



Tatjana Schnell

# Psychologie des Lebenssinns

 Springer

# Psychologie des Lebenssinns

Tatjana Schnell

# Psychologie des Lebenssinns

Mit 20 Abbildungen und 4 Tabellen

 Springer

**Tatjana Schnell**  
Institut für Psychologie  
Universität Innsbruck  
Innsbruck  
Österreich

ISBN 978-3-662-48921-5      ISBN 978-3-662-48922-2 (ebook)  
DOI 10.1007/978-3-662-48922-2

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Springer**

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2016

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin  
Fotonachweis Umschlag: © viperagg / fotolia.com

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature  
Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Berlin Heidelberg

Für Ivo und Jona

## Vorwort

---

- » 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 (<http://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

## Die Autorin

---

**Prof. Dr. Tatjana Schnell** ist eine international anerkannte Sinnforscherin. Sie lehrt am Institut für Psychologie der Universität Innsbruck (Österreich). Gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen in verschiedenen Teilen der Welt forscht und publiziert sie zu Konsequenzen von Sinn und Sinnlosigkeit für Individuen, Institutionen und Gesellschaft. Auf der Universitätswebsite <http://www.sinnforschung.org> geben sie und ihr Team allgemeinverständliche Einblicke in die internationale Sinnforschung.

# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>Sinn suchen?</b> .....	1
1.1	Warum die Wohlfühlgesellschaft keine Sinngesellschaft ist. ....	2
1.2	(Sich den) Sinnfragen stellen .....	3
1.3	Erkenne dich selbst. ....	4
2	<b>Sinn definieren</b> .....	5
2.1	Herkunft des Sinnbegriffs .....	6
2.2	Philosophische Begriffsbestimmung .....	6
2.3	<b>Lebenssinn: Ein multidimensionales Konstrukt</b> .....	6
2.3.1	Sinnerfüllung und Sinnkrise: zwei relativ unabhängige Dimensionen. ....	7
2.3.2	Sinnerfüllung: Definition. ....	7
2.3.3	Sinnkrise: Definition .....	8
2.3.4	Lebensbedeutungen: Definition. ....	8
2.4	<b>Exkurs: Warum Sinnerfüllung heute so anstrengend sein kann</b> .....	9
2.5	Erkenne dich selbst. ....	10
3	<b>Zur Erfassung von Lebenssinn</b> .....	11
3.1	<b>„Tiefenforschung“: Qualitative Studien</b> .....	13
3.1.1	Strukturiert-exploratives Interview mit Leitertechnik .....	13
3.1.2	Erkenntnisse aus der Interviewstudie .....	14
3.1.3	Erkenne dich selbst. ....	16
3.2	<b>„Breitenforschung“: Quantitative Messung</b> .....	17
3.2.1	Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe) .....	19
3.2.2	Erkenne dich selbst. ....	19
3.3	<b>An der Schnittstelle: Die LeBe-Kartenmethode</b> .....	22
4	<b>Wie entsteht Sinn?</b> .....	25
4.1	Das hierarchische Sinnmodell .....	27
4.2	Vertikale und horizontale Kohärenz .....	29
4.3	„No man is an island“: Die Rolle der Umwelt .....	30
4.4	Und wie fühlt sich das an? .....	32
4.5	Erkenne dich selbst. ....	33
5	<b>Sinnvariationen</b> .....	35
5.1	Interindividuelle Differenzen bei Sinnerfüllung und Lebensbedeutungen .....	36
5.2	Sinn ist dynamisch: Veränderungen in der Lebensspanne .....	38
5.3	Sinn und Lebensbedeutungen bei Mann und Frau .....	40
5.4	Familie als Sinnstifter .....	44
5.5	Sinn, Ausbildung und Intelligenz .....	45
5.6	Sinn ist variabel: Veränderungen über Aktivitäten und Tage hinweg .....	47
5.7	<b>Exkurs: Studieren ist oft sinnlos und macht keinen Spaß?</b> .....	50
5.8	Erkenne dich selbst. ....	51

