



Tatjana Schnell

Psychologie des Lebenssinns

2. Auflage

 Springer

Vorwort zur 1. Auflage

- » Man hat gewisse Fragen den Menschen aus dem Herzen genommen. Man hat für hochfliegende Gedanken eine Art Geflügelfarm geschaffen, die man Philosophie, Theologie oder Literatur nennt, und dort vermehren sie sich in ihrer Weise immer unübersichtlicher, und das ist ganz recht so, denn kein Mensch braucht sich bei dieser Ausbreitung mehr vorzuwerfen, daß er sich nicht persönlich um sie kümmern kann (Musil 2013, S. 343).

Zugegeben, ich habe für „hochfliegende Gedanken“ immer etwas übrig gehabt. Und nicht verstanden, warum die Psychologie meint, sich nicht darum kümmern zu können oder zu müssen (Zu Beginn meiner Forschung zum Thema Sinn war die übliche Reaktion meiner Kolleginnen und Kollegen: Das kann man doch nicht empirisch untersuchen!). Dabei hängen solch hochfliegende Gedanken ganz eng mit unserem Denken, Handeln und Erleben zusammen. Unser Alltag wird bestimmt durch mehr oder weniger bewusste Vermutungen zu „gewissen Fragen“ wie: „Woher komme ich?“, „Wozu bin ich hier?“ und „Wohin gehe ich?“. Sie kulminieren in der Frage nach dem Sinn des Lebens, und konkreter: dem Sinn des eigenen Lebens.

Das vorliegende Buch gibt einen Überblick über die Ergebnisse eines Forschungsprogramms zum Thema Lebenssinn, das sich im Laufe der letzten fünfzehn Jahren entwickelt hat. Seinen Ursprung hatte es in einer Theorie, mit der ich in den neunziger Jahren des letzten Jahrhunderts vertraut wurde. Im Vordergrund stand dabei die Annahme, dass es Formen des Engagements, der Hingabe und der Selbstverpflichtung gibt, die jenseits religiöser Strukturen als Sinnstifter wirksam sind (Bailey 1997). Ich begann, im Sinne der *Grounded Theory*, qualitativ und offen nach solchen Sinnstiftern zu suchen. Daran schloss sich die hypothesengeleitete, quantitative Erforschung verschiedenster Dimensionen der Sinnkonstruktion an. Es entstand eine empirisch fundierte Theorie des Lebenssinns, die sowohl Erkenntnisse über Sinnentstehung und interindividuelle Differenzen lieferte, als auch viele Anwendungsmöglichkeiten bietet. Eingebettet in die aktuelle internationale Forschungslandschaft eröffnet der hier vorgestellte Ansatz Zugänge zu „sinnvollen“ Konzepten von Gesundheit und Wohlbefinden, Arbeits- und Berufsgestaltung, gesellschaftlicher Partizipation etc.

In vielen Aspekten bestätigen die vorliegenden Befunde die Aussagen des österreichischen Neurologen und Psychiaters Viktor Frankl. Bewegend und innovativ hat er als erster die Sinnfrage in die Psychologie getragen (Frankl 1987, 1996). Sein Werk, erweitert um seine persönlichen Erfahrungen, hat Menschen auf der ganzen Welt berührt und beeinflusst – und tut es immer noch. Durch die Verfügbarkeit validierter Methodik und die Anknüpfung an den bestehenden psychologischen Wissensstand erfährt sein Anliegen in der empirischen Sinnforschung eine Bestätigung und Weiterentwicklung, die es schon längst verdient hat.

Medizin, Psychologie und Sozialwissenschaften sind an einem Punkt angelangt, wo der Ruf nach einer Ergänzung des biopsychosozialen Modells immer lauter wird. Wir wissen viel darüber, *wie* der Mensch denkt, fühlt und handelt; wie er krank wird und

wie wieder gesund. Wenig wissen wir über das Warum. Dieses Warum wird für viele in unserer Gesellschaft aber immer wichtiger. „Warum lebe ich so und nicht anders?“ „Warum bin ich erkrankt?“ „Warum sollte ich diese Arbeit verrichten?“ „Warum soll ich gesund leben?“ Das Buch, das Sie in Ihren Händen halten (oder auf einem Bildschirm vor sich sehen), soll eine Einladung sein, sich dieser existenziellen Sicht auf den Menschen zu nähern.

Es handelt sich nicht um ein Lehrbuch, sondern um ein Buch zum Verstehen und Anwenden. Es geht nicht darum, alle verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse dar- und gegenüberzustellen. Vielmehr habe ich versucht, grundlegende Aspekte und praxisrelevante Ergebnisse der empirischen Sinnforschung in möglichst allgemeinverständlichen Worten wiederzugeben. Ergänzt wird dies durch Anregungen zur Selbstexploration und Selbsterkenntnis, die einen persönlichen Zugang zu den wissenschaftlichen Befunden eröffnen sollen. Je nach Bereitschaft und verfügbarer Zeit können Sie diese Unterkapitel bearbeiten, überblättern oder auch als Übungen für Patienten und Klienten verwenden.

Für die Entstehung dieses Buchs gebührt vielen Personen Dank für vieles: meinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in der empirischen Sinnforschung (► <https://www.sinnforschung.org/team>) für ihre aktive und engagierte Mitwirkung; den Kolleginnen und Kollegen, die durch ihre Anregungen und wertvollen Beiträge diese Forschung bereichert haben (in alphabetischer Reihenfolge): Peter Becker, Thomas Höge, Matthias Hoof, William J. F. Keenan, Thomas Köhler, Henning Krampe, Peter la Cour, Dmitry Leontiev, Edith Pollet, Eckart und Elisa Ruschmann und Wolfgang G. Weber; allen Freundinnen und Freunden, die mir mein häufiges Einsiedlerinnendasein nicht übel genommen haben; meiner Familie – für alles; Gisa Windhüfel für ihr gründliches und bereicherndes Lektorat; Monika Radecki und Sigrid Janke vom Springer Verlag, die dieses Werk verlässlich, unterstützend und kompetent begleitet haben. Ob es gelungen ist, haben Sie zu entscheiden, liebe Leserinnen und Leser.

Und noch eine Bemerkung zum Schluss: Im Folgenden werden, im Sinne einer sprachlichen Gleichbehandlung von Frauen und Männern, geschlechtsneutrale Formen, Doppelnennungen sowie generische Maskulina und Feminina verwendet, wenn es sich um Begriffe zur Bezeichnung von Personen gleich welchen Geschlechts handelt.

Tatjana Schnell

Berlin

im August 2015

Danksagung

Mein Dank für Begleitung und Unterstützung während der Entstehung der Neuauflage dieses Werkes geht an Henning Krampe, Peter la Cour, Martin Gaedt, Tini Seykora, Lars J. Danbolt, Monika Radecki und das Team des Existential Psychology Lab, Universität Innsbruck.

Tatjana Schnell

Innsbruck

im Mai 2020

Inhaltsverzeichnis

1	Sinn suchen?	1
1.1	Warum die Wohlfühlgesellschaft keine Sinngesellschaft ist	2
1.2	(Sich den) Sinnfragen stellen	4
1.3	Erkenne dich selbst	4
	Literatur	5
2	Sinn definieren	7
2.1	Herkunft des Sinnbegriffs	8
2.2	Philosophische Begriffsbestimmung	8
2.3	Lebenssinn: Ein multidimensionales Konstrukt	8
2.3.1	Sinnerfüllung und Sinnkrise: zwei relativ unabhängige Dimensionen	9
2.3.2	Sinnerfüllung: Definition	9
2.3.3	Sinnkrise: Definition	11
2.3.4	Lebensbedeutungen: Definition	11
2.4	Exkurs: Warum Sinnerfüllung heute so anstrengend sein kann	11
2.5	Erkenne dich selbst	13
	Literatur	13
3	Zur Erfassung von Lebenssinn	15
3.1	„Tiefenforschung“: Qualitative Studien	17
3.1.1	Strukturiert-exploratives Interview mit Leitertechnik	17
3.1.2	Erkenntnisse aus der Interviewstudie	18
3.1.3	Erkenne dich selbst	20
3.2	„Breitenforschung“: Quantitative Messung	21
3.2.1	Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe)	22
3.2.2	Erkenne dich selbst	24
3.3	An der Schnittstelle: Die LeBe-Kartenmethode	24
	Literatur	29
4	Wie entsteht Sinn?	31
4.1	Das hierarchische Sinnmodell	33
4.2	Vertikale und horizontale Kohärenz	36
4.3	„No man is an island“: Die Rolle der Umwelt	37
4.4	Und wie fühlt sich das an?	39
4.5	Erkenne dich selbst	40
	Literatur	41
5	Sinnvariationen	43
5.1	Interindividuelle Differenzen bei Sinnerfüllung und Lebensbedeutungen	44
5.2	Sinn ist dynamisch: Veränderungen in der Lebensspanne	45
5.3	Sinn und Lebensbedeutungen bei Mann und Frau	50
5.4	Sinn, Ausbildung und Intelligenz	55
5.5	Sinn ist variabel: Veränderungen über Aktivitäten und Tage hinweg	60

5.6	Exkurs: Studieren ist oft sinnlos und macht keinen Spaß?	63
5.7	Erkenne dich selbst	64
	Literatur	65
6	Lebensbedeutungen – Quellen des Lebenssinns	69
6.1	Die stärksten Sinnstifter	70
6.2	Breite, Balance und Tiefe von Lebensbedeutungen	72
6.2.1	Breite	72
6.2.2	Balance	73
6.2.3	Tiefe	74
6.3	Viele Wege zum Sinn	76
6.4	Exkurs: Sinn und Weltanschauung	87
6.4.1	Religion und Sinn	87
6.4.2	Sinn ohne Religion	91
6.5	Erkenne dich selbst	94
	Literatur	95
7	Die soziale Dimension des Lebenssinns	99
7.1	Direkt gefragt: Familie, Freundschaft, Beziehungen als primäre Sinnquellen	100
7.2	Familie und Freundschaft als Lebensbedeutungen?	103
7.3	Sinn und Familienstand	104
7.4	Kinder als Sinnstifter	105
7.5	Soziale Einbindung	107
7.6	Von sozialer Einbindung zum Sinn – oder umgekehrt?	109
7.7	Soziale Zugehörigkeit am Arbeitsplatz	110
7.8	Erkenne dich selbst	112
	Literatur	113
8	Sinnkrise – wenn der Boden brüchig wird	117
8.1	Leiden an einem Mangel an Sinn	118
8.2	Westliche Gesellschaften in der Sinnkrise?	119
8.3	Sinnkrisen bewältigen	122
8.4	Exkurs: Pilgern – auf dem Weg zum Sinn	124
8.5	Erkenne dich selbst	126
	Literatur	128
9	Existenzielle Indifferenz	131
9.1	Alles egal	132
9.2	Wie erfasst man existenzielle Indifferenz?	133
9.3	Zusammenhänge und Erklärungsansätze	133
9.3.1	Zusammenhänge mit demografischen Variablen	134
9.3.2	(Keine) Lebensbedeutungen bei existenzieller Indifferenz	135
9.3.3	Aufschlussreiche Korrelate existenzieller Indifferenz	137
9.3.4	Kulturelle Unterschiede	138
9.4	Auswege aus der Indifferenz?	143
9.5	Erkenne dich selbst	146
	Literatur	148

10	Sinn und Glück	151
10.1	Hedonisches und eudämonisches Wohlbefinden	152
10.1.1	Happy	152
10.1.2	Mehr als angenehm	157
10.2	Sinn ohne Glück	160
10.3	Erkenne dich selbst	162
	Literatur	163
11	Sinn, Gesundheit und Krankheit	167
11.1	Macht Sinn gesund?	168
11.1.1	Lebenssinn als Motivator	171
11.1.2	Lebenssinn als Regler	174
11.2	Vom Geist zum Körper	178
11.2.1	Sinn und verschiedene Biomarker	179
11.2.2	Soziale Genomik: Sinn und Genexpression	181
11.2.3	Mehr Sinn, weniger Entzündungsprozesse	183
11.3	„Ich will nicht mehr!“ Sinnkrisen verhindern Gesundheit	185
11.3.1	Vermittelnde Verzweiflung	186
11.3.2	Existenzielle Verzweiflung am Lebensende	188
11.3.3	Sinnkrisen sind keine klinischen Depressionen	190
11.3.4	Sinnkrise und Suizidalität	191
11.4	Exkurs: Posttraumatisches Wachstum	192
11.5	Erkenne dich selbst	194
	Literatur	195
12	Interventionen zur Stützung der Sinnhaftigkeit	201
12.1	Sinn gewinnen aus der Metaperspektive – Lebensrückblickverfahren	203
12.1.1	Funktionen der Lebensgeschichte	203
12.1.2	Kurzfristige Lebensrückblickverfahren	205
12.1.3	Längerfristige Lebensrückblickverfahren	210
12.1.4	Überblick zur Wirksamkeit von Lebensrückblickverfahren	211
12.2	Sinnorientierte Interventionen	212
12.2.1	Die LeBe-Kartenmethode	212
12.2.2	Meaning-Making Intervention (MMi) – eine Intervention zur Sinnstiftung	215
12.2.3	Outlook – eine Intervention zur Vorbereitung des Lebensendes	217
12.2.4	Managing Cancer and Living Meaningfully (CALM) – Krebsbewältigung und sinnvolles Leben	219
12.2.5	Meaning-Centred Psychotherapy – sinnzentrierte Psychotherapie	221
12.2.6	Logotherapie (für einzelne oder mehrere Personen)	223
12.3	Erkenne dich selbst	225
	Literatur	226
13	Arbeit und Sinn	233
13.1	Die Suche nach Sinn im Beruf	234
13.2	Was ist sinnvolle Arbeit?	238
13.2.1	Berufliche Sinnerfüllung: Definition	239
13.2.2	Prädiktoren beruflicher Sinnerfüllung	239

13.2.3	Bedeutsamkeit der Tätigkeit	242
13.2.4	Zugehörigkeit: Sozio-moralisches Klima	243
13.2.5	Selbsttranszendente Unternehmensorientierung	244
13.2.6	Job-Passung	246
13.3	Korrelate des Sinnerlebens am Arbeitsplatz	248
13.4	Nicht jeden Tag die Welt retten! Gefahren sinnerfüllter Arbeit	251
13.5	Beruf als Lebenssinn?	254
13.6	Exkurs: Freiwilligenarbeit – sinnvolles Engagement	257
13.7	Erkenne dich selbst	259
	Literatur	260
14	Ausblick	265
14.1	Gefangen im System?	267
14.2	Sinn ist subjektiv – Eudämonie verlangt Gerechtigkeit	272
	Literatur	273
	Serviceteil	
	Stichwortverzeichnis	277

Über die Autorin

Prof. Dr. Tatjana Schnell ist assoziierte Professorin an der Universität Innsbruck (Österreich), außerordentliche Professorin an der *MF Specialized University* in Oslo (Norwegen) und Stellvertretende Leiterin des Forschungszentrums für Friedens- und Konfliktforschung *InnPeace* der Universität Innsbruck. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Lebenssinn, Weltanschauung, Umgang mit Leid und Sterblichkeit und deren praktische Bedeutung für Individuen, Organisationen und Gesellschaft. Zahlreiche internationale Veröffentlichungen, Kooperationen und Vortragstätigkeiten. Mitherausgeberin des *Journal of Happiness Studies*. Auf ► www.sinnforschung.org berichten Tatjana Schnell und ihr Team regelmäßig über aktuelle Entwicklungen in der internationalen Sinnforschung.



Sinn suchen?

- 1.1 Warum die Wohlfühlgesellschaft keine Sinngesellschaft ist – 2
- 1.2 (Sich den) Sinnfragen stellen – 4
- 1.3 Erkenne dich selbst – 4
Literatur – 5

Lebenssinn ≠ Sinn des Lebens

Sie werden in diesem Buch nicht den Sinn des Lebens finden. Ob es ihn gibt und wie er beschaffen sein könnte, ist wissenschaftlich – zumindest aus psychologischer Perspektive – nicht feststellbar. Was Sie jedoch finden werden, sind Erkenntnisse dazu, wie Menschen ihrem eigenen Leben Sinn geben. Es geht also um persönlichen Lebenssinn oder „Sinn im Leben“, nicht jedoch um den „Sinn des Lebens“. Viele Menschen erfahren ihr Leben als sinnvoll, ohne dabei auf einen universellen Lebenssinn zurückzugreifen. Andere glauben, den Sinn des Lebens zu kennen, und gewinnen dadurch Erfüllung. Manche „leben einfach“ – und finden die Sinnfrage ziemlich überflüssig. In kritischen Momenten kommt die Frage nach dem Sinn jedoch bei fast allen auf. Sie geht einher mit Zweifeln an grundlegenden Überzeugungen. Das eigene Fundament wird infrage gestellt: „Bin ich auf dem richtigen Weg?“ „Trägt mich meine Weltanschauung auch in Zeiten des Leids?“ „Warum tue ich das alles eigentlich?“

Sinnfragen sind anstrengend

Solche Fragen sind anstrengend, die Beschäftigung damit häufig schmerzhaft. Im Allgemeinen versuchen wir, sie zu vermeiden – denn wer ist schon bereit dazu, den Boden des Schiffes, mit dem man unterwegs ist, mitten auf dem Meer auseinanderzunehmen? Morsche Planken zu entsorgen, passende neue zu finden und sie mit den übrigen schlüssig zu verbinden, während alle Anforderungen weiter bestehen: Leistung im Beruf erbringen, Kinder erziehen, sich um Angehörige kümmern, Beziehungen pflegen, selbst gesund bleiben ...

Der Anstoß dafür, sich mit der Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens auseinanderzusetzen, ist oft ein erschütterndes Ereignis. Eine Erkrankung, eine Trennung, ein Unfall, ein Todesfall, eine Erfahrung persönlichen Versagens – sie alle unterbrechen die Kontinuität unseres Erlebens. Sie verändern unseren Blickwinkel und schärfen unsere Sicht. Sie evozieren die Frage nach dem Warum.

1.1 Warum die Wohlfühlgesellschaft keine Sinnengesellschaft ist

Sinn und Verantwortung

In einer Welt, die durch große Ungleichheit gekennzeichnet ist und von schwer einsehbaren Dynamiken getrieben wird, lebt es sich unter Umständen besser, wenn man die Warum-Frage nicht stellt. Besser soll hier heißen: leichter, angenehmer, reibungsloser. Die Frage nach dem Warum birgt die Gefahr, dass bisherige Illusionen demontiert werden. Wem „Weil man es so tut!“ oder „Weil es so ist!“ nicht mehr ausreicht als Antwort, der begegnet seiner eigenen Verantwortlichkeit. Diese Erkenntnis impliziert entweder einen Aufruf zur Veränderung oder die bewusste Entscheidung für das, was ist. Beides verlangt geistige

Auseinandersetzung. Und manchmal stellt uns die Konfrontation vor die Herausforderung, Konsequenzen zu ziehen. Solche Fragen und die eventuell damit einhergehenden Veränderungen sind also nicht leicht, angenehm und reibungslos. Trotzdem sind sie wichtig und wertvoll.

Aber warum? Wäre es nicht viel besser, das Leben einfach zu leben und zu genießen? Wenn ich mit anderen über mein Forschungsfeld rede, höre ich oft: „Der Sinn des Lebens ist es, einfach zu leben!“ Abgesehen davon, dass manche von uns prinzipiell gern hinterfragen und reflektieren, hat ein solcher Wunsch natürlich seine Berechtigung. Ein sinnvolles Leben hängt weder von der kognitiven Fähigkeit noch von einer persönlichen Affinität zum Kopfzerbrechen ab. Schauen wir uns unsere Gesellschaft jedoch näher an, so wird deutlich, warum ein „Einfach-so-Leben“ heute nur schwer mit einem gelingenden Leben gleichgesetzt werden kann.

Wir leben in einer Multioptionsgesellschaft. An jeder Weggabelung tun sich verschiedenste Möglichkeiten auf. Wir sind zwangsläufig vor die Qual der Wahl gestellt. Dabei ist kein Lebensweg *selbst-verständlich*. Fragen stellen sich: Welche Schulform? Welche Ausbildung, und wo? Welche Lebensform, welche Liebesform? Mann oder Frau, langfristig oder spontan, Ehe oder nicht? Kein Kind, Kind oder Kinder, und/oder Beruf? Die Liste ist beinahe endlos. Was heißt unter diesen Bedingungen ein „Einfach-so-Leben“? Wer Reflexion vermeidet, wird oft den Weg des geringsten Widerstands gehen, wird Optionen wählen, die sich anbieten. Die Wahrscheinlichkeit ist gering, dass der so eingeschlagene Weg der Person tatsächlich entspricht – ihren Fähigkeiten, Interessen und Werten.

Multioptionsgesellschaft

Hinzu kommt, dass unsere gegenwärtige Kultur auf einem Menschenbild beruht, das uns vermittelt: Glück ist machbar: durch Konsum, Diät, Wellness oder trendige Lifestyles – die Glücksversprechen sind mannigfaltig. Und wer trotz all dieser Möglichkeiten immer noch nicht glücklich ist – ist selbst schuld. Die vermeintliche Verfügbarkeit des Glücks verursacht Glücksstress. Wer die mehr oder weniger subtile Beeinflussung durch Werbung und Massenmedien nicht hinterfragt, tappt in die Wohlfühlfalle: Kurzfristige Befriedigung führt zu langfristiger Abhängigkeit und Frustration.

Glücksstress

Nicht zuletzt verschenkt der Mensch, der fraglos lebt, sein Gestaltungspotenzial. Je weniger Einspruch wir erheben, desto einseitiger verlaufen Entwicklungen. Je weniger Bürger nach dem Warum fragen, desto menschenferner werden die Logiken politischer und wirtschaftlicher Entscheidungen. Sinnfragen sind die Grundlage von Empörung und Engagement (Hessel 2011a, b). Sie verlangen einen Perspektivenwechsel, hinterfragen vermeintliche Unmöglichkeiten, Notwendigkeiten und

Fragen, empören,
engagieren

Sachzwänge. Sinnfragen zu stellen, bedeutet, sich selbst diesen Fragen zu stellen – mit allen potenziell verstörenden und somit produktiven Konsequenzen.

1.2 (Sich den) Sinnfragen stellen

„Einfach so leben“ garantiert kein Wohlbefinden. Es mag Konflikte verhindern, wird aber selten zu einem Leben führen, das als gelungen oder erfüllend erfahren wird. Was Philosophen schon lange einfordern, hat die empirische Sinnforschung der letzten Jahre bestätigt: Die Auseinandersetzung mit sich selbst und der Sinnhaftigkeit des eigenen Handelns ist förderlich und manchmal notwendig für ein gelingendes Leben.

Viele Menschen werden durch Krisen zur „Eigentlichkeit“ gedrängt. Viktor Frankl bezeichnete Leid gar als Chance: Es kann Wachstum und Reifungsprozesse anstoßen, die ansonsten nicht stattgefunden hätten. Aber nichts spricht dagegen, sich Sinnfragen aus eigener Initiative heraus zu stellen. Oder – in einer besseren Formulierung Viktor Frankls – sich den Fragen zu öffnen, die das Leben uns stellt (Frankl 1987). Das vorliegende Buch bietet einen Einstieg in die reflektierte Auseinandersetzung mit dem Thema Lebenssinn auf Basis wissenschaftlicher Befunde. Es fördert einerseits die persönliche Reflexion, andererseits soll es dabei unterstützen, Sinnfragen bei Patientinnen und Patienten, Klientinnen und Klienten konstruktiv aufzugreifen und zu bearbeiten. Am Ende eines jeden Kapitels haben Sie die Möglichkeit zur Selbstbefragung. Schon die griechische Antike ging davon aus, dass diejenigen, die große Fragen stellten, gut daran täten, sich selbst zu verstehen und zu erkennen: *Gnothi seauton!* (*Erkenne dich selbst!* – so lautete eine Inschrift am Eingang des Orakels von Delphi).

1.3 Erkenne dich selbst

■ Sinnfragen

Haben Sie sich bisher schon mit Ihrem Lebenssinn beschäftigt?

- Wenn ja: Wann und warum?
- Wenn nicht: Warum nicht?

Wie stehen Sie zu den folgenden Aussagen?

- » Leben ist nur ein wandelnder Schatten, ein armer Schauspieler, der seine Stunde lang auf dem Schauplatze sich spreizt und ein großes Wesen macht – und dann nicht mehr bemerkt wird. Es ist ein Märchen, das ein Dummkopf erzählt, voll Schall und Bombast, aber ohne Sinn. (William Shakespeare)

Das Leben hat einen Sinn und behält ihn unter allen Umständen.
(Viktor Frankl)

Leben, das Sinn hätte, fragte nicht danach. (Theodor W. Adorno)

■ Zum Nach-Denken

In seiner Heidegger-Biografie kritisiert Rüdiger Safranski ein Verständnis von Sinn als einem „Etwas, das es in der Welt oder in einem imaginären Jenseits gibt wie etwas Vorhandenes, an dem es sich festhalten und orientieren kann: Gott, ein universelles Gesetz, die steinernen Tafeln der Moral. ... Heute feiert solches Unwesen tatsächlich fröhliche Urständ: Da wird ‚Sinn gemacht‘, es gibt Sinnbeschaffungsprogramme, von der Knappheit von Sinnressourcen ist die Rede und davon, daß man sie effektiv bewirtschaften muß. Eine besonders törichte Vorhandenheitsmetaphysik“ (Safranski 2013, S. 175).

Literatur

- Frankl, V. E. (1987). *Ärztliche Seelsorge: Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Frankfurt a. M.: S. Fischer.
- Hessel, S. (2011a). *Empört euch!* Berlin: Ullstein.
- Hessel, S. (2011b). *Engagiert euch! Im Gespräch mit Gilles Vanderpooten*. Berlin: Ullstein.
- Safranski, R. (2013). *Ein Meister aus Deutschland: Heidegger und seine Zeit*. Frankfurt a. M.: S. Fischer.



Sinn definieren

- 2.1 Herkunft des Sinnbegriffs – 8**
- 2.2 Philosophische Begriffsbestimmung – 8**
- 2.3 Lebenssinn: Ein multidimensionales Konstrukt – 8**
 - 2.3.1 Sinnerfüllung und Sinnkrise: zwei relativ unabhängige Dimensionen – 9
 - 2.3.2 Sinnerfüllung: Definition – 9
 - 2.3.3 Sinnkrise: Definition – 11
 - 2.3.4 Lebensbedeutungen: Definition – 11
- 2.4 Exkurs: Warum Sinnerfüllung heute so anstrengend sein kann – 11**
- 2.5 Erkenne dich selbst – 13**
 - Literatur – 13**

Empirische Sinnforschung beschäftigt sich mit Sinn *im* Leben. Es geht also um die Frage, ob, wie und wann Menschen ihr Leben als sinnvoll erfahren, und welchen Sinn sie darin sehen. Dass viele Menschen von einem Sinn *des* Lebens ausgehen, wird durch diesen Ansatz nicht infrage gestellt. Empirisch untersucht wird ein eventueller Sinn des Lebens aber ausschließlich aus der Perspektive des Individuums. Wie kann man diesen persönlichen Lebenssinn fassen? Und was bedeutet „Sinn“ überhaupt?

2.1 Herkunft des Sinnbegriffs

Sinn ist der Weg

Die Etymologie des Begriffs „Sinn“ ist aufschlussreich. Ursprünglich bedeutete dieses Wort Gang, Reise, Weg. Die germanische Wortgruppe beruht auf der indogermanischen Wurzel *sent*, deren ursprüngliche Bedeutung wiederum „eine Richtung nehmen, eine Fährte suchen“ war (Duden Etymologie 1989). Etymologisch ist es also das Einschlagen eines Weges, die Entscheidung für eine Richtung, die über Sinn oder Sinnlosigkeit bestimmt. Impliziert ist eine dynamische Qualität von Sinn. Sinn ist nicht festschreibbar. Sinn ist der Weg, nicht das Ziel.

2.2 Philosophische Begriffsbestimmung

Sinn ist subjektiv

Das philosophische Wörterbuch (Schischkoff 1991) weist auf die Subjektivität der Sinnwahrnehmung hin. Sinn gehöre nicht zum Wesen einer Sache, so Schischkoff. Sinn entstehe aus der Bedeutung, die eine bestimmte Person in einer bestimmten Situation einer Sache, Handlung oder einem Ereignis beilege. Daraus folgt, „dass eine Sache für den einen Menschen sinnvoll, für den anderen Menschen sinnlos sein kann, oder für mich heute sinnvoll und ein Jahr später sinnlos“ (Schischkoff 1991, S. 667). Die Definition bestätigt den dynamischen Charakter des Begriffs „Sinn“ und ergänzt ihn um seinen subjektiven und relationalen Charakter.

2.3 Lebenssinn: Ein multidimensionales Konstrukt

Überträgt man die etymologischen und philosophischen Aspekte der Begriffsbestimmung auf das Konzept des Lebenssinns, so lässt sich dieser bestimmen durch

- a) die subjektive Bewertung des eigenen Lebens als mehr oder weniger sinnvoll,
- b) die spezifischen, dem Leben beigelegten Bedeutungen und
- c) den dynamischen, variablen Charakter von Sinnerfüllung und Bedeutungen (Schnell 2009, 2014).

Es wird deutlich, dass Lebenssinn nicht als eindimensionales Konstrukt verstanden werden kann. Einerseits geht es um die Wahrnehmung des Lebens als sinnvoll, sinnleer oder Sinn ermangelnd – also die Sinnqualität; andererseits geht es um die Ursprünge dieser Erfahrung, also darum, welche Bedeutung – oder Bedeutungen – dem Leben beigelegt werden. Die verschiedenen Dimensionen sollen im Folgenden ausführlicher betrachtet werden.

2.3.1 Sinnerfüllung und Sinnkrise: zwei relativ unabhängige Dimensionen

In den ersten empirischen Studien zum Lebenssinn wurden ausschließlich Skalen verwendet, die auf der Annahme beruhten, dass Sinnerfüllung und Sinnkrise zwei Seiten eines Kontinuums seien (z. B. Purpose in Life Test, PIL; Crumbaugh und Maholick 1964). Dies implizierte, dass eine abwesende Sinnerfüllung unweigerlich mit einer Sinnkrise einhergehen würde. Diese Annahme passte zur Theorie Viktor Frankls, der von einem universellen Willen zum Sinn ausging (Frankl 1996). Dementsprechend folgerte Frankl, dass ein Nicht-Erfüllen des Sinnbedürfnisses mit Frustration einhergehen würde, im schlimmsten Fall mit einer „noogenen“, durch den Sinnmangel ausgelösten Neurose.

Die Eindimensionalität von Sinnerfüllung/Sinnkrise wurde lange nicht geprüft. Erst die unabhängige Erfassung beider Konstrukte mithilfe des Fragebogens zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe; Schnell und Becker 2007; ► Abschn. 3.2.1) ermöglichte eine empirische Überprüfung. Das Ergebnis sprach klar für eine zweidimensionale Lösung: Zwar ließ sich bei hoher Sinnkrise recht gut vorhersagen, dass keine Sinnerfüllung vorhanden war. Eine niedrige Sinnerfüllung erlaubte jedoch keinen Rückschluss darauf, ob eine Sinnkrise bestand. In vielen Fällen trat beides nämlich gemeinsam auf: niedrige Sinnerfüllung *und* niedrige Sinnkrise (mehr dazu ► Kap. 9 „Existenzielle Indifferenz“; Schnell 2010). Statistisch drückte sich diese Tatsache in einer (nur) moderaten negativen Korrelation aus. Die beiden Konstrukte der Sinnerfüllung und der Sinnkrise werden im Folgenden näher betrachtet und definiert.

Sinnerfüllung und Sinnkrise
kein Kontinuum

2.3.2 Sinnerfüllung: Definition

Sinnerfüllung ist die grundlegende Erfahrung, dass das eigene Leben sinnhaft und wertvoll ist, dass es sich lohnt, gelebt zu werden. Sinnerfüllung basiert auf einer (meist unbewussten) Bewertung des eigenen Lebens als kohärent, bedeutsam, orientiert und zugehörig (Schnell 2009, 2014).

Kohärenz

Kohärenz steht für die Wahrnehmung von Stimmigkeit, Schlüssigkeit und Passung in verschiedensten Lebensbereichen. Sie beruht auf der Erfahrung, dass sich Wahrnehmungen, Handlungen und Ziele nicht widersprechen, sondern nachvollziehbar sind, sich (idealerweise) ergänzen und aufeinander aufbauen („horizontale und vertikale Kohärenz“; Schnell 2009; Sheldon und Kasser 1994; s. auch ► Abschn. 4.2). Ein kohärentes Selbst- und Weltbild gilt als zentrales Element der Erfahrung von Lebenssinn (Emmons 1996; Heintzelman et al. 2013; Reker und Wong 1988).

Bedeutsamkeit

Bedeutsamkeit verweist auf die wahrgenommene Wirksamkeit eigenen Handelns, die erlebte Resonanz. Dabei geht es nicht um Reputation oder Anerkennung, sondern um die Erfahrung, dass alltägliches Handeln (oder Nicht-Handeln) Konsequenzen hat, Dinge bewegt oder Menschen berührt. Bleiben Effekte von Entscheidungen oder Handlungen aus, kommt es zum Erleben von Irrelevanz, Bedeutungslosigkeit und somit Sinnlosigkeit (Bandura 1997; Grant 2008).

Orientierung

Orientierung meint eine inhaltliche Ausrichtung des eigenen Lebenswegs, die auch in unübersichtlichen Situationen bestehen bleibt. Eine solche Ausrichtung kann – im Sinne der Funktion eines Kompasses – das Treffen von Entscheidungen sowie das Finden und konsequente Verfolgen geeigneter Ziele unterstützen. Gleichzeitig erleichtert sie die Ablehnung von Möglichkeiten, die der Person nicht entsprechen. Eine Orientierung gilt als unabdinglich für das aktive Verfolgen eines Lebenssinns (Emmons 2005; Schnell 2009; Wong 1998).

Zugehörigkeit

Zugehörigkeit steht für die Wahrnehmung, einen Platz auf dieser Welt zu haben, sich als Teil eines größeren Ganzen wahrzunehmen. Dabei geht es weniger um eine soziale denn um eine existenzielle Erfahrung. Sie kann als Antwort auf die Grundsituation der existenziellen Isolation verstanden werden (Yalom 2010). Existenzielle Isolation wird durch die Erkenntnis hervorgerufen, dass ich allein für mein Leben verantwortlich, die alleinige Autorin meines Lebens bin. Zugehörigkeit kontert diese Zumutung. Sie steht dafür, sich dennoch einzulassen, Verantwortung zu übernehmen (sei es für Familie, Freunde, Kollegen, Religion, Nation, Natur oder Menschheit) – und somit den eigenen Platz zu finden (Schnell 2009, 2012).

Die vier Kriterien *Kohärenz*, *Bedeutsamkeit*, *Orientierung* und *Zugehörigkeit* können als zentrale Elemente der Sinnerfüllung verstanden werden. Sie hängen eng miteinander zusammen und korrelieren hoch mit dem subjektiven Sinnverständnis (s. LeBe, Schnell und Becker 2007; Schnell 2009). Sie konkretisieren die Sinnerfahrung, ohne dabei bereits Bezug auf bestimmte Sinnquellen (Lebensbedeutungen) zu nehmen. Das Vorhandensein von Sinnerfüllung ist meist nicht bewusst, kann aber bewusst gemacht werden.

2.3.3 Sinnkrise: Definition

Eine Sinnkrise ist definiert als Sinnleere bei gleichzeitiger Sehnsucht nach Sinn (Schnell 2004/2009; Schnell und Becker 2007). Sie drückt sich aus in Sinn- und Orientierungslosigkeit, Leere und Fragwürdigkeit der Selbst- und/oder Weltdefinition. Im Gegensatz zur Sinnerfüllung werden Sinnkrisen bewusst erlebt, und zwar als äußerst leidvoller Zustand.

Sinnkrisen sind leidvoll

2.3.4 Lebensbedeutungen: Definition

Sinnerleben entsteht im aktiven Weltbezug. Kohärenz, Bedeutsamkeit, Zugehörigkeit und Orientierung können nur im Handeln erfahren werden. Handeln kann sehr unterschiedliche Ausrichtungen verfolgen, und Menschen unterscheiden sich darin, welche Ausrichtung sie als bedeutsam wahrnehmen. Das Konstrukt der *Lebensbedeutungen* steht für Orientierungen, die dem Leben Bedeutung geben, indem sie aktiv verfolgt werden. Sie geben so dem Lebenssinn Form, sind „Sinn im Vollzug“ (Leontiev 1982; Schnell 2004/2009). (Aufgrund der Schwierigkeit, den Begriff der Lebensbedeutungen ins Englische zu übersetzen, wird in englischsprachigen Texten alternativ der Terminus *sources of meaning* verwendet.)

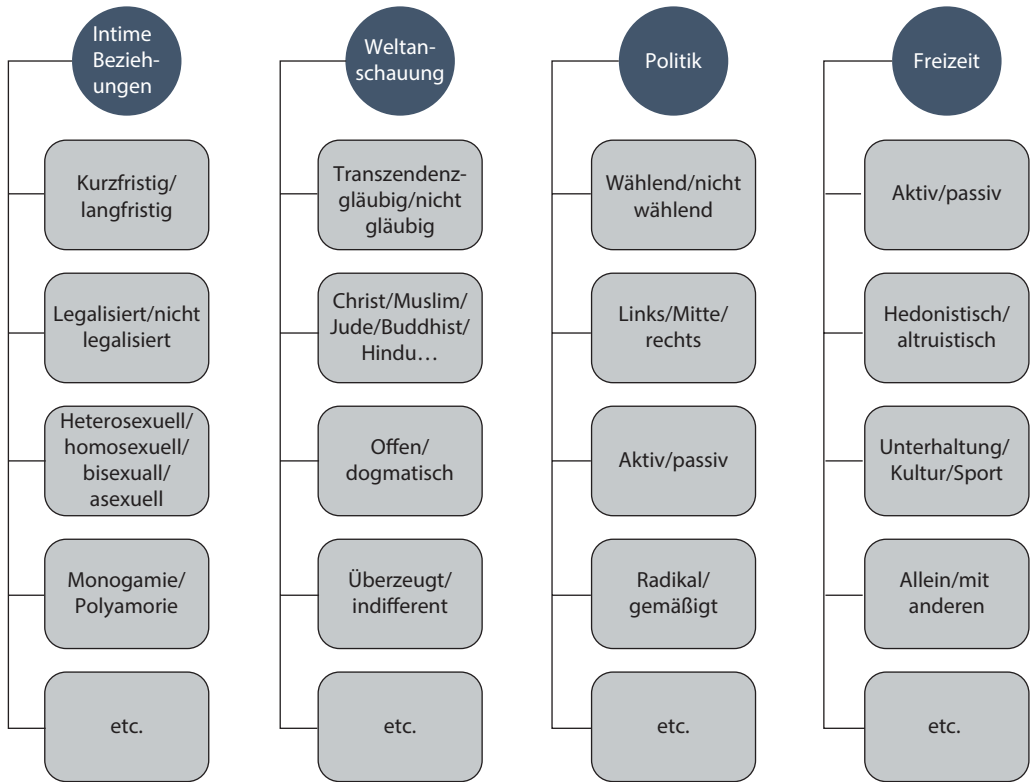
Sinn im Vollzug

2.4 Exkurs: Warum Sinnerfüllung heute so anstrengend sein kann

Hätte ich vor 50 Jahren einen Tiroler Bauern nach dem Sinn seines Lebens gefragt, so hätte er mich wohl erstaunt angeschaut; Lebenssinn war im Allgemeinen nicht *fragwürdig*. Man lebte als Teil einer christlich-katholischen Gemeinschaft. Die Zugehörigkeit zu dieser und die daraus folgende Orientierung waren keine Frage der Wahl oder der Überzeugung; sie waren selbstverständlich. Ebenso selbstverständlich war das tägliche Handeln. Der Zyklus der Jahreszeiten gab vor, was wann zu tun war. Die Bedeutsamkeit dieser Tätigkeiten wurde manifest in der gelungenen Ernte. Familienleben, Beruf, Politik und Kirche folgten einem einheitlichen Weltentwurf. Wer in dieses System integriert war, lebte kohärent und stimmig.

Heute sind westliche Gesellschaften in weiten Teilen durch Superdiversität (Vertovec 2007) und funktionale Differenzierung (Luhmann 1977) geprägt. Gesellschaftliches Handeln folgt keinem übergeordneten Konzept; stattdessen hat sich eine Vielzahl von autonomen Teilsystemen herausgebildet, die nach je eigenen Codes und Regeln mit dem Gesamtsystem interagieren.

Funktionale Differenzierung



■ Abb. 2.1 Beispiel für Verortungsmöglichkeiten innerhalb verschiedener gesellschaftlicher Subsysteme

Das Individuum muss sich in jedem dieser Subsysteme neu verorten, mit den dort vorhandenen Optionen auseinanderzusetzen und eine Wahl treffen. Kohärenz ist also nicht von vornherein vorhanden, sondern stellt eine Leistung des Individuums dar. Dies verdeutlicht ■ Abb. 2.1, und zwar anhand einer Auswahl von gesellschaftlichen Subsystemen und entsprechenden Optionen. Auch *Orientierung* und *Zugehörigkeit* sind eine Sache der persönlichen Wahl. Weltanschauliche Ausrichtung und Wertorientierung sind dem Individuum anheimgestellt. Die Auswahl ist groß, fast alles ist möglich, Sanktionen sind unwahrscheinlich. Zugehörigkeit ist selten *gegeben*; sie folgt auf eine Entscheidung hin und verlangt in den meisten Fällen Eigeninitiative. Gleichzeitig ist die *Bedeutsamkeit* des eigenen Handelns immer weniger spürbar. Die Effekte unserer Entscheidungen verschwinden in der Intransparenz komplexer globaler Prozesse. Auch auf nationaler Ebene verbreitet sich ein Gefühl der Ohnmacht unter den Bürgern. Politische Regelungen werden bürgerfern getroffen, immer mehr Entscheidungen werden zentralisiert und somit der Gestaltungsmöglichkeit von

Individuen entzogen. Unter diesen Bedingungen, so sollte deutlich werden, ist Sinnerfüllung nicht selbstverständlich, sondern kann quasi als Leistung verstanden werden.

2.5 Erkenne dich selbst

■ Sinnfragen

- Unterscheiden Sie zwischen dem Sinn des Lebens und persönlichem Lebenssinn?
- Erscheint Ihnen Ihr Leben stimmig, oder weist es Widersprüche auf? Wenn ja, wo treten diese auf, und warum?
- Können Sie sagen, in welche Richtung Ihr Leben verlaufen soll? Haben Sie ein übergeordnetes Lebensziel oder eine Lebensaufgabe?
- Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Handeln (oder Nicht-Handeln) bemerkt wird und Konsequenzen hat?
- Erleben Sie sich als Teil von etwas, das über Sie hinausgeht und das Sie wertschätzen? Wenn ja, was ist dieses „größere Ganze“?
- Welche Ihrer Umgebungsbedingungen empfinden Sie als sinnförderlich? Welche als sinnhinderlich?

Literatur

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Macmillan.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20(2), 200–207.
- Duden Etymologie. (1989). *Herkunftswörterbuch der deutschen Sprache*. 2., völlig neu bearb. und erw. Aufl. von G. Drosdowski (Der Duden, Bd. 7). Mannheim: Duden.
- Emmons, R. A. (1996). Striving and feeling: Personal goals and subjective well-being. In J. Bargh & P. Gollwitzer (Hrsg.), *The psychology of action: Linking motivation and cognition to behavior* (S. 314–337). New York: Guilford.
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61, 731–745.
- Frankl, V. E. (1996). *Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie*. Bern: Huber.
- Grant, A. M. (2008). The significance of task significance: Job performance effects, relational mechanisms, and boundary conditions. *Journal of Applied Psychology*, 93(1), 108.
- Heintzelman, S. J., Trent, J., & King, L. A. (2013). Encounters with objective coherence and the experience of meaning in life. *Psychological Science*, 24(6), 991–998.
- Leontiev, A. N. (1982). *Tätigkeit, Bewusstsein, Persönlichkeit*. Köln: Pahl-Rugenstein.
- Luhmann, N. (1977). Differentiation of society. *Canadian Journal of Sociology*, 2(1), 29–53.

- Reker, G. T., & Wong, P. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Hrsg.), *Emergent theories of aging* (S. 214–246). New York: Springer.
- Schischkoff, G. (1991). *Philosophisches Wörterbuch*. Stuttgart: Kröner.
- Schnell, T. (2004/2009). *Implizite Religiosität – Zur Psychologie des Lebenssinns*. (2. Aufl.). Lengerich: Pabst. (Erstveröffentlichung 2004).
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483–499.
- Schnell, T. (2010). Existential indifference: Another quality of meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 50(3), 351–373.
- Schnell, T. (2012). „Für meine Freunde könnte ich sterben“ – Implizite Religiosität und die Sehnsucht nach Transzendenz. In U. Kropac, U. Meier, & K. König (Hrsg.), *Jugend – Religion – Religiosität. Resultate, Probleme und Perspektiven der aktuellen Religiositätsforschung* (S. 87–108). Regensburg: Pustet.
- Schnell, T. (2014). An empirical approach to existential psychology: Meaning in life operationalized. In S. Kreitler & T. Urbanek (Hrsg.), *Conceptions of meaning* (S. 173–194). New York: Nova Science.
- Schnell, T., & Becker, P. (2007). *Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe)*. Göttingen: Hogrefe.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1994). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531–543.
- Vertovec, S. (2007). Super-diversity and its implications. *Ethnic and Racial Studies*, 30(6), 1024–1054.
- Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Hrsg.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (S. 111–140). Mahwah: Erlbaum.
- Yalom, I. D. (2010). *Existenzielle Psychotherapie*. Köln: Edition Humanistische Psychologie.



Zur Erfassung von Lebenssinn

- 3.1 „Tiefenforschung“: Qualitative Studien – 17**
 - 3.1.1 Strukturiert-exploratives Interview mit Leitertechnik – 17
 - 3.1.2 Erkenntnisse aus der Interviewstudie – 18
 - 3.1.3 Erkenne dich selbst – 20
- 3.2 „Breitenforschung“: Quantitative Messung – 21**
 - 3.2.1 Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe) – 22
 - 3.2.2 Erkenne dich selbst – 24
- 3.3 An der Schnittstelle: Die LeBe-Kartenmethode – 24**
- Literatur – 29**

Eindimensionalität und Konfundierung

Aufgrund seines abstrakten und komplexen Charakters ist die Messung von Lebenssinn ein schwieriges Unterfangen. Das gleiche gilt allerdings für viele psychologische Merkmale. Denken Sie z. B. an mehr oder weniger bewusste Einstellungen, an Motivation oder Emotionsregulation. Das psychometrische Inventar der Psychologie umfasst eine Vielzahl von Methoden, die uns Zugang zu subjektiven Vorstellungs- und Lebenswelten geben. Sie reichen von explorativen, auf den Einzelfall bezogenen Verfahren bis zur quantitativen Operationalisierung latenter Konstrukte. Beide – qualitative wie auch quantitative Verfahren – sind notwendig für die Erfassung von Lebenssinn.

Dabei bleibt es eine Herausforderung, adäquate Instrumente auszuwählen bzw. zu entwickeln. Über Jahrzehnte genutzte Skalen (Antonovsky, SOC [1993](#); Battista und Almond, LRI [1973](#); Crumbaugh und Maholick, PIL [1964](#)) waren in ihrer Gültigkeit durch die Annahme der Eindimensionalität von Sinnerfüllung und Sinnkrise eingeschränkt. Ein zusätzliches Problem stellte die Itemwahl dar. So wurde Sinnerfüllung anhand von Items gemessen, die positiven Affekt und Lebenszufriedenheit erfassten, und Sinnlosigkeit anhand von Items, die Depression und Langeweile maßen. Es fehlte offenbar ein klares Verständnis dafür, was Sinnerfüllung von benachbarten Konstrukten und möglichen Korrelaten unterscheidet. Auch die Forschungsbefunde litten unter dieser „Konfundierung“ von Variablen: Eine der wichtigsten Fragen war (und ist) der Zusammenhang zwischen Lebenssinn, seelischer Gesundheit und Wohlbefinden. Wenn die Skala, die Lebenssinn misst, dies anhand von Items tut, die Depression erfassen, so kommt es zwangsläufig zu hohen Korrelationen mit Depressionsskalen. Ebenso erhalten wir konfundierte Ergebnisse, wenn eine Sinnskala, die Items zu Lebenszufriedenheit und positivem Affekt enthält, mit Maßen subjektiven Wohlbefindens in Beziehung gesetzt wird. Man kann also davon ausgehen, dass die Mehrzahl der Forschungsergebnisse des vergangenen Jahrhunderts, die sich mit dem Themenkomplex Sinn, seelische Gesundheit/Krankheit und Wohlfühl auseinandersetzen, künstlich erhöhte Zusammenhänge berichten (Schnell [2009, 2014](#)).

Ebenso schwierig gestaltet sich die Erfassung der Quellen, aus denen Menschen Sinn schöpfen. Hier war das übliche Vorgehen in der internationalen Sinnforschung bisher so, dass Untersuchungsteilnehmer gefragt wurden: „Was macht Ihr Leben sinnvoll?“ Oder sie wurden gebeten, die drei wichtigsten Dinge zu notieren, die ihrem Leben Sinn geben. Problematisch daran ist die Tatsache, dass das, was unserem Leben Sinn und Bedeutung verleiht, in den seltensten Fällen bewusst ist. Es ist eingebettet in unser Handeln und steuert implizit Entscheidungen (Schnell [2011](#)). Es kann also verstanden werden als implizites oder vorbewusstes Wissen. Fragt man direkt nach Sinnquellen, so findet man bei Menschen in verschiedensten Ländern regelmäßig ganz oben auf der Liste

soziale Beziehungen und Wohlgefühl/Wohlgefühl (z. B. Debats 1999; delle Fave et al. 2013; Lambert et al. 2010). Inwieweit es sich hier um kulturelle Stereotype handelt, ob das Genannte tatsächliche oder erwünschte Sinnquellen sind und welche Aspekte dieser Themen als sinnstiftend erlebt werden, kann mit dieser Erhebungsmethode nicht erfasst werden.

3.1 „Tiefenforschung“: Qualitative Studien

Sinnquellen sind vorbewusst

Um die eben beschriebenen Tücken zu umgehen, haben wir – in meiner damaligen Arbeitsgruppe an der Universität Trier – einen Grounded-Theory-Ansatz (Glaser und Strauss 1998) gewählt, um die verschiedenen Dimensionen des Konstrukts Lebenssinn zuverlässig und valide zu erfassen. Der Ansatz stellt eine systematische Vorgehensweise dar, um theoretische Konzepte auf einer breiten empirischen Basis mithilfe inhaltsanalytischer Methoden zu entwickeln. Mit anderen Worten: Eine umfangreiche, unvoreingenommene Exploration geht der Testentwicklung voraus. Dadurch wird verhindert, dass ein Fragebogen das misst, was die Forscherin/der Forscher für möglich und sinnvoll hält – und der Rest untergeht.

3.1.1 Strukturiert-exploratives Interview mit Leitertechnik

Was unserem Leben Sinn verleiht, drückt sich auf verschiedenste Arten aus. Es prägt unsere *Überzeugungen*, es beeinflusst unser *Handeln* und kommt in besonderen *Erfahrungen* zutage. Deshalb wurden alle drei Perspektiven in einer grundlegenden qualitativen Studie analysiert. Mittel der Wahl war ein strukturiert-exploratives Interview. Ziel war die Erfassung der Vielfalt möglicher Sinninhalte, erfragt über den „Umweg“ persönlich relevanter Überzeugungen, bedeutsamer Handlungen und außergewöhnlicher Erfahrungen.

Interviewstudie

Darüber hinaus wollten wir wissen, was an den genannten Inhalten denn tatsächlich bedeutsam war, denn ein Inhalt – z. B. Familie – kann ganz unterschiedliche Bedeutungen haben. Zu diesen Bedeutungen gelangten wir mithilfe der „Leitertechnik“, einer Abwandlung der von Dmitry Leontiev entwickelten *Ultimate Meanings Technique* (2007). „Leitern“ heißt, dass alle Antworten, die unsere Interviewpartner gaben, nochmals hinterfragt wurden: *Und warum? Wofür steht das für Sie? Was bedeutet das genau? Wofür steht das wiederum?* Diese Nachfragen wurden so oft wiederholt, bis eine grundlegende Bedeutung erreicht war, die nicht mehr hinterfragt werden

„Leitern“

konnte – bis wir also bei einer „Letzt-bedeutung“ (*ultimate meaning*, *ultimate concern*, Lebensbedeutung) angekommen waren. Im Rahmen dieser Studie erfüllte das „Leitern“ zwei Funktionen: Erstens erhöhte es Objektivität und Reliabilität der Interpretation und der Zusammenfassung der Interviewdaten, da die Befragten bereits selbst einen Großteil der Interpretation ihrer Antworten lieferten. Und zweitens stellten die so identifizierten Lebensbedeutungen die Basis für unseren psychometrischen Fragebogen dar.

3.1.2 Erkenntnisse aus der Interviewstudie

Wir führten Interviews mit insgesamt 74 Personen durch. Angestrebt – und durch Verwendung verschiedenster Sampling-Techniken auch erreicht – wurde eine hohe Heterogenität der Stichprobe hinsichtlich Alter, Geschlecht, Bildung, Beruf und religiösem Hintergrund. Alle Interviewer hatten eine dreitägige Interviewschulung absolviert und waren mit Inhalt und Technik wohlvertraut. Unsere Erfahrungen waren durchgehend positiv, und Gleiches meldeten uns auch die Befragten zurück: So ist es offenbar möglich, anhand einfach formulierter, konkreter Fragen ein so abstraktes Thema wie den persönlichen Lebenssinn einzufangen (eine detaillierte Beschreibung des Interviewprozesses, der Auswertung und der Evaluation finden Sie in Schnell [2004/2009](#)).

Das „Leitern“ wird als besonders hilfreich empfunden, da die Technik des Weiterfragens und -denkens dabei konsequent eingesetzt wird. Diese Konsequenz ist bei anderen Interviewverfahren nicht üblich. (In ► Abschn. 3.1.3 können Sie sich selbst im „Leitern“ üben.) Im Folgenden finden Sie einige Beispiele für Antworten auf zwei der Interviewfragen und die von dort aus „geleiterten“ Bedeutungen.

Eine 61jährige Frau antwortete auf die Frage, **wie und was ihr Kind (oder Enkel oder ein anderes nahestehendes Kind) einmal werden sollte:**

→ „Am besten das, was sie am besten können, und dass sie glücklich darin sind. Was ihnen am meisten liegt beruflich.“

— **Bedeutung?** „Nur so kann man sich wohl fühlen, wenn man das macht, was man am besten kann. Ich sage ihnen immer, es kommt nicht auf das Geld an, Geld ist auch vergänglich. Das Wohlfühlen ist mir wichtig, denn was nützt mir ein Beruf, wo ich viel Geld verdiene und dann mit Unwillen hingehen muss.“

— **Bedeutung?** Wohlgefühl

Gefragt, ob es etwas gebe, das ihr sehr wichtig sei, wofür sie sich **regelmäßig engagiere** oder einsetze, sagte sie:

→ „Ich mache Kindertreffen in der Pfarrei und zu mir kommen sie auch, die Kinder aus der Umgebung.“

- **Bedeutung?** „Dass die jemand haben, mit dem sie auch reden können, es gibt heutzutage so viele Kinder, die haben wirklich niemanden, der ihnen zuhört und manchmal, wenn ich zu ihnen sage, „Dann nimm das doch mit nach Hause und mach es zuhause“, da sagen sie: „Da hilft mir aber keiner“. Wenn die irgendwas haben, dann kommen sie, wenn sie ihr Knie kaputt gefallen haben, kommen sie und holen sich ein Pflaster, sie kommen dann“.
- **Bedeutung?** Fürsorge, Soziales Engagement

Ein 46jähriger Mann antwortete auf die Frage, **wie und was sein Kind (oder Enkel oder ein anderes nahestehendes Kind) einmal werden sollte:**

- „Ein lernender Mensch bleiben.“
- **Bedeutung?** „Weil das Flexibilität garantiert. Das ist eine ganz wichtige Eigenschaft, dass man flexibel ist und bleibt. Weil sich einfach die Welt schnell verändert, nicht nur die große Welt, sondern auch die kleine um einen rum.“
- **Bedeutung?** Entwicklung

Auf die Frage nach einem **regelmäßigen Engagement** sagte er:

- „Ich setze mich kontinuierlich ein für die Erkenntnisse, die aus der Kunst kommen, die für andere Menschen, die sonst mit Kunst nichts am Hut haben, dass die auch für andere nutzbar sind.“
- **Bedeutung?** „Zum Beispiel in Gesprächen mit anderen Leuten oder im Unterricht mit Schülern, versuche ich den Leuten zu erklären, wie wichtig es für die Menschen ist, die gestaltete und die natürliche Umwelt wahrzunehmen und daraus Schlüsse für das eigene Leben zu ziehen: Wie gestalte ich meine Umwelt? Von der Architektur über Gegenstände etc. Da, wo ich mich ein bisschen auskenne, wo man Lehren für das Leben draus ziehen kann, da versuche ich, das ein bisschen weiterzugeben. So oft es geht, bei jeder Gelegenheit.“
- **Bedeutung?** Kreativität, Entwicklung, etwas weitergeben (Generativität)

Eine 49jährige Frau antwortete auf die Frage, **wie und was ihr Kind (oder Enkel oder ein anderes nahestehendes Kind) einmal werden sollte:**

- „Es sollte Jurist werden.“
- **Bedeutung?** „Das kommt vielleicht auch aus meiner Kindheit. Meine Mutter war immer recht unbeholfen, was so ihre Rechte anbetraf, und da habe ich mich immer so als Vorkämpfer für sie gefühlt.“

- **Bedeutung?** „Dann habe ich einen recht stark ausgeprägten Gerechtigkeitssinn, und den habe ich auch meinem Sohn so übergestülpt und kämpfe heute auch so für meine Bekanntschaften. Ich orientiere mich immer sofort: was haben die für Rechte. Das ist so ein ‚Hobby‘ von mir.“
- **Bedeutung?** Moral, soziales Engagement

Gefragt, ob es etwas gebe, was für sie so wichtig sei, dass sie sich **regelmäßig dafür engagiere** oder einsetze, sagte sie:

→ „Ja, ich bin im [X], habe da dieses Kinder- und Jugendtelefon die letzten Jahre gemacht, dieses Sorgentelefon und mache jetzt Öffentlichkeitsarbeit da. Und bin im [Y] ehrenamtlich tätig. Da engagiere ich mich für und mache das auch gerne.“

- **Bedeutung?** „Dass ich was zurückgeben kann an die Gesellschaft. Ich habe oft das Gefühl, dass ich gerade in jungen Jahren sehr viel bekommen habe von Freunden, von Menschen um mich rum, die mir geholfen haben und ich möchte einfach was zurückgeben. Früher war mir das nicht so wichtig mit dem Zurückgeben, da habe ich das mehr so im engen Umfeld gemacht, aber heute ist mir das sehr wichtig, dass ich auch mal an Menschen was zurückgebe, die mit mir familiär gar nicht verbunden sind.“
- **Bedeutung?** Soziales Engagement, etwas weitergeben (Generativität)

3.1.3 Erkenne dich selbst

■ Selbstexploration: Sinn-Bäume

Nach Dmitry Leontiev ist es relativ gleichgültig, bei welchen Fragen man ansetzt, um zu „leiten“ – man gewinnt immer Zugang zum eigenen existenziellen Fundament. Weiter unten finden Sie einige Beispielfragen. Es sind Fragen, die bereits nahe an der existenziellen Thematik sind; Sie werden daher wahrscheinlich nicht zu viele Sprossen hinabsteigen müssen, um an Ihr Fundament zu gelangen.

Stellen Sie sich jeweils eine Frage und notieren Sie die Antwort(en). Hilfreich dafür ist eine grafische Darstellung, in Form eines „Sinn-Baumes“. Nehmen Sie möglichst große Blätter zur Hand (DIN A4 oder größer), legen Sie sie hochkant vor sich hin und notieren Sie auf jedem Blatt oben eine Antwort (haben Sie mehrere Antworten auf eine Frage, so verwenden Sie mehrere Blätter).

Von dieser Antwort aus gilt es, die Wurzeln aufzudecken. Jede Antwort sollte so lange mit „Warum?“, „Was bedeutet das für mich?“ etc. hinterfragt werden, bis keine grundlegendere Antwort mehr gefunden wird. Die erste Warum-Frage

wird meist zu mehreren Bedeutungen führen. Jede dieser Bedeutungen wird weitere Bedeutungen haben. Es kommt also zu vielfachen Verzweigungen der Wurzeln. Dadurch wird verdeutlicht, dass unsere Überzeugungen, Handlungen und Erfahrungen mehrfach bestimmt sind, unterschiedliche Bedeutungen für uns haben und auf verschiedenen Motiven beruhen. Vielleicht kommt es auf den unteren Ebenen auch wieder teilweise zu Überschneidungen. Probieren Sie es aus:

- A) Was ist für Sie ein guter Mensch? (Warum?)
- B) Was ist Ihr Lebensmotto? (Warum?)
- C) Wie sieht ein idealer Tag für Sie aus? (Warum? Was bedeuten die einzelnen Dinge für Sie?)
- D) Wann und wobei können Sie ganz bei sich sein, sich eins mit sich fühlen? (Warum? Was bedeutet die Tätigkeit/Situation für Sie?)

Am besten funktioniert diese Übung übrigens zu zweit: Wenn ein anderer Mensch nachfragt, wird er oder sie dies eventuell noch konsequenter tun als Sie selbst!

Am besten zu zweit

Der Prozess des „Leiterns“ hilft dabei, „innerlich aufzuräumen“, wie es einige unserer Interviewpartner formuliert haben. Die Auseinandersetzung mit der untersten Ebene kann dabei zu weiteren Erkenntnissen führen. Hier finden Sie Konzepte, die Sie in Ihrem Leben antreiben und steuern, die für Sie sehr wichtig sind. Anschließende Überlegungen könnten sein: Gebe ich diesen Bedeutungen genügend Raum in meinem Leben – oder gar zu viel? Setze ich sie so um, wie ich es richtig finde? Wenn nicht, was hindert mich daran?

Sollten Sie Interesse an der Selbstexploration mithilfe der Leitertechnik gefunden haben, so finden Sie unter ► <https://www.sinnforschung.org/mein-lebenssinn/leitfaden> [Stand: 15.01.2020] noch viele weitere spannende Fragen.

Leitern auf ► www.sinnforschung.org

3.2 „Breitenforschung“: Quantitative Messung

Während qualitative Methoden uns gehaltvolle Einsichten in persönliche Lebenswelten gestatten, haben quantitative Messungen viele andere Vorteile. Sobald ein subjektives Konstrukt in Zahlen gefasst werden kann, besteht die Möglichkeit, verschiedene Menschen oder Menschengruppen zu vergleichen oder die erhobenen Werte mit anderen interessanten Eigenschaften in Verbindung zu setzen. Wir können überprüfen, ob unsere im Gespräch oder in Einzelfallanalysen gewonnenen Ergebnisse nur für die befragten Personen gelten oder ob wir sie auf bestimmte Gruppen übertragen dürfen.

Von qualitativen
Erkenntnissen zum
Fragebogen

3

Ich habe erlebt, dass qualitativ orientierte Forscher die Fragebogenmethodik radikal ablehnen; ebenso, dass quantitativ arbeitende Kollegen überhaupt nichts von qualitativen Untersuchungen halten. Dabei beantworten beide Herangehensweisen unterschiedliche Fragen, und beide sind notwendig, um ein vollständiges Bild zu erhalten. Die Entwicklung des Fragebogens zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe) stützte sich auf umfangreiche Einzelfallanalysen, wie das oben beschriebene Interview (inklusive konsensuell geleiteter, zyklischer Inhaltsanalyse), Triangulation durch Fotostudien und kommunikative Validierung anhand von Diskussionen der Studienergebnisse mit den Befragten (Details s. Schnell 2004/2009). Diese qualitative Basis resultierte in einem Fragebogen, der sich inzwischen in zahlreichen nationalen und internationalen Studien bewährt hat.

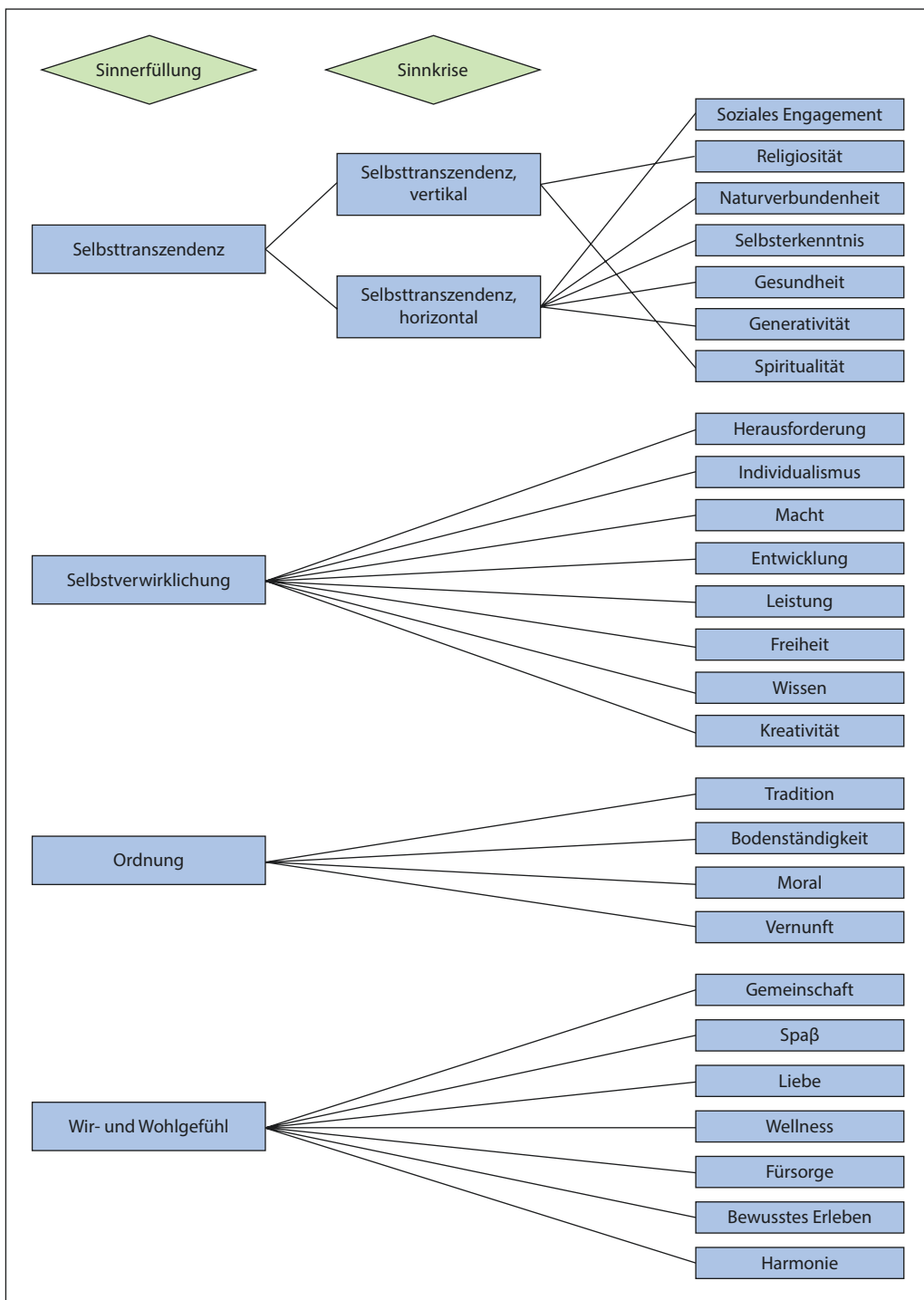
3.2.1 Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe)

LeBe: Sinnerfüllung,
Sinnkrise und 26
Lebensbedeutungen

Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe) ist ein objektiv auswertbares Verfahren zur umfassenden und differenzierten Erfassung von Lebenssinn. Er misst die Ausprägungen persönlicher Sinnerfüllung und Sinnkrise sowie das Ausmaß der Verwirklichung von 26 Lebensbedeutungen. Letztere lassen sich fünf übergeordneten Dimensionen zuordnen: vertikale Selbsttranszendenz, horizontale Selbsttranszendenz, Selbstverwirklichung, Ordnung sowie Wir- und Wohlfühl (■ Abb. 3.1). Auf jeder Skala bzw. Dimension kann ein – in Bezug auf die Referenzgruppe – durchschnittlicher, unter- oder überdurchschnittlicher Wert erreicht werden. Das jeweilige Profil lässt darauf schließen, ob eine Sinnkrise besteht, ob eine Person ihr Leben als sinnerfüllt wahrnimmt und welche Lebensbedeutungen in welchem Ausmaß dazu beitragen.

Der LeBe ist für den Einsatz in Forschung und Praxis konzipiert. Er besteht aus 151 Items, deren Beantwortung etwa 20 min dauert. Verwendet man nur die beiden Skalen zur Messung von Sinnerfüllung und Sinnkrise, so ist eine Bearbeitung in zwei bis drei Minuten möglich (10 Items). Das Verfahren ist in der Hogrefe Testzentrale erhältlich.

Da uns die Quellen unseres Lebenssinns meist nicht bewusst sind, muss ein Fragebogen dem Rechnung tragen. Der LeBe erfragt daher Lebensbedeutungen nicht explizit. Stattdessen wird der Grad der Selbstzuschreibung von Aktivitäten und Überzeugungen erfragt, die die verschiedenen Lebensbedeutungen repräsentieren. Das Ausmaß der Sinnerfüllung wird anhand der Kriterien erhoben, die als Indikatoren für Sinnerfüllung gelten (► Abschn. 2.3.2).



■ **Abb. 3.1** Skalen und Dimensionen des Fragebogens zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe) (Schnell und Becker 2007). Mit freundlicher Genehmigung des Hogrefe-Verlags

Der LeBe wird derzeit in mindestens 19 Sprachen verwendet. Sein Einsatz hat zu vielen Erkenntnissen geführt, die in den folgenden Kapiteln vorgestellt werden. In ► Abschn. 3.2.2 („Erkenne Dich selbst!“) können Sie mit zwei Parallelskalen des LeBe Ihre Sinnerfüllung und Sinnkrise erfassen und mit Ihrer Referenzstichprobe vergleichen.

3.2.2 Erkenne dich selbst

■ Selbstexploration: Mein Sinnerleben

Bewerten Sie die Aussagen in ■ Abb. 3.2 dahingehend, wie sehr Sie ihnen zustimmen. Berechnen Sie dann die Summen. Es stehen Ihnen Referenzwerte zur Verfügung, anhand derer Sie erkennen können, ob Ihre Werte unter, im oder über dem Durchschnitt liegen.

■ Selbstexploration: Ist-Soll-Profil der Lebensbedeutungen

In ■ Abb. 3.3 sehen Sie die 26 Lebensbedeutungen in Form von Kurzstatements. Kreuzen Sie für jede Lebensbedeutung an, wie *wichtig* sie Ihnen ist. Kreuzen Sie dann in einer anderen Farbe an, wie sehr Sie die Lebensbedeutung tatsächlich in Ihrem Leben umsetzen. Verbinden Sie jeweils die Kreuze einer Farbe miteinander. Auf diese Weise erhalten Sie ein Ist-Soll-Profil, das Übereinstimmungen und Diskrepanzen zwischen Ihrer idealen und Ihrer tatsächlichen Orientierung aufzeigt.

3.3 An der Schnittstelle: Die LeBe-Kartenmethode

Es ist nicht leicht, die Sinnthematik im therapeutischen und Beratungskontext zu bearbeiten. Häufig fehlt das Bewusstsein eigener Lebensbedeutungen, und es ist schwer, die richtigen Begriffe zu finden. Fragebögen sind hilfreich, um einen differenzierten Überblick über persönliche Sinnquellen zu erlangen. Ihr Einsatz erfolgt meist zu Beginn einer Beratung oder Behandlung, eventuell nochmals zur Veränderungsmessung. Die Bearbeitung erfolgt jedoch allein und die Auswertung algorithmisch. Wer eine dialogische Exploration von Lebensbedeutungen bevorzugt und viel Zeit dafür zur Verfügung hat, ist mit dem strukturiert-explorativen Interview gut beraten. In vielen Settings kann es aber notwendig sein, ein Verfahren anzuwenden, das weniger aufwendig ist. Hier bietet sich die LeBe-Kartenmethode an (la Cour und Schnell 2019). Dieses von dem dänischen Gesundheitspsychologen Peter la Cour und mir entwickelte Instrument stellt eine innovative Möglichkeit dar, die

3.3 • An der Schnittstelle: Die LeBe-Kartenmethode

		Stimme überhaupt nicht zu			Stimme vollkommen zu		
		0	1	2	3	4	5
1	Ich erlebe mich als Teil eines größeren Ganzen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Ich habe ein erfülltes Leben.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Ich leide darunter, dass ich keinen Sinn in meinem Leben sehen kann.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Mir ist klar, in welche Richtung mein Lebensweg gehen soll.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	Ich vermisse einen Sinn in meinem Leben.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	Durch mein Handeln kann ich etwas in dieser Welt bewirken.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	Mein Leben erscheint mir leer.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	Die verschiedenen Dinge, die ich in meinem Leben tue, ergänzen sich in sinnvoller Weise.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Anmerkung: © by Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen • Nachdruck und jegliche Art der Vervielfältigung verboten.
 Bezugsquelle des Fragebogens zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe): Testzentrale Göttingen, Herbert-Quandt-Str. 4,
 37081 Göttingen, Tel. (0551) 999-50-999, <http://www.testzentrale.de> [Stand: 15.01.2020].

–Auswertung und Interpretation (im Vergleich zu einer Stichprobe von N = 7920 deutschsprachigen Personen):

Sinnerfüllung: Summe (1, 2, 4, 6, 8) = _____

		unterdurchschnittlich	durchschnittlich	überdurchschnittlich
Männer	16–25 Jahre	0–9	10–20	21–25
	26–50 Jahre	0–9	10–20	21–25
	51–90 Jahre	0–11	12–22	23–25
Frauen	16–25 Jahre	0–11	12–20	21–25
	26–50 Jahre	0–11	12–22	23–25
	51–90 Jahre	0–13	14–22	23–25

Sinnkrise: Summe (3, 5, 7) = _____

		normal	erhöht	kritisch
Männer	16–25 Jahre	0–3	4–8	9–15
	26–50 Jahre	0–2	3–8	9–15
	51–90 Jahre	0–1	2–8	9–15
Frauen	16–25 Jahre	0–3	4–8	9–15
	26–50 Jahre	0–2	3–8	9–15
	51–90 Jahre	0–1	2–8	9–15

■ **Abb. 3.2** Zwei Skalen zur Messung von Sinnerfüllung und Sinnkrise. (Es handelt sich nicht um die Originalskalen des LeBe, sondern um zwei Parallelskalen. Reliabilität Sinnerfüllung: $\alpha = .72$, Sinnkrise: $\alpha = .87$) Mit freundlicher Genehmigung des Hogrefe-Verlags

							
		0	1	2	3	4	5
Selbsttranszendenz vert.	1. In meinem Leben sind Religion und Glaube ein wichtiger Bestandteil.	•	•	•	•	•	•
	2. Der Glaube an eine andere Wirklichkeit (Schicksal, Wiedergeburt) prägt mein Leben.	•	•	•	•	•	•
Selbsttranszendenz horizontal	3. Ich bemühe mich aktiv um Gerechtigkeit und faire Bedingungen für alle.	•	•	•	•	•	•
	4. Ich habe eine enge Beziehung zur Natur und setze mich dafür ein, sie zu schützen.	•	•	•	•	•	•
	5. Mir ist es wichtig, dass mein Körper fit und gesund ist, und ich tue viel dafür (z.B. gute Ernährung, Sport).	•	•	•	•	•	•
	6. Ich konfrontiere mich regelmäßig mit meinen Stärken und Schwächen, weil es mir wichtig ist, viel über mich selbst zu wissen.	•	•	•	•	•	•
	7. Ich richte mein Leben danach aus, meine Erfahrungen und mein Wissen an andere weitergeben zu können.	•	•	•	•	•	•
Selbstverwirklichung	8. Ich bin auf der Suche nach Neuem, Abwechslung und Risiko. Spontaneität und Neugierde stehen für mich im Mittelpunkt.	•	•	•	•	•	•
	9. Ich folge meinen eigenen Ideen und grenze mich von den Vorstellungen anderer ab.	•	•	•	•	•	•
	10. In meinem Leben will ich meine Stärken einsetzen und mich damit durchsetzen. Ich übe gern Einfluss auf andere aus.	•	•	•	•	•	•
	11. Es ist für mich wichtig, mich an meinen eigenen Zielen zu orientieren. Dafür bin ich bereit zu lernen und mich zu verändern.	•	•	•	•	•	•
	12. Ich strebe nach Erfolg und herausragenden Ergebnissen; dabei setze ich mir selbst strenge Maßstäbe.	•	•	•	•	•	•
	13. Ich finde es wichtig, frei und ungebunden zu sein, und nehme mein Leben selbst in die Hand.	•	•	•	•	•	•
	14. Ich hinterfrage viel, informiere mich und lege Wert darauf, alles zu verstehen, was mir begegnet.	•	•	•	•	•	•
	15. Mir ist Phantasie wichtig, und ich gestalte mein Leben und meine	•	•	•	•	•	•

■ **Abb. 3.3** Ist-Soll-Profil der Lebensbedeutungen. Mit freundlicher Genehmigung von © Tatjana Schnell 2015. All Rights Reserved

							
		0	1	2	3	4	5
Ordnung	Umgebung möglichst kreativ und originell.						
	16. Traditionen sind für mich bedeutsam, und ich orientiere mich an dem, was sich bewährt hat.	•	•	•	•	•	•
	17. Es ist mir wichtig, mit beiden Beinen im Leben zu stehen. Ich konzentriere mich im Allgemeinen auf das Nützliche und Notwendige.	•	•	•	•	•	•
	18. Ich finde klare Normen und Werte wichtig und orientiere mich daran.	•	•	•	•	•	•
	19. Ich finde es wichtig, Entscheidungen aus Überlegung heraus zu treffen; meine Gefühle lasse ich dabei aus dem Spiel.	•	•	•	•	•	•
Wir- und Wohlgefühl	20. Freundschaften und Beziehungen sind für mich zentral. Ich genieße das Zusammensein mit anderen.	•	•	•	•	•	•
	21. In meinem Leben spielen Humor und Vergnügen eine große Rolle. Fröhlichkeit und Heiterkeit machen mein Leben lebenswert.	•	•	•	•	•	•
	22. Romantik, Intimität und Leidenschaft sind für mich sehr bedeutsam und prägen mein Denken und Handeln.	•	•	•	•	•	•
	23. Es ist mir wichtig, Zeit für Entspannung, Faulenzen und Genuss zu finden. Ich gehe Aktivitäten nach, bei denen ich mich wohl fühle.	•	•	•	•	•	•
	24. Es bedeutet mir sehr viel, für andere da zu sein und mich um sie zu kümmern. Ich helfe, wenn man mich braucht.	•	•	•	•	•	•
	25. Ich achte darauf, meine Umgebung aufmerksam wahrzunehmen und mir wichtige Aktivitäten bewusst und regelmäßig auszuüben.	•	•	•	•	•	•
	26. Ich strebe nach Ausgewogenheit in meinem Leben; es ist mir wichtig, im Gleichgewicht mit mir selbst und anderen zu sein.	•	•	•	•	•	•

■ Abb. 3.3 (Fortsetzung)

Exploration persönlicher Sinnquellen auf strukturierte Weise in ein therapeutisches oder beratendes Gespräch einzubinden (la Cour und Schnell 2020; Schnell und la Cour 2018).

La Cour war maßgeblich an der Erstellung der dänischen Version des LeBe beteiligt. Dabei flossen Begriffe und Konstrukte des LeBe auch in seine therapeutische Arbeit mit Schmerzpatienten ein – welche sehr positiv darauf reagierten, wie la Cour berichtete. Er entschied sich dafür, die Exploration persönlicher Sinnquellen im dialogischen Kontext zu systematisieren. Inspiriert von sogenannten Q-Verfahren entwickelten wir gemeinsam die LeBe-Kartenmethode. Bei der Q-Methode, ursprünglich von William Stephenson (1953) entwickelt, werden personenbezogene Aussagen auf Karten vorgegeben. Diese müssen sodann im Hinblick auf ihr Zutreffen sortiert werden. Die Q-Methode stellt eine Schnittstelle zwischen qualitativer und quantitativer Methodik dar. Sie eignet sich besonders zur Erfassung komplexer Einstellungen aus subjektiver Perspektive (Müller und Kals 2004).

Für die LeBe-Kartenmethode wurde von allen 26 Lebensbedeutungen das jeweils informationsstärkste Item ausgewählt. Die resultierenden 26 Aussagen werden auf Karten im DIN A6 Format dargeboten. Klienten bzw. Patienten werden gebeten, alle 26 Karten durchzugehen und maximal fünf auszuwählen, die ihren eigenen Orientierungen am nächsten kommen. Zu jeder dieser Karten folgt eine semi-strukturierte Konversation, die sich auf die *Interpretation*, *Bedeutsamkeit*, *Wichtigkeit*, *Bedrohung* und *Veränderung* der jeweiligen Lebensbedeutung bezieht. Abschließend notiert der Therapeut/die Beraterin die gewählten Lebensbedeutungen und fasst die Hauptgedanken des Gesprächs schriftlich zusammen; dabei liegt der Schwerpunkt auf Möglichkeiten des Handelns und der Veränderung. Die Klientin/der Patient erhält sodann das Dokument zur Mitnahme. Prinzipiell ist das Verfahren innerhalb einer Stunde abzuschließen.

Das Verfahren wurde bisher in verschiedenen Settings in Dänemark, Norwegen, Deutschland und Österreich durchgeführt. Gesprächspartner waren Psychotherapeuten, Pflegekräfte, Kleriker, Studierende, Ehrenamtliche, Patienten mit verschiedensten Erkrankungen, Menschen am Lebensende und Grundschulkinder. (Für letztere beiden wurden jeweils adaptierte Versionen entwickelt.) In Dänemark ist die LeBe Kartenmethode inzwischen etabliert als Teil der Ausbildung für existenzielle Kommunikation/existential care. Sowohl Anwender wie auch Befragte gaben an, durch das Verfahren Einblick in ansonsten schwer zugängliche Annahmen und Haltungen erhalten zu haben. Durch die Verfügbarkeit von „Be-griff-lichkeiten“, um über persönliche Bedeutungen zu sprechen, werde vieles „greifbar“: „Die Karten machen es leichter. Sie eröffnen etwas ... Wir können dann darüber

Kartenbasiertes Gespräch zur Identifikation und Erkundung persönlicher Lebensbedeutungen

Mehr Infos und Updates auf
► www.somecam.org

sprechen. Ohne die Karten würde ich mich verlegen fühlen“ (la Cour und Schnell 2020; Übers. T. Schnell).

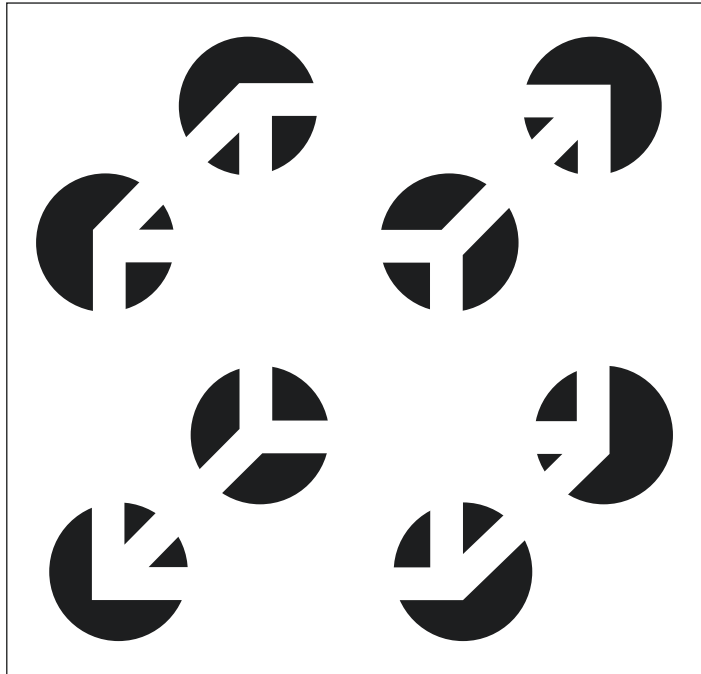
Literatur

- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science and Medicine*, 36(6), 725–733.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36(4), 409–427.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20(2), 200–207.
- Debats, D. L. (1999). Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 39(4), 30–57.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Wissing, M. P., & Vella-Brodrick, D. A. (2013). Sources and motives for personal meaning in adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 517–529.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1998). *Grounded theory. Strategien qualitativer Forschung*. Bern: Huber.
- la Cour, P., & Schnell, T. (2019). *Die LeBe Kartenmethode*. Innsbruck: Studia.
- la Cour, P., & Schnell, T. (2020). Presentation of the sources of meaning card method: The SoMeCaM. *Journal of Humanistic Psychology*, 60(1), 20–42.
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Fincham, F. D., Hicks, J. A., & Graham, S. M. (2010). Family as a salient source of meaning in young adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 367–376.
- Leontiev, D. A. (2007). Approaching worldview structure with ultimate meanings technique. *Journal of Humanistic Psychology*, 47(2), 243–266.
- Müller, F. H., & Kals, E. (2004). Die Q-Methode. Ein innovatives Verfahren zur Erhebung subjektiver Einstellungen und Meinungen [69 Absätze]. *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research*, 5(2), Art. 34. ► <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs0402347>. Zugegriffen: 15. Jan. 2020.
- Schnell, T. (2004/2009). *Implizite Religiosität – Zur Psychologie des Lebenssinns*. (2. Aufl.). Lengerich: Pabst. (Erstveröffentlichung 2004).
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483–499.
- Schnell, T. (2011). Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 667–673.
- Schnell, T. (2014). An empirical approach to existential psychology: Meaning in life operationalized. In S. Kreidler & T. Urbanek (Hrsg.), *Conceptions of meaning* (S. 173–194). New York: Nova Science.
- Schnell, T., & Becker, P. (2007). *Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe)*. Göttingen: Hogrefe.
- Schnell, T., & la Cour, P. (2018). Von der Tiefe im Leben sprechen. Erkenntnisse der empirischen Sinnforschung und Exploration von Lebensbedeutungen mit der LeBe-Kartenmethode. *Wege zum Menschen*, 70(1), 33–47.
- Stephenson, W. (1953). *The study of behavior; Q-technique and its methodology*. Chicago: University of Chicago Press.



Wie entsteht Sinn?

- 4.1 Das hierarchische Sinnmodell – 33
- 4.2 Vertikale und horizontale Kohärenz – 36
- 4.3 „No man is an island“: Die Rolle der Umwelt – 37
- 4.4 Und wie fühlt sich das an? – 39
- 4.5 Erkenne dich selbst – 40
- Literatur – 41



■ Abb. 4.1 Was sehen Sie?

Erinnern Sie sich an die philosophische Definition von Sinn? Sinn wird von einer bestimmten Person in einer bestimmten Situation einer Sache, Handlung oder einem Ereignis beigelegt (Schischkoff 1991). Wenn wir nach der Entstehung von Sinn fragen, geht es also um Bewertungs- und Attributionsprozesse: Eine Person bewertet in einer Situation eine Sache als sinnvoll oder nicht sinnvoll.

Schon die Gestaltpsychologie hat überzeugend dargestellt, dass Menschen ihre Welt in sinnvollen Mustern – bzw. in *Gestalten* – organisieren (Fitzek 2014). Betrachten Sie ■ Abb. 4.1: Was sehen Sie? Fast alle werden einen Würfel sehen. Dennoch ist kein Würfel dargestellt. Tatsächlich findet sich eine Ansammlung unterschiedlicher schwarzer Flächen. Es gehört zu unserem Wahrnehmungsrepertoire, dass wir Reize möglichst so interpretieren, dass sie uns als sinnvoll erscheinen. Und sinnvoll erscheint etwas, wenn es mehr als das unmittelbar Gegebene ist, wenn es einen *Bedeutungsüberschuss* hat.

Was heißt das? Die in ■ Abb. 4.1 gezeigten schwarzen Flächen scheinen per se sinnlos zu sein. Eine sinnvolle Gestalt entsteht, wenn die Flächen in unserer Wahrnehmung zu einem größeren Ganzen werden – zum Würfel. Im Gegensatz zu den einzelnen schwarzen Flächen hat der Würfel Bedeutung, weil

Sinn durch
Bedeutungsüberschuss

wir ihn in unser Handlungsuniversum einordnen können, seine Nutzbarkeit kennen.

Versuchen wir, die Definition auf einer anderen Ebene durchzuspielen. Sie lesen derzeit diesen Text. Ist das sinnvoll? Es kommt darauf an: auf das *Wer* und das *Wann*. Stellen wir uns vor, Sie sind ein zwölfjähriges Kind, das durch Zufall auf dieses Buch gestoßen ist. Wahrscheinlich würden Sie das Lesen nicht als sinnvoll erleben, weil Sie vieles nicht verstehen und einordnen könnten. Wären Sie eine Geschichtsstudentin unter Zeitdruck, kurz vor einer wichtigen Prüfung, dann könnten Sie den Text verstehen – aber in Ihrer jetzigen Situation wäre es wohl weniger sinnvoll, ihn zu lesen. Sagen wir, Sie sind ein Therapeut oder eine Ärztin, der/die sich etwas Lesezeit nehmen konnte. Einiges, was Sie hier lesen, wird Sie an Gespräche mit Patienten erinnern; an vieles werden Sie anhand persönlicher und beruflicher Erfahrungen anknüpfen können. Durch das Lesen werden Ihre Gedanken auf neue Pfade gelenkt; Ihre Erkenntnisse werden hoffentlich zu Ihrem übergeordneten Ziel – Patienten zu begleiten und im Heilungsprozess zu unterstützen – beitragen. Da macht das Lesen Sinn (würde man auf Neudeutsch sagen).

Sinn entsteht also durch Wahrnehmung eines Bedeutungsüberschusses. Eine Sache mag schön sein, eine Handlung langweilig oder interessant; sinnvoll wird sie erst dann, wenn sie eine weitergehende Bedeutung hat. Das hierarchische Sinnmodell (Schnell 2009, 2014), das im Folgenden vorgestellt wird, illustriert dies.

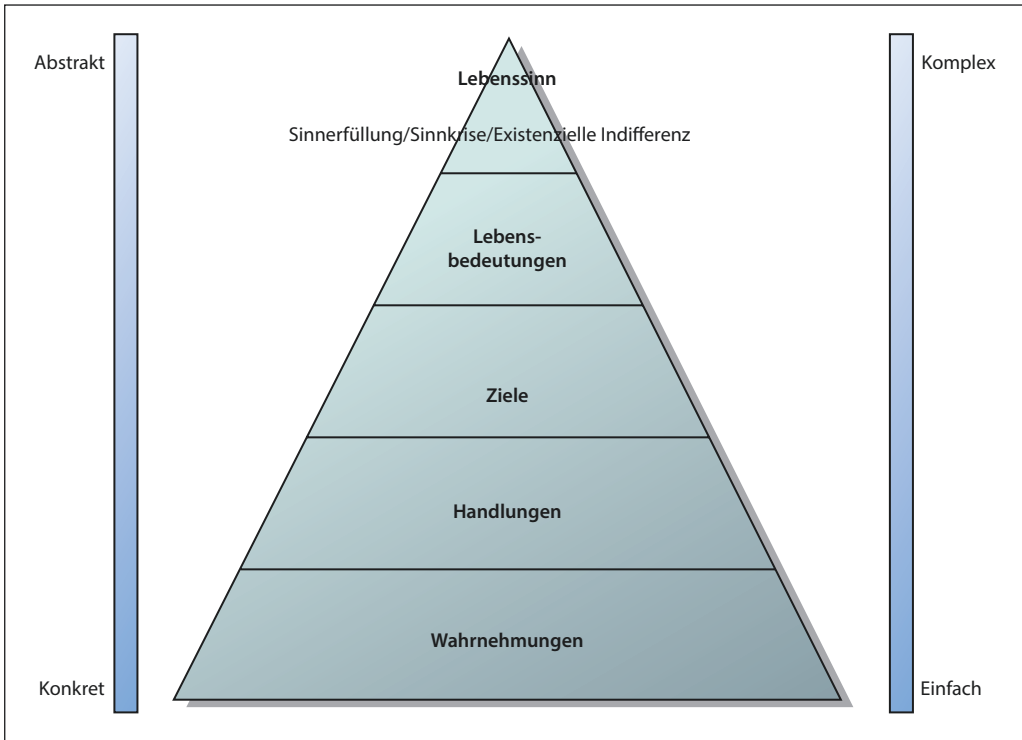
4.1 Das hierarchische Sinnmodell

Sinnkonstruktion findet unablässig statt, auf der Ebene der Reizwahrnehmung bis zur hochkomplexen Ebene des Lebenssinns. Lesen wir das hierarchische Modell (■ Abb. 4.2) *bottom-up*, so wird deutlich, dass sich ein Bedeutungsüberschuss auf die jeweils übergeordnete Ebene bezieht. Betrachten wir zuerst die Ebene der Wahrnehmung. Reize treffen auf die Sinnesorgane und werden in die „Einheitssprache des Gehirns“ übersetzt (Roth 1998, S. 93), als neurochemische Signale in bestimmte Gehirnareale weitergeleitet. Diesen Signalen ist noch kein Sinn inhärent. Er wird konstruiert, indem Informationen gefiltert, zusammengefügt und mit bestehenden Schemata abgeglichen werden. All diese Prozesse dienen dazu, zu einem Verständnis der Signale zu gelangen – zu einer sinnvollen Wahrnehmung. Eine solche liegt dann vor, wenn sie eine Reaktion auf die Umwelt nahelegt, also von der Handlungsebene aus interpretierbar ist (Prinz 2000).

Handlungen werden dann als sinnvoll erfahren, wenn sie übergeordneten Zielen dienen. *Zielloses* Handeln ist „bloße“ Aktivität – die natürlich auch ihren Platz hat. Nicht alles, was

Eine Wahrnehmung ist sinnvoll, wenn sie auf eine Handlungsoption verweist

Eine Handlung ist sinnvoll, wenn sie auf Ziele verweist



■ **Abb. 4.2** Das hierarchische Sinnmodell (Schnell 2009, 2014). Mit freundlicher Genehmigung von Routledge/ Taylor & Francis

wir tun, muss zielorientiert und sinnvoll sein. Wenn wir uns im Rhythmus zur Musik bewegen, wenn wir vor uns hin singen oder ziellos durch die Gegend laufen, dann mag das sinnlos sein, aber nicht im Sinne einer negativen Bewertung. Bei einer sinnvollen Handlung wird der Sinn generiert aus dem Bedeutungsüberschuss, den die Handlung im Hinblick auf übergeordnete Ziele hat. So wird z. B. aus sinnloser Bewegung sinnvolle Bewegung, wenn sie Zielen wie Spaß, Gesundheit oder Leistung dient. Der Gesang unter der Dusche wird sinnvoll, wenn die Sängerin für einen Gesangswettbewerb übt, oder wenn sie einfach etwas zu ihrem Wohlbefinden beitragen möchte – wofür das Singen hilfreich sein kann, denn es kurbelt die Ausschüttung von Endorphinen an und sorgt für eine vermehrte Produktion von Immunglobulin A und Oxytocin (vgl. Janning 2012).

Ziele werden oft *per se* als etwas Sinnvolles angesehen, denn sie aktivieren eine Zukunftsorientierung, motivieren und helfen, den Alltag zu strukturieren (vgl. Emmons 2003). Doch diese Sicht muss relativiert werden: Zielverfolgung kann

Ein Ziel ist sinnvoll, wenn es auf persönliche Lebensbedeutungen verweist

auch destruktiv oder sinnlos sein. Zielverfolgung hat negative Konsequenzen, wenn wir zu lange an Zielen festhalten, die nicht erreichbar sind (Brandtstädter und Rothermund 2002). Und Zielverfolgung wird als sinnlos empfunden, wenn es sich nicht um intrinsische, sondern um extrinsische Ziele handelt (Sheldon et al. 2004). Extrinsische Ziele sind solche, die man verfolgt in der Hoffnung, Vorteile zu erlangen oder Bestrafung zu vermeiden – und nicht, weil man sie als richtig und gut betrachtet. Wenn ich also ein Ziel allein deshalb verfolge, weil meine Eltern es sich gewünscht haben, weil es gesellschaftlich hoch angesehen ist, oder weil ich ansonsten keine finanzielle Unterstützung mehr erhalte, dann wird dies früher oder später in einem Gefühl der Sinnlosigkeit münden – und damit die Motivation sinken. Ziele werden dann als sinnvoll erlebt, wenn sie mit den übergeordneten Lebensbedeutungen übereinstimmen; wenn sie also die Werte und Überzeugungen einer Person widerspiegeln und eine Bewegung in eine Richtung ermöglichen, die durch die Lebensbedeutungen geprägt ist.

Das Vorhandensein von Lebensbedeutungen steht für aktives, involviertes Leben, für ein Engagement für Dinge, die man als sinnvoll ansieht und daher Zeit und Energie dafür aufwendet. Lebensbedeutungen werden dann als sinnvoll wahrgenommen, wenn man das eigene Leben generell als sinnvoll ansieht. Ohne Anbindung an diese übergeordnete Ebene der Sinnerfüllung können auch Lebensbedeutungen ihren Sinn verlieren, zu leerem Engagement werden. Das zeigt sich besonders in Krisensituationen, wenn das bisher tragende Fundament durch ein traumatisches Ereignis infrage gestellt wird (► Kap. 1 und 8).

Der Lebenssinn ist an der Spitze der Pyramide angeordnet. Keine persönliche Ebene ist ihm übergeordnet. Der Bedeutungsüberschuss bezieht sich in diesem Fall auf den sozio-historischen Kontext. Das eigene Leben wird als sinnvoll wahrgenommen, wenn es Gestalt annimmt als eine Geschichte – eingebunden in den Lauf der Geschichte(n). Kann ich meine Lebensgeschichte verknüpfen mit denen der Menschen um mich herum? Mich verorten in der gegenwärtigen gesellschaftlichen und geschichtlichen Situation? Oder erlebe ich mich als isoliert, entfremdet?

Liest man das hierarchische Sinnmodell *top-down*, so legt es nahe, dass bei vorhandenem Lebenssinn eine Orientierung an Lebensbedeutungen vorliegt, dass Ziele verfolgt werden, sich daraus sinnvolles Handeln ergibt und dies die Wahrnehmung prägt. Wenn mir mein Leben hingegen sinnlos erscheint, dann lohnt sich nichts. Wozu sich engagieren, Ziele verfolgen, versuchen, das Richtige zu tun?

Eine Lebensbedeutung ist sinnvoll, wenn sie auf ein als sinnvoll erfahrenes Leben verweist

Die eigene Lebensgeschichte ist sinnvoll, wenn sie in den Lauf der Geschichte(n) eingebunden werden kann

4.2 Vertikale und horizontale Kohärenz

Das hierarchische Sinnmodell illustriert die Notwendigkeit innerer Kohärenz: Es verdeutlicht, dass niedrigere Ebenen in übergeordnete integrierbar sein müssen, um als sinnvoll wahrgenommen zu werden. Kennon Sheldon und Tim Kasser haben die Begriffe *vertikale* und *horizontale Kohärenz* geprägt, um ein kohärentes Sinnsystem zu beschreiben (Sheldon und Kasser 1994). Sie beziehen sich vor allem auf Ziele, doch die Anforderungen lassen sich auf alle Ebenen anwenden. Vertikale Kohärenz bezeichnet die oben beschriebene Integrierbarkeit in übergeordnete Ebenen: Niedrigere Ebenen sollten konsistent mit übergeordneten Ebenen sein bzw. durch diese reguliert werden. Horizontale Kohärenz meint, dass die gleichzeitig auf einer Ebenen vorhandenen Prozesse sich gegenseitig ergänzen sollten – und nicht widersprechen.

