



Etappe 19.O. Bezinning Camino Schiermonnikoog - Munster.

Zingeving

Vertrekpunt bij de ZelfReflector Zingeving vormt de logofilosofie van Viktor Frankl. Voor Frankl is het streven naar een zinvol leven de essentie van het menselijke, met als bijproducten: geluk, geborgenheid, innerlijke vrede, geestelijke stabiliteit. Zin is wat bedoeld is, aldus Frankl, bedoeld voor jou, in je huidige situatie. Deze zin is specifiek, uniek en persoonlijk. Tussen zin en zijn bestaat er in de visie van Frankl een fundamentele spanning. Mens-zijn betekent in zijn opvatting gevangen zijn tussen wat we zijn en wat we van plan zijn te worden.

Zingeving is hoewel individueel en persoonlijk tegelijkertijd ook een dimensie van ons mens-zijn met een aantal universele kenmerken. Dat maakt het mogelijk deze zingeving op een systematische manier in een filosofische reflectie te betrekken. In aansluiting op de logofilosofie van Viktor Frankl worden daartoe op basis van empirisch onderzoek zeven thema's onderscheiden, die met elkaar een soort referentiekader vormen voor de ontwikkeling van een zinvol leven. Deze zeven thema's zijn:

Zelfaanvaarding:	Het accepteren van je eigen grenzen.
Rechtvaardige behandeling:	Het gevoel dat je door anderen rechtvaardig behandeld wordt.
Intimiteit:	Dat je iemand hebt waarmee je intieme gevoelens kunt delen.
Relaties:	Dat je bevredigende relatie met anderen hebt.
Zelfoverstijging:	Het streven om van de wereld iets beter te maken dan deze op dit moment is.
Spiritualiteit:	De overtuiging dat in het universum orde en een hoger doel bestaan.
Succes:	Het realiseren van je potentieel, je mogelijkheden.

Vragen.

1. Komt het bovenstaande overeen met jouw gedachten over zingeving of leg je andere accenten.
2. Geluk is slechts een bijproduct van een zinvol leven ervaar je dat ook zo.