6	<b>Lebensbedeutungen – Quellen des Lebenssinns</b> .....	53
6.1	<b>Die stärksten Sinnstifter</b> .....	54
6.2	<b>Breite, Balance und Tiefe von Lebensbedeutungen</b> .....	56
6.2.1	Breite .....	56
6.2.2	Balance .....	57
6.2.3	Tiefe .....	57
6.3	<b>Viele Wege zum Sinn</b> .....	59
6.4	<b>Exkurs: Sinn und Weltanschauung</b> .....	69
6.4.1	Religion und Sinn .....	69
6.4.2	Sinn ohne Religion .....	72
6.5	<b>Erkenne dich selbst</b> .....	74
7	<b>Sinnkrise – wenn der Boden brüchig wird</b> .....	77
7.1	<b>Leiden an einem Mangel an Sinn</b> .....	78
7.2	<b>Sinnkrisen bewältigen</b> .....	79
7.3	<b>Exkurs: Pilgern – auf dem Weg zum Sinn</b> .....	81
7.4	<b>Erkenne dich selbst</b> .....	83
8	<b>Existenzielle Indifferenz</b> .....	85
8.1	<b>Alles egal</b> .....	86
8.2	<b>Wie erfasst man existenzielle Indifferenz?</b> .....	87
8.3	<b>Zusammenhänge und Erklärungsansätze</b> .....	87
8.3.1	Zusammenhänge mit demografischen Variablen .....	88
8.3.2	(Keine) Lebensbedeutungen bei existenzieller Indifferenz .....	89
8.3.3	Aufschlussreiche Korrelate existenzieller Indifferenz .....	91
8.3.4	Kulturelle Unterschiede .....	92
8.4	<b>Auswege aus der Indifferenz?</b> .....	95
8.5	<b>Erkenne dich selbst</b> .....	98
9	<b>Sinn und Glück</b> .....	101
9.1	<b>Hedonisches und eudämonisches Wohlbefinden</b> .....	102
9.1.1	Happy ... ..	102
9.1.2	Mehr als angenehm .....	106
9.2	<b>Sinn ohne Glück</b> .....	109
9.3	<b>Erkenne dich selbst</b> .....	111
10	<b>Sinn, Gesundheit und Krankheit</b> .....	113
10.1	<b>Macht Sinn gesund?</b> .....	114
10.1.1	Lebenssinn als Motivator .....	115
10.1.2	Lebenssinn als Regler .....	118
10.2	<b>Vom Geist zum Körper</b> .....	121
10.2.1	Sinn und verschiedene Biomarker .....	122
10.2.2	Soziale Genomik: Sinn und Genexpression .....	123
10.2.3	Mehr Sinn, weniger Entzündungsprozesse .....	124
10.3	<b>„Ich will nicht mehr!“ Sinnkrisen verhindern Gesundheit</b> .....	125
10.3.1	Vermittelnde Verzweiflung .....	126
10.3.2	Existenzielle Verzweiflung am Lebensende .....	128

10.4	<b>Exkurs: Posttraumatisches Wachstum</b> .....	130
10.5	<b>Erkenne dich selbst.</b> .....	132
11	<b>Interventionen zur Stützung der Sinnhaftigkeit</b> .....	135
11.1	<b>Sinn aus der Metaperspektive – Lebensrückblickverfahren</b> .....	136
11.1.1	Funktionen der Lebensgeschichte .....	136
11.1.2	Dignity Therapy – Würdezentrierte Therapie .....	137
11.1.3	Short-Term Life Review – kurzfristiger Lebensrückblick .....	139
11.2	<b>Sinnorientierte Psychotherapien</b> .....	140
11.2.1	Meaning-Making Intervention (MMi) – eine Intervention zur Sinnstiftung .....	141
11.2.2	Outlook – eine Intervention zur Vorbereitung des Lebensendes .....	142
11.2.3	Managing Cancer and Living Meaningfully (CALM) – Krebsbewältigung und sinnvolles Leben .....	144
11.2.4	Meaning-Centred Group Psychotherapy – sinnzentrierte Gruppenpsychotherapie .....	146
11.2.5	Logotherapie .....	147
11.3	<b>Erkenne dich selbst.</b> .....	149
12	<b>Arbeit und Sinn</b> .....	151
12.1	<b>Die Suche nach Sinn im Beruf.</b> .....	152
12.2	<b>Was ist sinnvolle Arbeit?</b> .....	155
12.2.1	Berufliche Sinnerfüllung: Definition .....	155
12.2.2	Prädiktoren beruflicher Sinnerfüllung .....	156
12.2.3	Bedeutsamkeit der Tätigkeit .....	158
12.2.4	Sozio-moralische Atmosphäre .....	159
12.2.5	Selbsttranszendente Unternehmensorientierung .....	160
12.2.6	Job-Passung .....	162
12.3	<b>Korrelate des Sinnerlebens am Arbeitsplatz</b> .....	164
12.4	<b>Nicht jeden Tag die Welt retten! Gefahren sinnerfüllter Arbeit</b> .....	165
12.5	<b>Beruf als Lebenssinn?</b> .....	167
12.6	<b>Exkurs: Freiwilligenarbeit – sinnvolles Engagement</b> .....	170
12.7	<b>Erkenne dich selbst.</b> .....	171
13	<b>Ausblick</b> .....	173
13.1	<b>Gefangen im System?</b> .....	175
13.2	<b>Sinn ist subjektiv – Eudämonie verlangt Gerechtigkeit</b> .....	178
	<b>Serviceteil</b> .....	181
	Literatur .....	182
	Stichwortverzeichnis .....	193

# Sinn suchen?

- 1.1 Warum die Wohlfühlgesellschaft keine Sinngesellschaft ist – 2
- 1.2 (Sich den) Sinnfragen stellen – 3
- 1.3 Erkenne dich selbst 4

1  
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 Sinngesellschaft 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

## 1.2 · (Sich den) Sinnfragen stellen

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.