Betrachten wir einen fiktiven Fall zur Illustration vertikaler und horizontaler Kohärenz: Paul sagt, er finde sein Leben **sinnvoll**. Er identifiziert „Gemeinschaft“, „Leistung“ und „Persönliche Entwicklung“ als zentrale **Lebensbedeutungen**. Auf der Ebene der **Ziele** finden sich „Beziehungen pflegen“, „eine ausgewogene Work-Life-Balance“ und „verschiedene Sprachen sprechen“. Zu seinen **Handlungen** gehört, regelmäßig Zeit mit Freunden zu verbringen, die Wochenenden frei von Arbeit zu halten, bei der Arbeit konzentriert und effizient zu sein, einen Abend in der Woche dem Lernen einer fremden Sprache zu widmen, offen für Menschen aus anderen Ländern zu sein und sie in seinen Freundeskreis zu integrieren. Pauls **Wahrnehmung** ist dadurch gekennzeichnet, dass er Fremdes und Neues nicht als unangenehm oder beängstigend, sondern als positive Herausforderung ansieht, dass er Konflikte als kommunikativ lösbar betrachtet und Menschen primär als vertrauenswürdig einschätzt.

Vertikale Kohärenz

Die *vertikale Kohärenz* drückt sich darin aus, dass sich Pauls Sinnerfüllung in der aktiven Verfolgung von Lebensbedeutungen widerspiegelt. Diese sind nicht nur „hehre Werte“; sie werden in seiner Zielwahl konkretisiert: Das Streben nach Beziehungspflege und Work-Life-Balance steht für „Gemeinschaft“. Das Ziel, verschiedene Sprachen zu sprechen, repräsentiert die Bedeutung, die „Leistung“ und „persönliche Entwicklung“ für ihn haben. Ebenfalls vertikal kohärent sind Pauls Handlungen, denn sie sind derart gestaltet, dass sie der Erreichung seiner Ziele dienen. Auch seine Wahrnehmungen stimmen gut mit den übergeordneten Ebenen überein. So fördert die Wahrnehmung von Neuem als Herausforderung beispielsweise Handlungen wie das Lernen von Fremdsprachen oder die Einladung von Menschen aus anderen Ländern in den eigenen Freundeskreis. Pauls vertrauensvolle Sicht auf den Menschen stimmt ebenfalls damit überein, und

seine Betrachtung von Konflikten als zwischenmenschlich lösbare Probleme ist kohärent mit seiner Gemeinschaftsorientierung.

Ist Pauls Sinnsystem auch *horizontal kohärent*? Pauls Wahrnehmungen beruhen auf gut miteinander vereinbaren Grundannahmen bzw. Erwartungen. Seine Handlungen widersprechen sich nicht, sondern ergänzen sich im Hinblick auf die Erreichung seiner Ziele. Auch die Ziele sind so gewählt, dass sie parallel verfolgt werden können, ohne dass es zu Konflikten kommt. Auf der Ebene der Lebensbedeutungen ist die horizontale Kohärenz nicht unmittelbar evident. „Leistung“ und „Gemeinschaft“ haben das Potenzial, in Konflikt miteinander zu treten, müssen es aber nicht. Die Ziele, für die Paul sich entschieden hat, ermöglichen eine Vereinbarkeit der Lebensbedeutungen – und somit horizontale Kohärenz auch auf dieser Ebene. (In ► Abschn. 4.5 haben Sie die Möglichkeit, Ihr eigenes Sinnsystem auf Kohärenz zu überprüfen.)

Horizontale Kohärenz

4.3 „No man is an island“: Die Rolle der Umwelt

Die Sinnfrage ist nie allein und individuell auszuhandeln. Auf verschiedenen Ebenen bedarf sie der (meist nicht bewussten) Einbindung in übergeordnete Zusammenhänge – bis zur Einbindung in gesellschaftliche und geschichtliche Prozesse. Die Philosophie versteht unter einem Individuum ein „selbstständiges und vernunftbegabtes Wesen, [das] über sich selbst verfügen kann, zugleich aber als Träger allgemein-menschlicher Werte in übergreifenden Zusammenhängen steht“ (Schischkoff 1991, S. 332 f.). Sinnprozesse finden in Auseinandersetzung mit diesen übergreifenden Zusammenhängen statt. Die Umwelt – oder Umwelten – wirken auf jede Ebene des oben beschriebenen hierarchischen Sinnmodells ein, ob unterstützend, einschränkend oder moderierend.

Um Sinnprozesse produktiv zu unterstützen, sollten Umwelten einerseits ausreichend transparent und verstehbar sein, andererseits genügend Ressourcen zur Verfügung stellen, also zur Bewältigbarkeit beitragen (Antonovsky 1997). Fremde Umgebungen und mehrdeutige Reize können die sinnhafte *Wahrnehmung* erschweren. Soziale und finanzielle Einschränkungen grenzen *Handlungsmöglichkeiten* ein. Über damit einhergehende Lernerfahrungen und Erwartungen beeinflussen diese Begrenzungen auch die *Zielwahl* und die Orientierung an *Lebensbedeutungen*. *Sinnerfüllung* ist schwer zu erlangen, wenn die Umwelt bedeutsames, kohärentes und wertorientiertes Handeln sowie Zugehörigkeitserleben erschwert.

Verstehbarkeit und
Bewältigbarkeit

Genauso wenig wie einem Ding ein Sinn innewohnt (sondern von einer Person in einer bestimmten Situation zugeschrieben wird), kann eine Umwelt als per se sinnstützend oder

sinnhinderlich verstanden werden. Auch hier geht es um die Relation zwischen einem bestimmten Individuum und seiner Umwelt. So könnten wir davon ausgehen, dass unsere heutige liberale, pluralistische Multioptionsgesellschaft eine ideale Grundlage für individuelle Sinnstiftung darstellt, da jeder Person verschiedenste Möglichkeiten offen stehen. Aber sind Kohärenz, Orientierung und Zugehörigkeit nicht viel leichter zu erlangen in einer Gesellschaft, die weniger Optionen anbietet, auf einen gemeinsamen Wertekanon hin orientiert ist und Zugehörigkeit verlangt und erwartet – wie beispielsweise in autoritären Regimen? Eine kognitiv komplexe Person mit hoher Ambiguitätstoleranz (also der Fähigkeit, mit Ungewissheit, Mehrdeutigkeit und Widersprüchen umzugehen) wird die Multioptionsgesellschaft eher als sinnförderlich erleben – vor allem, wenn sie sich als Teil dieser Gesellschaft wahrnimmt. Andere, deren Bedürfnis nach Unabhängigkeit und Entscheidungsfreiheit weniger ausgeprägt ist und denen es schwer fällt, einen Platz in der Gesellschaft zu finden, mögen sich hingegen..., sich hingegen nach einer Umwelt sehnen, die durch kohärente Strukturen, eindeutige Orientierung und Zugehörigkeit gekennzeichnet ist.

Beispiel Terrormiliz
„Islamischer Staat“

Als extremes Beispiel dafür können Europäer verstanden werden, die sich der Terrormiliz „Islamischer Staat“ anschließen. Verschiedene Analysen kommen zu dem Schluss, dass diese Entscheidungen weniger auf religiösen Überzeugungen beruhen; vielmehr erwachsen sie aus einem Bedürfnis nach Identität, Zugehörigkeit und Sinnerleben. Die Auswanderer fühlen sich westlichen Gesellschaften entfremdet; sie erleben sie als kalt, unmenschlich, egoistisch und unmoralisch. Die *Umma* hingegen – die Weltgemeinschaft der Muslime, hier repräsentiert durch den sogenannten Islamischen Staat – gilt als Synonym für Ordnung und Zugehörigkeit und befriedigt das Bedürfnis nach einer gemeinsamen Sinnorientierung (Cesari 2011).

Diese Überlegungen spiegeln die Relativität des Sinnbegriffs wider. Anstatt von sinnvollen und sinnlosen Umweltbedingungen zu sprechen, stellen wir fest, dass Menschen sehr unterschiedliche Bedingungen als sinnstiftend erleben. Dies sind unter Umständen Bedingungen, die Menschenrechte verletzen und demokratische und rechtsstaatliche Prinzipien ignorieren. Aus einer aufgeklärten humanistischen Perspektive kann es schwerfallen, hier von Sinnhaftigkeit zu sprechen. Dennoch ist dies notwendig, wenn wir die existenzielle Dimension individueller Lebenswelten und das daraus resultierende Handeln verstehen wollen. Dabei bieten sich viele Erkenntnismöglichkeiten, wenn in Konflikten nicht auf die widersprüchlichen (politischen, religiösen) Inhalte fokussiert wird, sondern realisiert wird, dass die verschiedenen Parteien ein sehr ähnliches Bedürfnis nach Kohärenz, Orientierung, Bedeutsamkeit und Zugehörigkeit zu befriedigen suchen.

4.4 Und wie fühlt sich das an?

Wir wissen nun einiges darüber, wie Sinn entsteht – aber wie fühlt er sich eigentlich an? Nun ja, Sinn fühlt sich im Allgemeinen gar nicht an. Denn es handelt sich nicht um ein Gefühl. Betrachten wir die Definitionsmerkmale eines *Gefühls* (Bourne und Ekstrand 2005):

- *Biologische Aktivierung*: Ein Gefühl geht mit physiologischer Erregung einher.
- *Motivation*: Ein Gefühl motiviert dazu, es anzustreben (angenehme Gefühle) oder zu vermeiden (unangenehme Gefühle).
- *Kognition*: Das Gefühl wird geprägt durch die kognitive Interpretation des Kontextes, in dem es auftritt.
- *Empfindung*: Gefühle werden subjektiv erlebt.
- *Ausdruck*: Gefühle geben Anlass zu Ausdrucksreaktionen in Mimik und Gestik.

Sinn ist kein Gefühl

Sinn ist ein großer Motivator, wie in ► Abschn. 11.1.1 näher ausgeführt wird. Auch Kognitionen spielen eine wichtige Rolle, vor allem in Form von unbewussten Bewertungsprozessen, die die Kohärenz bzw. Inkohärenz mit dem jeweils übergeordneten Kontext überprüfen (■ Abb. 4.2 „Das hierarchische Sinnmodell“).

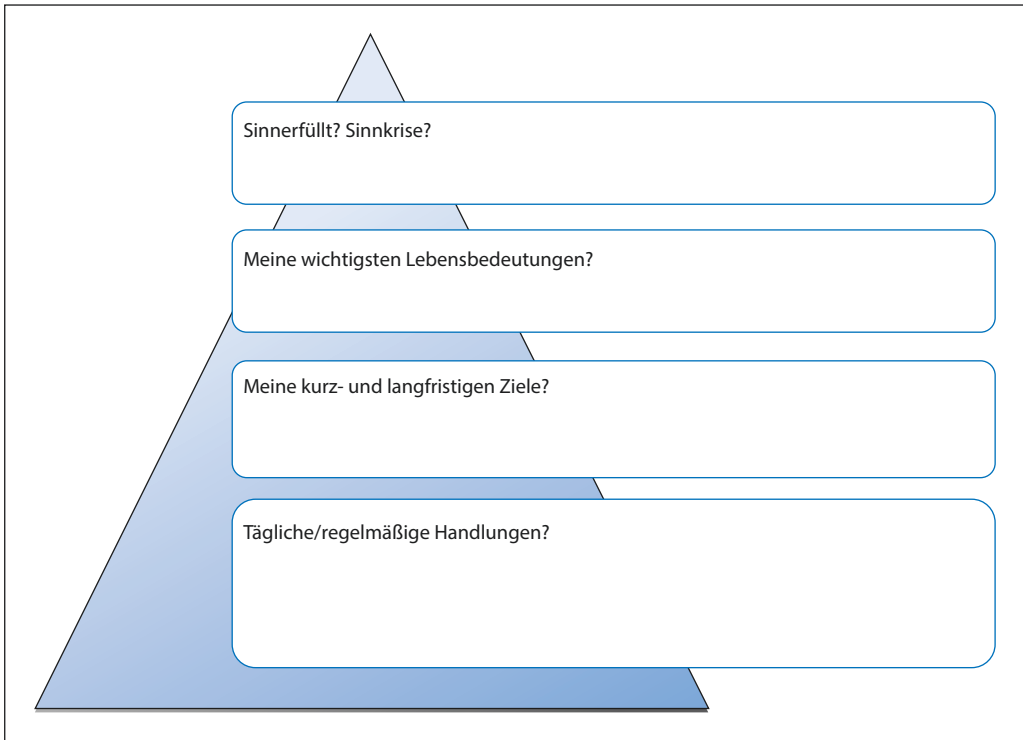
Aber Sinn ist im Allgemeinen weder biologisch aktiviert noch begleitet von physiologischen Erregungsprozessen, von mimischen oder gestischen Ausdrucksreaktionen. Auch der Aspekt des subjektiven Erlebens ist nicht vorhanden, da Sinn normalerweise gar nicht wahrgenommen wird. Eine sinnvolle (Lebens-)Situation ist durch Stimmigkeit und Passung gekennzeichnet – also Merkmale, die meist unterhalb der Wahrnehmungsschwelle bleiben. Unser äußerst ökonomischer Wahrnehmungsapparat macht uns vor allem auf Dinge aufmerksam, die ein Eingreifen verlangen. Solange alles so läuft, dass es für uns passend und stimmig ist, gibt es keinen Grund, darauf hinzuweisen.

Wir können also sagen: Sinn ist kein Gefühl. Vielmehr handelt es sich bei Sinn um das Ergebnis subjektiver Bewertungsprozesse, die unterhalb der Wahrnehmungsschwelle bleiben, solange das Ergebnis positiv ist. Gefühle haben dabei vor allem eine Bestätigungsfunktion, z. B. als Freude beim Erreichen eines wichtigen Ziels (Klinger 1998) oder als ein affirmatives Gefühl von Nähe und Zugehörigkeit. Sehr ähnlich ist es übrigens mit Gesundheit: Auch sie ist uns normalerweise nicht bewusst. Sie ist auch kein Gefühl. Aber es gibt kritische Merkmale, anhand derer wir uns unserer Gesundheit versichern können – ebenso wie unserer Sinnerfüllung.

Gefühle können Sinn bestätigen

Ganz anders sieht es jedoch aus, wenn die unterschwelligen subjektiven Bewertungsprozesse negativ ausfallen. In einem

Sinn wird erst bewusst, wenn er fehlt



■ **Abb. 4.3** Personalisiertes Sinnmodell. Mit freundlicher Genehmigung von © Tatjana Schnell 2015. All Rights Reserved

solchen Fall wird unsere Aufmerksamkeit unvermeidlich darauf gelenkt: Sinn wird bewusst und erfahrbar – allerdings nur in Form seines Fehlens!

4.5 Erkenne dich selbst

■ Selbstexploration: Mein persönliches Sinnmodell

Füllen Sie Ihr persönliches Sinnmodell *von unten nach oben* aus (■ Abb. 4.3): Tragen Sie in die Pyramide Notizen zu täglich von Ihnen ausgeübten Handlungen, zu Zielen, die Sie verfolgen, zu Ihren Lebensbedeutungen (z. B. solche mit den höchsten Soll-Werten aus ■ Abb. 3.3) und zu Ihrem Sinnerleben ein. Betrachten Sie die Pyramide dann im Hinblick auf die vertikale und horizontale Kohärenz.

Vertikale Kohärenz Dienen Ihre Handlungen der Erreichung Ihrer Ziele? Stimmen Ihre Ziele mit Ihren Lebensbedeutungen überein? Sind Ihre Lebensbedeutungen durch die Annahme motiviert, dass Ihr Leben sinnvoll ist?

Horizontale Kohärenz Passen Ihre Handlungen zueinander? Ergänzen sie sich? Oder widersprechen sie sich? Passen Ihre Ziele zueinander? Ergänzen sie sich? Oder widersprechen sie sich? Passen Ihre Lebensbedeutungen zueinander? Ergänzen sie sich? Oder widersprechen sie sich?

Literatur

- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit: Bd. 36, Forum für Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis*. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Bourne, L. E., & Ekstrand, B. R. (2005). *Einführung in die Psychologie*. Eschborn: Klotz.
- Brandtstädter, J., & Rothermund, K. (2002). The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework. *Developmental Review*, 22(1), 117–150.
- Cesari, J. (2011). Muslims in Europe and the US: A shared but overrated risk of radicalism. In R. Coolsaet (Hrsg.), *Jihadi terrorism and the radicalisation challenge* (S. 101–116). Farnham: Ashgate.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Hrsg.), *Flourishing* (S. 105–128). Washington, DC: APA.
- Fitzek, H. (2014). *Gestaltpsychologie kompakt: Grundlinien einer Psychologie für die Praxis*. Berlin: Springer.
- Janning, M. (2012). Vom Segen des Singens. *Heilberufe*, 64(4), 24–25.
- Klinger, E. (1998). The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Hrsg.), *The human quest for meaning* (S. 27–50). Mahwah: Erlbaum.
- Prinz, W. (2000). Kognitionspsychologische Handlungsforschung. *Zeitschrift für Psychologie*, 208, 32–54.
- Roth, G. (1998). *Fühlen, Denken, Handeln. Wie das Gefühl unser Verhalten steuert*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Schischkoff, G. (1991). *Philosophisches Wörterbuch*. Stuttgart: Kröner.
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483–499.
- Schnell, T. (2014). An empirical approach to existential psychology: Meaning in life operationalized. In S. Kreidler & T. Urbanek (Hrsg.), *Conceptions of Meaning* (S. 173–194). New York: Nova Science.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1994). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531–543.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(4), 475–486.



Sinnvariationen

- 5.1 Interindividuelle Differenzen bei Sinnerfüllung und Lebensbedeutungen – 44
- 5.2 Sinn ist dynamisch: Veränderungen in der Lebensspanne – 45
- 5.3 Sinn und Lebensbedeutungen bei Mann und Frau – 50
- 5.4 Sinn, Ausbildung und Intelligenz – 55
- 5.5 Sinn ist variabel: Veränderungen über Aktivitäten und Tage hinweg – 60
- 5.6 Exkurs: Studieren ist oft sinnlos und macht keinen Spaß? – 63
- 5.7 Erkenne dich selbst – 64
- Literatur – 65

Sinnerfüllung und Lebensbedeutungen werden durch verschiedene Merkmale geprägt und beeinflusst. Dazu zählen Persönlichkeitsdispositionen und demografische Eigenschaften wie Alter, Geschlecht, Familienstand und Ausbildung. Auch Stimmungen und Situationen wirken sich auf die subjektive Sinnwahrnehmung aus. In diesem Kapitel erfahren Sie, in welcher Beziehung Sinn und Lebensbedeutungen mit den Big-Five-Persönlichkeitseigenschaften stehen, wie sich Sinn und Lebensbedeutungen mit dem Alter verändern und wie das Sinnerleben über Aktivitäten hinweg schwankt. Geschlechtsunterschiede werden diskutiert ebenso wie der Zusammenhang mit Intelligenz und Hochbegabung.

5.1 Interindividuelle Differenzen bei Sinnerfüllung und Lebensbedeutungen

Für Paul ist das gesellige Zusammensein mit vielen Menschen ein Genuss; Paula versucht, Gruppenaktivitäten oder Partys zu vermeiden. Bert ist häufig sorgenvoll, ängstlich und nervös, während Berta prinzipiell ruhig und gelassen bleibt. Menschen unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Persönlichkeitseigenschaften. Haben diese interindividuellen Differenzen einen Einfluss darauf, ob jemand einen Sinn in seinem Leben sieht?

Unsere Untersuchungen haben gezeigt, dass dies zu einem relativ geringen Ausmaß der Fall ist: In unserer Studie mit 202 deutschen Teilnehmern verschiedener Altersstufen konnten 16 % der Sinnerfüllung durch Persönlichkeitseigenschaften erklärt werden (Schnell und Becker 2006). Gewissenhaftigkeit, Extraversion, Verträglichkeit und Offenheit für Erfahrungen trugen dazu bei. Eine Studie in den USA mit 275 Studierenden fand keinen Zusammenhang zwischen dem Vorhandensein von Lebenssinn und Offenheit; stattdessen stellten sie zusätzlich eine negative Korrelation mit Neurotizismus fest (Steger et al. 2008). Eine weitere Studie (Halama und Dedova 2007) befragte 148 Jugendliche in der Slowakei und fand positive Zusammenhänge zwischen Lebenssinn und Extraversion, Offenheit und Gewissenhaftigkeit, einen negativen Zusammenhang zwischen Lebenssinn und Neurotizismus und keine Korrelation mit Verträglichkeit.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es für selbstgesteuerte, optimistische und gesellige Menschen etwas einfacher zu sein scheint, ein sinnvolles Leben zu führen. Der nicht vorhandene Zusammenhang zwischen Sinnerfüllung und Neurotizismus in der deutschen Stichprobe könnte mit dem Alter zusammenhängen – da nur in dieser Stichprobe ältere Erwachsene einbezogen waren. Der Befund legt nahe, dass es sehr wohl möglich ist, Ängstlichkeit, Verletzbarkeit oder

Sinnerfüllung relativ unabhängig von Persönlichkeit

Etwas höhere Sinnerfüllung bei Gewissenhaftigkeit, Extraversion und Offenheit

Schüchternheit zu erleben, aber dennoch das Leben als sinnvoll zu betrachten.

Viel größer ist der Zusammenhang jedoch zwischen Persönlichkeitseigenschaften und Lebensbedeutungen. Wir richten unser Leben unseren Persönlichkeitsmerkmalen entsprechend aus. So finden Menschen, die offen für Erfahrungen sind, eher Sinn in Selbstverwirklichung als in Tradition, Moral oder Vernunft. Im Gegensatz zu einem extravertierten Menschen wird ein introvertierter Mensch seine Zeit und Energie nicht in Macht, Gemeinschaft oder Spaß investieren. Welche Persönlichkeitseigenschaften der „Big Five“ (Neurotizismus, Extraversion, Offenheit, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit; Borkenau und Ostendorf 2008) mit welchen Lebensbedeutungen in Verbindung stehen, listet ■ Tab. 5.1 auf.

Wir werden mit der Anlage zu bestimmten Persönlichkeitseigenschaften geboren; diese festigen oder verändern sich durch unsere Erfahrungen im Laufe des Lebens. Zu jedem Zeitpunkt stellt also ein bestimmtes Muster von Persönlichkeitsmerkmalen den Hintergrund für unsere Auseinandersetzung mit der Welt dar. Dies drückt sich in einer unbewussten Neigung aus, ein bestimmtes Verhalten zu zeigen oder zu wählen und andere Haltungen eher abzulehnen. Die in ■ Tab. 5.1 dargestellten Zusammenhänge belegen dies. Sie zeigen, dass manche Lebensbedeutungen stärker (z. B. Macht: 40 %), andere weniger stark (z. B. Religiosität: 5 %) von Persönlichkeitseigenschaften geprägt werden. Die Tabelle kann konsultiert werden, wenn es darum geht, Sinnquellen zu identifizieren, die einer Person aufgrund ihrer Neigungen wahrscheinlich entsprechen. (Dazu ist es hilfreich, ein Big-Five-Persönlichkeitsprofil der Person zur Hand zu haben.) Andererseits kann es jedoch auch angebracht sein, sich mit Orientierungen auseinanderzusetzen, die man aufgrund der eigenen Verhaltensdisposition bisher gemieden hat, um positive Veränderungen anzustoßen.

Lebensbedeutungen
eng mit Persönlichkeit
verbunden

5.2 Sinn ist dynamisch: Veränderungen in der Lebensspanne

Persönlichkeitsmerkmale gelten dann als stabil, wenn sie sich über mehrere Monate hinweg nicht verändern. In diesem Sinne sind Sinnerfüllung und Lebensbedeutungen stabil. Trotzdem liegt es nahe anzunehmen, dass in verschiedenen Lebensphasen andere Themen relevant werden. So hat es beispielsweise Erik H. Erikson in seinem psychosozialen Entwicklungsmodell skizziert: Während es in der Kindheit darum geht, Vertrauen, Autonomie, Initiative und Werksinn zu entwickeln, geht es in der Pubertät um die Ausbildung einer Identität, im jungen Erwachsenenalter um das Erlernen von Intimität, im

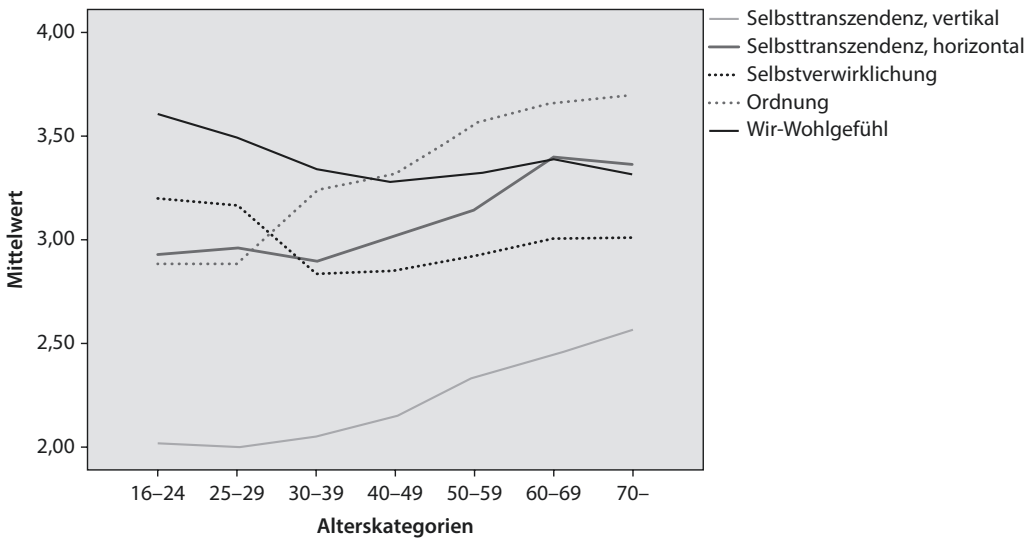
Lebensbedeutungen ändern
sich mit Lebensphasen

Tab. 5.1 Vorhersage von Lebensbedeutungen durch Persönlichkeitseigenschaften (Multiple Regressionen; N = 310)

	% durch Big Five zu erklären	Neurotizismus	Extraversion	Offenheit für Erfahrung	Verträglichkeit	Gewissenhaftigkeit
Religiosität	5				+	
Spiritualität	9	++	+		+	
Soziales Engagement	19			+++	++	
Naturverbundenheit	15		--	++	++	+
Selbsterkenntnis	33	+	-	+++		+
Gesundheit	19		-	+	+	+++
Generativität	7			+		++
Herausforderung	28		+++	+	-	-
Individualismus	23		+	+++	--	
Macht	40		+++		--	+
Entwicklung	33	-		+++		++
Leistung	25	++	+		--	+++
Freiheit	11			++	--	

(Fortsetzung)

Tab. 5.1 (Fortsetzung)



■ Abb. 5.1 Ausprägungen der fünf Sinndimensionen über die Lebensspanne

mittleren Erwachsenenalter um Generativität und im späten Erwachsenenalter um die Akzeptanz und Integration des eigenen Lebenslaufs (Erikson 1988). Dementsprechend sollten sich auch die Lebensbedeutungen mit den Lebensphasen verändern.

Selbsttranszendenz steigt,
Selbstverwirklichung sinkt
mit Alter

Unsere Daten einer Stichprobe von 793 Personen im Alter von 16 bis 85 Jahren ($M = 40$, $SD = 17$) bestätigen diese Annahme (■ Abb. 5.1). So zeigt sich ein Anstieg der vertikalen wie auch der horizontalen Selbsttranszendenz ab dem mittleren Erwachsenenalter, also der Phase, in der – nach Erikson – eine Abwendung von einer Selbstzentrierung stattfindet. Im gleichen Zeitraum findet sich ein Absinken der Bedeutung der Selbstverwirklichung. Wir- und Wohlgefühl ist während der Adoleszenz und im jungen Erwachsenenalter sehr wichtig, bleibt aber trotz leichten Absinkens auch bis ins hohe Alter noch relevant.

Eine besonders starke Veränderung zeigt sich bei der Dimension Ordnung: Tradition, Vernunft, Bodenständigkeit und Moral erfahren ab einem Alter von 30 Jahren einen deutlichen Bedeutungszuwachs – und erneut ab einem Alter von 50 Jahren. Der erste dieser beiden Trends lässt sich mit dem Eintreten der Elternschaft in Beziehung setzen. Das Durchschnittsalter der Mütter bei der Geburt des ersten Kindes liegt in deutschsprachigen Ländern bei ca. 30 Jahren. Zum Alter der Väter bei der Geburt des ersten Kindes gibt es erstaunlich wenige Zahlen. Nach Schweizer Statistiken sind Väter bei der Mehrheit der Lebendgeburten zwischen 30 und 39 Jahre

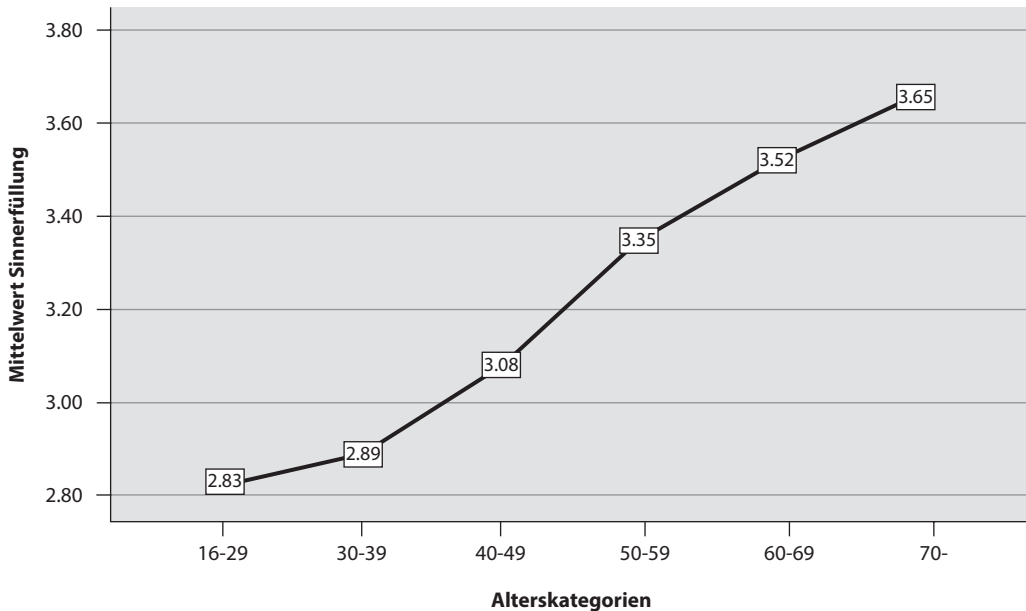
alt (Schweizer Bundesamt für Statistik 2019). Die Geburt eines Kindes geht mit Verantwortung einher. Mit Ankunft des hilflosen, kleinen Wesens bekommen Sicherheit, Bewahrung und Bodenständigkeit eine neue Bedeutung. Traditionen bieten wichtige Anknüpfungspunkte, um den Alltag mit Kleinkindern sinnvoll zu strukturieren, z. B. durch Rituale. Zudem ist die Phase der jungen Elternschaft eine Zeit, in der man sich bewusstmacht, welche Konventionen, Sitten und Werte das eigene Handeln leiten und welche davon an die eigenen Kinder weitergegeben werden sollen.

Die zweite Erhöhung der Relevanz von Ordnung, die ab einem Alter von ca. 50 Jahren beobachtet werden kann, mag mit der beruflichen Situation zusammenhängen. In dieser Phase geht es bei der Mehrheit der Berufstätigen nicht mehr um Karriere, Entwicklung und Aufstieg. Auf Erfahrung beruhende, abwägende Vernunft ist häufiger anzutreffen als „jugendliche“ Risikofreude. Was erreicht wurde, wird konsolidiert; was sich bewährt hat, wird seltener infrage gestellt.

Betrachtet man das Ausmaß der Sinnerfüllung, so zeigt sich ein leicht positiver Anstieg mit dem Alter (Schnell und Becker 2007; Steger et al. 2006). ■ Abb. 5.2 zeigt Daten, die in den Jahren 2015 bis 2018 gesammelt wurden und bzgl. Geschlecht, Alter und Ausbildungsstand der Gesamtbevölkerung gleichen (N = 1291). Die Sinnerfüllung ist am niedrigsten ausgeprägt im

Relevanz von Ordnung steigt mit 30 und 50 Jahren

Sinnerfüllung steigt mit dem Alter an.



■ Abb. 5.2 Ausprägung von Sinnerfüllung (Mittelwert) über die Lebensspanne (N = 1291)

Alter von 16 bis 39; sie steigt sodann kontinuierlich bis ins hohe Alter ($r = 0.28$).

Der Trend zu höherem Sinnerleben im Alter wurde bereits in den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts und zu Beginn dieses Jahrtausends beobachtet (Reker et al. 1987; Schnell und Becker 2007). Dies deutet darauf hin, dass es sich um einen Alters- und nicht um einen Kohorteneffekt handeln könnte. Mit anderen Worten: Wenn wir uns dem Alter nähern, könnten wir alle mehr Erfüllung und existenzielle Stabilität erwarten; es handelt sich nicht nur um ein Merkmal dieser Altersgruppe im jetzigen Moment. Aber auch wenn dies der Fall sein sollte, können externe Ereignisse solche Entwicklungen vereiteln. So würde sich eine „natürliche“ Erhöhung des Lebenssinns mit dem Alter wahrscheinlich nicht in einer Welt manifestieren, die von Klimakatastrophen und dramatischer sozialer Ungerechtigkeit geprägt ist – eine Dystopie, die uns ohne radikale Veränderungen in der Gegenwart bald bevorstehen wird.

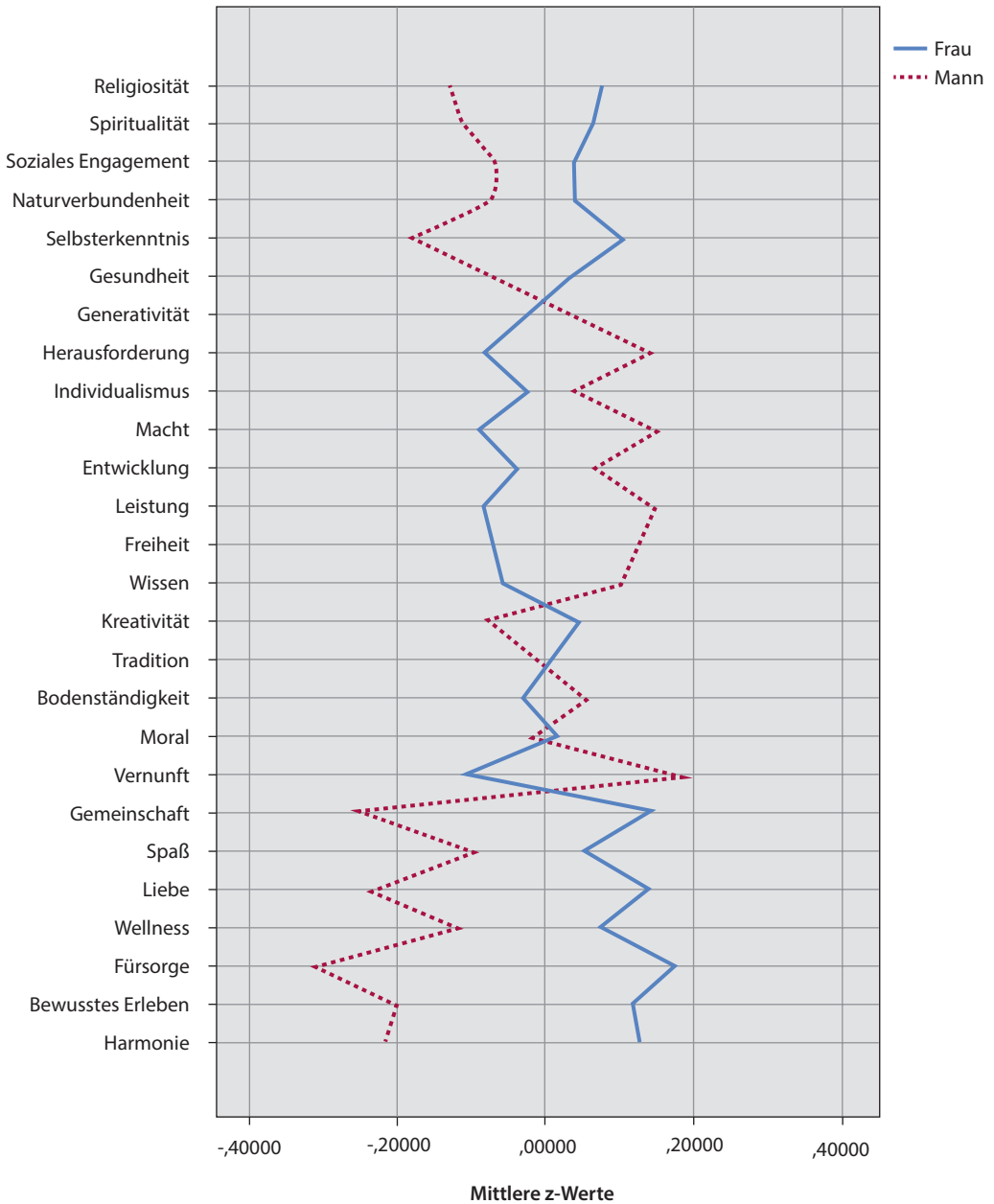
5.3 Sinn und Lebensbedeutungen bei Mann und Frau

Kaum
Geschlechtsunterschiede
bei Sinnerfüllung, hohe bei
Lebensbedeutungen

Eigenständigkeit vs.
Gemeinschaft

Was das Ausmaß der berichteten Sinnerfüllung angeht, unterscheiden sich Männer und Frauen in den meisten Stichproben entweder wenig (Schnell und Becker 2007; Pollet und Schnell 2017) oder gar nicht (Damasio et al. 2013; Steger et al. 2006). Die Unterschiede, die gefunden wurden, weisen in Richtung einer etwas höheren Sinnerfüllung bei Frauen.

Recht drastische Geschlechtsunterschiede zeigen sich jedoch, wenn es um Lebensbedeutungen geht (■ Abb. 5.3). So empfinden Männer und Frauen im Durchschnitt offenbar unterschiedliche Orientierungen als sinnstiftend. Das Muster, das sich dabei zeigt, spiegelt die uralte „Dualität der menschlichen Existenz“ wider, wie Bakan (1966) sie nannte: *agency vs. communion*, oder Eigenständigkeit und Gemeinschaft. Eigenständigkeit manifestiert sich in Form von Selbstbehauptung und Selbstentfaltung, während Gemeinschaft sich über Kooperation und Bindung ausdrückt. In den Lebensbedeutungen ist *agency* durch die zur *Selbstverwirklichung* gehörenden Sinnquellen repräsentiert, wobei sich Geschlechtsunterschiede zeigen in Bezug auf die Lebensbedeutungen Herausforderung, Macht, Freiheit, Leistung und Wissen. Auch Vernunft (aus der Dimension Ordnung) wird eher von Männern präferiert. *Communion* manifestiert sich vor allem in Form der Lebensbedeutungen Fürsorge und Gemeinschaft – hier eindeutig zwei Frauendomänen, ebenso wie die meisten anderen Lebensbedeutungen der Dimension *Wir- und*



■ **Abb. 5.3** Unterschiedliche Wichtigkeit der Lebensbedeutungen bei Männern und Frauen (N = 1123)

Wohlgefühl: Spaß, Liebe, Harmonie, Wellness und Bewusstes Erleben.

Das Geschlechterprofil repliziert außerdem den etablierten Befund, dass Frauen religiöser sind als Männer und sich stärker verschiedenen Formen von Spiritualität zuwenden.

Religion und Säkularität

Sozialisierungseffekte und
Rollenstereotype

5

Testosteron,
Risikobereitschaft, Abkehr
von Religion

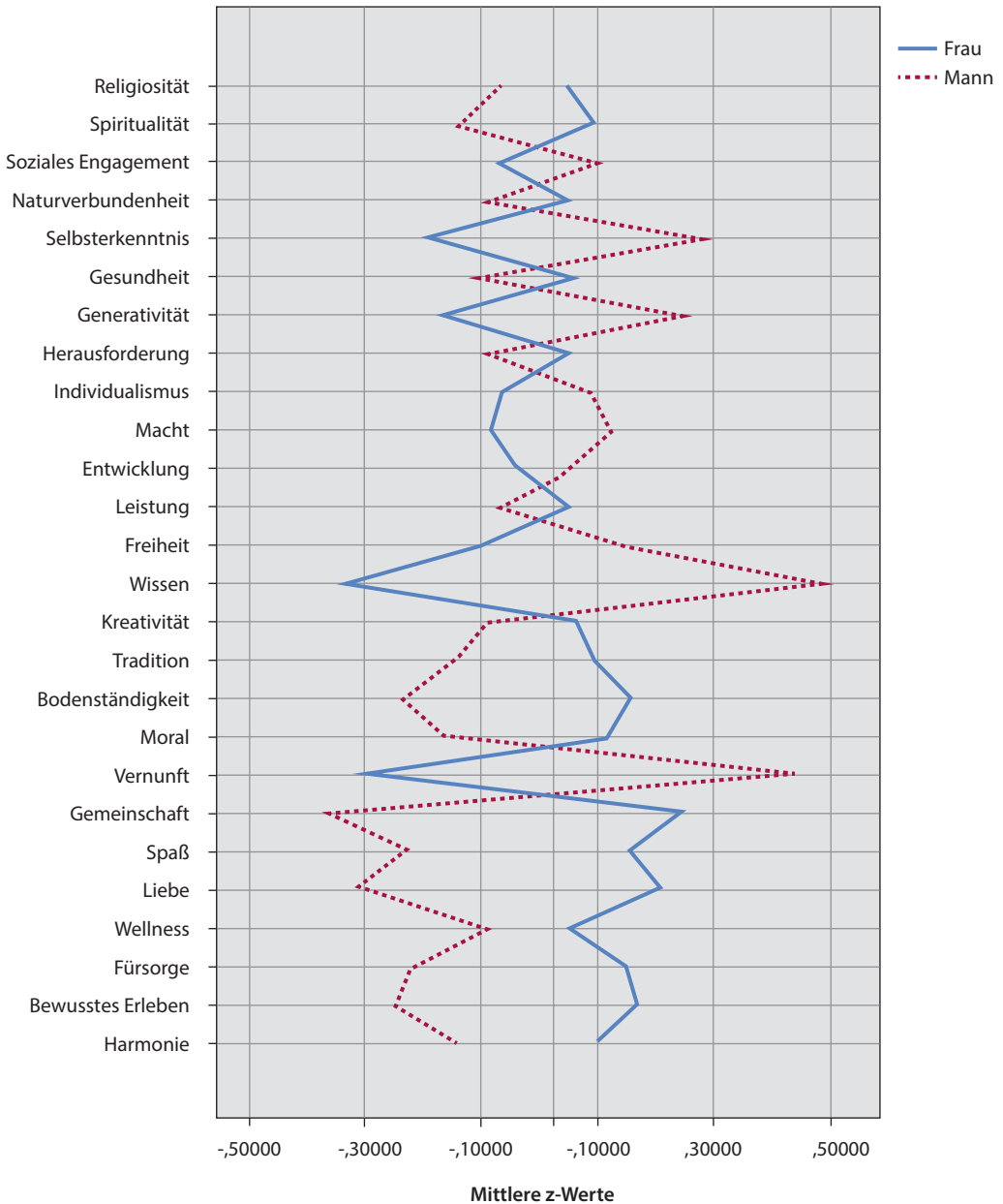
Überzeugte Atheistinnen
sind risikobereit

Frauen glauben mit höherer Wahrscheinlichkeit an einen Gott oder eine höhere Macht. In christlichen Traditionen sind Frauen aktiver an religiösen Veranstaltungen beteiligt (Sullins 2006). Männer bezeichnen sich dementsprechend häufiger als Atheisten (Keysar und Navarro-Rivera 2013; Schnell 2015a).

Die Ursachen dieses Geschlechtsunterschieds sind noch immer nicht endgültig geklärt (Klein 2012). Eine wichtige Rolle scheinen Sozialisationsprozesse zu spielen, die auch in Verbindung mit dem oben beschriebenen Unterschied zwischen Eigenständigkeit und Gemeinschaft stehen. So sind Frauen in stärkerem Ausmaß zuständig für die Erziehung von Kindern. Sie sind daher häufiger zu Hause, mehr beschäftigt mit der Pflege sozialer Beziehungen und dem Erhalt bestehender Strukturen. Dieser Kontext, so die Theorie, sei förderlich für eine religiöse Haltung (Trzebiatowska und Bruce 2012). Auch Geschlechtsrollenstereotype unterstützen die Entwicklung fürsorglicher, gemeinschaftsbezogener Eigenschaften bei Frauen. Mit der fortschreitenden Teilhabe von Frauen am Arbeitsmarkt stellt sich jedoch die Frage, warum die Geschlechtsunterschiede hinsichtlich Religion und Spiritualität weiterhin bestehen. Denkbar ist, dass Frauen aufgrund ihrer immer noch geringeren Präsenz im öffentlichen Leben einfach später von Säkularisationsprozessen betroffen sind (Trzebiatowska und Bruce 2012).

Weitere Erklärungen beziehen sich auf psychologische oder physiologische Merkmale. So geht Rodney Stark (2002) davon aus, dass Männer aufgrund ihres höheren Testosteronlevels eher dazu tendieren, Risiken einzugehen – ein Aspekt von *agency*/Eigenständigkeit. Miller und Stark (2002) konnten zeigen, dass Frauen vor allem dann religiöser sind bzw. mehr übernatürliche Überzeugungen als Männer hegen, wenn Abweichungen davon mit Sanktionen einhergehen. Das würde heißen, dass Männer es aufgrund ihrer höheren Risikobereitschaft eher wagen, traditionelle Überzeugungen infrage zu stellen.

Die Testosteron-Hypothese wird zwar nicht als alleinige Ursache des Geschlechtsunterschieds bei Religion und Spiritualität aufgefasst, hat aber dennoch viel Anklang gefunden. Unterstützung erhält sie auch durch einen Befund unserer Studie zu Lebenssinn bei Atheisten (Schnell und Keenan 2011). Wir verglichen die Lebensbedeutungen von 61 weiblichen und 41 männlichen überzeugten Atheisten. Auf den ersten Blick fand sich auch hier das geschlechtsspezifische Muster von Eigenständigkeit und Gemeinschaft wieder (■ Abb. 5.4). Atheistinnen legten deutlich mehr Wert auf Wir- und Wohlgefühl als Atheisten. Selbstverwirklichung wiederum war höher ausgeprägt bei den Atheisten – mit einer Ausnahme jedoch: *Herausforderung*. Weibliche Atheisten berichteten



■ **Abb. 5.4** Unterschiedliche Wichtigkeit der Lebensbedeutungen bei überzeugten Atheistinnen und Atheisten (N = 102)

gar einen durchschnittlich etwas höheren Wert als männliche Atheisten, wobei der Unterschied statistisch nicht abgesichert werden konnte. Das heißt: Jene Frauen, die sich von übernatürlichen Überzeugungen abwandten, waren mindestens ebenso stark an Herausforderung interessiert wie Männer.

Männer: Mehr Testosteron,
höherer Atheismus

Frauen: Mehr Testosteron,
höhere Religiosität
(Zusammenhalt?)

Beeinflusst die Pille unsere
Einstellungen?

Die Operationalisierung von Herausforderung im Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe) umfasst die aktive Suche nach Neuem, Abwechslung und – Risiko.

In einer Anschlussstudie haben wir in Innsbruck die direkte Verbindung von Testosteronwerten und verschiedenen weltanschaulichen Positionen untersucht (Scholz 2019). Innerhalb der männlichen Studienteilnehmer zeigte sich tatsächlich ein kleiner positiver Zusammenhang zwischen Testosteron und atheistischer Überzeugung; bei Frauen war dieser nicht sichtbar. Stattdessen zeigte sich bei diesen ein Zusammenhang zwischen hohen Testosteronwerten und dem Ausmaß selbst zugeschriebener Religiosität.

Die Ergebnisse bedürfen weiterer Überprüfung; es gibt jedoch eine interessante Übereinstimmung mit aktuellen Befunden. Hohe Testosteronwerte bei Männern werden im Allgemeinen mit erhöhter Wahrscheinlichkeit aggressiven oder antisozialen Verhaltens in Verbindung gebracht, was wiederum dem sozialen Status dienen soll (s. z. B. Hamilton et al. 2015). Casto und Edwards (2016) weisen darauf hin, dass auch prosoziales Verhalten dem sozialen Status dienen kann. In einer experimentellen Studie mit einer Frauenfußballmannschaft maßen sie deren Testosteronwerte vor und nach zwei Spielen; zusätzlich erhoben sie die Einstellung gegenüber den Kontrahentinnen. Unabhängig davon, ob es sich um Sieg oder Niederlage handelte, waren Frauen mit höheren Testosteronwerten eher bereit, sich mit den Kontrahentinnen zu versöhnen. Dies könnte darauf hinweisen – so die Autoren – dass hohe Testosteronwerte bei Frauen eher dazu führen, den sozialen Status durch Zusammenhalt zu steigern.

Eine Parallele zu unserer Studie zeigt sich darin, dass männliche Teilnehmende mit hohen Testosteronwerten eher zu Atheismus neigten. Dieser ist durch eine ablehnende Haltung gegenüber Religion und Glaube an höhere Mächte gekennzeichnet. Weibliche Teilnehmende mit hohen Testosteronwerten hingegen schrieben sich eine höhere Religiosität zu, welche den Anspruch der Nächstenliebe hat – und somit (zumindest theoretisch) eher für Zusammenhalt als für Ablehnung steht.

Praktische Relevanz haben solche Erkenntnisse, wenn sie weiter gestützt werden können, im Hinblick auf die weite Verbreitung hormoneller Verhütung. So zeigte sich in unserer Studie klar der erwartete Zusammenhang zwischen der Verwendung der Pille und Testosteronwerten. Bei den 47 % der Frauen, die die Pille nahmen, waren die Testosteronwerte deutlich niedriger ausgeprägt. Die Testosteronwerte – nicht jedoch die Verwendung hormoneller Verhütung *per se* – korrelierten mit Religiosität. Sollten unsere Einstellungen und existenziellen

Orientierungen tatsächlich mit hormonellen Merkmalen zusammenhängen, so sollte die Einnahme hormoneller Verhütung auch in dieser Hinsicht hinterfragt werden.

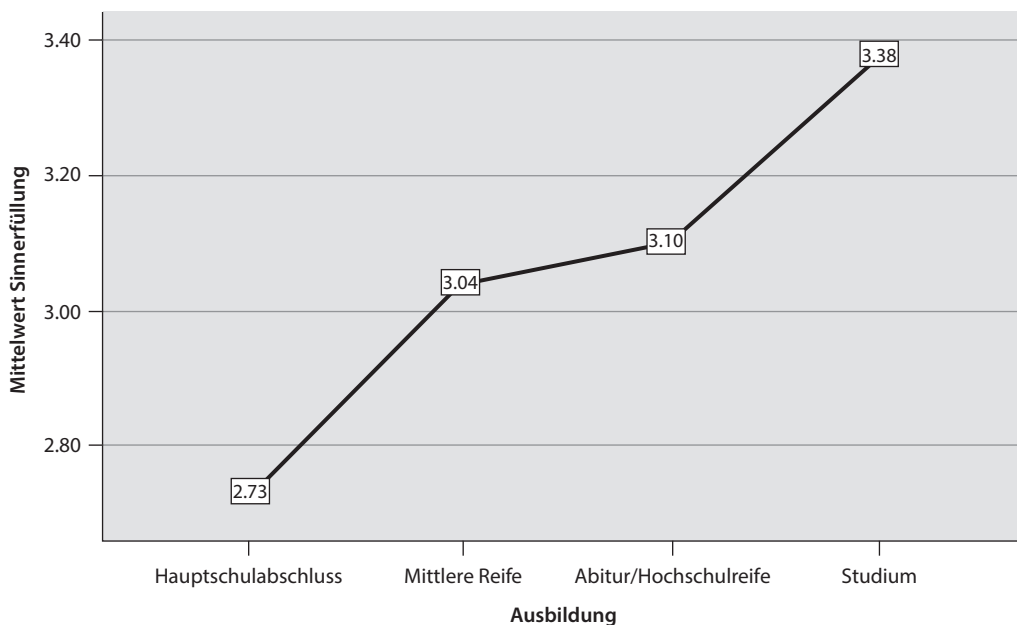
5.4 Sinn, Ausbildung und Intelligenz

Zu Beginn des Jahrtausends war es in Deutschland unerheblich für das Sinnerleben, ob jemand einen Hauptschulabschluss aufwies, eine Mittelschule oder das Gymnasium abgeschlossen hatte (Schnell und Becker 2007). In unserem aktuellen Datensatz zeigen sich hingegen deutliche Unterschiede zwischen den verschiedenen Ausbildungsstufen, die einen Zusammenhang von Bildung und Sinnerleben nahelegen. Sinnerfüllung ist am niedrigsten ausgeprägt bei Personen, die maximal einen Hauptschulabschluss aufweisen, und steigt mit Mittlerer Reife, Abitur/Hochschulreife und Studienabschluss weiter an (■ Abb. 5.5). Personen mit Hauptschulabschluss sowie jene mit Studienabschluss unterscheiden sich von allen anderen Bildungsstufen, während es keinen signifikanten Unterschied in Sinnerfüllung zwischen Menschen mit Mittlerer Reife und Abitur gibt.

Diese Zahlen sind dramatisch und verlangen nach Interpretation – wobei bedacht werden muss, dass die Teilnahme

Sinnerfüllung steigt mit dem Ausbildungsstand

„Employability“ anstatt von Bildung



■ Abb. 5.5 Ausprägung von Sinnerfüllung in Bezug auf Ausbildung (N = 1291)

Stigmatisierung niedriger
Bildung

Hochintelligente und
Hochleistende

an unseren Studien, wie bei den meisten Studien, durch ein spezifisches Interesse am Thema motiviert gewesen sein könnte. Dies könnte jedoch schwerlich die vorliegenden Befunde erklären. Eine andere mögliche Erklärung hat mit dem Wandel unserer Konzeptualisierung von Bildung zu tun. In zunehmender Distanz zu humanistischen Idealen ist Bildung zu einem Merkmal individueller Beschäftigungsfähigkeit geworden. Die sogenannte „Employability“ steht für Flexibilität und Anpassungsfähigkeit im globalen Wettbewerb. Im Kontext der vorherrschenden neoliberalen Ideologie ist es die Pflicht und Verantwortung jedes Einzelnen, sich ein Leben lang zu qualifizieren und zu verbessern. Misserfolg oder Erfolg in der modernen Lebenswelt sind also auf die (mangelnde) Anstrengung des Einzelnen zurückzuführen.

Da unsere Gesellschaft heute als überwiegend „wissensbasiert“ gilt, könnten sich Bürgerinnen und Bürger mit niedrigerer Bildung von Anfang an benachteiligt fühlen. Dazu trägt auch die gesellschaftliche Missachtung von Hauptschulabschlüssen bei, die sich zu einem Stigma entwickelt hat, das von den Betroffenen oft gar selbst angewendet wird (Völcker 2016). Die akademische Ausbildung wird prinzipiell priorisiert, obwohl viele Arbeitsplätze im Handwerk weiterhin unbesetzt sind. Menschen mit geringerem Bildungsgrad erfahren daher mehr oder weniger implizite Abwertung. Auf der anderen Seite sehen sie sich mit dem Gebot der kontinuierlichen Selbstverbesserung konfrontiert, wenn auch ohne Zugang zu den Kontexten, die dieses – authentische oder erzwungene – „Bedürfnis“ befriedigen könnten.

Auf ein überraschendes Ergebnis, das dem soeben berichteten Befund entgegenzustehen scheint, sind wir gestoßen, als wir in einer durch das österreichische Bundesministerium für Wissenschaft und Forschung in Auftrag gegebenen Studie das Sinnerleben bei Hochbegabten untersuchten. Wir befragten einerseits deutsche und österreichische Mitglieder des Hochbegabtenvereins Mensa, denen gemeinsam ist, dass sie einen IQ von mindestens 130 aufweisen, andererseits sogenannte Promovenden *sub auspiciis Praesidentis rei publicae*. Dabei handelt es sich um eine österreichische Auszeichnung für hervorragende Schul- und Studienleistungen, für die folgende Kriterien gelten: Alle Oberstufenklassen, die Matura (=Abitur), alle universitären Fachprüfungen, Abschlussarbeiten und die Dissertation müssen mit ausgezeichnetem Erfolg bzw. „sehr gut“ abgeschlossen worden sein. Die Studiendauer darf maximal im Durchschnitt liegen; die Lebensführung innerhalb und außerhalb der Universität muss auszeichnungswürdig sein.

Insgesamt 198 Mensa-Mitglieder, 141 „*sub auspiciis*“-Promovenden und 136 zufällig ausgewählte Kontrollpersonen

beantworteten eine Reihe von Fragebögen; mit einigen von ihnen führten wir zusätzlich vertiefende Interviews durch. Die Literatur ließ uns vermuten, dass Sinnerleben und Wohlbefinden bei beiden hochbegabten Gruppen im „grünen“ Bereich liegen sollten: Das aufwendige, längsschnittlich angelegte Marburger Hochbegabtenprojekt war auf keine signifikanten Unterschiede zwischen hochbegabten und nicht-hochbegabten Teilnehmern gestoßen. Der Leiter des Projekts, Detlef Rost, kam zu dem Schluss, dass Hochbegabte – im Gegensatz zur landläufigen Meinung – im Schulsystem gut integriert seien, schulisch erfolgreich, sozial unauffällig, psychisch stabil und selbstbewusst (Rost 2009).

Als wir unsere drei Gruppen miteinander verglichen, um die Hypothese zu testen, dass die Hochintelligenten (Mensa-Mitglieder) und die Hochleister („*sub auspiciis*“-Promovenden) ebenso glücklich und sinnerfüllt wie die Kontrollgruppe sind, sahen wir einen riesigen Unterschied. Dieser tat sich jedoch nicht zwischen unseren beiden überdurchschnittlichen Gruppen und den Personen der Normalbevölkerung auf, sondern zwischen Hochintelligenten und Hochleistern. Während die Hochleistenden ähnliche Werte wie die Kontrollgruppe aufwiesen, lag das Wohlbefinden der Hochintelligenten viel niedriger – und zwar sowohl für das Glücksempfinden als auch, in besonders starkem Ausmaß, für Sinnerfüllung (Pollet und Schnell 2017)! Um einen Einblick in lebensgeschichtliche Veränderungen zu erhalten, befragten wir die beiden Begabtengruppen nach vier Jahren ein zweites Mal. Immer noch wiesen die Hochintelligenten niedrigere Werte in Sinnerleben und subjektivem Wohlfühl auf (Vötter und Schnell 2019a). Worauf kann man das zurückführen?

Ein großer Unterschied zwischen beiden Gruppen liegt in der Bewertung der eigenen Schulerfahrungen. Während die Mehrheit der Hochleistenden sagte, sie wurde genau richtig gefordert, gab die Mehrheit der Hochintelligenten an, unterfordert gewesen zu sein. Gleichzeitig sagten 56 % der Hochintelligenten, dass ihre Fähigkeiten in der Schule überhaupt nicht beachtet worden seien. Von den Hochleistern hatten nur 8 % diese Erfahrung gemacht. Es ist fraglich, wie valide diese Einschätzungen sind, da sie rückblickend gemacht wurden und stark von der jetzigen Situation gefärbt sein können. Dennoch weisen sie auf etwas Wichtiges hin: Es gibt eine Menge hochintelligenter Personen, die das Gefühl haben, in der Schule nicht wertgeschätzt, gefördert und adäquat gefordert worden zu sein – und diese Wahrnehmung geht mit niedriger Sinnerfüllung einher.

Ein anderer Unterschied zwischen Hochintelligenten und Hochleistern bezog sich auf deren Intelligenz, die bei den Hochintelligenten nochmals deutlich höher lag als bei den

Hohe Intelligenz, niedriger Sinn

Negative Schulerfahrungen bei Hochintelligenten

Hochleistenden. Könnte sich eine sehr hohe Intelligenz nachteilig auf das Sinnerleben auswirken? Internationale Analysen auf Länderebene belegten einen positiven Zusammenhang von Intelligenz und Suizidraten (Voracek 2008): Weltweit waren die Suizidraten umso höher, je höher der durchschnittliche nationale Intelligenzquotient. Von solchen Daten lässt sich allerdings nicht einfach auf die individuelle Ebene schließen. Hier ist die Befundlage noch sehr dünn. Crandall und Kolleginnen (2018) stellten in einer Längsschnittstudie fest, dass hohe verbale Intelligenz bei Jugendlichen deren Suizidalität ca. sechs Jahre später vorhersagte; allerdings zeigte sich kein Zusammenhang mit tatsächlich ausgeführten Suiziden. Das Ergebnis legt nahe, dass eine höhere verbale Fähigkeit dazu führen kann, dass Menschen in kritischen Lebenssituationen eine Vielzahl möglicher Lösungen in Betracht ziehen – einschließlich des Erwägens einer Selbsttötung. Gleichzeitig vermag diese Fähigkeit aber auch dabei zu helfen, alternative Lösungsmöglichkeiten zum Suizid zu finden (Crandall et al. 2018).

Intelligenz, Suizidalität,
Sinnkrise

Darüber hinaus diskutieren die Studienautorinnen auch die Möglichkeit, dass hochintelligente Menschen eine höhere Wahrscheinlichkeit aufweisen, unter Sinnkrisen zu leiden. Bei Sinnkrisen wird die eigene Existenz in Frage gestellt, was auch Überlegungen der Selbsttötung einschließen kann. Einen solchen Zusammenhang zwischen Sinnkrise und Suizidalität haben wir bei Jugendlichen belegt (Schnell et al. 2018). Wir könnten vorsichtig schließen, dass eine überdurchschnittliche Intelligenz mit einer kritischen Sicht auf das Selbst und die Welt einhergeht. Demnach wäre es auch schwieriger, sogenannte „positive Illusionen“ (► Abschn. 8.5) zu hegen, die bekannt für ihren selbstwertdienlichen Effekt sind. Hochintelligente stünden der Ungerechtigkeit und potenziellen Absurdität, die das Leben birgt, somit ungeschützt gegenüber, was ihr Glücksempfinden und, vor allem, ihr Sinnerleben einschränken könnte.

Perfektionismus als
Sinnhindernis

Eine ganz andere Perspektive auf Probleme der Sinnlosigkeit bietet der Philosoph Iddo Landau in seinem Buch „Sinn finden in einer unvollkommenen Welt“ (*Finding meaning in an imperfect world* 2017). Er nennt sie die *Voraussetzung der Perfektion*. Nach dieser Voraussetzung ist das Leben sinnlos, wenn es nicht Perfektion, Exzellenz oder besondere Leistungen aufweist. Landau sieht Belege für die Verbreitung dieser Annahme in alltäglichen Aussagen wie „Er ist kein Einstein“ oder „Sie ist kein Perlman“, die nicht nur bedeuten, dass jemand kein Genie ist – sondern sogar das Gegenteil. Eine solche Abwertung nehmen wir oft schon bei uns selbst vor, vor allem, wenn wir viel von uns erwarten. In besonderem Maße mag dies bei Hochbegabten der Fall sein. Die „Diagnose“ Hochbegabung weckt ein kulturell vermitteltes

Verantwortungsbewusstsein, den eigenen Talenten gerecht zu werden, sie zu mehren und durch außergewöhnliche Leistungen zu verwirklichen (Mofield und Parker Peters 2018). Wenn diese Erwartungen verinnerlicht werden – oft unter Hervorbringung narzisstischer oder besonders verletzlicher Persönlichkeiten, so wird ein Leben, das hinter der Exzellenz zurückbleibt, als wert- und sinnlos erlebt.

In Innsbruck untersuchten Bernadette Vötter und ich in einem weiteren Schritt, was zum Sinnerleben und Wohlbefinden hochbegabter Erwachsener beitragen könnte (Vötter und Schnell 2019b). Wir bezogen uns dabei auf zwei psychologische Merkmale, deren Relevanz in der Durchschnittsbevölkerung bereits bekannt ist: Generativität und Selbstkontrolle. Generativität steht für das Tun oder Erschaffen von Dingen mit bleibendem Wert (► Abschn. 6.1) und gilt als hervorragender Prädiktor der Sinnerfüllung (Damasio und Koller 2015; Pedersen et al. 2018; Schnell 2011). Selbstkontrolle ist die Fähigkeit, innere Impulse zu unterdrücken oder zu verändern und somit das eigene Verhalten zu steuern. Mehrere Studien haben belegt, dass hohe Selbstkontrolle mit höherem subjektiven Wohlbefinden einhergeht (De Ridder und Gillebaart 2017; Wiese et al. 2018).

Wie erwartet zeigte sich in einem Längsschnittdesign, dass Hochintelligente ebenso wie Hochleistende, die eine generative Haltung lebten und ihr Leben als sinnvoll ansahen, vier Jahre später ein hohes subjektives Wohlbefinden berichteten. Dabei unterschieden sich die beiden Subgruppen erneut, und zwar hinsichtlich der Rolle, die die Selbstkontrolle spielte: Hochintelligente fühlten sich erst dann richtig wohl, wenn ihr Sinnerleben mit Selbstkontrolle gepaart war. Bei den Hochleistenden war die Selbstkontrolle von vornherein vorhanden und hatte somit auch keinen moderierenden Effekt.

In einer weiteren Längsschnittstudie, die die Auswirkungen von Sinnkrisen auf das subjektive Wohlbefinden Hochbegabter untersuchte, stellte Bernadette Vötter fest, wie sehr das Wohlbefinden der Hochleistenden auf Selbstkontrolle beruhte. Die negativen Konsequenzen einer Sinnkrise waren bei dieser Teilgruppe (auch) darauf zurückzuführen, dass ihnen die Selbstkontrolle abhandenkam (Vötter 2020). Erwartungsgemäß zeigte sich dies nicht bei den Hochintelligenten.

Zusammengefasst legen die Ergebnisse nahe, dass eine generative Orientierung hochbegabten Menschen helfen kann, im Laufe der Zeit sowohl Sinnerleben wie auch Glück zu entwickeln. Dabei scheint Selbstkontrolle eine essenzielle Ressource zu sein. Hochleistende sind diesbezüglich gut aufgestellt, Hochintelligente weniger – was sich darin zeigt, dass nur diejenigen unter ihnen Sinn und Freude aus einer generativen Haltung zogen, die ihr Verhalten entsprechend

Generativität und
Selbstkontrolle als Stifter
von Sinn und Wohlbefinden

Geringere Selbstkontrolle
bei Hochintelligenten

regulieren und steuern konnten. Wir könnten spekulieren, dass hochintelligente Menschen im Laufe ihrer Sozialisation nicht so sehr die Notwendigkeit erfahren, Selbstbeherrschung zu lernen, wie andere, da ihnen viele Kompetenzen einfach zufallen. Dies könnte sie jedoch in eine benachteiligte Position bringen, wenn das spätere Berufsleben ein hohes Maß an Disziplin und Zurückhaltung erfordert.

Es gilt jedoch zu bedenken, dass wir mit Mensa-Mitgliedern eine spezifische Stichprobe untersucht haben, die nicht alle hochintelligenten Menschen repräsentiert. Weitere Untersuchungen sind daher nötig, um den Zusammenhang von Hochbegabung und Sinnerleben besser zu verstehen.

5.5 Sinn ist variabel: Veränderungen über Aktivitäten und Tage hinweg

» Und wie mit den Lebenszeiten, so ist es auch mit den Tagen. Keiner ist uns genug, keiner ist ganz schön, und jeder hat, wo nicht seine Plage, doch seine Unvollkommenheit, aber rechne sie zusammen, so kommt eine Summe von Freude und Leben heraus. (Friedrich Hölderlin 1799/[1992](#), S. 797 f.)

Hohe Stabilität, wenige oder keine genetischen Einflüsse

Gefragt nach der Sinnhaftigkeit unseres Lebens, nach Stimmigkeit, Bedeutsamkeit, Orientiertheit und Zugehörigkeit, nehmen wir im Allgemeinen eine Metaperspektive ein: Alles in allem betrachtet, in Bezug auf Ausgangsbedingungen und Zielvorstellungen, auf Istzustand und Ideal, aus einer übergeordneten Perspektive ... ist unser Leben mehr oder weniger sinnvoll. Die dabei zugrunde liegenden Bedingungen und Grundannahmen ändern sich nicht so schnell – weshalb Sinnerfüllung ein relativ stabiles Persönlichkeitskonstrukt darstellen sollte. Genau dies zeigten unsere Daten, die bei Studierenden erhoben wurden: Über einen Zeitraum von zwei oder vier Monaten gab es kaum Veränderungen (differenzielle Stabilität von $r = 0.84$ und 0.82). Auch nach einem halben Jahr waren die Werte noch sehr ähnlich ($r = 0.72$; Schnell und Becker [2007](#)). In unserer Stichprobe von erwachsenen Hochbegabten lag die differenzielle Stabilität sogar nach vier Jahren noch bei $r = 0.83$ (Vötter und Schnell [2019a](#)). Wenn wir von der Sinnhaftigkeit – oder der Nicht-Sinnhaftigkeit – unseres Lebens ausgehen, sind wir also nicht so schnell vom Gegenteil zu überzeugen. Ob es eine genetische Disposition zur Sinnerfüllung gibt, ist noch nicht ausreichend überprüft. Erste Ergebnisse weisen jedoch darauf hin, dass diese entweder nicht vorhanden (Güfel [2010](#)) oder gering (Steger et al. [2011](#)) ist. Das heißt, dass Lebenssinn vor allem das Ergebnis der Erfahrungen ist, die diese Welt uns zukommen lässt, und unseres Umgangs damit.

Unseren Stimmungen können wir jedoch nur schwer entkommen. Dementsprechend sind Einschätzungen der Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens durch Stimmungen getönt, wie Kolleginnen und Kollegen der University of Missouri (Columbia) zeigen konnten: Bei guter Laune schätzen wir unser Leben als sinnvoller ein als bei schlechter Laune (King et al. 2006). Hinzu kommt, dass es Tage gibt, die wir größtenteils mit Tätigkeiten zubringen (müssen), die uns wenig sinnvoll erscheinen. Man kann also davon ausgehen, dass Sinnerfüllung über Tage wie auch über Aktivitäten hinweg variiert. Anhand von Experience-Sampling-Studien wurde dies überprüft. Dabei werden Alltagserfahrungen möglichst zeitnah und in natürlicher Umgebung erfasst, entweder durch tägliche Tagebuchaufzeichnungen oder durch mobile Geräte, die sich mehrmals täglich melden und die Beantwortung einiger Fragen *in situ* erbitten.

Experience-Sampling-Untersuchungen haben gezeigt, dass das Sinnerleben viel stärker zwischen verschiedenen Tagen als zwischen verschiedenen Personen schwankt (King et al. 2006). Noch stärker schwankt es zwischen einzelnen Aktivitäten, wie die Auswertung einer von uns durchgeführten Studie gezeigt hat (Schnell 2015b):

Experience Sampling

Zweihundsechzig Studierende der Universität Innsbruck erklärten sich bereit, eine Woche lang ein mobiles Gerät (einen *Palm*[=Handflächen]*top* – also etwas kleiner als ein *Lap*[=Schoß]*top*) mit sich zu tragen, das fünfmal täglich durch Vibration und Ton auf sich aufmerksam machte. Es meldete sich nicht immer zur gleichen Zeit, sondern zu fünf zufallsgenerierten Zeitpunkten innerhalb von fünf Zeitspannen. Egal, was unsere Teilnehmer gerade taten: Sie hatten die Aufgabe, kurz innezuhalten und innerhalb von etwa einer Minute die Fragen des *Palmtops* zu beantworten. Diese lauteten:

- „Sind Sie gerade allein/mit Freunden/mit Familie/mit Partner oder Partnerin/mit anderen?
- Was tun Sie gerade? (Studium/Arbeit/Haushalt/Essen/Ausruhen/Fernsehen/Sport/Lesen/Kommunikation/Kultur/Musik/Intimität/auf dem Weg/anderes)

Beurteilen Sie das, was Sie gerade getan haben, von 0 (stimme überhaupt nicht zu) bis 5 (stimme vollkommen zu):

- A. - Ich erlebe es als sinnvoll.
- B. - Es passt zu meiner Lebensaufgabe.
- C. - Es erfüllt mich.
- D. - Es gibt mir das Gefühl, Teil eines größeren Ganzen zu sein.
- E. - Es hat einen tieferen Sinn.
- F. - Es ist angenehm

Das war's, danke. Bis später.“

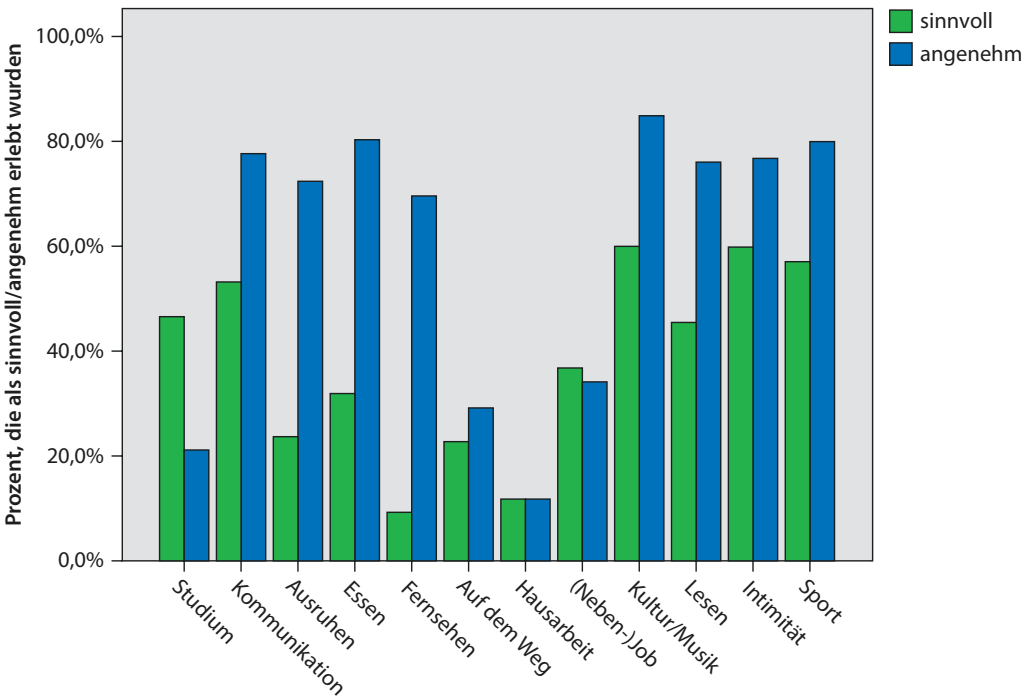
Die gelisteten Tätigkeiten hatten wir zuvor in einer Tagebuchstudie eruiert. Würden Sie gern wissen, womit sich Innsbrucker Studierende in einer typischen Woche zwischen 9 und 23 Uhr beschäftigen? Tatsächlich sind sie am häufigsten mit dem Studium beschäftigt (25 % der Tätigkeiten), gefolgt von sozialem Austausch/Kommunikation (12 %), Ausruhen (12 %) und Essen (10 %).

Wie sinnvoll empfanden die Studierenden ihre Tätigkeiten? Um diese Frage zu beantworten, wurden die fünf sinnbezogenen Items (A bis E) gemittelt, wie man es auch bei einer Fragebogenskala tun würde. Somit hatten nicht alle eine unterschiedliche Vorstellung von „Sinn“ im Kopf, sondern konkrete Anhaltspunkte dafür, um was es uns hier ging. Die fünf Items wurden jeweils sehr ähnlich beantwortet (Cronbachs Alpha=0.87), sodass dieses Vorgehen gerechtfertigt war. Wie häufig Tätigkeiten als sinnvoll und – direkt im Vergleich dazu – als angenehm (Item F) wahrgenommen wurden, zeigt

■ Abb. 5.6.

Verschiedenes wird durch die Grafik verdeutlicht. Zunächst einmal zeigen sich die erwarteten Unterschiede in der wahrgenommenen Sinnhaftigkeit. Sie ist am stärksten ausgeprägt

Sinnvolle und angenehme Tätigkeiten



■ Abb. 5.6 Wie oft (in %) wurden verschiedene Tätigkeiten als sinnvoll, wie oft als angenehm wahrgenommen?

bei Kultur/Musik, Intimität, Sport und Kommunikation. Diese werden ebenfalls als sehr angenehm empfunden. Der geringste Sinn wird Fernsehen und Hausarbeit zugeschrieben, gefolgt von Fortbewegung, Ausruhen, Essen und (Neben-)Job. Wenn Studierende neben dem Studium arbeiten, handelt es sich häufig um Hilfstätigkeiten, die vor allem das finanzielle Auskommen sichern sollen. Solche Jobs werden dementsprechend auch nicht sehr häufig als sinnvoll – oder angenehm – erlebt.

Die Daten zeigen auch, dass es viel „einfacher“ ist, Aktivitäten als angenehm zu erfahren denn als sinnvoll. Wie bereits in ► Abschn. 2.4 dargestellt, kann es anstrengend sein, Sinn zu erleben; in vielen Situationen ist es nicht leicht zu erreichen. Die größten Unterschiede zwischen „angenehm“ und „sinnvoll“ finden sich beim Fernsehschauen (meist angenehm, selten sinnvoll), beim Ausruhen und beim Essen. Die einzige Aktivität, die häufiger als sinnvoll denn als angenehm bewertet wird, ist das Studieren.

Fernsehen ist sinnlos

Aus Mehrebenenanalysen wissen wir, dass die Bewertung der Sinnhaftigkeit von Aktivitäten nicht allein davon abhängt, um *welche* Tätigkeit es sich handelt. Die Bewertung wird vielmehr dadurch beeinflusst, wie es uns gerade geht und wie angenehm wir die Tätigkeit finden. Außerdem hängt sie von unserer generellen Sinnerfüllung ab: Wer davon ausgeht, dass sein Leben sinnvoll ist, der wird auch einzelne Tätigkeiten häufiger als sinnvoll wahrnehmen. Diese auf dem hierarchischen Sinnmodell (► Abschn. 4.1) beruhende Annahme konnte bestätigt werden (Schnell 2015b). Zusätzlich hat sich eine weitere Persönlichkeitsvariable als wichtig erwiesen: die *Autonomie*, oder Selbstbestimmtheit. Wer ein hohes Maß an Selbstbestimmtheit aufweist, nimmt seine alltäglichen Aktivitäten ebenfalls als sinnvoller wahr. Dies ist wahrscheinlich dadurch zu erklären, dass Menschen mit hoher Autonomie ihre Handlungen nach intrinsischen Kriterien auswählen und freiwillig ausüben – was das Sinnerleben steigert (Ryan und Deci 2001; Schnell 2015b).

Autonomie

5.6 Exkurs: Studieren ist oft sinnlos und macht keinen Spaß?

Bei der in ► Abschn. 5.5 dargestellten Experience-Sampling-Studie (Schnell 2015b) stimmen mich die Einschätzungen der Teilnehmenden zum Studium bedenklich. Nur ungefähr die Hälfte der mit dem Studium verbundenen Tätigkeiten wird als sinnvoll erlebt, gerade einmal ein Fünftel der Tätigkeiten als angenehm! Aus meiner persönlichen Lehrerfahrung würde ich das relativ geringe Sinnerleben damit erklären, dass Studierende

Fehlender Überblick und_ starke Spezialisierung

5

Zeitdruck, Leistungsdruck,
Verschulung

im Laufe ihres Studiums eine Menge Dinge lernen müssen, deren Sinn und Zweck sich ihnen erst mit zunehmendem Überblick über das Fach und die möglichen beruflichen Betätigungsfelder erschließen. Unsere Studienteilnehmer waren größtenteils Psychologiestudierende im zweiten Studienjahr – hier gibt es also die Hoffnung, dass Einsicht und Sinnerleben mit Fortschreiten des Studiums noch zunehmen. Allerdings trägt weiterhin die starke Spezialisierung und Differenzierung der Studieninhalte dazu bei, dass Studierende den Lernstoff als unzusammenhängende Information wahrnehmen. Deren Bedeutung für das Verständnis des „großen Ganzen“ bleibt ihnen daher oft verborgen.

Dass das Studieren zudem als derart unangenehm erlebt wird, kann unter anderem auf einen hohen zeitlichen Druck, Leistungsdruck und eine stark verschulte Organisation des Studiums zurückgeführt werden. Studierende müssen am Ende jedes Semesters Prüfungen in mehreren Fächern ablegen. Die Termine können so ausgewählt werden, dass einige Tage bis Wochen zwischen den Klausuren liegen. Dennoch fördert dieses Modell ein als *binge-learning* bezeichnetes Lernverhalten, das mit relativ geringem Lernaufwand während des Semesters und exzessivem Lernaufwand in den Tagen vor der Prüfung einhergeht (Cilliers et al. 2012). Gefördert wird ein solches Verhalten durch hohen Zeit- und Leistungsdruck, der eine Fixierung auf gute Noten mit sich bringt, aber für kontinuierliches, erfahrungsbezogenes, verstehendes Lernen wenig Raum und Anreiz bietet.

Ein ähnliches Muster zeigt sich bereits in der Schule. Eine Studie unter Sechs- bis Dreizehnjährigen bestätigte, was auch frühere Untersuchungen schon festgestellt haben: Die große Mehrheit der Kinder beginnt die Schule motiviert und interessiert – doch der Spaß am Lernen sinkt mit den Schuljahren (Zeit Leo und Scoyo 2013). Von 860 Kindern gaben 53 % der Sechsjährigen an, *immer* Spaß am Lernen in der Schule zu haben. Unter den Zehnjährigen waren es 32 %, unter den Dreizehnjährigen nur noch 6 %. Gar keinen oder seltenen Spaß am Unterricht hatten 8 % der Sechsjährigen, 18 % der Zehnjährigen und 35 % der Dreizehnjährigen. Dieser Trend setzt sich offenbar bis ins Studium fort und unterstreicht die Notwendigkeit neuer Lehr- und Lernformen (s. z. B. Caspary et al. 2012).

5.7 Erkenne dich selbst

■ Selbstexploration: Sinntagebuch

Nehmen Sie sich eine Woche lang abends einige Minuten Zeit und notieren Sie:

Was habe ich heute getan, das mir sinnvoll erscheint? Was habe ich getan, das ich angenehm fand?
Am Ende der Woche reflektieren Sie:

Sinnvolle und sinnlose Tätigkeiten

- Wie ist das Verhältnis von sinnvollen zu sinnlosen Tätigkeiten?
- Bin ich mit diesem Verhältnis zufrieden?

Wenn Ihnen die sinnvollen Tätigkeiten zu selten erscheinen:

- Woran kann es liegen, dass ich so viel Zeit mit für mich sinnlosen Aktivitäten verbringe?
- Was kann ich tun, um mich häufiger mit Dingen zu beschäftigen, die mir sinnvoll erscheinen?

Angenehme und unangenehme Tätigkeiten

- Wie ist das Verhältnis von angenehmen zu unangenehmen Tätigkeiten?
- Bin ich mit diesem Verhältnis zufrieden?

Wenn Ihnen die angenehmen Tätigkeiten zu selten erscheinen:

- Woran kann es liegen, dass ich so viel Zeit mit mir unangenehmen Tätigkeiten verbringe?
- Was kann ich tun, um mich häufiger mit Dingen zu beschäftigen, die ich angenehm finde?

Literatur

- Bakan, D. (1966). *The duality of human existence: Isolation and communion in Western man*. Boston: Beacon Press.
- Borkenau, P., & Ostendorf, F. (2008). *NEO-FFI: Neo-Fünf-Faktoren-Inventar nach Costa und McCrae, Manual* (2. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Caspary, R., Spitzer, M., Hüther, G., & Roth, G. (Hrsg.). (2012). *Lernen und Gehirn: Der Weg zu einer neuen Pädagogik*. Hamburg: Nikol.
- Casto, K. V., & Edwards, D. A. (2016). Testosterone and reconciliation among women: After-competition testosterone predicts prosocial attitudes towards opponents. *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 2(3), 220–233.
- Cilliers, F. J., Schuwirth, L. W., Herman, N., Adendorff, H. J., & van der Vleuten, C. P. (2012). A model of the pre-assessment learning effects of summative assessment in medical education. *Advances in Health Sciences Education*, 17(1), 39–53.
- Crandall, A., Allsop, Y., & Hanson, C. L. (2018). The longitudinal association between cognitive control capacities, suicidality, and depression during late adolescence and young adulthood. *Journal of Adolescence*, 65, 167–176.
- Damásio, B. F., & Koller, S. H. (2015). Complex experiences of meaning in life: Individual differences among sociodemographic variables, sources of meaning and psychological functioning. *Social Indicators Research*, 123(1), 161–181.
- Damásio, B. F., Koller, S. H., & Schnell, T. (2013). Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Psychometric properties

- and sociodemographic findings in a large Brazilian Sample. *Acta de Investigación Psicológica*, 3(3), 1205–1227.
- De Ridder, D., & Gillebaart, M. (2017). Lessons learned from trait self-control in well-being: Making the case for routines and initiation as important components of trait self-control. *Health Psychology Review*, 11(1), 89–99.
- Erikson, E. H. (1988). *Der vollständige Lebenszyklus*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Güfel, B. (2010). *Lebensbedeutungen bei Zwillingen*. Unveröffentlichte Diplomarbeit: Universität Innsbruck.
- Halama, P., & Dedova, M. (2007). Meaning in life and hope as predictors of positive mental health: Do they explain residual variance not predicted by personality traits? *Studia Psychologica*, 49(3), 191–200.
- Hamilton, L. D., Carré, J. M., Mehta, P. H., Olmstead, N., & Whitaker, J. D. (2015). Social neuroendocrinology of status: a review and future directions. *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 1, 202–230.
- Hölderlin, F. (1799/1992). *Sämtliche Werke und Briefe, Band 2*. Herausgegeben von M. Franz und M. Knaupp. München: Carl Hanser.
- Keysar, A., & Navarro-Rivera, J. (2013). A world of atheism: Global demographics. In S. Bullivant & M. Ruse (Hrsg.), *The Oxford Handbook of Atheism* (S. 553–586). Oxford: Oxford University Press.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179.
- Klein, C. (2012). Fromme Frau, agnostischer Mann – sind Frauen grundsätzlich religiöser/spiritueller als Männer? *Spiritual Care*, 1(2), 6–22.
- Landau, I. (2017). *Finding meaning in an imperfect world*. Oxford: Oxford University Press.
- Miller, A., & Stark, R. (2002). Gender and religiousness: Can socialization explanations be saved? *American Journal of Sociology*, 107(6), 1399–1423.
- Mofield, E. L., & Parker Peters, M. (2018). Mindset misconception? Comparing mindsets, perfectionism, and attitudes of achievement in gifted, advanced, and typical students. *Gifted Child Quarterly*, 62, 327–349.
- Pedersen, H. F., Handegard Birkeland, M., Søndergaard Jensen, J., Schnell, T., Hvidt, N. C., Sørensen, T., & la Cour, P. (2018). What brings meaning to life in a highly secular society? A study on sources of meaning among Danes. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59(6), 678–690.
- Pollet, E., & Schnell, T. (2017). Brilliant: But what for? Meaning and subjective well-being in the lives of intellectually gifted and academically high-achieving adults. *Journal of Happiness Studies*, 18(5), 1459–1484.
- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42(1), 44–49.
- Rost, D. H. (Hrsg.). (2009). *Hochbegabte und hochleistende Jugendliche. Befunde aus dem Marburger Hochbegabtenprojekt*. Münster: Waxmann.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.
- Schnell, T. (2011). Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 667–673.
- Schnell, T. (2015a). Dimensions of Secularity (DoS): An open inventory to measure facets of secular identities. *International Journal for the Psychology of Religion*, 25(4), 272–292.
- Schnell, T. (2015b). *Predicting meaningful and pleasurable daily activities: Findings from an experience sampling study*. Presentation, Inaugural International Convention of Psychological Science, March 2015, Amsterdam, Netherlands.

- Schnell, T., & Becker, P. (2006). Personality and meaning in life. *Personality and Individual Differences*, 41(1), 117–129.
- Schnell, T., & Becker, P. (2007). *Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe)*. Göttingen: Hogrefe.
- Schnell, T., Gerstner, R., & Krampe, H. (2018). Crisis of Meaning predicts suicidality in youth independently of depression. *Crisis – The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 39, 294–303.
- Schnell, T., & Keenan, W. J. F. (2011). Meaning-making in an Atheist World. *Archive for the Psychology of Religion*, 33(1), 55–78.
- Scholz, C. (2019). *Eine geschlechtergetrennte Betrachtung des Zusammenhangs von Testosteronwerten mit Religiosität, Spiritualität und Atheismus*. Unveröffentlichte Masterarbeit: Universität Innsbruck.
- Schweizer Bundesamt für Statistik. (2019). Lebensgeburten nach Alter des Vaters, 2016–2018. ► <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/geburten-todesfaelle/geburten.html>. Zugriffen: 15. Jan. 2020.
- Stark, R. (2002). Physiology and faith: Addressing the ‚universal‘ gender difference in religious commitment. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41(3), 495–507.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93.
- Steger, M. F., Hicks, B. M., Krueger, R. F., & Bouchard, T. J. (2011). Genetic and environmental influences and covariance among meaning in life, religiousness, and spirituality. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 181–191.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199–228.
- Sullins, D. P. (2006). Gender and deconstructing universality, constructing complexity. *American Journal of Sociology*, 112(3), 838–880.
- Trzebiatowska, M., & Bruce, S. (2012). *Why are women more religious than men?* Oxford: Oxford University Press.
- Völcker, M. (2016). Zwischen sozialer Verachtung und der individuellen Suche nach Anerkennung: Eckpunkte der Hauptschulsozialisation. *Zeitschrift für Qualitative Forschung*, 17(1–2), 237–257.
- Voracek, M. (2008). Cross-national social ecology of intelligence and suicide prevalence: Integration, refinement, and update of studies. *Perceptual and Motor Skills*, 106(2), 550–556.
- Vötter, B. (2020). Crisis of meaning and subjective well-being: The mediating role of resilience and self-control among gifted adults. *Behavioral sciences*, 10(1), 15.
- Vötter, B., & Schnell, T. (2019a). Cross-lagged analyses between life meaning, self-compassion, and subjective well-being among gifted adults. *Mindfulness*, 10(7), 1294–1303.
- Vötter, B., & Schnell, T. (2019b). Bringing giftedness to bear: Generativity, meaningfulness, and self-control as resources for a happy life among gifted adults. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 1972.
- Wiese, C. W., Tay, L., Duckworth, A. L., D’Mello, S., Kuykendall, L., Hofmann, W., Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2018). Too much of a good thing? Exploring the inverted-u relationship between self-control and happiness. *Journal of Personality*, 86(3), 380–396.
- Zeit, L., & Scoyo (2013). Lernen mit Spaß. Studie, durchgeführt durch Marktforschungsinstitut FACT. ► <http://www-de.scoyo.com/dam/ratgeber-downloads/studie-lernen-mit-spass-booklet/booklet-lernen-mit-spass.pdf>. Zugriffen: 15. Jan. 2020.



Lebensbedeutungen – Quellen des Lebenssinns

- 6.1 Die stärksten Sinnstifter – 70**
- 6.2 Breite, Balance und Tiefe von Lebensbedeutungen – 72**
 - 6.2.1 Breite – 72
 - 6.2.2 Balance – 73
 - 6.2.3 Tiefe – 74
- 6.3 Viele Wege zum Sinn – 76**
- 6.4 Exkurs: Sinn und Weltanschauung – 87**
 - 6.4.1 Religion und Sinn – 87
 - 6.4.2 Sinn ohne Religion – 91
- 6.5 Erkenne dich selbst – 94**
 - Literatur – 95**

Bisher wurden die Lebensbedeutungen eher überblicksartig beschrieben. In diesem Kapitel geht es darum, sie im Detail zu betrachten. Sie erfahren, welche Lebensbedeutungen das stärkste Sinnstiftungspotenzial aufweisen; die Generativität sticht hier besonders hervor. Außerdem geht es darum, wie die Anzahl, die Unterschiedlichkeit und die Tiefe der Lebensbedeutungen mit dem Sinnerleben zusammenhängen, und wie die verschiedenen Sinnquellen im Alltag gelebt werden. Zusätzlich erwartet Sie ein Exkurs zu Sinn und Weltanschauungen; hier geht es um Religiosität und Spiritualität als Sinnquellen und die Frage säkularer Sinnstiftung.

Wie in ► Abschn. 3.1 beschrieben, wurden die Lebensbedeutungen in einem qualitativen Forschungsprogramm identifiziert. Es handelt sich um Orientierungen, die von unseren Gesprächspartnern aktiv gelebt wurden und die sie als sinngebend, handlungsleitend und entscheidungsprägend erfuhren. In diesem Sinne werden Lebensbedeutungen auch als „Sinn im Vollzug“ verstanden. In mehreren Schritten der konsensuellen Validierung wurde die große Zahl der qualitativ gefundenen Lebensbedeutungen zusammengefasst, bis wir letztendlich zu 26 Lebensbedeutungen kamen, die sich wiederum in fünf Sinndimensionen zusammenfassen lassen; ■ Tab. 6.1 zeigt eine Übersicht von Lebensbedeutungen und Sinndimensionen – mit inhaltlichen Erläuterungen.

6.1 Die stärksten Sinnstifter

Durch die Verfügbarkeit des Fragebogens (LeBe) konnten sehr viele verschiedene Personen zu ihren Lebensbedeutungen befragt werden. Die Ergebnisse bestätigten, dass es sich um sinnrelevante Orientierungen handelt: Alle Lebensbedeutungen stehen in positivem Zusammenhang mit erlebter Sinnerfüllung (Schnell und Becker 2007). Dabei weisen manche eine engere Assoziation mit Sinnerfüllung auf als andere. Sie haben offenbar ein stärkeres Potenzial, Sinn zu stiften. Reiht man die Lebensbedeutungen entsprechend der Stärke ihrer Zusammenhänge mit Sinnerfüllung, so ergeben sich die folgenden *top ten*:

- Generativität
- Fürsorge
- Religiosität
- Harmonie
- Entwicklung
- Soziales Engagement
- Bewusstes Erleben
- Naturverbundenheit
- Kreativität
- Gemeinschaft

Tab. 6.1 Lebensbedeutungen und Sinndimensionen mit inhaltlichen Erläuterungen. (mit freundlicher Genehmigung von © Tatjana Schnell 2015; All Rights Reserved)

SKALA/DIMENSION	INHALTLICHE ERLÄUTERUNG
Selbsttranszendenz	Verantwortungsübernahme für etwas, das nicht unmittelbar der eigenen Bedürfnisbefriedigung dient
<i>Selbsttranszendenz, vertikal</i>	Ausrichtung an einer jenseitigen Wirklichkeit
Religiosität	Religiöses Leben und persönliche Gottesbeziehung
Spiritualität	Subjektiver Zugang zu anderer Wirklichkeit
<i>Selbsttranszendenz, horizontal</i>	Engagement für irdische Belange jenseits des unmittelbaren Eigeninteresses
Soziales Engagement	Aktives Eintreten für Gemeinwohl oder Menschenrechte
Naturverbundenheit	Einklang und Verbundenheit mit der Natur
Selbsterkenntnis	Suche nach und Auseinandersetzung mit dem „wahren“ Selbst
Gesundheit	Bewahrung und Förderung von Gesundheit
Generativität	Tun oder Erschaffen von Dingen mit bleibendem Wert
Selbstverwirklichung	Selbstbestimmung und Selbstoptimierung
Herausforderung	Suche nach Neuem, Abwechslung und Risiko
Individualismus	Individualität und Ausleben von Potenzialen
Macht	Kampf und Dominanz
Entwicklung	Zielstrebigkeit und Wachstum
Leistung	Kompetenz und Erfolg
Freiheit	Ungebundenheit und Unabhängigkeit
Wissen	Hinterfragen, Informieren und Verstehen
Kreativität	Fantasie und schöpferische Gestaltung
Ordnung	Konservativ-bewahrende Wertorientierung und Pragmatismus
Tradition	Festhalten an Bewährtem und Gewohntem
Bodenständigkeit	Pragmatismus und Anwendungsbezug
Moral	Sittlichkeit und klare Richtlinien
Vernunft	Klugheit, Abwägung und Rationalität
Wir- und Wohlgefühl	Erhalt und Förderung des eigenen und gemeinschaftlichen Wohlbefindens
Gemeinschaft	Menschliche Nähe und Freundschaft
Spaß	Vergnügen und Humor
Liebe	Romantik und Intimität
Wellness	Wohlgefühl und Genuss
Fürsorge	Fürsorglichkeit und Hilfsbereitschaft
Bewusstes Erleben	Achtsamkeit und Rituale
Harmonie	Ausgewogenheit und Gleichklang mit sich selbst und anderen

Generativität: zum größeren Ganzen beitragen

6

Die zuoberst genannte Lebensbedeutung **Generativität** hat sich als besonders potenter Prädiktor von Sinnerfüllung herausgestellt. In fast allen unserer Stichproben – jeden Alters, verschiedenster Länder, bei Vorliegen und Nicht-Vorliegen psychischer Störungen – wies sie den größten Zusammenhang zur Sinnerfüllung auf.

Unter Generativität versteht man eine Lebenshaltung, die sich dazu verpflichtet, etwas von bleibendem Wert zu tun oder zu schaffen. In den Worten Erik H. Eriksons, der den Begriff prägte, geht es darum, „die Liebe in die Zukunft zu tragen“, indem man einen Beitrag für die Gesellschaft, das größere Ganze, die nachfolgenden Generationen leistet (Erikson 1988). Dies ist auf viele Arten möglich, vom Zeugen, Gebären und Erziehen von Kindern über die (Aus-)Bildung kommender Generationen bis zu politischem, künstlerischem und kulturellem Engagement. Während Erikson davon ausging, dass Generativität vor allem im mittleren Alter auftritt, wenn Entwicklungsaufgaben der Identitätsfindung und Intimität abgeschlossen sind, zeigen unsere Studien, dass Generativität von Jugend an möglich ist – und in jedem Lebensalter Sinn stiftet.

6.2 Breite, Balance und Tiefe von Lebensbedeutungen

Wäre es nun erstrebenswert, das ganze Leben auf Generativität hin auszurichten? Unsere Studienergebnisse zeigen, dass es offenbar sinnvoller ist, *mehrere* Lebensbedeutungen zu verwirklichen – und zwar möglichst *unterschiedliche*.

6.2.1 Breite

Paula ist bekannt als gute Beraterin. Sie ist aufmerksam und präsent in ihren Begegnungen mit Klienten. Diese dürfen sie bei Bedarf sogar außerhalb der Arbeitszeit kontaktieren. In ihrer Freizeit bildet Paula sich weiter und liest aktuelle Fachliteratur. An mehreren Wochenenden im Jahr reist sie zu Fortbildungen, die sie besonders interessieren.

