt, Seite 116)
- Wer also ein wahrhaft genussvolles Leben führen möchte, der muss lernen, mit den Lüsten umzugehen. Er darf weder zum Sklaven seiner selbst werden noch sich der Lust enthalten (Stichwort: Askese).



6. Warum es sinnvoll ist, Freundschaft mit der Welt zu schließen

- Wir sind somit wieder einmal bei der sogenannten „**goldenen Mitte**“ angekommen. Siehe Modul **Aristoteles** (Mesotes-Lehre).
- Zu dieser Mitte gelangt man, indem man sich seinem Begehren stellt, sich aber nicht zu seinem Sklaven macht. (Ceming, Sinnerfüllt, Seite 117f.)
- **Aristipp** von Kyrene, Philosoph, 435-355 v.Chr.:



*Denn zu gebieten über die Lust und ihr nicht zu unterliegen,
das ist wahrhaft preiswürdig, nicht sich ihr zu versagen.*





PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

6. Warum es sinnvoll ist, Freundschaft mit der Welt zu schließen

Schlusszitat von Katharina Ceming (take-home-message):

„Vielleicht ist das auch das Geheimnis der glücklichen Menschen: dass es ihnen gelingt, das Leben trotz all der Widrigkeiten und seiner unerklärbaren Geheimnisse anzunehmen, zu gestalten und zu bejahen und genau daraus den Sinn ihrer Existenz zu ziehen.“

(Ceming, Denken hilft!, Seite 74)



Video (6 Min): [Katharina Ceming: Sinn des Lebens](#)