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.

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, 2011b). Sie verlangen einen Perspektivenwechsel, hinterfragen vermeintliche Unmöglichkeiten, Notwendigkeiten und Sachzwänge. Sinnfragen zu stellen, bedeutet, sich selbst diesen Fragen zu stellen – mit allen potenziell verstörenden und somit produktiven Konsequenzen.

Multioptionsgesellschaft

Glücksstress

Fragen, empören, engagieren

## 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 Frage 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. (Victor 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).

# Sinn definieren

- 2.1 **Herkunft des Sinnbegriffs – 6**
- 2.2 **Philosophische Begriffsbestimmung – 6**
- 2.3 **Lebenssinn: Ein multidimensionales Konstrukt – 6**
  - 2.3.1 Sinnerfüllung und Sinnkrise: zwei relativ unabhängige Dimensionen – 7
  - 2.3.2 Sinnerfüllung: Definition – 7
  - 2.3.3 Sinnkrise: Definition – 8
  - 2.3.4 Lebensbedeutungen: Definition – 8
- 2.4 **Exkurs: Warum Sinnerfüllung heute so anstrengend sein kann – 9**
- 2.5 **Erkenne dich selbst 10**

Empirische Sinnforschung beschäftigt sich mit Sinn *im* Leben. Es geht also um die Frage, ob, wie und wann Menschen in ihrem Leben Sinn finden, und worin. 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 *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, 2014a).

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 beilegt 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 & 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 & Becker, 2007; ► Abschn. 3.2.1) ermöglichte eine empirische Überprüfung. Das Ergebnis sprach klar für eine zweidimensionale Lösung: Zwar ließ sich bei hoher Sinnerfüllung recht gut vorhersagen, dass keine Sinnkrise vorlag, und bei hoher Sinnkrise, 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. 8 „Existenzielle Indifferenz“). 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 von Sinnhaftigkeit. Sie basiert auf einer (meist unbewussten) Bewertung des eigenen Lebens als kohärent, bedeutsam, orientiert und zugehörig (Schnell, 2009).

Kohärenz steht für die Wahrnehmung von Stimmigkeit, Schlüssigkeit und Passung in verschiedensten Lebensbereichen. Sie beruht auf der Erfahrung, dass sich einzelne Bereiche, in denen man agiert, nicht widersprechen, sondern (idealerweise) ergänzen und aufeinander aufbauen („horizontale und vertikale Kohärenz“; Schnell, 2009; Sheldon & Kasser, 1994; s. auch ► Abschn. 4.2). Ein kohärentes Selbst-System gilt als notwendige Bedingung für die Erfahrung von Lebenssinn (Emmons, 1996; Reker & Wong, 1988).

Kohärenz

Bedeutsamkeit

Bedeutsamkeit verweist auf die wahrgenommene Wirksamkeit eigenen Handelns. 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 unterstützt das Treffen von Entscheidungen sowie das Finden und konsequente Verfolgen geeigneter Ziele. 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 Selbstwahrnehmung als Teil eines größeren Ganzen. Dabei kann es sich um unterschiedlichste Größen handeln, z. B. Familie, Freunde, Kollegen, ähnlich denkende Menschen, Religion, Nation oder Menschheit. Die Integration in einen größeren, übergeordneten Kontext geht mit Gefühlen der Verantwortung und des Gebrauchtwerdens einher und wirkt somit Isolation, Entfremdung und Sinnlosigkeit entgegen (Baumeister & Leary, 1995; Schnell, 2009, 2012b).

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 & 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

---

Sinnkrisen sind leidvoll

Eine Sinnkrise ist definiert als Sinnleere bei gleichzeitiger Sehnsucht nach Sinn (Schnell, 2004/2009; Schnell & 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.

### 2.3.4 Lebensbedeutungen: Definition

---

Sinn im Vollzug

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

## 2.4 · Exkurs: Warum Sinnerfüllung heute so anstrengend sein kann

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.)

### 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 *frag-würdig*. 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. Das Individuum muss sich in jedem dieser Subsysteme neu verorten, mit den dort vorhandenen Optionen auseinandersetzen 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.

Funktionale Differenzierung