Paul ist ebenfalls ein guter Berater, aufmerksam und präsent. Seine Freizeit verbringt er so oft wie möglich mit seiner Partnerin und seinem Kind oder mit gemeinsamen Freunden. Ab und zu braucht Paul auch das Alleinsein, am liebsten draußen in der Natur. Hier kommt er ganz zu sich, findet Besinnung, aber gleichzeitig auch eine Öffnung zu dem, was ihn umgibt, was er als ein ihn umfassendes größeres Ganzes wahrnimmt.

Sowohl Paul als auch Paula gehen in ihrer Tätigkeit auf, nehmen sie als sinnvoll und wichtig wahr. Dennoch, so zeigen

unsere Daten, wird Paul mit hoher Wahrscheinlichkeit seinem Leben mehr Sinn zuschreiben als Paula. Für eine gewisse Zeitspanne mag es erfüllend sein, sich anspruchsvolle Ziele zu setzen, sich zu fordern und alles dafür zu geben. Sind die Ziele erreicht, schaut man sich benommen um und fragt: „Und jetzt?“ Viele kennen diese Erfahrung als das berühmte „schwarze Loch“, das sich nach dem Schulabschluss, dem Ende der Ausbildung, des Studiums oder anderen „Zielmarkierungen“ auftut.

Ein vielseitiges Involviertsein kann solche Erfahrungen verhindern, wie unsere Untersuchungen zeigen. Je mehr Lebensbedeutungen verwirklicht werden (=Breite), desto höher ist das Sinnerleben (Schnell 2011a); der Schwellenwert liegt bei mindestens vier Lebensbedeutungen. Peggy Thoits kommt in ihrer Forschung zu ähnlichen Ergebnissen. Ihr Fazit: Je mehr Rollenidentitäten ein Mensch verwirklicht, desto mehr Sinn-erfüllung erfährt er (Thoits 2003) – solange diese Identitäten nicht im Widerspruch zueinander stehen (Thoits und Evenson 2008). Wir erklären es uns so, dass mit der Zahl relevanter Orientierungen auch das Ausmaß gerichteter Aktivitäten steigt, die durch Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit und Bedeutsamkeit gekennzeichnet sind.

Mindestens vier
Lebensbedeutungen

6.2.2 Balance

In weiteren Analysen stellte sich die *Unterschiedlichkeit* der verwirklichten Lebensbedeutungen als noch bedeutsamer als die reine Anzahl heraus (Schnell 2011a) – wir sprechen hier von Balance. Beides hängt natürlich miteinander zusammen: Je mehr Bereiche sinnrelevant für eine Person sind, desto unterschiedlicher werden diese auch sein. Doch macht es einen großen Unterschied, ob sich jemand z. B. auf fünf Lebensbedeutungen im Bereich der Selbstverwirklichung konzentriert oder ob diese über drei, vier oder fünf Dimensionen verteilt sind.

Konkret bedeutet dieses Ergebnis, dass es nicht nur gilt, auf die sogenannte Work-Life-Balance zu achten, sondern dass alle Lebensbereiche in ihrer Bedeutung balanciert sein sollten. Eine hohe Unterschiedlichkeit oder Balance steht dafür, dass sich eine Person in verschiedener Hinsicht als lebendig, beteiligt und involviert erlebt. Sie hat unterschiedliche Quellen, aus denen sie persönlichen Sinn schöpft und die sie in kritischen Zeiten tragen.

Life-Balance

Wie Heine et al. (2006) zeigen konnten, tendieren Menschen bei der Bedrohung einer Sinnquelle dazu, den Ausfall durch die Verstärkung anderer Lebensbedeutungen zu kompensieren. Zhang, Sang, Chan und Schlegel (2019) belegten dies am Beispiel bedrohter sozialer Zugehörigkeit. In einem Experiment führten sie eine Erfahrung sozialen Ausschlusses herbei. Die Teilnehmenden werteten daraufhin soziale Beziehungen als

Sinnerhalt durch
Kompensation

Sinnquelle ab, während sie Autonomie positiver bewerteten. Solche Kompensationsversuche sind in der Realität jedoch nur erfolgreich, wenn andere Sinnquellen zur Verfügung stehen – also auch in „unkritischen“ Zeiten gepflegt wurden. Ist dies nicht der Fall, so kommt es bei Ausfall der einzigen, zentralen Sinnquelle zu einem Zusammenbruch des Sinnerlebens. Besonders häufig ist dies beim Übergang ins Rentenalter der Fall, wenn Berufstätige sich allein über ihren Beruf definierten; oder bei Eltern, deren Kinder „das Nest verlassen“, wenn die Erziehungsberechtigten vor allem Sinn durch ihre sorgende Mutter- oder Vaterrolle gewannen.

Von Balance können wir anhand unserer Studienergebnisse dann sprechen, wenn Lebensbedeutungen aus mindestens *drei* der fünf Sinndimensionen (vertikale Selbsttranszendenz, horizontale Selbsttranszendenz, Selbstverwirklichung, Ordnung, Wir- und Wohlgefühl) verwirklicht werden.

6.2.3 Tiefe

Die beiden Sinnforscher Gary Reker und Paul Wong (1988) stellten die Hypothese auf, dass sich Lebensbedeutungen in ihren existenziellen Gewichtungen unterscheiden: Sie können mehr oder weniger *tiefgreifend* sein. Dieses Konzept der Tiefe definierten sie unter Bezugnahme auf Maslow und Frankl als den „Grad der realisierten Selbsttranszendenz“.

Abraham Maslow ergänzte seine bekannte Bedürfnispyramide (1943) in späteren Jahren um das Konzept der Selbsttranszendenz (1969), worunter er ein Überwinden von Egozentrität, Egoismus und Selbstbezogenheit verstand, bei einer gleichzeitigen Öffnung über das Selbst hinaus (Ruschmann 2011). Obwohl diese konzeptuelle Abwandlung von weitreichender Bedeutung ist, wurde sie in der Psychologie kaum rezipiert. Mit dem Hinzufügen der Selbsttranszendenz an oberster Stufe der Bedürfnispyramide wird das mit dem älteren Modell einhergehende Menschenbild radikal infrage gestellt. Letzteres ging davon aus, dass die höchste Stufe menschlicher Entwicklung ein gut angepasstes, differenziertes, verwirklichtes individuelles Selbst sei (Koltko-Rivera 2006). Das spätere Modell hingegen postuliert eine höchste Entwicklungsstufe, die durch ein Überschreiten des Selbst und seiner Bedürfnisse gekennzeichnet ist.

Diese Abänderung „stellt eine gewaltige Verschiebung in der Konzeptualisierung der menschlichen Persönlichkeit und ihrer Entwicklung dar. Auf der Stufe der Selbstverwirklichung wirkt das Individuum darauf hin, das eigene Potential zu verwirklichen; damit geht also – zumindest potentiell – ein selbstverherrlichender Moment einher ... Auf der Stufe der

Selbsttranszendenz werden die Bedürfnisse des Individuums weitgehend zurückgestellt, zugunsten eines Diensts an anderen und einer übergeordneten Sache, die als außerhalb des persönlichen Selbst liegend wahrgenommen wird. Zweifellos ist das Bild eines höchstentwickelten Menschen, das aus Maslows Hierarchie entsteht, ein radikal anderes, je nachdem welche der beiden Stufen an der Spitze der motivationalen Hierarchie angesiedelt wird“ (Koltko-Rivera 2006, S. 306 f.; Übers. T. Schnell).

Für Viktor Frankl stellte Selbsttranszendenz ein zentrales Merkmal des Sinnerlebens dar. Er verstand darunter „den grundlegenden anthropologischen Tatbestand, daß Menschsein immer über sich selbst hinaus auf etwas verweist, das nicht wieder es selbst ist – auf etwas oder jemanden: auf einen Sinn, den da ein Mensch erfüllt, oder auf mitmenschliches Sein, dem er da begegnet“ (Frankl 1987, S. 201). Im Anschluss an Maslow und Frankl also gingen Reker und Wong (1988) davon aus, dass sich das Ausmaß der Selbstüberschreitung – und somit der Tiefe – in der Qualität des Sinnerlebens niederschlägt. Unsere Daten bestätigten diese Annahme. Sobald – unabhängig von anderen Lebensbedeutungen – horizontale oder vertikale Selbsttranszendenz im Leben einer Person eine signifikante Rolle spielt, steigt die Sinnerfüllung deutlich an (Schnell 2008).

Viktor Frankl ging davon aus, dass der Mensch erst dann ganz Mensch wird, „wo er sich selbst – übersieht und vergißt“ (Frankl 1987, S. 213). Sich selbst zu vergessen scheint ein paradoxer Aufruf zu sein in unserer hoch individualisierten Gesellschaft, in der alles an die eigene Person, an Vorlieben, Interessen, Bedürfnisse angepasst – *personalisiert* – wird: vom Handy über die Wohnungseinrichtung bis zum Lebensstil. Selbstvermessung und Selbstoptimierung bestimmen zunehmend Freizeit und Berufsleben. Unsere Aufmerksamkeit wird dabei immer mehr auf uns selbst gelenkt, auf das, *was* wir tun, und *wie* wir es tun. Für die *Warum*-Frage fehlt meist die Zeit. Ihre Beantwortung würde einen Perspektivenwechsel verlangen: weg vom Selbst.

Inzwischen häufen sich die Hinweise darauf, dass kontinuierliche Selbstbeobachtung auch überfordern kann (Lupton 2016). Mit Fernsehen, Radio, Internet und anderen Massenmedien stehen kulturell sanktionierte Formen der Ablenkung zur Verfügung, die ausdauernd genutzt werden. Im Jahr 2018 verbrachten die Deutschen täglich 10,5 h mit Medien. Mehr als 9 h entfielen dabei auf audiovisuelle Medien (Vaunet 2019).

Doch mit der oben beschriebenen Selbsttranszendenz hat diese Form der Selbstvergessenheit nichts gemein. Sinnstiftend ist Selbsttranszendenz, die ein Absehen von eigenem Befinden und Bedürfnissen darstellt, bei gleichzeitigem Engagement für Bereiche, die über das Selbst hinausgehen. Weiterhin bleibt zu bedenken, dass Selbsttranszendenz nicht verabsolutiert werden sollte. Ein Leben ohne Selbstkenntnis, Selbstannahme und

Tiefe intensiviert
Sinnerfüllung

Sich selbst vergessen

Medienkonsum

Selbsttranszendenz braucht
das Selbst

Selbstmitgefühl ist nicht erstrebenswert (Bernard 2014; Neff 2011; Schlegel et al. 2011; s. auch ► Abschn. 6.2.2)!

6.3 Viele Wege zum Sinn

Lebensbedeutungen in der Praxis

Um besser zu verstehen, wie Menschen, die hohe Werte in den 26 LeBe-Skalen aufweisen, dies in ihrem Alltag leben, haben wir weitere Interviews geführt. So haben wir einzelne Personen, die besonders hohe Werte in einer der Skalen hatten, gebeten, uns mehr darüber zu erzählen, wie sich das ganz konkret auf ihren Alltag, auf ihr Handeln, Denken und Erleben auswirkt. Im Folgenden finden Sie einige prägnante Auszüge aus diesen Interviews.

6

Ruhe, Hilfsbereitschaft, Liebe

■ Religiosität

- „Meine Religiosität gibt mir eine gewisse Ruhe.“
- „Wenn ich in Not bin, bete ich. Ich bete aber auch, wenn ich nicht in Not bin. Beten, das heißt mit Gott sprechen. Nicht so offizielle Gebete, aber in Gedanken bei Gott zu sein.“
- „Ich glaube, ich bin hilfsbereit, bin für andere Leute da. Hilfsbereitschaft und Liebe.“
- „Ich gehe regelmäßig in die Kirche. Mit meiner Religiosität verbinde ich Gefühle wie Zufriedenheit, Ruhe und Nachdenklichkeit.“

Auf dem Weg sein; spürbare Energie

■ Spiritualität

- „Spiritualität heißt für mich, auf dem Weg zu sein. Sie steht für Selbsterkenntnis, Entwicklung, Veränderung, Schmerz, Glück, Kontakt mit dem Leben.“
- „Ich habe ein tiefes Gefühl, dass die Dinge nicht beliebig sind, dass Dinge nicht zufällig passieren. Es gibt Energien, Kräfte jenseits des Menschen, vielleicht einfach eine ‚Lebensenergie‘. Ich denke, das ist etwas, was nicht zu verstehen ist, sondern nur gespürt und erfüllt werden kann.“
- „Ich übe regelmäßig Yoga und Reiki aus, mache Musik und gehe zu Frauenabenden.“
- „Heilige Orte finde ich in der Natur, vor allem alte Kultstätten. Oder auch Kirchen, das sind ja im Grunde auch christliche Kultstätten, oder Tempel und Ähnliches anderer Religionen. Ich denke, das Entscheidende ist, dass an solchen Orten Menschen zusammengekommen sind oder immer noch zusammenkommen, die ein besonderes Bewusstsein haben, einen bestimmten Energie-Level, die sich in dem Moment mit dem Wesentlichen beschäftigen, die mit einer gewissen Ehrfurcht kommen, vor was auch immer ... das wirkt, das beseelt sozusagen den Ort.“

■ Soziales Engagement

- „Es gibt drei verschiedene Ebenen. Erstens gegenüber armen Leuten, die ich überhaupt nicht kenne, zweitens im Beruf und als letztes soziales Engagement gegenüber Freunden und Familie.“
- „Soziales Engagement ist wichtig, denn jeder braucht andere. Allerdings gibt es da Leute, die machen daraus eine Show, die machen das aus Selbstverwirklichung, dass sie sich sozial engagieren. Das gefällt mir eigentlich nicht. Man sollte allgemein immer schauen, dass sozial Benachteiligten geholfen wird.“
- „Soziale Gerechtigkeit achtet darauf, dass ein sozialer Austausch stattfindet. Das ist für jeden wichtig. Auch für den Reichen.“
- „Ich bemühe mich darum zu schauen, dass die anderen auch etwas vom Wohlstand haben.“
- „Es kann mit Traurigkeit einhergehen, ich bin dabei aber auch zufrieden, motiviert, hilfsbereit, stark.“

Austausch und Gerechtigkeit;
Traurigkeit und Stärke

■ Naturverbundenheit

- „Ich muss sagen, ich fühle mich einfach wahnsinnig wohl in der Natur. Ich suche auch die Natur. Und mir ist auch Naturschutz wichtig. Es geht von Lichtausknipsen oder Mülltrennung oder Sachen kaufen, wo ich denk, dass es der Natur was Gutes tut, bis hin zur Freizeitplanung (versuche hin und wieder Zeit in der Natur zu verbringen).“
- „Genauso wie es wichtig ist, sich selbst zu erkennen, ist es wesentlich zu erkennen, dass wir in der Natur leben, dass Natur ein Teil von uns ist, der Mensch an sich ist Natur. Wir müssen auf diesen Kreislauf Wert legen.“
- „Ich schaue mir gerne Kräuterbücher an oder so ein Büchlein ‚Was blüht denn da‘, ich sehe das einfach gern.“
- „Es gibt mir das Gefühl, ein Teil eines größeren Ganzen zu sein. Zufriedenheit, Freude, Glücklichein und Ruhe.“

Natur genießen, schützen,
Teil sein

■ Selbsterkenntnis

- „Selbsterkenntnis bedeutet, dass man immer wieder infrage stellt oder sich Gedanken macht, wer man ist, was man will oder wohin man will, und sich dabei einfach immer wieder weiterentwickelt.“
- „Selbsterkenntnis sollte im Idealfall dazu führen, dass man mit sich selber im Reinen ist. Also sowohl mit seinem Innerlichen, seinem Charakter im Reinen sein, wie man sich selber gegenüber verhält, aber auch, wie man sich anderen gegenüber verhält. Dass man nicht eine Rolle spielen muss, die einem selber nicht zusagt. Sondern, dass man auch mit dem Bild, das man nach außen gibt, und wie man sich fühlt, im Reinen ist. Das ist für mich das Ziel von Selbsterkenntnis.“

Zweifel, Weiterentwicklung,
mit sich im Reinen sein

- „Es zeigt sich bei mir darin, dass ich manchmal wahnsinnig froh bin, wenn ich mal eine halbe Stunde hab, wo gar nichts ist. Wo man kein Auto hört, kein Fernseher ist, kein Radio, wo einfach nur Stille ist. Also ich mache es nicht bewusst, dass ich mir die halbe Stunde nehme, aber wenn sie kommt, bin ich relativ froh darüber, weil es dann oft die lichtesten Momente sind.“
- „Damit geht Zweifel einher. Ist ja logisch. Wenn man über sich nachdenkt, zweifelt man auch relativ oft an sich. Und es ist auch ein bisschen Unsicherheit, weil man versuchen kann, sich zu verändern, aber im Endeffekt weiß man ja nicht, ob man es erreicht. Von daher gibt es im Streben nach Selbst-erkenntnis keine richtige Belohnung.“
- „Oft hat Selbsterkenntnis mit Trauer zu tun, oder auch mit Schuldgefühlen. Ich denke, wenn alles super läuft, wird man auch weniger über sich nachdenken, als wenn alles nicht so optimal läuft. Da wird man sich fragen: Wieso hab ich da so gehandelt und nicht anders? Da hat man oft Entwicklungsschübe. Den anderen gegenüber und auch gegenüber sich selber.“
- „Es ist einfach ein unbequemer Prozess und nicht etwas, was einem Spaß macht. Es ist ein Prozess, in dem man lernt, mit sich selber klar zu kommen. So wie man ist. Manchmal, wenn einem etwas klar wird, dann ist man im Reinen mit sich, für den Moment. In dem Moment bin ich glücklich.“

Auf sich achten, emotional
und körperlich

■ **Gesundheit**

- „Gesundheit heißt für mich, dass ich im Alltag darauf achte, dass ich mir und meinem Körper was Gutes tue, dass ich aufpasse, was reinkommt und was nicht reinkommt; das ist sowohl emotional als auch physisch.“
- „Gesund leben heißt viel Schlaf, täglich frische Luft. Viel Obst essen und wenig Fett, wenig Fleisch, viel Salate essen.“
- „Opfer muss ich dafür nicht erbringen. Ich brauche auf nichts zu verzichten. Ich bin einfach viel zufriedener, wenn ich weiß, dass ich heute wieder meinen Spaziergang gemacht habe. Selbstbewusster. Sport ist gut für mein Selbstbewusstsein. Habe aber auch öfters Bedenken wegen der Umweltverschmutzung, bin unruhig und mache mir Sorgen.“

Menschlichkeit und
zurückgeben

■ **Generativität**

- „Generativität bedeutet für mich, nicht nur für sich zu leben, sondern Dinge zu tun, die für andere positive Konsequenzen haben. Und dadurch das Leben anderer Menschen, vor allem solcher, die leiden, vielleicht etwas verbessern zu können.“
- „Es gibt tausend Arten, generativ zu sein, und jede/r kann es auf andere Art sein. Zum Beispiel bei ehrenamtlichen

Tätigkeiten oder im Beruf, wenn man nicht nur an Karriere denkt, sondern an die Sache an sich, von der andere ja etwas haben. Nicht immer nach dem Gefühl handeln, sondern das tun, was man für richtig hält.“

- „Ich denke, es braucht eine gewisse Zufriedenheit mit sich selbst, um etwas für andere tun zu können.“
- „Es geht mir darum, etwas zurückzugeben für das, was ich erhalten habe. Dinge anders zu machen, menschlicher. Eigentlich finde ich die Welt sehr grausam und absurd. Generativität ist für mich eine Möglichkeit, Mitmenschlichkeit zu leben, lebendig zu machen. Dadurch erlebe auch ich ein Gefühl von Lebendigkeit.“
- **Herausforderung**
 - „Herausforderungen suchen heißt Erfahrungen machen – so lernt der Mensch. Man will ja was erreichen, eigene Grenzen kennenlernen.“
 - „Herausforderung macht das Leben und den Charakter interessanter. Wenn man etwas nicht mal probiert, wird man es bereuen.“
 - „Ich wende dafür Energie und Zeit auf. Ich fühle mich verbissen, verkrampft, fokussiert, konzentriert und angespannt. Herausforderungen gehen einher mit Stress, Herzklopfen, Nervosität – und positiv ist der Antrieb.“
- **Individualismus**
 - „Individualismus heißt für mich, dass man seinen eigenen Weg geht und sich nicht von anderen beeinflussen lässt. Individualismus bedeutet für mich auch eine Bewertung von außen, von anderen. Aber auch, Sachen auf seine eigene Art zu machen.“
 - „Es zeigt sich darin, wie ich reise, welche Musik mir gefällt, in meinen Denkweisen und wie ich mit anderen diskutiere.“
 - „Es geht darum, dass man versucht, seinem Charakter gerecht zu werden: Lebe deine Vorlieben, mach, was dir Spaß macht, hör nicht zu sehr auf die Meinung anderer, lass dich nicht unterdrücken und sag immer, was du denkst!“
 - „Ich finde, je individueller ein Mensch ist, desto interessanter ist jemand. Ich suche mir auch solche Freunde.“
 - „Ich bin nicht immer konform, ich ecke an. Damit mache ich es anderen nicht immer recht. Aber ich fühle mich damit wohl, zufrieden, ausgeglichen, besonders.“
- **Macht**
 - „Macht bedeutet für mich, dass man eine Position hat, in der andere zu einem aufschauen und viel von meiner Meinung halten. Jetzt ohne eingebildet sein zu wollen, mich ehrt das

Ausprobieren, Grenzen austesten, lernen

Den eigenen Weg finden, sich gerecht werden

Sich durchsetzen, mit Profit für sich und andere

schon, wenn jemand viel von meiner Meinung hält oder mich um einen Rat fragt. Das ist vielleicht eine komische Art von Macht, aber so versteh ich das. Manipulation wär das negative Beispiel für Macht, so was würd ich nie machen. Dass man jetzt nicht total das Kommando übernimmt und andere unterbuttert, sondern mit Macht so umgeht, dass man für sich und andere Profit schlägt. Für ein ganzes Team was Gutes bringen.“

- „Man sollte sagen, was man will, und es durchsetzen. Nur dann bekommt man auch das, was man will. Man bleibt halt immer ganz klein und muss seine eigenen Bedürfnisse zurückstellen, wenn man nicht probiert, ein bisschen dominant zu sein. Denn Dominanz ist etwas, das mit Selbstbewusstsein einhergeht – und das ist ja was Gutes. Das ist etwas, was einen auf sich selbst schauen lässt.“
- „In meinem Alltag lasse ich mich nicht so schnell von dem, was ich mir vorgenommen habe, abbringen. Oftmals hab ich dann aber ein schlechtes Gewissen, wenn ich das Kommando übernehme, weil ich mir dann denke, dass ich andere ins Abseits dränge.“
- „Durch Macht fühle ich mich selbstsicher, organisiert, zufrieden, aber manchmal auch aufdringlich.“

Ziele verfolgen, in
Veränderung bleiben

■ Entwicklung

- „Entwicklung ist für mich etwas, das nie aufhört und immer weitergeht. Im Bestfall wird man sich sein ganzes Leben lang weiterentwickeln und nicht stehen bleiben. Die Entwicklung ist ein Ergebnis und ein Prozess des Lebens irgendwie.“
- „Im Normalfall setze ich mir Ziele, durch die ich mich weiterentwickle. Ich glaube, dass das Leben, wenn man keine Aufgaben und keine Ziele hat, ziemlich langweilig wird. Und wenn man das nicht hat, dann entwickelt man sich auch nicht. Entwicklung ist nicht nur das Ziel an sich, sondern auch der Weg. Wenn man Dinge hat, die einen im Leben interessieren, dann kommt die Entwicklung im Normalfall von alleine dazu.“
- „Ich opfere dafür Zeit, massiv viel Zeit. Ich brauch halt Zeit dafür, zu lernen und mich zu entwickeln und zu studieren beispielsweise. Das ist halt schon ein Fulltime-Job, würde ich sagen.“
- „Damit verbundene Gefühle sind Anstrengung und Arbeit, ein Flow-Zustand, wenn es gut läuft. Auch Überforderung, Müdigkeit, Euphorie. Der Stolz und die Euphorie, es geschafft zu haben, sind viel stärker, wenn man Widerstände überwunden hat.“

■ Leistung

- „Ohne Leistung geht überhaupt nichts. Bei allem ist Leistung mit dabei, egal was es ist – ob auf der Arbeit, Sport, Spiel, bei Begegnungen – ohne Leistung geht es nicht. Für mich ist Leistung das oberste Gebot.“
- „Ohne Leistung bedeutet unser Leben nichts, ohne Leistung kann man nichts erreichen, ohne Leistung ist man in der Gesellschaft nicht akzeptiert.“
- „Ich zeige Leistung durch Einsatz, durch Pünktlichkeit, durch genaue Vorgaben. Eine Leistung ist auch, jemandem zu helfen.“
- „Wenn ich sehe, dass etwas außergewöhnlich schön geworden ist durch meine Leistung, dann freut es mich, dann bin ich stolz. Es geht viel um Anerkennung. Die Bestätigung, dass ich eine gute Leistung erbracht habe, muss auch von anderen kommen. Dann erlebe ich Freude und Zufriedenheit mit mir selbst.“
- „Vorher ist ein gewisser Druck da: Angespanntheit, Bangen, ob es genug ist, die Bereitschaft, alles zu geben ... Es geht dabei auch um Selbstüberwindung. Wenn ich gar keine Lust habe, etwas zu leisten, und trotzdem Leistung bringe ... das ist teilweise mehr wert, als wenn man die Leistung einfach so bringt.“

Einsatz zeigen und
Anerkennung bekommen

■ Freiheit

- „Freiheit bedeutet für mich, dass ich das Gefühl habe, dass ich tun kann, was ich will. Dass ich mich dabei schon an bestimmte gesellschaftliche Regeln halte und mich nicht total daneben benehme, aber dass ich auf jeden Fall mein Leben nach einer Struktur leben kann, wie ich das will.“
- „Ich mache mir oft Gedanken darüber, an was für Normen und Regeln man sich im Leben halten muss. Was einem alles an Freizeit und individueller Gestaltung seiner Zeit entzogen wird.“
- „Solange man nicht das Gefühl hat, dass Freiheit wichtig ist, lässt man sich schnell einengen. Dann lebt man einfach nach vorgeschriebenen Normen und ist zu unkritisch in seinem Leben.“
- „Ich lebe so, wie ich leben will. Zum Teil ist es schon kompliziert, wenn man sich durchsetzen muss oder sich rechtfertigen muss dafür, wie man lebt und wie man denkt.“
- „Manchmal kann man sich frei fühlen und zufrieden, aber andererseits, wenn man sich total frei fühlt und sich an gar nichts gebunden fühlt, kann man dadurch auch voll unzufrieden sein. Bei mir tritt das auch ganz verschieden auf.“

Tun, was ich will; nicht
einengen lassen, kritisch
bleiben

Hinterfragen und Verstehen als Ermächtigung

6

■ Wissen

- Wissen ist nicht rein Faktenwissen für mich, sondern Wissen ist auch, Hintergründe zu hinterfragen, Sachen zu begreifen, und nicht nur „wissen, dass ...“, sondern auch „wissen, warum“.
- Wissen ist wichtig, weil es dich verstehen lässt, wie andere Leute ticken, weil es dich verstehen lässt, warum etwas passiert. Weil es dir die Möglichkeit gibt, besser zu entscheiden. Je mehr du weißt, desto mehr hast du in der Gesellschaft auch die Chance zu überleben. Je mehr du Bescheid weißt, desto mehr siehst du Ungerechtigkeiten bzw. siehst du Ungerechtigkeiten dort, wo die anderen sie nicht sehen. Und umso mehr kannst du mit dir im Einklang leben, wenn du Bescheid weisst.
- Wissen erlange ich durch Zeitung lesen, Fernsehen schauen, Radio hören. Wahrscheinlich 90 % von dem, was ich täglich tue, tue ich aus Wissensdrang. Ich möchte wissen, wie es meinen Freunden geht. Ich möchte wissen, wie es auf der Welt zugeht. Ich möchte wissen, was der Sportler bei irgendeinem Wettkampf gemacht hat.
- Damit gehen Gefühle einher wie Erleichterung und Verständnis. Dass ich anfangs zu begreifen, wie das alles zusammenhängt, wie das alles miteinander koordiniert ist. Wie das Zahnrad ineinandergreift. Ich fühl mich erleichtert, aber auch erschlagen in gewissen Momenten. Wo man Sachen erkennt und denkt: Oh scheiße. Das hätte ich mir nicht so gedacht. Und ich fühle mich mächtig. Das muss ich auch sagen. Macht ist etwas, das ich nur spüre, wenn ich weiß. Wenn ich mir nicht sicher bin, spüre ich die Macht nicht.

Mit offenen Augen durch das Leben gehen

■ Kreativität

- „Ich denke, dass Kreativität viel damit zu tun hat, dass man offen ist und mit offenen Augen durchs Leben geht. Das ist etwas, was sicher jedem Menschen hilft im Leben.“
- „Ich denke, dass man auf ganz viele Arten kreativ sein kann. Ich würde sagen, dass es wichtig ist, dass man mit offenen Augen durchs Leben geht. Das fördert praktisch dann auch die Kreativität, und das ist für einen selber auch sehr gut, weil man dann selber viel reflektiert.“
- „Ich schaue in vielerlei Hinsicht darauf, dass mein Alltag auf Kreativität hin ausgerichtet ist, wie beispielsweise, dass ich gerne Kaffeetrinken gehe und dabei Leute beobachte. Oder irgendwo hingeh, wo man auch mal andere Sachen sieht. Oder Magazine durchschaue und mir dadurch Eindrücke hole. Ich fotografiere und male auch und halte im Alltag immer meine Augen offen und schaue, was mir gefällt oder woraus man was machen könnte, z. B. ein cooles Foto.“

- „Vor meiner kreativen Phase bin ich oft unzufrieden. Wenn ich unzufrieden bin und mehr negative Gefühlszustände und weniger Spaß habe, dann bin ich kreativer. Wenn ich dann aber etwas zeichne oder eine tolle Idee habe, föhl ich mich sehr gut, euphorisch fast. Das ist dann so ein Hochgeföhl, weil man coole Ideen hat.“

■ Tradition

- „Tradition ist das, was deine Eltern dir mit auf den Weg geben, das geben die meisten Leute auch an ihre Kinder weiter, und das ist den Kindern dann auch wichtig. Jeder Mensch braucht Grundlagen aus der Tradition. Man muss sich auf sie besinnen, sonst hat man keine Wurzeln.“
- „Tradition sind die Feste, Weihnachten, Ostern. Da geht man zur Kirche und bemüht sich, dass es schön wird und dass das die ganze Familie prägt. Mit einem besonderen Essen, intensiven Gesprächen, Geföhle vermitteln, dass man dem anderen zeigt, dass man ihn gern hat, oder wie auch immer. Das haben unsere Eltern so vorgegeben, und da mussten wir mitmachen, aber es hat mich so geprägt, dass ich es heute immer noch so praktiziere, als ob ich ein Christ wäre, der regelmäßig in die Kirche geht. Das finde ich Tradition.“
- „Ohne Gemeinschaft gibt es keine Tradition. Traditionen haben mich immer mit allem verbunden.“
- „Tradition bildet auch eine gewisse Sicherheit. Eine Ideensicherheit. Das haben die früher schon getan, und das kann man jetzt noch tun. Solche Gebräuche geben viel Halt.“
- „Ein wunderschönes Geföhl, das kann man nicht beschreiben. Warm, da wird einem warm ums Herz. Es ist einfach Wärme, und man muss immer denken, dass es einem so gut geht und dass man gesund ist. Es ist Freude, Begeisterung, manchmal auch Traurigkeit. Und Hilfsbereitschaft ist auch sehr wichtig.“

Gemeinschaft, die verwurzelt und Sicherheit schafft

■ Bodenständigkeit

- „Bodenständigkeit heißt, dass ich mit beiden Füßen im Leben stehe, dass ich weiß, was ich will, und dass das so beibehalten wird, so wie es ist momentan, solange ich damit zufrieden bin.“
- „Ich sage immer, solange der Mensch zufrieden ist, wie es läuft und wie es ist, dann ist das genug. Das Wichtigste im Leben ist der Job, Vernunft und immer am Boden zu bleiben.“
- „Ich lebe Bodenständigkeit, indem ich meiner Familie den Rücken freihalte. Immer, jeden Tag, das ganze Jahr, damit jeder seinen Teil erfüllen kann, ohne zusätzliche Belastungen.“

Wissen um das, was zählt, und Festhalten daran

Anständig sein, das Richtige tun, niemanden verletzen

- „Für mich bedeutet das am Ende des Tages Zufriedenheit, dass es einem seelisch gut geht, dass man glücklich ist, dass man sich wohlfühlt.“
- **Moral**
 - „Anstand und Moral, das ist für mich der ganze Charakter. Es geht darum, Versprechen einzuhalten.“
 - „Ich bin ehrlich und gewissenhaft. Wenn ich handle, denke ich darüber nach. Ich versuche immer, mich richtig zu verhalten, das Richtige zu tun. Damit meine Mitlebenden zufrieden sind, dass ich keinem wehtue.“
 - „Dann bin ich zufrieden. Wenn ich das Richtige tue, fühle ich mich gut.“

Überlegtheit und Genauigkeit

- **Vernunft**
 - „Ich bemühe mich immer, alles, was ich tue, vernünftig zu tun. Nicht, dass es aus Emotionen resultiert, sondern aus Überlegungen.“
 - „Ich bin ein sehr genauer Mensch. Wenn die Buchhaltung mal nicht stimmt, dann bin ich erst mal verzweifelt. Das ist, glaube ich, Anlage, die Persönlichkeit. Ich bin ein genauer Mensch. Auch beim Basteln. Es muss alles hundertprozentig passen, sonst bin ich nicht zufrieden.“
 - „Die Erfahrung zeigt, dass es einen nachher reut, wenn man emotional und nicht vernünftig entscheidet. Deswegen ist besser, dass man überlegt, bevor man etwas tut.“
 - „Vernunft zeigt sich bei mir beim Einkaufen, beim Autofahren, bei Entscheidungen. Das kommt bei mir nicht so ‚ad hoc‘ sondern ich denke nach, bevor ich etwas tue.“
 - „Damit geht Zufriedenheit einher; vielleicht auch Stolz.“

Verbundenheit; geben und nehmen

- **Gemeinschaft**
 - „Das Gefühl haben, dass man in Verbindung mit jemandem steht. Das kann auch mal länger aussetzen. Aber man weiß einfach, dass man sich immer bei jemandem melden kann, dass man in Gemeinschaft mit anderen lebt.“
 - „Ich denke, dass Gemeinschaft sehr wichtig ist, weil man neue Einflüsse, Eindrücke und Meinungen von anderen bekommt.“
 - „Ich brauche das Gefühl, dass ich für jemanden etwas leiste, aber dass dann auch etwas für mich geleistet wird. Dass man regelmäßigen Kontakt zu Leuten hat und sich austauscht und auch um Rat gefragt wird. Dass jemand meine Meinung wissen will.“
 - „Spaß und Humor erlebe ich eigentlich nur in Gemeinschaft mit anderen. Wenn man alleine ist, ist das ganz anders. Da kann man nicht so lachen, wie mit Freunden, aber das ist ja klar.“

■ Spaß

- „Unter Spaß verstehe ich viel Humor, dass man mit Humor durchs Leben geht, positiv eingestellt ist und eher fröhlich.“
- „Spaß stand bei mir schon immer ganz oben. Mit Spaß geht man leichter durchs Leben. Die Idealvorstellung wäre, dass man den ganzen Tag nur Spaß hätte.“
- „Ich lache viel am Tag und kann es dadurch nach außen zeigen.“
- „Durch Spaß fühle ich mich glücklich, froh, zufrieden und ausgeglichen.“

Positive Einstellung, lachen und Humor

■ Liebe

- „Liebe heißt, einander respektieren, Kompromisse eingehen, vieles teilen.“
- „Wenn ich etwas mit Liebe tue, dann ist es ganz anders, als wenn ich es ohne Liebe tue.“
- „Ich denke viel an die geliebte Person und die Liebe zu ihr. Ich will ganz für sie da sein.“
- „Liebe ist für die persönliche Entwicklung und Stabilität wichtig. Sie geht einher mit Geborgenheit, Harmonie und Freude. Sie fühlt sich beruhigend und beängstigend zugleich an.“

Respektieren, teilen, Kompromisse eingehen

■ Wellness

- „Wellness heißt für mich, mir selber was Gutes tun. Es hat nichts mit meinem Beruf zu tun, es hat nichts mit meinem Privatleben zu tun. Es hat einfach damit zu tun, dass es Zeit für mich ist, in der ich abschalten kann. In der es egal ist, was ich tue; Hauptsache, es geht mir gut.“
- „Relaxen, verwöhnen lassen, gesunde Ernährung. Dem Körper, Geist und Seele was Gutes tun.“
- „Einmal in der Woche mache ich zu Hause eine Gesichtsmaske. Ich verwende bestimmte Produkte, die dem Körper guttun. In der Früh trinke ich einen Trink-Fit-Saft und jeden Abend trinke ich ein großes Glas Tomatensaft, und ich glaube, das ist gut für die Abwehrkräfte. Ich gehe auch jedes zweite Jahr für ein paar Tage in ein Wellness-Hotel. Finanziell muss man halt ein bisschen zurückstecken.“
- „Es gibt Situationen, wo ich genau weiß, dass ich es brauche, wo ich einfach mal meine Verpflichtungen links liegen lasse. Ich opfere Zeit, die ich auch ‚produktiv‘ nutzen könnte. Es braucht ein gewisses Gleichgewicht zwischen dem, was man tun muss, dem, was man tun sollte, und dem, was ich tun will.“
- „Ich fühle mich dabei ruhig, zufrieden, gesund und selig. Und je entspannter ich bin, desto weniger rational bin ich – was sehr angenehm ist.“

Entspannen, verwöhnen, mir selbst Gutes tun

Mit Selbstverständlichkeit
für andere da sein

■ Fürsorge

- „Ich, als Mutter, verstehe unter Fürsorge, dass ich für meinen Mann und meine Kinder immer da bin. Ich mache alles für sie, dass ihr Alltag wie gewohnt abläuft, dass ich zu Hause alles richte, das Essen auf dem Tisch ist. Mit ihnen spreche, wenn sie nicht in Form sind.“
- „Fürsorge bedeutet für mich eine selbstverständliche Pflicht. Ich finde, es gehört zum Leben, dass man für seine Familie und für seine Leute da ist.“
- „Fürsorge geht einher mit Glücksgefühlen, aber auch mit Angst. Man fühlt sich gut und zufrieden, aber manchmal auch ängstlich und unruhig.“

6

Intensiv erleben, präsent
und im Moment sein

■ Bewusstes Erleben

- „Für mich bedeutet es, intensiv zu erleben. Also im Hier und Jetzt zu sein und gleichzeitig nicht unbewusst. So klar wie möglich das mitzubekommen, was ich mache, was um mich herum passiert. Intensives ‚Im-Moment-Sein‘.“
- „Es gibt bestimmte Ritualhandlungen, die ich morgens mache. Es hat auch damit zu tun, wie ich den Raum gestalte, oder so. Es ist eigentlich ganz integriert in meinen Alltag. Einfach der Blickwinkel, wie man mit Sachen umgeht. Zum Beispiel zu wissen, was ich getan habe: ob die Tasse jetzt links oder rechts vom Computer steht, ob meine Tasche vor der Tür steht oder dahinter. Ob der Computer aus ist oder an. Das sind solche Dinge, die für mich damit zu tun haben.“
- „Es geht einher mit Freude. Mit Klarheit, im Sinne von Durchblick. Durchaus auch Körpergefühl; Präsenz, also sich präsent zu fühlen.“

Im Gleichgewicht sein, ohne
Spannungen

■ Harmonie

- „Harmonie heißt, sich gut zu verstehen und ein gutes Verhältnis zueinander zu haben, und nicht irgendwie gespannt. Dass man miteinander redet, dass man locker miteinander umgeht und unverkrampft ist, und dass man positiv aufeinander reagiert.“
- „Ich mag halt Streits nicht oder Spannungen. Das gibt's zwar, aber ich versuche, sie halt zu umgehen oder sie auszuräumen.“
- „In einem harmonischen Umfeld funktioniert man besser, die Sachen laufen einfach besser. Harmonie hat für mich auch ein bisschen was mit Ordnung, also praktischer Ordnung im Haushalt zu tun. Mich regt es furchtbar auf, wenn es unordentlich ist, dann bin ich selber irgendwie im Ungleichgewicht.“
- „Wenn ich aufräume, fühle ich mich ein bisschen besser, und das hat auf mich einen beruhigenden Einfluss. Sport treiben eigentlich auch, also mit sich selbst im Gleichgewicht sein.“

Wenn ich keinen Sport mache, stimmt bei mir die innere Harmonie nicht.“

- „In Harmonie fühle ich mich gut und ausgeglichen. Das ist irgendwas, was einen antreibt. Wenn man in einem harmonischen Umfeld ist, dann ist man leistungsfähiger und interessierter an den Dingen. Wenn ich in einem nicht harmonischen Umfeld bin, dann wirkt das auf mich lähmend.“

6.4 Exkurs: Sinn und Weltanschauung

Die Ergebnisse zur „Tiefe“ von Lebensbedeutungen haben belegt, dass der Selbsttranszendenz – und dabei in besonderem Ausmaß der vertikalen Selbsttranszendenz (Religiosität und Spiritualität) – eine besonders sinnintensivierende Funktion zukommt. Warum ist das der Fall? Und wie steht es dann mit Nicht-Gläubigen?

6.4.1 Religion und Sinn

Über lange Zeit wurde Lebenssinn primär mit Religion in Verbindung gebracht: Wenn es einen Gott gibt, der die Welt geschaffen hat, dann hat dieser Gott auch einen Plan für die Welt und ihre Bewohner. Die Sinnhaftigkeit des Lebens ist damit impliziert – auch, wenn sie dem Individuum verborgen bleiben mag. Heute hat Religion ihr „Sinnstiftungsmonopol“ verloren. Im mittleren, westlichen und nördlichen Europa sind es relativ wenige, die ihren Sinn aus religiösen oder spirituellen Quellen schöpfen. Bei diesen wenigen jedoch ist die Sinnerfüllung besonders hoch ausgeprägt, wie in ► Abschn. 6.2.3 beschrieben. Wodurch kommt diese Sonderstellung wohl zustande? Ein Rückblick auf die vier Kriterien der Sinnerfüllung – Zugehörigkeit, Bedeutungshaftigkeit, Orientierung und Kohärenz – vermag hier Aufschluss zu geben (Schnell 2010).

Sowohl Religiosität als auch Spiritualität verweisen auf die Existenz einer höheren Wirklichkeit, mit der man in Beziehung treten kann. Die Zugehörigkeit zu einem größeren Ganzen wird hier quasi in kosmischem Maßstab erfüllt. Die Existenz dieser höheren Macht geht mit einer Entlastungsfunktion einher: Sinn ist nicht an die eigenen, menschlichen Fähigkeiten gebunden. Er muss nicht vom Menschen geschaffen werden, sondern er *ist*. Zudem unterstützen Religiosität und Spiritualität auch die diesseitige Zugehörigkeit. Religiosität verweist auf eine jahrhundertalte Tradition, auf eine „Gemeinschaft der Heiligen“, die Identifikationsmöglichkeit und Heimat bietet. Weniger strukturiert, da nicht institutionalisiert, kann auch Spiritualität

Zugehörigkeit

mit einem Gefühl der Zugehörigkeit und Verbundenheit einhergehen. Dieses bezieht sich oft auf die Natur, die Menschheit im Allgemeinen oder das Universum.

Bedeutsamkeit

Auch die Bedeutsamkeit des eigenen Handelns wird durch Religiosität und Spiritualität gestärkt. Wer an eine höhere Macht glaubt, die all unsere Schritte beobachtet – und unter Umständen später beurteilt –, der wird auch davon ausgehen, dass das eigene Handeln bedeutsam ist, Konsequenzen hat. Dass sich der Glaube dann auch in besonders rechtschaffenem Handeln auswirkt, ist jedoch nicht garantiert. Hier spielen beispielsweise konfessionelle Unterschiede eine Rolle. So wiesen in einer belgisch-niederländischen Studie Protestanten eine höhere Moralität auf als Katholiken; Letztere unterschieden sich nicht von Atheisten (Rassin und Koster 2003). Dies mag mit dem römisch-katholischen Bußsakrament der Beichte zusammenhängen, das von Schuld losspricht. Im Protestantismus wurde die Privatbeichte praktisch abgeschafft. Es gilt *sola fide*, die Rechtfertigung allein durch den Glauben, nicht durch gute Werke. Eine persönliche Zusicherung der Rechtfertigung oder der Vergebung von Schuld findet jedoch nicht statt, was der Grund für eine stärker wahrgenommene Verantwortung für das eigene Handeln bei Protestanten sein könnte.

Auch Vergleiche zwischen säkularen und religiösen Personen zeigen, dass letztere nicht prinzipiell moralischer handeln. Eine Studie von Schroeder et al. (2018) fand vergleichbare Straftatbestände bei gläubigen, atheistischen und agnostischen Studierenden in Nordamerika. Anhand einer Stichprobe von über 10.000 amerikanischen Jugendlichen zeigten DeCamp und Smith (2019), dass Religiöse und Nichtreligiöse gleichhäufig an Verbrechen oder Vergehen beteiligt waren.

Orientierung

Religiöse und viele spirituelle Überlieferungen haben den Anspruch, die Welt zu erklären und ethische Weisung zu geben. Sie sind mit Werten und Normen verknüpft, die der persönlichen Lebensführung als Richtung dienen und so Orientierung vermitteln sollen (Pargament 1997). Über Geschichten und Weisungen wird dargelegt, was ein gutes Leben ausmacht und wie Leid bewältigt werden kann. Handelt es sich um historisch gewachsene und kulturell anerkannte Traditionen, wie z. B. im Fall der christlichen Kirchen, so bestehen starke „Plausibilitätsstrukturen“ (Peter L. Berger): das Umfeld – oder ein großer Teil davon – stützt und bestätigt die vertretenen Annahmen. Dadurch wird die wahrgenommene Gültigkeit gestärkt und vor Relativierung geschützt. Durch den Verweis auf unumstößliche Wahrheit und letztgültige Werte bietet Religion offenbar besonders dann Orientierung, wenn das eigene Leben durch Angst und Unsicherheit geprägt ist (Emmons et al. 1998).

Kohärenz

Nicht zuletzt sind Religiosität und Spiritualität in besonderem Maße dazu geeignet, Kohärenz zu stiften. Sie bieten

eine vereinheitlichende Lebensphilosophie und vermögen es, auch leidvolle Erfahrungen sinnvoll in die eigene Biografie zu integrieren. Wie Robert Emmons (2005) zeigen konnte, weisen Menschen mit religiösen Lebenszielen (zumindest in Nordamerika) geringe Zielkonflikte auf. Ihre verschiedenen Ziele passen zueinander und sind vertikal kohärent mit ihrer übergeordneten religiösen Orientierung. Emmons Fazit: „Religion hat das Potential, der menschlichen Existenz Sinn zu verleihen, indem sie Ziele und Wertsysteme begründet, die für alle Aspekte des Lebens gelten“ (Emmons 2005, S. 731; Übers. T. Schnell). Dadurch würden sehr unterschiedliche Erfahrungen in einen einheitlichen Zusammenhang gebracht werden können.

In weniger religiösen Ländern als den USA bleibt es jedoch eine Herausforderung, Kohärenz zwischen dem eigenen religiösen oder spirituellen Glaubenssystem und dem vorherrschenden kulturellen Weltbild herzustellen. So konnten Gebauer et al. (2012) zeigen, dass religiöse Menschen (nur) dann ein höheres Wohlbefinden als nicht-religiöse aufweisen, wenn sie in Ländern leben, in denen Religion eine hohe Wertschätzung erfährt. In Schweden, Deutschland und Frankreich jedoch, die als wenig religiöse Länder eingestuft wurden, fand sich kein Zusammenhang zwischen Religiosität und Wohlbefinden. Es ist wohl zu erwarten, dass hier auch die integrative Wirkung religiöser Lebensziele geringer ist als in der Stichprobe von Emmons.

Kulturelles Weltbild

Obwohl Religiosität und Spiritualität ein ähnliches Sinnstiftungspotential aufweisen, unterscheiden sie sich doch beträchtlich. Dies spiegelt sich auch in der Selbstzuschreibung wieder. Die Allgemeine Bevölkerungsumfrage der Sozialwissenschaften (ALLBUS; GESIS – Leibniz-Institut für Sozialwissenschaften) hat 2018 die Deutschen gefragt, ob sie sich als religiös und/oder spirituell verstehen. Dreizehn Prozent sahen sich als religiös und spirituell, 22 % als religiös, aber *nicht* spirituell, 16 % als spirituell, aber *nicht* religiös, und 49 % als keins von beiden. Teilweise beruhen Religiosität und Spiritualität auf sehr unterschiedlichen weltanschaulichen Annahmen. Auch praktisch sind sie oft mit anderen Verhaltensweisen und Orientierungen verknüpft. So legten in einer unserer Studien (Schnell 2012) *hochreligiöse* Personen besonders viel Wert auf Gesundheit, Naturverbundenheit und Generativität. *Hochspirituelle* Personen nahmen ihre Gesundheit nicht so wichtig, investierten aber, neben Naturverbundenheit und Generativität, in soziales Engagement, Selbsterkenntnis, Bewusstes Erleben, Harmonie und Kreativität. Außerdem zeigte sich: Je *religiöser* eine Person, desto höher die (vertikale und horizontale) Selbsttranszendenz – und desto niedriger die Selbstverwirklichung. Dieser selbstrelativierende Effekt galt nicht für *Spiritualität*.

Lebensbedeutungen bei
Religiösen und Spirituellen

Spiritualität ohne Religion

Unterschied man zudem zwischen einer Spiritualität, die Religion ablehnt, und einer Spiritualität, die Religion integriert, so tat sich eine überraschende Kluft auf: Die *Nur-Spirituellen* wiesen viel höhere Neurotizismuswerte auf. Sie waren überdurchschnittlich feindselig, gehemmt, depressiv und ängstlich (Schnell 2012). Einen ähnlichen Befund berichteten Michael King und Kolleginnen (King et al. 2013): Englische Erwachsene, die sich als „spirituell, aber nicht religiös“ bezeichneten, waren häufiger drogenabhängig und litten häufiger unter Angststörungen, Essstörungen, Phobien und anderen neurotischen Störungen als Religiöse. Während wir von einem Verständnis dieser Befunde noch weit entfernt sind, gehen erste Überlegungen in die Richtung, dass nicht-religiöse Spiritualität sehr idiosynkratisch gelebt wird. Meist werden Glaubensinhalte und Rituale aus verschiedenen Traditionen miteinander verknüpft; der Zusammenhang muss vom Individuum selbst hergestellt werden – was unter Umständen schwierig sein kann. Anstatt auf starke Plausibilitätsstrukturen und Gemeinschaften zurückzugreifen, wie sie z. B. die Kirche bietet, will der nicht-religiöse spirituelle Mensch die Gültigkeit der eigenen Überzeugungen selbst erfahren („experienzielle Validität“; Schnell 2008, 2011b; für eine lebensnahe Beschreibung s. Miethge 2014). Wenn aber die eigene, gefühlte Erfahrung der alleinige Maßstab ist, kann es leicht zu Überforderung und Unsicherheit kommen. Unsicherheit bzgl. der eigenen Weltanschauung wiederum scheint die Stressresilienz zu beeinträchtigen (Schnell et al. 2020).

Von der Vulnerabilität der Spiritualität

Eine Bestätigung dieser Annahme lieferte eine Studie von Jeffrey Vittengl (2018). Er untersuchte Zusammenhänge von religiöser und nicht-religiöser Spiritualität und späterer Depression. Seine Hypothese beruhte auf der Beobachtung, dass spirituelle Personen, die nicht auf religiöse Strukturen zurückgreifen, sich primär auf innere Prozesse und Erfahrungen beziehen. Dabei sah Vittengl eine Entsprechung in depressivem Denken und Verhalten, das durch Grübeln und sozialen Rückzug gekennzeichnet ist. Er nahm somit an, dass nicht-religiöse Spiritualität eher mit Depression einhergehen würde. Tatsächlich konnte er anhand einer längsschnittlichen amerikanischen Untersuchung belegen, dass Menschen, die sehr spirituell aber wenig religiös waren, bei der Folgeerhebung (ca. 9 Jahre später) mit deutlich höherer Wahrscheinlichkeit unter einer Depression litten als religiöse Personen.

„Krisenreligiosität“

Eine andere Erklärung für die seelische Instabilität der Spirituellen könnte darin liegen, dass sich Menschen besonders in Krisenzeiten Spiritualität – oder auch Religion – zuwenden, dass sich dies aber nicht (oder nicht unmittelbar) heilsam auswirkt. Im Hinblick auf Religiosität stellte der dänische Psychologe Peter la Cour fest, dass bei männlichen (aber nicht weiblichen) Krankenhauspatienten die religiösen Überzeugungen und die Religionsausübung mit der Schwere der

Krankheit zunehmen (la Cour 2008). In jüngerer Zeit führte eine dänische Forschungsgruppe um Niels Christian Hvidt eine groß angelegte Zwillingsstudie zu Religion und Gesundheit durch (Hvidt et al. 2017). Die Daten bestätigten, dass die Teilnehmer umso mehr an Gott glaubten, beteten und Gottesdienste besuchten, je kränker sie waren (hinsichtlich der subjektiven Gesundheitseinschätzung, chronischer und lebensbedrohlicher Krankheiten). Nach Analysen von Längsschnittdaten aus mehreren europäischen Ländern kamen Ahrenfeldt und Kolleginnen (2017) zu dem Ergebnis, dass die Assoziationen zwischen Religion und Gesundheit von der Art und Weise abhängen, wie Religiosität gelebt wird: Religiosität, die sich durch Beten, religiöse Bildung und aktive Mitgliedschaft in einer religiösen Organisation auszeichnet, steht in Zusammenhang mit guter Gesundheit, während alleiniges Beten mit schlechter Gesundheit korreliert. Die Autoren schlagen vor, hier von einer „Krisenreligiosität“ zu sprechen (Ahrenfeldt et al. 2017). Es wäre denkbar, dass auch viele Fälle heutiger Spiritualität den Versuch einer Krisenbewältigung darstellen, und dass so die im Durchschnitt niedrigere seelische Gesundheit spiritueller Personen erklärt werden kann.

6.4.2 Sinn ohne Religion

Es ist noch nicht allzu lange her, da galt Atheismus als „etwas Obszönes und Blasphemisches, das sich vor allem nachts abspielt“ (Becker 1932/2003, S. 75; Übers. T. Schnell). Heute geht man davon aus, dass es weltweit zwischen 450 und 500 Mio. Menschen mit atheistischem oder agnostischem Selbstverständnis gibt – also 7 % der Weltbevölkerung (Keysar und Navarro Rivera 2013). Nicht-Gläubige treten zunehmend selbstbewusster auf und organisieren sich, z. B. in der *International Humanist and Ethical Union* (IHEU), *The Brights' Net* und verschiedenen internationalen und nationalen atheistischen Allianzen, rationalistischen Gesellschaften und säkularen Bünden. In Deutschland haben sich mehrere Organisationen dem Dachverband *KORSO – Koordinierungsrat säkularer Organisationen* angeschlossen, der für die Gleichbehandlung der Konfessionsfreien in Staat und Gesellschaft eintritt. Plädiert wird unter anderem für eine stärkere Präsenz der Nicht-Religiösen in öffentlichen Debatten, eine weltanschauliche Neutralität des Staates und die konsequente Umsetzung der verfassungsrechtlich festgelegten Trennung von Religion und Staat.

Mit der „Buskampagne“ sind Atheisten auch missionarisch tätig geworden (Mission = mit einer Entsendung verbundener Auftrag; ► [duden.de](https://www.duden.de), 2015): In Großbritannien startete die Journalistin Ariane Sherine im Jahr 2008 eine Werbekampagne

Coming-out der Atheisten

Buskampagne

für ein erfülltes Leben ohne Religion. Sie reagierte damit auf eine evangelikal-christliche Werbekampagne, in der Nicht-Christen darüber „informiert“ wurden, dass sie die Ewigkeit qualvoll in der Hölle verbringen würden, brennend in einem Feuersee (Sherine 2008). Dem wollte Sherine etwas entgegensetzen, das ihrer eigenen Weltsicht entsprach. Viele Sympathisanten unterstützten ihre Idee mit großzügigen Spendengeldern, und schon bald fuhren Londoner Busse mit dem Schriftzug „There’s probably no god. Now stop worrying and enjoy your life“ durch die Stadt.

Die Idee der „Buskampagne“ fand auch in anderen Ländern viel Zuspruch, doch meist konnten die Verkehrsbetriebe sich nicht dazu durchringen, diese Botschaft zu bewerben. In Deutschland entschieden sich daher mehrere Einzelpersonen dazu, einen Bus anzumieten und mit der Botschaft „Es gibt (mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit) keinen Gott“ zu bedrucken. Er wurde mit Freiwilligenteams auf Deutschlandtour entsandt. In einigen der 23 angefahrenen Städte wurden kostenlose atheistische Stadtrundfahrten angeboten. Auch in Österreich lehnten die Verkehrsbetriebe die Bewerbung ab. Als Alternative wurde auf der größten Einkaufsstraße Wiens plakatiert: „Es gibt keinen Gott. Gutes tun ist menschlich. Auf uns kommt es an“ und „Gott ist mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit ein tschechischer Schlagersänger. Entspann dich. Er wird dir nichts tun.“

Vorurteile gegenüber
Atheisten

Außer dem Eintreten für Gleichberechtigung und Mitsprache hat die Mehrheit der Initiativen das Anliegen, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass Sinn, Freude und Moral nicht notwendigerweise an Religion gebunden sind. Vor allem Atheisten in den USA leiden unter starken Vorurteilen. So gehen viele der (durchschnittlich sehr religiösen) US-Bürger davon aus, dass Atheisten keinen Sinn im Leben sehen, sich spirituellen Erfahrungen verschließen und keine Grundlage für moralisches Handeln kennen (Harris 2006). US-Amerikaner würden eher für einen Präsidentschaftskandidaten stimmen, der Muslim oder homosexuell ist, als für einen Atheisten (Edgell et al. 2006).

Atheisten im empirischen
Fokus

Haben diese Vorurteile irgendeine empirische Basis? Es liegen bisher nur sehr wenige Forschungsergebnisse zu Atheismus, Agnostizismus und anderen Formen von Nicht-Religiosität vor. Bis vor Kurzem stand vor allem der Glaube im Vordergrund. Nicht-Glauben wurde nicht als charakteristisches Merkmal gesehen; die „Abwesenheit“ von einem Merkmal wie Religiosität galt nicht als forschungswürdig. Eine der ersten psychologischen Studien, die sich dezidiert mit Atheisten auseinandersetzten, war die des amerikanischen Forscherteams Bob Altemeyer und Bruce Hunsberger (2006). Sie fanden relativ hohe Dogmatismuswerte und leichte Anzeichen von Fanatismus bei Mitgliedern atheistischer Vereine in den USA. Einige Jahre später führten

der britische Soziologe William Keenan und ich eine Studie unter deutschen und österreichischen Atheisten durch, in der wir deren Sinnerleben untersuchten (Schnell und Keenan 2011). Wir gingen von der Annahme aus, dass Atheisten eine ähnlich starke Sinnerfüllung aufweisen wie der Rest der Bevölkerung. Die erhobenen Daten widersprachen unserer Hypothese jedoch. Atheisten berichteten eine geringere Sinnerfüllung als Religiöse und auch eine geringere Sinnerfüllung als Nicht-Religiöse, die sich nicht als Atheisten bezeichneten. Dies war jedoch offenbar kein Grund für Sinnkrisen unter den Atheisten: Sie litten ebenso selten (4 %) wie alle anderen unter einer Sinnkrise.

Wir wollten jedoch nicht bei diesem Ergebnis stehen bleiben, denn es stellte sich die berechtigte Frage: Kann man all jene, die sich als Atheisten bezeichnen, in einen Topf werfen? Spricht das Nicht-Vorhandensein eines Merkmals (Glaube an Gott oder eine höhere Macht) dafür, dass es sich um eine homogene Gruppe handelt? Anhand von Clusteranalysen suchten wir nach möglichen Subgruppen, und zwar auf Basis der Lebensbedeutungen, die eine Rolle im Leben der Atheisten spielten. Wir konnten drei Untergruppen identifizieren – und diese unterschieden sich deutlich in ihrem Sinnerleben. Zunächst einmal gab es jene, die von keiner der Lebensbedeutungen überzeugt waren. Sie wiesen eine sehr niedrige Sinnerfüllung auf, und 30 % von ihnen litten unter einer Sinnkrise. Wir nehmen an, dass es sich hier um Menschen in einer Übergangsphase handeln könnte, die sich vom Glauben abgewendet, aber noch keinerlei Kompensierung durch andere Sinnquellen gefunden haben. Eine zweite Subgruppe zeichnete sich durch eine primäre Betonung der Selbstverwirklichung aus. Bei ihnen standen Wissen, Freiheit, Selbsterkenntnis, Individualismus und Wellness im Vordergrund. Andere Sinndimensionen waren nicht vertreten, sodass hier von einer geringen Breite, Balance und Tiefe ausgegangen werden kann. Die Sinnerfüllung war bei ihnen nicht so niedrig wie im ersten Cluster, aber doch unterdurchschnittlich ausgeprägt. Sinnkrisen hingegen traten in dieser Gruppe überhaupt nicht auf (0 %!). Die dritte Untergruppe zeigte ein sehr „breites“ Profil an Lebensbedeutungen. Wir- und Wohlgefühl war bei ihnen stark ausgeprägt; auch hatten sie hohe Werte in der Dimension „Horizontale Selbsttranszendenz“. Bei diesem Cluster war die Sinnerfüllung am höchsten ausgeprägt und nicht signifikant verschieden von der Allgemeinbevölkerung.

Die Ergebnisse belegen, dass Atheismus sehr wohl mit Sinnerfüllung einhergehen kann. Außerdem machen sie deutlich, dass Atheisten ganz unterschiedliche Überzeugungen vertreten. Erweitert man den Kreis um Agnostiker und Indifferente, so steigt die Komplexität weiter an. Interessanter ist vielleicht aber, wo sich *keine* Unterschiede finden: In einer meiner letzten Studien verglich ich Atheisten, Agnostiker, Indifferente,

Heterogene
Sinnorientierungen bei
Atheismus

Säkulare Wertorientierung
und Verantwortung

Spirituelle und Religiöse. Atheisten und Agnostiker standen den Spirituellen und Religiösen in Bezug auf das Vertreten einer ethischen, wertorientierten Lebenshaltung in nichts nach. Und alle Befragten waren in gleichem Maße bereit und willens, die Verantwortung für ihr eigenes Leben zu übernehmen (Schnell 2015). Ähnliche Ergebnisse fanden wir in einer großangelegten länderübergreifenden Studie zu konfessionsfreien Identitäten, die ich gemeinsam mit Hans Alma und Elpine de Boer in Deutschland, Österreich, der Schweiz und den Niederlanden durchführte. Die Studienteilnehmenden waren Menschen, die sich dezidiert als nicht-religiös verstanden. Aufgrund der Selbstzuordnung der Teilnehmenden unterschieden wir zwischen atheistischer, agnostischer, humanistischer und freidenkerischer Orientierung. Das Sinnerleben der Humanistinnen und Humanisten war ebenso hoch wie das der Allgemeinbevölkerung, während das der anderen Orientierungen etwas niedriger lag. Alle Studienteilnehmenden berichteten hingegen eine hoch ausgeprägte humanistische Wertorientierung im Hinblick auf Toleranz, soziale Gerechtigkeit und achtsamem Umgang mit anderen Menschen (Schnell 2019).

6.5 Erkenne dich selbst

- **Selbstexploration: Breite, Balance und Tiefe in Ihrem Ist-Soll-Profil**
 - Betrachten Sie erneut Ihr Ist-Soll-Profil in ► Abschn. 3.2.2. Die Anzahl der Lebensbedeutungen, bei denen Sie Ihr „Ist“-Kreuz bei vier oder fünf gesetzt haben, informiert Sie über die *Breite* Ihres Lebenssinns. Sind Sie auf wenige Lebensbedeutungen konzentriert oder „breit“ (mindestens vier Lebensbedeutungen) aufgestellt?
 - Sind Ihre persönlichen Lebensbedeutungen auf mindestens drei der fünf Dimensionen verteilt, dann können Sie von einem *balancierten* Lebenssinn ausgehen.
 - Haben Sie hohe Ist-Werte in den Dimensionen der vertikalen oder horizontalen Selbsttranszendenz, so kann man von *Tiefe* im oben beschriebenen Sinne sprechen.
- **Zum Nach-Denken**
 - » Und wenn das Wort [Gott] für euch nicht viel Bedeutung besitzt, so übersetzt es und sprecht von der Tiefe in eurem Leben, vom Ursprung eures Seins, von dem, was euch unbedingt angeht, von dem, was ihr ohne irgendeinen Vorbehalt ernst nehmt. Wenn ihr das tut, werdet ihr vielleicht einiges, was ihr über Gott gelernt habt, vergessen müssen, vielleicht sogar das Wort selbst. (Paul Tillich, 1975, S. 55)

Was bedeutet „Tiefe“ für Sie? Was geht Sie unbedingt an, was nehmen Sie ohne Vorbehalt ernst?

Literatur

- Ahrenfeldt, L. J., Möller, S., Andersen-Ranberg, K., Vitved, A. R., Lindahl-Jacobsen, R., & Hvidt, N. C. (2017). Religiousness and health in Europe. *European Journal of Epidemiology*, 32(10), 921–929.
- Altemeyer, B., & Hunsberger, B. (2006). *Atheists: A groundbreaking study of America's nonbelievers*. Amherst: Prometheus.
- Becker, C. L. (2003). *The heavenly city of the eighteenth-century philosophers*. New Haven: Yale University Press. (Erstveröffentlichung 1932).
- Bernard, M. E. (Hrsg.). (2014). *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research*. New York: Springer.
- DeCamp, W., & Smith, J. M. (2019). Religion, nonreligion, and deviance: Comparing faith's and family's relative strength in promoting social conformity. *Journal of Religion and Health*, 58(1), 206–220.
- Edgell, P., Gerteis, J., & Hartmann, D. (2006). Atheists as "other": Moral boundaries and cultural membership in American society. *American Sociological Review*, 71(2), 211–234.
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61, 731–745.
- Emmons, R. A., Colby, P. M., & Kaiser, H. A. (1998). When losses lead to gains: Personal goals and the recovery of meaning. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Hrsg.), *The human quest for meaning* (S. 163–178). Mahwah: Erlbaum.
- Erikson, E. H. (1988). *Der vollständige Lebenszyklus*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Frankl, V. E. (1987). *Ärztliche Seelsorge: Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Gebauer, J. E., Sedikides, C., & Neberich, W. (2012). Religiosity, social self-esteem, and psychological adjustment on the cross-cultural specificity of the psychological benefits of religiosity. *Psychological Science*, 23(2), 158–160.
- GESIS – Leibniz-Institut für Sozialwissenschaften. (2019). ZA5270: Allgemeine Bevölkerungsumfrage der Sozialwissenschaften ALLBUS 2018. ► <https://zacat.gesis.org/webview/index.jsp>. Zugriffen: 15. Jan 2020.
- Harris, S. (24. Dezember 2006). 10 myths – and 10 truths – about atheism. *Los Angeles Times*.
- Heine, S. J., Proulx, T., & Vohs, K. D. (2006). The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Personality and Social Psychology Review*, 10(2), 88–110.
- Hvidt, N. C., Hvidtjørn, D., Christensen, K., Nielsen, J. B., & Søndergaard, J. (2017). Faith moves mountains – mountains move faith: Two opposite epidemiological forces in research on religion and health. *Journal of Religion and Health*, 56(1), 294–304.
- Keysar, A., & Navarro-Rivera, J. (2013). A world of atheism: Global demographics. In S. Bullivant & M. Ruse (Hrsg.), *The Oxford handbook of atheism* (S. 553–586). Oxford: Oxford University Press.
- King, M., Marston, L., McManus, S., Brugha, T., Meltzer, H., & Bebbington, P. (2013). Religion, spirituality and mental health: Results from a national study of English households. *The British Journal of Psychiatry*, 202(1), 68–73.
- Koltko-Rivera, M. E. (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of General Psychology*, 10(4), 302–317.

- la Cour, P. (2008). Existential and religious issues when admitted to hospital in a secular society: Patterns of change. *Mental Health, Religion & Culture*, 11(8), 769–782.
- Lupton, D. (2016). *The quantified self*. Cambridge: Polity Press.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370–396.
- Maslow, A. H. (1969). The farther reaches of human nature. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1(1), 1–9.
- Miethge, C. (2014). *Mit ohne Gott? Sieben Einsichten, woran man alles glauben kann*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping*. New York: Guilford.
- Rassin, E., & Koster, E. (2003). The correlation between thought – Action fusion and religiosity in a normal sample. *Behaviour Research and Therapy*, 41(3), 361–368.
- Reker, G. T., & Wong, P. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Hrsg.), *Emergent theories of aging* (S. 214–246). New York: Springer.
- Ruschmann, E. (2011). Transcending towards transcendence. *Implicit Religion*, 14(4), 421–432.
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., King, L. A., & Arndt, J. (2011). Feeling like you know who you are: Perceived true self-knowledge and meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 745–756.
- Schnell, T. (2008). Deutsche in der Sinnkrise? Ein Einblick in die Sinnforschung mit Daten einer repräsentativen Stichprobe. *Journal für Psychologie*, 16 (3), Article 09.
- Schnell, T. (2010). Religiosität und Spiritualität als Quellen der Sinnerfüllung. In C. Klein, H. Berth, & F. Balck (Hrsg.), *Gesundheit – Religion – Spiritualität. Konzepte, Befunde und Erklärungsansätze* (S. 259–271). Weinheim: Juventa.
- Schnell, T. (2011a). Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 667–673.
- Schnell, T. (2011b). Experiential validity: Psychological approaches to the sacred. Position Paper. *Implicit Religion*, 14(4), 387–404 (Special Issue ‚Implicit Religion and Psychology: Connections‘).
- Schnell, T. (2012). Spirituality with and without religion – Differential relationships with personality. *Archive for the Psychology of Religion*, 34, 33–61.
- Schnell, T. (2015). Dimensions of Secularity (DoS): An open inventory to measure facets of secular identities. *International Journal for the Psychology of Religion*, 25(4), 272–292.
- Schnell, T. (2019). Säulen des Humanismus in der Studie zu Konfessionsfreien Identitäten. In R. Schöppner (Hrsg.), *Humanistische Identität heute* (S. 167–182). Aschaffenburg: Alibri.
- Schnell, T., & Becker, P. (2007). *Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe)*. Göttingen: Hogrefe.
- Schnell, T., & Keenan, W. J. F. (2011). Meaning-making in an atheist world. *Archive for the Psychology of Religion*, 33(1), 55–78.
- Schnell, T., Fuchs, D. & Hefti, R. (2020). Worldview under stress: Preliminary findings on cardiovascular and cortisol stress responses predicted by secularity, religiosity, spirituality, and existential search. *Journal of Religion and Health*. ► <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01008-5>
- Schroeder, R. D., Broadus, E. J., & Bradley, C. (2018). Religiosity and crime revisited: Accounting for non-believers. *Deviant Behavior*, 39(5), 632–647.

- Sherine, A. (21. Oktober 2008). All aboard the atheist bus campaign. The Guardian. ► <http://www.theguardian.com/commentisfree/2008/oct/21/religion-advertising>. Zugegriffen: 15. Jan. 2020.
- Thoits, P. A. (2003). Personal agency in the accumulation of multiple role-identities. In P. J. Burke, T. J. Owens, R. Serpe, & P. A. Thoits (Hrsg.), *Advances in identity theory and research* (S. 179–194). New York: Kluwer Academic/Plenum.
- Thoits, P. A., & Evenson, R. J. (2008). Differential labeling of mental illness revisited: Patterns before and after the rise of managed care. *Sociological Forum*, 23(1), 28–52.
- Tillich, P. (1975). *In der Tiefe ist Wahrheit*. Religiöse Reden, 1. Folge. Stuttgart: Evangelisches Verlagswerk.
- Vaunet (2019). Mediennutzung in Deutschland 2018. ► https://www.vau.net/system/files/documents/vaunet_mediennutzung-2018-publikation.pdf [Stand: 15.01.2020]
- Vittengl, J. R. (2018). A lonely search? Risk for depression when spirituality exceeds religiosity. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 206(5), 386–389.
- Zhang, H., Sang, Z., Chan, D. K. S., & Schlegel, R. (2019). Threats to belongingness and meaning in life: A test of the compensation among sources of meaning. *Motivation and Emotion*, 43(2), 242–254.



Die soziale Dimension des Lebenssinns

- 7.1 **Direkt gefragt: Familie, Freundschaft, Beziehungen als primäre Sinnquellen – 100**
- 7.2 **Familie und Freundschaft als Lebensbedeutungen? – 103**
- 7.3 **Sinn und Familienstand – 104**
- 7.4 **Kinder als Sinnstifter – 105**
- 7.5 **Soziale Einbindung – 107**
- 7.6 **Von sozialer Einbindung zum Sinn – oder umgekehrt? – 109**
- 7.7 **Soziale Zugehörigkeit am Arbeitsplatz – 110**
- 7.8 **Erkenne dich selbst – 112**
- Literatur – 113**

In der Konzeptualisierung von Lebenssinn wird „Zugehörigkeit“ als existenzielle Erfahrung verstanden, einen Platz auf dieser Welt zu haben, Teil von etwas zu sein, das über das Selbst hinausgeht (Schnell et al. 2019). Als solche ist sie eine Antwort auf die grundlegende Erfahrung der Trennung zwischen Selbst und Welt, die Irvin Yalom (2015) als existenzielle Isolation bezeichnet. Auf psychologischer Ebene steht Zugehörigkeit für soziale Einbindung. So definieren Baumeister und Leary (1995, S. 522; Übers. T. Schnell) Zugehörigkeit als „starken Wunsch, dauerhafte zwischenmenschliche Bindungen zu bilden und zu erhalten“. Solche Bindungen manifestieren sich in Form von Familie und Freundschaft, oder auch als Zugehörigkeit zu verschiedenen Kollektiven. Die sinnstiftende Bedeutung der sozialen Dimension steht in diesem Kapitel im Vordergrund.

7.1 Direkt gefragt: Familie, Freundschaft, Beziehungen als primäre Sinnquellen

Wo auch immer Forscherinnen die direkte Frage stellen, was Menschen Sinn in ihrem Leben gibt: Soziale Beziehungen werden am häufigsten genannt, mit besonderer Betonung der Familie. Ich fasse die entsprechenden Studien in chronologischer Reihenfolge zusammen – auch, wenn dies ob des immer wieder bestätigten Befundes etwas eintönig sein mag: In 1981 berichteten Karen de Vogler und Peter Ebersole, dass „Beziehungen“ am häufigsten genannt wurden, als sie 96 US-Bürger nach ihren wichtigsten Sinnquellen fragten. In einer Studie von Steven Baum und Robert Stewart (1990), die 185 Amerikanerinnen und Amerikaner verschiedener Altersstufen befragten, teilten sich die beiden Sinnquellen „Liebe/Ehe“ und „Arbeit/Karriere/Ausbildung“ die ersten beiden Plätze, wobei sich offenbar weder Geschlechts- noch Alterseffekte zeigten. Kay O'Connor und Kerry Chamberlain (1996) befragten 38 Neuseeländer mittleren Alters zu ihrem Lebenssinn. Alle (100 %) nannten soziale Beziehungen als Sinnquelle. Dominique Debats (1999) bat 732 holländische Studierende (321 davon befanden sich in psychologischer Behandlung), ihre momentan wichtigsten Sinnquellen zu nennen. „Beziehungen“ wurde von Patienten und Nicht-Patienten mit großem Abstand am häufigsten genannt.

Eine besonders umfangreiche Studie führten Antonella delle Fave und ihre Kolleginnen (2013) durch: Sie befragten 666 Erwachsene in Australien, Deutschland, Kroatien, Italien, Portugal, Spanien und Südafrika. Die Teilnehmenden wurden gebeten, die „drei wichtigsten Dinge in ihrem Leben (Sinnquellen)“ (S. 520; Übers. T. Schnell) anzugeben. Nach Codierung der offenen Antworten erwies sich „Familie“ als meistgenannte

Sinnquelle (84 %); ganze 40 % der Antworten entfielen darauf. Mit großem Abstand erst folgte „Arbeit“ (44 % der Personen, 15 % der Antworten). Die starke Priorisierung von Familie und das Rangieren von Arbeit auf dem zweiten Platz fand sich bei Befragten aller untersuchter Kulturen.

Melissa Grouden und Paul Jose (2014) baten ihre 247 neuseeländischen Studienteilnehmenden mittleren Alters, ihre Sinnquellen zu beschreiben. Wiederum wurden Beziehungen am häufigsten genannt: An erster Stelle (36 %) stand „Familie“, gefolgt von „sozialen Beziehungen“ (14 %). „Arbeit“ wurde nur von knapp 9 % der befragten Neuseeländer als Sinnquelle genannt, was auf eine kulturelle Besonderheit hinweisen könnte. Zusätzlich galt es einzuschätzen, wie sehr die Sinnquellen, die in einer Liste dargeboten wurden, zum persönlichen Lebenssinn beitrugen. Wiederum erreichte „Familie“ die höchste Bewertung. Die wichtige Rolle von Familie und anderen sozialen Beziehungen galt für beide Geschlechter und unabhängig vom Alter.

Familie und Beziehungen
meistgenannte Sinnquellen

Paul Wong entwickelte das *Personal Meaning Profile*, welches acht Sinnquellen vorgibt und deren Einschätzung als persönlich relevant erhebt. In der Vorstellung des Instruments (Wong 1998) wurde „Beziehung“ am höchsten von allen acht Sinnquellen bewertet. In einer Untersuchung von Liora Bar-Tur und Kollegen (2001) wurden 362 jüdische und arabische Israelis gebeten, die Wichtigkeit von elf vorgegebenen Sinnquellen einzuschätzen; die höchste Bewertung zeigte sich bei „Familienbeziehungen“.

Eine Gruppe amerikanischer Autoren (Lambert et al. 2010) führte eine Serie aufeinanderfolgender Studien durch, die die Rolle der Familie im jungen Erwachsenenalter erforschen sollten. Die erste Studie bestätigte die Annahme, dass auf die offene Frage nach persönlichen Sinnquellen auch bei jungen Erwachsenen „Familie“ ganz oben steht. In einem Ranking vorgegebener Sinnquellen landete Familie ebenfalls an erster Stelle. Zudem korrelierten die empfundene Nähe zur Familie und Unterstützung durch die Familie mit Sinnerfüllung. Eine weitere Studie legte nahe, dass diese Ergebnisse nichts mit sozialer Erwünschtheit zu tun hatten. Die Autoren schlossen, dass „Familienbeziehungen für junge Erwachsene eine primäre Sinnquelle darstellen und zu ihrem Lebenssinn beitragen“ (p. 517, Übers. T. Schnell).

Familie auch primäre
Sinnquelle für junge
Erwachsene

Mithilfe von Interviews habe ich mich der Phänomenologie zwischenmenschlicher Sinnstiftung bei jungen Erwachsenen in Deutschland zu nähern versucht (Schnell 2012). Jeweils zehn Männer und Frauen im Alter von 19 bis 26 Jahren wurden zu ihrem persönlichen Mythos, ihren persönlichen Ritualen und Transzendierungserlebnissen (Schnell 2003, 2004/2009) befragt. Die Bedeutsamkeit von Gleichaltrigen und Familie wurde in allen drei Dimensionen deutlich, wobei im Gegensatz zu der eben beschriebenen amerikanischen Studie Freundschaft noch

Freunde und Familie auf
dem persönlichen Altar

mehr Gewicht erhielt als Familie. Auf die Frage, was die Teilnehmerinnen auf ihren „persönlichen Altar“ legen würden, was sie als heilig oder unantastbar betrachteten, nannten 55 % „Freunde“ und 40 % „Familie“. Hier drei Beispiele:

- Männlich, 19 Jahre: „Musik, Eltern und Bruder, Gitarre, Offenheit, Freunde“
- Weiblich, 20 Jahre: „Meine Eltern, die Familie an sich, Toleranz, Verlässlichkeit, Treue, Ehrlichkeit, Liebe, Kinder, Rücksicht, ‚Glücklichsein‘, mein Freund“
- Weiblich, 21 Jahre: „Familie, Pflanzen, Bücher, Kerzen, Studium, Astrologie, Bett, Freund, Fotos, Stofftiere, Freundinnen“

„Das ist Freundschaft“

7

Vergangene Schlüsselerlebnisse handelten häufig von zwischenmenschlichen Erfahrungen wie erlebtem Zusammenhalt oder der ersten Liebe. Auch im Lebensmotto oder der Lebensaufgabe drehte sich vieles um Mitmenschlichkeit. Es ging darum, in Beziehungen so sein zu können, „wie man ist“, „seinen Gefühlen freien Lauf lassen zu können“, dadurch Kraft, Zuspruch und Unterstützung zu erhalten. Dabei wurde immer wieder auch die Gegenseitigkeit betont, die Bereitschaft, nicht nur zu nehmen, sondern auch zu geben. Ein 20-jähriger Mann drückte es sehr prägnant aus: „Wenn ich mit jemandem eine Freundschaft habe, kann ich alles machen. Ich könnte sterben für meine Freunde. Wenn jemand mit mir eine Freundschaft hat, das ist nicht so einfach. Das ist Freundschaft“ (Schnell 2012, S. 18).

Dieses Engagement für soziale Beziehungen spiegelte sich auch in persönlichen Ritualen wider, die die Befragten berichteten. Sie handelten von besonderen Formen der Begrüßung oder Kommunikation, von Beschenkungen und regelmäßigen gemeinsamen Aktivitäten. Sie waren der Raum für erlebte Nähe und Zugehörigkeit, für Hilfsbereitschaft und Ausdruck von Wertschätzung. Somit schufen sie auch einen Nährboden für bedeutsame Erlebnisse der Selbstüberschreitung. Beispielhaft für viele andere berichtete eine 17-jährige von Gemeinschaftserfahrungen:

- » Wenn ich mit Freunden zusammen bin, dass man dann wirklich mal jeden Blödsinn machen kann und dann nicht als dumm oder sonst was dargestellt wird, sondern, dass man zusammen Spaß hat und jeder was machen kann, was nicht als normal gilt. Zum Beispiel, wenn man irgendwas Blödes sagt und eine blöde Idee einfach weiterspinn und sich da hineinsteigert. Dass halt jeder noch was dazu sagt und dass das nachher nur noch lustig ist. Bedeutet für mich Halt, Spaß haben, das Leben genießen und das Schöne auch im Leben sehen. (Schnell 2012, S. 21)

Mehrere Personen erzählten, dass sie in Fürsorge und aktivem Zuhören alles um sich herum vergaßen, wie ein 25-jährigen Mann:

- » Bedeutet, dass ich jemandem meine Aufmerksamkeit schenke, und er mir gegenseitig natürlich auch die Anerkennung schenkt, weil er mir etwas erzählt. Und dann interessiert es mich nicht, dass nebenan vielleicht eine Atombombe fällt, sondern das ist in dem Moment für mich sehr wichtig, dass ich für diesen Menschen dann da bin, ich ihm vielleicht helfen kann. (Schnell 2012, S. 21)

Vom „Blöd-sein-Können“ und Desinteresse an nebenan fallenden Atombomben

Transzendierungserlebnisse sind außergewöhnliche Bewusstseinszustände, die dadurch charakterisiert sind, dass die üblichen kognitiven Kontrollmechanismen außer Kraft gesetzt sind (Schnell 2004/2009, 2011a). Wer so aus sich heraus tritt, ist kurzfristig hilflos, verletzbar, kindlich. Vertrauensvolle zwischenmenschliche Beziehungen scheinen einen Schutzraum darzustellen, in dem eine bedingungslose Annahme gilt. Die Erfahrung, trotz Demaskierung und „Blöd-Sein“ anerkannt und gehalten zu sein, leistet einen wichtigen Beitrag zum persönlichen Sinnerleben, wahrscheinlich über eine Stärkung der Zugehörigkeit und Bedeutsamkeit (Schnell 2012).

7.2 Familie und Freundschaft als Lebensbedeutungen?

Wenn es keinen Anlass für Explikation gibt, ist das, was unserem Leben Bedeutung und Sinn verleiht, als stilles, implizites Wissen gespeichert. Es ist Teil unserer Weltanschauung, neben anderen grundlegenden (ideologischen, ontologischen, epistemologischen...) Annahmen. „Weltanschauungen sind nicht Erzeugnisse des Denkens,“ wie Dilthey (1960, S. 86) schrieb. „Aus dem Lebensverhalten, der Lebenserfahrung, der Struktur unserer psychischen Totalität gehen sie hervor“ – und sind somit nicht leicht kognitiv zugänglich.

Wer meint, mit einer einfachen, direkten Frage Zugang zu dieser verborgenen Struktur zu bekommen, könnte bei allzu einfachen, offensichtlichen Antworten landen. Familie und Freunde nehmen immer wieder Spitzenpositionen ein, wenn Menschen mit der direkten Frage konfrontiert werden, was ihrem Leben Sinn gibt. Dennoch zählen sie nicht zu den mit dem *Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn* (LeBe; Schnell und Becker 2007; ► Abschn. 3.2.1) erfassten Lebensbedeutungen. Der Grund dafür ist der, dass Lebensbedeutungen als Teil der Weltanschauung, als grundlegende Bedeutungen verstanden werden, die das Denken, Handeln und Erleben in verschiedensten Lebensbereichen prägen. Lebensbedeutungen sind die letzten Bedeutungen, die Menschen

Familie kann viele unterschiedliche Bedeutungen haben.

nennen können, wenn sie ihre Werte, Annahmen und Verhaltensweisen hinterfragen. In den qualitativen Studien, die der Entwicklung des LeBe vorangingen, tauchten die Begriffe „Familie“ und „Freunde“ natürlich auch oft auf. Dahinter steckten jedoch viele – höchst individuelle – Bedeutungen. Betrachten Sie die folgenden mit der Leiter-Technik ► Abschn. 3.1.1) gewonnenen Antworten eines jungen Mannes auf die Frage: „Gibt es Feiern oder Zeremonien, die Ihnen besonders wichtig sind?“

Antwort 1: - Familienfeiern

Interviewer: - Was bedeuten diese Feiern für Sie?

Antwort 2: - Ich bin gerne mit meiner Familie zusammen. Die sind sehr witzig, wir können sehr viel lachen.

Interviewer: - Wofür steht das für Sie, was bedeutet es?

Antwort 3: - Entspannung, aus mir rausgehen, mich mit den anderen ein bisschen messen, ein paar Herausforderungen!

Wir haben die Bedeutungen, auf die der junge Mann letztendlich gestoßen ist, zusammengefasst unter den Begriffen *Wellness*, *Spaß* und *Herausforderung*. Sie repräsentieren, was „Familienfeiern“ für ihn bedeuten, und geben somit eine sehr individuelle Erfahrung von Familie wieder. Andere Bedeutungen, die Menschen in unseren Interviews mit Familie assoziierten, waren zum Beispiel *Gemeinschaft*, *Fürsorge*, *Tradition* oder *Generativität*. Konzepte wie „Familie“ oder „Freunde“ sind zu oberflächlich, zu generisch, um daraus auf persönliche Bedeutungen schließen zu können. Aus diesem Grund misst der LeBe weder die Rolle von Familie noch von Freundschaft.

7.3 Sinn und Familienstand

Mehr Sinn bei Heirat

Die Bedeutung der Familie für das persönliche Sinnerleben kann auch über demographische Variablen erfasst werden. So wissen wir, dass Sinnerfüllung eng mit dem Familienstand assoziiert ist (Damasio et al. 2013; Schnell 2009). Eine besondere Rolle scheint dabei die Institution der Ehe zu spielen: So sind Verheiratete deutlich sinnerfüllter als Singles, aber auch als Menschen, die unverheiratet in einer Partnerschaft leben. Dies kann sowohl bedeuten, dass sinnerfüllte Menschen eher bereit sind, den Bund der Ehe einzugehen, als auch, dass die Ehe die Sinnerfahrung stärkt. Obwohl die Zahl der Menschen ansteigt, die in nicht-ehelicher Gemeinschaft leben, besteht doch für viele offenbar ein bedeutender Unterschied zwischen einer Partnerschaft *per se* und deren Besiegelung durch eine Heirat.

Partnerschaft trotz Sinnkrisen

Daraus folgt jedoch nicht, dass Unverheiratete häufiger unter Sinnkrisen leiden als Verheiratete. Bei bestehender Partnerschaft – egal, ob amtlich bestätigt oder nicht – sind

Sinnkrisen deutlich seltener als bei Alleinstehenden. Man kann vermuten, dass die Möglichkeit, einen Partner, eine Partnerin zu lieben und von dieser Person geliebt zu werden, die Gefahr einer Sinnkrise abschwächt. Ein erhöhtes Sinnerleben zeigt sich hingegen nur bei Institutionalisierung der Beziehung.

7.4 Kinder als Sinnstifter

Und wie sieht es mit Kindern aus? In der wissenschaftlichen Literatur spricht man heute vom „Paradox der Elternschaft“: Kinder gelten vielen als Lebensziel, als positiv und wünschenswert. Gleichzeitig dreht sich der gesellschaftliche Diskurs über Kinder und Elternschaft großenteils um problematische Aspekte. Die geringe Geburtenrate wird beanstandet mit der primären Begründung, dass zu wenige Arbeitskräfte „heranwachsen“. Im Vordergrund der Elternschaft stehen die (erwarteten) Belastungen, die mit Kindern einhergehen. Eine Studie des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung konstatierte, dass im Hinblick auf die Elternschaft eine Kultur des Bedenkens, Zweifels und Sorgens dominiere (Schneider et al. 2015). Potenzielle Eltern gingen davon aus, dass ihre eigenen Bedürfnisse mit der Geburt eines Kindes an Bedeutung verlören; dass eine Berufstätigkeit der Mutter erschwert und die Teilhabe der Eltern am gesellschaftlichen Leben verhindert würden. Finanzielle Unsicherheit und Angst vor Erziehungsfehlern verhinderten oder verzögerten die Umsetzung eines immerhin weitverbreiteten Kinderwunsches in die Praxis.

Tatsächlich sind die Bedenken nicht völlig unbegründet. Eine Metaanalyse belegt, dass die durchschnittliche Lebenszufriedenheit wie auch die Partnerschaftszufriedenheit nach der Geburt eines Kindes und in den darauffolgenden Jahren kontinuierlich sinken – und nicht wieder ansteigen (Luhmann et al. 2012). Doch die Einschränkung dieses „hedonischen“ Aspekts des Wohlbefindens (► Abschn. 10.1) wird – so eine These – durch eine Erhöhung des „eudämonischen“ Wohlbefindens kompensiert: Die Sinnerfüllung von Eltern ist deutlich höher als die von kinderlosen Erwachsenen, wie Baumeister und Kolleginnen zeigen konnten (2013).

Wir haben das Thema weiter untersucht und sind dabei auf überraschende Ergebnisse gestoßen (in Vorbereitung): Tatsächlich ist die Sinnerfüllung von Eltern auf den ersten Blick höher als die von Kinderlosen. Betrachtet man jedoch Elternschaft und Familienstand gleichzeitig, so trägt die Elternschaft *nicht* zusätzlich zur Erklärung des Sinnerlebens bei. In anderen Worten: Das Sinnerleben verheirateter Eltern ist nicht höher als das kinderloser Verheirateter.

Das Paradox der Elternschaft

Kinder sind Sinnstifter – für Frauen

Weiteren Aufschluss haben nach Geschlecht getrennte Analysen gegeben. So ist bei Müttern die Sinnerfüllung prinzipiell etwas höher als bei kinderlosen Frauen, während sie bei Vätern *niedriger* ist als bei kinderlosen Männern – und zwar unabhängig von Alter und Familienstand. Andererseits zeigt sich bei Männern ein deutlich höheres Sinnerleben in der Ehe, verglichen mit dem Single-Dasein oder einer nicht amtlich bestätigten Partnerschaft. Bei Frauen gibt es diesbezüglich keine Unterschiede.

Welche Erkenntnisse können die vorliegenden Daten über das Paradox der Elternschaft liefern? Laut Baumeister et al. (2013) sollte ein Verlust des Glücks nach der Elternschaft durch eine erhöhte Sinnhaftigkeit kompensiert werden. Dies scheint bei den Frauen in unserer Stichprobe der Fall sein, nicht jedoch bei den Männern. Eine mögliche Erklärung dafür könnte Trivers elterliche Investitionstheorie (1972) liefern. Sie geht davon aus, dass die Investitionen von Müttern weit über denen von Vätern liegen. Folglich sollte die Mutterschaft wichtiger für die weibliche Identität (und den weiblichen Lebenssinn) sein als die Vaterschaft für männliche Identität und Lebenssinn.

Verheiratete Männer berichten besonders hohen Sinn

Für den Durchschnittsmann in unserer Studie stellt eine Vaterschaft also keine starke Sinnquelle dar. Bei ihm ist hoher Sinn hingegen mit dem Ehestand verknüpft. Wie ist das zu verstehen? Auch hier könnte die Evolutionspsychologie eine Erklärung liefern. Sie hat belegt, dass Frauen sehr selektiv in der Partnerwahl sind, um ein optimales Aufwachsen ihrer Nachkommen zu gewährleisten. Dementsprechend legen Frauen großen Wert auf Engagement und Einsatzbereitschaft ihrer Partner, insbesondere wenn es um eine langfristige Partnerschaft geht (Buss und Schmitt 1993). Die Untergruppe der verheirateten Männer in unserer Studie repräsentiert diejenigen, die als Ehemänner „ausgewählt“ wurden – vielleicht ja auch aufgrund ihrer Sinnorientierung? Andererseits gibt es auch Belege dafür, dass Menschen mit hoher Sinnerfüllung eher bereit sind zu heiraten als weniger sinnerfüllte Menschen (Stavrova und Luhmann 2016).

Ist die Ehe geschlossen, so gehen damit Erwartungen, Rechte und Pflichten einher, die alle vier Aspekte der Sinnerfüllung zu stärken vermögen. Mit der Heirat ist eine besondere *Bedeutbarkeit* impliziert: Noch immer steht die Ehe unter besonderem Schutz des Staates (s. Artikel 6 des Grundgesetzes für die BRD). Sie gilt zudem als eine besonders stabile Form der *Zugehörigkeit*, die öffentlich bekräftigt und gesetzlich geschützt wird (was angesichts der hohen Scheidungsraten infrage gestellt werden kann). Weiterhin ist das Eheleben mit einer Reihe von Verhaltenskodizes assoziiert (Waite und Gallagher 2002), die, wenn sie befolgt werden, *Kohärenz* in Verhalten und Selbstwahrnehmung stärken. Nicht zuletzt ist die Ehe mit einer *generativen Orientierung* assoziiert, da sie nach Ansicht des Verfassungsgebers und vieler

Zeitgenossen immer noch als ideales Umfeld für das Heranwachsen von Kindern angesehen wird. Generativität wiederum (Erikson 1988; ► Abschn. 6.1) wurde wiederholt als stärkster Prädiktor für Sinnhaftigkeit identifiziert (Damasio et al. 2013; Pedersen et al. 2018; Schnell 2011b; Schnell und Hoof 2012).

Dass heute jede dritte Ehe in Deutschland scheitert und immer mehr Kinder ohne vorherige Eheschließung geboren werden, kündigt einen Wandel hinsichtlich unseres Verständnisses möglicher Beziehungsformen an. Dennoch besitzt die Ehe weiterhin eine große Attraktivität, was sich auch darin zeigt, dass 2018 ein Drittel der Eheschließungen von Paaren vollzogen wurde, von denen mindestens einer zuvor geschieden oder verwitwet war (DESTATIS 2019).

7.5 Soziale Einbindung

Unser Bedürfnis nach sozialer Einbindung ist nicht nur auf Familie und Freunde beschränkt. Nach Maslow (1981) gehören soziale Bedürfnisse wie Gruppenzugehörigkeit, Kommunikation, sozialer Austausch, gegenseitige Anerkennung und Unterstützung zu den menschlichen Defizitbedürfnissen: Solange diese nicht befriedigt sind, sind sie *salient* (dem Bewusstsein zugänglich) und drängen auf Erfüllung. Richard Ryan und Edward Deci (2008) zählen soziale Eingebundenheit neben Autonomie und Kompetenz zu den drei psychologischen Grundbedürfnissen.

Die Bedeutsamkeit sozialer Einbindung zeigten Jean Twenge und Kolleginnen (2003) besonders eindrücklich anhand der Konsequenzen sozialer Zurückweisung: In Experimenten führten sie die Erfahrung sozialer Zurückweisung herbei, indem sie die Teilnehmenden zuerst in Kleingruppen miteinander sprechen ließen und sie dann darum baten, die Namen von den zweien aufzuschreiben, mit denen sie im Anschluss gern zusammenarbeiten würden. Einer (zufällig ausgewählten) Hälfte der Teilnehmenden wurde sodann mitgeteilt, dass niemand mit ihnen zusammenarbeiten wollte; die andere Hälfte erfuhr, dass sie von allen genannt worden waren. Diese Information hatte nichts mit der Realität zu tun, sondern sollte das Gefühl sozialen Ausschlusses bei den einen, das Gefühl sozialer Akzeptanz bei den anderen hervorrufen. Die Studienteilnehmenden bearbeiteten sodann mehrere Aufgaben und Fragebögen. Wie die Autorinnen erwartet hatten, waren die sozial Zurückgewiesenen in einen Zustand „kognitiver Dekonstruktion“ (Baumeister 1990) eingetreten: Sie hatten das Gefühl, dass „die Zeit sich zieht“ – sie schätzten Zeitintervalle als deutlich länger ein als sie tatsächlich waren. Sie vermieden es, an die Zukunft zu denken. Im Vergleich zu den sozial

Soziale Einbindung ist ein psychologisches Grundbedürfnis

Kognitive Dekonstruktion bei sozialer Zurückweisung

Sozialer Ausschluss
verstärkt das Erleben von
Sinnlosigkeit

Gefühlte soziale
Zugehörigkeit und soziale
Unterstützung stärken das
Sinnerleben

Antizipierte soziale
Unterstützung

Akzeptierten entschieden sie sich häufiger für momentane Vorteile als für die Option späterer, aber weiterreichender Vorteile (was als Indikator für geringe Selbstkontrolle gilt). Unabhängig davon, welche Entscheidung sie trafen, waren sie nicht sehr überzeugt von ihrer Entscheidung.

Weitere Experimente in dieser Studie belegten, dass soziale Zurückweisung mit langsameren Reaktionszeiten einherging, mit emotionaler Verflachung und der Vermeidung von Selbstaufmerksamkeit. Nicht zuletzt stimmten sozial Ausgeschlossene deutlich häufiger der Aussage zu, dass das Leben sinnlos sei.

Tyler Stillman und Kollegen bestätigten die Hypothese, dass sozialer Ausschluss und Einsamkeit das Sinnerleben beeinträchtigen, ebenfalls in mehreren Studien (2009). In einer weiteren Studienreihe konzentrierten sich Lambert, Stillman und Kollegen (2013) auf die positive Erfahrung der sozialen Zugehörigkeit. Diese korrelierte sowohl im Querschnitt wie auch im dreiwöchigen Längsschnitt mit Sinnerfüllung. In einem anschließenden Experiment wurden verschiedene Formen der Zugehörigkeit wachgerufen: gefühlte Zugehörigkeit, erfahrene Unterstützung und erhaltene Komplimente. Teilnehmer sollten sich jeweils Personen in Erinnerung rufen, die sie mit diesen Erfahrungen verknüpften und sodann die Personen sowie eine entsprechende Situation beschreiben. Diejenigen, die gefühlte Zugehörigkeit wachgerufen hatten, berichteten eine höhere Sinnerfüllung als die anderen beiden Gruppen (wobei die Ausgangswerte nicht angegeben wurden und somit nicht klar ist, ob es sich um eine Erhöhung des Sinns durch die experimentelle Induktion handelt oder um bereits vorliegende Gruppenunterschiede). Bei einer Replikation des Experiments mit indischen Studierenden ging das Wachrufen sozialer Unterstützung mit einer ähnlichen Erhöhung des Sinnerlebens einher wie das Wachrufen gefühlter Zugehörigkeit.

Dass soziale Unterstützung das Sinnerleben steigern kann, hat auch Neil Krause (2007) in einer Längsschnittstudie mit älteren Amerikanern nachgewiesen. Dabei wurde deutlich, dass die Art der Unterstützung eine wichtige Rolle spielt: Sinnerleben wurde am stärksten beeinflusst durch *antizipierte* soziale Unterstützung, also durch das Vertrauen darauf, dass ich Hilfe erhalten werde, wenn ich diese benötige. Dieser Befund erinnert an die Bedeutung der Bewältigbarkeit, die Antonovsky (1979) im Rahmen seines Kohärenzsинns postulierte. Er ging davon aus, dass Gesundheit dadurch gefördert wird, dass wir a) unser Leben als sinnvoll erfahren (Sinnhaftigkeit), b) ausreichende Ressourcen zur Verfügung haben, um das Leben zu meistern (Bewältigbarkeit), und c) die Welt als nachvollziehbar und stimmig wahrnehmen (Verstehbarkeit). Die drei Aspekte des Kohärenzsинns hängen eng miteinander zusammen, und antizipierte soziale Unterstützung scheint einen Aspekt der Bewältigbarkeit zu repräsentieren.

Krause fand ebenfalls, dass emotionale Unterstützung durch Familie und Freunde eine wichtige Rolle für das Sinnerleben im Alter spielte. Dies galt interessanterweise nicht für tatkräftige oder informationelle Unterstützung – zumindest nicht per se. Vielleicht stellten diese – so sinniert der Autor – die altersbedingten Funktionseinschränkungen zu sehr in den Vordergrund, wodurch ältere Personen in ihrer Hilfsbedürftigkeit bloßgestellt würden. Aber sie waren dennoch wichtig, wie weitere Analysen zeigten: je mehr konkrete Hilfestellung oder Informationen die Studienteilnehmerinnen erhielten, desto höher beurteilten sie auch ihre emotionale Unterstützung – welche wiederum das Sinnerleben steigerte.

Emotionale Unterstützung von besonderer Bedeutung im Alter

7.6 Von sozialer Einbindung zum Sinn – oder umgekehrt?

Olga Stavrova und Maike Luhmann (2016) untersuchten anhand der Daten amerikanischer und britischer Langzeitstudien die Auswirkungen sozialer Einbindung auf Lebenssinn, aber auch die umgekehrte Richtung: die Einflüsse von Sinnerfüllung auf soziale Einbindung. Sie unterschieden drei Formen sozialer Verbundenheit: Partner/Ehepartner, Familie/Freunde und soziale/kollektive Gemeinschaft. Die Analysen belegten, dass eine gute kollektive Einbindung das Sinnerleben zehn Jahre später vorhersagen konnte. Für die Verbundenheit mit Partnern, Familie und Freunden fand sich dieser Effekt jedoch nicht. Die Autorinnen spekulieren, dass die Erfahrung von Nähe und Einbindung in eine kollektive Gemeinschaft mehr zur Stärkung von Selbstwert und Selbstwirksamkeit und somit auch von Lebenssinn beitragen könnte als freundschaftliche und familiäre Beziehungen.

Kollektive Einbindung sagt späteren Lebenssinn vorher

In einem weiteren Schritt wurde die andere mögliche Wirkrichtung analysiert: Trägt Sinnerfüllung dazu bei, dass Menschen sich ihren Partnerinnen, Freunden oder der sozialen Gemeinschaft verbunden fühlen? Hier zeigten sich Effekte bezüglich aller drei Formen der sozialen Einbindung: Wer zum ersten Untersuchungszeitpunkt sein Leben als sinnvoll wahrnahm, berichtete zehn Jahre später eine stärkere partnerschaftliche, familiäre, freundschaftliche und soziale Verbundenheit.

Sinnerfüllung erklärt spätere partnerschaftliche, familiäre, freundschaftliche und soziale Verbundenheit

Anhand britischer Umfragedaten konkretisierten Stavrova und Luhmann diesen Befund: Hier zeigte sich, dass eine hohe Sinnerfüllung zum ersten Untersuchungszeitpunkt mit höherer sozialer Verbundenheit zwei Jahre später einherging – ebenso wie mit tatsächlicher ehrenamtlicher Betätigung. Außerdem war die Rate der Eheschließungen deutlich höher bei jenen Personen, die zwei Jahre zuvor eine hohe Sinnerfüllung berichtet hatten.

Sinnerfüllung motiviert zu ehrenamtlicher Tätigkeit und langfristigen Partnerschaften

Wir können schließen, dass das Eingebundensein in ein größeres soziales Ganzes das Sinnerleben in besonderem Maße stärkt. Die Verbundenheit mit einer Gemeinschaft scheint die Zugehörigkeit im existenziellen Sinne mehr zu fördern als partner-schaftliche oder freundschaftliche Verbundenheit. Auch gibt es mehr Möglichkeiten für das Erleben persönlicher Bedeutsamkeit, zum Beispiel über verschiedene Formen von Generativität (► Abschn. 6.1). Nicht zuletzt belegt die Studie, dass vorhandener Lebenssinn dazu motiviert, sich aktiv und verantwortungsvoll auf das Leben einzulassen – hier demonstriert an der Bereitschaft, langfristige Beziehungen einzugehen (s. auch ► Abschn. 7.3) und sich gesellschaftlich zu engagieren (s. auch ► Kap. 14).

7.7 Soziale Zugehörigkeit am Arbeitsplatz

Aristoteles bezeichnete den Menschen als „soziales Wesen“ (*zoon politicon*). Erst in Gemeinschaft – so der griechische Philosoph – können wir unsere Potentiale verwirklichen. Staatliche und regionale Kollektive sind so entstanden. Aber auch die Arbeitswelt organisiert sich in Unternehmen, Organisationen, Institutionen. Menschen arbeiten hier als Experten, aber immer auch als soziale Wesen (Schnell et al. 2019). Dementsprechend stellt Zugehörigkeit auch ein zentrales Kriterium beruflicher Sinnerfüllung dar (Schnell 2018; ► Kap. 13).

Beziehungen zwischen Arbeitgebern und Arbeitnehmern sind geprägt durch verschiedene Arten von Geben und Nehmen: Fühlt die Einzelne sich zugehörig, so motiviert sie dies dazu, sich für die gemeinsame Aufgabe, das gemeinsame Ziel zu engagieren. Die Identifikation mit einem Team oder einer Organisation unterstützt Prozesse der „Selbstinvestition“ (Leach et al. 2008), welche wiederum die Zufriedenheit erhöhen, Teil der Gruppe zu sein, und die Bedeutung der Gruppe für das Selbstkonzept erhöhen.

Gleichzeitig erwarten Angestellte, die Engagement und Identifikation „geben“, eine entsprechende Loyalität auch seitens der Arbeitgeber (Rousseau 1995; Schnell et al. 2013). Sie erhoffen sich Anerkennung, Wertschätzung und soziale Unterstützung von Kollegen und Vorgesetzten (Siegrist 1996).

Gelungene soziale Einbindung am Arbeitsplatz geht mit erhöhtem beruflichen und allgemeinen Wohlbefinden einher, während fehlende Zugehörigkeit mit Depression in Zusammenhang gebracht wurde (Cockshaw et al. 2014; Somoray et al. 2017; Shakespeare-Finch und Daley 2017). Einige psychologische Konstrukte greifen diesen wichtigen Aspekt daher explizit auf. Allen und Meyer (1990) betonten schon früh die Bedeutung des *affektiven Commitment* für eine Organisation, die in positiven Emotionen dieser gegenüber wurzelt. Noch weiter geht das Verständnis der *organisatorischen*

Soziale Einbindung = Geben und Nehmen

Affektives Commitment
und *organisatorische*
Identifikation

Identifikation, die ein psychologisches Verschmelzen von Selbst und Organisation beschreibt hinsichtlich organisatorischer Normen, Werte und Interessen (van Knippenberg und Sleenbos 2006). Empirische Untersuchungen haben gezeigt, dass berufliches Sinnerleben sowohl das affektive Commitment (z. B. Geldenhuys et al. 2014; Milliman et al. 2003; Steger et al. 2012) als auch organisatorische Identifikation (Demirtas et al. 2017) vorhersagt. Ebenso ist anzunehmen, dass organisatorische Identifikation und affektives Engagement zur beruflichen Sinnerfüllung beitragen (Ashforth et al. 2008).

Auch das Konzept des *psychological ownership* greift die Verbundenheit von Arbeitnehmerinnen mit der Organisation auf. Es beschreibt das Erleben, (Mit)Eigentümerin eines materiellen oder ideellen Objekts zu sein, wobei das Objekt in diesem Fall die Organisation ist, oder ein Teil (Projekt, Arbeitsbereich, Werkzeug, Idee...) derselben. Dieses Besitzerleben wird als Erweiterung des Selbst empfunden (Pierce et al. 2001). Pierce und Jussila (2010) definieren gemeinsam erlebtes psychologisches Eigentum als „ein kollektives Verständnis, dass wir eins sind, miteinander verbunden und voneinander abhängig für einen Sinn, der größer ist als das Selbst“ (S. 817; Übers. T. Schnell).

Psychological Ownership: „für einen Sinn, der größer ist als das Selbst“

Während es sich bei den eben beschriebenen Konzepten um Haltungen von Einzelpersonen handelt, stellt das *sozio-moralische Klima* eine (von Einzelnen wahrgenommene) Eigenschaft der Organisation dar (Weber et al. 2008). Sie zeichnet sich aus durch vertrauensvolle und respektvolle Beziehungen, partizipative Zusammenarbeit, eine für Vielfalt und Kritik offene Atmosphäre, gegenseitige Unterstützung von Kollegen, Mitarbeitern und Vorgesetzten sowie die Übertragung von Verantwortung für das Wohlbefinden anderer. Untersuchungen belegten, dass das sozio-moralische Klima mit prosozialem Arbeitsverhalten, Solidarität am Arbeitsplatz und demokratischer Orientierung assoziiert war (Weber et al. 2008; Pircher Verdorfer et al. 2013) und zu beruflicher Sinnerfüllung beitrug (Höge und Weber 2018; Schnell et al. 2013).

Sozio-moralisches Klima

Das Erleben von Zugehörigkeit zum Arbeitsplatz, zu einer arbeitgebenden Organisation wird durch die sozialen und wirtschaftlichen Entwicklungen der letzten Jahrzehnte immer wieder in Frage gestellt. Verschärfter globaler Wettbewerb und struktureller Wandel wurden von Unternehmen mit Deregulierungs- und Restrukturierungsstrategien beantwortet. Dazu gehören unkonventionelle, prekäre Arbeitsverhältnisse und hohe Flexibilitätsanforderungen an die Angestellten. Für Leiharbeiter, Teilzeitkräfte, Telearbeitende und ausgelagerte Selbstständige ist die Entwicklung einer Zugehörigkeit zum Unternehmen schwierig bis unmöglich (Cartwright und Holmes 2006; Schnell et al. 2013). Das Erleben von Entfremdung ist eine mögliche Folge (Rosa 2013; Schnell et al. 2013; Yeoman 2014).

Entfremdung

Die Gefahr der Überidentifikation

Doch auch ein starkes Erleben von Zugehörigkeit am Arbeitsplatz kann nicht als uneingeschränkt positiv betrachtet werden. So stellt sich die Frage, ob ein Verschmelzen mit der Organisation (s. *organisatorische Identifikation*) wünschenswert und psychisch gesund ist. Wer Identität und Sinn einzig aus der beruflichen Zugehörigkeit ableitet, dessen Lebensentwurf ist wenig balanciert, und er oder sie läuft Gefahr, Autonomie einzubüßen und in Abhängigkeit zu geraten (Mael und Ashforth 2001; Schnell 2011b, 2016). Einen großartigen literarischen Einblick in solche Prozesse bietet Dave Eggers „Der Circle“ (2015). Weitere potentielle Nachteile einer starken Identifikation mit dem Beruf werden in ► Kap. 13 beschrieben, das sich allgemeiner mit beruflicher Sinnerfüllung beschäftigt.

7

7.8 Erkenne dich selbst

■ Selbstexploration: Soziale Zugehörigkeit

In einigen der oben beschriebenen Experimente wurde soziale Zugehörigkeit durch *priming* wachgerufen. Dieser Prozess führt zu einer lebendigen Erinnerung, welche gleichzeitig eine vertiefte eigene Analyse erlaubt. Nutzen Sie sie zur Exploration ihrer persönlichen sozialen Einbindung:

Denken Sie an zwei Personen oder eine Gruppe, denen/der Sie sich eng verbunden und zugehörig fühlen. Beschreiben Sie diese Personen oder Gruppe schriftlich. Stellen Sie Ihre Beziehung zu ihnen dar. Skizzieren Sie eine Erfahrung, die sie mit diesen Personen oder dieser Gruppe gemacht haben, die Ihnen als besonders starke soziale Einbindung und Zugehörigkeit in Erinnerung geblieben ist.

Reflektieren Sie: Wie oft erlebe ich mich als sozial gut eingebunden? Wodurch sind solche Situationen charakterisiert? Mit welchen Personen oder Gruppen ist dies möglich? Reicht mir die soziale Einbindung, die ich erlebe? Wenn nicht, wie könnte ich sie verstärken, was kann ich persönlich dazu beitragen?

■ Zum Nach-Denken

» „Keine Beziehung kann die Isolation auslöschen. Jeder von uns ist in seiner Existenz allein. Aber das Alleinsein kann auf eine Weise geteilt werden, dass die Liebe den Schmerz der Isolation aufwiegt.“ (Yalom 2015, S. 422)

Literatur

- Allen, N. J., & Meyer, J. P. (1990). The measurement and antecedents of affective, continuance and normative commitment to the organization. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 63(1), 1–18.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Ashforth, B. E., Harrison, S. H., & Corley, K. G. (2008). Identification in organizations: An examination of four fundamental questions. *Journal of Management*, 34(3), 325–374.
- Bar-Tur, L., Savaya, R., & Prager, E. (2001). Sources of meaning in life for young and old Israeli Jews and Arabs. *Journal of Aging Studies*, 15(3), 253–269.
- Baum, S. K., & Stewart, R. B., Jr. (1990). Sources of meaning through the lifespan. *Psychological Reports*, 67(1), 3–14.
- Baumeister, R. F. (1990). Suicide as escape from self. *Psychological Review*, 97(1), 90–113.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8, 505–516.
- Buss, D. M., & Schmitt, D. P. (1993). Sexual strategies theory: An evolutionary perspective on human mating. *Psychological Review*, 100, 204–232.
- Cartwright, S., & Holmes, N. (2006). The meaning of work: The challenge of regaining employee engagement and reducing cynicism. *Human Resource Management Review*, 16(2), 199–208.
- Cockshaw, W. D., Shochet, I. M., & Obst, P. L. (2014). Depression and belongingness in general and workplace contexts: A cross-lagged longitudinal investigation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(5), 448–462.
- Damásio, B. F., Koller, S. H., & Schnell, T. (2013). Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Psychometric properties and sociodemographic findings in a large Brazilian Sample. *Acta de Investigación Psicológica*, 3(3), 1205–1227.
- De Vogler, K. L., & Ebersole, P. (1981). Adults' meaning in life. *Psychological Reports*, 49(1), 87–90.
- Debats, D. L. (1999). Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 39(4), 30–57.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49, 182–185.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Wissing, M. P., & Vella-Brodrick, D. A. (2013). Sources and motives for personal meaning in adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 517–529.
- Demirtas, O., Hannah, S. T., Gok, K., Arslan, A., & Capar, N. (2017). The moderated influence of ethical leadership, via meaningful work, on followers' engagement, organizational identification, and envy. *Journal of Business Ethics*, 145(1), 183–199.
- DESTATIS. (2019). Erst-Ehen und Wiederverheiratungen bei Eheschließungen zwischen Mann und Frau. ► <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Eheschliessungen-Ehescheidungen-Lebenspartnerschaften/Tabellen/erstehen-wiederverheiratung.html>. Zugriffen: 15. Jan. 2020.
- Dilthey, W. (1960). *Gesammelte Schriften. 8. Weltanschauungslehre: Abhandlungen zur Philosophie der Philosophie*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

- Eggers, D. (2015). *Der Circle*. Köln: Kiepenheuer & Witsch.
- Erikson, E. H. (1988). *Der vollständige Lebenszyklus*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Geldenuys, M., Laba, K., & Venter, C. M. (2014). Meaningful work, work engagement and organisational commitment. *SA Journal of Industrial Psychology*, 40(1), 1–10.
- Grouden, M. E., & Jose, P. E. (2014). How do sources of meaning in life vary according to demographic factors? *New Zealand Journal of Psychology*, 43(3), 29–38.
- Höge, T., & Weber, W. G. (2018). Das soziomoralische Organisationsklima und Sinnerfüllung in der Arbeit: Erkenntnisse über zwei Gesundheitsressourcen. In B. Badura, A. Ducki, H. Schörder, J. Klose, & M. Meyer (Hrsg.), *Fehlzeiten-Report 2018. Sinn erleben – Arbeit und Gesundheit* (S. 225–233). Berlin: Springer.
- Krause, N. (2007). Longitudinal study of social support and meaning in life. *Psychology and Aging*, 22(3), 456–469.
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Fincham, F. D., Hicks, J. A., & Graham, S. M. (2010). Family as a salient source of meaning in young adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 367–376.
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., & Fincham, F. D. (2013). To belong is to matter: Sense of belonging enhances meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(11), 1418–1427.
- Leach, C. W., van Zomeren, M., Zebel, S., Vliek, M. L., Pennekamp, S. F., Doosje, B., Ouwerkerk, J. W., & Spears, R. (2008). Group-level self-definition and self-investment: A hierarchical (multicomponent) model of in-group identification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1), 144–165.
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592–615.
- Mael, F. A., & Ashforth, B. E. (2001). Identification in work, war, sports, and religion: Contrasting the benefits and risks. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 31(2), 197–222.
- Maslow, A. H. (1981). *Motivation und Persönlichkeit*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Milliman, J., Czaplewski, A. J., & Ferguson, J. (2003). Workplace spirituality and employee work attitudes: An exploratory empirical assessment. *Journal of Organizational Change Management*, 16(4), 426–447.
- O'Connor, K., & Chamberlain, K. (1996). Dimensions of life meaning: A qualitative investigation at mid-life. *British Journal of Psychology*, 87(3), 461–477.
- Pedersen, H. F., Handegard Birkeland, M., Søndergaard Jensen, J., Schnell, T., Hvidt, N. C., Sørensen, T., & la Cour, P. (2018). What brings meaning to life in a highly secular society? A study on sources of meaning among Danes. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59(6), 678–690.
- Pierce, J. L., & Jussila, I. (2010). Collective psychological ownership within the work and organizational context: Construct introduction and elaboration. *Journal of Organizational Behavior*, 31(6), 810–834.
- Pierce, J. L., Kostova, T., & Dirks, K. T. (2001). Toward a theory of psychological ownership in organizations. *Academy of Management Review*, 26, 298–310.
- Pircher Verdorfer, A., Weber, W. G., Unterrainer, C., & Seyr, S. (2013). The relationship between organizational democracy and socio-moral climate: Exploring effects of the ethical context in organizations. *Economic and Industrial Democracy*, 34(3), 423–449.
- Rosa, H. (2013). *Beschleunigung und Entfremdung: Entwurf einer kritischen Theorie spätmoderner Zeitlichkeit*. Berlin: Suhrkamp.

- Rousseau, D. M. (1995). *Psychological contracts in organizations: Understanding written and unwritten agreements*. Thousand Oaks: Sage.
- Schneider, N. F., Diabaté, S., & Ruckdeschel, K. (Hrsg.). (2015). *Familienleitbilder in Deutschland. Kulturelle Vorstellungen zu Partnerschaft, Elternschaft und Familienleben. Beiträge zur Bevölkerungswissenschaft* (Bd. 48). Opladen: Budrich.
- Schnell, T. (2003). A framework for the study of implicit religion: The psychological theory of implicit religiosity. *Implicit Religion*, 6(2–3), 86–104.
- Schnell, T. (2004/2009). *Implizite Religiosität – Zur Psychologie des Lebenssinns*. Lengerich: Pabst. (2., Überarbeitete Neuauflage).
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 4 (6), 483–499.
- Schnell, T. (2011a). Experiential validity: Psychological approaches to the sacred. Position paper. *Implicit Religion*, 14(4), 387–404.
- Schnell, T. (2011b). Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 667–673.
- Schnell, T. (2012). „Für meine Freunde könnte ich sterben“ – Implizite Religiosität und die Sehnsucht nach Transzendenz. In U. Kropac, U. Meier, & K. König (Hrsg.), *Jugend – Religion – Religiosität. Resultate, Probleme und Perspektiven der aktuellen Religiositätsforschung* (S. 87–108). Regensburg: Pustet.
- Schnell, T. (2016). Die Arbeit und wir – Eine Beziehungsanalyse. *Sucht*, 99, 8–11.
- Schnell, T. (2018). Von Lebenssinn und Sinn in der Arbeit. Warum es sich bei beruflicher Sinnerfüllung nicht um ein nettes Extra handelt. In B. Badura, A. Ducki, H. Schröder, J. Klose, & M. Meyer (Hrsg.), *Fehlzeiten-Report 2018* (S. 11–21). Berlin: Springer.
- Schnell, T., & Becker, P. (2007). *Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe)*. Göttingen: Hogrefe.
- Schnell, T., & Hoof, M. (2012). Meaningful commitment: Finding meaning in volunteer work. *Journal of Beliefs & Values*, 33(1), 35–53.
- Schnell, T., Höge, T., & Pollet, E. (2013). Predicting meaning in work: Theory, data, implications. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 543–554.
- Schnell, T., Höge, T., & Weber, W. G. (2019). ‚Belonging‘ and its relationship to the experience of meaningful work. In Ruth Yeoman, Katie Bailey, Adrian Madden, & Marc Thompson (Hrsg.), *The Oxford handbook of meaningful work* (S. 165–185). Oxford: Oxford University Press.
- Shakespeare-Finch, J., & Daley, E. (2017). Workplace belongingness, distress, and resilience in emergency service workers. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(1), 32–35.
- Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(1), 27–41.
- Somoray, K., Shakespeare-Finch, J., & Armstrong, D. (2017). The impact of personality and workplace belongingness on mental health workers' professional quality of life. *Australian Psychologist*, 52(1), 52–60.
- Stavrova, O., & Luhmann, M. (2016). Social connectedness as a source and consequence of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 470–479.
- Steger, M. F., Dik, B. J., & Duffy, R. D. (2012). Measuring meaningful work: The Work and Meaning Inventory (WAMI). *Journal of Career Assessment*, 20(3), 322–337.
- Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Lambert, N. M., Crescioni, A. W., DeWall, C. N., & Fincham, F. D. (2009). Alone and without purpose: Life loses meaning following social exclusion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(4), 686–694.

- Trivers, R. L. (1972). Parental investment and sexual selection. In B. G. Campbell (Hrsg.), *Sexual selection and the descent of man. 1871–1971* (S. 136–179). Chicago: Aldine Publishing Company.
- Twenge, J. M., Catanese, K. R., & Baumeister, R. F. (2003). Social exclusion and the deconstructed state: Time perception, meaninglessness, lethargy, lack of emotion, and self-awareness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 409–423.
- van Knippenberg, D., & Sleebos, E. (2006). Organizational identification versus organizational commitment: Self-definition, social exchange, and job attitudes. *Journal of Organizational Behavior*, 27(5), 571–584.
- Waite, L., & Gallagher, M. (2002). *The case for marriage: Why married people are happier, healthier and better off financially*. New York: Broadway Books.
- Weber, W. G., Unterrainer, C., & Höge, T. (2008). Socio-moral atmosphere and prosocial and democratic value orientations in enterprises with different levels of anchored participation. *Zeitschrift für Personalforschung*, 22, 171–194.
- Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Hrsg.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (S. 111–140). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Yalom, I. (2015). *Existentielle Psychotherapie*. Bergisch Gladbach: Edition Humanistische Psychologie.
- Yeoman, R. (2014). Conceptualizing meaningful work as a fundamental human need. *Journal of Business Ethics*, 125(2), 235–251.



Sinnkrise – wenn der Boden brüchig wird

- 8.1 Leiden an einem Mangel an Sinn – 118
- 8.2 Westliche Gesellschaften in der Sinnkrise? – 119
- 8.3 Sinnkrisen bewältigen – 122
- 8.4 Exkurs: Pilgern – auf dem Weg zum Sinn – 124
- 8.5 Erkenne dich selbst – 126
- Literatur – 128

Sinnkrisen werden meist durch Brüche im Kontinuitätserleben ausgelöst. Diese treten auf, wenn innere Widersprüche ein kritisches Maß überschreiten, oder wenn äußere Ereignisse das bisherige Leben unterbrechen und infrage stellen. Damit geht die Erfahrung einher, dass Dinge nicht so sind wie angenommen, erwartet oder erhofft. Sinnkrisen sind schmerzhaft, können aber als produktiv verstanden werden, da sie dazu motivieren, einen anderen – meist realistischeren – Blick auf die Welt zu entwickeln. Eine Interviewpartnerin beschrieb die Erfahrung einmal folgendermaßen: „Verhaltensmuster, die nicht mehr passen, eine Vorstellung vom Leben, die abrupt abgebrochen wurde. Ja, und das erkennen zu müssen, dass vorgefasste Meinungen bzw. aufgebaute Schlösser ..., dass die Realität eine andere war und dass es einfach nicht passt“ (zitiert nach Tobias 2010).

8.1 Leiden an einem Mangel an Sinn

Sinnkrisen sind äußerst schmerzhaft. Sie gehen typischerweise einher mit Depressivität, Ängstlichkeit, Pessimismus und negativer Stimmung (Damásio et al. 2013; Pedersen et al. 2018; Schnell 2009; Sørensen et al. 2019). Gleichzeitig sind positive Affekte, Lebenszufriedenheit, Hoffnung und Selbstwirksamkeit stark verringert (Damasio et al. 2013; Pedersen et al. 2018; Schnell 2009). Auch die Resilienz – also die Widerstandskraft – ist deutlich vermindert, und Selbstkontrolle und Selbstregulationsprozesse wie Aufmerksamkeitslenkung, Selbstmotivation, Selbstberuhigung, Selbstaktivierung und Misserfolgsbewältigung sind eingeschränkt (Hanfstingl 2013; Sørensen et al. 2019; Vötter 2020). Dementsprechend tendieren Menschen in einer solchen Phase dazu, sich zurückzuziehen; sie empfinden es als beinahe unmöglich, ihre Lage zu beschreiben oder anderen zu erklären (Tobias 2010). Zudem haben sich Sinnkrisen in einer Studie mit Schülerinnen und Schülern in Ecuador als starker Prädiktor von Suizidalität erwiesen. Bei männlichen Schülern konnten Sinnkrisen Suizidalität gar besser vorhersagen als Depressivität und hochbelastende Ereignisse (Schnell et al. 2018).

Immer wieder gibt es Fälle, in denen eine nicht-bewältigte Sinnkrise dramatische Auswirkungen auch für andere hat. So beschrieb der Schüler Bastian B., der 2006 an seiner Schule in Emsdetten Amok lief, seine Verzweiflung im Abschiedsbrief folgendermaßen (Bastian B. 2006):

» Wozu das alles? Wozu soll ich arbeiten? Damit ich mich kaputtmalochte um mit 65 in den Ruhestand zu gehen und 5 Jahre später abzukratzen? Warum soll ich mich noch anstrengen irgendetwas zu erreichen, wenn es letztendlich sowieso für'n Arsch ist weil ich früher oder später krepriere?

Ich kann ein Haus bauen, Kinder bekommen und was weiß ich nicht alles. Aber wozu? Das Haus wird irgendwann abgerissen, und die Kinder sterben auch mal. Was hat denn das Leben bitte für einen Sinn?

Trotzdem betonen existenzialistische Philosophen die Notwendigkeit solcher kritischen Auseinandersetzungen auf dem Weg zu einem „eigentlichen“ Leben. Heidegger plädiert dafür, die Angst zuzulassen, die uns nach dem Sinn von „Sein“ fragen lässt (Heidegger 1963). Angst entsteht, wenn vertraute Überzeugungen und Illusionen infrage gestellt werden, wenn es nur noch um mich und die Welt geht. In dieser Situation wird dem Dasein *un-heimlich* (nicht-heimlich, nicht-wohnlich): Es kommt zum Bewusstsein des Alleinseins, der Endlichkeit, der Sinnlosigkeit – und der Freiheit, aus der die Verantwortlichkeit für all unser Tun erwächst. Eine andere Gesprächspartnerin erläuterte: „Es ist ein Gefühl, einfach gar keinen Halt zu haben, dass man wirklich alleine ist. Und in diesem Sinne kam mir dann der Gedanke, dass das Leben eigentlich keinen Sinn hat, dass das Ganze keinen Sinn hat“ (zitiert nach Tobias 2010).

Notwendige Angst

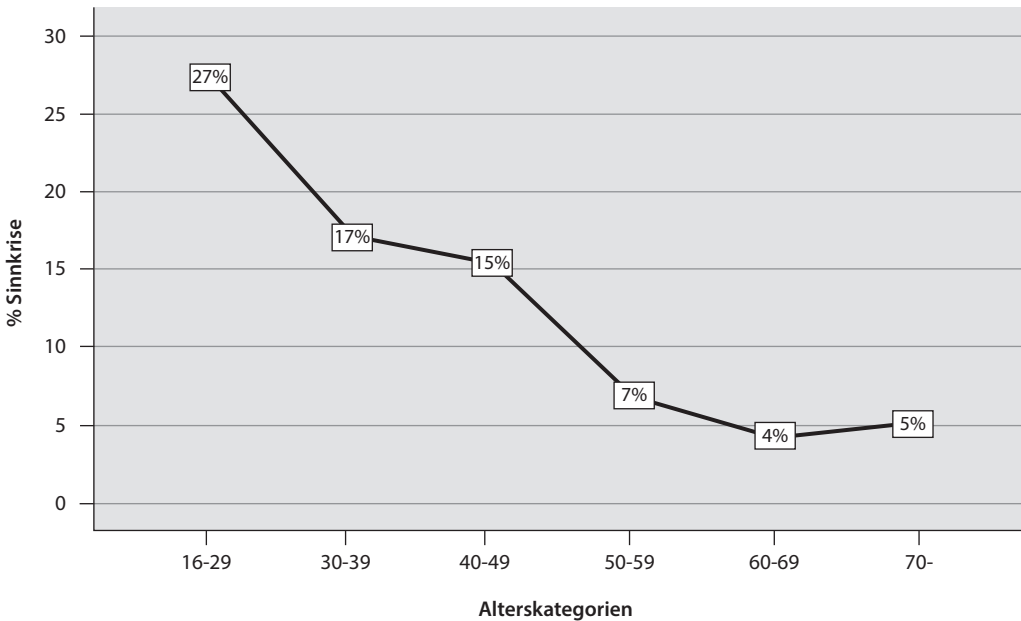
Ob aus intellektueller Courage dort angelangt oder durch äußere Ereignisse darauf gestoßen: Diese Angst hat doch ein großes Potenzial; sie führt uns die Möglichkeiten unseres „Seinkönnens“ vor Augen, die jenseits von Routine und Oberflächlichkeit liegen. Dementsprechend sind Sinnkrisen in vielen Fällen motivierend; sie münden in eine aktive und illusionslose Sinnsuche (Klinger 1998; Skaggs und Barron 2006; Tobias 2010). Eine Interviewpartnerin: „Ich bin auf jeden Fall auf der Suche nach einem Sinn in meinem Leben, sogar wenn diese Suche darin resultieren sollte, dass es nicht notwendigerweise einen Sinn im Leben geben muss“ (zitiert nach Tobias 2010).

Krisen motivieren

8.2 Westliche Gesellschaften in der Sinnkrise?

Aufgrund der Ergebnisse unserer repräsentativen Erhebung in Deutschland (Schnell und Becker 2007) schrieb ich damals einen Artikel, in dem ich die in den Medien immer wieder proklamierte Epidemie an Sinnkrisen (Midlife-Crisis, Quarterlife-Crisis, berufliche Sinnkrisen...) in Frage stellte (Schnell 2008). In unserer Stichprobe, die einen repräsentativen Bevölkerungsdurchschnitt darstellte, hatten nur 4 % von einer Sinnkrise berichtet. Seitdem hat sich in unserer Gesellschaft jedoch offenbar einiges verändert. Daten aus den Jahren 2015 bis 2018 belegen: Die Zahl der Sinnkrisen ist deutlich angestiegen. Da wir nicht die Möglichkeit einer erneuten repräsentativen Erhebung hatten, sehen Sie hier die Ergebnisse verschiedener Datensätze mit insgesamt über 8000 deutschsprachigen

Deutlicher Anstieg von Sinnkrisen in den letzten Jahren



■ Abb. 8.1 Sinnkrisen (%) in sechs Alterskategorien (N = 1291)

Teilnehmerinnen, aus denen geschichtete Zufallsstichproben gezogen wurden, um eine demographische Angleichung an die Normalbevölkerung zu erhalten. Die resultierende Stichprobe beinhaltet Daten von 1291 Personen mit einem mittleren Alter von 45 Jahren. Das Geschlechtsverhältnis ist ausgeglichen. Der Ausbildungsstand im jungen und mittleren Alter spiegelt den der Gesellschaft wider, während bei Teilnehmenden ab einem Alter von 60 Jahren jedoch ein überdurchschnittlicher Bildungsstand vorliegt. Die Punktprevalenz von Sinnkrisen liegt in dieser Stichprobe bei 14 %.

Während zuvor der Spitzenwert in der Lebensmitte lag, sehen wir jetzt, dass Sinnkrisen am häufigsten bei jungen Menschen auftreten (■ Abb. 8.1). Im Alter von 16 bis 29 liegen sie bei 27 %! Auch im mittleren Alter sind sie mit 15–17 % noch hoch ausgeprägt. Am seltensten leiden Menschen ab 60 unter Sinnkrisen (4–5 %). Dies legt nahe, dass der Übergang vom Berufsleben in die Pension heute nur selten eine traumatische Erfahrung darstellt. Vielleicht überwiegt die Erleichterung, dem Druck des Arbeitslebens entronnen zu sein? (zu erschöpfender Arbeit s. z. B. Keupp und Dill 2014).

Sinnkrisen vor dem Lebensende

Doch für einige hält das Leben noch eine letzte schwierige Herausforderung bereit – worauf die Andeutung eines erneuten Anstiegs von Sinnkrisen bei einem Alter über 70 hinweisen könnte (■ Abb. 8.1). Rudolf Vogel hat 36 Menschen mit einem durchschnittlichen Alter von 85 Jahren in Pflegeheimen

aufgesucht und befragt (Vogel 2010). Sie beantworteten den LeBe und verschiedene offene Interviewfragen. Über die Hälfte von ihnen gab an, unter einer Sinnkrise zu leiden. Aussagen wie „Mir ist jeder Tag recht, an dem ich sterben könnte“ und „Ich möchte lieber heute als morgen sterben“ waren häufig. Vogel führt die Sinnkrisen auf eine vorherrschende Perspektivlosigkeit bei den Betroffenen zurück. Sie litten darunter, „nicht mehr gebraucht zu werden“ und „nichts mehr zu verantworten zu haben“. Sie fürchteten sich davor, die eigene Kontrolle zu verlieren und dadurch unter die Kontrolle anderer zu geraten. Es war nicht der Tod selbst, der Angst und Leid verursachte, sondern die Wahrnehmung der Lebensbedingungen bis dahin.

Einschränkungen, Beschwerden und Einsamkeit können die Lebensqualität im hohen Alter stark belasten. Dies spiegelt sich auch in nationalen Umfragen zum subjektiven Wohlbefinden wider. Eine Studie untersuchte selbiges im Längsschnitt, in Deutschland, Großbritannien und den Vereinigten Staaten (Gerstorff et al. 2010). Ihre Schlussfolgerung schlug sich im Titel nieder: „Something is seriously wrong at the end of life“ (Am Ende des Lebens stimmt etwas nicht.). In allen drei Ländern zeigte sich, dass das Wohlbefinden der Bevölkerung drei bis fünf Jahre vor dem Versterben rapide abnahm. Wir haben offenbar ein Problem, mit altersbedingten Abbauprozessen und dem Sterben allgemein umzugehen (s. auch Schnell 2018).

Wir führten vor Kurzem eine Untersuchung zur Verbreitung von Sinnkrisen durch, wobei wir zusätzlich erfragten, ob die Teilnehmenden zu irgendeinem Zeitpunkt ihres Lebens unter einer Sinnkrise gelitten hätten. Diejenigen, die die Items dementsprechend beantworteten, baten wir um ihre Einschätzung, was der Auslöser der Krise gewesen sein mag. In der Gruppe der 16- bis 39-jährigen gab die Mehrheit an, dass eine Phase des Übergangs die Krise hervorgerufen habe. Die Erläuterungen hierzu bezogen sich in den meisten Fällen auf Entscheidungsschwierigkeiten bezüglich des weiteren Lebenswegs („Einfach nicht zu wissen, was genau noch kommen sollte, wohin ich mich in meinem Leben bewegen sollte;“ „Entscheidungszwang zwischen unliebsamen Alternativen;“ „Keine Ahnung, wie und womit es in meinem Leben nach der Schule weitergehen soll“).

Bei älteren Studienteilnehmenden wurden eher kritische Lebensereignisse als Auslöser der Sinnkrisen genannt. Für 40- bis 50-jährige waren es oft Trennungen und berufliche Konflikte („Verlassenwerden durch meine damalige Freundin;“ „Trennung, Jobverlust;“ „Gefühl der Sinnlosigkeit des Berufs“), während bei denjenigen über 50 Erkrankungen und familiäre Konflikte eine größere Rolle spielten („Zwischen den Sesseln sitzen zwischen Ehemann und Eltern, Krebserkrankung;“ „Tod des Bruders, Demenz der Mutter, Burnout;“ „Die Einsicht, dass ich meine drei erwachsenen Kinder loslassen musste“).

Das kritische Lebensende

Orientierungsschwierigkeiten als Auslöser von Sinnkrisen

Kritische Lebensereignisse: Trennungen, berufliche und familiäre Konflikte, Erkrankungen

Auseinandersetzung mit
Sterblichkeit

8

Angstauslöser nicht
vermeiden

8.3 Sinnkrisen bewältigen

Sinnkrisen sind häufig Bestandteil einer Depression. In diesem Fall ist es ratsam, professionelle Beratung und eventuell eine therapeutische und psychopharmakologische Behandlung in Anspruch zu nehmen. Auch das Suizidrisiko gilt es in jedem Fall abzuklären. Doch Sinnkrisen können auch für sich stehen, als existenzielles Problem, unabhängig von einer psychischen Störung. Gedanken an Tod, gar an Selbsttötung, sind dabei nicht zwangsläufig Indikatoren für Suizidalität. Vielmehr stehen sie der Sinnfrage sehr nahe: „Sich entscheiden, ob das Leben es wert ist, gelebt zu werden oder nicht, heißt auf die Grundfrage der Philosophie antworten“ (Camus 2000, S. 11). Die explizite Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit ist notwendig auf dem Weg zur Eigentlichkeit. Man mag mit Sartre zu dem Schluss kommen, dass der Tod dem Leben jeglichen Sinn raubt (Sartre 1991) – und der Mensch gerade deshalb die Aufgabe hat, seinem Leben selbst einen Sinn zu geben. Oder man teilt mit Frankl die Erkenntnis, dass die Tatsache der eigenen Vergänglichkeit dazu motiviert, Verantwortung für das eigene Handeln in der Gegenwart zu übernehmen, um es in die Wirklichkeit der Vergangenheit „hineinzuretten“ (Frankl 1996). Mit Yalom (2010) lässt sich feststellen: „Die Physikalität des Todes vernichtet uns zwar, aber der Gedanke an ihn kann uns retten“ (S. 139).

Aufgrund der starken seelischen Beeinträchtigung während einer Sinnkrise erleben es Menschen meist als schwierig, den Alltag weiterhin zu bewältigen, zu „funktionieren“. Die Auseinandersetzung mit der erlebten Sinnlosigkeit braucht Raum und Zeit; daher ist es von Vorteil, wenn nicht gar unabdinglich, sich eine Auszeit zu gestatten. Hilfreich ist die Nähe eines Menschen, der als Begleiter zur Verfügung steht, entweder privat oder professionell (z. B. Existenzielle Psychotherapie, Logotherapie, Seelsorge, philosophische Praxis). Auch ein Rückzug aus der gewohnten Umgebung und das Aufsuchen eines „geschützten Raumes“ (Kloster, Retreat ...) können wertvoll sein.

Ähnlich wie bei Angststörungen gilt auch bei einer Sinnkrise, deren vorherrschendes Gefühl eine existenzielle Angst ist: Der aktive Umgang mit der Angst bzw. den angstauslösenden Themen ist notwendig. Die Konfrontation mag schmerzhaft sein, aber „kann retten“, wie Yalom versichert. Im Gegensatz zu Angststörungen ist die Angst, die die Sinnkrise begleitet, meist nicht katastrophisierend oder überschätzend. Sie ist real, erwächst aus den Zumutungen der Faktizität des eigenen Todes, der Entscheidungsfreiheit und der daraus folgenden Verantwortung, aus der Absurdität der Welt oder, bei Gläubigen, der Verborgenheit Gottes (*deus absconditus*).

Existenzphilosophen wie Kierkegaard, Jaspers und Tillich sprechen von der Notwendigkeit, sich auf die Zumutungen

der Krise *einzulassen*, das Leiden *zuzulassen*, um seine transformative Kraft erfahren zu können (Schnell 2018). Auf dieser Grundlage kann geistige Klärung geschehen. Frühere Überzeugungen, die durch die Krise infrage gestellt wurden, werden entweder wiedererrungen oder durch neue Erkenntnisse ersetzt. Die Eckpfeiler der Existenz werden neu bestimmt (ein Leitfaden hierzu findet sich z. B. auf ► <https://www.sinnforschung.org>) Eine gelungene Re-Orientierung gibt eine Richtung vor, die durch Verfolgen verschiedener Ziele und Zwischenschritte zu sinnvollem Handeln motiviert.

Dabei scheint es wenig produktiv zu sein, explizit nach Sinn zu suchen (Steger et al. 2008). Sinn lässt sich nicht *gedanklich* finden. Vielmehr braucht es die Bereitschaft, auf die *Möglichkeit* der Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens zu vertrauen – im Sinne eines „Vertrauensvorschlusses“. Ein solches Vertrauen erwächst häufig gerade dann, wenn die Verzweiflung groß ist. So beschreibt Paul Tillich (2015) die Verzweiflung als Erfahrung, dass nichts und niemand hält oder hilft. Es ist aber auch eine Situation, in der ein Mensch realisieren kann, dass er Sinnlosigkeit nur deshalb erleidet, weil er ein Verständnis von Sinn hat; dass sein Verzweifeln nur dadurch möglich ist, dass er *ist*; dass er weiterhin ist, auch wenn alles zuvor Gültige offenbar nicht mehr ist. Diese schwer zu kommunizierende Erfahrung wird umschrieben als Erfahrung des akzeptiert-Seins (Tillich 2015) oder als Wandlung des Schweren und Fremden in Vertrautes und Treues (Rilke 1904). So schreibt Rilke:

» Und wenn wir nur unser Leben nach jenem Grundsatz einrichten, der uns rät, daß wir uns immer an das Schwere halten müssen, so wird das, welches uns jetzt noch als das Fremdeste erscheint, unser Vertrauestes und Treuestes werden. Wie sollten wir jener alten Mythen vergessen können, die am Anfange aller Völker stehen, der Mythen von den Drachen, die sich im äußersten Augenblick in Prinzessinnen verwandeln; vielleicht sind alle Drachen unseres Lebens Prinzessinnen, die nur darauf warten, uns einmal schön und mutig zu sehen. Vielleicht ist alles Schreckliche im tiefsten Grunde das Hilflöse, das von uns Hilfe will. (Rilke 1904)

Aus einer solchen Erfahrung eines „äußersten Augenblicks“ oder „tiefsten Grundes“ kann Vertrauen in die Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens entstehen, was wiederum motiviert, persönliche Lebensbedeutungen zu entdecken und sie in die Tat umzusetzen, entsprechend einer Top-down-Interpretation des hierarchischen Sinnmodells (► Abschn. 4.1). Leitfadenorientierte Gespräche (► <http://www.sinnforschung.org>) oder die LeBe-Kartenmethode (la Cour und Schnell 2019, 2020; Schnell und la Cour 2018) eröffnen Möglichkeiten, sich tragender Lebensbedeutungen zu erinnern oder solche zu identifizieren, die aktuell als relevant

Vertrauensvorschluss

Sinn durch generatives
Handeln

8

erscheinen. Anhand der Fragen lässt sich aufdecken, wodurch das eigene Leben geprägt und gesteuert wird – oder früher einmal wurde. Sie unterstützen bei der Bewertung dieser Ergebnisse, helfen bei der Identifikation von konkreten Handlungsoptionen oder auch bei der Suche nach Alternativen.

Erscheint es einer Person nicht möglich, dem Leben einen solchen „Vertrauensvorschuss“ zu gewähren, so besteht eine weitere Möglichkeit darin, Sinnerleben über konkrete Taten wachzurufen, im Sinne einer Bottom-up-Lesart des Sinnmodells. Hier haben sich generative Handlungen als effektiv erwiesen, die an die Erfahrungswelt des Individuums anknüpfen. So haben beispielsweise Steven Southwick und seine Kollegen ihre Patienten – Kriegsveteranen mit posttraumatischer Belastungsstörung – im Rahmen einer Therapie dazu angehalten, ehrenamtliche Projekte zu entwickeln und umzusetzen. Die Patienten erfuhren dadurch einen Zuwachs an Selbstwirksamkeit, Verantwortungsgefühl und Sinnerleben (Southwick et al. 2006). Ihre Sicht auf sich selbst und ihr eigenes Leben änderte sich aufgrund dieses ehrenamtlichen Engagements grundlegend: Ihnen wurde bewusst, dass sie für andere „etwas bedeuteten“.

Konkrete Interventionen, die entwickelt wurden, um das Sinnerleben zu unterstützen, werden in ► Kap. 11 vorgestellt.

8.4 Exkurs: Pilgern – auf dem Weg zum Sinn

Pilgern ohne religiöse
Motive

Pilgern ist ein archaisches religiöses Ritual – und es erfreut sich großer Beliebtheit. So machten sich in den letzten fünf Jahren durchschnittlich 281.300 Personen jährlich auf, den Jakobsweg nach Santiago de Compostela zu gehen (Oficina de Acogida al Peregrino 2019); der Trend ist steigend. Sie sind viele Wochen unterwegs, legen Hunderte von Kilometern zu Fuß zurück. Warum nehmen Menschen eine solche Anstrengung auf sich? Im frühen Christentum wurden Pilgerreisen in der Hoffnung auf Läuterung, Buße oder Heilung durchgeführt (Haab 1998). Heute ist nur eine Minderheit der (deutschsprachigen) Pilger religiös motiviert – und doch scheinen ihre Erwartungen denen ihrer Vorgänger gar nicht so unähnlich.

Sarah Pali und ich führten eine Längsschnittstudie mit Menschen durch, die den Jakobsweg nach Santiago de Compostela gingen. Insgesamt 85 Personen von 16 bis 70 Jahren, davon 72 % weiblich, beantworteten unseren Fragebogen vor ihrer Abreise. Gefragt nach den Motiven ihrer Reise gaben 66 % an, „Klarheit gewinnen zu wollen“. Mit deutlichem Abstand folgten athletische (44 %), spirituelle (39 %), religiöse (31 %) und kulturelle (26 %) Motive (Mehrfachnennungen waren möglich). Bei den Pilgern, die auf Klärung hofften, zeigten sich zudem hohe Ausprägungen der Skala „Sinnkrise“.

Aufgrund unserer Folgebefragungen innerhalb einer Woche nach der Rückkehr sowie vier Monate später können wir sagen: Eine Pilgerreise stellt offenbar auch heute noch einen äußerst effizienten Weg zur Läuterung dar – im Sinne einer geistigen oder seelischen Klärung. Nach dem Pilgern waren alle Anzeichen einer Sinnkrise verschwunden, während der Wert der Skala Sinnerfüllung deutlich angestiegen war – sowohl direkt nach der Reise als auch noch vier Monate später. Zudem berichteten die Pilger bei beiden Folgebefragungen von einer erhöhten Selbsttranszendenz (sowohl vertikal wie auch horizontal) und Selbstverwirklichung.

Sinnerfüllung erhöht,
Sinnkrise bewältigt

Was geschieht während einer Pilgerreise, worin liegt ihr transformatives und sinnstiftendes Potenzial? Das Pilgern auf dem Jakobsweg ist ein formalisiertes Ereignis, das wie ein Ritual strukturiert ist (Schnell und Pali 2013). So lassen sich alle drei Phasen eines *Übergangsritus* (van Gennep 1960) ausmachen: In der *Ablösungsphase* trennen sich die Pilger von ihrem Alltagsleben. Die Ablösung ist meist ein komplexes Unterfangen. In unserer Studie lag die mittlere zurückgelegte Kilometerzahl bei 646 km, für die etwa vier bis fünf Wochen benötigt werden. Es gilt also, eine längere Abwesenheit von der Arbeit sowie von Menschen, die in irgendeiner Weise abhängig von den Reisenden sind, zu arrangieren. Berufsleben und soziale Kontakte werden durch die Reise unterbrochen, identitätsstiftende Rollen werden zurückgelassen.

Ablösungsphase

Derart „entkleidet“, treten die Reisenden in die zweite, die sogenannte *liminale* Phase ein, wo sie ihre neue Rolle als Pilger annehmen – symbolisiert durch den Pilgerausweis und manchmal auch durch eine Jakobsmuschel, die am Rucksack befestigt wird. In der liminalen Phase setzen sich Pilgernde dem transformativen Geschehen aus. Sie sind in besonderem Maße empfänglich und verletzlich, wie die Ritualtheoretiker Victor und Edith Turner (1969, 1978) beschreiben. Obwohl der Jakobsweg bekannt für seinen starken Pilgerverkehr ist, werden doch weite Teile der Reise allein und schweigend zurückgelegt. Es kommt zu einer Reizdeprivation, die die Aufmerksamkeit der Gehenden auf interne Prozesse lenkt. Konflikte, die bis dahin ignoriert oder durch die Hektik des Alltags verdrängt wurden, drängen jetzt ins Bewusstsein. Gleichzeitig induziert die Rhythmik und Monotonie des Gehens eine Art Trance. Wie d'Aquili, Laughlin und McManus schon 1979 berichteten, unterstützen gleichmäßig wiederholte Bewegungen die Synchronisierung von Wahrnehmung, Kognition und Handlung. Erfahrungen der Selbstüberschreitung werden dadurch begünstigt, z. B. der Verlust des Gefühls von Selbst, Raum und Zeit sowie Einheitserfahrungen, gesteigertes Gewahrsein, plötzliche Einsichten oder Erkenntnisse. Das Gehen in Stille stellt somit einen Rahmen dar, der bewusste Selbstexploration wie auch unbewusste Formen der Neuordnung

Liminale Phase

(Schwierige) Reintegration

von Prioritäten fördert. Alternative Sichtweisen auf die Welt und das Selbst eröffnen sich, der Blick weitet sich, und aus einer Art Metaperspektive heraus werden Sinnzusammenhänge (neu) ersichtlich; es kommt zu „Klärung“ (Schnell und Pali 2013).

Die dritte und letzte Phase markiert das Ende des Rituals, die Rückkehr und Reintegration in den Alltag – allerdings als ein „anderer Mensch“. Es geht darum, die neu gewonnene Identität im gewohnten Umfeld einzunehmen. Dies ist häufig schwierig: Der verwandelte Mensch kehrt zurück in einen Alltag, der noch der gleiche ist. Für die Pilger ist es fast unmöglich, die profunden Erfahrungen, die sie während der Reise gemacht haben, mitzuteilen (Pali 2010). Unsere Daten spiegeln diesen Prozess wider: So erreichte die Skala Sinnerfüllung direkt nach der Rückkehr einen sehr hohen Wert, sank aber im Laufe der nächsten Monate wieder etwas ab (und blieb doch signifikant über dem Ausgangswert). Starre soziale, berufliche und ökonomische Strukturen können der Umsetzung neu gewonnener Erkenntnisse im Wege stehen und die Begeisterung dämpfen. Als stabiler erwies sich hingegen das Festhalten an den durch die Reise gestärkten Lebensbedeutungen, deren Werte auch nach vier Monaten noch auf dem gleichen Niveau wie direkt nach der Rückkehr waren.

8.5 Erkenne dich selbst

■ Zum Nach-Denken

» In der Angst fragt das Dasein nach dem Sinn von Sein, nach dem Sinn seines Seins ... Man muß sie [die Angst] unterscheiden von der Furcht. Diese richtet sich auf etwas Bestimmtes, sie ist kleinkariert. Die Angst aber ist unbestimmt und so grenzenlos wie die Welt. Das Wovor der Angst ist *die Welt als solche*. Vor der Angst sinkt alles nackt zu Boden, aller Bedeutsamkeit entkleidet. ... Die Angst duldet keine anderen Götter neben sich, sie vereinzelt in zwei Hinsichten. Sie zerreißt das Band zum Mitmenschen, und sie läßt den einzelnen herausfallen aus den Vertrautheitsbezügen zur Welt. Sie konfrontiert das Dasein mit dem nackten *Daß* der Welt und des eigenen Selbst. Aber was dann übrigbleibt, wenn das Dasein durch das kalte Feuer der Angst gegangen ist, ist nicht nichts. Was ihm die Angst verbrannte, hat den Glutkern des Daseins freigelegt: *das Freisein für die Freiheit des Sich-selbst-wählens und -ergreifens*. (Safranski 2013, S. 176)

■ Selbstexploration: Positive Illusionen – weil es gut tut!?

» Mit großer und mannigfaltiger Kunst erzeugen wir eine Verblendung, mit deren Hilfe wir es zuwege bringen, neben

den ungeheuerlichsten Dingen zu leben und dabei völlig ruhig zu bleiben, weil wir diese ausgefrorenen Grimassen des Weltalls als einen Tisch oder einen Stuhl, ein Schreien oder einen ausgestreckten Arm, eine Geschwindigkeit oder ein gebratenes Huhn erkennen. Wir sind imstande, zwischen einem offenen Himmelsabgrund über unserem Kopf und einem leicht zugedeckten Himmelsabgrund unter den Füßen, uns auf der Erde so ungestört zu fühlen wie in einem geschlossenen Zimmer. (Musil 2013, S. 502)

Sinnkrisen sind dadurch gekennzeichnet, dass manche positive Annahme über die Welt als Illusion entlarvt wird. In der Psychologie kennt man das Konzept der „positiven Illusionen“. So hat man festgestellt, dass normale Wahrnehmungsprozesse durch drei Arten von Realitätsverzerrungen gekennzeichnet sind: Selbsterhöhung, unrealistischer Optimismus und überzogene Kontrollvorstellungen (Taylor und Browne 1988). Mehrere Studien kommen zu dem Schluss, dass solche Illusionen als positiv zu bewerten sind, da sie das Wohlbefinden steigern und einen psychologischen Schutzeffekt haben. Im Folgenden werden einige Beispiele positiver Illusionen aufgelistet. Erkennen Sie sich darin wieder? Wie stehen Sie zu solchen Realitätsverzerrungen?

Gerechte-Welt-Glaube Glaube, dass ein Mensch im Allgemeinen das bekommt, was ihm zusteht, und dass die Welt geordnet und gerecht ist. („Wenn er von seinen Kollegen gemobbt wird, wird es schon einen Grund dafür geben. Er war schon immer so ein komischer Typ ...“)

Überdurchschnittlichkeitsillusion Glaube, dass man selbst intelligenter, attraktiver, interessanter, gerechter oder organisierter ist als durchschnittliche Menschen. („Ich erledige meine Arbeit besser als meine Kolleginnen.“)

Optimistischer Fehlschluss Eigene gesundheitliche Risiken werden geringer eingeschätzt als die anderer. („Ich weiß über die Gefahren des Alkohols, aber ich habe mein Trinken im Griff; die zwei, drei Gläser Wein am Abend sind eher gut für meine Gesundheit.“)

Gelernter Optimismus Erfolge werden der eigenen Motivation und Kompetenz zugeschrieben, Misserfolge hingegen äußeren störenden Ereignissen. („Ich habe die Fördergelder bekommen, weil ich einen genialen Antrag geschrieben habe.“ „Ich habe die Fördergelder nicht bekommen, weil sich dieses Mal zu viele darum beworben haben.“)

Unsterblichkeitsillusion Der Mensch verhält sich im Allgemeinen nicht so, als ob der Tod ihn jederzeit ereilen könnte. Der Tod wird als so weit entfernt wahrgenommen, dass er keine Relevanz für die Gegenwart aufweist. („Sterben tun die anderen – aber ich doch noch längst nicht!“)

„Das macht man so“ Solange der Mensch tut, was „man“ tut, muss er keine Verantwortung übernehmen; Konformität ersetzt die Notwendigkeit eigener Gewissensentscheidungen. („Ich habe nur nach den Richtlinien gehandelt!“ „Meine Kollegen machen es ja genauso.“)

Wenn in einer Sinnkrise bisher tragende positive Illusionen zerstört werden: Sollten sie im Rahmen der Bewältigung der Sinnkrise wieder aufgebaut werden? Oder widerspricht dies einer ehrlichen Auseinandersetzung mit der Wirklichkeit? (Für eine differenzierte Diskussion der Bewertung positiver Illusionen s. z. B. Schwarzer 2004.)

Literatur

- Bastian B. (2006). Abschiedsbrief. ► <http://www.heise.de/tp/artikel/24/24032/1.html>. Zugegriffen: 15. Jan. 2020.
- Camus, A. (2000). *Der Mythos des Sisyphos*. Reinbek: Rowohlt.
- Damásio, B. F., Koller, S. H., & Schnell, T. (2013). Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Psychometric properties and sociodemographic findings in a large Brazilian sample. *Acta de Investigación Psicológica*, 3(3), 1205–1227.
- D'Aquili, E. G., Laughlin, C. D., & McManus, J. (1979). *The spectrum of ritual: A biogenetic structural analysis*. New York: Columbia University Press.
- Frankl, V. E. (1996). *Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie*. Bern: Huber.
- Gerstorff, D., Ram, N., Mayraz, G., Hidajat, M., Lindenberg, U., Wagner, G. G., & Schupp, J. (2010). Late-life decline in well-being across adulthood in Germany, the United Kingdom, and the United States: Something is seriously wrong at the end of life. *Psychology and Aging*, 25(2), 477–485.
- Haab, B. (1998). *Weg und Wandlung: zur Spiritualität heutiger Jakobspilger und-pilgerinnen*. Freiburg: Academic Press.
- Hanfstingl, B. (2013). Ego- and spiritual transcendence: relevancies for psychological resilience and the role of age. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 9. ► <https://doi.org/10.1155/2013/949838>.
- Heidegger, M. (1963). *Sein und Zeit*. Tübingen: Niemeyer.
- Keupp, H., & Dill, H. (Hrsg.). (2014). *Erschöpfende Arbeit: Gesundheit und Prävention in der flexiblen Arbeitswelt* (Bd. 6). Bielefeld: Transcript.
- Klinger, E. (1998). The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Hrsg.), *The human quest for meaning* (S. 27–50). Mahwah: Erlbaum.
- la Cour, P., & Schnell, T. (2019). *Die LeBe Kartenmethode*. Innsbruck: Studia.
- la Cour, P., & Schnell, T. (2020). Presentation of the Sources of Meaning Card Method: The SoMeCaM. *Journal of Humanistic Psychology*, 60(1), 20–42.
- Musil, R. (2013). *Der Mann ohne Eigenschaften*. Köln: Anaconda.

- Oficina de Acogida al Peregrino. (2019). Informes Estadísticos. ► <http://peregrinosantiago.es/esp/servicios-al-peregrino/informes-estadisticos/>. Zugegriffen: 15. Jan. 2020.
- Pali, S. (2010). Ein Pilger ist der, welcher geht, und der, welcher sucht. *Eine Längsschnittstudie zu Lebenssinn und Lebensbedeutungen bei Pilgern des Jakobswegs*. Universität Innsbruck (Unveröffentlichte Diplomarbeit).
- Pedersen, H. F., Handegard Birkeland, M., Søndergaard Jensen, J., Schnell, T., Hvidt, N. C., Sørensen, T., & la Cour, P. (2018). What brings meaning to life in a highly secular society? A study on sources of meaning among Danes. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59(6), 678–690.
- Rilke, R. M. (1904). Brief an Franz Xaver Kappus. ► <http://www.rilke.de/briefe/120804.htm>. Zugegriffen: 15. Jan. 2020.
- Safranski, R. (2013). *Ein Meister aus Deutschland: Heidegger und seine Zeit*. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Sartre, J.-P. (1991). *Gesammelte Werke in Einzelausgaben. Philosophische Schriften: Bd. 3. Das Sein und das Nichts. Versuch einer phänomenologischen Ontologie*. Reinbeck: Rowohlt.
- Schnell, T. (2008). Deutsche in der Sinnkrise? Ein Einblick in die Sinnforschung mit Daten einer repräsentativen Stichprobe. *Journal für Psychologie*, 16(3), Article 09.
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483–499.
- Schnell, T. (2018). Einlassen, Zulassen, Loslassen. Ein philosophisch-psychologischer Zugang zu einem aktiven Leidensbegriff. *Zeitschrift für Palliativmedizin*, 19, 249–255.
- Schnell, T., & Becker, P. (2007). *Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe)*. Göttingen: Hogrefe.
- Schnell, T., & la Cour, P. (2018). Von der Tiefe im Leben sprechen. Erkenntnisse der empirischen Sinnforschung und Exploration von Lebensbedeutungen mit der LeBe-Kartenmethode. *Wege zum Menschen*, 70(1), 33–47.
- Schnell, T., & Pali, S. (2013). Pilgrimage today: The meaning-making potential of ritual. *Mental Health, Religion & Culture*, 16(9), 887–902.
- Schnell, T., Gerstner, R., & Krampe, H. (2018). Crisis of Meaning predicts suicidality in youth independently of depression. *Crisis – The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 39, 294–303.
- Schwarzer, R. (2004). *Psychologie des Gesundheitsverhaltens: Einführung in die Gesundheitspsychologie*. Göttingen: Hogrefe.
- Skaggs, B. G., & Barron, C. R. (2006). Searching for meaning in negative events: Concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 53(5), 559–570.
- Sørensen, T., Stifoss-Hansen, H., Lien, L., Pedersen, H. F., la Cour, P., DeMarinis, V., Danbolt, L. J., & Schnell, T. (2019). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe) in the Norwegian context: Relations to mental health, quality of life and self-efficacy. *International Journal for the Psychology of Religion*, 29(1), 32–45.
- Southwick, S. M., Gilmartin, R., McDonough, P., & Morrissey, P. (2006). Logotherapy as an adjunctive treatment for chronic combat-related PTSD: A meaning-based intervention. *American Journal of Psychotherapy*, 60(2), 161–174.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199–228.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193–210.
- Tillich, P. (2015). *Der Mut zum Sein*. Berlin: De Gruyter.
- Tobias, T. (2010). *Die Sinnkrise – Auslöser, Erleben, Bewältigung und die gewonnene Einsicht*. Unveröffentlichte Diplomarbeit: Universität Innsbruck.

- Turner, V., & Turner, E. (1969). *The ritual process*. London: Routledge.
- Turner, V., & Turner, E. (1978). *Image and pilgrimage in Christian culture*. New York: Columbia University Press.
- Van Gennep, A. (1960). *The rites of passage*. Chicago: University of Chicago Press.
- Vogel, R. (2010). *Lebenssinn in schweren Erkrankungen älterer Menschen*. Unveröffentlichte Doktorarbeit, Universität Heidelberg.
- Vötter, B. (2020). Crisis of meaning and subjective well-being: The mediating role of resilience and self-control among gifted adults. *Behavioral Sciences*, 10(1), Article 15.
- Yalom, I. (2010). *Existenzielle Psychotherapie*. Bergisch Gladbach: Edition Humanistische Psychologie.



Existenzielle Indifferenz

- 9.1 **Alles egal – 132**
- 9.2 **Wie erfasst man existenzielle Indifferenz? – 133**
- 9.3 **Zusammenhänge und Erklärungsansätze – 133**
 - 9.3.1 Zusammenhänge mit demografischen Variablen – 134
 - 9.3.2 (Keine) Lebensbedeutungen bei existenzieller Indifferenz – 135
 - 9.3.3 Aufschlussreiche Korrelate existenzieller Indifferenz – 137
 - 9.3.4 Kulturelle Unterschiede – 138
- 9.4 **Auswege aus der Indifferenz? – 143**
- 9.5 **Erkenne dich selbst – 146**
- Literatur – 148**

Nicht jede Sinnleere schlägt sich in einer Sinnkrise nieder, lässt aufbegehren und motiviert zur Suche. Häufiger sieht man eine Art Indifferenz. Ungefähr ein Viertel aller Deutschen erfahren ihr Leben als sinnlos, haben aber kein Problem damit. Sie suchen keinen Sinn und leiden nicht unter Sinnmangel oder einer Sinnkrise. Ich habe sie daher als existenziell indifferent bezeichnet (2010). Während Viktor Frankl davon ausging, dass der Mensch ein inhärentes Bedürfnis nach Sinn aufweist, das bei Nicht-Erfüllung zu einem „existenziellen Vakuum“ und im Anschluss daran zu einer „noogenen Neurose“ führt (Frankl 1996, S. 14), müssen wir heute sagen: Gar nicht so wenigen Menschen ist es offenbar nicht so wichtig, dass ihr Leben einen Sinn hat. Sie sind zwar nicht besonders glücklich mit dieser Haltung, aber sie leiden auch nicht darunter.

9.1 Alles egal

Im Jahr 1964 beklagte der Psychologe Abraham Maslow einen weitverbreiteten Werteverlust in westlichen Gesellschaften. Darauf folge, so stellte er fest, eine freudlose, öde, langweilige, leidenschaftslose, gleichgültige Lebenshaltung (Maslow 1964). In der Psychologie ist diese These bisher nicht empirisch untersucht worden. Die mutmaßliche Haltung ist wahrscheinlich einfach zu unauffällig, da mit keinem Leidensdruck behaftet: Wem alles egal ist, der sucht keine Unterstützung.

Aus einer humanistischen oder existenzialistischen Perspektive jedoch kommt man ins Grübeln, wenn es tatsächlich so sein sollte, dass sich große Teile der Gesellschaft in die Indifferenz zurückziehen. Zumindest theoretisch haben sich einige Philosophen und Psychologen (Martin Heidegger, Viktor Frankl, Rollo May, Irvin Yalom, Kirk Schneider) bereits mit dem Unterschied zwischen einem aktiven, engagierten und authentischen Leben und einem flachen, oberflächlichen Existenzmodus beschäftigt. Heidegger (1963), auf den sich nachfolgende Autoren immer wieder beziehen, stellte das *eigentliche* (oder: *ganze*) dem *uneigentlichen* (oder: *unganzen*) Sein gegenüber. Das *uneigentliche* verstand er als das ursprüngliche Sein. Es ist das durchschnittliche Verhalten, das, was „man“ tut – und somit die Umwelt, in der wir uns alle wiederfinden, die unsere Existenzbedingungen konstituiert. Zum Eigentlichen, Ganzen kommen wir dann, wenn wir „zu unserem Eigenen“ kommen; man könnte auch sagen: authentisch leben.

» Zunächst ist das Dasein Man und zumeist bleibt es so. Wenn das Dasein die Welt eigens entdeckt und sich nahebringt, wenn es ihm selbst sein eigentliches Sein erschließt, dann vollzieht sich dieses Entdecken von „Welt“ und Erschließen von Dasein immer

als Wegräumen der Verdeckungen und Verdunkelungen, als Zerbrechen der Verstellungen, mit denen sich das Dasein gegen es selbst abriegelt. (Heidegger 1963, S. 129)

Der Seinsmodus, den wir empirisch in Form der existenziellen Indifferenz identifiziert haben, ist durch ein Fehlen dieser „Selbst-ent-Deckung“ gekennzeichnet. Bei existenziell Indifferenten handelt es sich mit großer Wahrscheinlichkeit um Menschen, die sich der oben beschriebenen Angst (noch) nicht ausgesetzt, sich dem Nichts (noch) nicht gestellt haben – zumindest legen das unsere Forschungsbefunde nahe, die im Folgenden vorgestellt werden.

9.2 Wie erfasst man existenzielle Indifferenz?

Aus methodischen Gründen blieb existenzielle Indifferenz in der empirischen Sinnforschung lange Zeit unentdeckt. Man ging davon aus, dass Lebenssinn auf einem einzigen Kontinuum abzubilden sei, wobei der eine Pol die Sinnkrise, der andere Pol die Sinnerfüllung darstellte. Dahinter stand Frankls Annahme: je weniger Sinn, desto mehr Krise. Erst als mit dem LeBe (Schnell und Becker 2007) zwei separate Skalen zur Messung von Sinnerfüllung und Sinnkrise zur Verfügung standen, konnte ein Zustand niedriger Sinnerfüllung und gleichzeitiger niedriger Sinnkrise überhaupt erst gemessen werden. Zur Identifikation des Typus der existenziellen Indifferenz werden die beiden Skalen Sinnerfüllung und Sinnkrise miteinander verschränkt. Existenzielle Indifferenz liegt vor, wenn die Mittelwerte *beider* Skalen unter einem zustimmenden Wert liegen (0–2,9). Durch diese Art der Berechnung lassen sich vier Sinntypen identifizieren (■ Tab. 9.1).

Identifikation von vier Sinntypen

9.3 Zusammenhänge und Erklärungsansätze

Anhand unserer Daten lässt sich sagen, wer in demografischer Hinsicht eher existenziell indifferent ist. Zusammenhänge mit Lebensbedeutungen und anderen Persönlichkeitsmerkmalen

■ Tab. 9.1 Identifikation verschiedener Sinntypen (Mittelwerte)

Sinnerfüllung	Sinnkrise	Sinntypus
≥3	<3	Sinnerfüllung
<3	≥3	Sinnkrise
<3	<3	Existenzielle Indifferenz
≥3	≥3	Widersprüchlich

tragen zum besseren Verständnis des Phänomens bei, und interkulturelle Vergleiche geben weitere Hinweise.

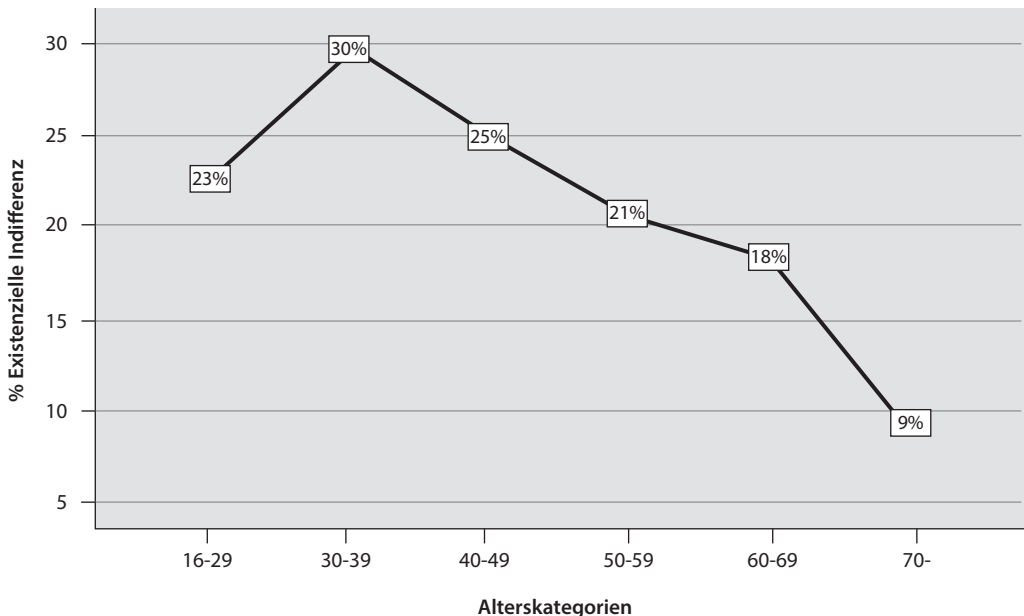
9.3.1 Zusammenhänge mit demografischen Variablen

Analog zu den Veränderungen bezüglich Sinnkrisen (s. ► Kap. 8) hat sich auch die Häufigkeit existenzieller Indifferenz in den letzten Jahren deutlich verändert. Nur noch 23 % unserer an die Gesamtbevölkerung angenäherten Stichprobe berichten existenzielle Indifferenz. Auch die Altersverteilung weist starke Unterschiede auf. Während 2006 knapp die Hälfte aller Jugendlichen zu den existenziell Indifferenten zählte (Schnell 2008, 2016), sind es heute nur noch 23 % (■ Abb. 9.1). Es scheint eine existenzielle Mobilisierung junger Menschen stattgefunden zu haben, für die auch Phänomene wie *Fridays for Future* als Beleg gelten können. Mit fast einem Drittel sind die meisten existenziell Indifferenten unter den 30- bis 39-Jährigen zu finden. Mit fortschreitendem Alter sinkt die Zahl kontinuierlich; bei Personen über 70 zeigt sich ein geringer Wert von 9 %.

Auch im Gegensatz zu den früheren Daten zeigen sich heute Geschlechtsunterschiede: Mehr Männer berichten existenzielle Indifferenz als Frauen (26 % vs. 20 %). Zudem findet sich ein Zusammenhang mit dem Ausbildungsniveau. So berichten

9

Weniger existenzielle Indifferenz bei Frauen, Abiturienten und Verheirateten



■ Abb. 9.1 Existenzielle Indifferenz (in %) in sechs Altersgruppen (N = 1.291)

Personen mit Hochschulreife seltener existenzielle Indifferenz (18 %) als Personen mit Hauptschulabschluss (31 %). Hinsichtlich des Familienstandes zählen 30 % der unverheiratet Zusammenlebenden und über ein Viertel der Singles zu den Indifferenten; unter den Verheirateten findet sich knapp ein Fünftel (19 %).

9.3.2 (Keine) Lebensbedeutungen bei existenzieller Indifferenz

- » Die Menschen bewundern nichts; es gibt nichts, wofür sie Opfer bringen, dem sie sich unterwerfen, wofür sie sterben würden. (Maslow 1964, S. 42)

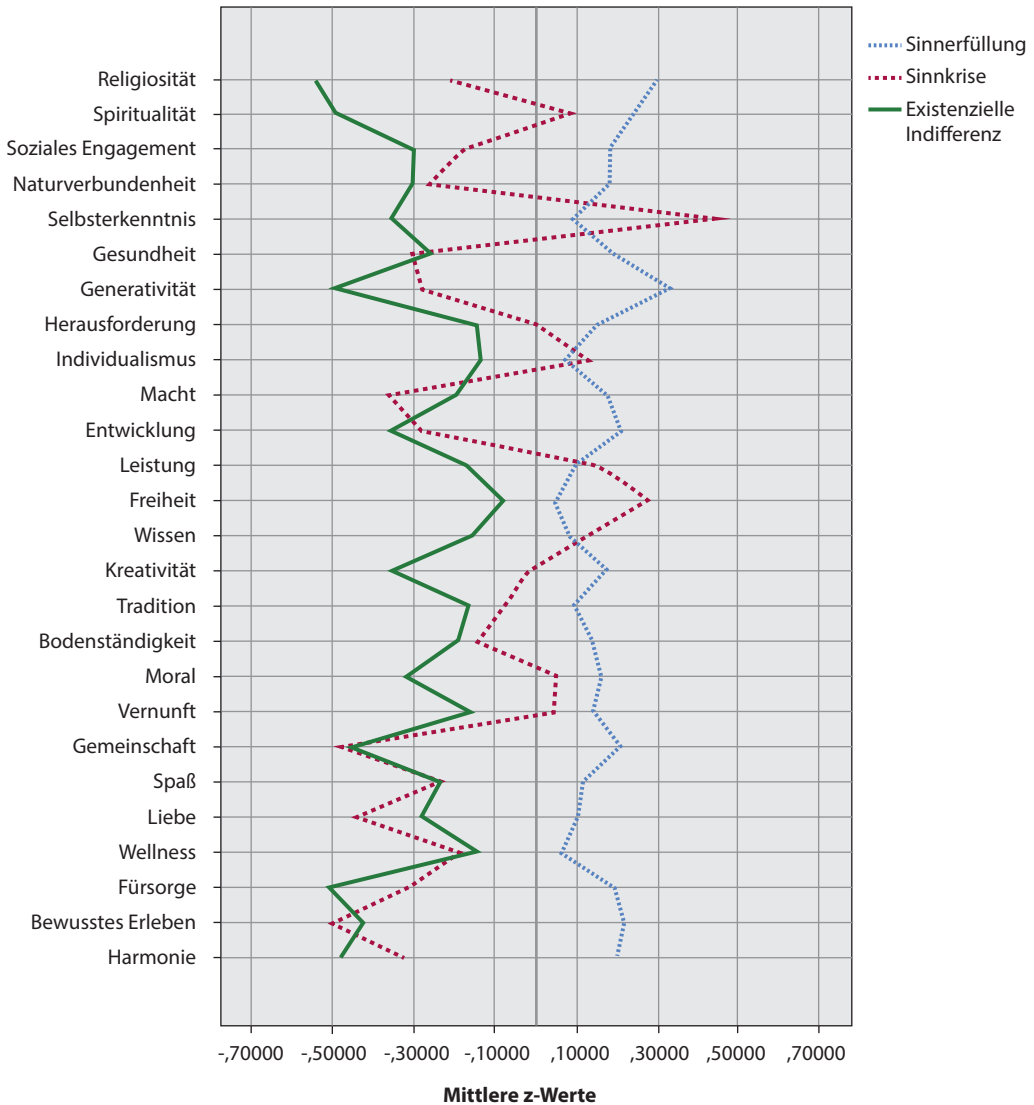
Erinnern wir uns nochmals an das hierarchische Sinnmodell (► Abschn. 4.1): Sinnerfüllung, so ist die Annahme, wird dadurch gestützt, dass persönlich relevante Lebensbedeutungen in die Tat umgesetzt werden. Ist Sinnerfüllung niedrig, wie bei den existenziell Indifferenten, so sollte auch wenig Engagement für Lebensbedeutungen nachzuweisen sein. Diese Annahme ist klar bestätigt worden. Existenziell Indifferente zeigen ein sehr niedriges allgemeines Engagement (■ Abb. 9.2). Besonders gering ausgeprägt – in einem Ausmaß, das auf Ablehnung hinweist – sind *Religiosität, Spiritualität und Generativität* (Absolutwerte werden hier nicht angezeigt). Vergleicht man die Werte der Indifferenten mit denen der Sinnerfüllten (■ Abb. 9.2), so finden sich die stärksten Differenzen bei *Generativität, Religiosität, Spiritualität, Fürsorge, Harmonie, Gemeinschaft und Bewusstem Erleben*.

Niedriges Engagement

In Maslows Worten lässt sich zusammenfassend sagen: Es gibt nichts, wofür existenziell Indifferente Opfer bringen, dem sie sich unterwerfen, wofür sie sterben würden. Sie hegen keine Leidenschaften, zeigen kein Engagement. Mit der Idee einer übernatürlichen Wirklichkeit können sie nichts anfangen; auch im Diesseits liegt ihnen nichts daran, Spuren zu hinterlassen oder einen Beitrag zum größeren Ganzen zu leisten. Gleichzeitig vermeiden sie es, sich selbst zu erkunden (Selbsterkenntnis). Damit verstellen sie sich den Weg zu einem „eigentlicheren“ Sein, das ihnen ganz persönlich entsprechen würde – wissen sie doch nicht, was sie ausmacht, was ihre Stärken und Schwächen sind, warum sie handeln, wie sie handeln.

Die Bedeutung des Wissens um das „wahre Selbst“ haben Rebecca Schlegel und Kollegen (Schlegel et al. 2011) in mehreren Studien herausgearbeitet. So konnten sie zeigen, dass die Verfügbarkeit eines Wissens über das wahre Selbst eng mit der Wahrnehmung des Lebens als sinnvoll zusammenhängt. Dabei entwickelten sie mehrere Zugänge zur Messung des

Wahres Selbst



■ **Abb. 9.2** Lebensbedeutungen bei existenziell Indifferenten, sinnerfüllten Menschen und Menschen in einer Sinnkrise; z-Werte (N = 814; w = m)

Wissens über das wahre Selbst: Ein Maß bezieht sich auf die von Experten beurteilte *Detailliertheit*, die Personen erzielen, wenn sie einen kurzen Text über ihr wahres Selbst schreiben sollen. Bei einer anderen Erhebung wurden Personen gebeten, eine Liste von Eigenschaften zu erstellen, die ihr wahres Selbst beschreiben. Im Anschluss sollten sie beurteilen, wie leicht bzw. schwer ihnen dies gefallen sei. Beide Maße, also die extern bewertete Detailliertheit und die Angaben der Teilnehmenden über die Leichtigkeit oder Schwierigkeit bei der Anfertigung

der Beschreibung des wahren Selbst, interpretierte Schlegel als persönliche Zugänglichkeit des wahren Selbst – und beide gingen mit erhöhtem Sinnerleben einher.

Dennoch – so notiert Schlegel – ist das *Nachdenken* über das wahre Selbst nicht immer angenehm, da es mit existenziellem Unbehagen einhergehen kann. Diese Ambivalenz der Selbsterkenntnis zeigt sich auch in unseren Daten, wo es einerseits klare Hinweise für den sinnstiftenden Gehalt der Selbsterkenntnis, aber auch Andeutungen für positive Zusammenhänge mit Neurotizismus gibt (► Abschn. 5.1 und Schnell und Becker 2006). Aus existenzieller Perspektive sind diese Befunde gut interpretierbar. So ist nach Heidegger, wie oben beschrieben, die Konfrontation mit der Angst der notwendige Zwischenschritt auf dem Weg zum eigentlichen Sein – was sich in erhöhten Neurotizismuswerten niederschlagen kann.

Wenn existenziell indifferente Menschen eine Reflexion über das „eigentliche Selbst“ ablehnen, so mag dies Authentizität verhindern – gleichzeitig aber auch den Zustand der Angst vermeiden. Die ebenfalls geringe Ausprägung der Skala *Entwicklung* stützt die Annahme, dass existenziell Indifferente unangenehme Zustände zu meiden suchen, die dann entstehen, wenn der Ist-Zustand durch Veränderung infrage gestellt wird. Die niedrigen Werte in *Bewusstem Erleben* weisen darauf hin, dass auch der Ist-Zustand eher verdrängt oder ignoriert wird. Die geringe Ausprägung von *Generativität* wiederum kann unter anderem durch das Fehlen eines stabilen Selbstkonzepts verstanden werden: Solange ein Mensch nicht weiß, wer er ist, wird er Schwierigkeiten damit haben, sich für andere einzusetzen, Bleibendes zu schaffen, Spuren zu hinterlassen.

Vermeidung

9.3.3 Aufschlussreiche Korrelate existenzieller Indifferenz

Verschiedene Studien beschäftigen sich mit potenziellen Prädiktoren und Konsequenzen existenzieller Indifferenz. Fasst man die vorliegenden Ergebnisse zusammen, so kommt man zu folgendem Bild: Bezüglich der drei grundlegenden psychologischen Bedürfnisse – Autonomie, Kompetenz und Beziehung (Deci und Ryan 2002) – weisen existenziell indifferente Personen unterdurchschnittliche Werte in *Kompetenz* auf (Schnell 2013). Unter Kompetenz versteht man eine Selbsteinschätzung als leistungsfähig und effektiv. Dem entsprechend sind auch *Selbstwirksamkeit* (Damásio und Koller 2015; Hörmann 2016) und *internale Kontrollüberzeugung* eingeschränkt (Schnell 2013). Selbstwirksamkeit steht für die Einschätzung der eigenen Fähigkeit, mit Schwierigkeiten und Barrieren im täglichen Leben zurechtzukommen (Schwarzer

Kompetenz,
Selbstwirksamkeit,
Kontrollüberzeugung

1992). Internale Kontrollüberzeugung liegt vor, wenn ein Mensch davon überzeugt ist, Ereignisse kontrollieren zu können, und sie somit als Konsequenzen des eigenen Handelns erlebt (Krampen 1991). Existenziell Indifferente erleben sich also weder als fähig, mit den Problemen ihres Alltags zurechtzukommen, noch glauben sie, die Ereignisse in ihrem Leben beeinflussen zu können. Auch ihre *Hoffnung auf Erfolg* ist unterdurchschnittlich; besonders in den Bereichen Attraktivität und Beruf rechnen sie sich geringere Erfolgchancen aus als andere (Hörmann 2016). Ihre *persönliche Verantwortung* für den Verlauf ihres Lebens schätzen sie gering ein; überdurchschnittlich ist jedoch ihr *Vertrauen in Wissenschaft und Technik* (Schnell 2015).

Alles im gelben Bereich

Man kann daraus schließen, dass sich existenziell indifferente Menschen den Anforderungen, die an sie gestellt werden, nicht gut gewachsen fühlen. Dem Gefühl der Überforderung begegnen sie mit Rückzug, der als resignativ bezeichnet werden kann, aber keinen Krisencharakter aufweist. So ist auch ihre Selbstwahrnehmung durch moderate *Selbstachtung* und moderate *Resilienz* gekennzeichnet (Damásio und Koller 2015; Vötter und Schnell, in Druck). Im Hinblick auf den Umgang mit potentiellen Partnern gibt es Hinweise darauf, dass sich existenziell Indifferente durch eine erhöhte *Bindungsvermeidung* auszeichnen; sie distanzieren sich eher, vermeiden Nähe und Intimität (Hörmann 2016). Dabei sind sie weder *Pessimisten* noch *Optimisten*: beide Werte liegen im mittleren Bereich, ebenso die Werte für *Hoffnung* (Damásio und Koller 2015).

Wie ergeht es existenziell Indifferenten damit? So mittelmäßig, wie man sich hätte denken können. *Lebenszufriedenheit* und *subjektives Glücksempfinden* sind weder hoch ausgeprägt noch im kritischen niedrigen Bereich. Es kommt zu keinem Leidensdruck. Weder *Depression* noch *Ängstlichkeit* erreichen Werte, die auf psychische Störungen hinweisen würden. Im jungen Erwachsenenalter rauchen und trinken sie nicht mehr als sinnerfüllte Menschen und konsumieren nicht häufiger Drogen (Schnell 2013).

9.3.4 Kulturelle Unterschiede

Mehr Wohlstand, mehr Indifferenz

Als wir die Daten von Stichproben aus verschiedenen Ländern und Kulturen verglichen, stießen wir auf aufschlussreiche Unterschiede. So ist existenzielle Indifferenz in Ländern mit hohem Wohlstandsniveau deutlich verbreiteter als in Ländern mit niedrigerem Wohlstand. Eine Übersicht zur Häufigkeit existenzieller Indifferenz in verschiedenen Ländern zeigt ■ Tab. 9.2. Dargestellt werden die Ergebnisse für die Altersgruppe der 16- bis 25-Jährigen, die alle in den Jahren von 2010

Tab. 9.2 Existenzielle Indifferenz in Prozent – Wohlstandsindex
(Altersgruppe: 16–25; Erhebung 2010–2014)

Länder	Existenzielle Indifferenz in Prozent	Wohlstandsindex ^a (-5 bis +5)
Deutschland	51	>2,5
Österreich	39	>2,5
Dänemark	35	>2,5
Frankreich	32	>2
Ecuador	11	<0
Bulgarien	9	<0,5
Brasilien	4	<0,5

Anmerkung: ^aLegatum Prosperity Index für 2014

und 2014 erhoben wurden, um eine gewisse Vergleichbarkeit zu gewährleisten. Existenzielle Indifferenz war am häufigsten in Deutschland zu finden, gefolgt von Österreich, Dänemark und Frankreich. Diese Länder wiesen außerdem hohe Wohlstandswerte im Legatum Prosperity Index 2014 auf, der aus acht Subskalen errechnet wird: Wirtschaft, Unternehmertum, Staatsführung, Bildung, Gesundheit, Sicherheit, persönliche Freiheit und Sozialkapital. Viel seltener war existenzielle Indifferenz hingegen in Ecuador, Brasilien und Bulgarien – Länder, die zudem deutlich geringere Wohlstandswerte aufweisen. Es scheint also eine inverse Beziehung zwischen existenzieller Indifferenz und Wohlstand zu bestehen.

Die Interpretation der Ergebnisse ist schwierig und bisher nur spekulativ. Es wäre denkbar, dass hoher gesellschaftlicher Wohlstand einen Teil der Bürger dazu animiert, Engagement und Partizipation zu minimieren, da dies für sie mit nur wenigen oder keinen materiellen Einbußen einhergeht. Ein Wunsch nach aktivem und gestaltendem Mittun hingegen hat vielfache Barrieren zu überwinden: Industriell hoch entwickelte Gesellschaften sind durch Leistungsdruck, Konkurrenzdenken, Wettbewerb und Ökonomisierung gekennzeichnet. Das Anstreben höherer Ziele geht mit einem nicht zu unterschätzenden Risiko für Misserfolg einher (Anhut und Heitmeyer 2007). Die geringe Selbstwirksamkeits- und Kompetenzerwartung, die wir bei existenziell Indifferenten festgestellt haben, kann deren passiv-resignative Haltung unter solchen Bedingungen erklären. Hinzu kommt, dass beruflicher wie auch sozialer Erfolg eine klare Selbstpositionierung verlangt. Zur Steigerung von Karriere- und Partnerschaftschancen müssen persönliche Stärken identifiziert, gefördert und optimiert werden. Aufseiten der existenziell

Indifferenz ist leistungsfähig

Generation Y

Indifferenten steht dem die Vermeidung von Selbsterkenntnis und Herausforderung entgegen.

Wenn diese gesellschaftspolitische Herleitung existenzieller Indifferenz zutrifft, dann sollten sich auch Belege für die Alternative finden: für diejenigen, die sich mit einem klaren Selbstverständnis und ohne Angst vor Misserfolg den gesellschaftlichen Herausforderungen stellen. Man findet sie – unter dem Schlagwort *Generation Y* (sprich „Why“). Jugendstudien und Generationenanalysen legen nahe, dass die sogenannte Generation Y durch die folgenden Charakteristiken gekennzeichnet ist: Sie haben einen relativ hohen Bildungsstand, sind technologieaffin, lassen sich dadurch aber nicht vereinnahmen. Sie sind sich ihrer Werte bewusst und richten ihr Leben dementsprechend aus. Dabei geht es weniger um Status und Karriere als um sinnvolles Handeln und einen balancierten Lebensentwurf (Bund 2014). Unsere Gesellschaft bringt somit (mindestens) zwei Arten von Herangehensweisen an die Welt hervor: diejenigen, die die bestehenden anspruchsvollen Strukturen selbstbewusst und risikobereit nutzen können (wie die Generation Y), und diejenigen, die sich zurückziehen und ihren Anspruch auf Mitgestaltung und Teilnahme aufgeben (wie die existenziell Indifferenten).

Hinweise auf diese „Schere“ geben verschiedene Jugendstudien: In der 16. „Shell Jugendstudie“ (Albert et al. 2011) gaben 59 % der Jugendlichen an, zuversichtlich in ihre persönliche Zukunft zu schauen. Denen standen jedoch 35 % gegenüber, die ihre Zukunft „mal so – mal so“, und 6 %, die sie düster sahen. Eine im Jahr 2014 veröffentlichte Allensbach-Umfrage im Auftrag der Vodafone-Stiftung weist darauf hin, dass fast die Hälfte der Jugendlichen es schwierig findet, sich nach ihrer Schulzeit für einen Berufsweg zu entscheiden (Vodafone Stiftung 2014). Die SINUS Markt- und Sozialforschung GmbH stellt die folgenden langfristigen Veränderungstendenzen in unserer Gesellschaft fest (Sinus 2018, S. 17):

- **„Modernisierung und Individualisierung:** Öffnung des sozialen Raumes durch höhere Bildungsqualifikationen, steigende Mobilität, Kommunikation und Vernetzung und dadurch erweiterte Entfaltungsspielräume und Wahlmöglichkeiten
- **Überforderung und Regression:** Wachsende Überforderung und Verunsicherung durch den technologischen, soziokulturellen und ökonomischen Wandel, durch die Vielfalt der Möglichkeiten (Multioptionsparalyse) und die Entstandardisierung von Lebensläufen mit der Folge von Orientierungslosigkeit und Sinnverlust, Suche nach Entlastung, Halt und Vergewisserung (Regrounding)
- **Entgrenzung und Segregation:** Durch Globalisierung und Digitalisierung getriebenes Auseinanderdriften

Auseinanderdriften von Lebenswelten

der Lebens- und Wertewelten, sozialhierarchische Differenzierung und wachsende soziale Deklassierungsprozesse, Erosion der Mitte, Entstehen einer kosmopolitischen Elite (One-World-Bewusstsein).“

Die beachtenswerte Klarheit der Generation Y – Gewinner des Trends zu Modernisierung und Individualisierung – darf also nicht darüber hinwegtäuschen, dass daneben auch diejenigen zu finden sind, die sich äußerst schwer damit tun, eine Orientierung zu finden, und unter einem als zu stark empfundenen Leistungsdruck leiden (Überforderung und Regression). Zu diesen gehören die existenziell Indifferenten. Einen sehr persönlichen Einblick in diesen Typus gibt, selbstkritisch und aufschlussreich, der britische Autor Clive Martin (Martin 2014):

» Nicht mehr nur Teenager und Studenten scheinen vor dem echten Leben davonzulaufen, sondern jetzt auch Leute zwischen 20 und 40 – Leute, die es eigentlich besser wissen sollten, aber scheinbar keinen Alternativplan zu diesem Lebensentwurf haben. ... Das ist meine Generation – die Generation, die keine wirkliche Motivation zum Erwachsenwerden hat. Wir haben keine Kinder, die in uns Schuldgefühle aufkommen lassen, und keine Hypothek, die wir abbezahlen müssen. Unser Gesundheitswesen ist gut genug, um uns am Leben zu halten, und wir verdienen in unseren Jobs genügend Geld, um uns zu ernähren, eine Bleibe zu finden und die Körperhygiene nicht zu vernachlässigen. ... Meinen Eltern fiel das Erwachsenwerden leichter. Es war ja auch kaum vermeidbar: Die Gesellschaft hat dich großgezogen, ob dir das nun gefiel oder nicht. ... Das war eine Zeit, in der selbst Leute aus der Arbeiterklasse und Leute, die keinen akademischen Abschluss vorzuweisen hatten, einen gut bezahlten Job finden konnten und sich so irgendwann ein Haus kauften, heirateten und Kinder bekamen. ... Wir sind die Generation, die nichts mehr mit sich anzufangen weiß, weil wir jetzt dazu gezwungen sind, die Realität den großen und allumfassenden Mythen vorzuziehen, die unsere Eltern auf den Weg der relativen Sicherheit und Anständigkeit gebracht haben. Wenn dir diese wegweisenden Mythen fehlen, woran kannst du dich dann noch orientieren, wenn du nach dem Hangover und der Ausnüchterung zurück zur Normalität kehren willst? ... Angeblich hassen wir das System, das uns so hat werden lassen. Dennoch versuchen wir mit allen Mitteln, ein Teil davon zu sein.

Als Extrembeispiel für Rückzug und Indifferenz kann das japanische Phänomen des *Hikikomori* gelten. Auch hier finden sich wiederum Hinweise darauf, dass existenzielle Indifferenz dann entsteht, wenn ein hoher Wohlstandslevel,

Rückzug – Hikikomori

Entweder Leistung oder
Identitätsverlust

9

der die Befriedigung der Grundbedürfnisse garantiert, mit hoher Konkurrenz und Leistungsdruck zusammentrifft. Unter Hikikomori (dt. Rückzug bzw. Zurückgezogene) versteht man junge Menschen, in der Mehrzahl männlich, die sich weigern, ihr Elternhaus oder gar ihr Zimmer zu verlassen und sich über Monate oder Jahre von Familie und Gesellschaft zurückziehen. Der Psychologe Tamaki Saito hat als Erster auf die steigenden Zahlen sich zurückziehender Jugendlicher aufmerksam gemacht und den Begriff Hikikomori geprägt. Er ist der Auffassung, dass der Rückzug durch zwei Dinge verursacht wird: den starken Druck, hervorragende Leistungen in Schule, Ausbildung und Berufsleben erbringen zu müssen, gepaart mit engen Familienbanden, die gewährleisten, dass ein „Kind“ über Jahrzehnte von den Eltern ausgehalten wird, wenn es nicht von sich aus geht – manchmal bis ins vierte Lebensjahrzehnt (Jones 2006).

Eltern von Hikikomori geben an, im Umgang mit ihren Kindern vor allem auf Leistungsförderung geachtet zu haben; andere Aspekte traten dabei in den Hintergrund (Jones 2006). Ist Leistung die einzige Quelle von Sinn und Identität, so ist die Angst nachvollziehbar, die Jugendliche erfasst, wenn sie der Möglichkeit von Misserfolg ins Auge blicken. Der Rückzug kann als Versuch verstanden werden, ein potenzielles Scheitern zu umgehen. „Besser im Zimmer bleiben, als sich in die Welt hinaus zu wagen und zu versagen“ (Jones 2006). Ihre Zeit verbringen Hikikomori vor allem mit Fernsehen, Computerspielen oder anderen ablenkenden Tätigkeiten, die keine mentalen Herausforderungen darstellen. Sie sind überzeugt, von der Gesellschaft nicht gebraucht zu werden, keinen Platz in ihr zu finden. Eine Sozialarbeiterin beschreibt, wie sie einen Zurückgezogenen, der den Großteil seiner Zeit mit dem Bau von Modellautos verbrachte, um ein Exemplar für Kinder in einer Kindertagesstätte bat. „Er wirkte so glücklich. Es war, als wäre er nie zuvor gefragt worden, etwas für jemand anderen zu tun. Den ganzen Tag saß er in seinem Zimmer, wo nichts von ihm erwartet wurde, und er tat nichts, das zeigte, dass er etwas wert war“ (Jones 2006). Die Jugendlichen erleben sich als Außenseiter, nicht zugehörig und bedeutungslos.

Inzwischen steht eine große Zahl von Studien zu Hikikomori zur Verfügung (z. B. Harding 2018; Li und Wong 2015; Teo et al. 2015). Sie wurden vor allem im japanischen Kontext durchgeführt, ziehen aber immer wieder Parallelen zu ähnlichen Phänomenen in Ländern wie Hong Kong („Hidden Youth“ – versteckte Jugend), den Vereinigten Staaten („adultolescent“ – körperlich erwachsen, vom Verhalten her jugendlich), Spanien („Ni-ni“ – weder...noch) oder Großbritannien („NEET – Not in Education, Employment or Training“ – nicht in Ausbildung, Arbeit oder Schulung).

Die OECD (Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung) veröffentlicht regelmäßig Statistiken zur Häufigkeit von NEETs in ihren Mitgliedsstaaten, wobei sie sich auf 15- bis 29-jährige beschränkt. In Deutschland betrug im Jahr 2006 der Anteil von NEETs in dieser Altersgruppe 14 %; 2012 waren es 10 %, 2018 waren es 9 % (OECD 2019). Die Zahlen für Österreich und die Schweiz sind ähnlich, mit etwas niedrigeren Werten für die Schweiz. Auch wenn sich ein absteigender Trend zeigt, was sich auch in der abnehmenden Häufigkeit existenzieller Indifferenz widerspiegelt, handelt es sich doch um beträchtliche Zahlen.

Es ist notwendig, dass wir Verständnis gewinnen für Menschen, die sich in die Indifferenz zurückziehen – wobei jene, die aus den Bildungs- und Berufswegen fallen, nur die Spitze des Eisbergs darstellen. Dabei gilt es zu unterscheiden, was auf der Oberfläche oft gleich aussieht: So gibt es eine zunehmende Zahl von Menschen, die bewusst aus dem vorherrschenden System aussteigt und sich zu unterschiedlichen Graden davon distanziert (s. z. B. Downshifter, Selbstversorger, Minimalisten, Konsumverweigerer). Trotz Rückzugs handelt es sich hier nicht um Indifferenz, sondern meist um klare Überzeugungen. Im Sinne von Graswurzelbewegungen tragen diese Initiativen dazu bei, dass alternative Lebensweisen sichtbarer in unserer Gesellschaft werden (► Kap. 14).

Im Fall von Disengagement und Resignation hingegen, wie es sich bei existenzieller Indifferenz zeigt, rufen Sozialwissenschaftler und Praktiker zu mehr Wachsamkeit auf, denn solche Personen verschwinden leicht in der Unsichtbarkeit („invisible youth“). Im Gegensatz zu jenen, die ihren Unmut durch Gewalt und antisoziales Verhalten ausdrücken, erhalten Zurückgezogene keine Aufmerksamkeit; ihre Bedürfnisse bleiben im Verborgenen (Wong et al. 2019).

NEETs: ca. 10 % der Jugendlichen *Not in Education, Employment or Training*

Existenzielle Indifferenz bleibt oft im Verborgenen

9.4 Auswege aus der Indifferenz?

Welche Möglichkeiten haben wir, der vom Sinus-Institut beobachteten Segregation entgegenzuwirken? Solange es sich nicht um extreme Phänomene wie totalen Rückzug (à la Hikikomori) handelt, erleben existenziell Indifferente keinen Leidensdruck. Von außen gibt es somit kaum Ansatzpunkte oder Rechtfertigungen für ein Eingreifen. Dennoch erscheint es mir notwendig, über Möglichkeiten der Vorbeugung und Bewältigung existenzieller Indifferenz nachzudenken. Wir leben in einer Demokratie (= *Volks-Herrschaft*), die theoretisch von Mitrede und Mitwirkung ihrer Bürgerinnen und Bürger ausgeht. Zeigen Große Teile der Jugendlichen und Erwachsenen kein Interesse an einer Mitgestaltung, dann ist das Modell Demokratie

Entfremdung

in Gefahr. Wenn gesellschaftliche Strukturen zur Ermächtigung eines Teils der Bevölkerung, aber zur Entfremdung des anderen führen, dann ist Kritik angebracht.

Die Ergebnisse empirischer Untersuchungen zu existenzieller Indifferenz weisen klar in eine Richtung: Indifferenz geht einher mit subjektiver Hilflosigkeit und Kontrollverlust. Dabei ist nicht die Autonomie eingeschränkt: Uns allen ist bewusst, dass wir selbst über unser Leben entscheiden – müssen. Die Frage ist, ob wir es können! Die niedrige Ausprägung der Kompetenz bei existenziell Indifferenten zeigt, dass sie sich damit überfordert fühlen. Sie erleben sich als wirkungslos, nicht als Gestalter ihres eigenen Lebens. Hoffnung auf positive Veränderung gibt es nicht – und somit auch keine Motivation, in diese Richtung tätig zu werden. Existenziell Indifferente lehnen eine Auseinandersetzung mit sich selbst genauso ab wie Engagement für Dinge, die über sie hinausgehen.

In ihrer sozialphilosophischen Analyse kommt Rahel Jaeggi (2007, S. 4) zu einer sehr ähnlichen Beschreibung des Phänomens *Entfremdung*: „Entfremdung bedeutet Indifferenz und Entzweiung, Machtlosigkeit und Beziehungslosigkeit sich selbst und einer als gleichgültig und fremd erfahrenen Welt gegenüber. Entfremdung ist das Unvermögen, sich zu anderen Menschen, zu Dingen, zu gesellschaftlichen Institutionen und damit auch – so eine Grundintuition des Entfremdungsmotivs – zu sich selbst in Beziehung zu setzen. Eine entfremdete Welt präsentiert sich dem Individuum als sinn- und bedeutungslos, erstarrt oder verarmt, als eine Welt, die nicht die seine ist, in der es nicht zu Hause ist oder auf die es keinen Einfluss nehmen kann. Das entfremdete Subjekt wird sich selbst zum Fremden, es erfährt sich nicht mehr als aktiv wirksames Subjekt, sondern als passives Objekt, das Mächten ausgeliefert ist, die es nicht kennt und nicht beherrscht.“

Nach Jaeggi liegt die Lösung darin, sich mit der Welt als Voraussetzung und Gegenstand des eigenen Handelns und mit der eigenen Lebensführung affektiv zu identifizieren. Bedingungen dafür seien Erfahrungsoffenheit und Lebendigkeit (Jaeggi 2005). Allerdings fehlt existenziell Indifferenten gerade diese Erfahrungsoffenheit und Lebendigkeit. Offenheit für Erfahrungen ist schwer zu erlangen, wenn sie nicht bereits als Persönlichkeitsdisposition angelegt ist. Und Lebendigkeit erwächst aus einem Lebenswillen, der ohne Sinnerfahrung schwer zu erreichen ist. Hinzu kommt, dass die Lebensentwürfe, die als erstrebenswert vermittelt werden, häufig nicht als begehrenswert und somit identifikationswürdig wahrgenommen werden.

Konkretere Ansatzpunkte sind denkbar. So würde unnötiger *Leistungsdruck* entfallen, wenn gelungene Lebensläufe nicht von einem hohen Ausbildungsstand abhängig gemacht

Leistungsdruck,
Selbstdesign

würden. Dazu bedürfte es einer neuen Wertschätzung der verschiedensten beruflichen Tätigkeiten, vor allem auch im Bereich der Ausbildungsberufe. Zudem geht es darum, *Möglichkeiten der gesellschaftlichen Mitgestaltung* zu eröffnen. Gelegenheiten für Partizipation jenseits der eigenen Angelegenheiten werden in unserer Gesellschaft immer seltener. Dies wird teilweise dadurch maskiert, dass ein großer Teil der Aufmerksamkeit auf die Gestaltung der persönlichen Lebenswelt gerichtet ist. Die verfügbare Auswahl von Handycovers, Fernsehsendern, Autoreifen, Studiengängen, Gesichtscremes, Sneakers, Müslimarken, Urlaubsorten, Webseiten ... beschäftigt unser Arbeitsgedächtnis so ausgiebig, dass darüberhinausgehende inhaltliche, gesellschaftliche und politische Entscheidungen als Überlastung wahrgenommen und gern abgegeben werden.

Selbstwirksamkeit und Kontrollerfahrungen entstehen u. a. durch verantwortungsvolles Handeln. Unsere Gesellschaft ist durch einen hohen Grad individueller Freiheit charakterisiert, was eine Entlastung von Rollenvorschreibungen und starren moralischen Normen bedeutet. Gleichzeitig wurde das Individuum aber auch von Verantwortlichkeiten „befreit“, die nicht das Selbst, sondern andere betreffen (Schnell 2013). Erfahrungen der Selbstwirksamkeit und Kontrolle sind jedoch besonders evident, wenn Verantwortung *für andere* übernommen wird: Bei Gelingen kommt es zu einem unmittelbaren Gefühl der eigenen Bedeutsamkeit. Diesen Effekt konnten Judith Rodin und Ellen Langer schon 1977 durch eine simple Intervention nachweisen. Sie stellten Bewohnern eines Altersheims eine Pflanze ins Zimmer. Eine Hälfte der Bewohner konnte „ihre“ Pflanze unter den verfügbaren selbst auswählen; außerdem bekamen sie den Auftrag, für diese zu sorgen. Der anderen Hälfte der Bewohner wurde eine beliebige Pflanze übergeben; außerdem wurde ihnen mitgeteilt, dass das Personal sich um die Pflanze kümmern würde. Die erste Hälfte der Bewohner, die sowohl Kontrolle über die Auswahl der Pflanze als auch Verantwortung für ihr Wohlergehen hatte, war im Anschluss aktiver, positiver gestimmt und weniger depressiv.

Ähnliche Interventionen, die persönliche Verantwortlichkeit erfahrbar machen, haben nun auch bei Hikikomori in Hong Kong Erfolge gezeichnet: In einer Studie wurden Jugendliche eingeladen, verwaarloste Hunde im Tierheim zu besuchen. Sie sollten eine vertrauensvolle Beziehung zu ihnen aufbauen und gemeinsame Aktivitäten ausüben. Den zurückgezogenen Jugendlichen gelang es nach eigener Auskunft, den Hunden Liebe, Fürsorge, Kameradschaft und ein sicheres Umfeld zu bieten. Die Erfahrung erlaubte ihnen, an ihre Fähigkeit zum fürsorglichen Umgang mit anderen Lebewesen zu glauben. Die Interaktion war auch für die Hunde von Vorteil. Sie vertrauten den Jugendlichen, wurden zutraulicher und akzeptierten die menschliche

Partizipation und
Verantwortung

Fürsorge – was den Jugendlichen wiederum ein Gefühl von Bedeutsamkeit vermittelte (Wong et al. 2019).

Will man Erfahrungen persönlicher Bedeutsamkeit stärken, so gilt es, das Verständnis von Verantwortung als Belastung abzulösen durch eines, das Verantwortung als Entwicklungs- und Gestaltungschance sieht. Und natürlich braucht es *Möglichkeiten*, Verantwortung zu übernehmen, unabhängig von sozialem Hintergrund und Bildungsstand. Wo sind Kinder von Migranten in gesellschaftliche Entscheidungs- und Willensbildungsprozesse eingebunden? Wann erleben Rentnerinnen und Rentner, dass sie gebraucht werden? Wo machen Azubis die Erfahrung, eine wichtige Rolle für unsere Gesellschaft zu spielen? Welche politischen Gestaltungsmöglichkeiten haben Arbeitslose?

9.5 Erkenne dich selbst

■ Selbstexploration: Verantwortung

Notieren Sie Ihre Assoziationen zu dem Begriff **Verantwortung**:

Sind Ihre Assoziationen eher positiver oder negativer Art? Warum?

■ Selbstexploration: „öffentliches Selbst“ und „wahres Selbst“

Notieren Sie zuerst sechs Eigenschaften oder Begriffe, die Ihr **„öffentliches Selbst“** beschreiben:

Bewerten Sie anhand einer Zahlenskala von 0 bis 10, wie leicht es Ihnen gefallen ist, diese Liste zu erstellen (0 = sehr leicht; 10 = äußerst schwierig).

0–1–2–3–4–5–6–7–8–9–10

Notieren Sie anschließend sechs Eigenschaften oder Begriffe, die Ihr „**wahres Selbst**“ beschreiben:

Schätzen Sie nun wieder anhand einer Zahlenskala von 0 bis 10 ein, wie leicht Ihnen die Erstellung dieser Liste gefallen ist (0 = sehr leicht; 10 = äußerst schwierig).

0–1–2–3–4–5–6–7–8–9–10

Nach den Ergebnissen von Rebecca Schlegel (Schlegel et al. 2011) geht Sinnerfüllung mit einer leichten Zugänglichkeit der Merkmale des wahren Selbst einher. Zur Erhöhung der Sinnerfüllung bietet es sich daher an, Zeit in Selbsterkenntnis zu investieren.

■ Zum Gegen-Denken

Nach unseren Daten gilt für existenziell Indifferente Maslows Beschreibung: „Es gibt nichts, wofür sie Opfer bringen, dem sie sich unterwerfen, wofür sie sterben würden“ (Maslow 1964, S. 42; Übers. T. Schnell).

In einer Sammlung von Schriften des Theravada-Buddhismus finden sich die folgenden, Buddha zugeschriebenen Worte (Auszug aus dem Purabheda-Sutta des Sutra-Nipata; FWBO, undatiert):

- » Ein Friedvoller hat alles Verlangen hinter sich gelassen, noch bevor sein Körper zerfällt. Er fragt sich nicht, wie alles begann oder wie es enden wird und hängt auch nicht an dem, was dazwischen geschieht. Solch ein Mensch hat keine Erwartungen und Wünsche für die Zukunft. Er fühlt keinen Zorn, keine Angst und keinen Streß. Nichts stört sein Gewissen und seine Geistesruhe. Er ist ein Weiser, der besonnen spricht. Er hat kein Verlangen nach der Zukunft, kein Bedauern für die Gegenwart. Frei von der verworrenen Sinnenwelt leiten ihn keine Meinungen und Ansichten.

Ist Indifferenz nicht gar ein erstrebenswerter Zustand? Bringt sie nicht weniger Leid als Menschen, die „Opfer bringen, sich unterwerfen, für ihre Sache sterben“?

Literatur

- Albert, M., Hurrelmann, K., Quenzel, G., & Schneekloth, U. (2011). Jugend 2010: Die 16. Shell Jugendstudie. *Diskurs Kindheits- und Jugendforschung*, 6(2).
- Anhut, R., & Heitmeyer, W. (2007). Desintegrationstheorie – ein Erklärungsansatz. *Universität Bielefeld, Forschungsmagazin*, 30(1), 55–58.
- Bund, K. (2014). *Glück schlägt Geld. Generation Y: Was wir wirklich wollen*. Hamburg: Murmann.
- Damásio, B. F., & Koller, S. H. (2015). Complex experiences of meaning in life: Individual differences among sociodemographic variables, sources of meaning and psychological functioning. *Social Indicators Research*, 123(1), 161–181.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester: University Rochester Press.
- Frankl, V. E. (1996). *Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie*. Bern: Huber.
- FWBO Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens (Hrsg.).(undatiert). Auszug aus dem Purabheda-Sutta des Sutra-Nipata. ► <http://www.buddhanetz.org/dharma.htm>. Zugegriffen: 15. Jan. 2020.
- Harding, C. (2018). Hikikomori. *The Lancet Psychiatry*, 5(1), 28–29.
- Heidegger, M. (1963). *Sein und Zeit*. Tübingen: Niemeyer.
- Hörmann, C. (2016). Bindung, Selbstkonzept und Lebenssinn. Über den Zusammenhang zwischen Selbstwahrnehmung, Beziehungsverhalten und persönlichem Sinnerleben. Vergleich existentiell Indifferenter mit anderen Sinnerlebensqualitäten. Unveröffentlichte Masterarbeit, Universität Innsbruck. ► <https://www.sinnforschung.org/archives/2705>. Zugegriffen: 15. Jan. 2020.
- Jaeggi, R. (2005). *Entfremdung: Zur Aktualität eines sozialphilosophischen Problems*. Frankfurt a. M.: Campus.
- Jaeggi, R. (2007). *Was ist Entfremdung? Was kann man dagegen tun?* Im Gespräch mit Robert Misik, Reihe Genial Dagegen, 13. Februar 2007. ► https://misik.at/2007/02/anders_leben/. Zugegriffen: 15. Jan. 2020.
- Jones, M. (2006). *Shutting themselves in*. New York Times, 15. Januar 2006. ► <http://www.nytimes.com/2006/01/15/magazine/15japanese.html?pagewanted=all&r=0> [Stand: 15.01.2020].
- Krampen, G. (1991). *Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen (FKK)*. Göttingen: Hogrefe.
- Legatum Prosperity Index (2014). *2014 Legatum prosperity index*. ► <https://li.com/reports/2014-legatum-prosperity-index/>. Zugegriffen: 15. Jan. 2020
- Li, T. M., & Wong, P. W. (2015). Youth social withdrawal behavior (hikikomori): a systematic review of qualitative and quantitative studies. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 49(7), 595–609.
- Martin, C. (2014). *Eine Abrechnung mit der traurigen Generation der Ewig-Jungen*. ► <http://www.vice.com/de/read/wenn-die-party-nie-endet-eine-abrechnung-mit-unserer-traurigen-generation-997>. Zugegriffen: 15. Jan. 2020
- Maslow, A. H. (1964). *Religions, values, and peak-experiences*. Columbus: Ohio State University Press.
- OECD (2019). *Youth not in employment, education or training (NEET)*. ► https://www.oecd-ilibrary.org/education/youth-not-in-employment-education-or-training-neet/indicator/english_72d1033a-en. Zugegriffen: 15. Jan. 2020
- Rodin, J., & Langer, E. J. (1977). Long-term effects of a control-relevant intervention with the institutionalized aged. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(12), 897–902.

- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., King, L. A., & Arndt, J. (2011). Feeling like you know who you are: Perceived true self-knowledge and meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 745–756.
- Schnell, T. (2008). Deutsche in der Sinnkrise? Ein Einblick in die Sinnforschung mit Daten einer repräsentativen Stichprobe. *Journal für Psychologie*, 16(3), Article 09.
- Schnell, T. (2010). Existential indifference: Another quality of meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 50(3), 351–373.
- Schnell, T. (2013). *Meaning in the making. Contemporary sources and types of meaning*. International Association for the Psychology of Religion (IAPR), August 2013, Lausanne, Switzerland.
- Schnell, T. (2015). Dimensions of Secularity (DoS): An open inventory to measure facets of secular identities. *International Journal for the Psychology of Religion*, 25(4), 272–292.
- Schnell, T. (2016). *Psychologie des Lebenssinns*. New York: Springer.
- Schnell, T. & Becker, P. (2006). Personality and meaning in life. *Personality and Individual Differences*, 41 (1), 117–129.
- Schwarzer, R. (Hrsg.). (1992). *Self-efficacy: Thought control of action*. Washington: Hemisphere.
- Sinus (2018). *Informationen zu den Sinus-Milieus® 2018*. ► <https://www.sinus-institut.de/veroeffentlichungen/downloads/download/informationen-zu-den-sinus-milieusR/download-file/2875/download-a/download/download-c/Category/>. Zugegriffen: 15. Jan. 2020
- Teo, A. R., Feters, M. D., Stufflebam, K., Tateno, M., Balhara, Y., Choi, T. Y., & Kato, T. A. (2015). Identification of the hikikomori syndrome of social withdrawal: psychosocial features and treatment preferences in four countries. *International Journal of Social Psychiatry*, 61(1), 64–72.
- Vodafone Stiftung (2014). *Schule, und dann?* https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&ved=2ahUKEwjpnD5S_PbmAhVSkFwKHdP_D8cQFjAEegQIBRAC&url=https%3A%2F%2Fwww.schule-wirtschaft-hamburg.de%2Ffileadmin%2Fdownload%2FInfo%2FSchule__und_dann._Herausforderungen_bei_der_Berufsorientierung_von_Schuelern_in_Deutschland.pdf&usg=AOvVaw2TdiZbZKbMplYQ81WfdgfG. Zugegriffen: 15. Jan. 2020
- Vötter, B., & Schnell, T. (in Druck). Life meaning versus intelligence? An analysis of three qualities of meaning among gifted adults. In A. Batthyany (Hrsg.), *Logotherapy and existential analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna*, Bd. 2. Berlin: Springer.
- Wong, V., Yuen, J., Su, X., & Yung, J. (2019). Social isolation experienced by youth in social withdrawal: Toward an interdisciplinary analysis and practice [Online First]. *IntechOpen*. ► <https://doi.org/10.5772/intechopen.86503>.



Sinn und Glück

10.1 Hedonisches und eudämonisches Wohlbefinden – 152

10.1.1 Happy ... – 152

10.1.2 Mehr als angenehm – 157

10.2 Sinn ohne Glück – 160

10.3 Erkenne dich selbst – 162

Literatur – 163

Sinn und Glück – das ist doch das Gleiche, oder? Davon gehen zumindest viele aus. Je mehr man sich beiden Begriffen jedoch nähert, desto klarer wird, dass es sich weder um Synonyme handelt, noch dass das eine aus dem anderen zwangsläufig erwächst. Unter *Glück* versteht man einen positiven emotionalen Zustand, der mehr oder minder intensiv sein kann. Glück ist also ein Gefühl. Bei Sinn handelt es sich nicht um ein Gefühl, sondern um eine Kognition, die auf impliziten oder expliziten Bewertungsprozessen beruht. Gefühle können dabei eine bestätigende oder unterstützende Funktion aufweisen. Doch die Unterschiede gehen weit über die konzeptionelle Ebene hinaus. Je nachdem, ob wir in unserem Leben eher Glück oder eher Sinn anstreben, liegen recht unterschiedliche Lebensentwürfe vor.

10.1 Hedonisches und eudämonisches Wohlbefinden

Wenn man sich in der Psychologie mit Glück beschäftigt, so geschieht dies häufig unter dem Begriff des subjektiven Wohlbefindens. Pioniere der Wohlbefindensforschung sind Ed Diener und Daniel Kahnemann. Für sie steht fest: Wohlbefinden beruht auf der Maximierung von Lust, bei gleichzeitiger Minimierung von Unlust und Leid. Aufgrund der Lustorientierung spricht man hier auch von *hedonischem Wohlbefinden* (Kahnemann et al. 1999). Gemessen wird es meist anhand des Grads des positiven Affekts (möglichst hoch), des negativen Affekts (möglichst niedrig), und des Ausmaßes der generellen Lebenszufriedenheit. Im folgenden Unterkapitel werden aktuelle Befunde zur Entstehung (und Verhinderung) hedonischen Wohlbefindens dargestellt. Im Anschluss daran wird das eudämonische Wohlbefinden vorgestellt; hierbei liegt der Fokus nicht mehr auf dem guten Gefühl, sondern auf dem guten – und sinnvollen – Leben.

10.1.1 Happy ...

Wer sucht, der findet nicht

Wer wollte nicht glücklich sein? Vor die Wahl gestellt, ob Lust oder Unlust, würden wir wohl alle die Lust wählen. Doch wir haben nicht immer die Wahl. Und wenn, dann findet diese Wahl nicht im freien Raum statt. In den Alltag eingebunden, hat sie Konsequenzen, eröffnet einen Weg, während sie andere verschließt. Es ist eine komplexe Sache mit dem Glück, und dazu auch noch paradox: Wer nach dem Glück sucht, der findet es nicht. Forschungsergebnisse zeigen, dass Glückssuche das Glückserleben verhindern kann. So hat Iris Mauss mit ihren Kolleginnen und Kollegen (2011) herausgefunden, dass es besonders gefährlich ist, nach Glück zu streben, wenn

es uns prinzipiell eher gut geht. Menschen, die stressfrei lebten und nach Glück suchten, waren unglücklicher und depressiver als diejenigen, die nicht so viel Wert auf Glück legten. Die Forscherinnen haben diesen Befund auch experimentell replizieren können: Hohes Glücksstreben führte in einer freudigen Situation zu weniger Glücksgefühlen. Wer nicht darauf bedacht war, glücklich zu sein, erlebte viel mehr Freude in dieser Situation. Wie kann man das verstehen? Die Autoren erklären es so, dass wir von unseren eigenen Gefühlen enttäuscht sind, wenn wir a) Glück für sehr wichtig halten und uns b) in einer Situation befinden, die potenziell glücksfördernd ist. Also genau die Situation, die unsere „Glücksgesellschaft“ beschreibt: Glück ist wichtig und machbar, wie uns Massenmedien und Ratgeber suggerieren. Und es geht den meisten von uns in materieller und sozialer Hinsicht so gut, dass das Glück ja jetzt eigentlich seinen großen Auftritt haben sollte! Aber irgendwie fühlt es sich nicht so toll an, wie wir es erwarten ...

Die Flüchtigkeit des Glücks wird auch durch den Anpassungseffekt belegt, der als *hedonische Tretmühle* bekannt ist. So pendelt sich unser Befinden nach positiven Ereignissen meist wieder auf dem vorhergehenden Level ein. Auf dieses Phänomen stießen Kolleginnen in einer Studie mit Lottogewinnern, die einige Zeit später ihren Alltag wieder genauso angenehm (oder unangenehm) wahrnahmen wie vor dem Lottogewinn. Auch Unfallopfer, die aufgrund des Unfalls gelähmt waren, erreichten nach einigen Monaten wieder ein ähnlich hohes Wohlbefinden wie vor dem Unfall (Brickman et al. 1978).

Hinsichtlich negativer und traumatischer Ereignisse (z. B. ein Unfall mit anschließender Lähmung) birgt das Phänomen der hedonischen Tretmühle also eine hoffnungsvolle Botschaft: Anpassung findet auch nach sehr schmerzhaften Ereignissen statt. In Re-Analysen der Daten stellten Ed Diener und Kollegen (Diener et al. 2006) jedoch fest, dass bei Tod des Partners oder der Partnerin, bei Scheidung und Arbeitslosigkeit zwar Anpassungsprozesse stattfinden, das vorhergehende Ausmaß an Wohlbefinden aber nicht *gänzlich* wieder erreicht wird.

Leider ist der Effekt der hedonischen Anpassung viel verlässlicher, wenn es um den Rückgang des Glücks nach *positiven* Ereignissen geht. Nach einer Eheschließung, einer Zielerreichung, einer Gehaltserhöhung sind wir zwar kurzfristig etwas glücklicher, aber bald darauf wieder so glücklich wie zuvor. Es ist also nicht zweckdienlich, das eigene Glück vom Eintreten bestimmter Ereignisse abhängig zu machen. Dies gilt in besonderem Maße für die Verfügbarkeit finanzieller Mittel. In unserer Gesellschaft verfolgte man über lange Zeit ein Entwicklungsmodell, in dem die Zunahme der verfügbaren finanziellen Mittel als Maß persönlichen Erfolgs galt. Mehr Geld

„Hedonische Tretmühle“

Geld macht nicht glücklich(er)

Doch: Im unteren Einkommensbereich steigt Glück mit finanzieller Besserstellung

wurde mit mehr Wohlbefinden gleichgesetzt. Die ökonomische Glücksforschung hat diese generelle Annahme widerlegt. Das sogenannte Easterlin-Paradox weist nach, dass in Nationen, in denen das Bruttoinlandsprodukt ansteigt, das durchschnittlich geäußerte Glück gleich bleibt (Easterlin 1974; Easterlin et al. 2010).

Auf individueller Ebene hingegen findet man einen positiven Zusammenhang zwischen Einkommen und Glückserleben – der allerdings nur bis zu einem bestimmten Einkommenslevel gilt. Dieses liegt etwas über dem durchschnittlichen Jahreseinkommen (Kahneman und Deaton 2010). Eine ausreichende Verfügbarkeit materieller Güter ist für ein hohes Glücksempfinden also notwendig: Je besser wichtige Grundbedürfnisse wie Sicherheit, Ernährung, Gesundheit, Bildung und Teilhabe an der Gesellschaft befriedigt werden können, desto höher das Glückserleben. Dass eine leichte Besserstellung als der Durchschnitt ebenfalls glücksfördernd ist, belegt einmal mehr die sehr menschliche Tendenz, Wohlbefinden daraus zu gewinnen, sich anderen überlegen zu fühlen („Abwärtsvergleich“; Wills 1981; s. auch unten). Darüber hinaus aber bedeutet zusätzlicher finanzieller Gewinn kein zusätzliches Glückserleben, bzw. ist der Effekt so minimal, dass er vernachlässigbar ist (Boyce et al. 2017).

Hohes allgemeines Wohlbefinden

Kehren wir zurück zur hedonischen Tretmühle: Wer nun darüber jammert, dass sich das Glückslevel nach schönen Ereignissen und Entwicklungen ja doch immer wieder auf dem vorhergehenden Niveau einpendelt, der jammert wahrscheinlich auf hohem Niveau, wie Ed und Carol Diener belegten (1996): Die große Mehrheit der Menschen auf dieser Erde bezeichnet sich nämlich als eher glücklich und zufrieden. Nicht zuletzt ist noch eine weitere Relativierung äußerst bedeutsam: Es sind Durchschnittswerte, die auf eine hedonische Anpassung nach positiven Ereignissen hinweisen. Dahinter können aber ganz unterschiedliche Entwicklungen stehen. So berichteten immerhin ein Viertel der Verheirateten auch viele Jahre nach der Eheschließung noch ein erhöhtes Glückslevel (Lucas et al. 2003). Es kommt offenbar darauf an, wie man mit Ereignissen umgeht – wobei einerseits soziale Vergleiche, andererseits Achtsamkeit und Dankbarkeit eine wichtige Rolle zu spielen scheinen.

In welcher Welt würden Sie lieber leben: In einer, in der Sie 50.000 EUR pro Jahr und die anderen halb so viel verdienen, oder in einer Welt, in der Sie 100.000 EUR pro Jahr und die anderen doppelt so viel erhalten?

Soziale Vergleiche

Unsere Zufriedenheit hängt in großem Ausmaß davon ab, wie wir uns im Vergleich mit anderen sehen. Im oben beschriebenen Szenario wählen die meisten Menschen die erste Option. Nicht die absolute Höhe des Einkommens ist relevant, sondern die relative Höhe, die darüber bestimmt, welche

finanziellen Möglichkeiten ich im Vergleich zu anderen habe. Doch *soziale Vergleiche* können gefährlich sein. In westlichen Industrieländern herrscht eine starke Wettbewerbsorientierung. Während man früher mit Nachbarn, Freunden und direkten Kollegen konkurriert hat, haben sich mit der Verbreitung der sozialen Medien und online zugänglichen Leistungsquantifizierungen die Vergleichsmöglichkeiten exponentiell erhöht. Verglichen wird vor allem hinsichtlich materieller Güter und Statussymbole: Wer hat die besseren Noten, mehr *likes*, sieht schöner aus, hat das teurere Auto, mehr Publikationen, den exotischeren Urlaub? Wer so fragt, trainiert die eigene Aufmerksamkeit auf die Identifikation von Defiziten. Unzufriedenheit ist somit vorprogrammiert. Auch die hedonische Tretmühle wird dadurch angetrieben:

Mit viel Vorfreude hat Paul seine berufliche Beförderung erwartet. Jetzt ist sie da – aber die Information, dass ein Bekannter nach seiner Beförderung mehr als Paul verdient, reduziert seine Freude drastisch. Nach einigen Jahren steht auch bei Paul eine saftige Gehaltserhöhung an, auf die er sich freut. Die Wahrscheinlichkeit ist jedoch hoch, dass Paul schon sehr bald danach jemanden ausfindig machen kann, der wiederum mehr verdient als er ...

Es gibt eine naheliegende Alternative: Paul könnte seine Aufmerksamkeit auf diejenigen lenken, die in ähnlichen Positionen *weniger* als er verdienen. Im Gegensatz zu dem oben beschriebenen *Aufwärtsvergleich* würde es sich hier um einen *Abwärtsvergleich* handeln, einen Vergleich mit Menschen, denen es schlechter geht. Dieser Vergleich geht im Allgemeinen mit einer Erhöhung des Wohlbefindens einher (Sirgy 2012). Doch stellt sich hier die Frage, welches Menschen- und Weltbild einer solchen „Glücksstrategie“ zugrunde liegt. Etwa: „Hauptsache, es gibt genügend Leute, denen es schlechter geht als mir!“? Es gibt auch anständigere Möglichkeiten.

Aufwärts- und
Abwärtsvergleiche

Dafür ist es hilfreich, typische Wahrnehmungsverzerrungen zu kennen. So weisen Menschen eine höhere Sensibilität für negative als für positive Signal auf, was auch als *negativity bias* bezeichnet wird (Rozin und Royzman 2001). Dieses Phänomen kann man aus evolutionspsychologischer Perspektive gut erklären. So war es über weite Strecken der Entwicklung unseres Nervensystems äußerst wichtig, Gefahrenreize wahrzunehmen. Die Umwelt war voller Gefährdungen, die von körperlichen Verletzungen über den Verzehr giftiger Pflanzen bis zu Angriffen wilder Tiere oder feindlich gesinnter Menschen reichten. Ein Übersehen bedeutete Krankheit oder Tod. Deutlich weniger schwerwiegend war es, einen Hinweis auf etwas Positives zu übersehen. Doch unsere Umwelt hat sich verändert. Solange wir uns an einige Regeln halten, gerät unser Leben selten in Gefahr. Unser Nervensystem hat sich an diese

„Negativity bias“

relative Sicherheit jedoch noch nicht gewöhnt; es ist weiterhin auf der Suche nach Hinweisreizen für Gefährdungen. Profitieren tun davon vor allem die Versicherungsagenturen und manche Parteien.

Für unser Wohlbefinden ist diese Konzentration auf potenzielle Gefahren eher abträglich. Sie führt zu mehr Angst und Sorge, als womöglich angemessen wäre. Sie bewirkt auch, dass wir durch negative Ereignisse stärker beeindruckt werden als durch positive. Stellen Sie sich einen typischen Tag vor, der eigentlich angenehm und gut verläuft. Es reicht ein negatives Ereignis, um unsere Stimmung zu kippen. Trotz einer hohen Zahl von normalen, angenehmen oder gar schönen Ereignissen kann bereits ein unangenehmes Ereignis dazu führen, dass wir am Abend unzufrieden zu Bett gehen. Hier kommen Achtsamkeit und Dankbarkeit zum Tragen, deren Bedeutung inzwischen in vielen Studien belegt wurde.

Achtsamkeit

Unter *Achtsamkeit* versteht man die absichtsvolle und nicht-bewertende Aufmerksamkeit auf gegenwärtige Ereignisse und Erlebnisse (Kabat-Zinn 1990). Es geht also darum, die Aufmerksamkeit auf alles Geschehende zu lenken – nicht nur auf potenzielle Gefahrenreize. Durch die Nicht-Bewertung kommt es zu einem innerlichen Zurücktreten. Der Automatismus der Situationsbewertung wird unterbrochen, der allzu häufig in der Zuschreibung von Gefahr resultiert. Eine Folge geübter Achtsamkeit ist die Einsicht, dass unsere Gefühle und Gedanken veränderlich sind, dass wir nicht durch sie bestimmt werden. Studien zeigen, dass daraus eine verbesserte Selbststeuerung erwächst. Wir können Situationen realistischer einschätzen, haben eine größere Bewusstheit für unsere eigenen Bedürfnisse und Werte (Nakamura 2012). Unser Wohlbefinden hängt unter solchen Bedingungen weniger von sozialen Vergleichen ab.

Dankbarkeit

Eine weitere Möglichkeit, Wohlbefinden zu steigern und den *negativity bias* auszugleichen, besteht in der Einübung einer dankbaren Haltung. Der Begriff mag antiquiert klingen oder religiöse Konnotationen aufweisen; dennoch ist Dankbarkeit nicht an einen bestimmten weltanschaulichen Hintergrund gebunden. Vielmehr versteht man unter Dankbarkeit vor allem die Wertschätzung dessen, was man als wertvoll und wichtig erlebt (Sansone und Sansone 2010). Eine Vielzahl von Studien konnte zeigen, dass Dankbarkeit mit Wohlbefinden zusammenhängt. Individuen, die eine hohe Wertschätzung für Bedingungen, Ereignisse, Menschen, Dinge etc. aufweisen, berichten ein hohes Wohlbefinden. Das klingt in gewisser Weise tautologisch. Weniger banal ist es, dass über die Einübung von Dankbarkeit das Wohlbefinden auch gesteigert werden kann. Dies haben ebenfalls mehrere Studien belegt (Emmons 2008). In ► Abschn. 10.3 („Erkenne dich selbst“) finden Sie die Instruktionen zu einer typischen Dankbarkeitsübung.

Für manche Menschen sind Freude und Zufriedenheit ganz selbstverständlich, ihr *default value* ist gute Laune. Tatsächlich gibt es so etwas wie eine genetische Voreinstellung, die unser Wohlbefinden mitbestimmt. Auf der Basis von verhaltensgenetischer Forschung – vor allem Zwillingsstudien – und molekulargenetischen Untersuchungen ist man zu dem Schluss gekommen, dass subjektives Wohlbefinden zu 32–40 % vererbt wird (Nes und Røysamb 2017). Positive Emotionalität scheint dabei stärker durch Erfahrungen beeinflussbar zu sein als negative Emotionalität (Zheng et al. 2016), was dafür spricht, die Aufmerksamkeit auf Haltungen wie Achtsamkeit und Dankbarkeit zu lenken. Der Einfluss der Lebensbedingungen wird mit ca. 10 % als relativ gering eingeschätzt, was einen recht großen Spielraum für willentliche Aktivitäten wie die Einübung bestimmter Haltungen lässt. Wer nicht das Glück hat, mit einem hohen Glückslevel geboren zu sein, muss also eine gewisse Anstrengung aufbringen, wenn er oder sie glücklicher sein will. Aber bitte nicht mit dem Ziel, unbedingt glücklicher zu werden! (s. oben: Glücksstreben kann Glücksempfinden verhindern). Vielmehr besteht die Kunst darin, Achtsamkeit um der Achtsamkeit willen auszuüben und authentisch dankbar zu sein. Wobei wir uns auch schon in Richtung eines anderen, nämlich des eudämonischen Wohlbefindens, bewegen.

Genetisch verankerter „set-point“

10.1.2 Mehr als angenehm

» Wie bei den olympischen Spielen nicht die Edelsten und Stärksten den Siegeskranz erhalten, sondern diejenigen, die am Wettkampf teilnehmen (denn aus ihnen gehen die Sieger hervor), so erlangen auch die edlen und guten Dinge im Leben diejenigen, die richtig *handeln*. (Aristoteles 2013, S. 60)

Hedonisches Wohlbefinden kann auf ganz unterschiedliche Weise angestrebt werden. Der Weg dorthin ist quasi irrelevant; was zählt, ist das Ergebnis: das gute Gefühl. Das Konzept des eudämonischen Wohlbefindens hingegen ist weit anspruchsvoller. Hier geht es primär um die *Lebensführung*. Der Begriff der Eudämonie kommt aus der griechischen Antike, wo er ein gelingendes, gutes Leben meinte. Aristoteles griff das Konzept in seiner Nikomachischen Ethik auf und beschrieb darin, was nötig ist, um Eudämonie zu erlangen (s. Schnell 2013). So war es ihm wichtig zu verdeutlichen, dass es sich bei Eudämonie – auch wenn sie bisweilen als Glück verstanden wird – nicht um einen Zustand handelt; vielmehr beruht sie auf richtigem *Handeln* (s. auch obiges Zitat).

Gelingende Lebensführung

Was aber ist richtiges Handeln? Aristoteles kommt hier zu keiner allgemeingültigen Aussage, sondern macht das richtige

Vollständigste Tugend: Gerechtigkeit

Handeln von den Voraussetzungen des Individuums abhängig. Wichtig sei, dass jede und jeder sich aktiv dafür einsetze, die eigenen Begabungen und positiven Eigenschaften auszuüben, zu verwirklichen. Dabei sei weiterhin von Bedeutung, *welche* Ziele man sich *warum* setze. Ziele seien dann erstrebenswert, wenn sie nicht für Ungerechtigkeit sorgten; die Gerechtigkeit ist für Aristoteles die „vollständigste Tugend“. Dementsprechend ist Eudämonie „nie nur mein höchstindividuelles Lebensglück. Ich kann es nicht auf Kosten meiner Mitmenschen erstreben und verwirklichen, und ich kann es nicht einmal isoliert für mich, ohne Bezug auf meine Mitmenschen erstreben und verwirklichen. [...] Die Rechtfertigungsantwort auf die Gründe meines Wollens und Handelns muss dem Rechnung tragen; sie muss lauten: ‚Indem ich dies tue, finde ich das Gelingen meines Lebens, das ich mit dem Leben meiner Nächsten unauflöslich verbunden weiß‘“ (Jacobi 1979, S. 320 f.).

Ziele um ihrer selbst willen verfolgen

Es gilt also, die Konsequenzen unseres Handelns mitzudenken – ebenso wie den Grund unseres Handelns, die Motivation: Nach Aristoteles sind Handlungen dann „gut“, wenn sie um ihrer selbst willen erstrebenswert sind und deshalb ausgeführt werden. In der heutigen Psychologie nennt man dies *intrinsische Motivation*. Das Gegenteil ist die *extrinsische Motivation*, also ein Verfolgen von Zielen, von deren Erreichen man sich wiederum etwas anderes erwartet. Auch dieses Kriterium der Eudämonie ist schwer zu objektivieren, da es sich auf persönliche Beweggründe bezieht. So kann ein Mensch seinen Wissensdurst aus intrinsischen Gründen ausleben, weil ihm das Wissen an sich als erstrebenswert gilt. Ein anderer mag nach Wissen streben, weil er sich davon Reputation erwartet. In letzterem Fall würde Aristoteles nicht von eudämonischem Handeln ausgehen.

Freiwillig und verantwortet

Nicht zuletzt setzt das „richtige Handeln“ voraus, dass man sich *freiwillig* für oder gegen eine Sache entscheidet. Aristoteles betrachtete den Menschen als Vernunftwesen, fähig zu Einsicht und Erkenntnis. Damit geht *Verantwortung* für das eigene Handeln einher. Auf dieser Grundlage – nicht jedoch durch erzwungene Handlungen oder einen gedankenlos übernommenen Lebensstil – ist Eudämonie möglich (Schnell 2013).

Ausreichende Mittel

Was Aristoteles von anderen antiken Denkern unterscheidet, ist die Bedeutung, die er dem materiellen Auskommen zumisst. Damit ist kein Elitismus gemeint; vielmehr greift er – realistisch und wirklichkeitsnah – die Notwendigkeit der ausreichenden Mittel auf: „Denn unsere Natur ist, was das Betrachten betrifft, nicht autark, vielmehr muss auch der Körper gesund sein, und es muss Nahrung und sonstige Pflege zur Verfügung stehen“ (Aristoteles 2013, S. 334). Er stimmt darin mit den Befunden der modernen Glücksforschung überein, wie sie in ► Abschn. 10.1.1 dargestellt wurden. Für

ein rundherum eudämonisches Leben ist ein ausreichendes Maß materieller Güter notwendig. Ein weiterer Zuwachs finanzieller Mittel ist jedoch auch für Aristoteles kein Garant einer Steigerung der Lebensqualität – unter Umständen gar das Gegenteil, wie er feinsinnig formuliert:

„Allerdings darf man, wenn es nicht möglich ist, ohne die äußeren Güter glücklich zu werden, dennoch nicht meinen, dass jemand, um glücklich zu sein, viele und große Dinge braucht. Denn die Autarkie liegt nicht am Übermaß, auch das Handeln nicht; man kann das Werthafte tun, auch ohne über Land und Meer zu herrschen. Auch mit bescheidenen Mitteln kann man nämlich in Ausübung der Tugend handeln. Das kann man deutlich sehen; Privatleute handeln, so denkt man, nicht weniger angemessen als Machthaber, sondern eher mehr. Es genügt, wenn man gerade so viel hat [wie nötig]“ (Aristoteles 2013, S. 334).

Bei aller Rede über das gute und tugendhafte Handeln sieht Aristoteles doch auch die Bedeutung des Genusses. Lust und Freude sind für ihn aber eben kein Endzweck, sondern positive Nebenwirkungen der Eudämonie. Sie sind eng mit der Handlung verknüpft, die sie hervorbringt – und die gleichzeitig durch die Freude vervollständigt wird. Mit anderen Worten: Glückserleben wird nicht als losgelöst vom Charakter der auslösenden Handlung betrachtet. Es ist die natürliche Konsequenz eines freiwilligen, verantworteten, der Person entsprechenden Lebens bei angemessenen Lebensbedingungen. Genuss

Dass Aristoteles Theorie auf heutiges Erleben übertragbar ist, das zeigen mehrere Studien. Dabei versteht man Sinnerfüllung als Ausdruck und Indikator eines eudämonischen Wohlbefindens, während subjektives Wohlbefinden, positive Stimmung und Lebenszufriedenheit als Indikatoren für hedonisches Wohlbefinden gelten. Michael Steger und Kollegen fragten ihre Studienteilnehmer, wie häufig sie bestimmte hedonische und eudämonische Verhaltensweisen pro Woche ausübten. Beispiele für hedonische Handlungen waren: Sex nur zum Vergnügen, Schmuck oder elektronische Geräte kaufen, sich betrinken, Drogen nehmen oder mehr essen als gewollt, weil es so gut schmeckt. Zu den eudämonischen Handlungen zählten: ehrenamtliche Tätigkeit, einem bedürftigen Menschen Geld geben, die eigenen Zukunftsziele niederschreiben, sich bei jemandem bedanken oder einem anderen Menschen etwas sehr Persönliches anvertrauen (Steger et al. 2008). Die Teilnehmer wurden außerdem zu ihrem hedonischen und eudämonischen Wohlbefinden, also ihrer Stimmung, Lebenszufriedenheit und ihrem Sinnerleben befragt. Die Ergebnisse bestätigten Aristoteles Annahmen: Hedonische Handlungen trugen weder zu einer guten Stimmung noch zur Lebenszufriedenheit bei (und auch nicht zur Sinnerfüllung). Eudämonische Handlungen hingegen

Hedonismus ≠ Glück

Sinn sagt Glück vorher –
nicht umgekehrt

gingen einerseits mit Sinnerfüllung einher, andererseits auch mit positiver Stimmung und Zufriedenheit!

Stephen Schueller und Martin Seligman (2010) befragten Menschen, ob sie in ihrem Leben eher nach Vergnügen, nach Flow-Erleben oder nach Sinnerfüllung strebten. Auch hier fand sich das niedrigste hedonische Wohlbefinden bei denen, die nach Vergnügen strebten; sowohl das Streben nach Sinnerfüllung wie das nach Flow gingen mit deutlich mehr Glücksempfinden, positiver Stimmung und Lebenszufriedenheit einher. Auch Ethan McMahan und Maggie DeHart Renken (2011) fanden keinerlei Zusammenhänge zwischen einer am Vergnügen orientierten Lebenshaltung und positiver Stimmung, Lebenszufriedenheit oder Sinnerfüllung, während eine sinnorientierte, eudämonische Lebenshaltung mit höherem Sinnerleben, aber auch mit mehr Lebenszufriedenheit und positiver Stimmung einherging.

In einer von Bernadette Vötter und mir durchgeführten Längsschnittstudie, die das subjektive Wohlbefinden und Sinnerleben von hochbegabten Menschen untersuchte, konnten wir weiterhin feststellen: Wer zum ersten Erhebungszeitpunkt Sinnerfüllung berichtete, wies zum zweiten Zeitpunkt, ungefähr vier Jahre später, ein höheres subjektives Wohlbefinden auf. Andersherum galt dies nicht. Wie auch theoretisch erwartet, sagte Wohlbefinden *keine* spätere Sinnerfüllung vorher (Vötter und Schnell 2019).

10

10.2 Sinn ohne Glück

Glücklich also, wem es gelingt, unter guten äußeren Bedingungen seine persönlichen Begabungen selbstbestimmt, verantwortungsvoll und in dem Wissen um die Verbundenheit mit den Mitmenschen auszuleben. Allerdings befinden wir uns immer wieder in Situationen, in denen uns die Bedingungen einschränken. Oder wir stehen vor der Wahl zwischen Optionen, von denen die eine momentan eher angenehm wäre, die andere zwar wahrscheinlich wichtig und richtig, aber anstrengend ...

Vor allem kurzfristig erscheint das Sinnvolle häufig weniger angenehm. Es ist die schwierigere Wahl, stellt unter Umständen eine Herausforderung dar. Gerade dies ist es aber, was längerfristig positive Konsequenzen mit sich bringen kann: Wer sich fordert, der macht mehr Erfahrungen, erfährt sich als aktiver und selbstwirksamer als der, der dazu neigt, das momentan Angenehmere zu wählen.

Trotzmacht des Geistes

Darüber hinaus gibt es jedoch auch Sinnerfahrungen, die jenseits jeglicher Glücksgefühle liegen. Sie zeigen, dass Sinn unabhängig von Lust und Unlust ist; dass es sich um ein Phänomen handelt, das prinzipiell auch in Leidsituationen

möglich ist. Viktor Frankl hat hier sehr einprägsam von der „Trotzmacht des Geistes“ (1987, S. 134) gesprochen. Er selbst hat die Erfahrung dieser Trotzmacht gemacht, als er unter unsäglichsten Bedingungen im Konzentrationslager litt, sich aber gegen eine persönliche Kapitulation verwehrte. Obwohl die grausame Situation sein Handeln und seine Möglichkeiten extrem einschränkte, erlebte Frankl doch eine verbleibende geistige Freiheit. Auf sein Innerstes hatten die Nazi-Schergen keinen Zugriff. Hier gelang es Frankl, sich über die Degradierung und Entwürdigung zu erheben, das Leid in Leistung zu verwandeln, wie er später sagte.

Anhand der eigenen Einstellung ist es dem Menschen also möglich, sich über äußere Bedingungen hinwegzusetzen. Solange wir bei Bewusstsein sind, behalten wir die „Interpretationshoheit“ über das, was geschieht. Und je nachdem, wie diese Bewertung aussieht, wird das daraus folgende Erleben und Handeln geprägt sein. So ist es Frankl gelungen, eine auf den ersten Blick aussichtslose Situation in eine Herausforderung mit Zukunftsperspektive zu verwandeln; eine Sicht, die ihm, wie er sagte, das Leben gerettet hat.

Ein anderes Beispiel für einen Sieg der „Trotzmacht des Geistes“ ist in den Tagebüchern Etty Hillesums (1987) dokumentiert. Etty Hillesum war eine junge jüdische Frau, die während des Nationalsozialismus in Amsterdam lebte und studierte. In den Jahren 1941 und 1942 schrieb sie ihr Tagebuch, das erst Jahrzehnte später veröffentlicht wurde. Auf diesen Seiten gibt sie Einblick in ihre innere Erfahrungswelt. Während die äußere Welt durch antisemitische Gesetze geprägt ist, die die Juden isolieren und unterdrücken, ihnen berufliche Betätigung versagen und ihre Aufenthaltserlaubnis in der Öffentlichkeit beschränken, erfährt Etty Hillesum ihr Leben doch als reich, schön und sinnvoll.

Etty Hillesum

- » All das ist ein Teil des Lebens, und trotzdem ist das Leben schön und sinnvoll noch in seiner Sinnlosigkeit, wenn man nur allen Dingen einen Platz im Leben einräumt und das ganze Leben als Einheit in sich aufnimmt, so daß es dennoch zu einem geschlossenen Ganzen wird. (Etty Hillesum 1987, S. 128)

Sie setzt sich radikal mit sich selbst auseinander, erforscht sich durch einen anhaltenden Dialog mit Gott – wie sie ihn in ihrem Herzen vorfindet. Sie liebt und leidet in großem Maßstab. Liebe ist für sie fundamental; sowohl die zu einzelnen Personen als auch die für die gesamte Menschheit, wobei sie auch diejenigen einschließt, die sie bedrängen und die sie letztendlich töten werden. Als ebenso fundamental versteht sie das Leid, das für sie Teil des Lebens ist (s. auch Schnell 2018).

Dabei verbleibt Etty Hillesum nicht in der Selbsterkundung. Aus ihrer inneren Erfahrung von Frieden und Sinn gewinnt sie die Kraft, für andere da zu sein, Generativität zu leben. Unter großen Anstrengungen setzt sie sich für diejenigen ein, die bereits stärkeren Einschränkungen unterworfen sind. Als immer mehr ihrer Familienmitglieder und Bekannten in ein Transitlager deportiert werden, schließt sie sich ihnen freiwillig an. Im Lager, unter schwierigen Bedingungen und bei angegriffener Gesundheit, arbeitet sie in einem Krankenhaus. Auch nutzt sie immer wieder eine Sondererlaubnis, um nach Amsterdam zurückzufahren, und bringt ihr Leben damit in Gefahr, dass sie Informationen austauscht und die Verbindung mit Untergrundgruppen aufrechterhält (s. Greif 2004).

» Ich arbeite und lebe weiter mit derselben Überzeugtheit und finde das Leben sinnvoll, trotzdem sinnvoll, und wenn ich mir das kaum noch in Gesellschaft zu sagen getraue. (Etty Hillesum 1987, S. 124)

Das Beispiel Etty Hillesums zeigt im Extrem: Sinnerfüllung ist auch unter schlimmsten Bedingungen möglich. Sinn erwächst aus kohärentem und überzeugttem Handeln, aus der Gewissheit der Richtigkeit des eigenen Weges, aus Erfahrungen der Zugehörigkeit und der Bedeutsamkeit des eigenen Tuns für andere. Ein solches Erleben ist fern von Lustmaximierung und Reduktion von Unlust, ist alles andere als angenehm. Dennoch vermag es offenbar eine tiefe „Be-friedigung“ hervorzurufen, im Sinne eines Friedens mit sich selbst, und gar, wie im Fall dieser besonderen und mutigen Frau Etty Hillesum, im Sinne eines Friedens mit der Welt.

10.3 Erkenne dich selbst

■ Selbstexploration: Dankbarkeit

Version I – allein

Nehmen Sie sich eine Woche lang jeden Abend ca. fünf Minuten Zeit, um in einem (digitalen oder analogen) Tagebuch drei Dinge zu notieren, für die Sie an diesem Tag dankbar sind oder die Sie als besonders wertvoll erlebt haben.

Version II – mit Lebensgefährten/Familie

Tauschen Sie sich eine Woche lang beim gemeinsamen Abendessen über den vergangenen Tag aus, indem alle Anwesenden berichten, wofür sie an diesem Tag dankbar sind oder was sie als besonders wertvoll erlebt haben.

(Es spricht natürlich nichts dagegen, die Übung über längere Zeit weiterzuführen. So erinnert uns auch unser Sohn immer wieder einmal daran, über die „drei Sachen“ zu

sprechen, womit er offenbar gute Erfahrungen gemacht hat – wie wir auch.)

■ Selbstexploration: Glücksmythen

Die amerikanische Forscherin Sonja Lyubomirsky (2014) warnt vor zwei Arten von Überzeugungen, die unser Glückserleben verhindern können. Die erste betrifft die Annahme, dass wir *erst* glücklich sein können, wenn ein bestimmtes Ereignis eintritt (z. B. Partnerschaft/Heirat, höheres Einkommen, Kind, Umzug). Die zweite ist die Überzeugung, dass bei Eintritt eines Ereignisses ganz bestimmt *kein* Glück mehr möglich sei (z. B. Trennung, Erkrankung, Verlust der Arbeitsstelle). Versuchen Sie herauszufinden, ob Sie – mehr oder weniger bewusst – an solchen „Glücksmythen“ hängen:

Wenn ich erst einmal...

, ...dann werde ich glücklich sein!

Ich kann nicht glücklich sein, wenn....

Literatur

- Aristoteles (2013). *Nikomachische Ethik*. Übers. u. Hrsg. v. Ursula Wolf. Reinbek: Rowohlt.
- Boyce, C. J., Daly, M., Hounkpatin, H. O., & Wood, A. M. (2017). Money may buy happiness, but often so little that it doesn't matter. *Psychological Science*, 28(4), 544–546.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8), 917–927.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181–185.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305.
- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. *Nations and Households in Economic Growth*, 89, 89–125.
- Easterlin, R. A., McVey, L. A., Switek, M., Sawangfa, O., & Zweig, J. S. (2010). The happiness–income paradox revisited. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(52), 22463–22468.
- Emmons, R. A. (2008). *Thanks!: How practicing gratitude can make you happier*. New York: Houghton Mifflin Company.

- Frankl, V. E. (1987). *Ärztliche Seelsorge: Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Greif, G. (2004). *Ein abgeschnittenes Leben – Das Tagebuch von Etty Hillesum 1941–1943*. Vortrag, 31.1.2004, Köln. ► http://www.suesske.de/greif_hillesum.htm Zugriffen: 15. Jan. 2020
- Hillesum, E. (1987). *Das denkende Herz: Die Tagebücher von Etty Hillesum. 1941–1943*. Reinbek: Rowohlt.
- Jacobi, K. (1979). Aristoteles' Einführung des Begriffs ‚eudaimonia‘ im I. Buch der ‚Nikomachischen Ethik‘. In: *Philosophisches Jahrbuch* 86 (S. 300–325). Freiburg: Verlag Karl Alber.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts Medical Center*. New York: Delta.
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academies of Science*, 107(38), 16489–16493.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Hrsg.). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527–539.
- Lyubomirsky, S. (2014). *The myths of happiness: What should make you happy, but doesn't, what shouldn't make you happy, but does*. New York: Penguin.
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people happy? *Paradoxical effects of valuing happiness. Emotion*, 11(4), 807–815.
- McMahan, E. A., & DeHart Renken, M. (2011). Eudaimonic conceptions of well-being, meaning in life, and self-reported well-being: Initial test of a meditational model. *Personality and Individual Differences*, 51, 589–594.
- Nakamura, Y. (2012). Achtsamkeit. In C. Steinebach, D. Jungo, & R. Zihlmann (Hrsg.), *Positive Psychologie in der Praxis* (S. 60–66). Basel: Beltz.
- Nes, R. B., & Roysamb, E. (2017). Happiness in behaviour genetics: An update on heritability and changeability. *Journal of Happiness Studies*, 18(5), 1533–1552.
- Rozin, P., & Royzman, E. B. (2001). Negativity bias, negativity dominance, and contagion. *Personality and Social Psychology Review*, 5(4), 296–320.
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2010). Gratitude and well-being: The benefits of appreciation. *Psychiatry*, 7(11), 18–22.
- Schnell, T. (2013). Mehr als angenehm – über Partizipation und Sinnerleben. In Th. Köhler & Ch. Mertens (Hrsg.), *Jahrbuch für Politische Beratung 2012/2013* (S. 39–49). Wien: Böhlau.
- Schnell, T. (2018). Einlassen, Zulassen, Loslassen. Ein philosophisch-psychologischer Zugang zu einem aktiven Leidensbegriff. *Zeitschrift für Palliativmedizin*, 19, 249–255.
- Schueller, S. M., & Seligman, M. E. P. (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 253–263.
- Sirgy, M. J. (2012). Effects of social comparisons on subjective QOL. The psychology of quality of life. *Social Indicators Research Series*, 50, 223–233.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality*, 42, 22–42.

- Vötter, B., & Schnell, T. (2019). Cross-lagged analyses between life meaning, self-compassion, and subjective well-being among gifted adults. *Mindfulness, 10*(7), 1294–1303.
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin, 90*(2), 245–271.
- Zheng, Y., Plomin, R., & von Stumm, S. (2016). Heritability of intraindividual mean and variability of positive and negative affect: Genetic analysis of daily affect ratings over a month. *Psychological Science, 27*(12), 1611–1619.

Sinn, Gesundheit und Krankheit

11.1 Macht Sinn gesund? – 168

11.1.1 Lebenssinn als Motivator – 171

11.1.2 Lebenssinn als Regler – 174

11.2 Vom Geist zum Körper – 178

11.2.1 Sinn und verschiedene Biomarker – 179

11.2.2 Soziale Genomik: Sinn und Genexpression – 181

11.2.3 Mehr Sinn, weniger Entzündungsprozesse – 183

11.3 „Ich will nicht mehr!“ Sinnkrisen verhindern Gesundheit – 185

11.3.1 Vermittelnde Verzweiflung – 186

11.3.2 Existenzielle Verzweiflung am Lebensende – 188

11.3.3 Sinnkrisen sind keine klinischen Depressionen – 190

11.3.4 Sinnkrise und Suizidalität – 191

11.4 Exkurs: Posttraumatisches Wachstum – 192

11.5 Erkenne dich selbst – 194

Literatur – 195

Eine Vielzahl von Studien der letzten Jahre belegt, dass Lebenssinn ein wichtiger Faktor ist, wenn es um seelische und körperliche Gesundheit geht. Sinnerfüllung geht einher mit Selbstregulationsfähigkeiten verschiedenster Art und beeinflusst den Umgang mit psychischen Störungen. Sie erhöht Gesundheitsverhalten und körperliche Funktionstüchtigkeit und verringert Schmerzwahrnehmung und Symptombelastung. Bei Kontrolle aller relevanten Bedingungen reduziert eine hohe Sinnerfüllung sogar das Sterblichkeitsrisiko beträchtlich. Zur Erklärung der Befunde weisen die Daten auf eine motivierende und eine moderierende Rolle der Sinnerfüllung hin, sowie auf destruktive Folgen von Sinnkrisen.

11.1 Macht Sinn gesund?

Aktuelle Studienergebnisse legen nahe: Je mehr Sinnerfüllung ein Mensch erfährt, desto gesünder ist er – sowohl in seelischer wie auch in körperlicher Hinsicht. Die Effektgrößen bewegen sich dabei im mittleren Bereich. Das bedeutet, dass man nicht von selbstverständlichen Zusammenhängen ausgehen kann. Vielmehr gibt es einerseits eine Tendenz für sinnerfüllte Menschen, auch gesünder zu sein. Andererseits zeigt sich, dass Menschen mit höherem Lebenssinn zwar auch erkranken – aber anders damit umgehen als Menschen mit niedrigem Sinnerleben. Sie leiden weniger darunter, und oft sind auch die Symptome deutlich geringer ausgeprägt.

Was die seelische Gesundheit angeht, so hat sich gezeigt, dass sinnerfüllte Menschen hoffnungsvoller und optimistischer sind als Menschen, die wenig Sinn in ihrem Leben sehen (Damasio et al. 2013). Sie erfahren sich als kompetenter, selbstbestimmter und auch als sozial besser eingebunden (Kashdan und Breen 2007). Es fällt ihnen leichter, ihre Schwächen und Fehler zu akzeptieren, im Sinne eines Selbstmitgefühls (Vötter und Schnell 2019). Ebenso sind ihre Selbstwirksamkeit, Resilienz und Selbstregulationsfähigkeiten stärker ausgeprägt. Es gelingt ihnen besser, sich selbst zu aktivieren, zu motivieren und zu beruhigen, ihre Aufmerksamkeit zu lenken und Misserfolge zu bewältigen (Hanfstingl 2013; Sørensen et al. 2019). Außerdem geht Sinnerfüllung mit weniger psychischen Problemen einher. Sie korreliert negativ mit Neurotizismus, Depression, Ängstlichkeit und der Schwere Posttraumatischer Belastungsstörungen (Owens et al. 2009; Pedersen et al. 2018; Pinquart 2002; Schnell 2009). Die Größe dieser Effekte ist beträchtlich, sie liegt im mittleren bis großen Bereich.

Nathan Lewis et al. (2017) untersuchten den Zusammenhang von Sinnerleben und kognitiver Leistungsfähigkeit bei

Seelische Gesundheit

Kognitive Leistungsfähigkeit

Amerikanern zwischen 32 und 84 Jahren. Die Daten zeigten, dass Menschen mit hoher Sinnerfüllung in Leistungstests bessere Werte bei Gedächtnisfähigkeit, Problemlösen, Entscheidungsfindung und Aufmerksamkeit aufwiesen. Kim et al. (2019) bestätigen diesen Zusammenhang auch im Längsschnitt: Bei über 11.000 Amerikanern ab 50 Jahren sagte der Lebenssinn die kognitive Leistungsfähigkeit sechs Jahre später vorher. Er erwies sich als wichtiger protektiver Faktor gegen kognitives Altern.

Auch in Bezug auf körperliche Gesundheit gibt es spektakuläre Hinweise auf Zusammenhänge mit Lebenssinn. In einer entsprechenden Metaanalyse (Czekierda et al. 2017) zeigten sich moderate Zusammenhänge zwischen Lebenssinn und objektiven Gesundheitsmaßen (wie z. B. Verfügbarkeit natürlicher Killerzellen, Herzrate etc.) und mittelgroße Zusammenhänge mit subjektiven Gesundheitsmaßen (wie z. B. selbsteingeschätzte Gesundheit, Symptomstärke oder wahrgenommene Funktionseinschränkungen). Die Effekte konnten in aussagekräftigeren experimentellen und Längsschnittstudien ebenso festgestellt werden wie in den weitaus üblicheren Querschnittstudien. Das spricht dafür, dass wir tatsächlich von einer bestimmten Wirkrichtung ausgehen können: dass Sinn zur Gesundheit beiträgt – und nicht vielmehr umgekehrt, dass gesunde Menschen ihr Leben einfach als sinnvoller einschätzen!

Körperliche Gesundheit

Hier einige konkretere Ergebnisse: In Japan wurde eine große prospektive Kohortenstudie (über 43.000 Personen) durchgeführt, was in diesem Fall bedeutete, dass die Mitglieder einer staatlichen Krankenversicherung über mehrere Jahre hinweg befragt wurden. Zu Beginn wurde unter anderem die Frage gestellt, ob die Teilnehmenden ihr Leben als sinnvoll und lebenswert empfanden – ob sie *Ikigai* in ihrem Leben hatten. Sie konnten mit „ja“, „nein“ oder „unsicher“ antworten. Jene, die zu Beginn einen Lebenssinn bejaht hatten, wiesen sieben Jahre später eine deutlich höhere körperliche Gesundheit, weniger Schmerzen und Beeinträchtigungen der körperlichen Funktionstüchtigkeit auf (Sone et al. 2008). Eine landesweite amerikanische Studie bestätigte den Zusammenhang zwischen Sinnerfüllung und selbsteingeschätzter Gesundheit und körperlicher Funktionstüchtigkeit (Krause 2009). Auch in einer kleineren deutschen Studie mit älteren Teilnehmern fand man einen positiven Bezug zwischen Sinnerfüllung und körperlicher Funktionstüchtigkeit (Wiesmann und Hannich 2011). Eine amerikanische prospektive Längsschnittstudie zeigte, dass das Risiko, eine Alzheimer-Erkrankung zu entwickeln, deutlich geringer war für Menschen mit hoher Sinnerfüllung (Boyle et al. 2010). Eine neuere Studie mit ähnlichem Design (Kim et al. 2017) belegte, dass Sinnerfüllung auch die Mobilität älterer Erwachsenen vier Jahre später vorhersagen konnte.

Sinn trägt zu Gesundheit bei

Mortalität

Dies wurde gemessen anhand der Gehgeschwindigkeit – und natürlich, wie in allen hier berichteten Studie, bei Kontrolle weiterer Einflussbedingungen wie Familienstand, Ausbildung, Einkommen, Gesundheitsstatus, Stresserleben, BMI, Rauchen, Alkohol, Bewegung, Schlafdauer und Krankheitsgeschichte).

Mehrere Studien kamen sogar zu dem Schluss, dass das *Sterblichkeitsrisiko* für Menschen mit hoher Sinnerfüllung deutlich geringer ist (Alimujiang et al. 2019; Boyle et al. 2009; Hill und Turiano 2014; Krause 2009; Sone et al. 2008). Dies zeigte sich in allen Altersklassen – also bei Jugendlichen ebenso wie im mittleren und späten Alter – und bei Kontrolle aller Bedingungen, die ansonsten das Sterblichkeitsrisiko beeinflussen. Ganz konkret fand eine amerikanische Studie, dass hohe Sinnerfüllung das generelle Sterblichkeitsrisiko um 23 % senkte und das Risiko eines Herzinfarkts, Schlaganfalls oder der Notwendigkeit einer Bypass-Operation oder Stent-Implantation um 19 % verringerte (Mount Sinai Medical Center 2015). Eine weitere amerikanische Studie, die knapp 7000 Erwachsene ab einem Alter von 50 Jahren über vier Jahre hinweg untersuchte, stellte ein zweieinhalbfach größeres Sterblichkeitsrisiko bei jenen fest, die sehr niedrigen Lebenssinn berichtet hatten, im Vergleich zu jenen mit sehr hohem Lebenssinn. Bei Herz-, Kreislauf- und Bluterkrankungen war das Sterblichkeitsrisiko bei niedrigem Sinn 166 % höher als bei hohem Sinn (Alimujiang et al. 2019). Die oben beschriebene japanische Studie (Sone et al. 2008) konnte bei *nicht* vorhandenem Lebenssinn (*Ikigai*) ein 50 % höheres Sterblichkeitsrisiko innerhalb der untersuchten sieben Jahre feststellen. Das Risiko für kardiovaskuläre Todesfälle und tödliche Schlaganfälle war bei fehlendem Sinn jeweils 60 % höher, das Risiko, an einer Lungenentzündung zu versterben, war 80 % höher, und die Wahrscheinlichkeit, durch einen Suizid zu sterben, war doppelt so hoch wie bei Personen, die angegeben hatten, einen Sinn in ihrem Leben zu sehen. Eine Metaanalyse von 2016, die systematisch nach Studien suchte, die den Zusammenhang zwischen Lebenssinn, Herz-Kreislaferkrankungen und Mortalität behandelten, bestätigte die Gültigkeit des Sinn-Effekts (Cohen et al. 2016): Über alle Studien hinweg war die Wahrscheinlichkeit einer Herz-Kreislaferkrankung bei Sinnerfüllung 17 % niedriger. Die allgemeine Mortalität war um dasselbe Maß reduziert.

Wie kann man sich diese Effekte erklären? Warum sollten sinnerfüllte Menschen seelisch und körperlich gesünder sein und sogar länger leben? Es gibt Belege dafür, dass Sinn auf zwei Arten einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit hat: Sinn motiviert, und Sinn moderiert.

11.1.1 Lebenssinn als Motivator

Aaron Antonovsky, der Vater der Salutogenese, hat die motivierende Kraft der Sinnerfüllung sehr anschaulich belegt und begründet. Er war einer der ersten, der – in den 1970er-Jahren – die Blickrichtung in den Sozialwissenschaften wechselte: Anstatt Störungen und ihre Entstehungsbedingungen zu untersuchen, erforschte Antonovsky Gründe für die Genese und Erhaltung von Gesundheit (1979, 1997). Dabei interessierte ihn besonders, wie es Menschen gelingt, auch bei Vorliegen schwerwiegender Stressoren ihre Gesundheit zu bewahren. Zu dieser Perspektive gelangte er, als er untersuchte, wie Frauen verschiedener ethnischer Gruppen mit den Wechseljahren umgingen. Eine dieser Gruppen war zwischen 1914 und 1926 in Zentraleuropa geboren worden. Antonovsky schreibt später, dass er nicht mehr wirklich weiß, warum – aber er stellte ihnen unter anderem die Frage, ob sie in einem Konzentrationslager gewesen waren. Als er die Antwort in seine Analysen einbezog, stellte er fest, dass 29 % der ehemals Internierten eine gute seelische Gesundheit aufwiesen. Dieser Befund war für ihn ein Wendepunkt: Wie war es möglich, den Holocaust zu überleben, über Jahre hinweg als Vertriebene zu leben, eine neue Existenz in Israel aufzubauen, wo wiederum Kriege herrschten – und dennoch einigermaßen gesund zu sein? Durch weitere Studien kam er zu dem Schluss, dass es eine besondere Sicht auf die Welt ist, die eine gesundheitsförderliche Bewältigung von Stress erlaubt. Unter dem Begriff des „Kohärenzsinn“ beschrieb er diese Sicht auf die Welt als ein grundlegendes Vertrauen in die Verstehbarkeit, die Bewältigbarkeit und die Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens.

Kohärenzsinn

Verstehbarkeit meint, dass die Ereignisse, die uns im Laufe unseres Lebens begegnen – ob aus unserer Innenwelt oder der Umwelt stammend – für uns nachvollziehbar und verständlich sind, und somit zu einem gewissen Maße vorhersehbar. Ein geringer Grad von Verstehbarkeit drückt sich darin aus, dass wir von den Geschehnissen überwältigt werden, sie uns als beliebig oder zufällig erscheinen. Natürlich wirkt sich die wahrgenommene Verstehbarkeit auch darauf aus, wie gewappnet wir uns fühlen, unser Leben bewältigen zu können.

Verstehbarkeit

Die Bewältigbarkeit, oder Machbarkeit, ist die zweite Komponente von Antonovskys Kohärenzsinn. Sie ist hoch ausgeprägt, wenn wir darauf vertrauen, genügend innere oder äußere Ressourcen zur Verfügung zu haben, um Anforderungen zu bewältigen. Bei niedriger Ausprägung fühlen wir uns vom Leben überfordert.

Bewältigbarkeit

Die dritte und nach Antonovsky wichtigste Komponente des Kohärenzsinn ist die Sinnhaftigkeit oder Bedeutsamkeit. Hier geht es um die Bewertung der Anforderungen, die uns begegnen,

Sinnhaftigkeit

Gesundheitsverhalten

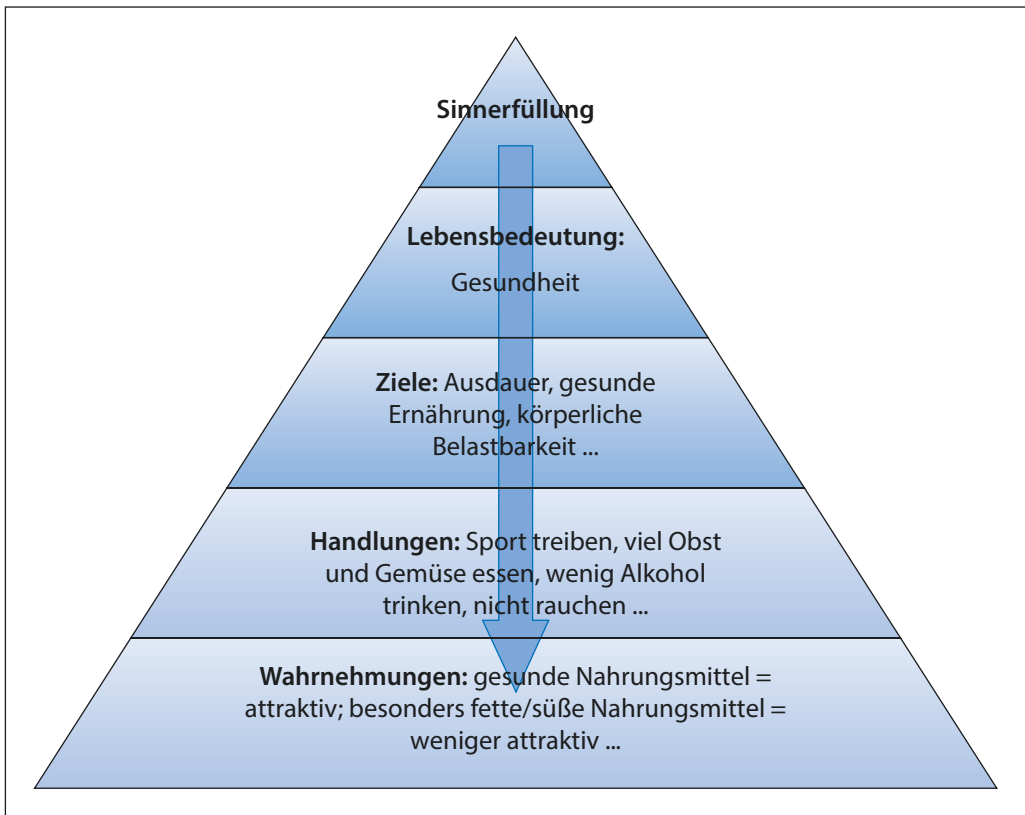
als lohnenswerte Herausforderungen. Der Begriff „lohnenswert“ verweist auf die Bedeutsamkeit des eigenen Handelns: Es ist *nicht* egal, ob ich etwas tue oder nicht; mein Handeln lohnt sich, weil die Anforderungen, Probleme, Ziele die Anstrengung wert sind – weil sie mir sinnvoll erscheinen! Betont wird hier also die motivationale Funktion des Sinnerlebens. Sinn motiviert, sich auch mit Anstrengungen und Stressoren produktiv auseinanderzusetzen. Ohne Sinn werden diese vor allem als Last wahrgenommen, als Zumutungen, denen man sich nicht stellen mag.

Die drei Komponenten des Kohärenzsinn sind aufschlussreich, um menschliches Gesundheitsverhalten zu verstehen. Nur, wenn wir unser Leben als sinnvoll wahrnehmen, sind wir überhaupt bereit, in das Leben zu investieren – auch, wenn es anstrengend wird. Gesundheitsverhalten stellt eine dieser Anstrengungen dar. Dazu zählen ganz konkrete Verhaltensweisen wie regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung, ausreichender Schlaf, Zurückhaltung im Hinblick auf Genussmittel und potenziell gesundheitsschädigende Substanzen. Allgemein spricht man von der Bereitschaft zur Verantwortungsübernahme für die eigene Gesundheit (Wiesmann und Hannich 2011; Wikler 2002).

Durch die Wahrnehmung des Lebens als sinnvoll entsteht also die Motivation, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen; man geht davon aus, dass sich die Anstrengung „lohnt“ (Antonovsky). Die gesundheitsfördernde Funktion der Sinnerfüllung kann anhand des hierarchischen Sinnmodells gut nachgezeichnet werden (■ Abb. 11.1). Ist Sinnerfüllung vorhanden, so motiviert diese dazu, in Gesundheit – eine der Lebensbedeutungen – zu investieren. Somit liegen bestimmte Ziele nahe, z. B. „Ausdauer erhöhen“, „gesund ernähren“, „körperliche Belastbarkeit aufrechterhalten“ etc. Aus diesen Zielen ergeben sich entsprechende Handlungen (z. B. viel Obst und Gemüse essen, wenig Alkohol trinken, nicht rauchen), die wiederum die Bewertung und Interpretation wahrgenommener Reize steuern (z. B. die wahrgenommene Attraktivität gesunder und ungesunder Nahrungsmittel).

Herzpatienten

Es gibt mehrere empirische Belege für die Motivatorfunktion von Sinnerfüllung. Eine amerikanische Forschergruppe (Holahan et al. 2008) untersuchte 130 ambulante Herzpatienten, die aufgrund von koronaren Arterienerkrankungen, Herzinfarkt, Angina pectoris, Arrhythmien oder anderen koronaren Problemen in Behandlung waren. Die Forscher baten die Patienten um eine Einschätzung der eigenen Gesundheit sowie um Angaben zu ihrer körperlichen Aktivität und ihrem Lebenssinn. Es zeigte sich, dass die Patienten sich umso gesünder fühlten, je sinnvoller sie ihr Leben bewerteten. Der Zusammenhang wurde durch die körperliche Aktivität mediiert, was bedeutet: Die Sinnerfüllung motivierte die Patienten, sich



■ **Abb. 11.1** Durch Sinnerfüllung motiviertes Gesundheitsverhalten im hierarchischen Sinnmodell

regelmäßig zu bewegen – im Rahmen von Spaziergängen, Haus- und Gartenarbeit wie auch sportlich. Diese körperlichen Aktivitäten wiederum trugen zum Gesundheitsempfinden bei.

Eine andere US-amerikanische Studie (Homan und Boyatzis 2010) wollte erkunden, was Menschen im Alter dazu bewegt, gesund zu leben. Sie befragten 160 ältere Amerikaner zu ihrer Religiosität, ihrem Sinnerleben und Gesundheitsverhalten. Die Sinnerfüllung stellte sich als robustester Prädiktor des Gesundheitsverhaltens heraus. Hohe Sinnerfüllung motivierte zu körperlicher Aktivität, hoher Gesundheitsverantwortung und konstruktivem Stressmanagement. Eine ähnliche Untersuchung führten deutsche Forscher mit 170 älteren Erwachsenen durch (das mittlere Alter lag bei 67 Jahren). Auch sie fragten sich, was ältere Menschen dazu bewegt, gesund zu leben. Zur Erfassung des gesunden Lebens wurde unter anderem erhoben, ob die Befragten auf ihre Körperhygiene achteten, regelmäßig zum Arzt gingen, sich gesund ernährten, sich ausreichend bewegten und entspannten, genügend schliefen und Verantwortung im Umgang mit Alkohol, Nikotin und Drogen, im Straßen- und

Gesundheit im Alter

Gesundheit in der Jugend

im Sexualverkehr bewiesen. Das Ergebnis war deutlich: Die persönliche Sinnerfüllung erwies sich als stärkster Prädiktor des Gesundheitsverhaltens. Dabei übertraf sie verschiedenste Maße der körperlichen Befindlichkeit und des Selbstwerts (Wiesmann und Hannich 2011).

Das Ergebnis wurde in einer rumänischen Längsschnittstudie (Brassai et al. 2015) auch für Jugendliche bestätigt. Die Forscher untersuchten das Gesundheitsverhalten von fast 500 Schülerinnen und Schülern in Rumänien zu zwei verschiedenen Zeitpunkten, wobei die zweite Erhebung 13 Monate nach der ersten stattfand. Die Befragten machten Angaben über ihre Ernährungsgewohnheiten und ihre körperliche Betätigung. Außerdem schätzten sie ein, als wie sinnvoll sie ihr Leben erfuhren. Die Sinnerfüllung zum ersten Zeitpunkt konnte das Gesundheitsverhalten ein Jahr später voraussagen – und zwar noch besser als das Wohlbefinden oder die der Gesundheit zugesprochene Wichtigkeit zum ersten Zeitpunkt.

Inanspruchnahme von Gesundheitsvorsorge

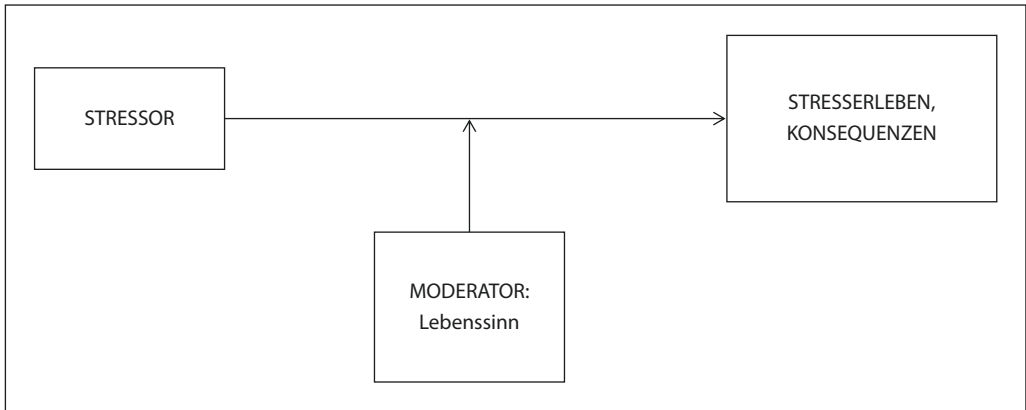
Die beobachtete Zeitspanne in einer Studie von Kim et al. (2014) war mit sechs Jahren noch länger. Die Kollegen untersuchten eine repräsentative Stichprobe von über 7000 US-Amerikanern, die 50 Jahre oder älter waren. Bei Kontrolle einer großen Zahl möglicher Einflussfaktoren konnte der berichtete Lebenssinn vorhersagen, ob die Teilnehmenden sich sechs Jahre später Cholesterintests, Darmspiegelungen, Mammographien oder Prostatauntersuchungen unterzogen. Auch die Zahl der Krankenhausaufenthalte war deutlich geringer bei denjenigen, die sechs Jahre zuvor einen hohen Lebenssinn angegeben hatten.

Sinn motiviert zu gesundem Leben

Die Studien belegen, dass Menschen eher bereit sind, sich gesundheitsverträglich zu verhalten, wenn sie einen Sinn in ihrem Leben sehen. Sinnerfüllung motiviert dazu, nicht fahrlässig mit der eigenen Gesundheit umzugehen, sondern Verantwortung für das eigene Wohlergehen zu übernehmen. Das Leben erscheint wertvoll genug, dafür auch Einschränkungen oder Anstrengungen hinzunehmen! Die konkreten Folgen solchen Verhaltens sind bessere körperliche und psychische Gesundheit, weniger Funktionseinschränkungen im Alter und eine längere Lebensdauer. Über die motivierende Funktion von Lebenssinn hinaus konnte man auch eine *moderierende* Funktion feststellen, die eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung und Wiedererlangung von Gesundheit spielt.

11.1.2 Lebenssinn als Regler

Ein Moderator ist ein Regler, Lenker, Mäßiger. Ähnlich wie bei der Moderation von Diskussionen gibt es auch Regler und Lenker in der Statistik. Dabei handelt es sich um Merkmale, die



■ **Abb. 11.2** Lebenssinn als Moderator (Regler, Lenker) der Beziehung zwischen Stressor und Stresserleben

einen regelnden Einfluss auf die Beziehung zweier anderer haben (■ Abb. 11.2).

Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass das Ausmaß der persönlichen Sinnerfüllung einen Einfluss darauf hat, welche Konsequenzen Stressoren mit sich bringen (Boyle et al. 2012; Krause 2007; Park et al. 2008). Stressoren sind all jene Ereignisse, die zu psychischem oder körperlichem Leid führen können. Dazu zählen Alltagsstress ebenso wie traumatische Geschehnisse, z. B. eine Trennung, ein Unfall oder eine schwere Erkrankung. Solche Begebenheiten können zerstörerisch wirken, das Leben unterbrechen und mit großem Leid einhergehen. Ist eine Person aber durch das Vorhandensein eines Lebenssinns „gestärkt“ – so könnte man formulieren – dann fällt das Leid in den meisten Fällen weniger gravierend aus. Es kommt nicht zu einem Verlust von Perspektiven und Zielen, wenn eine stabile existenzielle Orientierung vorhanden ist. Der Umgang mit dem Stressor ist konstruktiver, was auch mit besserer Bewältigung einhergeht. Sinn wirkt also wie ein „Stress-Puffer“! Einige konkrete Beispiele für den Puffer-Effekt von Lebenssinn seien hier genannt.

Sinn als Stress-Puffer

Patricia Boyle und ihre Kollegen forschten im Rahmen einer amerikanischen Längsschnittstudie („The Rush Memory and Aging Project“; Bennett et al. 2005), die den Gesundheitsverlauf der alternden Population untersuchte, mit besonderem Focus auf Alzheimer-Erkrankungen. Über 1000 Personen nahmen jährlich an Interviews, psychologischen und klinischen Untersuchungen teil. Davon profitierten die Teilnehmenden, die aktuelle Informationen über ihren Gesundheitszustand erhielten, ebenso wie die Forscherinnen. Die große Mehrheit der Untersuchten stimmte außerdem einer Autopsie nach Todeseintritt zu, was einen zusätzlichen Erkenntnisgewinn für die Forschung bedeutete.

Alzheimer-Erkrankungen

Neuronale Reserve

Anhand der Daten von 246 Teilnehmern an diesem Projekt, die einer Autopsie unterzogen wurden, kamen Boyle und Kollegen zu dem Schluss: Die negativen Konsequenzen einer Alzheimer-Erkrankung fallen deutlich schwächer aus bzw. bleiben ganz aus, wenn Sinnerfüllung vorhanden ist (Boyle et al. 2012). Jene Personen, die einen hohen Lebenssinn berichteten, wiesen – trotz Alzheimer-Erkrankung – eine normale kognitive Funktionstüchtigkeit auf. Zudem sank ihre kognitive Leistungsfähigkeit viel langsamer als bei Menschen mit niedriger Sinnerfüllung. Die Autoren interpretierten die Befunde dahingehend, dass Lebenssinn zum Aufbau einer „neuronalen Reserve“ beiträgt. Personen mit größeren neuronalen Reserven könnten trotz vorliegender Krankheitsindikatoren besser funktionieren. Aus noch nicht geklärten Gründen gelingt es ihnen, auch bei objektiv feststellbaren Hinweisen auf eine Alzheimer-Erkrankung (Amyloid-Plaque und Neurofibrillen) so zu leben, als seien sie nicht an Alzheimer erkrankt! Die Puffer-Funktion der Sinnerfüllung mag hier daraus erwachsen, dass Sinnerfüllung mit einer Ziel- und Handlungsorientierung einhergeht, die die Widerstandskräfte trainiert und somit die Stärke und Effizienz des Nervensystems steigert (Boyle et al. 2012).

Knieoperationen

Einen weiteren Beleg für die Wirkung von Sinnerfüllung als Stress-Puffer haben amerikanische Forscher in dem – vielleicht etwas überraschenden – Kontext von Knieoperationen vorgelegt (Smith und Zautra 2000). Sie untersuchten ältere Patienten, die aufgrund von Arthrose einen Kniegelenkserersatz bekamen. Auch nach einer solchen Operation können noch Schmerzen und Funktionseinschränkungen auftreten. Sechs Monate nach der Operation berichteten vor allem solche Patienten von Schmerzen und Einschränkungen, die vor der Operation eine niedrige Sinnerfüllung aufwiesen. Patienten mit hoher präoperativer Sinnerfüllung ging es sechs Monate später in psychischer und körperlicher Hinsicht besser, wobei die bessere körperliche Gesundheit auf die Verwendung aktiver Bewältigungsstrategien zurückgeführt werden konnte.

Traumata

Neil Krause hat die Stress-Puffer-Funktion von Lebenssinn auch für schwerwiegende Traumata belegt (2007). Er befragte über 1000 US-Amerikaner, ob sie im Laufe ihres Lebens Traumata erlebt hätten. Dazu zählte Krause „außergewöhnlich schreckliche, stark verstörende Ereignisse“ (S. 794) wie der Tod eines Lebensgefährten oder Kindes, Naturkatastrophen, tödliche oder fast tödliche Erkrankungen und Unfälle, Kampfhandlungen oder sexuellen Missbrauch. Außerdem erhob er die momentane Sinnerfüllung und das Ausmaß depressiver Symptome. Der Hypothese entsprechend berichteten traumatisierte Personen, deren Sinnerfüllung hoch ausgeprägt war, deutlich weniger depressive Symptome als Personen mit niedriger Sinnerfüllung. Krause interpretiert das Ergebnis dahingehend, dass

Sinnerfüllung offenbar die destruktiven Folgen von erlebten Traumata kompensieren kann. Diese Annahme wird gestützt durch eine neuere Studie mit 1119 Küstenbewohnern in Mississippi, die von der *Deepwater Horizon* Katastrophe (auch bekannt als Ölkatastrophe am Golf) betroffen waren. Für viele der Anwohner ging die Explosion der Bohrplattform und die darauffolgende Ölpest mit finanziellen, sozialen und/oder gesundheitlichen Problemen einher. Mehr als ein Drittel der untersuchten Bevölkerung litt unter einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTSD). Auch in diesem Kontext erwies sich die Wahrnehmung eines Lebenssinns als wichtiger Puffer: Wer Sinnerfüllung berichtete, litt deutlich weniger unter posttraumatischen Stresssymptomen (Aiena et al. 2016).

Inzwischen gibt es eine Vielzahl von Studien, die Zusammenhänge von Sinnerfüllung und seelischem Leid bei Krebspatienten untersuchten. Auch eine Krebserkrankung gilt als ein Trauma, da sie den Lebensverlauf auf verstörende, gefährdende Art unterbricht. Daher leiden Betroffene häufig – neben körperlichen Symptomen und Nebenwirkungen von Behandlungen – auch seelisch; sie erleben Depressionen, Ängstlichkeit und eine Vielzahl anderer negativer Gefühle und Stimmungen. Ein Forscherteam verglich 62 Studien, die Sinnerleben und seelisches Leid bei Krebspatienten zum Thema hatten, in einer Meta-Analyse (Winger et al. 2016). Insgesamt bestätigten die Ergebnisse, dass das seelische Leid von Krebspatienten geringer ausgeprägt ist, wenn sie ihr Leben als sinnvoll wahrnehmen. Auch hier zeigt sich also ein Puffer-Effekt der Sinnerfüllung.

Krebserkrankungen

Die Daten legen einerseits nahe, dass Sinnerfüllung das negative Erleben direkt reduziert bzw. kompensiert. Zusätzlich gibt es Belege dafür, dass durch Sinnerfüllung ein belastendes Grübeln („Ruminieren“) verringert wird. Beim Grübeln geht es meist um Fragen wie „Warum ich?“, „Warum ist mir das zugestoßen?“ Ein solches Suchen nach der Sinnhaftigkeit einer Erkrankung ist nicht produktiv und stellt oft eine zusätzliche Belastung dar (Park 2010; Park et al. 2008). Besteht ein stabiler Lebenssinn, so fällt es Betroffenen offenbar leichter, mit dem Ereignis umzugehen, ohne ihm einen spezifischen Sinn zuzuschreiben. Wenn der persönliche Lebenssinn jedoch eng mit positiven Illusionen zusammenhängt (vgl. ► Abschn. 8.5), z. B. einem Glauben an eine gerechte Welt, dann suchen Menschen stärker nach dem spezifischen Sinn eines traumatischen Ereignisses – um so die infrage gestellte Annahme der gerechten Welt wieder ins Lot zu bringen.

Grübeln

Auch potenziell gefährlich im Hinblick auf schuldbesetztes Ruminieren ist eine Religiosität, die mit einer instrumental-wechselseitigen Gottesbeziehung einhergeht. Ein solcher – relativ weitverbreiteter – Glaube beruht auf dem Prinzip der Gegenseitigkeit; es gilt „do ut des“ (lat. für „Ich gebe, damit du gibst“)

Religiosität des „do ut des“

Suche nach Sinn in Stressoren ist gefährlich; Finden eines solchen Sinns kann heilsam sein.

(Streib 1997). Hier herrscht also folgende Annahme: Wer alle religiösen Regeln und Gebote befolgt, wird dafür belohnt – z. B. durch ein glückliches, gesundes und wohlhabendes Leben. Bei Eintritt eines negativen Ereignisses sind derartig Gläubige somit motiviert, die Ursache in eigenen Verfehlungen zu suchen.

Das Thema der Sinnsuche und Sinnzuschreibung bei negativen Ereignissen ist jedoch sehr komplex; es bedarf großer Vorsicht in der Praxis. So belegen die Studien zwar, dass das *Suchen* nach der Sinnhaftigkeit einer Erkrankung, eines Unfalls etc. eher negative Auswirkungen hat. Gleichzeitig weiß man aber, dass das *Finden* eines solchen Sinns sehr heilsam sein kann. Wem es „gelingt“, einen Sinn in der Krebserkrankung zu sehen, der kann tatsächlich besser damit umgehen; in vielen Fällen kommt es gar zu einer Erhöhung der Lebensqualität. Dieses Phänomen des *posttraumatischen Wachstums* wird in ► Abschn. 11.4 näher beschrieben. Es kann also nicht darum gehen, eine Sinnzuschreibung zu unterbinden. Vielmehr wirkt nur das *erfolglose* Suchen danach destruktiv. Der seit mehreren Jahrzehnten in der Psychoonkologie tätige Psychotherapeut Elmar Reuter gibt den Rat, bei aufkommenden Fragen nach dem Grund der eigenen Erkrankung geduldig zu sein: „Die Dinge sind nicht einfach. Es geht nicht sofort um Antworten, es geht um den Prozess, Kontrolle wieder zu gewinnen, allmählich wieder Sicherheit zu bekommen. Der Prozess des Fragens ist stets auch als Auseinandersetzung zu sehen, aus der ersten Hilflosigkeit zu mehr innerer Sicherheit zu kommen“ (Reuter 2010, S. 28).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ein vorhandener Lebenssinn die negativen Folgen von Stressoren abfedert. Eine stabile existenzielle Verortung trägt dazu bei, dass das Leben nicht von einer eingetretenen Erkrankung, Verletzung oder Einschränkung dominiert wird. Zusätzlich zu einer zu Gesundheitsverhalten *motivierenden* Funktion hat Sinnerfüllung also auch eine *moderierende, mäßigende* Funktion: Sie reduziert oder verhindert negative Konsequenzen von Stressoren. Doch wie kann das funktionieren? Welches sind die Pfade, die zwischen dem abstrakten Konstrukt „Lebenssinn“ und unserer psychischen und körperlichen Gesundheit vermitteln?

11.2 Vom Geist zum Körper

Verschiedene biologische Systeme sind für unsere Gesundheit verantwortlich. Dazu zählen das Immunsystem, das kardiovaskuläre System (Herz und Blutgefäße) und das neuroendokrine System (Hirnanhangdrüsen, Nebenschilddrüse, Nebennierenmark etc.). Von ihnen hängt es ab, ob und wie schnell wir erkranken, wie schnell wir wieder gesunden und wie

Lebenssinn federt die negativen Folgen von Stressoren ab.

funktionstüchtig unser Körper ist. Es gibt deutliche Hinweise darauf, dass ein sinnorientiertes Leben mit einem effektiven Funktionieren dieser Systeme in Zusammenhang steht. Die bislang wichtigsten Befunde werden hier vorgestellt.

11.2.1 Sinn und verschiedene Biomarker

In einer Stichprobe älterer Frauen wurde festgestellt, dass sich – im Hinblick auf mehrere Biomarker – diejenigen mit höherer Sinnerfüllung deutlich von denen mit niedriger Sinnerfüllung unterscheiden (Ryff et al. 2004). Sinnerfüllte Teilnehmerinnen produzierten weniger Cortisol, sowohl nach dem Aufstehen als auch über den Tag verteilt. (Hohe Cortisolwerte am Morgen und im Laufe des Tages gelten als Indikatoren für chronischen Stress). Außerdem waren bei ihnen weniger entzündungsfördernde Zytokine (Interleukin 6) nachzuweisen, die auf chronische Entzündungsprozesse hindeuten. Ihr Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen war geringer, was sich einerseits in einem besseren Taille-Hüft-Verhältnis ausdrückte, andererseits in höheren HDL-Cholesterin-Werten. (Das High-Density-Lipoprotein gilt als „gutes“ Cholesterin, da es einen Schutzfaktor vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt). Nicht zuletzt ließ sich bei den sinnerfüllten Teilnehmerinnen ein ruhigeres und somit effektiveres *Schlafmuster* nachweisen.

Mit einem ganz anderen Studiendesign wurde überprüft, wie sozioökonomischer Status und Gesundheit bei älteren Frauen zusammenhängen und ob der Sinnerfüllung dabei eine moderierende (regelnde) Rolle zukommt. Das amerikanische Forscherteam (Tsenkova et al. 2007) bezog sich in diesem Fall auf einen ganz bestimmten Gesundheitsindikator, das glykosylierte Hämoglobin (HbA_{1c}). Bei HbA_{1c} – umgangssprachlich auch als *Langzeit-Blutzucker* bezeichnet – handelt es sich um einen wichtigen Indikator für den Verlauf von Typ-1- und Typ-2-Diabetes. Seit einiger Zeit hat sich HbA_{1c} aber auch als aussagekräftig für Nicht-Diabetiker erwiesen. Ein geringer Anstieg in nicht-diabetischem HbA_{1c} ist nach epidemiologischen Studien mit einer vielfachen Erhöhung des Risikos einer kardiovaskulären Erkrankung und des allgemeinen Sterberisikos verbunden (Tsenkova et al. 2007). Wie erwartet, stand das Haushaltseinkommen in inverser Beziehung zu dem HbA_{1c} -Wert: Je weniger Geld vorhanden war, desto kritischer der Gesundheitswert. Allerdings konnte die Moderatorfunktion von Sinnerfüllung bestätigt werden. So erreichten Frauen mit niedrigem Haushaltseinkommen, aber hoher Sinnerfüllung ähnlich gute Werte wie zahlungsfähigere Frauen. Die Sinnerfüllung konnte die negativen Effekte eines geringen Einkommens offenbar kompensieren. Das Fehlen eines Lebenssinns hingegen führte gar

Cortisol, Interleukin 6,
Taille-Hüft-Verhältnis,
HDL-Cholesterin

Langzeit-Blutzucker und
sozioökonomischer Status

Interleukin 6, C-reaktives Protein

zu einer Verstärkung der negativen Effekte eines geringen Einkommens.

Eine moderierende (regelnde) Funktion der Sinnerfüllung konnte auch für die Beziehung zwischen chronischen Erkrankungen im Alter und Entzündungsmarkern (Interleukin 6 und C-reaktives Protein) belegt werden (Friedman und Ryff 2012). Viele ältere Menschen leiden unter multiplen chronischen Störungen wie Bluthochdruck, Arthritis, Asthma, Diabetes, Autoimmunerkrankungen etc. Diese ziehen weitere Entzündungsprozesse nach sich, was mit zusätzlichen Funktionseinschränkungen einhergeht. In der von Friedman und Ryff untersuchten nationalen Stichprobe kam es bei vorhandener Sinnerfüllung zu deutlich weniger Entzündungsprozessen, als von der Komorbidität her zu erwarten gewesen wäre. Das heißt, dass die Störungen durch Sinnerfüllung nicht verhindert werden – aber ihre negativen Auswirkungen gemäßigt werden.

Eine andere Forschergruppe (Zilioli et al. 2015) bezog sich auf eine Teilmenge dieser nationalen Stichprobe, die zehn Jahre nach der ersten Erhebung bereit war, sich in regionalen Gesundheitszentren von Kopf bis Fuß durchchecken zu lassen. Es waren knapp 1000 Personen, bei denen eine komplette medizinische Anamnese durchgeführt wurde; zusätzlich wurden Blut-, Urin- und Speichelproben entnommen und verschiedene Herz-Kreislauf-Werte gemessen. Die Autoren weiteten die Perspektive von der Beobachtung einzelner Erkrankungen und Werte hin zur Erhebung der „allostatischen Belastung“ aus. Darunter versteht man die sich aufsummierende physiologische Belastung, unter der der Körper leidet, wenn er kontinuierlich damit beschäftigt ist, sich an die Anforderungen der Umwelt anzupassen. Der Begriff „Allostase“ steht für die Veränderungen, die das kardiovaskuläre, autonome, neuroendokrine, immunologische und metabolische System in Stresssituationen gleichzeitig durchlaufen. Zu lange oder zu häufige Zyklen der Allostase machen uns biologisch „gebrechlich“ – in anderen Worten: allostatisch belastet. Diese Belastung wiederum steht in Zusammenhang mit einem höheren Risiko für Krankheiten, kognitiven Abbau und Sterblichkeit (Seeman et al. 2001, 2004).

Allostatische Belastung

Bei der Analyse der Daten entdeckten Zilioli und sein Team nun ebenfalls den erwarteten Effekt der Sinnerfüllung: Menschen, die einen hohen Lebenssinn berichtet hatten, wiesen zehn Jahre später eine deutlich niedrigere allostatische Belastung auf. Zusätzlich war bei diesen Personen auch die Überzeugung stärker ausgeprägt, dass sie ihre Gesundheit beeinflussen können. Diese Überzeugung wiederum ging auch mit niedrigerer allostatischer Belastung einher. Sie „vermittelte“ den Zusammenhang zwischen Sinnerfüllung und allostatischen Biomarkern – was auf die Bedeutung der „Bewältigbarkeit“ nach Antonovsky

(► Abschn. 11.1.1) hinweist, also der Annahme, dass wir das, was uns wichtig ist, auch schaffen können.

Ein schönes Beispiel dafür, wie sinnerfüllte Menschen ihre allostatische Belastung regulieren, lieferte eine experimentelle Studie von Fogelman und Canli (2015). Sie setzten 44 ältere Amerikaner dem Trierer sozialen Stresstest aus, bei dem die Teilnehmenden vor einer Jury aus zwei Personen in weißen Kitteln (und zwei Kameras) zwei Aufgaben bewältigen müssen: Zuerst gilt es, fünf Minuten lang im Sinne eines imaginären Bewerbungsvortrags die eigenen Vorzüge darstellen; danach lautet die Aufgabe, von einer hohen Tausenderzahl aus in 17er-Schritten im Kopf rückwärts zu rechnen. Das Verfahren sorgt verlässlich dafür, dass körperliche Stressreaktionen auftreten. Fogelmann und Canli fanden nun, dass sinnerfüllte Studienteilnehmende eine normale Stressreaktion aufwiesen – dass sie sich aber schneller als andere wieder erholten. Ein derart beschleunigter Stressabbau verringert die allostatische Belastung und weist wiederum darauf hin, dass ein vorhandener Lebenssinn offenbar dazu beiträgt, besser mit Stressoren und Belastungen umzugehen.

Trier Social Stress Test

11.2.2 Soziale Genomik: Sinn und Genexpression

Das relativ neue Forschungsgebiet der *sozialen Genomik* beruht auf Erkenntnissen, die zeigen, dass unsere Gene keinen konstanten Aktivitätszustand aufweisen, sondern durch bestimmte Umweltbedingungen ein- oder ausgeschaltet werden. Wichtig auch hier: Nicht die Bedingungen an sich haben vorhersagbare genetische Konsequenzen, sondern deren *subjektive Wahrnehmung*. An dieser Stelle kommt unsere Sicht auf uns selbst und die Welt zum Tragen, die sich bei Menschen mit hoher und niedriger Sinnerfüllung auf viele Arten unterscheidet (zur Erinnerung s. das hierarchische Sinnmodell ► Abschn. 4.1).

Subjektive
Stresswahrnehmung steuert
Genexpression

Der Sozialgenomiker Steven Cole (2014, 2019) wies in seinen Studien nach, wie sich Stressempfinden in den Genen niederschlägt. Es gibt vielfache Belege dafür, dass subjektive Erfahrungen von sozialem Stress systemische Entzündungsprozesse „hochregeln“, was zerstörerische Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Das Ergebnis wird als „conserved transcriptional response to adversity“ (CTRA), bezeichnet; im Deutschen könnte man von einer „festgeschriebenen Transkriptionsreaktion auf Widrigkeiten“ sprechen. Es handelt sich um ein typisches Profil „eingeschalteter“ Gene, das infolge von Stressempfinden aktiv wird.

CTRA: Expression
entzündungsfördernder
Gene

Hoher Sinn, geringere
CTRA-Genexpression

Konkret umfasst das CTRA-Profil eine vermehrte Expression von entzündungsfördernden Genen und eine verringerte Expression von Genen, die mit der angeborenen antiviralen Reaktion und der Synthese von Antikörpern zu tun haben. Mit anderen Worten: Entzündungen werden gefördert, die Immunantwort im Hinblick auf Viren und die Synthese von Antikörpern wird eingeschränkt.

Natürlich gibt es ein solches Genprofil nicht ohne Grund. Es bereitet den Körper darauf vor, mit Verwundungen und bakteriellen Infektionen umzugehen. Mithilfe von Entzündungsprozessen werden Krankheitserreger in Schach gehalten, geschädigtes Gewebe abgestoßen und Reparaturen durchgeführt. Für unsere Vorfahren war dies offenbar lebenswichtig; unter heutigen Bedingungen scheint das CTRA-Genprofil aber im Übermaß aktiviert zu werden. CTRA-Profile finden sich vermehrt bei niedrigem sozioökonomischem Status, bei trauernden Menschen, bei pflegenden Angehörigen, bei Personen, die unter einer Posttraumatischen Belastungsstörung leiden, und solchen, die eine Krebsdiagnose erhalten haben (Cole 2014). All diese Situationen sind dadurch gekennzeichnet, dass sie als unkontrollierbare Stressoren erscheinen. Sie üben einen starken Einfluss auf das Leben aus, man kann sich ihnen kaum entziehen. Es kommt zu chronischem Stresserleben, das – vermittelt über CTRA-Genexpression – die Entstehung weiterer Störungen wie kardiovaskuläre Erkrankungen, Alzheimer, Typ-2-Diabetes und metastasierende Krebserkrankungen begünstigt. Gleichzeitig werden die Abwehrkräfte gegenüber viralen Infektionskrankheiten vermindert (Cole 2014).

Den Nachweis dafür, dass Sinnerfüllung CTRA-Genexpression unterbinden kann, hat Steven Cole zusammen mit der kalifornischen Forscherin Barbara Fredrickson erbracht (Fredrickson et al. 2013, 2015). Ausgehend von den Befunden, dass chronisches Stresserleben – vermittelt über die Genexpression – Gesundheit beeinträchtigt, ging das Forscherteam davon aus, dass unser Wohlbefinden *positive* Auswirkungen auf die Gesundheit haben sollte – ebenfalls vermittelt über die Genexpression. Dem Forschungsstand entsprechend machten sie dabei einen Unterschied zwischen eudämonischem und hedonischem Wohlbefinden (► Abschn. 10.1). Die Ergebnisse waren recht überraschend, da sie die Annahme der *Positiven Psychologie* nicht bestätigten, dass positive Gefühle gesundheitsfördernd seien. Das hedonische Wohlbefinden (Glück und Zufriedenheit) stand in keinem systematischen Zusammenhang mit CTRA. Eudämonisches Wohlbefinden (Sinnerfüllung, persönliches Wachstum, Generativität) hingegen ging mit reduzierter CTRA-Genexpression einher (Fredrickson et al. 2013). Auch bei der Analyse einzelner Subskalen erwies sich die Sinnerfüllung als relevanter Gegenspieler der CTRA-Genexpression, neben

Selbstakzeptanz, Alltagsbewältigung, Autonomie und positiven Beziehungen (Fredrickson et al. 2015).

Eine ähnliche Fragestellung untersuchten Nelson-Coffey et al. mit einer kontrolliert-randomisierten Studie (2017). Sie wollten wissen, ob es sich auf die CTRA-Genexpression auswirkt, wenn wir über vier Wochen hinweg a) uns selbst etwas Gutes tun (z. B. uns verwöhnen, ein Hobby ausüben), b) anderen etwas Gutes tun (z. B. zum Kaffee einladen, eine Arbeit abnehmen) oder c) etwas tun, was der Welt im Allgemeinen zugutekommt (z. B. Müll aufheben, Geld spenden). Wie schon aufgrund der oben beschriebenen Studie zu erwarten gewesen war, hatte die hedonistische Aufgabe – sich selbst etwas Gutes tun – keine Auswirkung auf die Genexpression. Auch das Aktivwerden für die Welt ganz generell hatte keine Effekte. Aber wenn andere unmittelbar von der guten Tat profitierten, zeigten sich Verbesserungen in der Leukozytenexpression von CTRA-Indikatorgenen. Es scheint demnach gesundheitsrelevant zu sein, dass wir die (positiven) Konsequenzen unserer Taten auch erleben.

Dieser Befund bestätigt die entscheidende Rolle der “Bedeutbarkeit” für das Sinnerleben (► Abschn. 2.3.2). Er spiegelt zudem etwas wider, dass mir immer wieder in Fallanalysen auffällt: Menschen, die sich in ihrer Freizeit für eher abstrakte Ziele wie soziale Gerechtigkeit oder Klimawandel einsetzen, sind erschöpfter als Menschen, die durch ihr Handeln *unmittelbar* zum Wohlergehen anderer beitragen (und somit eine unmittelbare Rückmeldung der Bedeutung ihrer Tätigkeit erhalten). Eine Gesellschaft, die darauf baut, dass Individuen und Gruppen sich für längerfristige Ziele engagieren, sollte diese also ideell und materiell bestmöglich unterstützen (s. auch Schickedanz 2018).

11.2.3 Mehr Sinn, weniger Entzündungsprozesse

Fasst man die verschiedenen Ergebnisse zusammen, so scheint Lebenssinn dazu beizutragen, die Auswirkungen von Belastungen auf biologische Systeme abzufedern, indem Entzündungsprozesse eingeschränkt werden. Bei vielen Erkrankungen geht man heute davon aus, dass sie auf chronischen Entzündungen beruhen. Dies ist zum Beispiel der Fall bei Autoimmunerkrankungen des zentralen Nervensystems (wie Multiple Sklerose) und bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson (Kaplin und Anzaldi 2015). Entzündungen werden durch die Aktivität des Immunsystems verursacht – und das ist prinzipiell auch gut so. Als Waffe des körpereigenen Abwehrsystems bekämpfen sie Infektionen und tragen zur Wundheilung bei. Allerdings wird

Stille Entzündungen

unser Immunsystem nicht nur aktiv, wenn es auf in den Körper eindringende Krankheitserreger stößt. Es reagiert auch auf psychosozialen Stress. Der Trierer Social Stress Test macht dies deutlich. Dabei signalisiert unser Gehirn (insbesondere Hypothalamus und Hypophyse) der Nebenniere, dass eine Belastung vorliegt, worauf letztere das Stresshormon Cortisol absondert. Das Immunsystem wird dadurch unterdrückt – aber nur kurzfristig. Wenn wir nämlich länger unter psychosozialer Belastung leiden, wie zum Beispiel unter anhaltender beruflicher Überlastung, Trennungsängsten, finanziellen Sorgen oder auch Einsamkeit, dann reagiert das Immunsystem nicht mehr so empfindlich auf Cortisol. Stattdessen wird es noch aktiver – und produziert somit anhaltende, oft stille Entzündungen, die Krankheiten hervorrufen oder erschweren.

Mehr entzündliche
Stressreaktionen bei
geringer Sinnerfüllung

Ein Teil der oben vorgestellten Studien bezieht sich direkt auf Entzündungsmarker wie *Interleukin 6*, *C-reaktives Protein* und die Aufwärtsregulierung *entzündungsfördernder Gene*. Betrachtet man die anderen biologischen Marker, die in Bezug zu Sinnerfüllung stehen, so lassen sich auch hier Assoziationen mit Entzündungsprozessen nachweisen: Tagesprofile der *Cortisolausschüttung* sind positiv mit Entzündungsprozessen korreliert (und gelten als Reaktionen auf psychosoziale Stressoren; DeSantis et al. 2012). Das *Taille-Hüft-Verhältnis* gilt als Indikator für Übergewicht und Fettleibigkeit, die mit subklinischen systemischen Entzündungsprozessen in Verbindung stehen (Visser et al. 1999). *HDL-Cholesterin* – das Lipoprotein hoher Dichte – hat anti-inflammatorische Eigenschaften. Über die Aktivierung eines Transkriptionsregulators (ATF3) ist HDL-Cholesterin für die Herunterregulierung inflammatorischer Genexpression zuständig – es schützt somit vor andauernden Entzündungen (De Nardo et al. 2014). *Schlafstörungen* und daraus resultierender Schlafmangel gehen mit erhöhten Levels von entzündungsfördernden Zytokinen und C-reaktivem Protein einher (Simpson und Dinges 2007). Auch der *Blutzuckerwert HbA_{1c}* steht in Beziehung mit subklinischen Entzündungen (Temelkova-Kurktschiev et al. 2002). Auch ein Überblicksartikel (Rohleder 2014) kam zu dem Schluss, dass Menschen mit geringer Sinnerfüllung besonders häufig mit entzündlichen Stressreaktionen auf Stressbelastung reagieren.

Interpretation von
Stressoren als Bedrohung
oder Verlust

Die Daten legen folgende Erklärung nahe: Ereignisse können, so die wegweisende Stresstheorie nach Lazarus und Folkman (1984), als Bedrohung, Verlust oder Herausforderung eingeschätzt werden. In dem Fall, in dem Stressoren als unkontrollierbare Bedrohung oder bereits eingetretener Verlust wahrgenommen werden, führt dies zu einer „Einschaltung“ von Genen, die den Körper in einen Abwehrzustand versetzen und Entzündungsprozesse hervorrufen. Gleichzeitig kommt es zu

einer vermehrten Ausschüttung des Stresshormons Cortisol und zu häufigeren Schlafstörungen – was zusätzliche Entzündungsprozesse anstößt. Geringe Motivation und/oder knappe interne Ressourcen können die Bereitschaft zu gesundheitsbewusster Ernährung und sportlicher Betätigung einschränken. Damit einhergehendes Übergewicht führt zu weiteren Entzündungsreaktionen, und mit Senkung des HDL-Cholesterins wird ein wichtiger entzündungshemmender Faktor ausgeschaltet.

Werden Stressoren hingegen als lohnende und bewältigbare Herausforderungen betrachtet – wozu Sinnerfüllung als Moderator und Motivator einen wichtigen Beitrag leistet – dann bleiben die gefährdenden Entzündungsprozesse eher aus. Ohne ihren bedrohlichen Charakter rufen Belastungen keine Abwehrreaktion des Körpers, wie CTRA-Genexpression oder Cortisolausschüttung, hervor. Nicht zuletzt verhindert Sinnerfüllung einen Perspektivenverlust. Anstatt alle Aufmerksamkeit auf die als bedrohlich erlebten Stressoren zu richten, wird die Belastung relativiert: „Ich bin nicht nur Krebspatientin, Arbeitsloser, Missbrauchsopfer oder Witwe!“ Ein weites Netz von Lebensbedeutungen – von Selbstverwirklichung über Wir- und Wohlfühl bis zur Selbsttranszendenz – kann Einschränkungen kompensieren. So wird die Erkenntnis möglich, dass es neben den herausfordernden Stressoren noch eine Menge lebenswertes Leben gibt.

Interpretation
von Stressoren als
Herausforderung

11.3 „Ich will nicht mehr!“ Sinnkrisen verhindern Gesundheit

Sinnerfüllung wirkt auf Gesundheit, indem sie motiviert und den Einfluss von Stressoren mäßigt. Die Effekte, die man dabei feststellt, sind meist moderat. Das heißt, dass es noch andere wichtige Einflüsse gibt, z. B. Selbstakzeptanz, Alltagsbewältigungskompetenzen und positive Beziehungen. Anders sieht es aus, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf die Sinnkrise richten. Hier finden wir drastische Effekte, die darauf hinweisen, dass bei einer Sinnkrise die Lebensenergie schwindet – und somit auch die Gesundheit leidet.

Wie in ► Kap. 8 beschrieben, handelt es sich bei einer Sinnkrise um einen leidvollen Zustand. Während einer Sinnkrise sind Glücksgefühle, Freude, Neugierde und Zufriedenheit beinahe ausgeschlossen. Das Vertrauen in die eigenen Kräfte lässt nach; interne und externe Anforderungen können nur noch schwer bewältigt werden. Mit dem Verlust dieser Ressourcen wird das Auftreten von Depressivität, Ängstlichkeit und Suizidalität wahrscheinlicher (Damasio et al. 2013; Schnell 2009; Schnell et al. 2018; Sørensen et al. 2019; Wood und Joseph 2010). Eine Sinnkrise tritt häufig

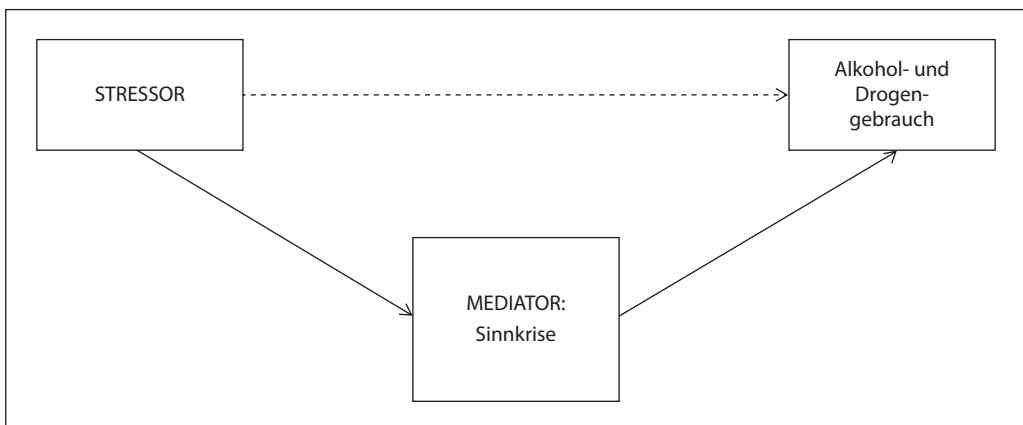
infolge eines Stressors auf – und kann einen produktiven Umgang mit diesem verhindern. Es kommt ihr also eine Vermittlungs- bzw. Mediatorfunktion zu.

11.3.1 Vermittelnde Verzweiflung

Ein Mediator ist ein Vermittler – im Alltag ebenso wie in der Statistik. Vermittler erklären, warum zwei Merkmale, z. B. ein Stressor und Drogengebrauch, miteinander zusammenhängen. Das Prinzip illustriert ■ Abb. 11.3: Der Mediator – hier eine Sinnkrise – ist eine Folge des Stressors und ruft wiederum das nächste Merkmal hervor, in diesem Fall den Alkohol- und Drogengebrauch. Der Mediator Sinnkrise erklärt also, warum ein Zusammenhang zwischen Stressor und Alkohol- und Drogengebrauch besteht.

Stressor → Sinnkrise →
Selbstschädigung

Die in ■ Abb. 11.3 dargestellte Mediation illustriert das Ergebnis einer Untersuchung von Lisa Harlow, Michael Newcomb und Peter Bentler (1986). Sie wollten wissen, warum Jugendliche Alkohol und Drogen konsumieren. Ihre Annahme war, dass sowohl Alkohol wie auch Drogen zur Bewältigung von Stress eingesetzt werden – und zwar vor allem dann, wenn die Stressoren als unbeeinflussbar erlebt werden. Beispiele dafür sind Stressoren, denen Kinder oder Jugendliche ausgesetzt sind, wenn sich beispielsweise die Eltern trennen, die Familie in finanzielle Schwierigkeiten gerät, es zu Unfällen, schweren Erkrankungen oder Todesfällen in der Familie kommt oder ein Umzug mit Schulwechsel unumgänglich ist. In solchen Fällen, so postulierten Harlow und Kollegen, würden manche Jugendliche einen Kontrollverlust erleben, der in einer Sinnkrise resultiert. Diese wiederum könne zu erhöhtem Alkohol- und Drogengebrauch



■ Abb. 11.3 Sinnkrise als Mediator der Beziehung zwischen Stressor und Alkohol- und Drogengebrauch

führen. Tatsächlich wurde hier also von zwei Mediatoren ausgegangen, Kontrollverlust und Sinnkrise. In einer Querschnittsuntersuchung mit fast 400 Schülerinnen und Schülern wurde die Hypothese klar bestätigt: Jugendliche berichteten umso häufigeren Alkohol- und Drogengebrauch, je mehr unbeeinflussbare Stressoren sie erlebt hatten, die zu Kontrollverlust und dann zu einer Sinnkrise geführt hatten. Auch in einer Längsschnittuntersuchung der Autoren konnte die Sinnkrise zur Erklärung von Alkohol- und Drogenkonsum vier Jahre später beitragen.

Die Studie belegt, dass es nicht der Stressor an sich ist, der zu selbstschädigendem Verhalten oder anderen Formen seelischen Leids führt. Problematisch wird es dann, wenn der Stressor nicht als lohnende Herausforderung verstanden und bewältigt werden kann, sondern als überfordernde Bedrohung oder bereits eingetretener Verlust wahrgenommen wird (s. auch die Erläuterungen unter 11.2.3). Die beiden zuletzt genannten Interpretationen führen zu einem Gefühl des Kontrollverlusts: Wenn Menschen glauben, dass ihre Kompetenzen und Ressourcen nicht ausreichen, um eine Bedrohung erfolgreich abzuwenden, erleben sie sich als hilflos. Wenn sie den Stressor als unwiderruflichen Verlust verstehen, erleben sie ihre Handlungsmöglichkeiten als sehr eingeschränkt. Beides kann ein bisher gültiges Sinngefüge infrage stellen und eine kritische Situation der Sinnlosigkeit verursachen, die wiederum zu Leid und, unter Umständen, selbstschädigendem Verhalten führt.

Einen ähnlichen Prozess, in dem die Sinnkrise als Mediator wirkt, haben die amerikanischen Forscherinnen Heather Jim und Barbara Andersen (2007) im Hinblick auf Krebspatienten festgestellt. Sie interessierten sich im Besonderen dafür, wie Patientinnen und Patienten mit körperlichen und sozialen Einschränkungen umgingen, die typisch für Krebserkrankungen sind. Zu den *körperlichen Einschränkungen* zählen Krankheits-symptome und Nebenwirkungen von Behandlungen wie Übelkeit, Schmerzen, Erschöpfung, kognitive Beeinträchtigungen und sexuelle Funktionsstörungen. Auch die Unterbrechung täglicher Aktivitäten aufgrund solcher Beschwerden gehört zu den körperlichen Einschränkungen.

Wer häufig müde ist, unter Schmerzen oder Übelkeit leidet, fällt leicht heraus aus dem sozialen Gefüge. Das Netzwerk sozialer Beziehungen schrumpft zusammen und die Zahl zwischenmenschlicher Kontakte nimmt ab. Unter Umständen fallen ganze Rollenidentitäten fort, wenn beispielsweise die Berufsausübung nicht mehr möglich ist oder wenn die körperlichen Beschwerden eine ehrenamtliche Tätigkeit oder bestimmte Hobbys ausschließen. All dies fällt unter die *sozialen Einschränkungen*.

Eine Krebserkrankung ist also ein traumatisches, verstörendes und auf vielen Ebenen einschränkendes Ereignis.

Sinnkrisen bei
Krebserkrankung

Es ist daher nicht überraschend, dass Krebspatienten häufig Depressionen, Ängste und negative Stimmungen wie Ärger, Wut, Nervosität und Anspannung entwickeln. Dennoch ist solch seelisches Leid nicht zwangsläufig mit einer Krebserkrankung verknüpft. Manchen Patienten geht es viel besser als anderen. Jim und Andersen wollten wissen, wovon dies abhängt. Sie gingen davon aus, dass die Ursache des Leids in den körperlichen und sozialen Einschränkungen zu finden sein könnte. Gleichzeitig nahmen sie aber – im Sinne der bisherigen Erkenntnisse – an, dass nicht die Einschränkungen an sich das Leid verursachen. Vielmehr geht es darum, wie die Einschränkungen in das eigene Leben eingebaut werden. Nimmt man sie als bewältigbare Herausforderung wahr – oder als Bedrohung oder Verlust? Ist Letzteres der Fall, so postulierten die Forscherinnen, dann kommt das persönliche Sinnsystem ins Wanken. Es entsteht eine Sinnkrise, die wiederum zu seelischem Leid führt.

Sinnkrisen schaffen vermehrten Leidensdruck bei Krebserkrankungen

Die Daten bestätigten diese Annahme, sowohl im Querschnitt wie auch im Längsschnitt. Bei vielen Betroffenen führten körperliche und soziale Einschränkungen zu einer Sinnkrise, die wiederum für das seelische Leid zuständig war. Daraus lässt sich schließen, dass eine Zerrüttung des persönlichen Lebenssinns eine Menge zusätzliches Leid hervorruft, jenseits von den unabdingbaren Folgen von Erkrankungen und anderen Stressoren. Wer in Gesundheitsberufen arbeitet, tut daher gut daran, eine Sensibilität für diese Dimension menschlichen Erlebens zu entwickeln, die jenseits des biopsychosozialen Modells liegt. Auch bei angemessener Medikation, vorhandenem Selbstbewusstsein und engem sozialem Netz kann ein Sinnverlust Heilung verhindern und Leid schaffen.

11.3.2 Existenzielle Verzweiflung am Lebensende

Verzweiflung am Lebensende

Besonders eklatant hat sich dieses Problem im Kontext unheilbarer Erkrankungen gezeigt. In seiner Arbeit mit todkranken Menschen, vor allem Krebs- und HIV-Patienten, ist der amerikanische Psychiater William Breitbart auf ein Phänomen gestoßen, das er als „despair at the end of life“ bezeichnet. Es handelt sich um ein Syndrom von Hoffnungslosigkeit, Verlangen nach beschleunigtem Sterben und Suizidgedanken (Breitbart et al. 2000, 2015). Solche „Verzweiflung am Lebensende“ tritt immer wieder bei Patienten auf, die mit der Tatsache konfrontiert werden, dass ihre Krankheit nicht heilbar ist – und das Lebensende absehbar. Während die einen die Nachricht gefasst aufnehmen, ihre Hinterlassenschaften regeln und sich auf ein Sterben in Frieden vorbereiten, zeigen die anderen Anzeichen von Verzweiflung, drücken ihren Wunsch aus, bald zu

sterben, und bitten unter Umständen um Sterbehilfe. Breitbart beschreibt seine Erfahrungen:

- » Ungefähr 20 % bis 25 % der Patienten, zu denen ich gerufen wurde, waren Menschen in großer Verzweiflung, die sterben wollten – die sich eine Beschleunigung ihres Sterbens wünschten. Nicht alle von ihnen baten ihre Ärzte konkret um assistierte Sterbehilfe oder Euthanasie, aber sie wollten doch schnell sterben. Sie konnten das Leiden nicht ertragen, und sie sahen keinen Sinn oder Wert im Leben. (Breitbart und Heller 2003, S. 979 f.; Übers. T. Schnell)

Breitbart ging zuerst davon aus, dass es sich hier um depressive Symptome handelte. Er richtete seine Aufmerksamkeit darauf, Depression in der Lebensendphase korrekt zu diagnostizieren und zu behandeln. Dabei, so merkt er an, stieß er auf einige verbreitete Missverständnisse. Eines sei die Annahme, dass es für Menschen, die nur noch vier bis acht Wochen zu leben haben, „normal“ sei, depressiv zu sein. Tatsächlich fanden er und seine Kolleginnen in einer Stichprobe von Personen, die im Durchschnitt noch einen Monat zu leben hatten, eine Depressionsrate von nur 17 %. Ein zweites Missverständnis geht davon aus, dass Depression in den letzten Lebenswochen nicht mehr effektiv behandelt werden kann. Dem widerspricht Breitbart und klärt auf, dass verschiedenste Medikamente zur Verfügung stehen, die Stimmung und Lebensenergie der Patienten heben können. Solche Maßnahmen seien genauso wichtig wie die Linderung körperlicher Symptome, betont Breitbart, da seelisches Leid von den Betroffenen als mindestens ebenso schmerzhaft empfunden wird.

Allerdings ließ sich das Syndrom der Verzweiflung am Lebensende nicht auf Depressionen zurückführen. Es handelt sich offenbar um ein Phänomen, das zusätzlich zu einer Depression oder auch unabhängig von dieser auftreten kann – und das die letzte Lebensphase immens erschwert. Nach weiteren Untersuchungen konnten Breitbart und sein Team als Ursache der Verzweiflung am Lebensende eine kritische *Sinnleere* ausmachen: Den Betroffenen erschien ihr gesamtes Leben als sinnlos. Folglich sahen sie auch keinen Sinn darin, die wenigen verbleibenden Wochen oder Monate bewusst zu leben oder zu gestalten.

Ursache: Sinnleere

Es ist ein potenziell düsteres Szenario, das sich hier aufspannt. Wer am Ende des Lebens auf die eigene Lebensgeschichte zurückblickt und sie als ungenügend oder inakzeptabel wahrnimmt, hat keine Zeit mehr für Korrekturen. Und doch birgt das „letzte Kapitel“ noch viele Möglichkeiten, so Breitbart. Ob bewegungseingeschränkt oder in Schmerzen – solange er bei Bewusstsein ist, kann der Mensch geistig wachsen. Daher setzt sich Breitbart für eine Palliativmedizin und -pflege ein, die über

Von Lebensakzeptanz zu
Todesakzeptanz

die bisherigen Ziele der Unterstützung und Begleitung hinausgeht. Er möchte einen höheren Anspruch darin verwirklicht sehen, dass Sterbenden dabei geholfen wird, ihr Leben – und somit auch ihren Tod – zu akzeptieren.

» Viele meinen, dass ein solches Pflegeziel nicht von allen erreicht werden kann; dass es vielleicht sogar für die Mehrheit ein unangemessenes Ziel sei. Ich würde jedoch behaupten, dass die Aufgabe, das eigene Leben zu vollenden, sowohl erreichbar wie auch wesentlich für diese Lebensphase ist. Die Anerkennung des Todes, die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des Lebens stellt einen wichtigen Anstoß zur Veränderung dar. ... Sie hilft uns zu erkennen, dass das letzte Kapitel im Leben auch die letzte Möglichkeit ist, das eigene Potential voll auszuschöpfen, ein glaubwürdiges Vermächtnis zu hinterlassen, sich mit dem Jenseitigen in Verbindung zu setzen und das Leben – wie wir es kennen – zu überschreiten. ... Das Paradox der Lebensend-Dynamik ist, dass mit der Akzeptanz des Lebens, das man gelebt hat, auch die Akzeptanz des Todes einhergeht. (Breitbart 2015; Übers. T. Schnell)

Die Sinnkrise ist hier die Reaktion auf die Ankündigung des baldigen Todes. Sie geht einher mit einer „Entwertung“ des eigenen Lebens, das als sinnlos wahrgenommen wird und so schnell wie möglich „überwunden“ sein will. Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken und der Wunsch nach beschleunigtem Sterben stehen im Vordergrund. Eine bewusste Auseinandersetzung, sowohl mit dem eigenen Leben wie auch mit dem Tod, wird dadurch verhindert. Der Psychiater Breitbart zog daraus die Konsequenz, ein Interventionsverfahren zu entwickeln, das die Sinnfindung bei Todkranken stützen soll. Dieses Verfahren wird, neben anderen, in Kap. 11 vorgestellt.

11.3.3 Sinnkrisen sind keine klinischen Depressionen

Depressionen gehen meist mit Sinnkrisen einher, Sinnkrisen aber nicht mit Depressionen

Depression und Sinnkrise sind „von außen gesehen“ leicht zu verwechseln. Bei beiden herrscht eine traurige, gedrückte Stimmung vor. Dennoch handelt es sich um unterschiedliche Phänomene. In einer Untersuchung an 318 Schülerinnen und Schülern in Ecuador im Alter von 16–18 Jahren (Schnell et al. 2018) konnten wir feststellen, dass 82 % derjenigen, die die Kriterien einer klinischen Depression erfüllten, auch unter einer Sinnkrise litten. Als wir jedoch all jene in den Blick nahmen, die von einer Sinnkrise berichteten, fanden wir nur bei 35 % auch erhöhte Depressionswerte. Es lässt sich schlussfolgern, dass eine Sinnkrise ein häufiger Bestandteil von Depressionen ist, – dass

aber viele Sinnkrisen auftreten, die nichts mit einer Depression zu tun haben.

In einer anderen Studie haben wir untersucht, ob Sinnkrisen mit bestimmten Symptomen klinischer Depressionen einhergehen: Es gab keine Symptome, die sich systematisch in Sinnkrisen wiederfanden. Erhöhte Ausprägungen zeigten sich eher bei sogenannten Angstsymptomen. So berichteten Menschen in einer Sinnkrise vermehrt von beunruhigenden Gedanken, die ihnen durch den Kopf gehen, und von Gefühlen der Anspannung (Schnell, in Vorbereitung). Anspannung und Beunruhigung stellen noch keine psychische Störung dar – auch, wenn sie sehr ausgeprägt sind. Psychische Störungen gelten als „Ausdruck von dysfunktionalen psychologischen, biologischen oder entwicklungsbezogenen Prozessen“ (Falkai und Wittchen 2015, S. 26). Was aber ist „dysfunktional“? In der Übersetzung des Duden (2019) bedeutet dysfunktional „einer Wirkung abträglich“. Als Synonyme werden „unpraktisch“ und „unzweckmäßig“ genannt. Es bleibt offen, welche Wirkung, welcher Zweck angestrebt werden. Psychologie und Psychiatrie orientieren sich diesbezüglich an dem, was „normal“ ist, was die Mehrheit der Gesellschaft denkt, erlebt, tut. In vielen Fällen leiden aber Menschen in einer Sinnkrise gerade darunter: dass das, was als normal gilt, was alle tun, mit einem Mal „frag-würdig“ wird. Und sind damit auf einer Linie mit dem beachtenswerten Satz, der Mark Twain zugesprochen wird: Wenn du merkst, dass du auf der Seite der Mehrheit stehst, ist es Zeit zum Innehalten und Nachdenken.

Hinterfragen der
„Normalität“

11.3.4 Sinnkrise und Suizidalität

Das Herausfallen aus gewohnten, „normalen“ Bezügen und Funktionen kann sehr belastend sein. Eine Sinnkrise desillusioniert; sie stellt das, was zuvor getragen hat, in Frage und entzieht dem Alltag jegliche Bedeutung. Damit einher geht ein Gefühl der Isolation und Vereinsamung (► Kap. 8). Gedanken an Suizid sind eine häufige Folge. In unserer Untersuchung der ecuadorianischen Jugendlichen (Schnell et al. 2018) haben wir auch den Zusammenhang zwischen Sinnkrise und Suizidalität überprüft. Unter Suizidalität versteht man ein Denken, Erleben und Handeln, das den eigenen Tod anstrebt oder in Kauf nimmt. Dabei herrscht Hoffnungs- und Perspektivenlosigkeit vor (s. z. B. Wolfersdorf 2012). Bestimmte Faktoren können den Wunsch nach Selbsttötung noch fördern, wie zum Beispiel ein niedriger Selbstwert, fehlende soziale Einbindung und Belastungen durch kritische Lebensereignisse. Diese Merkmale haben wir in unserer Untersuchung kontrolliert. Es zeigte sich, dass Sinnkrisen ebenso eng mit Suizidalität verbunden waren wie Depressionen. Für

Sinnkrise als wichtiger
Prädiktor von Suizidalität

männliche Jugendliche stellten sie gar einen noch wichtigeren Indikator für Suizidalität dar als für junge Frauen. Die Ergebnisse belegen, dass es in der Suizidprävention notwendig ist, über die Abklärung von Depressionen hinaus zu gehen.

11.4 Exkurs: Posttraumatisches Wachstum

Reifung nach Leid

Das Leben mutet uns viel zu. Tod, Unfälle, Krankheit und Gewalt ... Traumatische Ereignisse können uns seelisch verletzen, unser existenzielles Fundament zerstören, zu Sinnkrisen führen und so den Lebenswillen nehmen. Und doch gibt es auch ganz andere Entwicklungen, die auf Lebenskrisen folgen. Vielen Menschen gelingt es, belastende Lebensereignisse zu bewältigen – und dadurch psychisch zu wachsen. „Der Begriff posttraumatisches Wachstum betont, dass Betroffene sich nicht nur vom Trauma erholen, sondern es als Gelegenheit für weitere persönliche Entwicklung nutzen“ (Zöllner et al. 2006, S. 37). Die Pioniere der Forschung zu posttraumatischem Wachstum, Richard Tedeschi und Lawrence Calhoun, veranschaulichen das Phänomen anhand einer Erdbebenmetapher: Traumata erschüttern fundamentale Annahmen über uns selbst und die Welt. Wenn es gelingt, die eigene psychologische Realität an die neue Situation anzupassen, kann posttraumatisches Wachstum geschehen. Dabei wird eine neue Sicht auf die Welt „aufgebaut“, die reifer, robuster und realitätskonformer als die vorhergehende ist und somit neue Kraft verleiht (Tedeschi und Calhoun 2004).

» Ich habe so viele positive Erfahrungen sammeln dürfen: Mit mir. Meinem Denken. Meiner Kraft im Inneren, mit Krisen fertig zu werden. Ich habe auch mit meinen Mitmenschen, mit meiner Familie viele positive Erfahrungen gesammelt. Das merkt man erst, wenn man in Not ist. Wie viele Leute sind da für mich. Ich merke, dass ich viel gereifter an Studium und Ausbildung herangehe. Vielleicht habe ich die Krankheit gebraucht. Ich gehe so weit zu sagen, dass ich der Krankheit dankbar bin. Vielleicht muss es nicht gerade diese Krankheit sein, aber der Prozess, das krisenhafte Erleben und was dann alles mit mir und um mich herum passiert ist, hat mich reifer gemacht, im tieferen Sinn menschlicher. (Thomas K., in Reuter 2010, S. 16)

Posttraumatisches Wachstum kann sich in verschiedenen Lebensbereichen manifestieren. Die Forschung hat fünf Bereiche identifiziert, die häufig genannt werden – aber nicht immer gleichzeitig auftreten müssen (Zöllner et al. 2006):

- Eine intensivierte *Wertschätzung des eigenen Lebens*: Betroffene geben an, einen neuen Blick für das Wesentliche im Leben zu haben. Sie sind sich der Endlichkeit ihres Lebens

bewusst, wodurch das Leben als wertvoller wahrgenommen wird. Auch die sogenannten „kleinen Dinge im Leben“ nehmen sie bewusster und wertschätzender wahr, z. B. den Sonnenaufgang, die Umarmung des Kindes oder die Schönheit einer Pflanze.

- Eine *Intensivierung persönlicher Beziehungen*: Es kommt zu engeren Beziehungen mit Menschen, die sich als „wahre Freunde“ bewährt haben, und zu einer Distanzierung von belastenden oder oberflächlichen Kontakten. Ebenso berichten viele Betroffene, generell ein stärkeres Mitgefühl für andere Menschen entwickelt zu haben.
- *Bewusstwerden der eigenen Stärke*: Die Bewältigung des Traumas vermittelt ein Bewusstsein der eigenen Stärke bei gleichzeitiger erhöhter Verletzlichkeit. Beides hängt offenbar eng miteinander zusammen. Das Wissen um die jederzeitige Verletzbarkeit stellt eine Anerkennung der Realität dar, die als innere Vorbereitung auf weitere Schicksalsschläge erlebt wird. Die Tatsache, dass ein schreckliches Ereignis bereits einmal überwunden werden konnte, stärkt das Vertrauen in die Fähigkeit, auch in Zukunft das Leben bewältigen zu können.
- *Entdeckung neuer Möglichkeiten*: Prioritäten ändern sich, und die Unterbrechung „von außen“ erlaubt es, aus Strukturen auszubrechen, die zuvor, von innen heraus, nicht gelöst werden konnten. So verabschieden sich viele Betroffene von Berufsmodellen, die (zu) viel Zeit und Energie beanspruchten, und wenden sich Bereichen zu, die ihnen wichtiger erscheinen.
- Ein intensivierte *spirituelles Bewusstsein*: Nicht zuletzt finden viele Betroffene einen neuen, vertieften Zugang zu Spiritualität oder Religiosität.

Wie zu erwarten, geht eine solche posttraumatische Reifung auch mit Sinnerfüllung einher (Cann et al. 2010; Paterno 2012; Triplett et al. 2012). Menschen, die berichten, dass sich ihr Leben nach einem Trauma zum Positiven entwickelt habe, erleben im Vergleich zu Menschen ohne posttraumatisches Wachstum mehr Sinnerfüllung. Sie legen mehr Wert auf die Lebensbedeutungen „Gemeinschaft“, „Bewusstes Erleben“, „Soziales Engagement“ und „Gesundheit“ (Paterno 2012).

Erhöhte Sinnerfüllung

Noch ist nicht umfassend geklärt, warum es bei manchen Menschen zu posttraumatischem Wachstum kommt und bei anderen nicht. Die Ergebnisse sind widersprüchlich im Hinblick auf Alter, Geschlecht und Schwere der Traumatisierung. Einigkeit herrscht in der Literatur dahingehend, dass es zu einer *Erschütterung fundamentaler Annahmen* gekommen sein muss, damit posttraumatisches Wachstum stattfinden kann. Die typische Folge einer solchen Erschütterung ist intrusives Ruminieren, eine schwere Form des Grübelns, die kaum

willentlich gesteuert werden kann. Mündet dieses Ruminieren in eine *bewusste, aktive Auseinandersetzung* mit dem Trauma, so ist eine weitere Bedingung für posttraumatisches Wachstum gegeben. Notwendig ist dafür die Bereitschaft, sich auf das Leiden einzulassen, es zuzulassen – und somit nach Durchleiden auch loslassen zu können (vgl. Schnell 2018). Ebenfalls hilfreich ist es, wenn die *Umgebung mitfühlend* mit den Betroffenen umgeht, zu ihnen steht und bereit ist, empathisch auf Enthüllungen traumatischer Erfahrungen – die oft auch für Nahestehende schwer zu ertragen sind – zu reagieren (Cann et al. 2010; Zöllner et al. 2006).

11.5 Erkenne dich selbst

■ Sinnfragen: Tod und Sterben

- Wie oft denken Sie über Ihren eigenen Tod nach? Und über Ihr Sterben?
- Ist für Sie das Sterben mit Angst besetzt?
- Haben Sie Angst vor dem Tod?
- Sind Sie der Meinung, dass schwerkranke Menschen von medizinischem, therapeutischem und/oder Pflegepersonal auf den Tod angesprochen werden sollten?
- Können bzw. könnten Sie selbst mit kranken Menschen über den Tod sprechen?
- Sprechen Sie mit einem Menschen über Ihre Einstellung zu Tod und Sterben!

■ Zum Gegen-Denken

Für traumatisierte Menschen ist der Hinweis auf die Möglichkeit posttraumatischen Wachstums oft wenig hilfreich – oder er wird gar wie ein Schlag ins Gesicht erlebt. Der Umgang mit den Erkenntnissen zu posttraumatischem Wachstum bedarf großer Vorsicht. Die Erfahrungen der amerikanischen Journalistin Barbara Ehrenreich, die selbst an Brustkrebs erkrankte, sind aufschlussreich:

- » Die Brustkrebsszene zeichnet sich nicht nur durch eine betonte Fröhlichkeit und das Fehlen jeglichen Aufbegehrens aus, sie scheint die Erkrankung oft sogar zu begrüßen ... Jane Brody, Gesundheitsredakteurin der New York Times, griff in einem 2007 erschienen Artikel die nahezu einhellige positive Einstellung zu dieser Krankheit getreulich auf. Zwar streifte sie kurz die Schattenseiten von Krebs allgemein und Brustkrebs im Besonderen: „Er kann beträchtliche körperliche und seelische Schmerzen zur Folge haben und den Körper dauerhaft entstellen. Unter Umständen führt er auch zum Tod.“ In weiten Teilen war ihr Artikel jedoch eine wahre Ode

an die erbaulichen Auswirkungen des Krebses, insbesondere von Brustkrebs ... In der extremsten Variante dieser Haltung wird Brustkrebs nicht mehr als Problem gesehen, nicht einmal als Ärgernis, sondern als „Geschenk“, das wir mit größtmöglicher Dankbarkeit annehmen sollten ... (Ehrenreich 2010, S. 37 ff.)

- » Folgen wir unserer strikt positiv ausgerichteten Brustkrebskultur, dann bringt die Krankheit nicht nur den immateriellen Segen geistiger Vervollkommenung mit sich. Nein, wir können die unausweichlichen körperlichen Verunstaltungen überwinden und, als Überlebende, noch hübscher, sexier und weiblicher daraus hervorgehen. (Ehrenreich 2010, S. 40)
- » So kann das Unvermögen, positiv zu denken, eine Krebspatientin ebenso sehr belasten wie die Krankheit an sich ... Der Brustkrebs, so kann ich heute sagen, hat mich nicht hübscher, stärker, weiblicher oder erleuchteter gemacht. Was er mir schenkte – wenn Sie es denn ein „Geschenk“ nennen wollen –, war die sehr direkte, schmerzliche Begegnung mit einer Ideologie, derer ich mir zuvor nicht bewusst gewesen war. Einer Ideologie, die uns auffordert, die Realität zu leugnen, uns fröhlich in unser Unglück zu fügen und nur uns selbst für unser Schicksal verantwortlich zu machen. (Ehrenreich 2010, S. 55)

Literatur

- Aiena, B. J., Buchanan, E. M., Smith, C. V., & Schulenberg, S. E. (2016). Meaning, resilience, and traumatic stress after the deepwater horizon oil spill: A study of Mississippi coastal residents seeking mental health services. *Journal of Clinical Psychology*, 72(12), 1264–1278.
- Alimujiang, A., Wiensch, A., Boss, J., Fleischer, N. L., Mondul, A. M., McLean, K., & Pearce, C. L. (2019). Association between life purpose and mortality among US adults older than 50 years. *JAMA Network Open*, 2(5), e194270–e194270.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Forum für Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis, Bd. 36. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Bennett, D. A., Schneider, J. A., Buchman, A. S., Mendes de Leon, C., Bienias, J. L., & Wilson, R. S. (2005). The rush memory and aging project: Study design and baseline characteristics of the study cohort. *Neuroepidemiology*, 25(4), 163–175.
- Boyle, P. A., Barnes, L. L., Buchman, A. S., & Bennett, D. A. (2009). Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons. *Psychosomatic Medicine*, 71(5), 574.
- Boyle, P. A., Buchman, A. S., Barnes, L. L., & Bennett, D. A. (2010). Effect of a purpose in life on risk of incident Alzheimer disease and mild cognitive

- impairment in community-dwelling older persons. *Archives of General Psychiatry*, 67(3), 304–310.
- Boyle, P. A., Buchman, A. S., Wilson, R. S., Yu, L., Schneider, J. A., & Bennett, D. A. (2012). Effect of purpose in life on the relation between Alzheimer disease pathologic changes on cognitive function in advanced age. *Archives of General Psychiatry*, 69(5), 499–504.
- Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2015). A reason to stay healthy: The role of meaning in life in relation to physical activity and healthy eating among adolescents. *Journal of Health Psychology*, 20(5), 473–482.
- Breitbart, W. (25. Mai. 2015). Potential power of meaning-centered group psychotherapy in patients with advanced cancer. *The Asco Post*, 6(9).
- Breitbart, W., & Heller, K. S. (2003). Reframing hope: Meaning-centered care for patients near the end of life. *Journal of Palliative Medicine*, 6(6), 979–988.
- Breitbart, W., Rosenfeld, B., Pessin, H., Kaim, M., Funesti-Esch, J., Galiotta, M., & Brescia, R. (2000). Depression, hopelessness, and desire for hastened death in terminally ill patients with cancer. *JAMA*, 284(22), 2907–2911.
- Breitbart, W., Rosenfeld, B., Pessin, H., Applebaum, A., Kulikowski, J., & Lichtenthal, W. G. (2015). Meaning-centered group psychotherapy: An effective intervention for improving psychological well-being in patients with advanced cancer. *Journal of Clinical Oncology*, 33(7), 749–754.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., & Solomon, D. T. (2010). Posttraumatic growth and depreciation as independent experiences and predictors of well-being. *Journal of Loss and Trauma*, 15(3), 151–166.
- Cohen, R., Bavishi, C., & Rozanski, A. (2016). Purpose in life and its relationship to all-cause mortality and cardiovascular events: A meta-analysis. *Psychosomatic Medicine*, 78(2), 122–133.
- Cole, S. W. (2014). Human social genomics. *PLoS Genetics*, 10(8), e1004601.
- Cole, S. W. (2019). The conserved transcriptional response to adversity. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 28, 31–37.
- Czekierda, K., Banik, A., Park, C. L., & Luszczynska, A. (2017). Meaning in life and physical health: Systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 11(4), 387–418.
- Damásio, B. F., Koller, S. H., & Schnell, T. (2013). Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Psychometric properties and sociodemographic findings in a large Brazilian Sample. *Acta de Investigación Psicológica*, 3(3), 1205–1227.
- De Nardo, D., Labzin, L. I., Kono, H., Seki, R., Schmidt, S. V., Beyer, M., & Latz, E. (2014). High-density lipoprotein mediates anti-inflammatory reprogramming of macrophages via the transcriptional regulator ATF3. *Nature Immunology*, 15(2), 152–160.
- DeSantis, A. S., DiezRoux, A. V., Hajat, A., Aiello, A. E., Golden, S. H., Jenny, N. S., & Shea, S. (2012). Associations of salivary cortisol levels with inflammatory markers: The multi-ethnic study of atherosclerosis. *Psychoneuroendocrinology*, 37(7), 1009–1018.
- Duden (2019). Dysfunktional. ► <https://www.duden.de/rechtschreibung/dysfunktional>. Zugriffen: 15. Jan. 2020.
- Ehrenreich, B. (2010). *Smile or Die: Wie die Ideologie des positiven Denkens die Welt verdummt*. München: Antje Kunstmann.
- Falkai, P., & Wittchen, H.-U. (2015). *Das Diagnostische und Statistische Manual Psychischer Störungen (DSM-5)*. Göttingen: Hogrefe.
- Fogelman, N., & Canli, T. (2015). 'Purpose in Life' as a psychosocial resource in healthy aging: an examination of cortisol baseline levels and response to the Trier Social Stress Test. *npj Aging and Mechanisms of Disease*, 1, 15006.
- Fredrickson, B. L., Grewen, K. M., Coffey, K. A., Algoe, S. B., Firestone, A. M., Arevalo, J. M., & Cole, S. W. (2013). A functional genomic perspective

- on human well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(33), 13684–13689.
- Fredrickson, B. L., Grewen, K. M., Algoe, S. B., Firestone, A. M., Arevalo, J. M., Ma, J., & Cole, S. W. (2015). Psychological well-being and the human conserved transcriptional response to adversity. *PLoS ONE*, 10(3), e0121839.
- Friedman, E. M., & Ryff, C. D. (2012). Living well with medical comorbidities: A biopsychosocial perspective. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67(5), 535–544.
- Hanfstringl, B. (2013). Ego- and spiritual transcendence: relevancies for psychological resilience and the role of age. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, Article ID 949838.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*, 42(1), 5–21.
- Hill, P. L., & Turiano, N. A. (2014). Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. *Psychological Science*, 25(7), 1482–1486.
- Holahan, C. K., Holahan, C. J., & Suzuki, R. (2008). Purposiveness, physical activity, and perceived health in cardiac patients. *Disability and Rehabilitation*, 30(23), 1772–1778.
- Homan, K. J., & Boyatzis, C. J. (2010). Religiosity, sense of meaning, and health behavior in older adults. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 20(3), 173–186.
- Jim, H. S., & Andersen, B. L. (2007). Meaning in life mediates the relationship between social and physical functioning and distress in cancer survivors. *British Journal of Health Psychology*, 12(3), 363–381.
- Kaplin, A., & Anzaldi, L. (2015). New movement in neuroscience: A purpose-driven life. *Cerebrum: The Dana Forum on Brain Science*, 2015, 7.
- Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2007). Materialism and diminished well-being: Experiential avoidance as a mediating mechanism. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(5), 521–539.
- Kim, E. S., Strecher, V. J., & Ryff, C. D. (2014). Purpose in life and use of preventive health care services. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(46), 16331–16336.
- Kim, E. S., Kawachi, I., Chen, Y., & Kubzansky, L. D. (2017). Association between purpose in life and objective measures of physical function in older adults. *JAMA Psychiatry*, 74(10), 1039–1045.
- Kim, G., Shin, S. H., Scicolone, M. A., & Parmelee, P. (2019). Purpose in life protects against cognitive decline among older adults. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(6), 593–601.
- Krause, N. (2007). Evaluating the stress-buffering function of meaning in life among older people. *Journal of Aging and Health*, 19(5), 792–812.
- Krause, N. (2009). Meaning in life and mortality. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64(4), 517–527.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. In W. D. Gentry (Hrsg.), *The handbook of behavioral medicine* (S. 282–325). New York: Guilford.
- Lewis, N. A., Turiano, N. A., Payne, B. R., & Hill, P. L. (2017). Purpose in life and cognitive functioning in adulthood. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 24(6), 662–671.
- Mount Sinai Medical Center. (2015). Have a sense of purpose in life? It may protect your heart. ScienceDaily, 6 March 2015. ► <http://www.sciencedaily.com/releases/2015/03/150306132538.htm>. Zugegriffen: 15. Jan. 2020.
- Nelson-Coffey, S. K., Fritz, M. M., Lyubomirsky, S., & Cole, S. W. (2017). Kindness in the blood: A randomized controlled trial of the gene

- regulatory impact of prosocial behavior. *Psychoneuroendocrinology*, 81, 8–13.
- Owens, G. P., Steger, M. F., Whitesell, A. A., & Herrera, C. J. (2009). Posttraumatic stress disorder, guilt, depression, and meaning in life among military veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 22(6), 654–657.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301.
- Park, C. L., Edmondson, D., Fenster, J. R., & Blank, T. O. (2008). Meaning making and psychological adjustment following cancer: The mediating roles of growth, life meaning, and restored just-world beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(5), 863–875.
- Paterno, D. (2012). *Posttraumatisches Wachstum und Sinnerleben – Sinnressourcen für die Traumatherapie*. Universität Innsbruck: Unveröffentlichte Diplomarbeit.
- Pedersen, H. F., Birkeland, M. H., Jensen, J. S., Schnell, T., Hvidt, N. C., Sørensen, T., & la Cour, P. (2018). What brings meaning to life in a highly secular society? A study on sources of meaning among Danes. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59(6), 678–690.
- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing International*, 27(2), 90–114.
- Reuter, E. (2010). *Leben trotz Krebs – eine Farbe mehr*. Stuttgart: Schattauer.
- Rohleder, N. (2014). Stimulation of systemic low-grade inflammation by psychosocial stress. *Psychosomatic Medicine*, 76(3), 181–189.
- Ryff, C. D., Singer, B. H., & Dienberg Love, G. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions-Royal Society of London Series B Biological Sciences*, 358, 1383–1394.
- Schickedanz, L. (2018). *Die mentale Infrastruktur offener Räume: eine Fallstudie in Innsbruck, Österreich*. Innsbruck: Unveröffentlichte Masterarbeit der Universität Innsbruck.
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483–499.
- Schnell, T. (2018). Einlassen, Zulassen, Loslassen. Ein philosophisch-psychologischer Zugang zu einem aktiven Leidensbegriff. *Zeitschrift für Palliativmedizin*, 19, 249–255.
- Schnell, T., Gerstner, R., & Krampe, H. (2018). Crisis of meaning predicts suicidality in youth independently of depression. *Crisis – The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 39, 294–303.
- Seeman, T. E., McEwen, B. S., Rowe, J. W., & Singer, B. H. (2001). Allostatic load as a marker of cumulative biological risk: MacArthur studies of successful aging. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(8), 4770–4775.
- Seeman, T. E., Crimmins, E., Huang, M. H., Singer, B., Bucur, A., Gruenewald, T., & Reuben, D. B. (2004). Cumulative biological risk and socio-economic differences in mortality: MacArthur studies of successful aging. *Social Science and Medicine*, 58(10), 1985–1997.
- Simpson, N., & Dinges, D. F. (2007). Sleep and inflammation. *Nutrition Reviews*, 65(12/2), 244–252.
- Smith, B. W., & Zautra, A. J. (2000). Purpose in life and coping with knee-replacement surgery. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 20(1), 96–99.
- Sone, T., Nakaya, N., Ohmori, K., Shimazu, T., Higashiguchi, M., Kakizaki, M., & Tsuji, I. (2008). Sense of life worth living (ikigai) and mortality in Japan: Ohsaki Study. *Psychosomatic Medicine*, 70, 709–715.

- Sørensen, T., la Cour, P., Danbolt, L. J., Stifoss-Hanssen, H., Lien, L., DeMarinis, V., & Schnell, T. (2019). The sources of meaning and meaning in life questionnaire in the norwegian context: Relations to mental health, quality of life, and self-efficacy. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 29(1), 32–45.
- Streib, H. (1997). Religion als Stilfrage. Zur Revision struktureller Differenzierung von Religion im Blick auf die Analyse der pluralistisch-religiösen Lage der Gegenwart. *Archiv für Religionspsychologie*, 22, 48–69.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
- Temelkova-Kurktschiev, T., Siegert, G., Bergmann, S., Henkel, E., Koehler, C., Jaro, W., & Hanefeld, M. (2002). Subclinical inflammation is strongly related to insulin resistance but not to impaired insulin secretion in a high risk population for diabetes. *Metabolism*, 51(6), 743–749.
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 400–410.
- Tsenkova, V. K., Love, G. D., Singer, B. H., & Ryff, C. D. (2007). Socioeconomic status and psychological well-being predict cross-time change in glycosylated hemoglobin in older women without diabetes. *Psychosomatic Medicine*, 69(8), 777–784.
- Visser, M., Bouter, L. M., McQuillan, G. M., Wener, M. H., & Harris, T. B. (1999). Elevated C-reactive protein levels in overweight and obese adults. *JAMA*, 282(22), 2131–2135.
- Vötter, B., & Schnell, T. (2019). Cross-lagged analyses between life meaning, self-compassion, and subjective well-being among gifted adults. *Mindfulness*, 10(7), 1294–1303.
- Wiesmann, U., & Hannich, H. J. (2011). Salutogenic perspectives on health maintenance: The role of resistance resources and meaningfulness. *GeroPsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 24(3), 127.
- Wikler, D. (2002). Personal and social responsibility for health. *Ethics & International Affairs*, 16(2), 47–55.
- Winger, J. G., Adams, R. N., & Mosher, C. E. (2016). Relations of meaning in life and sense of coherence to distress in cancer patients: A meta-analysis. *Psychooncology*, 25(1), 2–10.
- Wolfersdorf, M. (2012). Suizid und Suizidalität aus psychiatrisch-psychotherapeutischer Sicht. *Psychotherapie im Dialog*, 13, 2–7.
- Wood, A. M., & Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 122(3), 213–217.
- Zilioli, S., Slatcler, R. B., Ong, A. D., & Gruenewald, T. L. (2015). Purpose in life predicts allostatic load ten years later. *Journal of Psychosomatic Research*, 79(5), 451–457.
- Zöllner, T., Calhoun, L., & Tedeschi, R. (2006). Trauma und persönliches Wachstum. In A. Maercker & R. Rosner (Hrsg.), *Psychotherapie der post-traumatischen Belastungsstörungen. Krankheitsmodelle und Therapiepraxis – störungsspezifisch und schulübergreifend* (S. 36–45). Stuttgart: Thieme.

Interventionen zur Stützung der Sinnhaftigkeit

- 12.1 Sinn gewinnen aus der Metaperspektive – Lebensrückblickverfahren – 203**
 - 12.1.1 Funktionen der Lebensgeschichte – 203
 - 12.1.2 Kurzfristige Lebensrückblickverfahren – 205
 - 12.1.3 Längerfristige Lebensrückblickverfahren – 210
 - 12.1.4 Überblick zur Wirksamkeit von Lebensrückblickverfahren – 211
- 12.2 Sinnorientierte Interventionen – 212**
 - 12.2.1 Die LeBe-Kartenmethode – 212
 - 12.2.2 Meaning-Making Intervention (MMi) – eine Intervention zur Sinnstiftung – 215
 - 12.2.3 Outlook – eine Intervention zur Vorbereitung des Lebensendes – 217
 - 12.2.4 Managing Cancer and Living Meaningfully (CALM) – Krebsbewältigung und sinnvolles Leben – 219
 - 12.2.5 Meaning-Centred Psychotherapy – sinnzentrierte Psychotherapie – 221
 - 12.2.6 Logotherapie (für einzelne oder mehrere Personen) – 223
- 12.3 Erkenne dich selbst – 225**
 - Literatur – 226**

Obwohl die Bedeutung von Lebenssinn im Kontext von Gesundheit und Krankheit vielfach belegt wurde, sind sinnbezogene Kommunikation oder Interventionen nicht regelmäßig Bestandteil von Gesundheitsbehandlungen. Wichtige psychotherapeutische Ansätze wie Psychoanalyse und psychodynamische Therapien, kognitiv-behaviorale und systemische Therapie fokussieren nicht auf existenzielle Belange, so dass die Mehrheit der zugelassenen Psychotherapeuten ohne Wissen und Expertise in dieser Hinsicht bleibt (Utsch 2018). Existenzielle Kommunikation ist aber nicht auf den psychologischen Bereich beschränkt. Auch in der medizinischen Versorgung erwarten Patienten von Ärzten, dass sie als Menschen präsent sind und soziale Verantwortung zeigen (Halperin 2010). Ein norwegisches Forschungsteam führte eine aufschlussreiche qualitative Studie mit 101 videobasierten Patienten-Arzt-Begegnungen durch (Agledahl et al. 2011). Die Ärzte erwiesen sich als höflich, freundlich und zugänglich. Allerdings lenkten sie die Aufmerksamkeit aktiv von existenziellen Aspekten auf medizinische Fakten und setzten sich somit über persönliche Anliegen und insbesondere existenzielle Fragen hinweg. Die Autoren fordern eine Anerkennung dessen, was sie als „moralisches Fehlverhalten“ bezeichnen, welches Patienten erleben, wenn ihre existenziellen Belange ignoriert werden. Sie weisen auch darauf hin, dass eine Verbesserung der ärztlichen sozialen und kommunikativen Fähigkeiten nicht ausreichen wird, um dieses Problem zu lösen, sondern dass ein tieferes Bewusstsein für existenzielle Belange notwendig ist.

Dies wird auch für andere Beschäftigte des Gesundheitswesens vorgeschlagen. Nach der Durchführung von Fokusgruppen mit Personal, das für die Betreuung und Behandlung von Menschen mit Suizidrisiko verantwortlich war, konnten Søberg et al. (2018) keinen klaren Zusammenhang zwischen dem Verständnis der Fachkräfte für existenzielle Fragen und dessen praktischer Umsetzung erkennen. So kommen sie zu dem Schluss, dass Kompetenzen in Bezug auf existenzielle Fragen systematisch gestärkt werden sollten, z. B. durch obligatorische Kurse innerhalb der Ausbildung im Gesundheitswesen. In Bezug auf Pflegeberufe schreibt Camilla Udo, dass „Pflege ein Prozess ist, für den es keine festen Antworten gibt; es bedarf neben der Aus- und Fortbildung kontinuierlicher, reflektierender Diskussionen, um eine gemeinsame Philosophie und die Entwicklung von Fähigkeiten zu fördern, die es den Pflegekräften ermöglichen, eine qualitativ hochwertige Pflege zu leisten und die einzigartigen persönlichen und intimen existenziellen Fragen zu thematisieren“ (Udo 2014, S. 352; Übers. T. Schnell). Dies ist ein hoher Anspruch und eine Quelle der Angst für viele Pflegekräfte. Obwohl solche Gespräche als lohnend und erfüllend erlebt werden, berichten viele von der Herausforderung, die sie erleben, wenn sie erkennen, dass sie

die spirituellen oder existenziellen Ängste der Patienten nicht lindern können (Tornøe et al. 2015a). Dies kann gar zu einer moralischen Belastung werden, mit Trauer oder auch Burn-out einhergehen (Tornøe et al. 2014). Aus- und Fortbildungen zum Umgang mit existenziellen Ängsten im Gesundheitswesen sind daher dringend erforderlich. Eine beispielhafte Initiative ist Norwegens mobiles Lehrteam für spirituelle und existenzielle Pflege. Dessen Mitglieder – fachkundige Hospizschwestern mit mehrjähriger Erfahrung als klinische Supervisorinnen in der Sterbebegleitung – lehren Pflegepersonal, spirituelles und existenzielles Leiden zu erkennen, entsprechende Gespräche zu initiieren und Trost durch aktive Präsenz und Schweigen zu vermitteln (Tornøe et al. 2015b).

Über solche Bildungsinitiativen hinaus wurden auch zahlreiche existenzielle Interventionen entwickelt. Unter denen, die die Sinnfrage in den Vordergrund stellen, wurden mehrere teils strengen Validierungsstudien unterzogen und haben sich dort bewährt. Ein Großteil davon wurde für Krebspatienten oder für palliative Kontexte konzipiert, aber einige neuere Entwicklungen können in der Behandlung von Depressionen, Demenz oder auch in Rehabilitations- und Pflegeheimen eingesetzt werden. Im Folgenden werden zunächst Lebensrückblickverfahren beschrieben, gefolgt von individuellen und gruppentherapeutischen Interventionen.

Aus- und Fortbildungen zum Umgang mit existenziellen Ängsten sind nötig

12.1 Sinn gewinnen aus der Metaperspektive – Lebensrückblickverfahren

Lebensrückblicke werden meist in palliativen Settings eingesetzt. Sie können seelischem Leid, Verzweiflung und Sinnverlust bei todkranken und sterbenden Menschen entgegenwirken. Allerdings spricht nichts dagegen, sie auch bei gesunden und jüngeren Menschen einzusetzen, da der Lebensrückblick in jeder Situation als klärender und integrierender Prozess erlebt werden kann.

12.1.1 Funktionen der Lebensgeschichte

Durch den Rückblick auf das eigene Leben aus einer Metaperspektive werden wir uns unserer Identität bewusst; nicht nur am Lebensende, sondern zu verschiedenen Zeiten unseres Lebens. Der Begriff *Identität* ist aufschlussreich. Er stammt ab vom lateinischen Wort *idem*, was *der-/dasselbe* bedeutet. Identität heißt also, der- oder dieselbe zu sein, über verschiedene Situationen und Lebensphasen hinweg, in der inneren

Identität = über die Zeit hinweg der-/dieselbe sein

Geschichtsform schafft
Kohärenz

Selbstwahrnehmung wie auch im äußeren Ausdruck. Da wir uns im Laufe des Lebens aber verändern, entwickeln, ausprobieren und in unterschiedlichen Kontexten anders agieren, ist ein Bewusstsein der „Selbigkeit“ gar nicht so selbstverständlich. Es entsteht im Lebensrückblick, indem wir verschiedene Ereignisse in eine sinnvolle Reihenfolge bringen. Das funktioniert am besten in Form einer Geschichte, wie die narrative Psychologie belegt hat (Bruner 1990; McAdams 1993, 2001).

Eine Geschichte ist dadurch charakterisiert, dass sie einen Anfang hat, einen Mittelteil und ein Ende. Das Gleiche gilt für die Lebensgeschichte. Sie erklärt uns uns selbst, stiftet Sinn und Identität, indem sie das Jetzt in Bezug setzt zu Vergangenheit und Zukunft: Wo komme ich her? Was habe ich im Leben an schwierigen, aufregenden oder schönen Dingen erfahren? Was habe ich geschafft und bewältigt? Woran bin ich gescheitert? Welche Ziele und Vorstellungen von der Zukunft habe ich? Durch die narrative Form wird ein Zusammenhang hergestellt – es entsteht Kohärenz, ein zentrales Merkmal der Sinnerfüllung (► Abschn. 2.3.2).

Tatsächlich ist eine solche Geschichte keine chronologische Nacherzählung des Lebens, sondern eine Innovation, die im Moment des Erzählens entsteht. Es geht nicht darum, das eigene Leben detailgetreu und „richtig“ wiederzugeben. Vielmehr beruht die Lebensgeschichte auf einer erzählerischen Wahrheit, die in sich stimmig, zusammenhängend und überzeugend erscheinen sollte (McLean et al. 2007; Schnell 2004/2009). Gelingt dies, so nimmt das eigene Leben vor unseren Augen eine sinnvolle Gestalt an. „Mit der Erzählung, *wie* die Dinge entstanden sind, erklärt man sie und beantwortet indirekt die andere Frage, *warum* sie entstanden sind“ (Eliade 1990, S. 86 f.).

Reframing

Die Verbalisierung der Lebensgeschichte macht grundlegende Annahmen über uns selbst und die Welt bewusst. Unbewusst sind diese sehr wirkmächtig; sie lenken und steuern unser Erleben. Das Aussprechen kann dazu beitragen, dysfunktionale Annahmen aufzudecken, die eine konstruktive und akzeptierende Sicht auf das eigene Leben verhindern. In solchen Fällen ist die Bewusstmachung von großem Vorteil, da nur so eine Überprüfung und eventuelle Relativierung dieser Annahmen möglich wird. Durch die Einnahme alternativer Perspektiven und Erklärungsmuster kann es hier zu einer konstruktiven Umdeutung (*reframing*) kommen.

Während sich alle Lebensrückblickverfahren auf die zusammenhang- und somit sinnstiftende Kraft der Lebensgeschichte berufen, wird die Aufdeckung dysfunktionaler Strukturen nur bei manchen angestrebt. Im Anschluss werden zwei kurzfristige und zwei längerfristige Formen von Lebensrückblickverfahren detaillierter vorgestellt.

12.1.2 Kurzfristige Lebensrückblickverfahren

Die folgenden Verfahren können innerhalb von ein bis zwei Sitzungen mit den Gesprächspartnerinnen durchgeführt werden. Es bedarf also keiner längerfristigen Verpflichtung, was sowohl in manchen palliativen Settings wie auch in ambulanten oder anderen kurzzeitigen Behandlungen hilfreich ist.

12.1.2.1 Dignity Therapy – Würdezentrierte Therapie

Dignity Therapy (Chochinov et al. 2005) ist eine individualisierte Kurzzeittherapie, die mit dem Ziel entwickelt wurde, einem Verlust an Würde am Ende des Lebens entgegenzuwirken. Einen solchen beklagen Palliativpatienten immer wieder. Chochinov und Kollegen entwickelten auf empirischer Basis ein Modell von Würde, das die folgenden drei Dimensionen umfasst:

- *Krankheitsbezogene Belange*: Erhalt von Würde durch Bewahrung eines möglichst hohen Unabhängigkeitsgrades und durch Einschränkung der Symptombelastung.
- *Soziale Würde*: Wahrung der Privatsphäre, soziale Unterstützung und respektvolle pflegerische Grundhaltung.
- *Persönliches, Würde bewahrendes Repertoire*: Würde bewahrende Perspektiven (Kontinuität des Selbst, Aufrechterhaltung von Rollen, Generativität/Vermächtnis, Selbstachtung, Hoffnung, Autonomie/Kontrolle, Akzeptanz und Kampfgeist) und Handlungen (im Moment leben, Normalität aufrechterhalten, spirituellen Beistand suchen).

Die Beachtung aller drei Dimensionen trägt dazu bei, die Würde todkrank und sterbender Menschen zu erhalten bzw. zu stärken. Die Dimension des persönlichen, Würde bewahrenden Repertoires steht im Mittelpunkt der *Dignity Therapy* (DT). Dabei handelt es sich um eine Form des Lebensrückblicks, bei dem ein Gespräch durch ein Set von neun Fragen geleitet wird. Das Gespräch soll ein Bewusstsein der Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens hervorrufen und dadurch seelisches Leid verringern (Chochinov et al. 2005). Die Fragen zielen darauf ab, Inhalte zu identifizieren, die den Sterbenden besonders am Herzen liegen, sowie Eigenschaften oder Ereignisse, von denen die Patienten wünschen, dass sie in Erinnerung bleiben.

Geleiteter Lebensrückblick

Beispielfragen lauten (Schramm et al. 2014, S. 100):

- „Gibt es bestimmte Dinge, die Sie Ihrer Familie über sich mitteilen wollen? Gibt es bestimmte Erinnerungen, die Sie mit Ihrer Familie teilen wollen?“
- „Gibt es Dinge, von denen Sie merken, dass sie noch ausgesprochen werden wollen? Oder auch Dinge, die Sie Ihren Angehörigen gerne noch einmal sagen möchten?“

- „Gibt es Worte/Botschaften oder vielleicht sogar dringende Empfehlungen, die Sie Ihren Angehörigen mitgeben möchten, um ihnen zu helfen, ihre Zukunft gut zu bewältigen?“

Das Gespräch über diese Fragen sollte ein bis zwei Sitzungen von je maximal einer Stunde dauern. Es wird mithilfe eines Audiogeräts aufgezeichnet und transkribiert. Die Therapeutin erstellt sodann eine überarbeitete Version, die das Gesagte in eine chronologische Struktur bringt. Zudem werden Inhalte, die andere verletzen könnten, nach Absprache mit dem Patienten eliminiert, und es wird eine angemessene Schlusspassage ausgewählt. Das Dokument wird dem Patienten in einer abschließenden Sitzung vollständig vorgelesen und sodann überlassen. Je nach Wunsch kann es mit Angehörigen geteilt oder bestimmten Personen als Vermächtnis hinterlassen werden (Chochinov et al. 2005; Schramm et al. 2014). Insgesamt soll die Intervention mit fünf bis sechs Stunden Zeitaufwand durchzuführen sein, wobei die Zeit für die Transkription des Interviews nicht eingerechnet ist (Chochinov 2012).

Eine randomisierte klinische Studie (Vuksanovic et al. 2017) verglich DT mit einem Lebensrückblick *ohne* abschließendes Dokument/Vermächtnis und einer Kontrollgruppe. Personen, die an der *Dignity Therapy* teilgenommen hatten, berichteten später erhöhte Generativität (Fürsorge für kommende Generationen, Spuren hinterlassen) und Ich-Integrität (Annahme des gelebten Lebens und der Person, die man geworden ist; keine Todesfurcht). Der reine Lebensrückblick ging nicht mit einer solchen Erhöhung einher. Die Autorinnen schließen dementsprechend, dass der Prozess der Entwicklung eines Vermächtnisses, das über den eigenen Tod hinausgeht, spezifische Vorteile hat: Es scheint eine generative Haltung zu stärken und Menschen dabei zu unterstützen, ihr vergangenes Leben als sinnvoll wahr- und anzunehmen.

In einer Studie an zwei deutschen Palliative Care Zentren bestätigte die Mehrheit der Patienten (N=18 von 19) und der Angehörigen (N=24 von 26) die Durchführbarkeit und Akzeptanz der Methode (Mai et al. 2018).

Ein systematischer Überblick über Studien zur Wirksamkeit der DT wurde 2015 von einem amerikanischen Forscherteam vorgelegt (Fitchett et al. 2015). Bei einer Grundgesamtheit von insgesamt 25 Veröffentlichungen berichteten 17 Artikel – unter Bezug auf 12 Studien – eine sehr hohe Zufriedenheit der Patienten, die an der Therapie teilgenommen hatten. Die Patienten gaben an, dass sowohl sie selbst als auch ihre Angehörigen durch das Verfahren profitiert hätten. Allerdings war die Befundlage im Hinblick auf konkrete Veränderungen

eher schwach. Es zeigten sich keine überzeugenden Belege für eine Erhöhung von Sinnerfüllung, Würde oder Hoffnung bzw. für eine Verringerung von psychischen und körperlichen Symptomen.

Zwei spätere Überblicksstudien von 2017 können kaum von einer verbesserten Befundlage berichten. Marina Martínez und ihr Team (2017) schildern, dass DT in zwei Fällen Ängstlichkeit, einmal auch Depressivität verbessert habe. Zudem würden neben den Patienten auch Verwandte und Gesundheitspersonal DT als positiv und unterstützend bei der Bewältigung der letzten Lebensphase erleben. Brenda Bentley und Kolleginnen (2017) bestätigen, dass DT in den meisten Fällen gut akzeptiert wird. Sie betonen jedoch, dass die Intervention in vielen Fällen nicht effektiv, therapeutisch angemessen oder praktikabel ist (s. u.).

Ein schwedisch-australisches Forscherteam (Lindqvist et al. 2015) stellte eine Reihe von Kritikpunkten zusammen, die sich im Rahmen von Versuchen, DT durchzuführen, gezeigt hatten. So stellt sich z. B. die Frage, wer von der DT profitieren soll. Da der Lebensrückblick im Hinblick auf eine potenzielle Hinterlassenschaft für Angehörige durchgeführt wird, können Patienten in einen Konflikt darüber geraten, was sie sagen sollen und was sie besser verschweigen. Auch die kulturelle Angemessenheit der Leitfragen wurde in Zweifel gezogen. Für manche Patienten stellte das Verfahren eine zu große Belastung dar, da es zwar Konflikte wachrufen kann, aber weder Raum noch Unterstützung für eine Aufarbeitung bietet. Zudem erwies sich das Vorgehen bei der redaktionellen Bearbeitung des finalen Dokuments als riskant. Die Rolle der Therapeuten ist dabei zwangsläufig aktiv gestaltend, was dazu führen kann, dass Patienten das Gefühl haben, die Kontrolle über ihre eigene Lebensgeschichte zu verlieren. Die Forscher schließen, dass dieses spezifische Verfahren zwar problematisch sei, sie aber weiterhin Lebensrückblickverfahren einsetzen werden, da diesen ein großes Potenzial innewohnt, das Sinnerleben am Ende des Lebens zu stärken.

Der Überblicksartikel von Bentley und Kolleginnen (2017) bestätigte mehrere der von Lindqvist und Kollegen genannten Kritikpunkte. So bemerkten die Forscherinnen, dass die Durchführung von DT bei Menschen mit hohem Leidensdruck kontraindiziert sein kann. Wenn dieser zum Beispiel aus sozialen oder ökonomischen Problemen oder aus körperlichen Symptomen und Schmerzen resultiert, wäre die Bearbeitung dieser Punkte dringlicher als das Reflektieren über Fragen der Würde und des Sinns.

Auch die praktische Umsetzung wurde von mehreren Forscherinnen bemängelt. Übereinstimmend berichteten alle Studien, dass die Zeit zur Umsetzung der DT die von Chochinov

Kann Konflikte wachrufen, aber nicht bearbeiten

Kontraindiziert bei hohem Leidensdruck

Deutlich aufwendiger als angegeben

„Dignity Talk“ als Instrument
zur Erleichterung familiärer
Kommunikation

Profitieren vor allem die
Anwender?

angegebenen fünf bis sechs Stunden deutlich übersteige (s. Bentley et al. 2017).

Zudem verwiesen Bentley und Kolleginnen auf mehrere Studien, in denen Angehörige negative Erfahrungen mit der *Dignity Therapy* berichten. Diese bezogen sich auf dadurch entstehende familiäre Konflikte, Sorgen und Probleme, die die ohnehin schwierige Zeit noch erschweren würden (s. auch Scarton et al. 2018). Erst kürzlich haben Chochinov und Kolleginnen den *Dignity Talk* vorgestellt: eine Methode, die die Gesprächsführung zwischen Patienten und Familienangehörigen erleichtern soll (Guo et al. 2018). *Dignity Talk* sei aus der Revision der Leitfragen der DT entstanden.

Abschließend lohnt es sich, mit Bentley et al. (2017) erneut die Frage aufzuwerfen, wer von DT profitiert, und wer sie durchführen sollte. Personal im palliativen Bereich bewertet die Durchführung der DT durchgehend sehr positiv. Dies ist gut nachvollziehbar, da die Intervention in einem Bereich, in dem man im Allgemeinen wenig tun kann, das Gefühl vermittelt, doch etwas Sinnvolles und Hilfreiches zu tun. Aufgrund der ausbleibenden Erfolgsnachweise bzgl. einer Erhöhung des Erlebens von Würde und Sinn und der Verminderung von Depression und Ängstlichkeit bedarf es jedoch einer Reflexion darüber, ob es nicht das Personal ist, das primär von der DT profitiert, und in welchem Verhältnis die potentiellen negativen Effekte bei Patienten dazu stehen. Dabei gilt es auch, die Professionalität der Anwender in Betracht zu ziehen. So wird DT von Psychoonkologinnen, Psychiatern, Studierenden verschiedenster Disziplinen, Pflegepersonal, Sozialarbeitern, Seelsorgerinnen, Ehrenamtlichen, Psychologinnen, Altenpflegekräften und Forscherinnen durchgeführt. Leitlinien, die die notwendigen Voraussetzungen, Kompetenzen und Erfahrungen festlegen, wären sicherlich von Vorteil (Bentley et al. 2017).

12.1.2.2 Short-Term Life Review – kurzfristiger Lebensrückblick

Ein anderes Lebensrückblickverfahren, das bereits validiert wurde, ist der *Dignity Therapy* (DT) sehr ähnlich, umgeht aber einige der genannten Nachteile. Eine japanische Forschergruppe um die Psychologin Michiyo Ando entwickelte das *Short-Term Life Review*, das in zwei Sitzungen durchgeführt werden kann (Ando et al. 2008). Zielgruppe sind Krebspatienten am Ende ihres Lebens, die unter Sinnverlust, Beziehungsproblemen oder religiösen Konflikten leiden, häufig zusätzlich zu Depression und Ängsten (Ando et al. 2008). Ein fragengeleiteter Lebensrückblick wird als geeignete Intervention angesehen, da er frühere Erfahrungen schrittweise in Erinnerung ruft, eine Neubetrachtung erlaubt und es so ermöglicht, Konflikte zu lösen und

zu integrieren. Dadurch sollten die Sinnerfüllung erhöht und psychische Probleme verringert werden.

Insgesamt sieben Leitfragen, die sich teils mit den Fragen der *Dignity Therapy* überschneiden, steuern das Gespräch. Die Patienten werden darum gebeten, sowohl gute wie auch schlechte Erinnerungen zu nennen, die ihnen in den Sinn kommen. Beispielfragen lauten (Ando et al. 2008, S. 886 f.; Übers. T. Schnell):

- „Welches Ereignis oder welche Person hat Sie in Ihrem Leben am meisten beeinflusst?“
- „Welches ist die wichtigste Rolle, die Sie in Ihrem Leben innehatten?“
- „Welchen Rat oder welche Empfehlungen würden Sie gern an die wichtigsten Personen in Ihrem Leben oder an die kommende Generation weitergeben?“

Gute und schlechte
Erinnerungen

Das Gespräch wird aufgenommen und transkribiert. Aussagekräftige Sätze und Stichwörter werden sodann in ein Album übertragen. Dabei werden sowohl positive wie auch negative Aussagen festgehalten. Durch passende Bilder und Fotos aus Büchern und Magazinen wird das Album lebendig gestaltet. In der zweiten Sitzung betrachten Therapeut und Patient das Album gemeinsam, und der Patient erhält die Möglichkeit, sein Leben in dieser Rückschau zu reevaluieren, zu *reframen* und zu würdigen.

Reevaluation und
Rekonstruktion

Im Gegensatz zur DT ist das Album nicht als Vermächtnis für Angehörige gedacht. Es entsteht dadurch kein Druck, ein bestimmtes, positives Bild von sich zu vermitteln. (Der positive Effekt im Hinblick auf Generativität und Ich-Integrität, den Vuksanovic und Kolleginnen (2017) für das Vermächtnis in der DT fanden, ist hier somit nicht gewährleistet. Jedoch ist es sicherlich denkbar, dass auch Klientinnen des kurzfristigen Lebensrückblicks ihr Album weitergeben, wenn ihnen dies sinnvoll erscheint).

Der Hinweis, dass sowohl positive wie auch negative Erinnerungen relevant und mitteilenswert sind, hat zusätzliches klärendes Potenzial. Dass in der zweiten Sitzung Raum für Reevaluation gegeben wird und so eine Bearbeitung von Konflikten, die zuvor im Gespräch thematisiert worden sind, zumindest ansatzweise möglich ist, ist ein weiterer Vorteil gegenüber der DT.

Wirksamkeitsstudien geben klare Hinweise für die Effektivität dieses Verfahrens. Eine Pilotstudie konnte Verbesserungen im Hinblick auf Sinnerfüllung, Ängste, Depression, seelisches Leid und subjektives Wohlbefinden feststellen (Ando et al. 2008). In einer anschließenden randomisierten kontrollierten Studie zeigten sich Verbesserungen in Bezug auf Sinnerfüllung, Hoffnung und seelisches Leid; die Patienten gaben nach der Intervention an, dass sie ihr Leben als positiv vollendet wahrnahmen, auf den Tod vorbereitet seien und sich nicht als Last für

Belege für Effizienz

ihre Angehörigen erleben würden. Dabei zeigten sich einerseits Verbesserungen im Vergleich zur Ausgangsmessung, andererseits auch im Vergleich zur Kontrollgruppe (Ando et al. 2010).

Als Kritikpunkt ist auch hier zu nennen, dass der redaktionelle Einfluss der Therapeutin auf die Endversion des schriftlichen Dokuments groß ist. Da es sich in diesem Fall jedoch „nur“ um eine Diskussionsvorlage für eine Rekonstruktion und Würdigung der Lebensgeschichte handelt und nicht um eine Hinterlassenschaft, geht dies wahrscheinlich nicht mit großen Problemen einher. Zudem können sich Zeitprobleme ergeben, da die Gestaltung des Albums mit ergänzenden Fotos relativ aufwendig ist. Allerdings handelt es sich um eine kreative Aufgabe, die sowohl Therapeuten als auch Patienten Freude bereiten kann.

12.1.3 Längerfristige Lebensrückblickverfahren

Die folgenden Verfahren finden in Sitzungen statt, die sich über mehrere Wochen hinweg erstrecken. Der Lebensrückblick stellt den Kern der Methoden dar, wird aber durch weitere Reflexionen oder Bearbeitungen ergänzt. Während die Life Review Therapy in Einzelgesprächen durchgeführt wird, handelt es sich bei den beiden anderen (CRT und RYCT) um Gruppenverfahren.

12.1.3.1 Life Review Therapy – Lebensrückblicktherapie

Die *Life Review Therapy* von Serrano et al. (2012) beinhaltet die Beschäftigung mit der Kindheit, der Jugend und dem Erwachsenenalter. In vier wöchentlichen Einzelsitzungen wird jeweils eine Lebenszeit besprochen, geleitet durch 14 Fragen, die spezifische positive Erinnerungen hervorrufen sollen. Beispielfragen lauten: „Als du ein Kind warst, was hat deine Mutter oder dein Vater getan, das dich erstaunt hat?“ „Erzähl mir von einem Tag in deiner Jugend, an dem du etwas Ungewöhnliches getan hast.“ „Erinnerst du dich an einen Moment, an dem du sehr stolz auf deine Arbeit warst?“ Kontrollierte randomisierte Studien für diese Therapie (2012) sowie Abwandlungen davon (Korte et al. 2012; Lamers et al. 2015) liegen vor.

12.1.3.2 Cognitive Reminiscence Therapy (CRT) – Kognitive Erinnerungstherapie

Bei der *Cognitive Reminiscence Therapy* von Watt und Cappeliez (2000) werden Individuen zu zwei Arten der adaptiven Nutzung des autobiografischen Gedächtnisses angeleitet: *Integrative Erinnerung* soll eine Aussöhnung mit negativen Ereignissen in der Vergangenheit, die Wahrnehmung von Kontinuität

über Erfahrungen hinweg und die Wahrnehmung der Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens ermöglichen (Wong 1995). *Instrumentale Erinnerung* steht für die Erinnerung an vergangene Bewältigungs- und Problemlösungserfahrungen, um die Selbstwirksamkeit und wahrgenommene Kontrolle zu verbessern und auf frühere Problemlösungen zurückzugreifen (Wong 1995). In sechs wöchentlichen Sitzungen zu je 90 min treffen sich geleitete Kleingruppen (2–4 Personen), um Erinnerungen zu bestimmten Themen wachzurufen. Diese sind die Familiengeschichte, besondere Leistungen, wichtige Wendepunkte, Liebe und Hass, Stresserfahrungen sowie Lebenssinn und Lebensbedeutungen. Die integrative Perspektive regt Teilnehmende dazu an, vergangene negative Ereignisse zu verarbeiten oder anzunehmen und das Selbst der Vergangenheit in der Gegenwart wiederzuerkennen. Die instrumentelle Perspektive richtet die Aufmerksamkeit auf gelungene Problemlösungen und Zielerreichung in der Vergangenheit und überträgt diese Erfahrungen auf gegenwärtige Probleme. Kontrollierte randomisierte Studien liegen vor (Hallford und Mellor 2016a, b).

12.1.3.3 Remembering Yesterday, Caring Today (RYCT) – Das Gestern erinnern, für heute sorgen

Remembering Yesterday, Caring Today ist eine manualisierte Intervention, die vom European Reminiscence Network entwickelt wurde (Schweitzer und Bruce 2008), um informelle Pflegekräfte dementer Personen zu unterstützen. In wöchentlichen Gruppen treffen sich Leiter und Ehrenamtliche mit Menschen, die unter Demenz leiden, um deren Vergangenheit und Gegenwart mit kreativen Mitteln zu erkunden. Zur Anwendung kommen hier Schauspiel, Musik und bildende Kunst. Mehrere kontrollierte randomisierte Studien liegen vor (Charlesworth et al. 2016; Orrell et al. 2017; Thorgrimsen et al. 2002; Woods et al. 2016). Schöne Beispiele und Anregungen finden sich auf der (englischsprachigen) Seite ► <https://www.storiedlives.institute/remembering-yesterday-caring-today> [Stand 15.01.2020].

Kreative Unterstützung von
Pflegekräften dementer
Personen

12.1.4 Überblick zur Wirksamkeit von Lebensrückblickverfahren

In den letzten Jahren wurden vermehrt Übersichtsarbeiten und Metaanalysen zur Wirksamkeit von Lebensrückblickverfahren veröffentlicht. Dabei wurden auch verschiedene Störungsbilder in den Blick genommen. Wang et al. (2017) berichteten verbesserte Lebensqualität, Erhöhung des Sinnerlebens und

Verringerte Depression,
verbesserte Lebensqualität

Verringerung des empfundenen Leids bei *fortgeschrittenem oder terminalem Krebs*. Für Patienten mit verschiedenen Arten *lebensbedrohlicher Erkrankungen* konnten Verbesserungen im Hinblick auf Depression bestätigt werden, zusätzlich zu einer Erhöhung der Lebensqualität und des Selbstwerts (Chen et al. 2017). Lan et al. (2017) fassten Studien zusammen, die Lebensrückblickverfahren bei *Menschen ab 60* (ohne kognitive Beeinträchtigung oder Demenz; nicht in psychotherapeutischer Behandlung) durchgeführt hatten. Hier gab es Belege für deutlich verringerte Depression und Hoffnungslosigkeit sowie ein erhöhtes Wohlbefinden. Bei älteren Menschen, die unter *Depression* litten, führten Lebensrückblickverfahren zu einer Verringerung der Symptomatik (Holvast et al. 2017). Dies funktionierte sowohl in Pflegeheimen als auch dann, wenn die Personen zuhause lebten und von Heimpflegekräften zu diesem Zweck besucht wurden.

Wirksam auch bei Depression im jungen und mittleren Erwachsenenalter

Zwei randomisierte klinische Studien untersuchten solche Effekte auch bei *jungen depressiven Erwachsenen* (Hallford und Mellor 2016a, b). Tatsächlich zeigten sich reduzierte depressive Symptome, ebenso wie verringerte Ängstlichkeit. Sinnerleben, Selbstwert, Selbstwirksamkeit und Optimismus konnten hingegen erhöht werden. Lamers und Kollegen (2015) schlossen in ihre klinische Studie Erwachsene ab einem Alter von 40 Jahren ein, die moderate depressive Symptome aufwiesen. Im Gegensatz zu den anderen Studien wurde der Lebensrückblick hier als online-gestützte Selbsthilfe durchgeführt. Auch hier ergaben sich Verbesserungen hinsichtlich der depressiven Symptomatik sowie erhöhtes emotionales und psychologisches Wohlbefinden.

12.2 Sinnorientierte Interventionen

Neben den Lebensrückblickverfahren gibt es weitere Methoden, die zur Stärkung des Sinnerlebens eingesetzt werden können. Mehrere Reviews (Guerrero-Torrelles et al. 2017; Keall et al. 2015; LeMay und Wilson 2008; Teo et al. 2019) und Metanalysen (Park et al. 2019; Vos et al. 2015) haben die Effektivität verschiedener sinnorientierter Therapieverfahren überprüft. Im Folgenden werden einige Interventionen näher vorgestellt, die sich bereits empirisch bewährt haben.

12.2.1 Die LeBe-Kartenmethode

Anwendbar in Therapie, Beratung, Coaching, Pädagogik und Palliative Care

Die in ► Abschn. 3.3 vorgestellte LeBe-Kartenmethode (la Cour und Schnell 2019, 2020; Schnell und la Cour 2018) ist ein Instrument, das zur Identifikation und Exploration persönlicher Sinnquellen dient. Als solches kann es zu diagnostischen Zwecken eingesetzt werden; gleichzeitig stellt

es auch eine Intervention dar. Gesprächspartner werden durch die angeleitete Beschäftigung mit einem umfassenden Katalog möglicher Sinnquellen dabei unterstützt herauszufinden, was für sie persönlich bedeutungsvoll ist und welchen Platz diese Inhalte in ihrem Leben einnehmen. Die Intervention kann in einer Vielzahl von Bereichen angewendet werden, wie z. B. in Therapie, Beratung, Coaching, Pädagogik und Palliative Care.

Die Kartenmethode kann innerhalb einer Stunde durchgeführt werden. Die Klientin erhält ein Set von 26 Karten, auf denen Aussagen zu den 26 Lebensbedeutungen abgedruckt sind. Diese gilt es solange zu sortieren, bis maximal fünf Karten als persönlich besonders relevant ausgewählt wurden. Der multiple Sortierungsprozess soll eine langsame, schrittweise Verarbeitung unterstützen. In den meisten Fällen fühlen sich Gesprächspartner nach einem ersten Lesen überfordert durch die Vielzahl der Aussagen und die dadurch wachgerufenen Emotionen (*flooding*). Im zweiten Schritt sind die Aussagen bereits bekannt, und die Teilnehmenden können sich darauf konzentrieren, ihre Position diesbezüglich zu entwickeln (*structuring*). Im dritten Schritt haben die Gesprächspartner einen guten Überblick und können sich auf die relative Bedeutsamkeit der Karten konzentrieren (*prioritizing*).

Sodann erfolgt eine semi-strukturierte Konversation zu den (maximal) fünf ausgewählten Karten. Sie bezieht sich auf die *Interpretation*, *Bedeutsamkeit*, *Wichtigkeit*, *Bedrohung* und *Veränderung* der jeweiligen Lebensbedeutung. Optional können auch die Rückseiten der Karten verwendet werden, um a) durch die Benennung der entsprechenden Sinnquellen und – dimensionen eine Metaebene einzubinden, und b) die Balanciertheit der persönlichen Lebensbedeutungen zu klären. (Nach unseren Studienergebnissen ist das Sinnerleben dann am höchsten, wenn mindestens drei der fünf Sinndimensionen im Leben einer Person verwirklicht werden; ► Abschn. 6.2.2 und Schnell 2011).

Auswahl von maximal fünf Karten und anschließende Konversation

Während des Gesprächs notiert die Anwenderin die gewählten Aussagen und wesentliche Überlegungen des Gesprächspartners, insbesondere im Hinblick auf mögliche Veränderungen und Handlungen. Zum Abschluss werden die Notizen in einem standardisierten Format an den Gesprächspartner übergeben.

Die LeBe-Kartenmethode kann als kurzfristige Intervention in verschiedenste Settings und Therapieformen eingebunden werden. Idealerweise sollte es die Möglichkeit geben, die durch die Methode gewonnenen Erkenntnisse zu einem späteren Zeitpunkt weiter zu besprechen, vor allem im Hinblick auf die praktische Umsetzbarkeit (Böhmer 2017; Böhmer, la Cour & Schnell, in *Begutachtung*). Zudem wird empfohlen, dass nur solche Personen die Methode anwenden, die ausreichende therapeutische, beratende oder pädagogische Kompetenzen

Hohe Akzeptanz

aufweisen. Die Durchführung sollte in einem geschützten und professionellen Rahmen stattfinden.

Bisher wurden drei Machbarkeitsanalysen sowie eine randomisierte kontrollierte Studie zur Wirksamkeit des Verfahrens durchgeführt. In einer Machbarkeitsstudie mit 47 Erwachsenen (primär *Gesundheitspersonal*; Schnell und la Cour 2018) schätzten 11 % das Verfahren als *moderat* lohnenswert ein (2 oder 3 von 0–5 Punkten); 17 % bewerteten es als *sehr* lohnend (4 Punkte) und 72 % als *äußerst* lohnend (5 von 5 Punkten). Die Prozedur wurde als hilfreich und erleichternd empfunden („Meine wichtigsten Prioritäten im Leben waren auf den Karten in wenigen Worten zusammengefasst. Das schafft Klarheit.“ „Eine gute Übung, die etwas in Worte fasst, über das sonst nicht gesprochen wird.“). Die Konzentration auf maximal fünf Karten wurde als wichtige Herausforderung erlebt („Es war schwer auszuwählen, aber ich war dazu gezwungen – und das war gut!“). Viele Teilnehmende berichteten positive Impulse für die Zukunft („Ich weiß jetzt, welchen ersten Schritt ich gehen muss, um Veränderung möglich zu machen.“ „Ich habe den Mut dafür gewonnen, meine Situation zu verändern.“).

Belege für Effizienz

Eine randomisierte kontrollierte Studie wurde mit 42 Patienten mit chronischen Schmerzen durchgeführt (Böhmer, la Cour & Schnell, in *Begutachtung*), wobei 21 die Intervention erhielten, während die anderen auf der Warteliste standen (und nach der Datenerhebung ebenfalls teilnahmen). Im Anschluss an die Intervention berichteten die Teilnehmerinnen geringere Ängstlichkeit, Depression und Sinnkrisen, sowie höhere Schmerzakzeptanz. Die Effekte hinsichtlich der erhöhten Schmerzakzeptanz und der verringerten Ängstlichkeit waren auch nach zwei Monaten noch stabil; zusätzlich war die Schmerzmedikation gesunken. In der Kontrollgruppe wurden keinerlei Verbesserungen festgestellt.

Von den 21 *Patienten mit chronischen Schmerzen*, die an der Intervention teilnahmen, bewerteten 10 % das Verfahren als moderat lohnenswert, 28 % als sehr und 62 % als äußerst lohnenswert. Die Patienten erlebten das Gespräch als „intensiv, kräftezehrend, bereichernd,“ als „sehr interessant und auch sehr verständlich. Der Einsatz der Karten und für was sie eingesetzt werden, scheint gut durchdacht...ich habe mich nie unwohl gefühlt. Das ist nicht immer so, wenn es nur um ‚mich‘ geht. Die Zeit ist unwahrscheinlich schnell vergangen. Das Gespräch hat gutgetan und war sehr informativ.“ Die Beteiligten machten durchweg die Erfahrung, dass das Instrument einen Schlüssel zu einer komplexen, oft unaussprechlichen Dimension menschlicher Existenz darstellt.

Akzeptanz auch im palliativen Bereich

Für den Palliativkontext wurde eine Kurzversion erstellt, um die Belastung der Gesprächspartner möglichst gering zu

halten (Struer-Tranberg 2019). Eine Studie mit acht *palliativen Patienten* bestätigte die Durchführbarkeit (Struer-Tranberg 2019). Achtundachtzig Prozent gaben an, durch das Verfahren wichtige Dinge in Worte fassen zu können; 75 % erlebten dadurch Handlungsimpulse. Dreiundsechzig Prozent fanden das Verfahren lohnenswert. Niemand verneinte die genannten Fragen. Nur 50 % berichteten, dass sie durch das Gespräch mehr über sich und ihre Sinnquellen gelernt hätten; drei der vier anderen gaben stattdessen an, dass sie bereits zuvor einen hohen Grad der Selbstkenntnis erreicht hatten. Weitere Rückmeldungen bestätigten die Nützlichkeit des Verfahrens (wichtige Bewusstmachung, neue Sicht auf das Selbst, Umstrukturierung, Konversation frei von Verzerrungen und Vorurteilen durch Durchführende, natürlich und mühelos...).

Die LeBe Kartenmethode erlaubt die Identifikation und Exploration persönlicher Lebensbedeutungen; die Integration der damit gewonnenen Erkenntnisse obliegt jedoch den Anwendern in weiterführenden Sitzungen. Dies mag als möglicher Kritikpunkt der Methode angesehen werden. Wird sie *ohne* die entsprechende Anwenderkompetenz durchgeführt, so könnte sie existenzielle Fragen aufwerfen, die nicht angemessen aufgenommen oder bearbeitet werden. In Dänemark werden daher Trainings zur Durchführung der Kartenmethode angeboten und entsprechende Lizenzen vergeben.

12.2.2 Meaning-Making Intervention (MMi) – eine Intervention zur Sinnstiftung

Als Pflegewissenschaftlerin hat Virginia Lee vielfach erlebt, wie belastend eine Krebsdiagnose für die Betroffenen ist – sowohl emotional wie auch körperlich. Zusätzlich kommt es oft zu existenzieller Bedrängnis, wenn Patienten sich mit der Aussicht eines frühen Todes konfrontiert sehen. Deshalb entwickelte Lee eine Intervention für die Zeit kurz nach der Krebsdiagnose, um Patienten zu unterstützen, denen in dieser Situation ihr Selbst- und Weltverständnis abhandenkommt und die dementsprechend unter Sinnverlust leiden (Lee 2004).

Diese Intervention (*Meaning-Making Intervention* – MMi) kann – je nach Wunsch der Patienten – bei diesen zu Hause oder im Krankenhaus stattfinden. Sie umfasst zwischen einer und vier Sitzungen, die 30 bis 90 min andauern. (Flexibilität sollte im Hinblick auf die psychischen und körperlichen Bedürfnisse und Kapazitäten der Patienten gewahrt werden.) Die MMi ist ein manualisiertes Verfahren, das drei primäre Ziele verfolgt (Henry et al. 2010):

Zielgruppe Krebspatienten
kurz nach Diagnose

1. Aufarbeitung der Auswirkungen und der Bedeutung der Krebsdiagnose für die Gegenwart;
2. Rückblick auf vergangene kritische Lebensereignisse und Identifikation von Bewältigungsstrategien, die sich damals bewährt haben; Bezug auf die vorliegende Krebsdiagnose;
3. Diskussion über aktuelle Prioritäten und neue Ziele, die in der jetzigen Situation sinnstiftend sind, bei Beachtung der durch den Krebs entstandenen Einschränkungen.

Perspektive auf
Vergangenheit, Gegenwart,
Zukunft

Die drei Ziele beziehen sich auf die Anerkennung der Gegenwart, ein Nachdenken über die Vergangenheit und eine Ausrichtung auf die Zukunft. Diese drei Perspektiven werden anhand einer „Lebenslinie“ narrativ hergestellt. Die „Lebenslinie“ wird als einfache horizontale Linie auf einem Blatt Papier aufgezeichnet. Die Patienten werden gebeten sich vorzustellen, dass der linke Pol ihre Geburt, der rechte Pol das Ende ihres physischen Lebens bedeute. Ihre Aufgabe ist es dann, die jetzige Position durch einen Kreis auf der Linie zu markieren. Sie werden eingeladen, „ihre Geschichte“ von der Krebsdiagnose bis zur momentanen Situation zu erzählen. Durch Fragen der Therapeutin, die sich auf Symptome, Gefühle, Gedanken etc. beziehen, wird ein vertiefender Zugang angeregt.

Anknüpfen an erfolgreiche
Bewältigungsstrategien

Um die Krebserkrankung in einen biografischen Kontext bereits bewältigter Lebensereignisse einzuordnen, werden die Patienten sodann aufgefordert, frühere Wendepunkte in ihrem Leben auf der Lebenslinie zu markieren. Die Therapeutin ermutigt dazu, die Stärken und Bewältigungsstrategien herauszuarbeiten, die in diesen Situationen hilfreich waren.

Die dritte Aufgabe besteht darin, eine erfüllende Zukunftsvision zu entwickeln. Lebensziele und -bedeutungen werden neu geordnet. In Anbetracht der jetzigen Situation werden kurz- und längerfristige Ziele und damit verbundene Aktivitäten identifiziert und auf der rechten Seite der Lebenslinie eingezeichnet (Henry et al. 2010; Lee et al. 2006a, b).

Belege für Effizienz

Die Wirksamkeit der MMi wurde mit ersten vielversprechenden Ergebnissen evaluiert. In einer randomisierten kontrollierten Studie berichteten Patienten einen und drei Monate nach der MMi eine höhere Sinnerfüllung als zuvor, während sich bei der Kontrollgruppe kein solcher Effekt fand (Henry et al. 2010). In früheren Studien waren im Hinblick auf Selbstwertgefühl, Optimismus und Selbstwirksamkeit höhere Werte festgestellt worden (Lee et al. 2006a, b). Patienten berichteten durchgehend eine hohe Akzeptanz des Verfahrens, betrachteten es als hilfreich und gaben an, dass sie es anderen Menschen mit einer Krebsdiagnose weiterempfehlen würden (Henry et al. 2010).

Ein möglicher Kritikpunkt ist die Tatsache, dass Henry und Kolleginnen eine tatsächliche Dauer der jeweiligen Gespräche

von 75 bis 120 min berichten, was nicht mit den Vorgaben des Manuals übereinstimmt. Wer jedoch schon einmal mit der narrativen Methode gearbeitet hat, wird wissen, dass es sehr schwer ist, die Gesprächszeit zu begrenzen, wenn der „Erzählfluss“ erst einmal in Gang gekommen ist. In Anbetracht der existenziellen Bedeutsamkeit der Themen der MMi ist es daher realistisch, von vornherein mindestens eineinhalb Stunden pro Gespräch einzuplanen.

12.2.3 Outlook – eine Intervention zur Vorbereitung des Lebensendes

Outlook (engl. für Ausblick, Zukunftsperspektive) wurde für den Einsatz in der Palliativversorgung entwickelt. Die amerikanischen Autoren bemängeln, dass in der Sterbegleitung Symptom- und Schmerzkontrolle großgeschrieben werden, die psychosozialen und spirituellen Erfahrungsdimensionen aber nicht genügend beachtet werden (Steinhauser et al. 2008). Dies kann viele Gründe haben, von Zeitmangel über eine unzureichende Ausbildung des medizinischen und Pflegepersonals bis zu deren Angst davor, sich mit der eigenen Hinfälligkeit zu konfrontieren (Keall et al. 2011). Für manche Patienten bedeutet ein Ausblenden dieser Dimensionen, dass sie mit der Vorbereitung ihres herannahenden Todes überfordert sind, was mit Verzweiflung und dem Wunsch nach beschleunigtem Sterben einhergehen kann (Breitbart et al. 2015).

Mit der Outlook-Intervention wurde ein manualisiertes Verfahren entwickelt, das eine geleitete Bearbeitung existenzieller Themen erlaubt. Outlook umfasst drei individuelle Sitzungen von jeweils ca. einer Stunde Länge, die in einwöchigem Abstand durchgeführt werden. Die erste Sitzung beinhaltet einen Lebensrückblick; die zweite Sitzung beschäftigt sich mit dem Thema Vergebung, in der dritten Sitzung geht es um die Frage des Vermächtnisses. Jede Sitzung wird durch einige thematisch relevante Fragen geleitet.

So wird der Lebensrückblick durch Fragen wie die folgenden unterstützt (Beispielfragen aus: Keall et al. 2013; Steinhauser et al. 2008):

- „Welche Zeiten haben Sie am meisten geschätzt?“
- „Worauf sind Sie stolz?“
- „Wenn jemand einen Film über Ihr Leben drehen würde, was müsste unbedingt darin vorkommen?“

Das zweite Thema, Vergebung, wird auf das eigene Handeln (oder Nicht-Handeln) ebenso wie auf das anderer bezogen, mit Fragen wie:

Existenziell orientierte
Sterbegleitung

Lebensrückblick, Vergebung,
Vermächtnis

- „Wenn Sie noch einmal leben würden, was würden Sie anders machen?“
- „Gibt es Dinge oder Zeiten, die Sie bereuen?“
- „Gibt es jemanden, dem Sie verzeihen möchten?“

Die dritte Sitzung, die sich damit beschäftigt, was man zurücklassen möchte, wird durch Fragen wie die folgenden geleitet:

- „Was würden Sie zukünftigen Generationen gern mitteilen?“
- „Was war das Wichtigste, was Sie im Leben gelernt haben?“
- „Wenn Sie eine Sache wählen könnten, die Sie hinterlassen können, was wäre das?“

Hohe Akzeptanz,
ausbleibende
Effizienzhinweise

Die Wirksamkeit des Verfahrens wurde inzwischen in drei Studien überprüft. In einer ersten randomisierten kontrollierten Studie zeigten sich tendenzielle Verbesserungen bei funktionalem Status, Ängstlichkeit, Depression und Vorbereitung auf den Tod, gemessen eine Woche und zwei Wochen nach der Intervention. In zwei Kontrollgruppen zeigten sich keine vergleichbaren Veränderungen. Aufgrund der geringen Stichprobengröße ließen sich jedoch keine Signifikanzen feststellen (Steinhauser et al. 2008). Eine spätere *qualitative* Evaluation des Verfahrens, die in einem australischen Kontext durchgeführt wurde, kam zu dem Ergebnis, dass acht der zehn Teilnehmenden die Intervention als hilfreich betrachteten und neun von zehn sie weiterempfehlen würden. Sieben der zehn gaben an, dass sie durch das Verfahren in der Reflexion über ihr Leben unterstützt worden seien (Keall et al. 2011). In dieser australischen Studie waren die drei Sitzungen mit einem Audiogerät mitgeschnitten worden. Nach Beendigung wurde der Mitschnitt den Teilnehmenden angeboten. Interessanterweise nahmen nur vier der 10 Personen das Angebot an, und nur eine Person, ein Mann, berichtete, dass er es genossen hätte, die Aufnahme gemeinsam mit seiner Familie anzuhören. Eine randomisierte kontrollierte Studie im Jahr 2017 (Steinhauser et al. 2017) verglich *Outlook* mit Entspannungsmeditation und dem üblichen Behandlungsverlauf. In der ersten Nacherhebung nach fünf Wochen erschienen Patienten, die an *Outlook* teilgenommen hatten, etwas besser auf den Tod vorbereitet als jene, die wie üblich behandelt worden waren; dieser Effekt hielt jedoch nicht an. Ansonsten ging *Outlook* mit *keinerlei* positiven Veränderungen im Hinblick auf Sinnerleben, Depressivität und Ängstlichkeit einher; die Methode erwies sich auch nicht als effektiver als die Entspannungsmeditation.

Als Kritikpunkt kann – ähnlich wie bereits bei den Lebensrückblickverfahren – genannt werden, dass noch wenig darüber bekannt ist, für wen solche Interventionen geeignet sind. Steinhauser und Kolleginnen (2008) gaben an, dass 61 % der infrage kommenden Patienten eine Teilnahme verweigerten. Die

explizite Beschäftigung mit dem Tod, wie sie auch bei *Outlook* vorgesehen ist, stellt für viele Menschen eine Zumutung dar, der sie sich nicht stellen wollen (Perry 2015). Noch schwerer wiegt jedoch, dass die bisher einzige ausreichend große klinische Studie keine Hinweise auf die Effizienz des Verfahrens lieferte.

12.2.4 Managing Cancer and Living Meaningfully (CALM) – Krebsbewältigung und sinnvolles Leben

Ein kanadisches Krebsforschungsteam um Gary Rodin, Sarah Hales und Christopher Lo sieht eine besondere Schwierigkeit darin, dass viele Krebspatienten mit einer „doppelten Bewusstheit“ zurechtkommen müssen: dem Wissen um den körperlichen Verfall und den in absehbarer Zeit anstehenden Tod einerseits, und andererseits der Aufgabe, bis dahin noch zu leben, und dieses verbleibende Leben sinnvoll zu gestalten (Lo et al. 2013). Die Forscher entwickelten mit *Managing Cancer and Living Meaningfully* (CALM) ein manualisiertes Verfahren, das zum Ziel hat, seelisches Leid bei Menschen mit metastasierender Krebserkrankung zu verringern. Gleichzeitig sollen psychologische Wohlbefinden und Wachstum gefördert werden.

Sinnvolles Leben in
Todesnähe

CALM findet in drei bis acht individuellen Sitzungen zu je 60 min statt, in einem Zeitraum von bis zu einem halben Jahr. Die primäre Bezugs- oder Betreuungsperson ist eingeladen, an einer oder mehreren Sitzungen teilzunehmen, so die Patienten damit einverstanden sind. Im Vergleich zu anderen Verfahren stellt CALM ein sehr umfassendes Programm dar, da es profunde mit praktischen Anliegen verknüpft, die im Verlauf der fortschreitenden Krankheit in den Vordergrund rücken. Die folgenden vier Bereiche werden thematisiert:

Profund und praktisch

1. Symptomkontrolle und Kommunikation mit Gesundheitsdienstleistern;
2. Selbstkonzept und Beziehungen zu nahestehenden Personen;
3. Spirituelles Wohlbefinden und sinnstiftende Werte und Überzeugungen;
4. Vorbereitung der Zukunft, Hoffnungserhalt und Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit.

Das wichtigste Element von CALM ist die Beziehung zwischen Therapeutin und Patientin. Sie ist gekennzeichnet durch Offenheit, Empathie und Authentizität. Dabei wird flexibel auf die Schwankungen des körperlichen und geistigen Zustands der Patienten eingegangen. Im Rahmen der gemeinsamen Gespräche werden Patienten darin unterstützt, ihre Gefühle in angemessenem Maße zu regulieren, mit Abhängigkeits- und

Bindungskonflikten umzugehen und sich dessen bewusst zu werden, dass Hoffnungslosigkeit oder Entmutigung keine zwangsläufigen, situationsbedingten Fakten sind, sondern veränderbare mentale Konstrukte (Hales et al. 2015).

Identitätserhalt

Gemeinsam bemühen sich Patientin und Therapeutin um ein Verständnis der Erkrankung, eruieren Möglichkeiten der Symptomkontrolle und treffen sachkundige Entscheidungen über mögliche Behandlungen. Die Kontinuität der therapeutischen Beziehung erlaubt ein Aufrechterhalten des Selbst, das durch die Einschränkungen aufgrund der Erkrankung immer mehr seiner Rollen und Identitätsbelege entkleidet wird. Schwierige Fragen im Hinblick auf bestehende Beziehungen, Familienbande und Kinder werden gemeinsam erörtert.

Balance zwischen Leben und Sterben

Durch Erzählen der Lebensgeschichte wird auch hier die Sinnstiftung unterstützt. Gemeinsames *Reframing* und Ko-Konstruieren sollen dazu beitragen, ein Gefühl der Kohärenz, der Verstehbarkeit und der Vollendung des Lebens zu erlangen. Aktuelle Prioritäten und Zukunftsziele für die absehbare Zukunft werden erarbeitet; implizite oder explizite Annahmen zum Sinn der Krankheit werden diskutiert. Nicht zuletzt geht es darum, die Angst vor dem Sterben und dem Tod anzuerkennen – und dennoch eine Balance zwischen Leben und Sterben zu halten. Patienten wird die Möglichkeit gegeben, ganz konkrete Punkte zum Sterbeprozess, zur Beendigung des Lebens, zu Bestattungsmodalitäten und Erbangelegenheiten zu besprechen (Hales et al. 2015).

Die Autorinnen betonen, dass es sich bei CALM um ein Angebot handelt, das für Patienten geeignet ist, die genügend Interesse und Kapazitäten für Selbstreflexion mitbringen. Auch ein ausreichendes Maß körperlicher und kognitiver Funktionsfähigkeit sollte vorhanden sein, um aktiv an den Sitzungen teilnehmen zu können. Sie heben außerdem hervor, dass die Intervention nicht geeignet ist für Patienten, die ausschließlich „positiv denken“ wollen; das Programm verlangt eine Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit Verlusterfahrungen und dem herannahenden Tod (Hales et al. 2015).

Belege (nur) für Depressionsreduktion, hohe Akzeptanz

Wirksamkeitsstudien konnten belegen, dass CALM zur Reduktion von depressiven Symptomen beiträgt (Lo et al. 2013, 2019; Rodin et al. 2018). Obwohl der Fokus des Verfahrens auf einem sinnvollen Leben liegt, wurde das Ausmaß des Sinnerlebens nicht erhoben. Auch zeigten sich keine robusten Effekte bezüglich des Umgangs mit der eigenen Sterblichkeit, spirituellem Wohlbefinden und anderen Aspekten der Lebensqualität.

Bei CALM handelt es sich um ein sehr umfassendes Konzept, das praktisch-medizinische Beratung mit der Bearbeitung psychischer und existenzieller Probleme vereint. Dennoch

ist das Verfahren mit drei bis acht Sitzungen über mehrere Monate hinweg relativ wenig zeitaufwendig und kann flexibel an die Situation und Bedürfnisse der Patienten angepasst werden. Kritisch ist zu sehen, dass das Verfahren trotz des sehr umfassenden Ansatzes offenbar keine messbaren Effekte jenseits einer Reduktion der Depressivität aufweist.

12.2.5 Meaning-Centred Psychotherapy – sinnzentrierte Psychotherapie

Über beinahe zwanzig Jahre hinweg haben Forscherinnen und Forscher um William Breitbart am Memorial Sloan Kettering Krebszentrum in New York an einer *sinnzentrierten Psychotherapie* gearbeitet und sie vielfachen Evaluationen unterzogen (Greenstein und Breitbart 2000; Breitbart et al. 2010, 2012, 2015). Das Verfahren beruht auf den Prinzipien von Frankls Logotherapie und adaptiert einige der dort vorgeschlagenen Methoden. Es hat zum Ziel, Menschen mit vorangeschrittener Krebserkrankung in der Erhaltung ihres Lebenssinns zu unterstützen und somit seelisches Leid und Verzweiflung zu begrenzen.

Sinnerhalt bei
Krebserkrankung

Die Interventionen wurden sowohl als Gruppen- wie auch als Einzeltherapien konzipiert. Sinnzentrierte Gruppentherapie findet in acht wöchentlichen Sitzungen von jeweils 90 min statt. Um potenzielle Sinnquellen aufzudecken, werden drei Methoden miteinander kombiniert:

Philosophische Grundlagen,
Übungen, Diskussion

1. didaktische Vorstellung der philosophischen Grundlagen, auf denen das Verfahren basiert,
2. erfahrungsbezogene Übungen und Hausaufgaben und
3. offene Diskussionen, die durch die Gruppenleitung interpretativ ergänzt werden können (Greenstein und Breitbart 2000).

Die Teilnehmenden werden ermutigt, noch vor Beginn der ersten Sitzung Texte von Frankl zu lesen; speziell wird das Buch „... trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“ (Frankl 2010) empfohlen.

Das Verfahren hat also einen didaktischen ebenso wie einen erfahrungsbezogenen Anspruch. Zudem wird das Gruppensetting so verstanden, dass jedes Gruppenmitglied Verantwortung für die anderen Gruppenmitglieder hat und diese dabei unterstützen kann und soll, persönlich relevante Sinnquellen zu entdecken. Zusätzlich kommt somit ein altruistischer Aspekt zum Tragen, der einen weiteren Wirkfaktor darstellt (Greenstein und Breitbart 2000).

Verantwortung für andere
Gruppenmitglieder

Belege für Effizienz

Eine erste randomisierte kontrollierte Wirksamkeitsstudie (Breitbart et al. 2010) konnte zeigen, dass Sinnerfüllung und spirituelles Wohlbefinden nach Teilnahme an der sinnzentrierten Gruppentherapie signifikant anstiegen. Auch nach zwei Monaten ließen sich die Effekte noch nachweisen; sie waren sogar noch weiter angestiegen. In der Kontrollgruppe – einer üblichen unterstützenden Gruppentherapie – zeigten sich keinerlei Veränderungen. Entgegen der Erwartung ließ sich jedoch keine Verringerung der Depression feststellen. Eine Reduktion des Wunsches nach beschleunigtem Sterben und der Ängstlichkeit zeigte sich erst bei dem Follow-up nach zwei Monaten. Im Jahr 2015 zeigte eine randomisierte kontrollierte Studie (Breitbart et al.), dass sinnzentrierte Gruppentherapie mit signifikant größeren Veränderungen verbunden war als die Kontrollgruppe, eine unterstützende Gruppentherapie. Es zeigten sich Verbesserungen der Lebensqualität, des spirituellen Wohlbefindens, des Wunsches nach einem beschleunigten Tod, des Leidens an körperlichen Symptomen, Depression und Hoffnungslosigkeit. Aus nicht genannten Gründen wurde der Lebenssinn in dieser Studie nicht erhoben.

Erhöhung von
Lebensqualität und
Wohlbefinden, Verringerung
von Leid

Wie die Autoren selbst kritisch bemerken, geht ein Gruppenverfahren für schwer krebserkrankte Menschen mit einigen Problemen einher. Schwankungen bei Gesundheit und Wohlbefinden können dazu führen, dass einzelne Sitzungen verpasst werden. Generell kann die Intervention nicht an den Krankheitsverlauf angepasst werden, sondern erfolgt nach vorgegebenem zeitlichem Ablauf. Breitbart und Kollegen passten daher die sinnorientierte Psychotherapie an ein individuelles Therapie-setting an. In einer RCT-Studie im Jahr 2012 (Breitbart et al.) zeigten sich unmittelbar nach Durchführung der Intervention Verbesserungen hinsichtlich Sinnerfüllung, spirituellem Wohlbefinden, allgemeiner Lebensqualität und Leid durch körperliche Symptome. Diese gingen über die Verbesserungen in der Kontrollgruppe (therapeutische Massage) hinaus. Überraschenderweise zeigten sich zwei Monate später jedoch keinerlei Unterschiede mehr zwischen beiden Gruppen. Eine weitere RCT zur Wirksamkeit der individuellen sinnzentrierten Therapie bei Patienten mit fortgeschrittener Krebserkrankung (Breitbart et al. 2018) untermauerte deren Wirksamkeit in der Behandlung psychischer und existenzieller Belastungen. Dabei übertraf die sinnzentrierte Intervention sowohl die Ergebnisse üblicher Versorgung (kleine bis mittlere Effekte) als auch die einer unterstützenden Gruppenpsychotherapie (moderate Effekte).

Langfristige Reduktion
depressiver Symptomatik
und bessere
Umgangsbewältigung bei
Cancer Survivors

Des weiteren entwickelten Breitbart und Kolleginnen das Verfahren weiter, um es auch bei sogenannten *Cancer Survivors* anwenden zu können. Neben der Änderung des Themas „ein guter und sinnvoller Tod“ in „mit dem Leben fortfahren trotz

Einschränkungen“ wurde auch eine kurze Achtsamkeitsübung in das adaptierte Programm integriert. In einer randomisierten kontrollierten Studie (van der Spek et al. 2017) resultierte die sinnzentrierte Gruppentherapie im Vergleich zur üblichen Behandlung kurzfristig in deutlich höheren Werten bezüglich Sinnerleben, Zielorientierung, positiven Beziehungen, Lebensbedeutung und Kampfgeist; diese Effekte waren jedoch nicht stabil. Sechs Monate nach der Behandlung wiesen die Teilnehmenden an der sinnzentrierten Gruppe jedoch niedrigere Disstress- und Depressionswerte auf. Die Unterschiede zur nicht-sinnzentrierten Gruppentherapie bezogen sich auf höheres persönliches Wachstum drei Monate später und eine bessere Bewältigung der Umgebung sechs Monate später.

12.2.6 Logotherapie (für einzelne oder mehrere Personen)

Die *Logotherapie* ist die erste sinnzentrierte Psychotherapie überhaupt. Sie wurde von Viktor Frankl in den 1930er-Jahren entwickelt. Im Allgemeinen als Logotherapie und Existenzanalyse bezeichnet, geht diese „Dritte Wiener Richtung der Psychotherapie“ (nach Freud und Adler) davon aus, dass der Mensch primär von einer Suche nach Sinn motiviert ist. Kommt dieser Sinn in der Lebenspraxis nicht zum Tragen, so entstehen – Frankl zufolge – frustrierende Gefühle der Sinn- und Wertlosigkeit.

Erste sinnzentrierte Psychotherapie

Der Begriff *Logotherapie* beinhaltet das griechische *logos*, was mit Vernunft oder Sinn übersetzt werden kann. Frankl betont somit die geistige, sinnorientierte Dimension des Menschen, die in der Psychotherapie oft nicht beachtet wird. Mit dem Begriff *Existenzanalyse* stellt Frankl eine Beziehung zur Existenzphilosophie her, die einen starken Einfluss auf sein Werk hatte. Eine besondere Übereinstimmung zeigt sich mit Max Scheler, der in seiner Anthropologie davon ausging, dass der Mensch, im Gegensatz zum Tier, die Möglichkeit hat, in Distanz zu sich selbst und der ihn umgebenden Welt zu treten. Durch diese Freiheit zur Selbstbestimmung gerate der Mensch in eine „Sonderstellung“. Sie könne einerseits eine existenzielle Entwurzelung bedeuten, biete andererseits aber auch die Chance zur wertorientierten Gestaltung von Selbst und Welt (Scheler 1928).

Distanz zu sich selbst und zur Welt

Logotherapie und Existenzanalyse findet in therapeutischen und beratenden Settings statt (z. B. Längle und Bürgi 2011; Riedel et al. 2015; Schlieper-Damrich und Kipfelsberger 2008), wie auch als sinnzentrierte Bildungsarbeit (Schechner und Zürner 2013). In Einzelsettings wird im Allgemeinen dialogisch gearbeitet. Angelehnt an den sokratischen Dialog sollen Klienten

bzw. Patienten darin unterstützt werden, Einsicht in die eigene Situation zu gewinnen, den Sinn des Augenblicks zu erkennen und zu verwirklichen. Des Weiteren kommen verschiedenste Methoden zur Anwendung, z. B. Edukation, paradoxe Intention, Imagination, Dereflexion, Humor, Eneagramm und Einstellungsmodulation (Biller und de Lourdes Stiegeler 2008). Riemeyer (2007) betont, dass die Logotherapie „völlig offen [ist] für andere hilfreiche Methoden und Therapien“ (S. 151). Er unterstreicht, dass Frankl dazu aufgefordert hat, von Person zu Person zu individualisieren und von Stunde zu Stunde zu improvisieren.

Empirische Überprüfungen der Wirksamkeit der Logotherapie und Existenzanalyse, die allgemein anerkannten wissenschaftlichen Kriterien genügen, existieren kaum. In einer Metaanalyse von Wirksamkeitsstudien zu existenziellen Therapien, mit expliziter Suche nach logotherapeutischen Verfahren, fanden Vos et al. (2015) nur zwei sehr alte randomisiert-kontrollierte Studien, die logotherapeutische Interventionen untersuchten. Beide wurden vor ca. vierzig Jahren durchgeführt und hatten eine Stichprobengröße von $N=37$ (Starck 1981) bzw. $N=20$ (Zuehlke und Watkins 1977).

Fehlende
Wirksamkeitsstudien

Aktuell zeigt sich ein leichter Anstieg empirischer Untersuchungen zur Wirksamkeit der Logotherapie. Diese entstammen mehrheitlich iranischen Forschungsstätten, erscheinen bisher jedoch nicht in psychologischen Fachzeitschriften, die den Standards wissenschaftlicher Qualitätsanforderung genügen.

In Anbetracht der Verbreitung logotherapeutischer Verfahren muss der Mangel an Wirksamkeitsstudien – vor allem in westlichen Ländern – kritisch gesehen werden. Kasuistiken und anekdotische Fallbeschreibungen haben ihren Platz in der „kreativen Entwicklungsphase“ neuartiger Interventionsmethoden, wie Günter Krampen und Kollegen (Krampen et al. 2008, S. 50) betonen. Im Anschluss daran aber besteht die Notwendigkeit, empirisch valide Befunde zur Verfügung zu stellen, um professionelles psychotherapeutisches Handeln im Sinne des Nutzens für Patienten zu ermöglichen. Ein Fokus auf den „Erhalt der *reinen Lehre*“ Frankls (s. Logotherapie und Existenzanalyse, n.d.), wie ihn viele logotherapeutische Institute und Ausbildungsstätten vertreten (persönliche Kommunikation), widerspricht einer wissenschaftlichen Haltung und verhindert wichtige Überprüfung und Weiterentwicklung.

Wille zum Sinn als primäre
Motivation hinterfragt

In Bezug auf die „Lehre“ Frankls gibt es einige inhaltliche Punkte, die durch die aktuelle Forschung in Frage gestellt oder prinzipiell kritisiert werden. So wurde bereits in Kap. 9 dargestellt, dass die Annahme, alle Menschen wären primär durch einen Willen zum Sinn angetrieben, empirisch nicht haltbar ist (Schnell 2010). Ein nicht geringer Teil der Bevölkerung

lebt ohne einen Lebenssinn, ohne deswegen zu leiden. Je nach Person und Lebensphase kann die Sinnfrage von mehr oder minder großer Relevanz sein (s. auch Cooper 2016). Schon 1980 stellte Irvin Yalom die These auf, dass das Sinnprimat nicht universell sei, sondern einen westlichen Mythos, ein kulturelles Artefakt darstelle.

Ebenfalls kritisch kann die der Logotherapie zugrundeliegende Metaphysik gesehen werden. Frankl postuliert die Existenz eines „objektiven Sinns.“ Mehrere Autoren verweisen auf die nicht offen gelegten Widersprüche in Frankls Theorie, die durch diese essentielle Annahme entstehen; manche sprechen auch von einer „religiösen“ Grundlage des logotherapeutischen Ansatzes (Landau 2017; Pytell 2006; Reitinger 2015; Yalom 2010). Die ontologische Setzung eines Sinns widerspricht der Subjektivität der Sinnwahrnehmung, die existenzielle Denker von Kierkegaard über Heidegger, Binswanger und Sartre bis zu May und Yalom hervorgehoben haben (s. auch zur Definition von Sinn in Kap. 2). Frankls Behauptung eines objektiven Sinns und die direktiv anmutende Form der Vermittlung, wie sie zum Beispiel Cooper (2016), May (1961) und Yalom (2010) kritisieren, stehen zudem im Widerspruch zu einem in der heutigen Psychotherapie allgemein anerkannten Ziel, die Entscheidungsfreiheit und Verantwortung von Klienten nicht durch inhaltliche Steuerung zu beschränken.

Setzung und Vermittlung eines „objektiven Sinns“ ist kritisch zu sehen

Neben den in diesem Kapitel aufgeführten Verfahren gibt es einige weitere Ansätze, die das Anliegen haben, Lebenssinn zu stärken oder Sinnkrisen zu bewältigen. Dabei handelt es sich um sogenannte *unterstützend-expressive* Therapien und *existenzielle Erfahrungs*-Therapien. Da ein umfassender Überblick im Rahmen dieses Buches nicht möglich ist und die Metaanalyse von Vos und Kollegen (2015) zu dem Schluss kommt, dass bei den eben genannten Therapieformen keine oder nur geringe Effekte nachgewiesen werden konnten, sollen sie hier nicht weiter dargestellt werden. Interessierte Leserinnen und Leser seien z. B. auf Classen et al. (2008), Kissane et al. (2007) und Barren (2005) verwiesen.

12.3 Erkenne dich selbst

■ Selbstexploration: Mein Leben als Buch

Die folgende Übung kann als hilfreicher Einstieg in einen Lebensrückblick dienen, der um die Perspektive von Gegenwart und Zukunft ergänzt ist (vgl. Schnell 2004/2009).

Stellen Sie sich Ihr Leben als ein **Buch** vor. Teilen Sie es in mehrere **Kapitel** ein und *betiteln* Sie diese. Über die Anzahl der



■ Abb. 12.1 Lebensrückblick mithilfe eines Lebensspiegels

Kapitel können Sie frei entscheiden (es sollten jedoch nicht weniger als drei und nicht mehr als sieben sein). Es ist sinnvoll, zu diesem Zweck einen Pfeil als Zeitleiste oder Lebenslinie aufzuzeichnen (■ Abb. 12.1).

Literatur

- Agledahl, K. M., Gulbrandsen, P., Førde, R., & Wifstad, Å. (2011). Courteous but not curious: How doctors' politeness masks their existential neglect. A qualitative study of video-recorded patient consultations. *Journal of Medical Ethics*, 37(11), 650–654.
- Ando, M., Morita, T., Okamoto, T., & Ninosaka, Y. (2008). One-week short-term life review interview can improve spiritual well-being of terminally ill cancer patients. *Psycho-Oncology*, 17(9), 885–890.
- Ando, M., Morita, T., Akechi, T., Okamoto, T., & Japanese Task Force for Spiritual Care. (2010). Efficacy of short-term life-review interviews on the spiritual well-being of terminally ill cancer patients. *Journal of Pain and Symptom Management*, 39(6), 993–1002.
- Barren, J. R. (2005). Use of existential-phenomenological counseling for police officers. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 28, 255–268.
- Bentley, B., O'Connor, M., Shaw, J., & Breen, L. (2017). A narrative review of dignity therapy research. *Australian Psychologist*, 52(5), 354–362.
- Biller, K., & de Lourdes Stiegeler, M. (2008). *Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor Emil Frankl*. Wien: Böhlau.
- Böhmer, M. (2017). *Sinnerfüllung bei chronischen Schmerzpatienten: Durchführung einer sinnorientierten Intervention anhand der Sources of Meaning Card Method*. Universität Innsbruck: Unveröffentlichte Masterarbeit.
- Böhmer, M., la Cour, P., & Schnell, T. (in Begutachtung). Randomized controlled trial of the sources of meaning card method: A new meaning-oriented approach predicts depression, anxiety, pain acceptance, and crisis of meaning in chronic pain patients.
- Breitbart, W., Rosenfeld, B., Gibson, C., Pessin, H., Poppito, S., Nelson, C., & Olden, M. (2010). Meaning-centered group psychotherapy for patients with advanced cancer: A pilot randomized controlled trial. *Psycho-Oncology*, 19(1), 21–28.
- Breitbart, W., Poppito, S., Rosenfeld, B., Vickers, A. J., Li, Y., Abbey, J., & Cassileth, B. R. (2012). Pilot randomized controlled trial of individual meaning-centered psychotherapy for patients with advanced cancer. *Journal of Clinical Oncology*, 30(12), 1304–1309.
- Breitbart, W., Rosenfeld, B., Pessin, H., Applebaum, A., Kulikowski, J., & Lichtenthal, W. G. (2015). Meaning-centered group psychotherapy: An effective intervention for improving psychological well-being in patients with advanced cancer. *Journal of Clinical Oncology*, 33(7), 749–754.
- Breitbart, W., Pessin, H., Rosenfeld, B., Applebaum, A. J., Lichtenthal, W. G., Li, Y., Saracino, R. M., Marziliano, A. M., Masterson, M., Tobias, K., & Fenn,

- N. (2018). Individual meaning-centered psychotherapy for the treatment of psychological and existential distress: A randomized controlled trial in patients with advanced cancer. *Cancer*, 124(15), 3231–3239.
- Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Charlesworth, G., Burnell, K., Crellin, N., Hoare, Z., Hoe, J., Knapp, M., Russell, I., Wenborn, J., Woods, B., & Orrell, M. (2016). Peer support and reminiscence therapy for people with dementia and their family carers: A factorial pragmatic randomised trial. *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*, 87(11), 1218–1229.
- Chen, Y., Xiao, H., Yang, Y., & Lan, X. (2017). The effects of life review on psycho-spiritual well-being among patients with life-threatening illness: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 73(7), 1539–1554.
- Chochinov, H. M. (2012). *Dignity therapy. Final words for final days*. Oxford: Oxford University Press.
- Chochinov, H. M., Hack, T., Hassard, T., Kristjanson, L. J., McClement, S., & Harlos, M. (2005). Dignity therapy: A novel psychotherapeutic intervention for patients near the end of life. *Journal of Clinical Oncology*, 23(24), 5520–5525.
- Classen, C. C., Kraemer, H. C., Blasey, C., Giese-Davis, J., Koopman, C., Palesh, O. G., & Spiegel, D. (2008). Supportive-expressive group therapy for primary breast cancer patients: A randomized prospective multicenter trial. *Psycho-Oncology*, 17, 438–447.
- Cooper, M. (2016). *Existential therapies*. London: Sage.
- Eliade, M. (1990). *Das Heilige und das Profane. Vom Wesen des Religiösen*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Fitchett, G., Emanuel, L., Handzo, G., Boyken, L., & Wilkie, D. J. (2015). Care of the human spirit and the role of dignity therapy: a systematic review of dignity therapy research. *BMC Palliative Care*, 14(1), Article 8.
- Frankl, V. E. (2010). ... trotzdem Ja zum Leben sagen: ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München: Kösel.
- Greenstein, M., & Breitbart, W. (2000). Cancer and the experience of meaning: A group psychotherapy program for people with cancer. *American Journal of Psychotherapy*, 54(4), 486–500.
- Guerrero-Torrelles, M., Monforte-Royo, C., Rodríguez-Prat, A., Porta-Sales, J., & Balaguer, A. (2017). Understanding meaning in life interventions in patients with advanced disease: A systematic review and realist synthesis. *Palliative Medicine*, 31(9), 798–813.
- Guo, Q., Chochinov, H. M., McClement, S., Thompson, G., & Hack, T. (2018). Development and evaluation of the dignity talk question framework for palliative patients and their families: A mixed-methods study. *Palliative Medicine*, 32(1), 195–205.
- Hales, S., Lo, C., & Rodin, G. (2015). Managing Cancer and Living Meaningfully (CALM) Therapy. In J. C. Holland, W. S. Breitbart, P. N. Butow, P. B. Jacobsen, M. J. Loscalzo, & R. McCorkle (Hrsg.), *Psycho-oncology* (3. Aufl., S. 487–491). Oxford: Oxford University Press.
- Hallford, D. J., & Mellor, D. (2016a). Autobiographical memory-based intervention for depressive symptoms in young adults: A randomized controlled trial of cognitive-reminiscence therapy. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 85(4), 246–249.
- Hallford, D. J., & Mellor, D. (2016b). Brief reminiscence activities improve state well-being and self-concept in young adults: A randomised controlled experiment. *Memory*, 24(10), 1311–1320.
- Halperin, E. C. (2010). Preserving the humanities in medical education. *Medical Teacher*, 32(1), 76–79.
- Henry, M., Cohen, S. R., Lee, V., Sauthier, P., Provencher, D., Drouin, P., & Mayo, N. (2010). The Meaning-Making intervention (MMi) appears to

- increase meaning in life in advanced ovarian cancer: A randomized controlled pilot study. *Psycho-Oncology*, 19(12), 1340–1347.
- Holvast, F., Massoudi, B., Voshaar, R. C. O., & Verhaak, P. F. (2017). Non-pharmacological treatment for depressed older patients in primary care: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 12(9), e0184666.
- Keall, R. M., Butow, P. N., Steinhauser, K. E., & Clayton, J. M. (2011). Discussing life story, forgiveness, heritage, and legacy with patients with life-limiting illnesses. *International Journal of Palliative Nursing*, 17(9), 454–460.
- Keall, R. M., Butow, P. N., Steinhauser, K. E., & Clayton, J. M. (2013). Nurse-facilitated preparation and life completion interventions are acceptable and feasible in the Australian palliative care setting: Results from a phase 2 trial. *Cancer Nursing*, 36(3), E39–E46.
- Keall, R. M., Clayton, J. M., & Butow, P. N. (2015). Therapeutic life review in palliative care: A systematic review of quantitative evaluations. *Journal of Pain and Symptom Management*, 49(4), 747–761.
- Kissane, D. W., Grabsch, B., Clarke, D. M., Smith, G. C., Love, A. W., Bloch, S., & Li, Y. (2007). Supportive-expressive group therapy for women with metastatic breast cancer: Survival and psychosocial outcome from a randomized controlled trial. *Psycho-Oncology*, 16, 227–286.
- Korte, J., Bohlmeijer, E. T., Cappeliez, P., Smit, F., & Westerhof, G. J. (2012). Life review therapy for older adults with moderate depressive symptomatology: A pragmatic randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 42, 1163–1173.
- Krampen, G., Schui, G., & Wiesenhütter, J. (2008). Evidenzbasierte Psychotherapie und Therapie-Ressourcen. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 37(1), 43–51.
- la Cour, P., & Schnell, T. (2019). *Die LeBe – Kartenmethode*. Innsbruck: Studia.
- la Cour, P., & Schnell, T. (2020). Presentation of the sources of meaning card method: The SoMeCaM. *Journal of Humanistic Psychology*, 60(1), 20–42.
- Lamers, S. M., Bohlmeijer, E. T., Korte, J., & Westerhof, G. J. (2015). The efficacy of life-review as online-guided self-help for adults: A randomized trial. *The Journal of Gerontology: Psychological Sciences and Social Sciences*, 70, 24–34.
- Lan, X., Xiao, H., & Chen, Y. (2017). Effects of life review interventions on psychosocial outcomes among older adults: A systematic review and meta-analysis. *Geriatrics & Gerontology International*, 17(10), 1344–1357.
- Längle, A., & Bürgi, D. (2011). *Sinnvoll leben: Eine praktische Anleitung der Logotherapie*. Salzburg: Residenz.
- Landau, I. (2017). *Finding meaning in an imperfect world*. Oxford: Oxford University Press.
- Lee, V. (2004). *A meaning-making intervention for cancer patients – Procedure manual*. Unpublished manuscript. Montreal, Canada: McGill University.
- Lee, V., Cohen, S. R., Edgar, L., Laizner, A. M., & Gagnon, A. J. (2006a). Meaning-making and psychological adjustment to cancer: Development of an intervention and pilot results. *Oncology Nursing Forum*, 33(2), 291–302.
- Lee, V., Cohen, S. R., Edgar, L., Laizner, A., & Gagnon, A. J. (2006b). Meaning-making intervention during breast or colorectal cancer treatment improves self-esteem, optimism, and self-efficacy. *Social Science and Medicine*, 62, 3133–3145.
- LeMay, K., & Wilson, K. G. (2008). Treatment of existential distress in life threatening illness: A review of manualized interventions. *Clinical Psychology Review*, 28(3), 472–493.
- Lindqvist, O., Threlkeld, G., Street, A. F., & Tishelman, C. (2015). Reflections on using biographical approaches in end-of-life care dignity therapy as example. *Qualitative Health Research*, 25(1), 40–50.

- Lo, C., Hales, S., Jung, J., Chiu, A., Panday, T., Rydall, A., & Rodin, G. (2013). Managing Cancer And Living Meaningfully (CALM): Phase 2 trial of a brief individual psychotherapy for patients with advanced cancer. *Palliative Medicine*, 28(3), 234–242.
- Lo, C., Hales, S., Chiu, A., Panday, T., Malfitano, C., Jung, J., & Rodin, G. (2019). Managing Cancer And Living Meaningfully (CALM): Randomised feasibility trial in patients with advanced cancer. *BMJ Supportive & Palliative Care*, 9(2), 209–218.
- Logotherapie und Existenzanalyse (n.d.). *Wikipedia*. ► https://de.wikipedia.org/wiki/Logotherapie_und_Existenzanalyse. Zugegriffen: 15. Jan. 2020.
- McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. New York: Guilford.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of general psychology*, 5(2), 100–122.
- Mai, S. S., Goebel, S., Jentschke, E., van Oorschot, B., Renner, K. H., & Weber, M. (2018). Feasibility, acceptability and adaption of dignity therapy: a mixed methods study achieving 360 feedback. *BMC Palliative Care*, 17(1), Article 73.
- Martínez, M., Arantzamendi, M., Belar, A., Carrasco, J. M., Carvajal, A., Rullán, M., & Centeno, C. (2017). 'Dignity therapy', a promising intervention in palliative care: A comprehensive systematic literature review. *Palliative Medicine*, 31(6), 492–509.
- May, R. (1961). *Existential psychology*. New York: Random House.
- McLean, K. C., Pasupathi, M., & Pals, J. L. (2007). Selves creating stories creating selves: A process model of self-development. *Personality and Social Psychology Review*, 11(3), 262–278.
- Orrell, M., Hoe, J., Charlesworth, G., Russell, I., Challis, D., Moniz-Cook, E., Knapp, M., Woods, B., Hoare, Z., Aguirre, E., Toot, S., Streater, A., Crellin, N., Whitaker, C., d'Amico, F., & Rehill, A. (2017). Support at Home: Interventions to Enhance Life in Dementia (SHIELD) – Evidence, development and evaluation of complex interventions. ► <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK424174/>. Zugegriffen: 15. Jan. 2020.
- Park, C. L., Pustejovsky, J. E., Trevino, K., Sherman, A. C., Esposito, C., Berendsen, M., & Salsman, J. M. (2019). Effects of psychosocial interventions on meaning and purpose in adults with cancer: A systematic review and meta-analysis. *Cancer*, 125(14), 2383–2393.
- Perry, S. (2015). Practice issues in social work and psychosocial oncology in Israel. In G. Christ, C. Messner, & L. Behar (Hrsg.), *Handbook of oncology social work: Psychosocial care for people with cancer* (S. 365–370). Oxford: Oxford University Press.
- Pytell, T. (2006). Transcending the angel beast: Viktor Frankl and humanistic psychology. *Psychoanalytic Psychology*, 23(3), 490–503.
- Reitingner, C. (2015). Viktor Frankl's logotherapy from a philosophical point of view. *Existential Analysis*, 26(2), 344–357.
- Riedel, C., Deckart, R., & Noyon, A. (2015). *Existenzanalyse und Logotherapie: Ein Handbuch für Studium und Praxis*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Riemeyer, J. (2007). *Die Logotherapie Viktor Frankls und ihre Weiterentwicklungen*. Bern: Huber.
- Rodin, G., Lo, C., Rydall, A., Shnall, J., Malfitano, C., Chiu, A., & Li, M. (2018). Managing Cancer and Living Meaningfully (CALM): A randomized controlled trial of a psychological intervention for patients with advanced cancer. *Journal of Clinical Oncology*, 36(23), 2422–2432.
- Scarton, L. J., Boyken, L., Lucero, R. J., Fitchett, G., Handzo, G., Emanuel, L., & Wilkie, D. J. (2018). Effects of dignity therapy on family members: A systematic review. *Journal of Hospice & Palliative Nursing*, 20(6), 542–547.

- Schechner, J. & Zürner, H. (2013). *Krisen bewältigen: Viktor E. Frankls 10 Thesen in der Praxis*. Wien: Braumüller Lesethek.
- Scheler, M. (1928). *Die Stellung des Menschen im Kosmos*. Darmstadt: Otto Reichl.
- Schlieper-Damrich, R., & Kipfelsberger, P. (2008). *Wertecoaching: Beruflich brisante Situationen sinnvoll meistern*. Bonn: managerSeminare.
- Schnell, T. (2004/2009). *Implizite Religiosität – Zur Psychologie des Lebenssinns*. (2., überarb. Neuaufl.). Lengerich: Pabst (Erstveröffentlichung 2004).
- Schnell, T. (2010). Existential indifference: Another quality of meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 50(3), 351–373.
- Schnell, T. (2011). Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 667–673.
- Schnell, T., & la Cour, P. (2018). Von der Tiefe im Leben sprechen. Erkenntnisse der empirischen Sinnforschung und Exploration von Lebensbedeutungen mit der LeBe-Kartenmethode. *Wege zum Menschen*, 70(1), 33–47.
- Schramm, A., Berthold, D., Weber, M., & Gramm, J. (2014). „Dignity Therapy“ – Eine psychologische Kurzintervention zur Stärkung von Würde am Lebensende. *Zeitschrift für Palliativmedizin*, 15(03), 99–101.
- Schweitzer, P., & Bruce, E. (2008). *Remembering yesterday, caring today: Reminiscence in dementia care: A guide to good practice*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Serrano, J. P., Latorre, J. M., Ros, L., Navarro, B., Aguilar, M. J., Nieto, M., & Gatz, M. (2012). Life review therapy using autobiographical retrieval practice for older adults with clinical depression. *Psicothema*, 24(2), 224–229.
- Søberg, A. I. B., Kjørven Haug, S. H., Danbolt, L. J., Lien, L., & Sørensen, T. (2018). Existential themes in the treatment of people at suicide risk. Understandings and practices of specialist healthcare professionals. *Mental Health, Religion & Culture*, 21(6), 588–600.
- Starck, P. L. (1981). Rehabilitative nursing and logotherapy: A study of spinal cord injured clients. *International Forum for Logotherapy*, 4, 101–109.
- Steinhauser, K. E., Alexander, S. C., Byock, I. R., George, L. K., Olsen, M. K., & Tulsky, J. A. (2008). Do preparation and life completion discussions improve functioning and quality of life in seriously ill patients? Pilot randomized control trial. *Journal of Palliative Medicine*, 11(9), 1234–1240.
- Steinhauser, K. E., Alexander, S., Olsen, M. K., Stechuchak, K. M., Zervakis, J., Ammarell, N., & Tulsky, J. A. (2017). Addressing patient emotional and existential needs during serious illness: Results of the outlook randomized controlled trial. *Journal of Pain and Symptom Management*, 54(6), 898–908.
- Struer-Tranberg, T. M. (2019). *Development and feasibility testing of a therapeutic interview to explore sources of meaning in palliative care patients*. Unpublished Master Thesis. Odense: Syddansk Universitet.
- Teo, I., Krishnan, A., & Lee, G. L. (2019). Psychosocial interventions for advanced cancer patients: A systematic review. *Psychooncology*, 28(7), 1394–1407.
- Thorgrimsen, L., Schweitzer, P., & Orrell, M. (2002). Evaluating reminiscence for people with dementia: A pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, 29(2), 93–97.
- Tørnøe, K. A., Danbolt, L. J., Kvigne, K., & Sørli, V. (2014). The power of consoling presence-hospice nurses' lived experience with spiritual and existential care for the dying. *BMC Nursing*, 13(1), Article 25.
- Tørnøe, K. A., Danbolt, L. J., Kvigne, K., & Sørli, V. (2015a). The challenge of consolation: Nurses' experiences with spiritual and existential care for

- the dying-a phenomenological hermeneutical study. *BMC Nursing*, 14(1), Article 62.
- Tornøe, K., Danbolt, L. J., Kvigne, K., & Sørli, V. (2015b). A mobile hospice nurse teaching team's experience: training care workers in spiritual and existential care for the dying-a qualitative study. *BMC Palliative Care*, 14(1), Article 43.
- Udo, C. (2014). The concept and relevance of existential issues in nursing. *European Journal of Oncology Nursing*, 18(4), 347–354.
- Utsch, M. (2018). Existenzielle Krisen und Sinnfragen in der Psychotherapie. In M. Utsch, R. M. Bonelli, & S. Pfeifer (Hrsg.), *Psychotherapie und Spiritualität* (S. 15–27). Berlin: Springer.
- van der Spek, N., Vos, J., van Uden-Kraan, C. F., Breitbart, W., Cuijpers, P., Holtmaat, K., Witte, B. I., Tollenaar, R. A. E. M., & Verdonck-de Leeuw, I. M. (2017). Efficacy of meaning-centered group psychotherapy for cancer survivors: A randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 47(11), 1990–2001.
- Vos, J., Craig, M., & Cooper, M. (2015). Existential therapies: A meta-analysis of their effects on psychological outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 115–128.
- Vuksanovic, D., Green, H. J., Dyck, M., & Morrissey, S. A. (2017). Dignity therapy and life review for palliative care patients: a randomized controlled trial. *Journal of Pain and Symptom Management*, 53(2), 162–170.
- Wang, C. W., Chow, A. Y., & Chan, C. L. (2017). The effects of life review interventions on spiritual well-being, psychological distress, and quality of life in patients with terminal or advanced cancer: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Palliative Medicine*, 31(10), 883–894.
- Watt, L. M., & Cappeliez, P. (2000). Integrative and instrumental reminiscence therapies for depression in older adults. Intervention strategies and treatment effectiveness. *Aging and Mental Health*, 4166–4177.
- Wong, P. T. P. (1995). The processes of adaptive reminiscence. In B. K. Haight & J. D. Webster (Hrsg.), *The art and science of reminiscing: Theory, research, methods, and applications* (S. 23–35). Philadelphia: Taylor & Francis.
- Woods, R. T., Orrell, M., Bruce, E., Edwards, R. T., Hoare, Z., Hounsborne, B., & Russell, I. (2016). REMCARE: Pragmatic multi-centre randomized trial of reminiscence groups for people with dementia and their family carers; Effectiveness and economic analysis. *PLoS One*, 11(4), e0152843.
- Yalom, I. (2010). *Existenzielle Psychotherapie*. Bergisch Gladbach: Edition Humanistische Psychologie.
- Zuehlke, T. E., & Watkins, J. T. (1977). Psychotherapy with terminally ill patients. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 14, 403–410.



Arbeit und Sinn

- 13.1 Die Suche nach Sinn im Beruf – 234**
- 13.2 Was ist sinnvolle Arbeit? – 238**
 - 13.2.1 Berufliche Sinnerfüllung: Definition – 239
 - 13.2.2 Prädiktoren beruflicher Sinnerfüllung – 239
 - 13.2.3 Bedeutsamkeit der Tätigkeit – 242
 - 13.2.4 Zugehörigkeit: Sozio-moralisches Klima – 243
 - 13.2.5 Selbsttranszendente Unternehmensorientierung – 244
 - 13.2.6 Job-Passung – 246
- 13.3 Korrelate des Sinnerlebens am Arbeitsplatz – 248**
- 13.4 Nicht jeden Tag die Welt retten! Gefahren sinnerfüllter Arbeit – 251**
- 13.5 Beruf als Lebenssinn? – 254**
- 13.6 Exkurs: Freiwilligenarbeit – sinnvolles Engagement – 257**
- 13.7 Erkenne dich selbst – 259**
 - Literatur – 260**

Berufliche Arbeit ist eine zielorientierte Tätigkeit, die unmittelbar oder mittelbar der Existenzsicherung dient. Als solche war sie zu Beginn der europäischen Kultur gar nicht gut angesehen. Die alten Griechen und Römer waren der Meinung, Erwerbsarbeit sei vor allem Mühe und Last; sie verderbe sogar den Charakter. Als besonders moralisch verwerflich wurde Arbeit angesehen, bei der es nicht um die Sache selbst – das Produkt, die Dienstleistung – ging, sondern der Gelderwerb im Vordergrund stand (Aßländer 2005). Bis heute hat sich die Sichtweise drastisch gewandelt. Wir sind im Allgemeinen froh darüber, einen Beruf zu haben. Er dient nicht nur unserem Auskommen, sondern auch der Verwirklichung persönlicher Interessen und Fähigkeiten, prägt somit also einen großen Teil unserer Identität. Zudem ist gerade das ehemals verfemte Geld stark in den Vordergrund gerückt. Das sinnstiftende Potenzial der Arbeit scheint darunter zu leiden.

13.1 Die Suche nach Sinn im Beruf

» Eine seltsame Sucht beherrscht die Arbeiterklasse aller Länder, in denen die kapitalistische Zivilisation herrscht, eine Sucht, die das in der modernen Gesellschaft herrschende Einzel- und Masseneleid zur Folge hat. Es ist die Liebe zur Arbeit, die rasende, bis zur Erschöpfung der Individuen gehende Arbeitssucht. (Lafargue 2014, S. 9)

Forcierte Liebe zur Arbeit

Die polemische Analyse Paul Lafargues (des Schwiegersohns von Karl Marx) scheint in Anbetracht der heutigen Arbeitsbedingungen äußerst aktuell. Es herrscht eine „Liebe zur Arbeit“, die sich nach außen hin ausdrückt in Flexibilität, Verfügbarkeit und Selbstverpflichtung bis zur Selbstausschöpfung. Doch ist es eine forcierte Liebe, ohne emotionalen Rückhalt, wie der *Gallup Engagement Index* jedes Jahr von Neuem feststellt. So lag der Prozentsatz der Arbeitnehmer, die eine hohe emotionale Bindung an ihren Arbeitgeber empfinden, in Deutschland in den letzten zehn Jahren immer nur zwischen 11 und 16 % (Gallup 2020). Im Jahr 2019 berichteten 85 % der Deutschen, *keine* oder eine nur *geringe Bindung* an ihren Arbeitgeber zu haben (Wolter 2019).

Resignative
Arbeitszufriedenheit

Gleichzeitig – und anscheinend paradox – gibt eine knappe Mehrheit der Beschäftigten an, *zufrieden* mit ihrer Arbeit zu sein (ManpowerGroup Deutschland 2019). Verständlicher wird dieser Widerspruch, wenn wir den Hintergrund bedenken, vor dem dieser Zufriedenheit Ausdruck verliehen wird: Die wenigsten können zwischen verschiedenen Arbeitsstellen wählen. In aktuellen Umfragen steht die Sicherheit des Jobs immer wieder

ganz oben, wenn es um die wichtigsten Jobmerkmale geht (z. B. IMAS 2018; Randstad 2019). Ohne reale Wahlmöglichkeiten ist man aber eher bereit, mit den gegebenen Verhältnissen einverstanden – also zufrieden – zu sein. Gleichzeitig droht im gesellschaftlichen Bewusstsein immer das Gespenst der Arbeitslosigkeit. Angesichts dieser Alternative mag beinahe jegliche Arbeit einem Dasein als „arbeitslos“ am Rande der Gesellschaft vorgezogen werden. Die angegebene Zufriedenheit wird dementsprechend bei einem Teil der Befragten eine „resignative“ sein. Diese wichtige Differenzierung des Zufriedenheitsbegriffs geht auf Agnes Bruggemann (1974) zurück. Sie versteht Arbeitszufriedenheit als Ergebnis des Vergleichs der eigenen Bedürfnisse mit den Möglichkeiten, diese in einer bestimmten Situation zu realisieren. Wenn die eigenen Erwartungen nicht erfüllt werden, aber auch keine Hoffnung auf eine Verbesserung der Lage besteht, so kommt es zur resignativen Arbeitszufriedenheit. Christine Unterrainer und Kollegen (Unterrainer et al. 2013) berichten, dass in Studien, die das differenzierte Modell der Arbeitszufriedenheit untersuchten, zwischen 25 und 45 % aller befragten Angestellten zu den „resignativ Zufriedenen“ zählten.

Die „Liebe“ der Arbeitnehmer zu ihrer Arbeit scheint somit die Form einer Vernunfttöte, wenn nicht gar einer Versorgungsehe zu haben. Solange es nicht anders geht, bleibt man dem Arbeitgeber treu – auch, wenn dieser die Liebe nicht erwidert. Denn während Unternehmen von ihren Angestellten Loyalität und Commitment erwarten, agieren sie selbst gegenüber ihren Mitarbeitenden oft wenig loyal. Begründet wird dies durch Sachzwänge und die inhärente Logik des Systems „Marktwirtschaft“. Handlungsleitende Maxime sind Profitmaximierung und Wachstumssteigerung, was „notwendigerweise“ mit Lohndumping, Outsourcing, hohen Einkommensdivergenzen zwischen Management und Angestellten und prekären Arbeitsbedingungen einhergeht (Schnell et al. 2013, 2019; Zinn 2015).

Einseitige Loyalität

Die Erschöpfung der Arbeitenden, von der schon Lafargue sprach, drückt sich heute im hohen subjektiven Stresserleben aus. In einer repräsentativen Studie des DGB-Index Gute Arbeit im Jahr 2012 gaben 80 % aller Beschäftigten an, dass sie den Eindruck hatten, in den letzten Jahren mehr Arbeit in der gleichen Zeit schaffen zu müssen. Leer und ausgebrannt nach der Arbeit fühlten sich 44 % der Beschäftigten (DGB-Index Gute Arbeit 2013). Im Jahr 2014 gingen nur 46 % der Befragten davon aus, dass sie unter den derzeitigen Arbeitsbedingungen bis zur Rente durchhalten würden (DGB-Index Gute Arbeit 2014). In der aktuellsten DGB-Umfrage wurde die Arbeitsintensität – den Jahren zuvor vergleichbar – im bundesweiten Durchschnitt als eher kritisch und schlecht beurteilt (DGB-Index Gute Arbeit 2018).

Hoher subjektiver Stress

Sinn immer wichtiger bei der Wahl des Arbeitgebers

Im Rahmen dieser Entwicklungen wird auch die Frage nach dem Sinn der beruflichen Tätigkeit immer häufiger gestellt (Schnell 2018). Bei vielen Werkträgern ist sie die Folge zunehmender Desillusionierung oder Überforderung. Doch auch bei Neueinsteigern in die Berufswelt spielt sie eine große Rolle: Beinahe zwei Drittel der 23- bis 35-jährigen Berufstätigen, die mindestens die mittlere Reife als formalen Bildungsgrad abgeschlossen hatten, gaben 2014 an, dass eine sinnhafte Tätigkeit für sie wichtig sei; 31 % sagten gar, dass zu wenig Sinn für sie der Grund für einen Jobwechsel sein könnte (Xing 2014). Eine Untersuchung des Nürnberger Instituts für Marktentscheidungen mit dem St. Gallen Symposium befragte mehr als 1000 „zukünftige Top-Talente“ (internationale junge Wissenschaftler, Unternehmer und Politiker im Alter von ca. 30 Jahren) nach der Bedeutung der Sinnfrage für ihre Berufswahl (Nuremberg Institute for Market Decisions und St. Gallen Symposium 2019). Dreiundsechzig Prozent sagten, sie suchten nach sinnorientierten Arbeitgebern; 42 % hatten sich durch ihre Wahl eines sinnvolleren Jobs für ein geringeres Gehalt entschieden; 40 % hatten sich wegen eines Wertekonflikts gegen eine Bewerbung bei einem ansonsten interessanten Arbeitgeber entschieden und 26 % ein Jobangebot aufgrund eines Wertekonflikts abgelehnt.

In der „Gehaltsstudie 2019“ fragte Xing über 22.000 angestellte Mitglieder, ob sie bereit wären, in einen neuen Job mit mehr Sinnhaftigkeit oder gesellschaftlicher Verantwortung zu wechseln, wenn sie dann weniger Geld verdienen. Neunundvierzig Prozent der Österreicherinnen, 50 % der Deutschen und ganze 62 % der Schweizerinnen sagten „ja“.

Sinnvolle Tätigkeit ist höchst gefragt

13

In einer repräsentativen deutschen Studie befragten Andrea Waltersbacher und Kolleginnen (2018) deutsche Erwerbstätige hinsichtlich des erlebten Sinns ihrer Tätigkeit und dessen Zusammenhangs mit dem Gesundheitszustand. Auf die Frage nach dem Stellenwert bestimmter Merkmale fand die *Sicherheit am Arbeitsplatz* mit 94 % den höchsten Zuspruch, was direkt gefolgt war von dem Wunsch nach *sinnvoller* (93 %), *interessanter* (92,7 %) und *selbstständiger* (88,9 %) Tätigkeit. Die geringste Zustimmung wurde dem Merkmal *Erfolg am Markt* (51,8 %) zuteil. In Österreich kam ein IMAS Report 2018 zu ähnlichen Ergebnissen. Gebeten, verschiedene Arbeitsmerkmale zu benoten, verliehen die meisten der knapp 1000 Österreicherinnen und Österreicher zwei Merkmalen die Bestnote: der *Sicherheit* des Arbeitsplatzes und dem *Sinn* der Tätigkeit. Es folgten das *Betriebsklima* und die *Selbstständigkeit* der Tätigkeit (IMAS Report 2018).

In der deutschen Studie von Waltersbacher und Kolleginnen zeigte sich weiterhin, dass Diskrepanzen zwischen Erwartungen und Istzustand mit schlechteren Gesundheitswerten einhergingen: Jene Personen, die Kriterien wie gute Kooperation, hohe

Qualität der Produkte/Dienstleistungen oder Wertschätzung der Arbeit als wichtig einschätzten, sie aber an ihrem Arbeitsplatz vermissten, berichteten häufigere Fehlzeiten und arbeitsbedingte gesundheitliche Beschwerden. Diese waren sowohl körperlicher wie auch psychischer Art.

Ein Bedürfnis nach mehr Sinn in der Berufsarbeit konnte auch international festgestellt werden. In einer frühen Studie unter Vorstandsmitgliedern, mittleren Managern und Direktoren gaben zwei Drittel an, Sinn in ihrem Arbeitsleben zu vermissen (Holbeche 2004). Bei einer Befragung von über 100.000 Berufstätigen in Nordamerika, Europa und Asien-Pazifik wurden die Teilnehmer unter anderem gefragt: „Wären Sie bereit, eine niedrigere Position oder weniger Gehalt für mehr Sinnhaftigkeit Ihrer Arbeit hinzunehmen?“ (Kelly Services 2009). Ganze 51 % gaben an, dass sie bereit dazu wären.

Im Jahr 2012 wollte Kelly Services außerdem genauer wissen, was dazu beiträgt, Sinn in der Arbeit zu finden. Für drei Viertel der Befragten war es die Möglichkeit, sich in einem *Bereich weiterzuentwickeln und Kompetenz zu erlangen*. Jeweils 41 % sagten, dass für sie die *Beziehung zu den Kollegen* und die *Übereinstimmung der Arbeit mit persönlichen Werten* sinnstiftend seien. Für 31 % war es wichtig, *an die Unternehmensstrategie anknüpfen* zu können, und weitere 28 % nannten ein *gesellschaftliches Engagement des Unternehmens* als zentrale Sinnquelle (Kelly Services 2012).

Die Notwendigkeit für Unternehmen, auch gesellschaftliche Belange anzugehen, wird inzwischen von vielen – wenn auch nicht der Mehrheit – der Führungskräfte gesehen. So berichten 38 % der von Mercer befragten leitenden Angestellten, dass sie sich in der Pflicht sehen, Verantwortung für gesellschaftliche Anliegen zu übernehmen (Mercer 2019). Im „Deloitte Global Human Capital Trends“ Report, der beinahe 10.000 internationale Führungskräfte befragte (Deloitte 2019), nannten 34 % der CEOs auf die Frage nach dem wichtigsten Erfolgsmaß im Jahr 2019: „gesellschaftliche Auswirkungen, einschließlich Einkommensungleichheit, Diversity, und Umwelt.“ Dies sind deutlich weniger als zum Beispiel im Jahr 2015, als 50 % angaben, die *gesellschaftlichen und sozialen Aktivitäten* eines Unternehmens für „sehr wichtig“ zu halten (Deloitte 2015). Es ist also offenbar immer noch ein weiter Weg von der Wichtigkeit zur Umsetzung, vom „Soll“ zum „Ist“. Die Mehrheit der 2015 von Deloitte Befragten nahm nicht an, dass ihre Unternehmen bereit und fähig seien, das Anliegen der gesellschaftlichen und sozialen Aktivitäten, auch als *Corporate Social Responsibility* bezeichnet, adäquat umzusetzen (Es ergab sich eine „Kompetenzlücke“ zwischen der eingeschätzten Wichtigkeit – 78 von 100 Punkten – und der eingeschätzten Fähigkeit – 47 von 100 Punkten). Aktuell

Internationales Bedürfnis nach mehr Sinn im Arbeitsleben

Corporate Social Responsibility in den Augen der Führungskräfte

glauben nur 53 % der Führungskräfte, dass es ihnen gelänge, Arbeit sinnvoll zu gestalten (Deloitte 2019).

Wie nehmen Berufstätige dies wahr? Internationale Umfragen von 2012 bis 2014 zeigten einen negativen Trend: Im Jahr 2012 beschrieben 46 % ihre Arbeit als sinnvoll; im Jahr 2013 waren es noch 42 %, im Jahr 2014 aber nur noch 38 % (Kelly Services 2014). Das stärkste Absinken war in europäischen Ländern zu verzeichnen. Sollte uns diese Entwicklung bedenklich stimmen? „Hauptsache Arbeit!“ mögen Berufssuchende und -tätige in Anbetracht prekärer Arbeitsverhältnisse denken. Und für viele Unternehmen stellt „Sinn“ offenbar immer noch ein vages Konstrukt dar, das wenig mit den wirtschaftlichen *hard facts* zu tun hat. Die Studieninitiatoren mahnen jedoch: „Arbeitgeber, die die Bedeutung der Förderung beruflicher Sinn-erfüllung bei ihren Angestellten übersehen, könnten irgendwann vor dem Problem stehen, dass sie ihre Talente nicht mehr halten können – und auch keine Spitzenkräfte hinzugewinnen können“ (Kelly Services 2014, S. 6; Übers. T. Schnell). Angestellte wollen zunehmend mehr als „irgendeinen Job“. Und der Unterschied zwischen irgendeinem und einem sinnvollen Job ist riesig – im persönlichen Erleben ebenso wie hinsichtlich der Auswirkungen für die Arbeitgeber. Bevor diese Unterschiede näher ausgeführt werden, wenden wir uns der Frage zu, was sinnvolle Arbeit überhaupt ist.

13.2 Was ist sinnvolle Arbeit?

Sinnhaftigkeit ist Kern der Arbeit

13

Prinzipiell sollte jede Arbeit sinnvoll sein. Arbeit ist eine zielorientierte, geistige und/oder körperliche Tätigkeit. Wenn diese Tätigkeit zur Erreichung des vorgegebenen Arbeitsziels beiträgt, dann erhält sie dadurch ihren Sinn (► Abschn. 4.1). Wenn die Behandlung durch die Therapeutin dazu führt, dass es Patienten besser geht, ist die Behandlung sinnvoll. Wenn die Verwaltungstätigkeiten des Bürokaufmanns dazu beitragen, dass Buchhaltung und Rechnungswesen des Betriebs stimmig sind, ist seine Tätigkeit sinnvoll. Wenn der Automobilverkauf dazu beiträgt, dass Kunden zu für sie geeigneten Fahrzeugen kommen, ist die Arbeit des Automobilverkäufers sinnvoll. Zumindest theoretisch. Denn viele Menschen erleben die ihnen zugewiesenen Tätigkeiten nicht (mehr) als sinnvoll. Die inhärente Sinnhaftigkeit von Arbeitsprozessen scheint gestört zu sein. Leidtragende sind sowohl Arbeitnehmer als auch Arbeitgeber. Wie eine wachsende Zahl von Studien zeigt, ist das Bedürfnis, die eigene Berufstätigkeit als sinnvoll zu erleben, nicht nur eine persönliche Laune von Bessergestellten oder ein *Zuckerl*, durch das noch ein wenig mehr aus den Angestellten herausgeholt werden kann. Beim beruflichen Sinnerleben geht es um den Kern der Arbeit – die

entweder als sinnvoll erfahren wird oder als lästige, frustrierende bis krankmachende Verpflichtung.

13.2.1 Berufliche Sinnerfüllung: Definition

In Anlehnung an die Kriterien der allgemeinen Sinnerfüllung definieren wir berufliche Sinnerfüllung als *individuelle Erfahrung von Bedeutsamkeit, Orientierung, Kohärenz und Zugehörigkeit im Rahmen der aktuellen Arbeitstätigkeit* (Schnell et al. 2013). All diese Kriterien beeinflussen, ob ein bestimmter Mensch eine spezifische berufliche Tätigkeit als sinnvoll erlebt.

Bedeutsamkeit meint das Ausmaß des wahrgenommenen Nutzens der eigenen Tätigkeit für andere Menschen. Hat mein Handeln Auswirkungen auf andere Personen innerhalb oder außerhalb der Organisation? Ist es wichtig oder irrelevant?

Bedeutsamkeit

Orientierung bezieht sich auf die generelle Ausrichtung der beruflichen Tätigkeit. Es geht um Werte, Mission und Vision, die bestimmen, welche Strategien und Ziele verfolgt werden. Im heutigen Sprachgebrauch wird hier immer häufiger der englische Begriff „purpose“ verwendet, im Sinne von „purpose-driven organisations“ (s. z. B. Craig und Snook 2014).

Orientierung/purpose

Kohärenz steht für Passung und Stimmigkeit in zweierlei Hinsicht, vertikal und horizontal. Das hierarchische Sinnmodell kann auch hier wieder zur Erläuterung dienen (■ Abb. 13.1). *Vertikale Kohärenz* ist dann vorhanden, wenn niedrigere Ebenen der Sinnkonstruktion mit übergeordneten Ebenen übereinstimmen: wenn also (berufliches) Handeln zur Erreichung der angestrebten (Arbeits-)Ziele beiträgt und wenn die verfolgten Arbeitsziele mit den persönlichen Lebensbedeutungen harmonieren. *Horizontale Kohärenz* liegt dann vor, wenn die Prozesse innerhalb eines Levels stimmig sind und zusammenpassen: wenn die beruflichen Tätigkeiten sich sinnvoll ergänzen, wenn Arbeitsziele widerspruchsfrei sind und wenn die persönlich relevanten Lebensbedeutungen in *eine* Richtung weisen.

Kohärenz

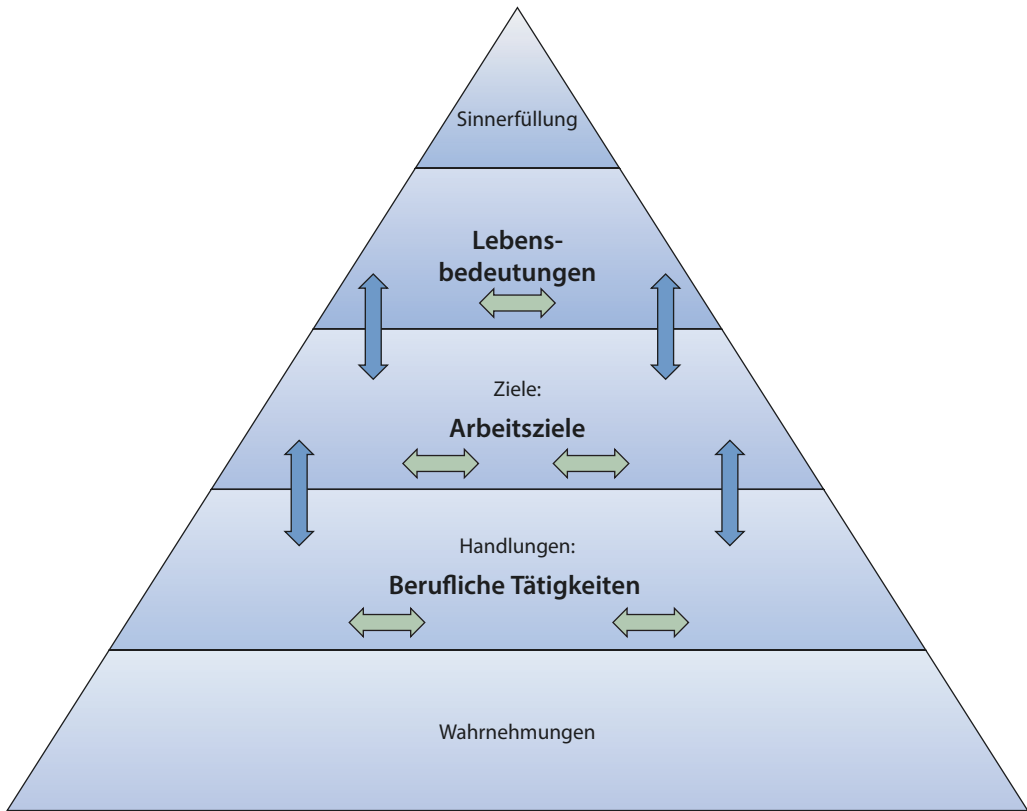
Zugehörigkeit bezieht sich auf das Gefühl oder die Gewissheit, Teil eines größeren Ganzen zu sein. Es geht um Identifikation mit dem Betrieb, der Organisation, der Institution, die einhergeht mit dem Wissen, gebraucht zu werden und Verantwortung zu haben.

Zugehörigkeit

13.2.2 Prädiktoren beruflicher Sinnerfüllung

Die Gültigkeit dieses Modells beruflicher Sinnerfüllung haben wir in einer Untersuchung mit deutschen und österreichischen Berufstätigen in Angestelltenverhältnissen überprüft (Schnell et al. 2013). Für das Kriterium der Bedeutsamkeit wurde die

Empirische Überprüfung

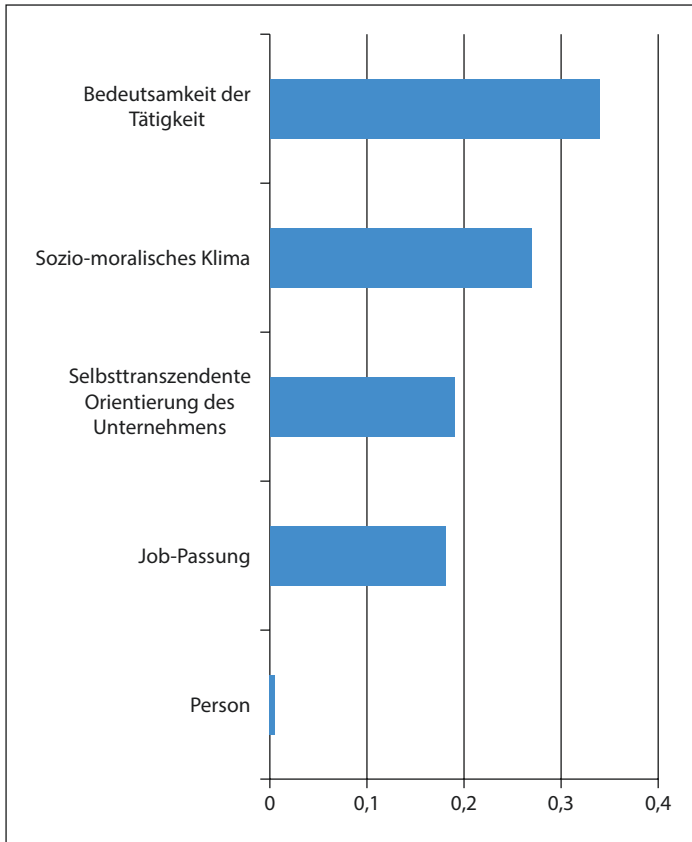


■ Abb. 13.1 Vertikale und horizontale Kohärenz bei Berufstätigkeit

13

wahrgenommene Aufgabenbedeutsamkeit erhoben. Als Maß der Kohärenz wurde bestimmt, wie sehr die *aktuelle* berufliche Tätigkeit mit der Vorstellung einer *idealen*, den persönlichen Interessen entsprechenden Tätigkeit *übereinstimmt*. Der Grad der Zugehörigkeit wurde über das *sozio-moralische Klima* erfasst. (Ein hohes Ausmaß an sozio-moralischem Klima ist gekennzeichnet durch a) eine offene Auseinandersetzung mit sozialen Problemen und Konflikten, b) verlässliche Wertschätzung, Zuwendung und Unterstützung und c) partizipative Zusammenarbeit; Weber et al. 2008) Orientierung wurde über die wahrgenommene Verantwortungsübernahme der Organisation für Gesellschaft und Umwelt, im Sinne einer *selbsttranszendenten organisationalen Orientierung*, erfasst. Zusätzlich wurden demografische und Persönlichkeitsmerkmale erhoben. Abbildung ■ Abb. 13.2 zeigt, in welchem Ausmaß die Prädiktoren zur Vorhersage von beruflicher Sinnerfüllung beitrugen.

Die wahrgenommene Bedeutsamkeit der eigenen Tätigkeit erwies sich als bester Vorhersager. Je mehr Berufstätige glauben, dass ihre Arbeit für andere von Nutzen ist, desto sinnvoller



■ Abb. 13.2 Prädiktoren beruflicher Sinnerfüllung (Beta-Gewichte)

erleben sie sie. Auch das wahrgenommene sozio-moralische Klima hat einen wichtigen Einfluss auf die berufliche Sinnerfüllung: Je mehr der Umgang am Arbeitsplatz als offen, wertschätzend und partizipativ erlebt wird, desto höher die berufliche Sinnerfüllung. Diese steigt nochmals, wenn Angestellte merken, dass es ihrem Arbeitgeber nicht um Erfolg um jeden Preis geht, sondern auch gesellschaftliche Anliegen bedacht werden. Ähnlich wichtig für das Sinnerleben am Arbeitsplatz ist die Passung der Person auf die Position, die sie innehat.

Die von uns identifizierten Kriterien haben sich also tatsächlich als wichtige Bedingungen beruflicher Sinnerfüllung erwiesen; insgesamt können sie beinahe die Hälfte der Unterschiede in wahrgenommener beruflicher Sinnerfüllung erklären. Ebenso interessant erscheint mir aber das Ergebnis, dass Persönlichkeitsmerkmale *keinen* Einfluss darauf haben, wie sinnvoll man seinen Beruf erlebt – zumindest nicht über die oben dargestellten Bedingungen hinaus. Wir können zwar davon ausgehen, dass es riesige Unterschiede darin gibt, welche Art von

Sinnstützende
Strukturen wirken
persönlichkeitsunabhängig

Tätigkeit jemand sinnvoll findet. Wenn diese Passung aber gelungen ist, dann kann durch die Gestaltung der Tätigkeit, des Betriebsklimas und der organisationalen Orientierung ein Rahmen geschaffen werden, der für *alle* Persönlichkeitstypen berufliches Sinnerleben ermöglicht. Wie können solche sinnförderlichen Rahmenbedingungen konkret aussehen?

13.2.3 Bedeutsamkeit der Tätigkeit

Das Wesentliche der Arbeit

Solange Profit, Wachstum und andere wirtschaftliche Parameter im Vordergrund stehen, rückt die Bedeutsamkeit einer Tätigkeit leicht in den Hintergrund. Dabei handelt es sich um einen Wert, der nicht geschaffen, sondern nur offengelegt werden muss. Denn die Bedeutsamkeit einer Tätigkeit ist das ihr Wesentliche: „In der Medizin ist dies die Gesundheit, in der Strategik der Sieg, in der Baukunst das Haus, in einem anderen Bereich wieder etwas anderes, kurz: Bei jeder Handlung und jedem Vorhaben ist es das Ziel; denn dieses ist es, um dessentwillen die Menschen jeweils die übrigen Dinge tun“ (Aristoteles 2013, S. 53). Die Bedeutsamkeit einer Tätigkeit ist das, was viele Berufseinsteiger im Sinn haben: der Krankenpfleger, der sich um gute Pflege von Kranken bemühen will; der Bauarbeiter, der an Gebäuden mitarbeiten will, auf die er stolz sein kann; die Ärztin, die Menschen von Krankheiten und Beschwerden heilen will. Diese ursprünglichen Motivationen rücken oft in den Hintergrund, wenn es zu Arbeitsintensivierung unter Zeitdruck kommt. Wenn Quantität vor Qualität steht, gerät die „eigentliche“ Bedeutung der Arbeit ins Vergessen.

Für Arbeitnehmer kann es hilfreich sein, sich immer wieder in Erinnerung zu rufen, *warum* man den eigenen Beruf gewählt hat, welche Tätigkeiten und Ziele man „eigentlich“ ausüben und anstreben wollte. Für Arbeitgeber können sich je nach Arbeitsbereich unterschiedlichste Möglichkeiten ergeben, die Bedeutung, die die Tätigkeit für andere hat, sichtbar zu machen. Denkbar sind beispielsweise Kontakte mit Kunden oder Klienten, die über die üblichen Geschäftsbeziehungen hinausgehen:

- Das Reinigungspersonal wird von den Büroangestellten, die von der täglichen Sauberkeit profitieren, zu einem Empfang eingeladen;
- Verwaltungsangestellte geben bei einem Tag der offenen Tür Einblick in die Geheimnisse ihrer „Arbeit im Hintergrund“;
- Verkaufsangestellte wählen ihr Lieblingsprodukt aus und präsentieren es der Kundschaft.

Von einem sehr aufschlussreichen Beispiel berichtet der amerikanische Psychologe Adam Grant (2008). Er führte eine experimentelle Studie in einem Callcenter durch,

dessen Mitarbeitende die Aufgabe hatten, Spenden für eine Universität einzuwerben. Grant teilte die Mitarbeiter nach dem Zufallsprinzip in drei Gruppen ein. Die erste Gruppe arbeitete wie üblich. Die zweite Gruppe bekam zwei Berichte von ehemaligen Callcenter-Angestellten zu lesen, die erzählten, wie die Tätigkeit im Callcenter ihre Berufslaufbahn positiv beeinflusst hatte. Der Focus wurde hier also auf die Selbstdienlichkeit der Tätigkeit gelegt. Die dritte Gruppe bekam ebenfalls zwei Texte zu lesen. Es waren dankbare Berichte von zwei Personen, die aus den eingeworbenen Spenden Studienstipendien erhalten hatten. Sie erzählten, dass sie durch die Ermöglichung eines Studiums einen erfolgreichen Werdegang zurückgelegt hatten. Durch diese Briefe wurde also die Bedeutsamkeit der eigenen Tätigkeit für andere hervorgehoben. Gemessen wurde die Erfolgsrate bei der Einwerbung von Spenden vor und einen Monat nach Lesen der Berichte. In der ersten Gruppe, die keine Texte zu lesen bekam, änderte sich in dieser Zeitspanne nichts. Auch nicht in der zweiten Gruppe. Die dritte Gruppe jedoch erhöhte ihre eingeworbenen Spendenzusagen auf 243 %.

13.2.4 Zugehörigkeit: Sozio-moralisches Klima

Das Modell des autoritären Führungsverhaltens, wo Entscheidungen über die Köpfe der Mitarbeiter hinweg getroffen werden, gilt heute als überholt; dennoch ist es immer noch das Standardmodell. Eine Studie der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA) unter deutschen Führungskräften kam zu dem Ergebnis, dass die große Mehrheit der Manager ein solches Top-down-Modell ablehnt. Stattdessen wünschen sie sich Beteiligung und Mitbestimmung der Beschäftigten: „Transparenz von Informationen, Integration unterschiedlicher Lebensentwürfe, empathische Einbeziehung von Mitarbeitenden und die Förderung übergreifender Kooperationen stehen weit oben auf der Wunschliste. Die Führungskräfte sind sich einig, dass einsame Entscheidungen und fertig ausgearbeitete Konzepte angesichts der komplexen Dynamik global vernetzter Märkte nicht mehr angemessen sind“ (INQA 2014, S. 21).

Zumindest ideell sehen wir hier eine Entwicklung, die dem sinnstiftenden Kriterium eines sozio-moralischen Klimas am Arbeitsplatz entgegenkommt. Die Arbeitsgruppe um meinen Kollegen Wolfgang Weber konnte die vielfältigen Vorteile eines solchen offenen, wertschätzenden und partizipativen Organisationsklimas belegen: Arbeitnehmer zeigten mehr Einfühlungsvermögen, Verlässlichkeit, Hilfsbereitschaft und Solidarität sowohl untereinander als auch im Umgang mit ihren Vorgesetzten und dem Unternehmen insgesamt. Sie fühlten sich

Mitbestimmung statt
Top-down-Vorgaben

stärker an das Unternehmen gebunden, wodurch Motivation, Engagement und letztendlich die Produktivität gefördert werden (Weber und Unterrainer 2015). Hinzu kommt der belegte Zusammenhang mit beruflichem Sinnerleben (Höge und Weber 2018; Schnell et al. 2013).

Es wird ein großer Schritt sein, bestehende hierarchische Strukturen zugunsten von demokratischen Prozessen zu verändern. Mit der sogenannten *Generation Y* aber sind Arbeitnehmer am Start, die ihre Motivation nicht primär aus der Höhe des Gehalts und anderen materiellen Anreizen ziehen. „Persönliches Engagement wird mehr mit Wertschätzung, Entscheidungsfreiräumen und Eigenverantwortung assoziiert. Autonomie werde [sic] wichtiger als Statussymbole und der wahrgenommene Sinnzusammenhang einer Tätigkeit bestimme [sic] den Grad der Einsatzbereitschaft“ (INQA 2014, S. 9), so fassen die Autoren der Studie „Führungskultur im Wandel“ die Aussagen ihrer 400 Interviewpartner zusammen. Um Zugehörigkeit und Unternehmensbindung zu stärken, werden Führungskräfte kaum umhinkommen, ihr „Beziehungsverhalten“ von einem patriarchalisch-autoritären zu einem gleichberechtigten, partizipativen, konfliktbereiten und wertschätzenden Umgang umzuwandeln.

13.2.5 Selbsttranszendente Unternehmensorientierung

Verantwortung statt
Profitmaximierung

13

Mit der primären Gewinnorientierung steht ein weiteres Primat der vergangenen Jahrzehnte zur Disposition, wie die oben genannte INQA-Studie belegt: Nur weniger als ein Drittel der befragten Führungskräfte befürwortet ein effizienzorientiertes und auf die Maximierung von Profiten ausgerichtetes Managementmodell (INQA 2014). Stattdessen rücken mit gesellschaftlicher Solidarität und sozialer Verantwortung Perspektiven in den Vordergrund, die sich in unserer Studie als sinnstiftend herausgestellt haben.

Die Idee einer nicht ausschließlichen Profitorientierung scheint schwer umsetzbar im Rahmen der vorherrschenden Ideologie der Marktwirtschaft. In einigen Ländern beginnt sich jedoch ein alternatives Konzept zu etablieren, das als „vierter Sektor“ bezeichnet wird. Es handelt sich um Unternehmungen, die wirtschaftlichen Selbsterhalt mit gesellschaftlichem Nutzen verknüpfen – in Abgrenzung zum öffentlichen (Regierung, öffentlicher Dienst), privaten (Geschäft, Handel) und sozialen (non-profit) Sektor. Zum vierten Sektor zählen Initiativen wie *Corporate Social Responsibility* (unternehmerische Gesellschaftsverantwortung), Mikrofinanzierung über Klein- und Kleinstkredite, unternehmerische Philanthropie (Einsatz von

Risikokapital zur Unterstützung sozialer, ökologischer oder gesellschaftlicher Vorhaben), nachhaltiges Wirtschaften, soziales Unternehmertum etc. (Sabeti & Fourth Sector Network Concept Working Group 2009).

Trotz breiter gesellschaftlicher Anerkennung kann man nicht sagen, dass der vierte Sektor floriert. Viele institutionelle und strukturelle Hindernisse stehen der alternativen Organisationsführung noch im Weg, was den Zugang zu Kapital, rechtlich gültige Unternehmensformen oder Steuergesetze angeht. Doch auch in herkömmlichen Unternehmen der privaten Wirtschaft gibt es Entwicklungen hin zu mehr gesellschaftlicher Verantwortung (vgl. Heidbrink et al. 2020; Riess et al. 2008). Begriffe wie Nachhaltigkeit und *Corporate Social Responsibility* finden sich in immer mehr Leitbildern. Im Hinblick auf die aktive Umsetzung gibt es aber offensichtlich große Diskrepanzen. Und nach den Erkenntnissen einer Studie unter mehr als 1800 Managern sind solche Diskrepanzen gefährlich: So merken Angestellte sehr wohl, wenn Leitbilder allein auf dem Papier bestehen und auf Worte keine Taten folgen. Eine solche Wahrnehmung fehlender Authentizität und Integrität im Management geht bei den Mitarbeitern mit Zynismus und Sinnverlust einher (Holbeche und Springett 2004). Nachvollziehbare Folgen sind sinkendes *Commitment* und Loyalität gegenüber dem Arbeitgeber.

„Walk the talk“

Werden fundamentale Werte, die über den Selbsterhalt hinausgehen, jedoch in die Tat umgesetzt, dann können Unternehmen damit rechnen, dass das berufliche Sinnerleben ihrer Mitarbeiter steigt. Die Managementberater Anja Förster und Peter Kreuz haben miterlebt, wie eine gelebte „höhere Bestimmung“ – oder Selbsttranszendenz – eines Unternehmens inspirierend, energetisierend und sinnstiftend auf Angestellte wirkt:

Orientierung an höherer Bestimmung

- » Den Begriff „höhere Bestimmung“ können Sie direkt übersetzen in fundamentale Werte wie Schönheit, Wahrheit, Aufbruch zu neuen Ufern, Freiheit, Gerechtigkeit, Liebe, Mitgefühl, Dienst an der Menschheit. Das sind die moralischen Imperative, die die Menschen seit jeher zu außergewöhnlichen Leistungen angespornt haben. Wenn es Unternehmen gelingt, diese Werte in ihren eigenen Zielkanon zu übersetzen, dann ist die Antwort darauf gefunden, warum Menschen sich in dieses Unternehmen mit all ihrer Kreativität, Initiative und Leidenschaft einbringen sollten. (Förster und Kreuz 2009, S. 30)

Die beiden Autoren konkretisieren im Anschluss: „Allerdings gilt dabei auch: Nicht jeder Mensch fühlt sich gleichermaßen von allen Werten angezogen. Vielmehr geht es um die Passgenauigkeit von Menschen und ihren Werten und Unternehmen, die

genau diese Werte verkörpern“ (Förster und Kreuz 2009, S. 30). Womit wir beim vierten Prädiktor der beruflichen Sinnerfüllung wären, der in unserer Studie bestätigt wurde.

13.2.6 Job-Passung

Eine Person sollte zu ihrem Job passen – im Hinblick auf Ausbildung, Fähigkeiten, Persönlichkeit und Interessen. Dies klingt banal und sollte eigentlich eine Selbstverständlichkeit sein. Dennoch ist eine gute Passung eher die Ausnahme. So berichtete die Mehrheit derer, die wir in einer Studie befragten (Schnell et al. 2013), dass ihre Arbeit „mehr oder weniger gut“ zu ihnen passe (62 %). Ein Viertel der Angestellten gab an, dass sie und ihr Beruf nicht gut *gematcht* seien, und nur 14 % berichteten eine hohe Passung.

Konsequenzen schlechter Job-Passung sind vielfältig; sie reichen von Unterforderung bis Überforderung. Überbeanspruchung und Stress am Arbeitsplatz nehmen seit Jahren zu. Weitverbreitet sind starker Leistungs- und Termindruck, Unterbrechungen und Störungen der Arbeitstätigkeit, mangelnde Anerkennung und Informationsüberflutung (Lohmann-Haislah 2013; Techniker Krankenkasse 2016). Die Folgen sind muskuloskelettale Beschwerden (Schmerzen in verschiedenen Bereichen: Nacken, Schultern, Rücken, Kreuz, Armen, Händen, Beinen, Füßen, Hüften, Knien) und/oder psychovegetative Beschwerden (Müdigkeit und Erschöpfung, Schlafstörungen, Nervosität, Reizbarkeit, Niedergeschlagenheit). Im Stressreport Deutschland 2012 gaben 84 % der befragten abhängig Beschäftigten an, *mindestens eine* der genannten Beschwerden im vergangenen Jahr häufig erlebt zu haben. Fast 17 % berichteten, dass sie während der vergangenen 12 Monate im Arbeitskontext häufig körperlich und emotional erschöpft seien (Lohmann-Haislah 2013). In der TK-Stressstudie Entspann dich, Deutschland (2016) berichteten fast die Hälfte (49 %) der Vollzeit-Berufstätigen und 26 % der Teilzeit-Beschäftigten, sich „oft abgearbeitet und verbraucht“ zu fühlen. Nach Lohmann-Haislah wird dabei vielfach über mengenmäßige Überforderung bei fachlicher Unterforderung geklagt. Die Job-Passung sei in vielen Fällen nicht gelungen: „Bezogen auf die Qualifikation hat sich gezeigt, dass viele Beschäftigte sich fachlich durchaus nicht ihrer Qualifikation entsprechend eingesetzt fühlen. Hier besteht noch umfängliches Gestaltungspotenzial“ (Lohmann-Haislah 2013, S. 122).

Obwohl es in Zeiten stetiger Arbeitsintensivierung paradox anmuten mag, erregt auch das Phänomen des *Boreout* immer mehr – offenbar gerechtfertigtes – Interesse. So litten in Deutschland im Jahr 2011 ebenso viele Angestellte unter Unterforderung wie unter Überforderung (DUW-Presseservice 2011). In Österreich war Unterforderung gar verbreiteter als Überforderung;

Überforderung und Erschöpfung

Unterforderung – Boreout

Während sich 7 % als überfordert bezeichneten, gaben 23 % an, unter Unterforderung zu leiden. Dabei handelte es sich vor allem um teilzeitarbeitende Frauen (Bauer 2014). In einer unserer Studien fragten wir 492 österreichische Berufstätige, ob sie sich im Beruf eher unterfordert, überfordert oder richtig gefordert fühlen. Achtundzwanzig Prozent gaben an, unterfordert zu sein, 53 % sprachen von guter Passung, 7 % von Überforderung. Eine Randstad Studie von 2019 berichtet, dass ein Viertel der deutschen Befragten aus Gründen der Unterforderung einen Wechsel des Arbeitsplatzes anstrebten oder dies bereits hinter sich haben (Randstad 2019). Mit der Unterforderung gehen Desinteresse und Langeweile einher, die auf Dauer zu einer schwer zu ertragenden frustrierenden Leere werden können (Rothlin und Werder 2014). Konsequenzen sind ähnliche Symptome wie beim *Burnout*: körperliche Erschöpfung, emotionale Frustration, Lustlosigkeit, sozialer Rückzug und Gereiztheit. Auch Depressionen oder somatoforme Störungen können folgen (Brühlmann 2015).

Auf einen Bericht in einer österreichischen Tageszeitung kam es zu einer großen Welle von Leserzuschriften wie den folgenden: „An Tagen, an denen ich viel zu tun habe, gehe ich munter und erholt heim. An Tagen, an denen ich acht Stunden Däumchen drehe, bin ich abends völlig erschöpft vom Nichts-Tun. Das mag zwar paradox klingen, aber es ist eine irre mentale Belastung, wenn man immer das Gefühl hat, man ist unnütz und kann nichts Bedeutendes leisten“ (Userin C.; Al-Kattib 2013). Userin A. schrieb: „Ich bekomme innerliche Krämpfe, weil mein Leben an mir vorbeizieht und es vollkommen sinnlos wird. ... Meine Freunde sagen, ich solle endlich kündigen, aber wenn man sich so leer fühlt, weil die Arbeit sinnlos ist, verlernt man Selbstvertrauen zu haben und weiß nicht mehr, was man eigentlich für Fähigkeiten hat. Und es kostet Kraft und Phantasie, sich für andere Stellen zu bewerben“ (Al-Kattib 2013).

Die Berichte verweisen darauf, dass Job-Passung nicht darauf beschränkt sein sollte, Positionen mit Personen zu besetzen, die die Fähigkeiten zur Erledigung der Aufgaben aufweisen. Menschliche Bedürfnisse nach sinnvoller geistiger Betätigung müssen ernst genommen und gewürdigt werden, wie die Analyse der Gründe für *Boreout* belegt: Die Hälfte der Betroffenen berichtet, dass sie keine anspruchsvollen Aufgaben zugewiesen bekommen und ihnen keine Verantwortung übertragen wird. Über ein Drittel leidet unter einem Mangel an Abwechslung (DUW-Presseservice 2011).

Woran liegt es, dass so wenige Menschen auf Arbeitsplätzen landen, die ihnen entsprechen? Der Autor und Unternehmer Martin Gaedt hat sich die Berufsberatung in Deutschland näher angeschaut. Berufssuchende haben die Wahl, sich aus 329

Wenig Anspruch,
Verantwortung und
Abwechslung

Unbekannte Möglichkeiten

staatlich geprüften Ausbildungsberufen, 900 dualen Studiengängen und 16.286 Studiengängen das Passende auszusuchen. Im Allgemeinen kennen Schüler jedoch nicht mal ein Promille dieser Optionen (Gaedt 2014). Dementsprechend hoch sind die Abbrecherquoten; bei Ausbildungsberufen liegen sie in Deutschland derzeit bei 26 %, im Studium gar bei 30 % – (zu) viele bleiben ganz ohne Berufsausbildung (14 % im Jahr 2016; Bundesministerium für Bildung und Forschung 2018). Denjenigen, deren Abbruch zu einem Ausbildungs- oder Studienfachwechsel führt, kann man den Mut zum Ausprobieren zusprechen. Denn in den zeitlich eng getakteten, auf Effizienz und frühen Einstieg in den Arbeitsmarkt ausgerichteten Schul- und Ausbildungsjahren fehlt heute genau das: die Möglichkeit, sich auszuprobieren, sich kennenzulernen, Erfahrungen zu sammeln und ohne Sanktionen auch mal einen Umweg zu gehen.

Verschiedene Praktika und andere Verschränkungen von schulischer Ausbildung und Berufswelt sind ein wichtiger Schritt in diese Richtung. Ein weiteres Desiderat ist die Stärkung der Selbstkenntnis der Jugendlichen. Immer wieder werde ich von Eltern oder Großeltern gefragt: „Mein Sohn, meine Enkelin weiß einfach nicht, was er/sie nach der Schule machen will! Hat die Psychologie da keine Empfehlungen?“ Von psychologischer Seite stehen verschiedene Verfahren für Potenzialanalysen zur Verfügung, die Hinweise auf vorhandene Eigenschaften und Fähigkeiten geben. Die Durchführung wird jedoch meist der Entscheidung der Eltern überlassen, die diese auf eigene Initiative und Kosten durchführen lassen müssen. Hinzu kommt, dass Kompetenzen nicht gleichzusetzen sind mit Tätigkeiten, die Berufsanfängern auch sinnvoll erscheinen. Wenn die Einsicht in die Sinnhaftigkeit einer Ausbildung oder Arbeit aber fehlt, ist die Motivation gering. Und darunter leiden sowohl die Berufstätigen wie auch die Arbeitgeber, wie die im Folgenden zusammengefassten Studien zeigen.

13.3 Korrelate des Sinnerlebens am Arbeitsplatz

Arbeitsengagement

In einer globalisierten, wettbewerbsorientierten Wirtschaft liegen die Organisationen vorn, deren Beschäftigte nicht nur Dienst nach Vorschrift machen, sondern ihre Energien und Kompetenzen in die zu leistenden Aufgaben investieren. Ein solches Arbeitsengagement (Bakker et al. 2011) drückt sich aus in einem positiven affektiv-motivationalen Zustand, gekennzeichnet durch Vitalität, Hingabe und Absorbiertheit (Schaufeli et al. 2002). Menschen, die von ihrem Beruf begeistert sind, die

völlig darin aufgehen und bei der Arbeit voller Energie sind, verfügen über ein hohes Arbeitsengagement. Und wenn ein solches vorliegt, kann man davon ausgehen, dass die Arbeit auch als sinnvoll erlebt wird. In unserer Studie an der Universität Innsbruck haben wir festgestellt, dass berufliche Sinnerfüllung und Arbeitsengagement quasi zwei Seiten einer Medaille sind (Höge und Schnell 2012). Während Arbeitsengagement die affektive Seite darstellt, also Gefühle der Lebendigkeit und Begeisterung, repräsentiert berufliche Sinnerfüllung die kognitiv-evaluative Seite: Aus einer Metaperspektive sind Sinn und Nutzen der beruflichen Tätigkeit erkennbar, der Arbeitgeber wird als authentisch und wertschätzend bewertet, und die verfolgte Zielrichtung passt zu den eigenen Fähigkeiten, Werten und Überzeugungen.

Es gibt somit einen engen Zusammenhang zwischen beruflicher Sinnerfüllung und dem Ausmaß, in dem ein Beschäftigter sich am Arbeitsplatz engagiert, also motiviert, inspiriert und begeistert bei der Sache ist. Weitere positive Zusammenhänge finden sich zwischen Sinnerfüllung am Arbeitsplatz und Arbeitszufriedenheit, beruflicher Leistung, organisationaler Bindung und Beschäftigungsdauer. Ebenso gilt: Je höher die berufliche Sinnerfüllung, desto geringer Fluktuation, innere Kündigung, Zynismus, Erschöpfung und Stresserleben (Claes und Ruiz-Quintanilla 1994; Fairlie 2011; Grant 2007; Holbeche und Springett 2004; Milliman et al. 2003; Rosso et al. 2010).

In einer Metaanalyse von 2019 bestätigten Blake Allan und Kolleginnen die folgenden Befunde: Berufliche Sinnerfüllung wies große Korrelationen ($r = .70$) mit Arbeitsengagement, Selbstverpflichtung („commitment“) und Arbeitszufriedenheit auf. Moderate bis große Effekte ($r = .44$ bis $-.49$) zeigten sich hinsichtlich Lebenszufriedenheit, Lebenssinn, allgemeiner Gesundheit und Kündigungsabsicht. Kleine bis moderate Zusammenhänge ($r = -.19$ bis $.33$) bestanden mit „Organizational Citizenship Behaviour“ (OCB), selbsteingeschätzter Arbeitsleistung und negativem Affekt. Dabei legten die Daten nahe, dass berufliche Sinnerfüllung das Arbeitsengagement und die Zufriedenheit vorhersagt, und diese wiederum die Arbeitsleistung, OCB und Kündigungsabsichten (Allan et al. 2019a).

Die genannten positiven Effekte sind natürlich auch gegenläufig zu interpretieren. Eine niedrige berufliche Sinnerfüllung entspricht einem leidvollen Zustand der Leere. Im Arbeitskontext ist die Abwesenheit von Sinn häufig gleichzusetzen mit dem Vorhandensein einer beruflichen Sinnkrise: Wer sein Arbeitsleben als sinnlos erfährt – und dennoch jeden Tag antreten muss, die als sinnlos erlebte Tätigkeit verrichten muss,

Arbeitszufriedenheit,
Leistung, Bindung

Metaanalyse bestätigt
Bedeutung beruflicher
Sinnerfüllung

Berufliche
Sinnleere = Sinnkrise

sich vor Vorgesetzten verantworten muss – für den ist dieser Zustand frustrierend, erschöpfend und belastend. Neben dem persönlichen Leid, das hier entsteht, hat auch der Arbeitgeber mit erheblichen Konsequenzen zu rechnen. Solche Angestellten arbeiten ohne Engagement, Motivation und emotionale Bindung. Die Leistung wird zwangsläufig sinken, ebenso die Loyalität dem Unternehmen gegenüber. Mobbing und Unternehmensschädigung sind mögliche Folgen.

Burnout

Burnout kann eine Konsequenz zunehmender beruflicher Sinnleere sein. Der markanteste Indikator eines *Burnout*-Syndroms ist Erschöpfung, die im Laufe der Zeit zu Zynismus oder Indifferenz führt und mit beruflicher Ineffizienz sowie körperlichen, emotionalen und geistigen Problemen einhergeht (Maslach et al. 2001). Typischerweise haben diejenigen, die unter einem Ausgebranntsein leiden, ihr Arbeitsleben mit idealistischer Begeisterung begonnen: Ihre Tätigkeit erschien ihnen sinnvoll, und sie haben viel hineininvestiert. „Was als wichtige, sinnvolle und herausfordernde Arbeit begann, wird unangenehm, nicht erfüllend und sinnlos. Energie wandelt sich in Erschöpfung, Engagement in Zynismus, und Leistungsfähigkeit wird zu Ineffektivität“ (Maslach et al. 2001, S. 416; Übers. T. Schnell). Der finale Zustand im *Burnout* ist charakterisiert durch Gefühle der Entfremdung von sich selbst und anderen, bis zum Verlust des allgemeinen Lebenssinns (Ekstedt und Fagerberg 2005). Empirische Hinweise für den Zusammenhang zwischen geringem beruflichen Sinnerleben und *Burnout* liefern zum Beispiel Fouché und Kollegen (2017) für Lehrerinnen und Lehrer, Rasmussen et al. (2016) für Psychonkologen und Allan et al. (2019b) für beratend Tätige.

Doch wie kommt es zu dem Erschöpfungszustand, der so kritisch für die Entwicklung eines *Burnout*-Syndroms ist? Eine immer wieder bestätigte Ursache ist Überlastung – ein zu hohes Arbeitspensum bei zu wenig Zeit. Wenn gleichzeitig zu dieser Arbeitsverdichtung auch der persönliche Entscheidungsspielraum und eigene Kontrollmöglichkeiten eingeschränkt werden, dann geht es nur noch um hocheffizientes, fremdgesteuertes Funktionieren. Und das ist besonders schwierig für die, die voller Motivation und Ideen angetreten sind; denen es weniger um die Leistung pro Zeiteinheit als um eine qualitativ wertvolle Arbeit geht. Sie tendieren ohnehin dazu, mehr zu leisten als verlangt wird. Wenn dann aber wichtige Ressourcen wie Gestaltungsmöglichkeiten, Bedeutsamkeit, Zugehörigkeit und Wertkohärenz wegfallen, ist die Gefahr des *Burnouts* besonders groß. Ein hohes Sinnerleben am Arbeitsplatz kann also auch gefährlich sein. Dem Phänomen des „Risikos sinnerfüllter Arbeit“ gehen aktuell einige Studien nach.

13.4 Nicht jeden Tag die Welt retten! Gefahren sinnerfüllter Arbeit

Sinnvolle Arbeit ist ein zweischneidiges Schwert. Denen, die unter *sense-out* am Arbeitsplatz leiden, stehen jene gegenüber, die so froh über ihren sinnvollen Beruf sind, dass sie sich selbst ausbeuten. Ein geeigneter Nährboden für solches *over-commitment* sind zum Beispiel Non-Profit-Organisationen, also gemeinnützige Organisationen, die keine wirtschaftlichen, sondern soziale, kulturelle oder wissenschaftliche Ziele verfolgen.

Selbstaussbeutung

» Besonders eindrucksvoll zeigen NPO [Non-Profit-Organisationen], wie wichtig es ist, den Sinn der Arbeit zu vermitteln. Bei NPO speist er sich offenkundig aus der Mission. Die Motivation ist hoch, sowohl bei den angestellten als auch bei den ehrenamtlichen Mitarbeitern. „Manchmal auch zu hoch“, sagt Greenpeace-Geschäftsführer Alexander Egit. „Wir müssen ihnen dann sagen: ‚Du kannst nicht jeden Tag die Welt retten!‘“ Denn überschießende Energie führe im Extremfall individuell zu Überarbeitung und schade auch der Organisation, weil Kräfte verpuffen, wenn sie nicht für die strategisch wichtigen Ziele eingesetzt werden (Posch und Kötritsch 2015).

Das US-amerikanische Forscherteam Dempsey und Sanders (2010) hat Autobiografien von drei Sozialunternehmern analysiert: John Wood, der einen hochbezahlten Arbeitsplatz bei Microsoft aufgab, um Büchereien in Entwicklungsländern aufzubauen („Room to Read“); Greg Mortensen, der erfolglos versuchte, den K2 in Pakistan zu besteigen und dabei bewegende Erfahrungen mit der Großmütigkeit der Dorfbewohner machte; seitdem widmet er sich dem Bau von Schulen in Pakistan, Afghanistan und Tadschikistan; und Wendy Kopp, die bereits während ihres Bachelor-Studiums ihr Non-Profit Projekt „Teach for America“ entwickelte, das inzwischen zu einem globalen Netzwerk unabhängiger Non-Profit-Organisationen herangewachsen ist. Bei der Analyse der Autobiografien wurde deutlich, dass soziales Unternehmertum ein überzeugendes Modell sinnvoller Arbeit darstellt, da die Lösung drängender sozialer Probleme im Vordergrund steht. Die drei ausgewählten Protagonisten aber „bezahlten“ für diese berufliche Sinnerfüllung mit Selbstaufopferung; sie nahmen finanzielle Risiken, Unterbezahlung, Überstunden und gesundheitliche Probleme hin. Sie tauschten ein mehr oder weniger geregeltes Familienleben gegen einen sinnvollen Job:

Tausche soziale Beziehungen gegen sinnvollen Job ...

» „Ich habe das gefunden, was ich immer wollte – einen sinnvollen Beruf, für den ich Leidenschaft empfinde. Wenn ich aufwache, kann ich es kaum erwarten, aus dem Bett zu

springen und ins Büro zu kommen; ich freue mich auf das, was der Tag alles bringen wird. Das ist ein seltener Luxus in dieser Welt. ... Ich sah meine Familie seltener als ich es mir gewünscht hätte ... Unser Aufsichtsgremium sagte, dass sie befürchteten, ich würde ausbrennen. Aber es gab noch eine schlimmere Schattenseite, die immer wieder ihre hässliche Fratze zeigte: Die Überstunden waren einfach die Hölle für meine Beziehungen. Wenn ich begann, mit einer Frau auszugehen, war sie innerhalb eines Monats total frustriert wegen der wenigen Zeit, die ich der aufkeimenden Beziehung widmen konnte. Eine entmutigte Frau meinte, dass *Room to Read* [NPO von John Wood] ja wohl ‚meine Frau, meine Geliebte, mein Haustier und meine Karriere‘ sei. Sie stellte auch fest, dass heftiges Nicken und Grinsen keine angemessene Antwort darauf sei“ (John Wood, zitiert nach Dempsey und Matthews 2010, S. 450; Übers. T. Schnell).

Verantwortung und
Selbstlosigkeit

Doch auch in anderen Berufsbranchen ist die Selbstaussbeutung bei sinnvoller Arbeit nicht unbekannt. In einer Reihe aufeinanderfolgender Studien belegten Hu und Hirsch (2017), dass Menschen mit verschiedensten beruflichen Ausrichtungen bereit sind, für sinnvolle Arbeit ein geringeres Gehalt hinzunehmen. Zwei US-amerikanische Forscher befragten Zoowärter zu ihrem beruflichen Sinnerleben (Bunderson und Thompson 2009) und kamen zu dem Schluss, dass zutiefst als sinnvoll erlebter Arbeit eine Spannung innewohnt: Sinnerleben geht mit Verantwortung einher, und ein hohes Verantwortungsgefühl verlangt einen gewissen Grad an Selbstlosigkeit. Zoowärter, die ihren Beruf als Berufung ansahen und als entsprechend sinnstiftend erlebten, identifizierten sich stark mit ihrer Arbeit. Ihre Tätigkeit war für sie eine moralische Pflicht. Ihre Zoos waren besser geführt und genügten höheren Standards als die von Kollegen, die ihre Arbeit nicht als Berufung verstanden. Die „berufenen“ Zoowärter nahmen aber auch Einschränkungen ihres Gehalts, ihrer Freizeit und ihres Wohlbefindens zugunsten der Arbeit hin.

Sinnerleben statt gerechter
Entlohnung?

Neben den Vorteilen sinnvoller Arbeit gilt es also auch, die möglichen Gefahren ernst zu nehmen. Wer bereit ist, zugunsten der Qualität der Arbeit persönliche Nachteile hinzunehmen, steht einer potenziellen Ausbeutung relativ schutzlos gegenüber. Und tatsächlich sind solche Mechanismen – ob implizit oder explizit – längst am Wirken. So berichten Bunderson und Thompson, dass in einer Stichprobe von 982 Zoowärtern aus den USA und Kanada jene ein geringeres Einkommen erzielten, die ihren Beruf eher als Berufung verstanden. Wer sich mit der Sache identifiziert, ist allzu leicht bereit, materielle Ungerechtigkeit zu akzeptieren! Die Autoren Jing Hu und Jacob Hirsch kommen nach ihren Studien zur Bereitschaft von Menschen, bei

sinnvoller Arbeit auch geringeres Gehalt hinzunehmen, zu dem perfiden Schluss: „Eine interessante Implikation dieser Studien ist die, dass Unternehmen Kosten sparen könnten, indem sie Mitarbeiter anstellen, die die Arbeit als persönlich sinnvoll erleben“ (Hu und Hirsh 2017, S. 8; Übers. T. Schnell).

Neben Versuchen, sinnorientierte Angestellte mit weniger Geld abzuspeisen, sollten Führungskräfte auch andere Stolpersteine meiden. Wer sich für eine sinnorientierte (oder „purpose-driven“) Unternehmensführung entscheidet, steht zu allererst vor der Aufgabe, diese Entscheidung persönlich authentisch zu vertreten. Wie oben dargestellt, haben Mitarbeiter eine besonders feine Antenne dafür, ob im Management verlautbarte Werte und Missionen auch umgesetzt werden oder nur als Fassade dienen. Letzteres kann Zynismus und Sinnverlust hervorrufen (Holbeche und Springett 2004). Zudem ist es wichtig zu verstehen, dass beruflicher Sinn nicht „gestiftet“ werden kann: Es handelt sich um eine persönliche Erfahrung, die durch geeignete Arbeitsbedingungen ermöglicht und gefördert werden kann, aber nicht „gegeben“. Christian und Kollegen (2011) raten dementsprechend Managern an, „Voraussetzungen für Arbeitsengagement [freudiges, begeistertes, tatkräftiges Arbeiten] zu schaffen, indem sie Arbeitsbedingungen so gestalten, dass Arbeitnehmer ihre Arbeit als sinnvoll erleben können“ (Christian et al. 2011, S. 124; Übers. T. Schnell). Bailey und Kolleginnen (2017) führen aus, dass dafür vier Ansätze zielführend zu sein scheinen, die sich mit den oben genannten Kriterien beruflicher Sinnerfüllung decken:

- Jobdesign, das vor allem die prosozialen Aspekte der Arbeit hervorhebt (= Bedeutsamkeit);
- Personalwesen, dass neben dem Anstreben der Passung auch die persönliche Weiterentwicklung der Angestellten und deren Work-Life-Balance im Blick hat (= Job-Passung);
- ein Führungsstil, der authentisch die organisationalen Werte lebt und so Mitarbeitende inspiriert und ihnen als Vorbild dient, wobei der Verwirklichung selbsttranszendenter Werte eine besondere Kraft zugeschrieben wird (= Selbsttranszendente Orientierung),
- eine Unternehmenskultur, die Zusammenhalt und Fürsorge füreinander großschreibt und so die Zugehörigkeit stärkt (= Zugehörigkeit).

Sie schließen jedoch mit einer Warnung: Mitarbeiter sind sich des Unterschieds zwischen authentischen Werten und moralischem Handeln auf der einen Seite und Versuchen, andere zu kontrollieren oder zu manipulieren, sehr wohl bewusst. Wenn Angestellte wahrnehmen, dass der Arbeitgeber die berufliche Sinnerfüllung zu manipulieren sucht, um Leistung und Produktivität zu steigern, dann führt dies oft zu

Von der Gefahr, Sinn zu instrumentalisieren

schmerzhaften Konsequenzen – für Individuen ebenso wie für die Organisationen.

Die Tatsache, dass als sinnvoll erlebtes Handeln mit intrinsischer Motivation, Freiwilligkeit und Verantwortungsübernahme einhergeht, trägt in einer vitiösen Konsequenz zur Ambivalenz sinnvoller Erwerbstätigkeit bei. Die inzwischen von vielen Arbeitgebern zugestandene Autonomie und Eigenverantwortung am Arbeitsplatz geht einher mit einer räumlichen und zeitlichen Entgrenzung der Arbeit. Dadurch ergibt sich ein hohes Belastungspotenzial für Arbeitnehmer, deren Privat- und Familienleben. Häufig gibt es zudem eine Kluft zwischen zugesprochenen Aufträgen und der Verfügbarkeit zeitlicher und materieller Ressourcen. Werk­tätige mögen sich auf diese Weise zwar als selbstbestimmt und sinnerfüllt erfahren, geraten aber leicht in einen Teufelskreis von Belastung und Überforderung (Rosa 2014; Volpert und Weber 2018).

13.5 Beruf als Lebenssinn?

„Work-Life-Balance“

So wichtig die Sinnhaftigkeit der beruflichen Tätigkeit auch ist – das Konzept sollte nicht überstrapaziert werden. Nicht jeder sucht seinen Lebenssinn in der Arbeit, und nicht jede Arbeit hat Qualitäten, die sie zu einem geeigneten Lebensmittelpunkt werden lassen. Wie unsere Daten zeigen, dient Erwerbsarbeit vor allem der Selbstverwirklichung. Lebensbedeutungen wie Herausforderung, Entwicklung, Leistung, Macht, Kreativität und Wissen können im Rahmen der beruflichen Tätigkeit verfolgt werden. Doch je mehr Initiative, Zeit und Engagement die eigene Arbeit verlangt, desto weniger Raum bleibt für andere Sinnquellen. Wie in ► Abschn. 6.2 erläutert, ist eine Balance der Lebensbedeutungen zentral für die persönliche Sinnerfüllung. Eine eindimensionale Konzentration auf den Beruf bringt das Leben ins Ungleichgewicht, wie es der – unglücklich gewählte – Begriff „Work-Life-Balance“ nahelegt. Natürlich gehört die Arbeit zum Leben. Aber sie tendiert dazu, unsere Ressourcen so zu vereinnahmen, dass andere Lebensbereiche, vor allem die Domäne des Wir- und Wohlfühlens, zu kurz kommen.

„Downshifting“

Die zeitliche Expansion der Arbeit (Überstunden, erhöhtes Rentenalter) und ihr Status als zentrales Identitätsmerkmal können einem ausgewogenen Leben im Weg stehen. Und sie stigmatisieren diejenigen, die – gewollt oder ungewollt – bei diesem Spiel nicht mitmachen: Hausmänner und Hausfrauen, Teilzeitarbeitende und Arbeitslose. Ein Gegenteil lässt sich jedoch ausmachen. Während der traditionelle Karriereweg mit stetig steigendem Gehalt über Jahrzehnte hinweg als motivierend (und offenbar auch sinnvoll) erlebt wurde, stellen heute viele Berufstätige den inhärenten Wert dieses Strebens infrage. Es

regt sich gar ein für manche widersinnig anmutendes Bedürfnis nach „Fortschritt durch Rückschritt“: Immer mehr Menschen reduzieren ihre Arbeitszeit, wechseln in niedrigere Positionen mit geringerem Gehalt oder geben die Erwerbsarbeit ganz auf, um im Gegenzug Zeit zu gewinnen. Ein solches *downshifting* hat das Ziel eines balancierteren Lebensentwurfs, in dem persönliche Erfüllung und soziale Beziehungen höher als ökonomischer Erfolg gewertet werden (Nelson et al. 2007). Während *downshifting* in deutschsprachigen Ländern gerade erst an Bekanntheit gewinnt, gaben in Großbritannien schon zu Beginn dieses Jahrtausends 25 % aller landesweit Befragten an, „in den letzten zehn Jahren ihren Lebensstil freiwillig so geändert zu haben, dass sie weniger verdienten (ausgenommen die planmäßige Berentung)“ (Hamilton 2003, S. vii). Dabei waren nicht einmal diejenigen eingerechnet, die wegen eines Kindes oder einer Selbstständigkeit ihr Angestelltenverhältnis aufgaben oder reduzierten. Über 90 % der befragten *Runterschalter* waren glücklich mit ihrer Entscheidung. Zweiundfünfzig Prozent gaben zwar zu, dass sie das zusätzliche Einkommen vermissten – bereuten ihre Entscheidung aber nicht (Hamilton 2003).

Für einige wird die Berufstätigkeit weiterhin der wichtigste Lebensinhalt bleiben. Und das ist auch gut so, wenn man bedenkt, welche herausfordernden und bereichernden Aufgaben es zu leisten gilt. Es gibt jedoch Berufe, die eher eintönig und unschöpferisch sind; sie bieten wenig Möglichkeiten für Selbstverwirklichung, Selbsttranszendenz oder Wir- und Wohlfühl. Als Sinnquelle eignen sie sich daher kaum. Was längst nicht heißt, dass solche Arbeiten *sinnlos* sind. Wir müssen klar differenzieren zwischen Arbeit, die Sinn stiftet, und sinnvoller Arbeit. Beinahe jede Arbeit ist *per se* sinnvoll und sollte dementsprechend gestaltet werden. Aber nicht jede Arbeit muss zur Quelle von Lebenssinn werden. Betrachten wir zwei Beispiele, die Reinigungskraft und die Chirurgin. Die Tätigkeit der Chirurgin ist hoch komplex, abwechslungsreich, bietet Möglichkeiten zu persönlicher Entwicklung, Leistung, Macht, Wissen, Kreativität ..., und sie rettet Leben. Die Reinigungskraft tut täglich das Gleiche, hat wenig Entwicklungschancen und Macht, geringen Spielraum für Leistung und Kreativität.

Die vier Kriterien beruflicher Sinnerfüllung sind aber für beide Tätigkeiten relevant und umsetzbar – und in beiden Berufen gibt es diesbezüglich Handlungsbedarf. Betrachten wir zuerst die Situation der Chirurgin. Die *Bedeutsamkeit* der chirurgischen Tätigkeit ist offensichtlich. Auch die Passung von Person und Position ist im Fall von Chirurgen – durch Selektionsprozesse und einen langen Ausbildungsweg – mit hoher Wahrscheinlichkeit gegeben. Das *Betriebsklima* in Kliniken ist jedoch häufig durch starre autoritäre Strukturen geprägt; hier könnte eine offene, wertschätzende

Arbeit als Sinnquelle vs.
sinnvolle Arbeit

und partizipative Atmosphäre zu einer Steigerung des Sinnerlebens beitragen. Wenn sich Kliniken zudem primär wirtschaftlich orientieren, so sehen viele Ärzte den Kern, oder Sinn, ihrer Tätigkeit bedroht, weil aufgrund von Sparzwang die Qualität der Arbeit in Gefahr gerät.

Betrachten wir nun die Arbeit der Reinigungskraft. Sie ist von hoher *Bedeutung* für diejenigen, die auf saubere Räume angewiesen sind – wobei nicht bekannt ist, wie oft diese Bedeutung, z. B. in Form von positiven Rückmeldungen, an das Reinigungspersonal weitergegeben wird. Das *Betriebsklima* in der Reinigungsfirma kann mehr oder weniger offen, wertschätzend und partizipativ sein. Die *Orientierung* des Unternehmens kann selbsttranszendent sein, indem beispielsweise die Umwelt- und Personenverträglichkeit der verwendeten Putzmittel vor den maximalen Profit gestellt wird. Auch die *Passung* von Person und Position kann berücksichtigt werden, z. B. durch Flexibilität im Hinblick auf Arbeitszeiten, Jobrotation, mehr oder weniger Vorgaben in der Wahl der Arbeitsschritte, Zusammensetzung der Teams etc.

Doch obwohl beide Tätigkeiten ähnlich *sinnvoll* sind bzw. sein können, ist nicht zu erwarten, dass sie ähnlich *sinnstiftend* sind. Wahrscheinlich wird die Reinigungskraft ihren Lebenssinn nicht in ihrer Erwerbstätigkeit finden. Persönliche Lebensbedeutungen können im Rahmen der Berufstätigkeit, aber auch außerhalb verwirklicht werden – sei es in familiären oder sozialen Beziehungen, in gesellschaftlicher oder künstlerischer Tätigkeit, in der neugierigen Erkundung oder der pflegenden Bewahrung, in sinnlichem Genuss oder achtsamer Begegnung. Solange das Berufsleben durch die vier Merkmale der Bedeutsamkeit, Orientierung, Zugehörigkeit und Passung charakterisiert ist, solange es nicht zu Wertkonflikten und Gefühlen von Leere, Isolation und Entfremdung kommt, kann jede Arbeit, die einen gesellschaftlichen Nutzen aufweist, als sinnvoll erlebt werden.

Dabei ist der Hinweis auf den gesellschaftlichen Nutzen entscheidend. Manche Beschäftigten lassen auch bei tiefgehender Reflexion keinen solchen Nutzen erkennen. Mit besonderer Prägnanz hat David Graeber dies in seinem Buch „Bullshit Jobs: Vom wahren Sinn der Arbeit“ (2019) beschrieben. Unter Umständen macht eine konsequente Auseinandersetzung mit der eigenen Tätigkeit deren Sinnlosigkeit erst bewusst. So ist es Frédéric Beigbeder ergangen, der seine berufliche Sinnkrise in einer Werbeagentur anschaulich in dem Buch „Neununddreissig-neunzig“ beschrieb (Beigbeder 2004, S. 15 ff.):

(Nicht wirklich) jede Arbeit
kann sinnvoll sein

» Ich heiße Octave und kaufe meine Klamotten bei APC. Ich bin Werber: ja, ein Weltverschmutzer. Ich bin der Typ, der Ihnen Scheiße verkauft. Der Sie von Sachen träumen lässt, die Sie nie haben werden. ... In meinem Metier will keiner Ihr Glück, denn glückliche Menschen konsumieren nicht. Ihr Leiden dopt den Handel. In unserem Jargon nennen wir das die ‚Post-Shopping-Frustration‘. Sie müssen unbedingt ein bestimmtes Produkt haben, und kaum dass Sie es haben, brauchen Sie schon das nächste. Der Hedonismus ist kein Humanismus, sondern Cashflow. Devise: ‚Ich gebe Geld aus, also bin ich.‘ Um Bedürfnisse zu schaffen, muss man Neid, Leid, Unzufriedenheit schüren – das ist meine Munition. Meine Zielscheibe sind Sie. Mein Leben besteht darin, Sie zu belügen, und dafür werde ich fürstlich entlohnt. ... Ich bin gefährlich, halten Sie mich auf, bevor es zu spät ist, ich flehe Sie an!

Wo eine Arbeit primär dem Nutzen Einzelner dient, mit potenziellen negativen Auswirkungen für andere, da sind organisationale Umstrukturierungen zur Erhöhung des Sinnerlebens wahrscheinlich fehl am Platz.

13.6 Exkurs: Freiwilligenarbeit – sinnvolles Engagement

Untersuchungen zeigen, dass gerade die Arbeit am sinnvollsten erlebt wird, die nicht monetär vergolten wird: die ehrenamtliche Arbeit, in der Literatur meist als *Freiwilligenarbeit* bezeichnet. Unter Freiwilligenarbeit versteht man ein „Engagement für selbstgewählte Aufgaben, die den persönlichen Interessen entgegenkommen und als sinnvoll und nützlich für sich und andere angesehen werden“ (Bock 2002). Diese Art von Tätigkeit weist mehrere Merkmale auf, die ihre Sinnhaftigkeit stützen: Es handelt sich um an selbsttranszendenten Zielen orientierte Aktivitäten (*Orientierung*), die eine hohe *Bedeutsamkeit* aufweisen. Sie werden persönlichen Interessen, Werten, Fähigkeiten und Zeitmöglichkeiten entsprechend gewählt, was ein stimmiges, *kohärentes* Eingliedern in das eigene Leben erlaubt. Nicht zuletzt findet Freiwilligenarbeit in den meisten Fällen in Gemeinschaft statt, und es entwickelt sich ein Gefühl der *Zugehörigkeit* (Schnell und Hoof 2012).

Tatsächlich ließ sich nachweisen, dass das Sinnerleben von freiwillig Tätigen höher ist als das der Normalbevölkerung (Hoof und Schnell 2009; Schnell und Hoof 2012). Dabei scheint ein positiver Effekt für das Wohlbefinden bei einer Betätigung von mindestens zwei bis drei Stunden pro Woche aufzutreten (Luoh und Herzog 2002; Schnell und Hoof 2012; Windsor et al. 2008).

Freiwillig Tätige sind sinnerfüllter

Ein Zusammenhang zwischen Ehrenamt und Sinnerfüllung konnte gar während der Arbeitslosigkeit belegt werden, also in einer Zeit, die als äußerst belastend erlebt wird und die mit Verschlechterung des Gesundheitszustandes, des Wohlbefindens und der Vitalität einhergeht (Kroll und Lampert 2012). Ina Dickel und Peter Schmuck führten eine Untersuchung mit 145 erwerbslosen Männern und Frauen durch, von denen 59 ehrenamtlich engagiert waren. Wie erwartet, war bei diesen die Sinnerfüllung höher ausgeprägt als bei den nicht freiwillig Tätigen. Das Niveau erreichte gar das der Allgemeinbevölkerung. Gleichzeitig waren Sinnkrisen bei den ehrenamtlich Engagierten seltener (Dickel 2009).

Da es sich bei diesen Untersuchungen um Querschnittstudien handelte, wissen wir nicht, ob das Ehrenamt die Sinnerfüllung positiv beeinflusst oder – umgekehrt – ob sinnerfüllte Menschen einfach eher bereit sind, sich freiwillig zu engagieren. Wahrscheinlich ist beides der Fall. Allerdings gibt es anekdotische Belege dafür, dass Freiwilligenarbeit Sinn stiften kann. In den USA behandelten Steven Southwick und seine Kollegen Kriegsveteranen mit posttraumatischer Belastungsstörung. Ein zentrales Therapieelement war eine ehrenamtliche Betätigung von 10 bis 20 h pro Woche. Sie erwies sich als äußerst einflussreich, wie die Autoren in drei Fallstudien beschreiben. So erfuhren die Patienten einen Zuwachs an Selbstwirksamkeit, Verantwortungsgefühl und, vor allem, Sinnerleben (Southwick et al. 2006). Ein Patient beschrieb seine Erfahrung folgendermaßen: „Am Anfang sind wir in die Klinik gekommen, um als ‚behinderte Veteranen‘ behandelt zu werden. Wir merken aber immer mehr, mit jedem Projekt, das wir uns überlegen und umsetzen, dass wir da draußen wirklich etwas bedeuten. Du siehst es in den Gesichtern der Leute, denen wir helfen, vor allem bei den Kindern“ (zitiert nach Southwick et al. 2006, S. 171; Übers. T. Schnell).

Southwick und seine Kollegen legten Wert darauf, dass ihre Patienten sich Projekten zuwandten, die mit ihren Fähigkeiten und ihren persönlichen Erfahrungen zusammenhingen. Die Bedeutsamkeit der Tätigkeit wird dadurch nochmals verstärkt. Viele Menschen, die ein Interesse an Freiwilligenarbeit haben, fühlen sich von vorneherein zu bestimmten Tätigkeiten, Vereinen oder Organisationen hingezogen. Andere wissen nur: Sie würden gern etwas tun, aber sie wissen nicht, was. Damit Freiwilligenarbeit tatsächlich als sinnvoll erlebt wird, ist es wichtig, eine möglichst gute Passung zwischen Person und Tätigkeit zu finden. Ehrenamtliche Tätigkeiten unterscheiden sich bezüglich der Lebensbedeutungen, die dadurch verwirklicht werden können. So stellten Matthias Hoof und ich in einer Studie mit 168 freiwillig Tätigen fest, dass sich Ehrenamtliche in Hospizen von anderen Ehrenamtlichen durch ihre hohe Spiritualität und

Selbsterkenntnis unterschieden. Ehrenamtliche in säkularen Organisationen wie dem Roten Kreuz, der Tafel oder der Freiwilligen Feuerwehr hingegen zeichneten sich durch eine stärkere Orientierung an Macht und Spaß aus (Schnell und Hoof [2012](#)).

13.7 Erkenne dich selbst

■ Selbstexploration: Sinnerfüllung im Beruf

Wenn Sie berufstätig sind, notieren Sie:

- Warum habe ich damals meinen Beruf gewählt?
- Was waren meine ursprünglichen Ziele?
- Bin ich, wo ich sein will?
- Bin ich überfordert?
- Bin ich unterfordert?
- Habe ich Freude an der Arbeit? (Wann besonders, wann nicht?)
- Hat meine Arbeit einen Nutzen für andere oder für die Gesellschaft?
- Stimmt meine Tätigkeit mit meinen Werten überein?
- Erlebe ich mich als Teil eines größeren Ganzen (z. B. eines Unternehmens, einer Arbeitsgruppe, einer Profession ...)?
- Kann ich mit Kolleginnen/Vorgesetzten offen über Probleme und Konflikte sprechen?
- Erfahre ich am Arbeitsplatz Wertschätzung und Unterstützung?
- Kann ich Arbeits- und/oder Entscheidungsprozesse mitgestalten?
- Übernimmt mein Arbeitgeber/mein Unternehmen Verantwortung für soziale und ökologische Anliegen?
- Gibt es Bedingungen, die einem sinnvollen Arbeiten entgegenstehen?
- Wo erlebe ich berufliche Erfüllung – aber mache es mir nicht bewusst?

Stoßen Sie auf schwerwiegende Konflikte, so bietet sich an,

- „Nein“ zu sagen bei Wert- oder Interessenskonflikten,
- gegen destruktive Arbeitsbedingungen vorzugehen (Betriebsrat etc.),
- eine Auszeit zur Besinnung zu nehmen,
- mit Vorgesetzten über Möglichkeiten zur Veränderung der eigenen Schwerpunkte zu sprechen (Stichwort „idiosyncratic deals“),
- eine klare Entscheidung für oder gegen die derzeitige Position zu treffen,
- wenn nötig: nach Alternativen zu suchen und Mut zur Veränderung aufzubringen.

■ Zum Nach-Denken

- » Die Sache hat uns in der Hand. Man fährt Tag und Nacht in ihr und tut auch noch alles andre darin; man rasiert sich, man ißt, man liebt, man liest Bücher, man übt seinen Beruf aus, als ob die vier Wände stillstünden, und das Unheimliche ist bloß, daß die Wände fahren, ohne daß man es merkt, und ihre Schienen vorauswerfen, wie lange, tastend gekrümmte Fäden, ohne daß man weiß wohin. Und überdies will man ja womöglich selbst noch zu den Kräften gehören, die den Zug der Zeit bestimmen. Das ist eine sehr unklare Rolle, und es kommt vor, wenn man nach längerer Pause hinausieht, daß sich die Landschaft geändert hat; was da vorbeifliegt, fliegt vorbei, weil es nicht anders sein kann, aber bei aller Ergebenheit gewinnt ein unangenehmes Gefühl immer mehr Gewalt, als ob man über das Ziel hinausgefahren oder auf eine falsche Strecke geraten wäre. Und eines Tags ist das stürmische Bedürfnis da: Aussteigen! Abspringen! Ein Heimweh nach Aufgehaltenwerden, Nichtsichentwickeln, Steckenbleiben, Zurückkehren zu einem Punkt, der vor der falschen Abzweigung liegt! (Musil 2013, S. 35)

Literatur

- Al-Kattib, J. (2013). Unterforderung am Arbeitsplatz: „Es ist wie eine Strafe“. *Der Standard*, 12. März 2013. ► <http://derstandard.at/1362107773240/Unterforderung-am-Arbeitsplatz-Es-ist-wie-eine-Strafe>. Zugriffen: 15. Jan. 2020.
- Allan, B. A., Batz-Barbarich, C., Sterling, H. M., & Tay, L. (2019a). Outcomes of meaningful work: A meta-analysis. *Journal of Management Studies*, 56(3), 500–528.
- Allan, B. A., Owens, R. L., & Douglass, R. P. (2019b). Character strengths in counselors: Relations with meaningful work and burnout. *Journal of Career Assessment*, 27(1), 151–166.
- Aristoteles. (2013). *Nikomachische Ethik*. Reinbek: Rowohlt (Übers. u. herausg. v. Ursula Wolf).
- Aßländer, (2005). *Bedeutungswandel der Arbeit. Versuch einer historischen Rekonstruktion* (Bd. 40), Reihe Aktuelle Analysen München: Hanns-Seidel-Stiftung.
- Bailey, C., Madden, A., Alfes, K., Shantz, A., & Soane, E. (2017). The mismanaged soul: Existential labour and the erosion of meaningful work. *Human Resource Management Review*, 27(3), 416–430.
- Bakker, A. B., Albrecht, S. L., & Leiter, M. P. (2011). Key questions regarding work engagement. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 20(1), 4–28.
- Bauer, K. (2014). Unterforderung im Job ist häufiger als Überforderung. Bericht über Studie des Ifes-Instituts. *Der Standard*, 12. September 2014. ► <http://derstandard.at/2000005453424/Unterforderung-ist-haeufiger-als-Ueberforderung>. Zugriffen: 15. Jan. 2020.
- Beigbeder, F. (2004). *Neununddreissig*. Reinbek: Rowohlt.

- Bock, T. (2002). Vom Laienhelfer zum freiwilligen Experten. Dynamik und Struktur des Volunteering. In D. Rosenkranz & A. Weber (Hrsg.), *Freiwilligenarbeit: Einführung in das Management von Ehrenamtlichen der Sozialen Arbeit* (S. 11–20). Weinheim: Juventa.
- Bruggemann, A. (1974). Zur Unterscheidung verschiedener Formen von Arbeitszufriedenheit. *Arbeit und Leistung*, 28(11), 281–284.
- Brühlmann, T. (2015). Müdigkeit bei Burnout und Boreout. *Revue Médicale Suisse*, 11(471), 923–926.
- Bunderson, J. S., & Thompson, J. A. (2009). The call of the wild: Zookeepers, callings, and the double-edged sword of deeply meaningful work. *Administrative Science Quarterly*, 54(1), 32–57.
- Bundesinstitut für Bildung und Forschung. (2018). Berufsbildungsbericht 2018. ► https://www.bmbf.de/upload_filestore/pub/Berufsbildungsbericht_2018.pdf. Zugriffen: 15. Jan. 2020.
- Christian, M. S., Garza, A. S., & Slaughter, J. E. (2011). Work engagement: A quantitative review and test of its relations with task and contextual performance. *Personnel Psychology*, 64(1), 89–136.
- Claes, R., & Ruiz-Quintanilla, S. (1994). Initial career and work meanings in seven European countries. *The Career Development Quarterly*, 42(4), 337–352.
- Craig, N., & Snook, S. (2014). From purpose to impact. *Harvard Business Review*, 92(5), 104–111.
- Deloitte. (2015). Global Human Capital Trends 2015: Leading in the new world of work. ► <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/tr/Documents/human-capital/GlobalHumanCapitalTrends2015.pdf>. Zugriffen: 15. Jan. 2020.
- Deloitte. (2019). Global Human Capital Trends 2019: Leading the social enterprise: Reinvent with a human focus. ► <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/cz/Documents/human-capital/cz-hc-trends-reinvent-with-human-focus.pdf>. Zugriffen: 15. Jan. 2020.
- Dempsey, S. E., & Sanders, M. L. (2010). Meaningful work?: Nonprofit marketization and work/life imbalance in popular autobiographies of social entrepreneurship. *Organization*, 17(4), 437–459.
- DGB-Index Gute Arbeit. (2013). Der Report 2013. ► <https://index-gute-arbeit.dgb.de/veroeffentlichungen/jahresreports/++co++20acc212-dec2-11e3-a855-52540023ef1a>. Zugriffen: 15. Jan. 2020.
- DGB-Index Gute Arbeit. (2014). Der Report 2014. ► <https://index-gute-arbeit.dgb.de/veroeffentlichungen/jahresreports/++co++8192de46-7a3e-11e4-b422-52540023ef1a>. Zugriffen: 15. Jan. 2020.
- DGB-Index Gute Arbeit. (2018). Der Report 2018. ► <https://index-gute-arbeit.dgb.de/veroeffentlichungen/jahresreports/++co++2710716a-e72f-11e8-891f-52540088cada>. Zugriffen: 15. Jan. 2020.
- Dickel, I. (2009). *Erwerbslose Menschen mit freiwilligem Engagement und ohne freiwilliges Engagement: Ein Vergleich von Lebenssinn, Lebensbedeutungen und subjektivem Wohlbefinden*. Technische Universität Berlin: Unveröffentlichte Diplomarbeit.
- DUW-Presseservice. (2011). Kompetenz- und Talentmanagement in deutschen Unternehmen. Eine Studie der Deutschen Universität für Weiterbildung. ► <https://idw-online.de/en/attachmentdata10974.pdf>. Zugriffen: 15. Jan. 2020.
- Ekstedt, M., & Fagerberg, I. (2005). Lived experiences of the time preceding burnout. *Journal of Advanced Nursing*, 49(1), 59–67.
- Fairlie, P. (2011). Meaningful work, employee engagement, and other key employee outcomes. Implications for human resource development. *Advances in Developing Human Resources*, 13(4), 508–525.
- Förster, A., & Kreuz, P. (2009). *Spuren statt Staub: Wie Wirtschaft Sinn macht*. Berlin: Econ.

- Fouché, E., Rothmann, S. S., & Van der Vyver, C. (2017). Antecedents and outcomes of meaningful work among school teachers. *SA Journal of Industrial Psychology*, 43(1), 1–10.
- Gaedt, M. (2014). *Mythos Fachkräftemangel: Was auf Deutschlands Arbeitsmarkt gewaltig schief läuft*. Weinheim: Wiley – VCH.
- Gallup. (2020). Engagement Index Deutschland. ► <https://www.gallup.de/183104/engagement-index-deutschland.aspx>. Zugriffen: 15. Jan. 2020.
- Graeber, D. (2019). *Bullshit Jobs: Vom wahren Sinn der Arbeit*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Grant, A. M. (2007). Relational job design and the motivation to make a prosocial difference. *Academy of Management Review*, 32(2), 393–417.
- Grant, A. M. (2008). The significance of task significance: Job performance effects, relational mechanisms, and boundary conditions. *Journal of Applied Psychology*, 93(1), 108–124.
- Hamilton, C. (2003). *Downshifting in Britain. A sea-change in the pursuit of happiness*. The Australia Institute, Discussion Paper Nr. 58, November 2003. ► <https://www.tai.org.au/node/921>. Zugriffen: 15. Jan. 2020.
- Heidbrink, L., Lorch, A., & Rauen, V. (Hrsg.) (2020). *Praktische Wirtschaftsphilosophie*. Wiesbaden: Springer VS.
- Höge, T., & Schnell, T. (2012). Kein Arbeitsengagement ohne Sinnerfüllung. Eine Studie zum Zusammenhang von Work Engagement. *Sinnerfüllung und Tätigkeitsmerkmalen. Wirtschaftspsychologie*, 1, 91–99.
- Höge, T., & Weber, W. G. (2018). Das soziomoralische Organisationsklima und Sinnerfüllung in der Arbeit: Erkenntnisse über zwei Gesundheitsressourcen. In B. Badura, A. Ducki, H. Schörder, J. Klose, & M. Meyer (Hrsg.), *Fehlzeiten-Report 2018. Sinn erleben – Arbeit und Gesundheit* (S. 225–233). Berlin: Springer.
- Holbeche, L. (June 2004). How to make work more meaningful. *Personnel Today*, 26. ► <https://www.personneltoday.com/hr/how-to-make-work-more-meaningful/>. Zugriffen: 15. Jan. 2020.
- Holbeche, L., & Springett, N. (2004). *In search of meaning in the workplace*. Horsham: Roffey Park.
- Hoof, M., & Schnell, T. (2009). Sinn-volles Engagement. Zur Sinnfindung im Kontext der Freiwilligenarbeit. *Wege zum Menschen*, 61, 405–422.
- Hu, J., & Hirsh, J. B. (2017). Accepting lower salaries for meaningful work. *Frontiers in Psychology*, 8, 1649.
- IMAS Report International. (2018). Sinn im Beruf? Aktuelle demoskopische Studien zu Wirtschaft und Gesellschaft, 14/2018, Archiv-Nr. 018031. ► http://www.imas.at/images/imas-report/2018/14_Arbeitsinn.pdf. Zugriffen: 15. Jan. 2020.
- INQA. (2014). Führungskultur im Wandel. ► http://www.inqa.de/SharedDocs/PDFs/DE/Publikationen/fuehrungskultur-im-wandel-monitor.pdf?__blob=publicationFile. Zugriffen: 15. Jan. 2020.
- Kelly Services. (2009). *Kelly Global Workforce Index 2009*. [Quelle nicht mehr zugänglich].
- Kelly Services. (2012). *Kelly Global Work Force Index 2012*. [Quelle nicht mehr zugänglich].
- Kelly Services. (2014). *Kelly Global Work Force Index 2014*. [Quelle nicht mehr zugänglich].
- Kelly Services. (2016). Work life design. The new balance. ► https://www.kellyservices.com/global/siteassets/3-kelly-global-services/uploadedfiles/16-0004_kgwi_topic1_ebook.pdf. Zugriffen: 15. Jan. 2020.
- Kroll, L. E., & Lampert, T. (2012). *Arbeitslosigkeit, prekäre Beschäftigung und Gesundheit*. Robert Koch-Institut Berlin, GBE kompakt 3(1). ► <https://edoc.rki.de/handle/176904/3105>. Zugriffen: 15. Jan. 2020.

- Lafargue, P. (2014). *Das Recht auf Faulheit*. Norderstedt: Edition Ahrend & Wegner (Erstveröffentlichung 1883).
- Lohmann-Haislah, A. (2013). *Stressreport Deutschland 2012. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden*. Berlin: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.
- Luoh, M. C., & Herzog, A. R. (2002). Individual consequences of volunteer and paid work in old age: Health and mortality. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 490–509.
- ManPower Group Deutschland. (2019). Bevölkerungsumfrage Jobzufriedenheit 2019. ► https://www.manpowergroup.de/fileadmin/manpowergroup.de/Studien/MPG_190923_Jobzufriedenheit_2019.pdf. Zugegriffen: 15. Jan. 2020.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422.
- Mercer. (2019). Global Talent Trends 2019. ► <https://www.mercer.com/content/dam/mercer/attachments/private/gl-2019-global-talent-trends-study.pdf>. Zugegriffen: 15. Jan. 2020.
- Milliman, J., Czaplewski, A. J., & Ferguson, J. (2003). Workplace spirituality and employee work attitudes: An exploratory empirical assessment. *Journal of Organizational Change Management*, 16(4), 426–447.
- Musil, R. (2013). *Der Mann ohne Eigenschaften*. Köln: Anaconda.
- Nelson, M. R., Rademacher, M. A., & Paek, H. J. (2007). Downshifting consumer = upshifting citizen? An examination of a local freecycle community. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 611(1), 141–156.
- Nuremberg Institute for Market Decisions & St. Gallen Symposium. (2019). Purpose beyond profit. Voices of the leaders of tomorrow 2019. ► https://www.nim.org/sites/default/files/medien/359/dokumente/2019_report_lot_web_fin.pdf. Zugegriffen: 15. Jan. 2020.
- Posch, R., & Kötttritsch, M. (2015). *Was sich von Non-Profit-Organisationen lernen lässt*. Karriere-News. DiePresse.com. ► <http://karrierenews.diepresse.com/home/karrieretrends/4656497/Was-sich-von-NonProfitOrganisationen-lernen-laesst>. Zugegriffen: 15. Jan. 2020.
- Randstad. (2019). Employer Brand Research 2019. Country Report Germany. ► <https://workforceinsights.randstad.com/randstad-employer-brand-research-country-report-germany-2019>. Zugegriffen: 15. Jan. 2020.
- Rasmussen, V., Turnell, A., Butow, P., Juraskova, I., Kirsten, L., Wiener, L., & IPOS Research Committee. (2016). Burnout among psychosocial oncologists: an application and extension of the effort – reward imbalance model. *Psycho-Oncology*, 25(2), 194–202.
- Riess, B., Welzel, C., & Lüth, A. (2008). *Mit Verantwortung handeln: ein CSR-Handbuch für Unternehmer*. Berlin: Springer.
- Rosa, H. (2014). *Beschleunigung und Entfremdung*. Berlin: Suhrkamp.
- Rosso, B. D., Dekas, K. H., & Wrzesniewski, A. (2010). On the meaning of work: A theoretical integration and review. *Research in Organizational Behavior*, 30, 91–127.
- Rothlin, P., & Werder, P. R. (2014). *Unterfordert: Diagnose Boreout – Wenn Langeweile krank macht*. München: Redline.
- Sabeti, H., & Fourth Sector Network Concept Working Group. (2009). *The emerging fourth sector. Executive summary*. Washington: The Aspen Institute. ► <http://www.fourthsector.net/learn/concept-paper-request/>. Zugegriffen: 15. Jan. 2020.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71–92.
- Schnell, T. (2018). Von Lebenssinn und Sinn in der Arbeit. Warum es sich bei beruflicher Sinnerfüllung nicht um ein nettes Extra handelt. In B. Badura,

- A. Ducki, & H. Schröder (Hrsg.), *Fehlzeiten-Report 2018* (S. 11–21). Berlin: Springer.
- Schnell, T., & Hoof, M. (2012). Meaningful commitment: Finding meaning in volunteer work. *Journal of Beliefs & Values*, 33(1), 35–53.
- Schnell, T., Höge, Th., & Pollet, E. (2013). Predicting meaning in work: Theory, data, implications. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 543–554.
- Schnell, T., Höge, T., & Weber, W. G. (2019). ‚Belonging‘ and its relationship to the experience of meaningful work. In Ruth Yeoman, Katie Bailey, Adrian Madden, & Marc Thompson (Hrsg.), *The oxford handbook of meaningful work* (S. 165–185). Oxford: Oxford University Press.
- Southwick, S. M., Gilmartin, R., McDonough, P., & Morrissey, P. (2006). Logotherapy as an adjunctive treatment for chronic combat-related PTSD: A meaning-based intervention. *American Journal of Psychotherapy*, 60(2), 161–174.
- Techniker Krankenkasse. (2016). Entspann dich, Deutschland – TK Stressstudie 2016. ► <https://www.tk.de/resource/blob/2026630/9154e4c71766c410dc859916aa798217/tk-stressstudie-2016-data.pdf>. Zugriffen: 15. Jan. 2020.
- Unterrainer, C., Jeppesen, H. J., & Jönsson, T. (2013). Different forms of job satisfaction. Does job satisfaction mean satisfied employees? *Psyke & Logos*, 34(2), 22.
- Volpert, W., & Weber, W. G. (2018). Arbeitsgestaltung und Arbeitsorganisation. In F. Rauner & P. Grollmann (Hrsg.), *Handbuch Berufsbildungsforschung* (3. aktual. u. erweit. Aufl., S. 399–405). Bielefeld: wbv media/utb.
- Waltersbacher, A., Zok, K., Böttger, S. J., & Klose, J. (2018). Sinnerleben bei der Arbeit und der Einfluss auf die Gesundheit. In B. Badura, A. Ducki, H. Schröder, J. Klose, & M. Meyer (Hrsg.), *Fehlzeiten-Report 2018* (S. 23–46). Berlin: Springer.
- Weber, W. G., & Unterrainer, C. (2015). Arbeit in demokratischen Unternehmen: Ihr Potenzial für eine demokratische Gesellschaft. *Zeitschrift für Sozialpsychologie und Gruppendynamik in Wirtschaft und Gesellschaft*, 40(1), 21–40.
- Weber, W. G., Unterrainer, C., & Höge, T. (2008). Socio-moral atmosphere and prosocial and democratic value orientations in enterprises with different levels of anchored participation. *Zeitschrift für Personalforschung*, 22, 171–194.
- Windsor, T., Anstey, K., & Rodgers, B. (2008). Volunteering and psychological well-being among young-old adults: How much is too much? *The Gerontologist*, 48, 59–70.
- Wolter, U. (2019). Gallup Engagement Index 2019. News, Führung, Weiterbildung. Personalwirtschaft.de. ► <https://www.personalwirtschaft.de/fuehrung/artikel/deutsche-arbeitnehmer-bemaengeln-fehlende-unterstuetzung-bei-digitaler-weiterbildung.html>. Zugriffen: 15. Jan. 2020.
- Xing. (2014). Arbeit & Sinn. [Quelle nicht mehr zugänglich].
- Xing. (2019). Xing Gehaltsstudie 2019. ► https://corporate.xing.com/fileadmin/user_upload/XING-Gehaltsstudie-2019-DE.pdf. Zugriffen: 15. Jan. 2020.
- Zinn, K. G. (2015). *Vom Kapitalismus ohne Wachstum zur Marktwirtschaft ohne Kapitalismus*. Hamburg: VSA-Verlag.



Ausblick

14.1 Gefangen im System? – 267

14.2 Sinn ist subjektiv – Eudämonie verlangt
Gerechtigkeit – 272

Literatur – 273

» „Was wäre, wenn der nächste Schritt in der Psychologie ein integrierender wäre, ein reiches Mosaik, das aus allen aktuellen Trends besteht, aber durchweg unterfüttert ist mit Tiefe, Weite und der Leidenschaft vertrauter menschlicher Erfahrung? Was, wenn künstliche Intelligenz poetisch erhellt, wenn Neurowissenschaften durch erfahrungsbezogene Untersuchungen ergänzt würden und wenn die Evolutionspsychologie mit ganzheitlicher Reflexion gepaart würde? Was wäre, wenn die Positive Psychologie mit Tiefe, oder mit philosophischer Recherche, und wenn Postmodernismus mit personen- oder transzendenzbezogenen Ansätzen verknüpft würde?“ (Schneider et al. 2001, xix; Übers. T. Schnell).

Transdisziplinarität

Diese Vision ist nicht ohne begründete Hoffnung. Nach Jahrzehnten intensiver Spezialisierung der Forschungslandschaft sieht man heute erste Annäherungen nach dem Prinzip der Transdisziplinarität: Lebensweltliche Probleme werden, ihrer Komplexität entsprechend, aus verschiedenen wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Perspektiven betrachtet. Das übergeordnete Ziel besteht darin, eine am Gemeinwohl orientierte Problemlösung zu erarbeiten (Hirsch Hadorn et al. 2008). Unabhängig davon, dass man diese „Selbstüberschreitung“ der Disziplinen in Richtung eines übergeordneten Ziels als äußerst sinnvolles, der Isolation der Einzelfächer entgegenwirkendes Unterfangen betrachten kann, lässt sich konstatieren: Transdisziplinarität hat stark dazu beigetragen, das komplexe, schwer fassbare Thema Lebenssinn empirisch zugänglich zu machen. Durch die Verknüpfung von Geistes-, Sozial- und Wirtschaftswissenschaften und die Anbindung an Medizin, Neurologie und Immunologie sind Erkenntnisse entstanden, die große praktische Relevanz haben.

Die Sinnfrage – als lebensweltliches Problem *par excellence* – betrifft Individuen ebenso wie Institutionen und Gesellschaften. In der „Psychologie des Lebenssinns“ steht das Individuum im Vordergrund – als das Subjekt, das Sinnfragen stellt. Eingebunden in „bio-psycho-soziale“ Strukturen erfährt der denkende und wertende Mensch mehr oder weniger Sinn. Doch wenn wir unseren Blick weiten, sehen wir, dass auch Institutionen nicht vor der Sinnfrage gefeit sind. Unser Gesellschaftssystem *in toto* scheint auf einem instabilen Fundament zu stehen. Was lange als selbstverständlich galt, wird heute durch die Realität infrage gestellt: Das Primat von Wachstum und Fortschritt bröckelt angesichts von Covid-19, Wirtschaftskrise, Klimawandel und wachsender Einkommensschere. Unsere Hoffnung auf ein besseres Leben durch hochtechnisierte, geräteintensive Medizin scheitert an der gleichzeitigen (oder daraus erwachsenden?) Unfähigkeit, würdevoll zu altern und zu sterben.

Individuen, Institutionen und Gesellschaft vor der Sinnfrage

Hehre Bildungsziele werden in verschulten und zweckorientierten Lehranstalten *ad absurdum* geführt. Unser Selbstbild einer offenen und gerechten Gesellschaft gerät angesichts Hunderttausender Asylsuchender ins Wanken.

„Es gibt kein richtiges Leben im falschen“, sagte Adorno (Adorno 1997, S. 43). Doch, sagte Frankl. In unserer persönlichen Einstellung sind wir frei, können wir unabänderliches Leid in Leistung verwandeln und unseren persönlichen Sinn bewahren. Aber Vorsicht, sagen viele aufmerksame Menschen heute: Es geht nicht nur um unseren persönlichen Sinn – und ab wann sind leidvolle Situationen wirklich unabänderlich?

Wer sinnorientiert lebt, hat zwangsläufig den übergeordneten Zusammenhang im Blick. Wer Sinn sucht, fragt nach dem Warum. Und wird so immer wieder auf Dissonanzen und Ungerechtigkeiten stoßen, die mit den gegenwärtigen gesellschaftlichen Strukturen einhergehen. Einige solcher Probleme sollen im Folgenden aufgegriffen werden, mit Hinweisen darauf, welche alternativen Handlungsmöglichkeiten sich auftun.

14.1 Gefangen im System?

Im Vergleich zur Mehrheit der Weltbevölkerung geht es Bewohnern der westlichen Industrieländer relativ gut, was Sicherheit, materielle Lebensgrundlagen und Zugang zum Gesundheitssystem angeht. Dennoch kann man einen hohen seelischen Leidensdruck verzeichnen. „Bei einer von drei Frauen und bei einem von vier bis fünf Männern im Alter von 18 bis 79 Jahren lag in den vergangenen 12 Monaten zumindest zeitweise mindestens eine psychische Störung vor“ (Jacobi et al. 2014, S. 83). Vor allem der Gebrauch von Antidepressiva steigt kontinuierlich an: Von 2000 bis 2015 hat er sich in EU-Ländern verdoppelt (OECD 2017).

Im Kontext dieser gesamtgesellschaftlichen Entwicklungen ist auch die zunehmende Relevanz der Sinnfrage zu verstehen. „In einer Gesellschaft, in der vor allem Leistung und individuelles Handeln zählen, in der einen Energieausfälle teuer zu stehen kommen können, weil man fortwährend auf der Höhe sein muss, ist Gehenheit eine Funktionsstörung, eine Unzulänglichkeit. Das Individuum wird institutionell gezwungen, um jeden Preis zu handeln und sich dabei auf seine inneren Antriebe zu stützen“ (Ehrenberg 2015, S. 288). Reichen diese nicht aus, dann stehen antriebssteigernde Mittel auf Rezept zur Verfügung. Was bedeutet es, wenn sich unter solchen Bedingungen Zweifel am Sinn des täglichen Tuns ergeben? Müssen darauffolgende Sinnkrisen nicht gar als Indikatoren seelischer Gesundheit verstanden werden?

Gesunder Zweifel

Resilienz um jeden Preis?

Natürlich geht es nicht darum, existenzielles Leid zu bagatellisieren. Jedem Menschen, der unter einer Sinnkrise leidet, sollte für deren Bewältigung Unterstützung und Begleitung angeboten werden. Doch gilt es auch, das damit verfolgte, übergeordnete Ziel zu reflektieren. In ihrem Coaching-Blog hat sich Petra-Alexandra Buhl mit dem Thema „Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände“ auseinandergesetzt. Resilienz steht für psychische Widerstandsfähigkeit, also die Fähigkeit, nach Krisen nicht aufzugeben, sondern „weiterzumachen“. Aus der Sicht des von einer Krise betroffenen Individuums ist Resilienz ein äußerst positives Merkmal. Aus einer übergeordneten Perspektive jedoch gilt auch: „Man muss nicht alles durchhalten.“ So berichtet der Betriebsratsvorsitzende eines Versicherungskonzerns, Ralf-Giso Kutschker, wie in der Wirtschaft Resilienz vorgeschoben werde, um Menschen fit zu machen für noch mehr Stress: „Dabei stimmen die Bedingungen nicht. Immer weniger Mitarbeiter müssen immer mehr Arbeit besser machen und noch höhere Qualitäts- und Servicelevel erreichen. Die Personalpolitik rechnet mit immer weniger Leuten und diese Mitarbeiter sind dann gefordert, das mit allen Kompetenzen auszubalancieren.“ Gleichzeitig sieht Kutschker Entfremdungsprozesse am Wirken: „Ich sehe eine sehr starke Individualisierung bis hin zur Vereinzelung und Vereinsamung, verursacht durch ständige Konkurrenz. Die Leute haben das Gefühl, ich muss so viel arbeiten und so viel mehr leisten – trotzdem ist mein Job nicht sicher, und wenn ich mich noch so anstreng“ (Buhl-Coaching.de 2015).

Utopisch?

Soweit eines von vielen Beispielen dafür, dass gesellschaftliche Strukturen auf nachvollziehbare Weise das persönliche Sinnerleben einschränken. Im Sinne einer nachhaltigen Beratung und Therapie gilt es, nicht nur Sinnerfüllung auf individueller Ebene zu (re-)konstruieren, sondern krankmachende Lebensbedingungen zu ändern. Der Alternativen gibt es einige. Sie mögen als überzogen idealistisch oder utopisch erscheinen, doch wird vieles bereits ersten Tests ausgesetzt oder aus privater Initiative umgesetzt, im Kleinen, von Menschen, die nicht auf den großen Systemwandel warten wollen – sondern ihn herbeiführen.

Bedingungsloses
Grundeinkommen

Als Gegenentwurf zu Arbeitsintensivierung, Erschöpfung und Entfremdung wird ein bedingungsloses Grundeinkommen diskutiert. Die Idee dahinter: Jeder Bürger erhält regelmäßig einen festen Betrag, ohne eine Gegenleistung dafür erbringen zu müssen. Dies soll der gesamten Bevölkerung ein menschenwürdiges Dasein und die Teilnahme am öffentlichen Leben ermöglichen. Konkreter: Es kommt zu einer Entstigmatisierung von Arbeitslosigkeit und Teilzeitarbeit; Berufe werden nach Kriterien der Passung gewählt – und nicht danach, ob damit die Existenz gesichert wird; ausbleibende Angst vor Arbeitsplatzverlust bedeutet weniger Leistungsdruck, Überforderung und

Erschöpfung; monotone und unbeliebte Arbeit des Niedriglohnssektors wird aufgewertet und höher entlohnt; es ergeben sich Freiräume für die Beschäftigung mit Kindern/Familie, für Bildung, Ehrenamt und gesellschaftliches Engagement (Hohenleitner und Straubhaar 2008). 2015 entschloss sich Finnland, als erstes Land der EU, ein bedingungsloses Grundeinkommen zu testen. Von 2017 bis 2018 erhielten 2000 zufällig ausgewählte Arbeitslose monatlich 560,- Euro (deutlich weniger als ursprünglich geplant). Wohlbefinden und seelische Gesundheit stiegen in dieser Zeit, doch die wirtschaftlich messbaren Effekte waren gering. Dies scheint ob der niedrigen Auszahlungssumme und der relativ kurzen Zeitspanne jedoch nicht überraschend (McCrae 2020).

Das Konzept stößt sowohl auf starke Ablehnung als auch auf euphorische Zustimmung. Nach einer Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung sind heute knapp die Hälfte der Deutschen Befürworter der Idee, mit stärkerer Zustimmung bei jungen Menschen, höher Gebildeten, politisch eher links Vertretenen und Einkommensschwächeren (DIW 2019).

Mehrere Analysen sprechen für die wirtschaftliche Machbarkeit und überzeugenden gesellschaftlichen Nutzen (s. z. B. ► <http://www.wirtschaft-fuer-grundeinkommen.com/about/>). Die Ökonomen Ingrid Hohenleitner und Thomas Straubhaar kommen zu dem Schluss: Das bedingungslose Grundeinkommen „setzt auf Freiwilligkeit bei der Berufswahl und bei der Erwerbsentscheidung. Damit fördert es eine optimale Arbeitsteilung. Dies wiederum erhöht die Produktivität, das BIP (Bruttoinlandsprodukt) sowie die gesamtwirtschaftliche Wohlfahrt“ (Hohenleitner und Straubhaar 2008, S. 18).

Der deutsche Verein *Mein Grundeinkommen* hat im Oktober 2019 bereits 435 Grundeinkommen durch Crowdfunding finanziert. Die Grundeinkommen werden verlost, sobald genügend Geld vorhanden ist. Die individuelle Summe beträgt 1000,- Euro monatlich, für die Dauer eines Jahres. Michael Bohmeyer, der Gründer des Vereins, besuchte mit der Autorin Claudia Cornelissen 24 zufällig ausgewählte Gewinner. Die Gespräche fügten sich zu einer wichtigen Erkenntnis: Wichtig war nicht das Geld, sondern die Bedingungslosigkeit. Die Autorinnen betonen, dass bereits heute mehr als die Hälfte der Deutschen von öffentlichen oder privaten Transferleistungen lebt. Die Auszahlung von Geld ist somit nicht das Besondere in diesem Experiment, sondern die Art, wie dies geschieht: bedingungslos. Empfänger erlebten dies als geschenktes Vertrauen. Als Folge gelang es vielen von ihnen, sich aus unangenehmen Fesseln zu lösen und aktiv gestaltend tätig zu werden. Sie konnten aussteigen aus innerer Getriebenheit und Existenzangst: „Unsere Gewinnerinnen und Gewinner berichten, dass sie ohne Stress ihren Job neu lieben gelernt haben und produktiver geworden sind. Wenn man nicht mehr

Wichtig ist nicht das Geld, sondern die Bedingungslosigkeit

muss, dann kann sich die intrinsische Motivation entfalten... Sie kalkulieren ihr Leben nicht ökonomisch durch wie eine Firma, sondern sie entdecken einen Sinn und tun aktiv alles dafür, diesem Sinn zu dienen“ (Bohmeyer und Cornelsen 2019a, S. 280 f.). Nicht zuletzt entstand aus dem erlebten Vertrauen – manifestiert in der monatlichen Zahlung – ein Engagement für andere und eine größere Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen und die Konsequenzen des eigenen Handelns auch langfristig zu überdenken (s. auch Bohmeyer und Cornelsen 2019b).

Bewusster Konsum, regional,
biologisch

Um Klimawandel und Ressourcenknappheit entgegenzuwirken, hat sich eine Vielzahl von Initiativen entwickelt, die von bewusstem Konsum über die vornehmliche Nutzung regionaler bzw. lokaler Ressourcen bis zur Ernährungs- und Energiesouveränität reichen. Vegetarier meiden Nahrungsmittel, die von getöteten Tieren stammen. Sie entziehen somit ihre Kaufkraft einer ethisch und ökologisch strittigen Massentierhaltung. Veganer verzichten auf jegliche tierische Lebensmittel oder Nahrungsmittel mit tierischen Bestandteilen, oft auch auf Kleidung, Kosmetika oder Medikamente, die tierische Bestandteile aufweisen. In sogenannten *Foodcoops* schließen sich Personen oder Haushalte zusammen und organisieren den Bezug (meist) biologischer Produkte von lokalen Bauernhöfen, Gärtnereibetrieben, Imkern usw. Ökologische Landwirtschaft wird somit unterstützt, kurze Transportwege erreicht; und durch Ausschluss von Zwischenhändlern können Mitglieder einer *Foodcoop* meist auch preiswerter als im Einzelhandel einkaufen. Ähnliche Ziele, nur extern organisiert, verfolgen sogenannte Gemüse- oder Bauernkisten, die ein Naturkostsortiment von ausgewählten Bauern an Haushalte liefern. *Urban Gardening* und Gemeinschaftsgärten dienen einer teilweisen oder vollständigen Selbstversorgung, wobei gleichzeitig auch Kommunikations- und Integrationsprozesse angestoßen werden (s. z. B. ► <https://gartenpolylog.org>).

Teile und tausche

Bei Repair-, Teil- und Tauschinitiativen wird die Anhäufung von Besitz infrage gestellt. Zudem wird der Tatsache Rechnung getragen, dass die Produktion (und die Entsorgung) von Elektrogeräten umweltschädigende Konsequenzen hat, und die Geräte in vielen Fällen mit „geplanter Obsoleszenz“, also einer vom Hersteller „eingebauten“, gebrauchsunabhängigen verringerten Lebensdauer auf den Markt kommen. Sogenannte Repair-Cafés bieten temporär eingerichtete Selbsthilfswerkstätten, in denen Alltagsgegenstände gemeinschaftlich repariert werden können (s. z. B. ► <https://www.reparatur-initiativen.de/>). Tauschkreise tauschen beispielsweise „Talente“ – Fähigkeiten oder Kenntnisse, die für andere brauchbar und wertvoll sind, und die über ein (zinsloses) Konto verrechnet werden. Gerechnet wird mit

Zeiteinheiten; jegliche Tätigkeit hat den gleichen Wert. Geteilt und getauscht werden auch Kraftfahrzeuge und Geräte, deren Anschaffung sich für Einzelne nicht lohnen würde (s. z. B. ► <https://www.tauschringadressen.de>). Auf Kleidertauschmärkten finden (nicht nur) Eltern, meist gegen ein geringes Entgelt, gut erhaltene Kleidung und Spielsachen, die so – nach naturgemäß kurzer Nutzung durch ein herauswachsendes Kind – mehrfach Nutzen und Freude bringen (s. z. B. ► <https://www.kleiderkreisel.de>). Öffentliche Handwerkstätten und Nähateliers, virtuelle und analoge Netzwerke für Handgemachtes ermöglichen einen frugalen Lebensstil – also ein statusunabhängig modebewusstes Leben, das Herkunft und Ökobilanz von Kleidung als wichtiges Kriterium einbezieht. Auch die Nachbarschaftshilfe erfährt mit Online-Unterstützung eine Wiederbelebung: Haustiere versorgen, Hecke schneiden, auf Kinder aufpassen, die Blumen gießen ... Anonyme Bewohner eines Stadtteils oder Wohnblocks finden so über den Umweg des Internets zueinander.

Regionale Währungen stellen eine weitere Möglichkeit dar, Handelsbeziehungen vom globalen Marktgeschehen abzukoppeln und stattdessen regionale Ressourcen zu bündeln und zu fördern. In unserem Nachbarort Wörgl kam es 1932, im Zuge der Weltwirtschaftskrise, zu einer solchen Initiative, die so erfolgreich war, dass man vom „Wunder von Wörgl“ spricht. Als Lokomotivführer im Ersten Weltkrieg stieß der Tiroler Michael Unterguggenberger auf eine subversive Zeitschrift, *Der Physiokrat*, in der der Mitherausgeber Silvio Gesell einen Artikel über sein Konzept des „Freigelds“ veröffentlichte. Gesell hatte beobachtet, dass gehortetes Geld die Wirtschaft lähmt. Durch hohe Zinsen würde ein solches Horten belohnt. Sein Vorschlag: Geld sollte mit der Zeit seinen Wert einbüßen, sodass es von Vorteil ist, es unmittelbar in den Umlauf zu bringen. Als Unterguggenberger 1931 Bürgermeister von Wörgl wird, ist das Leben dort von Arbeitslosigkeit und Hunger geprägt. Unterguggenberger, der sich ausgiebig mit Analysen von Industrialisierung und Kapitalismus auseinandergesetzt hat, erinnert sich jetzt an Gesells Theorie – und setzt sie um. Gemeindeangestellte werden durch eine Komplementärwährung, den Wörgler Schilling, bezahlt. Mit diesem können sie bei einheimischen Geschäften zahlen. Behält man ihn, verliert der Schilling monatlich an Wert; durch Kauf einer Marke zu einem Prozent des Nennwerts der Note kann man den ursprünglichen Wert erhalten. Und Gesells Idee geht auf: Der Geldkreislauf kommt wieder in Schwung, die Arbeitslosigkeit sinkt, die Einkommen und die Steuereinnahmen der Gemeinde wachsen (Uchatius 2010). Doch nur knapp anderthalb Jahre nach Beginn des so erfolgreichen Experiments entscheidet der österreichische Verwaltungsgerichtshof, der Wörgler Schilling verstoße gegen das

Regionale Währungen

Gesetz: Nur die Nationalbank dürfe Banknoten herausgeben. Obwohl die Rechtslage bis heute nicht vollständig geklärt ist, gibt es mehrere hundert Regionalwährungen. Eine laufend aktualisierte Liste der komplementären Währungen findet sich bei Wikipedia („Liste der Regionalgelder“) oder bei ► <http://regiogeld.com/>.

Dass unser Wirtschaftssystem und der damit einhergehende Lebensstil persönliche, soziale und ökologische Gefährdungen hervorrufen und dementsprechend bei Individuen die Sinnfrage aufwerfen, ist inzwischen offensichtlich. Die obige Auswahl soll andeuten, dass es Alternativen gibt und auch jetzt schon „andere Welten möglich sind“. Sie eröffnen Lebensformen, die an Gemeinwohl und Gerechtigkeit orientiert sind (Orientierung), mit persönlichen Werten übereinstimmen (Kohärenz), die Bedeutungshaftigkeit des eigenen Handelns neu erlebbar machen und Zugehörigkeit stärken. Eine Vielzahl von Veröffentlichungen lässt die Vision einer besseren Welt konkret werden, indem sie sie an grundlegende wissenschaftliche Erkenntnisse anbindet (z. B. Felber 2018; Hellbrück und Kals 2012; Paech 2012; Plöger 2011; Rohde und Koglin 2016; Rosa 2016; Schmuck 2015; Schmuck und Schultz 2012; Schumacher 2019; Welzer 2019).

14.2 Sinn ist subjektiv – Eudämonie verlangt Gerechtigkeit

Im Verlauf dieses Buches wurde mehrfach darauf verwiesen, dass Sinn nicht zum Wesen einer Sache oder eines Ereignisses gehört. Er wird immer zugeschrieben: von einer Person in einer bestimmten Situation. Diese Subjektivität der Sinnerfahrung bedeutet, dass Menschen sehr unterschiedliche Dinge als sinnvoll erachten können. Wir müssen uns Hitler, Stalin oder die Mitglieder des sogenannten Islamischen Staats als sinnerfüllte Menschen vorstellen – zumindest über einen gewissen Zeitraum hinweg. Das mag uns widerstreben; doch sobald wir den Sinnbegriff normativ definieren, schränken wir seine Erklärungskraft massiv ein.

Diese Wertneutralität hinsichtlich der Definition des Sinnbegriffs bedeutet jedoch nicht, dass Wissenschaft prinzipiell wertneutral sein muss – oder auch nur kann (Feyerabend und Vetter 1976; Putnam 2002). Einerseits spielen unbewusste Wertungsprozesse überall eine Rolle, von der Wahl des Forschungsgegenstands bis in die Theoriebildung. Diese gilt es, soweit wie möglich bewusst zu machen, um verzerrende Einflüsse zu meiden. Darüber hinaus stellt sich die Frage, ob Wissenschaft auch normativ Position beziehen sollte. Im Sinne des oben bereits formulierten Prinzips der Transdisziplinarität

(Hirsch Hadorn et al. 2008) sehe ich dies als möglich und wünschenswert an: Wissenschaft hat (auch) das Ziel, am Gemeinwohl orientierte Problemlösungen zu erarbeiten. Dazu möchte ich zum Schluss zu dem Theoretiker zurückkehren, der in diesem Buch schon mehrmals zu Wort kam: Aristoteles. Sein Konzept der Eudämonie ist nicht wertneutral. Deziidiert stellt er einen Wert in den Vordergrund, die Gerechtigkeit. Darin ist er (ausnahmsweise) einer Meinung mit seinem Lehrer Platon. Gerechtigkeit ist für Aristoteles „die vollkommene Gutheit des Charakters, jedoch nicht absolut gesehen, sondern in Bezug auf den anderen Menschen. Deswegen gilt die Gerechtigkeit häufig als die wichtigste der Tugenden, und weder der Abendstern noch der Morgenstern ist so wunderbar. Auch im Sprichwort heißt es: ‚In der Gerechtigkeit ist jede Tugend enthalten‘“ (Aristoteles 2013, S. 162). Als „ungerecht“ bezeichnet Aristoteles einerseits Gesetzesbrecher, andererseits aber auch Habgierige, die meinen, dass ihnen mehr als anderen zustehe, die eine „Einstellung der Ungleichheit“ aufweisen. Wollen wir ein sinnerfülltes Leben als Folge eines eudämonischen Lebensstils verstehen (► Abschn. 10.1.2), so heißt das: Sinnerfüllung beruht auf einem selbstbestimmten und verantwortungsvollen Ausleben persönlicher Begabungen, das die Bedürfnisse anderer nicht außer Acht lässt und sich selbst nicht über andere stellt.

Literatur

- Adorno, T. W. (1997). *Minima Moralia*. Frankfurt: Suhrkamp. (Gesammelte Schriften 4).
- Aristoteles. (2013). *Nikomachische Ethik*. Reinbek: Rowohlt (Übers. u. herausg. v. Ursula Wolf).
- Bohmeyer, M., & Cornelsen, C. (2019a). *Was würdest Du tun? Wie uns das Bedingungslose Grundeinkommen verändert – Antworten aus der Praxis*. Berlin: Econ.
- Bohmeyer, M. & Cornelsen, C. (2019b). 1000 Euro mehr im Monat – auch für Managersöhne und Sozialamteträger. *ZEIT online*, 23.01.2019. ► <https://www.zeit.de/arbeit/2019-01/bedingungsloses-grundeinkommen-michael-bohmeyer-buchauszug>. Zugegriffen: 15. Jan. 2020.
- Buhl-Coaching.de. (2015). Interviewprojekt „Hindernisse machen uns groß: Resilienz und Digitalisierung“. ► <http://www.buhl-coaching.de/blog/2015/05/rp15-interviewprojekt-hindernisse-machen-uns-gross-resilienz-und-digitalisierung/>. Zugegriffen: 15. Jan. 2020.
- DIW. (2019). Wer kann der Idee eines bedingungslosen Grundeinkommens am meisten etwas abgewinnen? Studie zeichnet Profil der Befürworterinnen und Befürworter. ► https://www.diw.de/de/diw_01.c.618785.de/themen_nachrichten/wer_kann_der_idee_eines_bedingungslosen_grundeinkommens_am_meisten_etwas_abgewinnen_studie_zeichnet_profil_der_befuerworterinnen_und_befuerworter.html. Zugegriffen: 15. Jan. 2020.
- Ehrenberg, A. (2015). *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*. Frankfurt a. M.: Campus.

- Felber, C. (2018). *Gemeinwohl-Ökonomie*. München: Piper.
- Feyerabend, P. K., & Vetter, H. (1976). *Wider den Methodenzwang: Skizze einer anarchistischen Erkenntnistheorie*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Hellbrück, J., & Kals, E. (2012). *Umweltpsychologie*. Wiesbaden: Springer VS.
- Hirsch Hadorn, G., Biber-Klemm, S., Grossenbacher-Mansuy, W., Hoffmann-Riem, H., Joye, D., Pohl, C., & Zemp, E. (2008). The emergence of transdisciplinarity as a form of research. In G. Hirsch Hadorn, et al. (Hrsg.), *Handbook of transdisciplinary research* (S. 19–39). Berlin: Springer.
- Hohenleitner, I., & Straubhaar, T. (2008). Bedingungsloses Grundeinkommen und Solidarisches Bürgergeld – mehr als sozialutopische Konzepte. In T. Straubhaar (Hrsg.), *Bedingungsloses Grundeinkommen und Solidarisches Bürgergeld – mehr als sozialutopische Konzepte* (S. 9–127). Hamburg: Hamburg University Press.
- Jacobi, F., Höfler, M., Strehle, J., Mack, S., Gerschler, A., Scholl, L., & Wittchen, H. U. (2014). Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. *Der Nervenarzt*, 85(1), 77–87.
- McCrae, M. (2020). Latest Report on Finland's Universal Basic Income Trial Says It Makes People Happier. sciencealert.com, 8. Mai 2020. ► <https://www.sciencealert.com/latest-report-on-finland-s-universal-basic-income-trial-suggests-we-d-be-happier-with-it>. Zugriffen: 10. Mai 2020.
- OECD. (2017). OECD Health Statistics 2017. ► <http://dx.doi.org/10.1787/888933605540>. Zugriffen: 15. Jan. 2020.
- Paech, N. (2012). *Befreiung vom Überfluss: Auf dem Weg in die Postwachstums-ökonomie*. München: oekom.
- Plöger, P. (2011). *Einfach ein gutes Leben: Aufbruch in eine neue Gesellschaft*. München: Hanser.
- Putnam, H. (2002). *The collapse of the fact/value dichotomy and other essays*. Cambridge: Harvard University Press.
- Rohde, M., & Koglin, I. (2016). *Und jetzt retten wir die Welt: Wie du die Veränderung wirst, die du dir wünschst*. Stuttgart: Franckh-Kosmos.
- Rosa, H. (2016). *Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Schmuck, P. (2015). *Die Kraft der Vision. Plädoyer für eine neue Denk- und Lebenskultur*. München: oekom.
- Schmuck, P., & Schultz, W. P. (Hrsg.). (2012). *Psychology of sustainable development*. Berlin: Springer.
- Schneider, K., Bugental, J., & Pierson, J. (Hrsg.). (2001). *The Handbook of humanistic psychology: Leading edges of theory, practice, and research*. Thousand Oaks: Sage.
- Schumacher, E. F. (2019). *Small is beautiful: Die Rückkehr zum menschlichen Maß*. München: oekom.
- Uchatius, W. (2010). Das Wunder von Wörgl. *Die Zeit Online* vom 22.12.2010. ► <http://www.zeit.de/2010/52/Woergl>. Zugriffen: 15. Jan. 2020.
- Welzer, H. (2019). *Alles könnte anders sein: Eine Gesellschaftsutopie für freie Menschen*. Frankfurt: Fischer.

Serviceteil

Stichwortverzeichnis – 277

Stichwortverzeichnis

A

Abbrecherquote 248
 Achtsamkeit 156
 Agnostiker 93
 Alzheimer-Erkrankung 169, 175
 Angst 220
 – existenzielle 119, 122, 133
 Ängstlichkeit 118, 156, 168, 177, 185, 188, 208
 Antidepressiva 267
 Antonovsky, Aaron 37, 108, 171, 180
 Arbeit
 – Entgrenzung 254
 – sinnvolle, als Sinnquelle 255
 – und Sinn 234
 Arbeitsengagement 248
 Arbeitslosigkeit 235, 258
 Arbeitsverdichtung 250
 Arbeitszufriedenheit 234, 249
 – resignative 235
 Aristoteles 110, 157, 242, 273
 Atheismus 52, 91, 93
 – Vorurteile gegen 92
 Ausbeutung 252
 Ausbildungsstand 144
 Auskommen, materielles 154, 158
 Authentizität 132, 245
 Autoimmunerkrankung 180, 183
 Autonomie 63, 137, 144, 168, 183, 254

B

Bedeutsamkeit 88, 145, 171, 257
 – Definition 10
 – im Beruf 239, 240, 242
 Bedeutungsüberschuss 32–34
 Belastung, allostatische 180
 Belastungsstörung,
 posttraumatische 182
 Beruf s. Arbeit
 Berufung 252
 Bewältigbarkeit 37, 171
 Bewältigungsstrategie 216
 Beziehungen, soziale 100, 168, 183, 185, 187, 255
 – Intensivierung 193
 Big-Five-
 Persönlichkeitseigenschaften 45
 Bildung 55

 – Konzeptualisierung 56
 – niedrige 56
 Bindungsvermeidung 138
 Biomarker 179
 Bodenständigkeit (LeBe) 83
 Boreout 246, 247
 Buddha 147
 Burnout 203, 235, 247, 250
 Buskampagne 91

C

Callcenter-Studie 242
 Conserved Transcriptional Response to Adversity (CTRA) 181
 Corporate Social Responsibility 237, 245
 Cortisol 179, 184, 185
 CTRA s. Conserved Transcriptional Response to Adversity

D

Dankbarkeit 156, 159, 162
 Demenz 211
 Depression 118, 122, 168, 176, 177, 185, 188–191, 208, 212, 220, 247
 Dialog, sokratischer 223
 Differenzen, interindividuelle 44
 Differenzierung, funktionale 11
 Dignity Therapy 205
 Downshifting 255
 Drogengebrauch 90, 138, 159, 186

E

Easterlin-Paradox 154
 Ehe 104, 135, 154
 Ehrenamt 159, 257
 Eigenständigkeit und Gemeinschaft 50, 52
 Einbindung, soziale 100, 107, 109, 112
 – am Arbeitsplatz 110
 Elternschaft 48, 105
 Employability 56
 Engagement, soziales (LeBe) 77, 193
 Entfremdung 111, 144, 250
 Entwicklung (LeBe) 80, 135
 Entzündungsmarker 180, 184
 Entzündungsprozesse 179, 181, 183
 Erfahrungstherapie, existenzielle 225

Erikson, Erik H. 45, 72
 Erkrankung, kardiovaskuläre 170, 172, 179
 Erleben, bewusstes (LeBe) 86, 135, 193
 Erschöpfung 187, 247, 249, 250
 Existenzanalyse 223
 Experience Sampling 61

F

Familie 17, 100, 101, 103
 – emotionale Unterstützung 109
 – individuelle Erfahrung 104
 Familienstand 104
 Fehlschluss, optimistischer 127
 Fernsehen 63, 75, 142
 Foodcoop 270
 Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe) 9, 22, 133
 – Kartenmethode 24, 212, 213
 – Skalen und Dimensionen 23
 Frankl, Viktor VI, 4, 9, 122, 161, 221, 267
 – Logotherapie 223
 – Selbsttranszendenz 75
 Freiheit (LeBe) 81
 Freundschaft 100–104
 Fridays for Future 134
 Frugalismus 271
 Führungskräfte 237, 243, 244, 253
 Fürsorge (LeBe) 86

G

Gallup Engagement Index 234
 Gefühl
 – Definition 39
 – positives 182
 Geld 179, 234
 – und Glück 153
 Gemeinschaft (LeBe) 50, 84, 193
 Generation Y 140, 244
 Generativität 46, 48, 59, 182
 – LeBe 72, 78, 124, 135, 162
 Genexpression 182, 184
 Genomik, soziale 181
 Genuss 159
 Gerechte-Welt-Glaube 127, 177
 Gerechtigkeit 158, 273
 Geschlechtsunterschiede 52
 Gestaltpsychologie 32

Gesundheit

- körperliche 169
- LeBe 78, 172, 193
- seelische 168
- Gesundheitsverhalten 172, 185
- bei älteren Menschen 173
- bei Kindern und Jugendlichen 174
- Glück 3, 138
- Definition 152
- genetische Disposition 157
- und Geld 153
- Glücksmythen 163
- Glücksstress 3
- Glückssuche 152
- Gnothi seauton 4
- Grounded Theory 17
- Grübeln 177, 193
- Grundeinkommen, bedingungsloses 268
- Gruppentherapie, sinnzentrierte 221

H

- Hämoglobin, glykosyliertes 179, 184
- Handeln 33, 157, 161
- Harmonie (LeBe) 86
- HDL-Cholesterin 179, 184, 185
- Heidegger, Martin 119, 132
- Herausforderung (LeBe) 79, 135
- Hikikomori 141
- Hillesum, Etty 161
- HIV-Erkrankung 188
- Hochbegabung 56
- Hoffnung 138, 168, 219
- Hoffnungslosigkeit 118, 188

I

- Identität 203
- Illusionen 119
- positive 58, 127, 177
- Immunsystem 178, 182
- Indifferenz 250
- existenzielle 135
 - Auswege 143
 - kulturelle Unterschiede 138
- Individualisierung 140
- Individualismus (LeBe) 79
- Integrität 245
- Intelligenz 57
- Interviewverfahren 17, 18

J

- Job-Passung 241, 246, 258

K

- Kinder/Jugendliche 28, 105, 140, 142, 174, 186, 248
 - Schulerfahrungen 64
- Klima, sozio-moralisches 240, 241, 243
- Klimawandel 183
- Knieoperation 176
- Kohärenz 88, 204, 220, 257
 - Definition 10
 - horizontale 36, 37, 41, 239
 - im Beruf 239
 - vertikale 36, 40, 239
- Kohärenzsinn 108, 171
- Kommunikation, existenzielle 202
- Kompetenz 137, 144, 168
- Konformität 128
- Kontrollüberzeugung, interne 137
- Kontrollverlust 186, 250
- Kreativität (LeBe) 82
- Krebserkrankung 177, 182, 187, 188, 194, 195, 208, 212, 215, 219, 221

L

- Langeweile 247
- LeBe s. Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn
- Lebensbedeutungen 18, 52, 211, 213, 215
 - Balance 73, 94
 - Breite 73, 94
 - Definition 11
 - Fragebogen 22
 - Geschlechtsunterschiede 50, 51
 - Ist-Soll-Profil 24, 94
 - Kompensation 73
 - Tiefe 74, 94
 - Veränderung 48, 125
 - von Atheisten 93
 - vorbewusste, implizite 16
- Lebensgeschichte 204, 220
- Lebenslinie 216, 226
- Lebensrückblick 203, 205, 217, 225
- Lebenszufriedenheit 105, 138, 160
- Leid 161, 187–189, 221
- Leistung (LeBe) 81
- Leistungsdruck 64, 139, 141, 144

- am Arbeitsplatz 246
- Leistungsfähigkeit, kognitive 168, 176
- Leitertechnik 17, 20
- Liebe (LeBe) 85
- Logotherapie 223

M

- Macht (LeBe) 79
- Management 237, 245, 253
- Managing Cancer and Living Meaningfully 219
- Maslow, Abraham 74, 132, 135, 147
- May, Rollo 132
- Meaning-Making Intervention 215
- Moral (LeBe) 84
- Mortalität 170, 179
- Multioptionsgesellschaft 3, 38

N

- Naturverbundenheit (LeBe) 77
- NEET (Not in Education, Employment or Training) 142
- Negativity bias 155
- Neurotizismus 90, 137, 168
- Non-Profit-Organisation 251
- Nur-Spirituelle 90

O

- Obsoleszenz, geplante 270
- Optimismus 127, 168
- Ordnung (LeBe) 22, 48
- Orientierung 88, 141, 257
 - Definition 10
 - im Beruf 239
 - selbsttranszendente organisationale 240, 241, 244
- Outlook-Intervention zur Vorbereitung des Lebensendes 217

P

- Partizipation 145, 241
- Partnerschaft 104
- Partnerschaftszufriedenheit 105
- Perfektion 58
- Persönlichkeitsmerkmale 44, 240, 241
- Pflege 202
- Pilgern 124

R

Reframing 204, 209, 220
 Regression 140, 141
 Religion 87
 Religiosität 177, 193
 – LeBe 51, 76, 135
 Rentenalter 74, 173, 180
 – Frauen 179
 Reserve, neuronale 176
 Resilienz 138, 168, 268
 Risikobereitschaft 52
 Rituale 101, 102, 124
 Rollenidentität 73, 187

S

Salutogenese 171
 Scheler, Max 223
 Schlafmuster 179, 184
 Schmerzen 187
 Schulerfahrungen 57, 64
 Selbst, wahres 135, 146
 Selbstakzeptanz 183, 185
 Selbstausbeutung 234, 251
 Selbsterkenntnis (LeBe) 77
 Selbstkontrolle 59
 Selbstmitgefühl 168
 Selbstregulation 168
 Selbsttranszendenz 74, 75
 – bei Viktor Frankl 75
 – horizontale (LeBe) 22, 75
 – LeBe 48, 125
 – vertikale (LeBe) 22, 75
 Selbstverbesserung 56
 Selbstverwirklichung 254
 – LeBe 22, 48, 50, 52, 125
 Selbstwirksamkeit 137, 145, 168, 211, 212, 216
 Short-Term Life Review 208
 Sinn 87
 – Bewertungsprozesse 39
 – bewusster (bei Fehlen) 40
 – Definition 152
 – des Lebens 2, 8
 – dynamische Qualität 8
 – Etymologie 8
 – im Leben 2
 – Messen 8, 16
 – kein Gefühl 39
 – multidimensionaler 8
 – relationaler 8
 – Relativität 38
 – subjektiver 8, 272
 Sinndimensionen 70

Sinnerfüllung 9, 25, 35, 87
 – als Moderator 174, 178–180
 – als Motivator 172, 174, 178
 – beeinflusst durch Stimmung 61
 – berufliche 239, 249, 259
 – Definition 239
 – Prädiktoren 239
 – Risiko 250
 – Definition 9
 – genetische Disposition 60
 – Messung 22
 – Prädiktoren 70
 – Stabilität 60
 – Veränderung 49, 125, 126
 Sinnhaftigkeit 171
 Sinnkrise 9, 25, 58, 121, 122, 124, 188, 215
 – als Mediator 186, 187
 – berufliche 249
 – Definition 11
 – Messung 22
 – und Gesundheit 185
 – und Todesnähe 190, 208
 – Veränderung 125
 Sinnleere 189
 Sinnmodell, hierarchisches 34, 36, 135, 172
 – personalisiertes 40
 Sinnsuche 119, 177, 178
 Sinntagebuch 64
 Sinnstypen 133
 Spaß (LeBe) 85
 Spiritualität 87, 193, 219
 – LeBe 51, 76, 135
 Sterben 188, 190, 194, 203
 Störung, chronische 180
 Stresserleben, chronisches 179, 181, 182, 235
 Stressor 175, 178, 182, 184, 186
 Stress-Puffer 175, 176
 Stresswahrnehmung, subjektive 181, 184, 186, 187
 Studieren 63
 Suizid 58, 170, 191
 Suizidalität 118, 122, 185, 188, 191
 System
 – kardiovaskuläres 178
 – neuroendokrines 178

T

Taille-Hüft-Verhältnis 179, 184
 Tätigkeit, sinnvolle 62, 160
 Tauschinitiative 270
 Terrormiliz Islamischer Staat 38
 Testosteron 52, 54

Therapie,
 unterstützend-expressive 225
 Tillich, Paul 94, 123
 Tod 122, 128, 176, 190–192, 194
 Todesakzeptanz 190
 Todesnähe 188, 190, 203, 208, 215, 217
 Tradition (LeBe) 83
 Transdisziplinarität 266, 272
 Transzendierungserlebnis 103
 Trauer 182
 Trauma 176, 192
 Treitmühle, hedonische 153–155
 Trotzmacht des Geistes 161

U

Überdurchschnittlichkeitsillusion 127
 Überforderung 140, 246
 Umwelt 37
 Unsterblichkeitsillusion 128
 Unterforderung 246
 Unterstützung, soziale 108, 110
 Urban Gardening 270

V

Validität, experienzielle 90
 Veganismus 270
 Vegetarismus 270
 Verantwortung 94, 119, 122, 138, 145, 158, 172, 174, 221, 239, 252
 – im Beruf 247
 – soziale 244
 Vergebung 217
 Vergleich, sozialer 154
 Verhalten, selbstschädigendes 187
 Vermächtnis 206, 218
 Vernunft (LeBe) 84
 Verstehbarkeit 37, 171, 220
 Vertrauen in Wissenschaft und Technik 138
 Vertrauensvorschuss 123
 Verzweiflung am Lebensende 188
 Vierter Sektor 244

W

Wachstum
 – persönliches 182, 192, 219
 – posttraumatisches 178, 192
 Wahrnehmungen 33
 Währung, regionale 271
 Wellness (LeBe) 85
 Wettbewerbsorientierung 155

Widerstandskraft 176

Wir- und Wohlfühl (LeBe) 22, 48,
50, 52

Wissen (LeBe) 82

Wohlbefinden 57, 59, 89, 152, 154,
182

– eudämonisches 105, 152, 157, 159,
182, 273

– hedonisches 105, 152, 159, 182

Wohlstand 179

Wohlstandslevel 138, 141

Work-Life-Balance 254

Würde 205

Y

Yalom, Irvin 10, 100, 112, 122, 125,
132, 225

Z

Zeitdruck 64

Ziele 33, 158, 216

– extrinsische 35

– intrinsische 35, 158

Zugehörigkeit 87, 257

– Definition 10

– im Beruf 239

– soziale 112

Zynismus 245, 249, 250

Zytokine 179

Psychotherapie: Praxis

Susanna Hartmann-Strauss

Entspannungs- therapie

Praxishandbuch für Kursleitung
und Psychotherapie

 Springer

Jetzt im Springer-Shop bestellen:

springer.com/978-3-662-60310-9

